

1.1 Planteamiento del problema

En la actualidad se puede observar que el consumo de alcohol y otras drogas es uno de los principales problemas sociales, que afectan principalmente a niños, niñas y adolescentes, por ser más vulnerables a conductas de riesgo y fácil accesibilidad a dichas incitaciones, puesto que están en una etapa de cambios, caracterizado por un periodo de inestabilidad emocional, búsqueda de identidad, de transformación y rebeldía que se oponen a las reglas de la sociedad. Por tanto, tienen que aprender a convivir y tomar decisiones de consumir o abstenerse de las mismas.

Los adolescentes son más vulnerables a consumir bebidas alcohólicas por las presiones de grupo, cabe rescatar que cada vez más les es fácil conseguir una botella de alcohol o alguna droga, pues la sociedad los provee; asimismo se sabe que donde consumen más alcohol y drogas son en las fiestas, eventos sociales y cumpleaños siendo esto una actividad normal en los adolescentes consumirlos, hasta llegar al punto de poderse volver adictivo trayendo consigo consecuencias como el bajo rendimiento escolar, agresiones, suicidios, peleas, accidentes de tránsito, enfermedades de transmisión sexual, entre otras.

Esta etapa muy crítica por la que pasan los adolescentes, se caracteriza por el aumento de tensiones, malas decisiones, falta de comunicación con los padres y la comunicación entre padres e hijos es una de las formas más eficaces en que la familia pueda transmitir a los niños, niñas y adolescentes los valores para enfrentar situaciones de riesgos y ponerlos a salvo de las malas influencias

Es muy importante que los padres mantengan una buena comunicación con sus hijos buscando confianza, respeto, amor, cariño y fortalecimiento en el apego familiar, donde los adolescentes se sientan comprendidos y expresen sus sentimientos y emociones. Por este motivo es importante realizar talleres de prevención en las unidades educativas, para la reducción de riesgos ante el consumo de alcohol y otras drogas.

En todo el mundo, más de una cuarta parte (26.5%) de los jóvenes entre 15-19 años son bebedores, lo que supone 155 millones de adolescentes. Las mayores tasas de consumo actual de alcohol corresponden a Europa (43,8%), la Región de las Américas (38.2%) y el Pacífico Occidental (37,9%). Las encuestas escolares indican que, en muchos países, el

consumo de alcohol comienza antes de los 15 años, con diferencias muy pequeñas entre niños y niñas.¹

Los datos que revela la OMS señalan que Chile es el principal consumidor de alcohol, pues tiene un consumo anual per capita de 9,6 litros de alcohol puro. Le sigue de cerca Argentina, donde el consumo es de 9,3 litros per capita. Por último, Bolivia acapara el tercer puesto, con 8,9 litros de alcohol per capita.

Chile presenta un consumo de drogas muy concentrado entre adolescentes y jóvenes que se encuentran en las etapas más críticas de su proceso de desarrollo personal y social. La concentración del uso de drogas en estos grupos de edad continúa siendo muy elevada: el 75% del consumo de marihuana está radicado en menores de 25 años, y sucede lo mismo con el 54% del uso de pasta base y el 43% del consumo de cocaína. Según datos obtenidos en población escolar, en el 45% de los casos, el uso de marihuana está relacionado con bajo rendimiento y desapego escolar, problemas en la relación con los padres o indisciplina y disposiciones hacia la agresión.²

Los habitantes chilenos beben 55 gramos de alcohol por día de consumo, casi triplicando el límite de 20 gramos propuesto por la Organización Mundial de Salud (OMS) y además el uso de esta sustancia se concentra en sólo 1,6 días como promedio. Sin embargo, el mayor problema está en la población entre 15 a 24 años: en promedio beben 112 gramos de alcohol puro por día de consumo.³

El consumo de alcohol en Chile es un problema grave y urgente, que debe ser abordado de manera integral por el Estado, pero también por la comunidad y las familias.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) afirmó que los patrones de consumo de alcohol más altos en Argentina se dan en los adolescentes de entre 15 y 19 años. Midieron la "prevalencia de episodios de alto consumo" en los jóvenes argentinos que consumieron 60 gramos o más de alcohol puro al menos una vez en 30 días. Los varones mayores de 15 consumieron en promedio 20,1 litros por año, mientras que las mujeres de esa edad tomaron

¹ INFOCOP (2018). Nuevo informe sobre la situación mundial del alcohol y la salud. Recuperado de <http://www.infocol.es/>

² S/N. (2009). Estrategia Nacional Sobre Drogas. Recuperado de <http://www.senda.gob.cl/wp-content/uploads>

³ S/N. (2016) Chilenos casi triplican el nivel de consumo de alcohol considerado peligroso por la OMS. Recuperado en <https://www.minsal.com>

7,2 litros en ese año. El dato se desprende del Informe Mundial sobre Alcohol y Salud 2018 y sostiene que en 2016 murieron más de 3 millones de personas a consecuencia del consumo nocivo de alcohol.⁴

Esto quiere decir que existe un porcentaje elevado de adolescentes que consumen bebidas alcohólicas y otras drogas

El alcohol en Bolivia es la sustancia psicoactiva de mayor consumo en el país, la prevalencia de vida es 69,38%; es decir, que 69 personas de cada 100 han consumido alcohol alguna vez de su vida, la prevalencia de año es de 48,53% y la prevalencia de mes es de 23%. La edad promedio de consumo, es de 19,05 años, el tabaco es la segunda sustancia psicoactiva de mayor consumo, la prevalencia de vida es de 37,43%, asimismo, de cada 100 personas 20,33% han consumido tabaco en el último año y la prevalencia de mes indica un 11,96%, la marihuana es la tercera sustancia psicoactiva de mayor consumo, la prevalencia de vida es de 5,63%, asimismo, de cada 100 personas 3,33% han consumido marihuana en el último año y la prevalencia indica un 1,80% entre las edades promedio de 13 a 17 años.⁵

Un estudio realizado por una universidad en la ciudad de La Paz y que fue avalado por el Ministerio de Salud, reveló que Tarija es uno de los tres departamentos que encabeza el consumo mensual de bebidas alcohólicas, que fue presentado en abril junto al Viceministro de Seguridad Ciudadana, Wilfredo Chávez Serrano, donde los departamentos que encabezan el consumo de bebidas alcohólicas son: La Paz, Chuquisaca y Tarija, respectivamente; esta investigación enfatizó que 7 de cada 10 bolivianos consumen bebidas alcohólicas, además, que el 69 % de la población anualmente consume por lo menos una vez.

Ante esta situación, la OMS, estableció que el día 15 de noviembre de cada año, se conmemore el “Día Mundial Sin Alcohol”, como un intento por hacer reflexionar a los países sobre las políticas públicas para reducir su consumo y prevenir las consecuencias nocivas del abuso a la bebida. En esta fecha son realizadas numerosas actividades, enfocadas a prevenir una enfermedad que no conoce de edad, género o clase social; sin

⁴Emilia Vexler. (2018). Consumo de alcohol en Argentina: Según la OMS los que más toman tienen entre 15 y 19 años. Recuperado de <https://www.clarin.com>

⁵ Raúl Valda. (2017). Plan Municipal de Prevención del Consumo de Alcohol y otras Drogas. Ayuntamiento de Palencia

embargo, en Tarija, diferentes instituciones, buscan fortalecer con un mayor enfoque, las tareas como las actividades de prevención ⁶

Según la Lic. Marlene Rollano Chamas, Jefa de Prevención de Instituto de Prevención, Tratamiento, Rehabilitación e Investigación de Drogodependencias Salud Mental, la población masculina tiene el mayor índice de consumo de bebidas alcohólicas con un porcentaje del 75,73% y en población femenina un porcentaje del 67,99% en consumo de bebidas alcohólicas. Y actualmente Tarija ocupa el primer lugar de consumo de alcohol con un 47 % de acuerdo a los datos de investigación que maneja INTRAID.⁷

El responsable de la Unidad de Prevención dependiente de la Secretaría de la Mujer y la Familia de la Alcaldía de Tarija, Ricardo Torrejón, aseveró que, en base a otros estudios, Tarija ocupaba los primeros lugares en cuanto al consumo de bebidas alcohólicas. El inicio de consumos de bebidas alcohólicas en Tarija se inicia a los 15 años de edad, de acuerdo a un estudio realizado por el Centro de Investigación Estadística de la Universidad Privada Domingo Savio (UPDS), en coordinación con la Secretaría de la Mujer del Gobierno Municipal de Cercado. Las encuestas se realizaron a 3.000 jóvenes de la ciudad, de 13 a 20 años, muestra que representa casi el 10 % de la población joven.⁸

Por esta razón se plantea realizar una P.I. aplicando el programa de prevención y reducción de riesgos ante el consumo de alcohol y otras drogas, realizado conjuntamente la Secretaría de la Mujer y Familia- Unidad de Prevención, dirigido a adolescentes de 12 a 17 años de edad en las Unidades Educativas del área dispersa de la ciudad de Tarija

⁶ Rosaleny Bustos. (15 de noviembre de 2018). Tarija ocupa el tercer lugar en consumo de alcohol. El Periódico. Recuperado de <https://elperiodico-digital.com>

⁷ Lic. Marlene Chamas. (01 de octubre de 2016). Adolescentes tarijeños ocupan el primer lugar en alcoholismo a nivel nacional. Blogspot. Recuperado de <http://www.adolescentesconsumenalcohol.blogspot.com>

⁸ Yenny Escalante F. (04 de noviembre de 2017). Estudio: En Tarija se consume alcohol a partir de los 15 años. El País. Recuperado de <https://www.elpaonline.com/index.php/breves/item/272322>

1.2 Justificación del Problema

Diariamente en la ciudad de Tarija nos encontramos frente a problemas sociales, como el consumo excesivo de sustancias psicoactivas, hecho que repercute en diferentes ámbitos, como ser: la escuela, la familia, el entorno social; en este sentido surge la necesidad de trabajar bajo un enfoque de prevención integral en adolescentes de 12 a 17 años, que en forma coordinada brinde servicios que permitan desarrollar ciertas habilidades sociales, reducción de riesgos de conducta, educación en valores y la realización de metas y sueños con la finalidad de asegurar el goce efectivo de los derechos y garantías.

Al amparo de los derechos que vulneran en contra de sectores desfavorecidos el Gobierno Municipal de la Provincia Cercado, por medio de la unidad de prevención, y el funcionamiento de las competencias que lo invisten, busca instaurar mecanismos de prevención a partir del fortalecimiento de capacidades a todos los estudiantes del nivel secundario que forman la comunidad educativa.

Para tal efecto se realizarán talleres de sensibilidad, aplicando el programa de prevención y reducción de riesgos ante el consumo de alcohol y otras drogas dirigidos a adolescentes de las Unidades Educativas del área dispersa de la ciudad de Tarija.

El aporte práctico del trabajo está dado por fortalecer herramientas que permitan al estudiante desarrollar o mejorar sus capacidades y así comprender la importancia de tomar decisiones, a través de la práctica de valores, mejorar la comunicación, reforzar la autoestima, hacer frente a la presión de grupo, plantearse metas y sueños y la adquisición de habilidades sociales para un vínculo familiar y social con mayor confianza.

Como aporte metodológico, debe indicarse que si bien la institución brindo guías para la realización del programa: Manual de Prevención del consumo de Sustancias Psicoactivas en desarrollo de habilidades sociales en adolescentes/Gobierno Municipal de Tarija, agosto 2018, con cierto contenido que aporta para al desarrollo de las habilidades sociales (valores, autoestima, comunicación) protegiendo nuestra salud, toma de decisiones, presión de grupo, ocio y gestión de tiempo libre; sin embargo el mismo fue básico para intentar hacer un verdadero trabajo de prevención. El cuestionario pretest de la institución consta de 9 preguntas relacionadas con el programa que deben ser respondidas de manera individual y anónima, donde 6 fueron elaboradas por la institución y 3 por la practicante.

Por otra parte, el programa consta de 9 sesiones que están divididas por actividades para trabajar con cada grupo de estudiantes, 10 actividades fueron propuestas por la practicante para profundizar el trabajo con adolescentes y lograr un mejor impacto.

2.1 Características de la Institución

Durante la gestión del Lic. Rodrigo Paz Pereira Alcalde del Gobierno Municipal de la Ciudad de Tarija y la Provincia Cercado, se creó la “Secretaría de la Mujer y la Familia”, la primera del país. Si bien esta transformación es resultado de un trabajo de incidencia importante de las mujeres organizadas en el municipio, no podría haber sido una realidad sin la visión y voluntad política de nuestro Alcalde, que rescata las propuestas y demandas sociales, presentadas en el marco de elaboración de la Carta Orgánica Municipal. La creación de la “Secretaría de la Mujer y la Familia”, transforma la estructura organizativa y jerarquiza el trabajo que realiza el gobierno municipal para la atención a los problemas sociales, en especial al de la violencia de género.

2.1.1 Visión

La Secretaría de la Mujer y la Familia del Gobierno Autónomo Municipal de Tarija es el referente nacional en la reivindicación de los derechos de la población vulnerable acortando las brechas de desigualdad social, logrando frenar en el marco de la Cultura de Paz todo tipo de violencia y discriminación.

2.1.2 Misión

Promocionamos la defensa de los derechos humanos, impulsamos la igualdad y equidad de oportunidades de niñas, niños, adolescentes, jóvenes, mujeres, adultos mayores y personas con discapacidad, fortaleciendo la familia conforme a disposiciones legales vigentes y competencias municipales; prevalecemos el rol de la mujer y la familia en la ejecución de políticas, planes, programas y proyectos donde la participación ciudadana favorece la cohesión social mejorando la calidad de vida de los habitantes de nuestro municipio.

2. 2 Objetivo de la institución

Promover, desarrollar e impulsar la igualdad de oportunidades, la equidad de género, la defensa de derechos de niños, niña, adolescente, mujer y familia, conforme a disposiciones legales vigentes, a políticas y estrategias municipales.

2.3 Reseña Histórica de la “Unidad Educativa San Luis Núcleo”

La Unidad Educativa de San Luis según el libro No. 1, fue fundada en el año 1952, siendo su primer Preceptor el Sr. Aurelio Arce, luego la Profesora Ana Delgado y Yolanda Herrera. En la presente gestión estamos cumpliendo 67 años desde su fundación, 54 años como Núcleo Escolar Campesino y 16 años como Colegio.

El terreno fue donado por el Ex Presidente Víctor Paz Estensoro en el año 1952, según nota aclaratoria de fecha 16 de octubre de 1984.

A un principio perteneció al Núcleo de Pampa Redonda, siendo su director el Prof. Santiago Quiroga, luego pasó a depender del núcleo de Santa Ana, luego a San Jerónimo 1963-65.

Las primeras autoridades de la comunidad fueron:

Sr. Valerio Alvarado	Corregidor y Pdte. De la Junta Esc.
Sr. Rafael Beltrán	Corregidor
Sr. Víctor Rodríguez	Secretario. Gral. del Sindicato A.
Sr. Agustín Rocha	Presidente de la Junta Escolar

A partir del 29 de marzo de 1965, se traslada la dirección desde S. Jerónimo a San Luis por contar con más estudiantes 132 estudiantes, siendo su primer Director el Prof. Alberto Barrientos.

En la gestión 2002 se inicia con el nivel secundario, teniendo como director al Profesor Santiago Vidaurre, los maestros que inician con el nivel secundario son o fueron los maestros/as: Delicia Tolaba, Roger Calderón, Felix Hiza, Lucio Hiza y el Profesor Milton Estrada, iniciando sus primeras labores en ambientes construidos por los padres de familia, vecinos, junta escolar y con el apoyo del director.

La infraestructura que se cuenta en la actualidad fue entregada al servicio de la educación en la gestión 2009.

En la actualidad la Unidad educativa de San Luis cuenta con los tres niveles; Inicial, Primaria y Secundaria, con 342 estudiantes, 18 docentes, una Portera, Una Secretaria y un Director.

2.4 Reseña Histórica de la “Unidad Educativa José Nabal Monzón”

La Unidad José Nabal Monzón, el 12 de abril de 1953 nació como una escuelita de la comunidad de Tabladita, por el crecimiento de la población en los años siguientes se fueron incrementando nuevos grados y niveles, este año cumplió 58 años de vida al servicio de la educación de niños y jóvenes de esta populosa zona. Actualmente está ubicado en la urbanización Magisterio del barrio Tabladita II, donde se construyó y equipo una bonita infraestructura. La Unidad Educativa a la fecha cuenta con Niveles: Inicial, Primario y Secundario y más de 700 estudiantes. En la presente gestión se efectuará la graduación de la octava promoción de bachilleres.

La poderosa banda de música Estudiantil, empezó a tocar sus primeros acordes musicales bajo la conducción del padre de familia Sr. Gualberto Cazón, el 12 de junio de 2007, habiendo cumplido en el presente sus primeros 4 años de vida, participando en las diferentes actividades organizadas por el establecimiento educativo, la Dirección Distrital de Educación y el municipio de Tarija.

La Dirección de esta importante institución educativa, en la actualidad a cargo del Lic. Ángel Valdez Bejarano, en coordinación con los maestros, Junta Escolar y Padres de familia, están haciendo mayores esfuerzos por cualificar y mejorar la calidad educativa de los estudiantes de esta zona.

En este 6 de agosto, fecha en que se celebran los 186 años de la independencia de nuestra amada Bolivia, la Unidad Educativa “JOSÉ NABAL MONZÓN” rinde su fervoroso homenaje mejores días para todos los bolivianos.

3.1 Objetivo General

- Desarrollar un programa de prevención y reducción de riesgos ante el consumo de alcohol y otras drogas con estudiantes del nivel secundario de 12 a 17 años en las Unidades Educativas pertenecientes al área dispersa de la ciudad de Tarija.

3.2 Objetivos Específicos

- Identificar el grado de conocimiento que tienen los adolescentes con relación a los riesgos frente al consumo de alcohol y otras drogas.
- Implementar el programa a través de talleres que promuevan la comunicación, los valores, la toma de decisiones, el manejo de la presión de grupo y las habilidades sociales que protejan las conductas de riesgo.
- Evaluar el impacto del programa de prevención en los adolescentes a través de una medición final.

4.1 Adolescencia

La Organización Mundial de la Salud define la adolescencia como el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años. Se trata una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano, que se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios.⁹

Esta fase de crecimiento y desarrollo viene condicionada por diversos procesos biológicos que son prácticamente universales y que estos cambios se producen tanto en los chicos como en las chicas, cada género tiene sus propias evoluciones físicas ven cómo les va apareciendo el vello en áreas como los genitales, el bigote o las axilas y además el crecimiento de los órganos sexuales. Y las adolescentes mujeres, por su parte, además de experimentar el crecimiento del vello en su cuerpo, sufren lo que se conoce con el nombre de la primera menstruación. Son hechos especialmente significativos que marcarán a ambos de manera indudable una nueva etapa con sus vidas.

De acuerdo con la psicología, los adolescentes luchan por la identificación del Yo y por la estructuración de su existencia basada en esa identidad y que se lleva a cabo una clasificación de los principales problemas que tienen lugar durante la adolescencia. Así, esta determina que existen problemas emocionales, escolares, conductuales, de alimentación, de drogas o incluso de abuso.

4.1.1 Cambios psicológicos

- Cambios en la forma de ser y pensar, los adolescentes ya no aceptan tan fácilmente todo lo que le dicen los adultos y se sienten incomprendidos
- La relación de amistad con personas del mismo sexo les ayuda a identificarse con ellos mismos y eso les permite conocerse mejor
- Los amigos toman un rol más importante que la familia
- Conciliación de la propia identidad
- Elección de una profesión

⁹Organización Mundial de la Salud. (2019). Desarrollo en la Adolescencia. Recuperado de <https://www.who.in/maternal child adolescert/topics/adolescence/dev/es/>

4.1.2 Cambios emocionales

- Pensamiento abstracto
- Tranquilidad intelectual: organización de los conocimientos adquiridos
- Buena capacidad de memorización
- Le interesa investigar todo y aprender a trabajar y participar

4.1.3 Cambios cognitivos: Pensamiento crítico

- Capacidad de manejo de información
- Mayor amplitud de conocimientos en distintos dominios
- Mayor confianza en procedimientos para aplicar y adquirir conocimientos

4.2 El Desarrollo psicosocial

La sociedad impone al adolescente un cambio de estatus, que incluye la necesidad de independencia y de buscar el porvenir fuera de la familia, unido a la necesidad de autonomía de los jóvenes con relación a sus padres, creando en el adolescente una lucha interna y una ambivalencia respecto a la dependencia-independencia. La experiencia de separación crea en él la necesidad de intensos estados emocionales y de pertenencia al grupo de amigos

Progresivamente, el adolescente se va distanciando de sus padres e integrándose en el grupo de amigos, cuya constitución y relaciones van cambiando. En un principio, el grupo de amigos es del mismo sexo y centrado en la actividad más que en la interacción.

En la interacción grupal se crean unos elementos culturales compartidos por el grupo, con los que se identifican, cohesionan y que les ayuda a resolver sus problemas. Esta cultura adolescente la constituyen elementos como: la distribución territorial, la percepción del tiempo (externa juventud), la relativización de las creencias y valores, el lenguaje (jergas, tatuajes) y los rituales (bebida en común, ir de fiesta), los productos como el deporte, la música, la cultura estudiantil y del ocio y las marcas comerciales.

El adolescente adquiere nuevos papeles y no aquéllos que se le adjudican como niño a, creándose posibles incompatibilidades con las expectativas centradas en él: Desarrolla ideas políticas produciéndose un cambio, desde la ausencia de pensamiento político a un

intenso compromiso político, a la capacidad crítica de soluciones autoritarias y la adopción de puntos de vista relativistas¹⁰

A continuación, se desarrollan los conceptos esenciales que definen y describen el desarrollo psicosocial en la adolescencia:

4.2.1 La búsqueda de identidad.

El periodo de la pubertad y de la adolescencia se inicia con la combinación del crecimiento rápido del cuerpo y de la madurez psicosexual, que despierta intereses por la sexualidad y formación de la identidad sexual. La integración psicosexual y psicosocial de esta etapa tiene la función de la formación de identidad personal en los siguientes aspectos: a) identidad psicosexual por el ejercicio del sentimiento de confianza y lealtad con quien pueda compartir amor, como compañeros de vida; b) la identificación ideológica por la asunción de un conjunto de valores, que son expresados en un sistema ideológico o en un sistema político; c) la identidad psicosocial por la inserción en movimientos o asociaciones de tipo social; d) la identidad profesional por la selección de una profesión en la cual poder dedicar sus energías y capacidades de trabajo y crecer profesionalmente; y e) la identidad cultural y religiosa en la que se consolida su experiencia cultural y religiosa, además de fortalecer el sentido espiritual de la vida.¹¹

4.2.2 Autonomía

El más relevante es el que acontece para evolucionar desde la dependencia a la autonomía, tanto en la toma de las decisiones como en las relaciones sociales, apareciendo la elección de modas, la pertenencia a grupos, la explosión de la identidad sexual y de la sexualidad en su conjunto.

Subjetivamente, el adolescente establece un cambio hacia la autonomía, teniendo que ver buena parte de la conflictividad familiar y social, con los límites reales de ese proceso de cambio. Aquí hay que considerar como elemento clave las capacidades personales y

¹⁰J. L. Pedreira Massa y L. Martín Álvarez (2000). Documentación Social. Recuperado de <https://studylib.es/doc/5096435/desarrollo-psicosocial-de-la-adolescencia--bases-para-una-comprension-actualizada>

¹¹ Organización Panamericana de la Salud (2010) Estrategia y plan de acción regional sobre los adolescentes y jóvenes.

sociales de los propios adolescentes, por ejemplo, la integración social definitiva y su autonomía depende, en

buena medida, de la posibilidad para acceder al mercado del trabajo y sostener mínimo nivel de vida

4.2.3 Pertenencia a un grupo

Los adolescentes muchas veces en su tiempo libre buscan una relación con la pandilla de amigos que influyen sobre el adolescente más que sus propios padres, ya que todos sabemos que cuando se va en grupo se comportan de manera distinta que cuando están solos.

La pandilla de amigos tiene sus ventajas e inconvenientes. Uno de los riesgos de estos grupos de amigos es cuando no sabemos bien quiénes son los otros chicos que la integran y si no tenemos en cuenta las características propias de nuestro hijo.¹²

El peligro radica en que en estas edades se tiene la necesidad de buscar modelos, líderes y héroes. Dentro del grupo se produce una unificación de la conducta, todos tienden a actuar con una misma dirección, a hacer las mismas cosas. Se necesita la fuerza que dan los amigos ya que los adolescentes por si solos son inestables, por lo general.

4.3 El Desarrollo Cognitivo y Moral

Según Piaget durante la adolescencia se desarrolla el pensamiento formal. Desde la fase anterior de las operaciones concretas, en la que el niño empieza a operar y actuar sobre lo real y perceptible de los objetos y acontecimientos, el niño comienza, de forma gradual, a dominar nociones abstractas, adquiriendo el pensamiento formal en la adolescencia. El pensamiento se hace abstracto, conceptual, y se orienta hacia el futuro, empezando a construir proposiciones que cambiarán el pensamiento de "lo real a "lo posible", lo que le da un sentimiento de omnipotencia. Este pensamiento formal permite al individuo pensar a crear de constructos mentales como si fueran objetos, puede planificar y decidir sobre su futuro y, a partir de los datos experimentales, formular hipótesis y alcanzar el razonamiento hipotético-deductivo. Durante este período de la vida se planifican los grandes temas existenciales y cualquier tema es objeto de formal le permite al adolescente pensar no sólo

¹² S/N. (2017, 4 de enero). La pertenencia a un grupo en la adolescencia. Hacer familia. Recuperado de <http://www.hacerfamilia.com/adolescentes/pertenencia-grupo.amigos-adolescentes-pandilla-tribus-urbanas>

en su propio pensamiento. El pensamiento existencia, sino también en la de otras personas, resultándole difícil distinguir entre lo que los demás están pensando y sus propios pensamientos. De forma simultánea, no tiene en cuenta todas las contradicciones vitales, razón por la que su plan de vida suele resultar utópico, ingenuo y es motivo de confrontación de sus ideales con la realidad. Sin embargo, una importante proporción de jóvenes no alcanza el pensamiento formal. Un aspecto más específico del desarrollo cognitivo es el desarrollo moral. Según Kohlberg, en la adolescencia se adquiere el estadio post convencional, que representará la aceptación personal de los principios morales. En los estadios previos, el niño acepta las normas y controla su conducta por el castigo, la obediencia a sus padres, y para ganarse la aprobación de los demás; en el estadio post convencional lo hace sobre la base de la interiorización de principios éticos universales y es capaz de hacer excepciones si dos reglas socialmente aceptadas entran en conflicto.¹³

4.4 Modelo de Prevención de los Factores de Riesgo y Protección

El modelo de los factores de riesgo y protección (FRP), permite definir el marco conceptual para el análisis y desarrollo de las estrategias más efectivas orientadas a la reducción de la demanda del consumo de sustancias psicoactivas; este modelo infiere que las conductas problemáticas son el resultado de múltiples factores que interactúan entre sí incrementando o reduciendo el riesgo de consumo de sustancias psicoactivas a nivel individual.

Los conceptos "factor de riesgo", "factor de protección" y "prevención" están, por tanto, estrechamente relacionados. Un factor de riesgo es una característica interna y/o externa al individuo cuya presencia aumenta la probabilidad o la predisposición de que se produzca un determinado fenómeno; estas características personales, sociales y familiares permiten predecir el desarrollo de la conducta de consumo de sustancias psicoactivas y situarían a la persona en una posición de vulnerabilidad hacia ese tipo de comportamiento. Asimismo, los factores de protección son aquellos atributos individuales, condición situacional, ambiente o contexto que reducen, inhiben o atenúan la probabilidad del consumo de sustancias psicoactivas

En ese sentido, el modelo de factores de riesgo y protección reconoce cinco grandes fuentes de influencia sobre las conductas en adolescentes: las influencias provenientes del

¹³ SCHOWALTER, J. E., H. I KAPLAN y B L. SADCCK . (2005). Desarrollo normal de los adolescentes. (Ed.) Psiquiatría Buenos Aires: Inter médica

vecindario o comunidad, la escuela, la familia, los pares, y las características y recursos del individuo mismo. Dentro de cada fuente, los factores específicos que se examinan provienen de la evidencia de estudios realizados cada cierto periodo de tiempo.

La lógica del modelo de factores de riesgo y protección establece que para cada población se deben identificar los factores de mayor impacto. Una vez identificados éstos, los programas preventivos y las actividades diseñadas más efectivas serán aquellos factores de riesgo con mayor incidencia y logren aumentar o fortalecer los factores de protección de mayor impacto.¹⁴

4.5 Habilidades Psicosociales

Las habilidades sociales son prácticas que nos permiten relacionarnos sanamente, valorarnos y respetar a las personas que nos rodean

4.5.1 Valores

Una de las premisas más importantes sobre el respeto es que para ser respetado saber o aprender a respetar, a comprender al otro, a valorar sus intereses y necesidades. En este sentido, el respeto debe ser mutuo, y nacer de un sentimiento de reciprocidad

Ahora bien, el respeto también debe aprenderse. Respetar no significa estar de acuerdo en todos los ámbitos con otra persona, sino que se trata de no discriminar ni ofender a esa persona por su forma de vida y sus decisiones, siempre y cuando dichas decisiones no causen ningún daño, ni afecten o irrespeten a los demás¹⁵

El respeto puede aplicarse a diferentes grupos de la sociedad y variar en términos de sus características dependiendo de ello: el respeto protección, el respeto por la libertad de expresión supone su defensa, el respeto por los ancianos supone su atención constante, etc.

4.5.2 Autoestima

La autoestima es el conjunto de percepciones, imágenes, pensamientos, juicios y afectos sobre nosotros mismos. Es lo que yo pienso y siento sobre mí. La satisfacción de cada uno respecto de sí mismo.

¹⁴ Se cuentan con los resultados obtenidos u publicados en el “Plan Municipal de Prevención del Consumo de Alcohol y otras Drogas 2017 – 2022”, Gobierno Municipal de Tarija; con el apoyo del Ayuntamiento de Palencia.

¹⁵ Adriana Morales. (2019). Significado de respeto. Recuperado de <https://www.significados.com/respeto/>

Todas las personas tienden a mantener una elevada autoestima e intentan comportarse de modo que su autoimagen se fortalezca; a lo largo de la vida, y en especial durante la adolescencia suelen vivir experiencias desfavorables que pueden reducir la autovaloración y la autoestima: los adolescentes que no reciben suficiente aprobación de sus padres, profesores y de otras personas cuya opinión es importante para ellos, que muestran dificultades para lograr el éxito académico y que carecen de habilidades para la vida, pueden experimentar sentimientos de auto desprecio que les alejen de las normas convencionales durante su interacción social: en estas circunstancias, y cuando las experiencias de auto rechazo se repiten, los adolescentes pueden buscar vías alternativas que les permitan recuperar la autovaloración, aumentando así su predisposición a mantener contacto con grupos que presentan comportamientos disociales y/o consumo de sustancias psicoactivas, con los cuales pretenden reforzar su valía personal

4.5.3 Toma de decisiones

La adolescencia es una etapa del desarrollo en la cual suelen aparecer un importante número de conductas de riesgo y durante este periodo no es poco frecuente que los adolescentes se involucren en actos vandálicos, practiquen relaciones sexuales desprotegidas, se inicien en el consumo de drogas Estas conductas se asocian a cambios que ocurren a nivel fisiológico y también psicológico, que impulsan al individuo hacia una constante búsqueda de situaciones que implican elevados niveles de riesgo.

Psicológica se hace referencia a la perspectiva cognitiva propuesta por Piaget e Inhelder (1975), que plantean que estos comportamientos se deben fundamentalmente a la inmadurez en las habilidades de razonamiento. De acuerdo con estos autores, los adolescentes, a diferencia de los jóvenes y los adultos, presentan una mayor ineficiencia en sus estrategias de pensamiento y en las habilidades meta cognitivas en general, lo cual les impide el análisis adecuado de las situaciones y, como consecuencia, entorpece la toma adaptativa de decisiones.¹⁶

4.5.4 Comunicación afectiva

En la adolescencia los amigos juegan un papel fundamental, no solo a nivel de socialización e identificación grupal, sino también en cuanto a factor de riesgo y de protección frente al

¹⁶ Yunier Broche (2014). Toma de decisiones en la adolescencia: entre la razón y la emoción. Recuperado de <http://ciencia cognitiva.org/>

consumo de sustancias psicoactivas. Existen habilidades de comunicación que son sumamente importantes para relacionarse de forma autónoma e independiente con los demás y para iniciar y fortalecer las relaciones de amistad; por otra parte, también es fundamental que los adolescentes se mantengan firmes y desarrollen la capacidad de afrontar de manera personas consideradas de riesgo.

En ese sentido, las habilidades sociales desempeñan un papel de protección frente al consumo de sustancias psicoactivas en la medida en que permiten a los adolescentes afrontar las situaciones de riesgo, rechazando la oferta de consumo y afrontando con firmeza la presión del grupo. Asimismo, las habilidades de relación interpersonal permiten establecer nuevos contactos sociales y participar con éxito en las oportunidades de interacción social haciendo contribuciones positivas en los diferentes grupos sociales, lo que refuerza la probabilidad de establecer y vínculos adecuados y saludables a nivel social.

Asimismo, como una parte fundamental de las habilidades de comunicación, está la comunicación efectiva esta puede definirse como un comportamiento comunicacional en el cual la persona que se comunica, no agrede ni se somete a la voluntad de otras personas, sino que manifiesta su forma de pensar y sentir, así como sus valores y convicciones personales; sentido, las personas se comunican de forma congruente, clara, directa y equilibrada, con la intención de comunicar las ideas y sentimientos o defiende los legítimos derechos sin la intención de herir o agredir, actuando desde un estado personal de autoconfianza: por otra lado son capaces de gestionar adecuadamente su nivel ansiedad, sus sentimientos de culpa o rabia, durante todo el proceso de interacción social

4.5.5 Proyecto de vida

También conocido como plan de vida, es la orientación y el sentido que una persona le da a su propia vida; en ese sentido, los elementos que conforman un proyecto de vida se dividen en aquellos que son parte de nuestro interior y los que son parte de nuestro exterior. Varios autores coinciden en que los elementos que deben integrar y componer un proyecto de vida son:

- Identificar los valores y creencias fundamentales
- Definir metas a corto, mediano y largo plazo que sean coherentes con las creencias y valores
- Conocer la situación actual en diferentes ámbitos de vida.

- Definir planes de acción para cada una de las metas
- Poner en acción los planes.
- Aprender de la experiencia.

En general, los proyectos de vida sirven para que una persona tenga conocimiento sobre sí misma en cada uno de los elementos mencionados, con el fin de alcanzar de forma realista los objetivos planteados o encontrar el sentido de la misión personal.

4.5.6 Ocio gestión del tiempo libre

Diversos estudios apuntan la relación existente entre el consumo de sustancias psicoactivas y la forma en que se ocupa el tiempo libre: fomentar una variedad de actividades de ocio saludable adecuadas a las motivaciones e intereses personales, se ha propuesto como una estrategia efectiva de prevención del consumo de sustancias psicoactivas; entre las diversas opciones existentes, las actividades artísticas y culturales son las que tienen una mayor influencia preventiva, generando aficiones e intereses en los adolescentes.

El tiempo libre en adolescentes presenta las siguientes dimensiones:

- Festiva: disfrute en interacción con pares.
- Creativa: oportunidades para desarrollar actividad artística y cultural
- Deportiva: deporte o actividad física no incluida como una asignatura
- Ecológica: encuentro con entornos naturales.
- Lúdica: juego y diversión

Asimismo, la idea central a la que debe llegar el grupo de participantes es que hay muchas formas divertidas y creativas de ocupar el tiempo libre y que estas actividades tienen un carácter eminentemente preventivo en la medida en que son saludables, gratificantes y se ajustan a sus intereses y motivaciones.

Los adolescentes pasan casi nueve horas por día absorbiendo contenidos de los medios de comunicación y, pese a todas las nuevas opciones, la música y la televisión siguen siendo los favoritos. La organización Common Sense Media dio a conocer el martes una encuesta amplia en la que detalla cómo los jóvenes pasan su tiempo frente a las pantallas. Una preocupación es el número de jóvenes que se sienten cómodos efectuando tareas múltiples

mientras hacen sus deberes escolares. Dos tercios de adolescentes dijeron que escuchaban música todos los días, y el 58 por ciento dijo que veía televisión, según el estudio.¹⁷

4.6 Concepto Prevención

Prevención es la acción y efecto de prevenir un daño en la persona, que se hace de forma anticipada para minimizar un riesgo para evitar un perjuicio, así también puede ser la acción de advertir a alguien acerca del peligro, y como objetivo principal la prevención es la preparación de educación de un individuo solidario, informado y sensibilizado entono a las causas impactos de los problemas sociales.

En la prevención integral se debe:

- Contemplar tanto al consumo como al tráfico de drogas
- Estar dirigida al desarrollo económico, social político y cultural del individuo, a fin de evitar el consumo de drogas
- Integrar a todos los sectores como actores en la prevención: individuo, familia, comunidad y escuela. Por ello, la prevención integral debe hacerse en una forma sistemática y permanente, bajo el concepto de "Educación para la vida".

Como finalidad, la prevención es para contribuir con el crecimiento emocional, psicológico, intelectual y social de la población, buscando su desarrollo integral y educar a las personas para que rechacen el alcohol y drogas, ofreciendo capacitaciones para enfrentar problemas que hasta ahora parecían sin solución, produciendo cambio de vida y mejorar cada ámbito en el cual se desenvuelve la persona.

4.6.1 Prevención primaria

Es un proceso que implica la anticipación de los acontecimientos, desarrollando acciones de protección mediante la información a la población sobre el riesgo que para la salud tiene el consumo de alcohol y otras drogas, en esto se toman medidas para reducir el riesgo. La prevención primaria está dirigida a niños mediante el fortalecimiento de factores de protección como la toma de decisiones, el uso adecuado a tiempo de ocio, la autoestima y la presión de grupo.

¹⁷ S/N (03 de noviembre de 2015). Música y televisión absorben tiempo a los jóvenes, Recuperado de <https://sipse.com/mundo/musica-television-favoritos-jovenes-encuesta-176981.html>

4.6.2 Prevención secundaria

El objetivo es evitar el abuso de bebidas alcohólicas y otras drogas; estas actúan en la etapa inicial del consumo de alcohol, momentos en los que se pretende reducir la frecuencia y cantidad del consumo. La prevención secundaria está dirigida a niños, adolescentes y adultos que han iniciado en el consumo de alcohol y otras drogas.

4.6.3 Prevención terciaria

Su objetivo es detener el abuso y dependencia del alcohol y otras drogas, actúa en etapas terminales, esta etapa se caracteriza por prevenir el incremento de daños ocasionados por el abuso y dependencia, mediante el tratamiento especializado, la rehabilitación y la reinversión familiar, laboral y social.¹⁸

4.7 Prevención del Uso Nocivo del Alcohol

Según la Estrategia Mundial para reducir el uso nocivo del alcohol, avalada por la 63 Asamblea Mundial de la Salud, en mayo de 2010, "se calcula que el uso nocivo del alcohol causa cada año 2,5 millones de muertes, y una proporción considerable de ellas corresponde a personas jóvenes. El consumo de bebidas alcohólicas ocupa el tercer lugar entre los principales factores de riesgo de mala salud en el mundo. Una gran variedad de problemas relacionados con el alcohol puede tener repercusiones devastadoras en las personas y sus familias. El uso nocivo del alcohol es uno de los cuatro factores de riesgo de enfermedades no transmisibles importantes que son susceptibles de modificación y prevención."¹⁹

El consumo nocivo de alcohol, contrae así mismo traumatismos intencionales o no intencionales, en particular los debidos a accidentes de tránsito, violencia y suicidios que suelen afectar a personas relativamente jóvenes.

4.8 Uso Indebido de Drogas

Si bien los índices de consumo indebido de drogas en la escuela primaria son todavía irrelevantes, lo cierto es que ya se van configurando algunos aspectos en los estilos de vida de los/as niños/as que pueden determinar que éstos sean saludables y por tanto protectores; o, por el contrario, que pueden determinar que sus estilos de vida sean poco saludables y, en consecuencia, sean potenciadores de vulnerabilidad ante el consumo de drogas y otros

¹⁸ Tesis De La Carrera de Psicología. EDUC No Inv. 329, 2005

¹⁹S/N. (2010). Estrategia mundial para reducir el uso nocivo del alcohol. Organización Mundial de la Salud

riesgos psicosociales. En este contexto, es importante conocer los índices de prevalencia del consumo de drogas en nuestro país; al respecto, en 2014, el Consejo Nacional de Lucha contra el Tráfico Ilícito de Drogas (CONALTID) realizó el "II Estudio nacional de prevalencia y características del consumo de drogas en hogares bolivianos de nueve ciudades capitales de departamento, más la ciudad de El Alto".²⁰

Dicho estudio tuvo como objetivo conocer la magnitud y las características del consumo de drogas en Bolivia, a través de la estimación de la prevalencia e incidencia del consumo de estas sustancias según características demográficas, así como conocer otros aspectos relacionados con el consumo, la edad inicio, el patrón, el consumo problemático, percepción de riesgo, demanda potencial de tratamiento, oferta y accesibilidad, entre otros.

4.8.1 Concepto de droga

Dice la OMS: "Droga" es toda sustancia que, introducida en el organismo por cualquier vía de administración, produce una alteración de algún modo, del natural funcionamiento del sistema nervioso central del individuo y es, además, susceptible de crear dependencia, ya sea psicológica, física o ambas.²¹

Es así que el término de droga se utiliza para designar a una gran gama de sustancias que siendo medicadas tienen la función de regular, mejorar cualquier desorden fisiológico del organismo (antibióticos, analgésicos, antiinflamatorios, etc.)

4.8.2 Alcohol

Según la OMS el alcohol es una sustancia psicoactiva con propiedades causantes de dependencia, generando una carga sanitaria, social y económica considerable para el conjunto de la sociedad. El alcohol es una droga "psicoactiva" dado que altera las facultades mentales de la persona que lo ingiere. Puede alterar el estado de ánimo, originar cambios corporales y crear dependencia. El alcohol es una droga "depresora" porque deprime el sistema nervioso central. Por ello el consumo exagerado de alcohol ocasiona trastornos de coordinación, dificultad para el habla y pérdida de conciencia.²²

²⁰ CIEC: Prevención del consumo de drogas y otros riesgos psicosociales en el ámbito escolar, Modulo VI, 2009

²¹ OMS (2010). ¿Qué es la droga? Recuperado de [Http://www.oocities.org/marcelah_arg/qdroga.pdf](http://www.oocities.org/marcelah_arg/qdroga.pdf)

²² Anabell del Carmen, A, y Elena Cristina, U, (2015). Causas y consecuencias del consumo de alcohol y marihuana en la juventud (Tesis de pregrado). Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Unan-Managua

Igualmente, el alcohol es una droga aceptada por la sociedad, trae graves consecuencias para la humanidad y dicho consumo hace daño al organismo.

4.8.2 Concepto de alcoholismo

El alcoholismo es una enfermedad progresiva y crónica, que presenta síntomas que van desde el malestar hasta el dolor intenso. Depende de varios factores, principalmente de la predisposición genética y de la influencia del medio ambiente familiar y social. Pese a que afecta todo el cuerpo y provoca una variedad de problemas médicos, los principales síntomas se manifiestan en el sistema nervioso. A través de éste, en especial del cerebro, adicción produce diversos trastornos en el pensamiento, las emociones y la conducta del enfermo.²³

4.8.3.1 Las causas del alcoholismo

Es muy conveniente distinguir entre las causas de la ingestión excesiva de alcohol y las causas de la dependencia, que sólo pocas personas pueden llegar a desarrollar. En consecuencia, hay personas que desde un principio son incapaces de manejar el alcohol, otras pierden el control al cabo de un corto tiempo, más paulatinamente si beben vino que si ingieren bebidas destiladas. Una vez lograda la dependencia del alcohol tienden a persistir aun cuando se interrumpa su consumo por varios años. En el abuso del alcohol y el alcoholismo existen factores sociales y culturales. Los grupos sociales varían en sus actitudes hacia el uso y el abuso del alcohol. De cualquier modo, algunas encuestas arrojan resultados de que los países gastan más en beber alcohol que en la educación y el cuidado de la salud. Se inculpa a las experiencias infantiles un papel causal en el alcoholismo.²⁴

Se dice que las madres de los alcohólicos son más habitualmente madres sobreprotectoras tolerantes, frías y rechazantes. Sin embargo, es difícil asegurar que las experiencias infantiles de los alcohólicos sean heterogéneas de quienes no lo son.

4.8.3.2 Consecuencias del alcoholismo

Actualmente se deduce que 5.7% de la población mayor de 20 años padece alcoholismo; como hay variaciones de consumo en las diferentes regiones, el porcentaje de bebedores excesivos varía entre 6 y 20% y el grupo más afectado es el de los hombres entre 30 y 50

²³ Nagore. (2019, 03 de noviembre). Ahogarse en alcohol. ¿Cómo ves? Recuperado de <http://www.comoves.unam.mx/numeros>

²⁴ https://www.municarabaylogob.pe/programas/data_files/causas-alcoholismo.pdf

años de edad, que toca a la etapa más productiva de la vida. El 30% de las acciones delictivas violentas que ocurren en nuestro país el alcohol ha estado presente en las siguientes proporciones:

- Suicidios 17%
- Accidentes de tránsito 36%
- Accidentes de trabajo 33%
- Violaciones 45%
- Síndrome del niño maltratado 15%
- Otras acciones violentas 50%

En cuanto al ausentismo en el trabajo, el 12% se debe al consumo excesivo de alcohol; esto representa una pérdida anual de 160 000 horas entre los trabajadores asegurados, y se afirma que son más alarmantes las cifras en los trabajadores no asegurados.²⁵

Asimismo, se ha vinculado con el descuido de los hijos, la desintegración familiar y pérdida económica debida al ausentismo en el trabajo.

4.9 Factores que influyen en el Consumo de Alcohol en menores de edad

El consumo de alcohol no solo se da por el "deseo de hacerlo", sino por ejemplo que reciben desde el hogar, la presión de grupo y también los factores sociales.

Cada vez el inicio del consumo de bebidas alcohólicas en menores se da en edades muy tempranas, influye la personalidad de cada persona, pero en los adolescentes influye mucho los ejemplos que les den los padres, la sociedad y los amigos juegan un rol importante". dijo la psicóloga clínica Mariela Tavera de la Universidad Católica. Los factores sociales que influyen el consumo de alcohol son:

La familia: Ente formador, ejemplo en comportamiento, crianza, confianza, formador de valores.

Factores de riesgo en la familia:

- Ambientes familiares caóticos o con abuso de alcohol o drogas en los padres

²⁵ https://www.municarabayllo.gob.pe/programas/data_files/causas-alcoholismo.pdf. 21 de diciembre 2011

- Falta de vínculo afectivo entre hijos y padres y falta de cariño.

Factores Protectores:

- Los padres que están al tanto de las actividades, aficiones y amistades sus hijos, y que forman parte de la vida de sus hijos previenen el uso de alcohol por sus hijos
- Éxito académico en los adolescentes

El ambiente: Costumbres, patrones culturales, publicidad y de la sociedad influyen en la formación de ideas y creencias.

Los amigos: Tienen un impacto significativo en su consumo de alcohol. La probabilidad de un adolescente de tomar en exceso llega a más del doble de riesgo si pasa más de dos veladas a la semana con amigos. Pasar todas las noches con amistades multiplica la probabilidad de tomar alcohol más de 4 veces.

Es importante que desde siempre los padres se informen y hablen con sus hijos, enseñarles a decir no, enseñarles qué está bien y que no está bien en la sociedad, solo así podrá decidir. Lo más importante es retrasar el consumo de alcohol.²⁶

5.1 Características de la Población Beneficiaria

El trabajo dirigido que se llevó a cabo pertenece al área de la psicología educativa, consiste en un trabajo de prevención dirigido a adolescentes del nivel secundario, que asisten a Unidades Educativas, con la finalidad de trabajar en prevención y reducción de riesgos ante el consumo de alcohol y otras drogas.

²⁶S/N. (2011, 21 de diciembre). Conozca qué factores influyen en consumo de alcohol en menores de edad. Recuperado de <https://capital.pe/actualidad/conozca-que-factores-influyen-en-consumo-de-alcohol-en-menores-de-edad-noticia-433660>

La población a la cual fue dirigido este trabajo abarca 352 adolescentes entre las edades de 12 a 17 años. Se trabajó con las Unidades Educativas “San Luis Núcleo” y “José Nabal Monzón” pertenecientes al área dispersa de la ciudad de Tarija, los colegios seleccionados fueron los que aceptaron la implementación del programa, alcanzando un total de 18 grupos.

CUADRO N°1
POBLACIÓN BENEFICIARIA

N°	UNIDAD EDUCATIVA	CURSO	SEXO		EDUCACIÓN
			M	F	
1	SAN LUIS NÚCLEO	1RO A	11	9	SECUNDARIA
		2DO A	16	10	
		3RO A	10	10	
		4TO A	6	5	
		5TO A	15	6	
		6TO A	10	4	
2	JOSÉ NABAL MONZÓN	1RO A	15	12	SECUNDARIA
		1RO B	10	16	
		2DO A	13	11	
		2DO B	13	12	
		3RO A	13	11	
		3RO B	12	14	
		4TO A	12	9	
		4TO B	9	7	
		5TO A	7	7	
		5TO B	10	2	
		6TO A	8	6	
		6TO B	7	4	

Fuente: Dirección Unidades Educativas

Elaboración: Propia

5.2 Descripción Sistematizada de la Práctica Institucional

A continuación, se detallará cada una de las fases desarrolladas:

Fase 1: Contacto con la institución

En primer lugar, se hizo llegar una carta dirigida a la Dra. Patricia Paputsakis (Secretaría de la Mujer y Familia) para el convenio de la Carrera de Psicología con la Institución, que está a cargo el Lic. Ricardo Torrejón- Jefe de la Unidad de Prevención y su equipo técnico.

Para luego trabajar con las Unidades Educativas designadas por la institución, para la aplicación del programa de prevención.

Fase 2: Revisión bibliográfica

Se revisó la información necesaria para complementar mayor información acerca de la aplicación del programa. Se consultaron manuales que formaban parte del programa y las dinámicas de participación.

Fase 3: Capacitación de la postulante

La practicante fue preparada a través de las capacitaciones a cargo del equipo técnico de la institución, la cual capacitó a la facilitadora en el manejo de conceptos respecto a su temática y manejo de las actividades del programa e igualmente sobre el uso de estrategias, técnicas y buen manejo de grupo. Dentro de las actividades que se realizó durante este proceso se puede mencionar:

- Conocimiento de los objetivos de la Institución, especialmente referido al campo de la prevención
- Proporción de material necesario para la realización de la práctica y manejo de dinámicas grupales e individuales.
- Fortalecimiento de habilidades oratorias, tono de voz, postura corporal, manejo de lenguaje, etc.

Fase 4: Contacto y coordinación con la población

Se realizó la presentación del programa a docentes, directores y profesores de las U.E. seleccionadas, se explicó la metodología, beneficios y el impacto a lograr; por último, se fijó los horarios en consenso con el director y los profesores.

Fase 5: Aplicación del instrumento pretest

Antes de iniciar la implementación del programa, se aplicó el pretest a la población que tuvo, como finalidad medir los conocimientos previos acerca de la temática que se abordaría en el programa, esta aplicación se realizó antes de la primera sesión. El instrumento fue válido por el Lic. Ricardo Torrejón-Jefe de la Unidad de Prevención; está constituido por un cuestionario que evalúa el tema de valores, habilidades sociales, resolución de conflictos y relación con el medio social, lo que se hizo un total de 9 preguntas, entre ellas 4 fueron preguntas abiertas. Se aplicó de manera anónima.

Fase 6: Ejecución de la Práctica Institucional. –

Esta fase es la más importante en la P.I., consistió en brindar talleres de capacitación, con el objetivo de realizar una prevención y reducción temprana del consumo de alcohol y otras drogas. Para el cumplimiento de esta fase, la institución brindó un guía para la realización del programa: “Manual de Prevención del consumo de Sustancias Psicoactivas en desarrollo de habilidades sociales en adolescentes / Gobierno Municipal de Tarija, agosto 2018”; el contenido aportó al desarrollo de las habilidades sociales (valores, autoestima y comunicación), protegiendo nuestra salud, toma de decisiones, presión de grupo, ocio y tiempo libre. De igual manera estuvo bajo una metodología activa participativa, con trabajos grupales, dinámicas, lluvia de ideas, reflexiones, apoyo de medios audiovisuales, etc.

El programa consta de 9 sesiones que están divididas por actividades para trabajar con cada grupo de estudiantes y 10 actividades fueron propuestas por la practicante, las cuales son:

Lograr metas y sueños: Mi futuro y sueños

Habilidades específicas respecto al consumo de sustancias psicoactivas: Problemas me pica, y con el alcohol y alcoholismo ¿Qué pasa?, el alcohol con ojos de adolescente y mitos y prejuicios vinculados con el consumo de alcohol

Toma de decisiones y presión de grupo: Yo decido decir “no” y asumo mi responsabilidad

CUADRO N° 2
“PROGRAMA DE PREVENCIÓN”

N°	TEMÁTICA – ADOLESCENTES
Sesión 1	Establecer las condiciones iniciales del proceso educativo
Sesión 2	Lograr metas y sueños
Sesión 3	Los Valores
Sesión 4	Desarrollo de las habilidades sociales
Sesión 5	Habilidades específicas respecto al consumo de sustancias psicoactivas
Sesión 6	Protegiendo nuestra salud
Sesión 7	Toma de decisiones y presión de grupo
Sesión 8	Ocio y gestión del tiempo libre
Sesión 9	Cierre del proceso educativo con un análisis cualitativo del proceso

Fuente: Secretaría de la Mujer y Familia

Elaboración: Propia

Fase 7: Aplicación del instrumento postest

En esta fase se valorarán los conocimientos adquiridos durante todo el desarrollo del programa, lo que permitió observar si se producirán cambios en cuanto a las relaciones interpersonales, mayor confianza con los padres, seguir reglas, normas, valores, toma de decisiones y presión de grupo, para así comparar con la evaluación inicial realizada antes de la aplicación de los talleres; de este modo se podrá valorar la efectividad del programa. La aplicación se llevó a cabo una vez finalizadas todas las sesiones del programa.

Fase 8: Análisis e interpretación de los resultados del programa (Tabulación de datos)

En esta fase se sistematizó la información conseguida, se interpretó los resultados que se presentaron en el informe final.

Fase 9: Redacción del informe final

Una vez concluidas todas las anteriores fases, se realizó la elaboración y redacción del informe final con sus respectivas conclusiones y recomendaciones, para su presentación.

5.3 Métodos, Técnicas, Instrumentos y Materiales

5.3.1 Métodos

La Práctica Institucional se realizó en las Unidades Educativas del área dispersa de la ciudad de Tarija con la ejecución del programa de prevención a cargo de la Secretaría de la Mujer y Familia – Unidad de Prevención.

Se empleó el método “**activo participativo**”, López (2005)²⁷, señala que es “un *proceso interactivo basado en la comunicación profesor-estudiante, estudiante-estudiante, estudiante-material didáctico y estudiante medio que potencia la implicación responsable de este último y conlleva la satisfacción y enriquecimiento de docentes y estudiantes*”, es decir, que se brindó la orientación e información. Esta metodología sirvió para desarrollar un análisis y reflexión en los grupos de participantes de cada una de las secciones, originando la participación grupal e individual en su mayoría

5.3.2 Técnicas

Las técnicas que se aplicaran en las prácticas están diseñadas y seleccionadas precisamente para fortalecer el proceso de desarrollo enseñanza aprendizaje; fueron utilizadas durante el desarrollo de los talleres, (trabajos individuales, dinámicas en pequeños grupos, sociodramas, lecturas, juegos).

- **Dinámica de animación:** Permitió la liberación y relajación de las tensiones en los estudiantes y desinhibición para lograr una sesión participativa y de confianza.
- **Dinámica de análisis y reflexión:** Permitió a los participantes analizar situaciones de problema y plantear alternativas de solución.
- **Lluvia de ideas:** Con la finalidad de que puedan expresar lo que piensan, sienten o saben de un tema determinado.
- **Taller de plenario:** Permitió ampliar la comunicación y participación en equipo.

²⁷ López. F (2005).

- **Técnicas audiovisuales:** A través de esta técnica se buscó motivar el diálogo reforzando los contenidos transmitidos; algunas sesiones para los estudiantes estuvieron basadas en videos educativos del programa.

5.3.3 Instrumentos

Fueron los siguientes:

5.3.3.1 Aplicación del cuestionario pre-test y pos-test: Se utilizó este cuestionario para evaluar el nivel de conocimiento inicial en los adolescentes sobre la temática prevención y reducción de riesgos ante el consumo de alcohol y otras drogas. Este instrumento consta de 9 preguntas relacionadas con el programa y deben ser respondidas de manera individual y anónima, donde 6 preguntas fueron elaboradas por la institución y 3 por la practicante. A continuación, se describen cuales fueron:

Pregunta N°5: ¿Cuáles consideras tú, que son los problemas más comunes que presentan los adolescentes en la sociedad? Menciona: Esta pregunta abierta permitirá que los estudiantes identifiquen los problemas más comunes que presentan los adolescentes.

Pregunta N°6: ¿Cuál es la diferencia entre alcohol y alcoholismo? En esta pregunta abierta se identificará si los estudiantes tienen en concepto claro de la diferencia entre alcohol y alcoholismo, para así tener una mejor información y luego poder aclarar o reforzar dichos conceptos.

Pregunta N°7: ¿Cuáles consideras factores para el consumo de alcohol? Menciona: También es una pregunta abierta, donde los estudiantes identificarán los factores más comunes que llevan a un adolescente a consumir bebidas alcohólicas.

5.3.3.2 Aplicación del programa:

La institución brindó una guía para la realización del programa: “Manual de Prevención del consumo de Sustancias Psicoactivas en desarrollo de habilidades sociales en adolescentes / Gobierno Municipal de Tarija, agosto 2018”; el contenido aporta al

desarrollo de las habilidades sociales (valores, autoestima y comunicación), protegiendo nuestra salud, toma de decisiones, presión de grupo, ocio y tiempo libre.

El programa consta de 9 sesiones que están divididas por actividades para trabajar con cada grupo de estudiantes y 10 actividades fueron propuestas por la practicante que son las siguientes:

CUADRO N°3

ACTIVIDADES PROPUESTAS POR LA PRACTICANTE

N°	SESIÓN	ACTIVIDAD	OBJETIVO
-----------	---------------	------------------	-----------------

2	Lograr metas y sueños	Mi futuro	Tener la capacidad de pensar en sueños y metas a futuro
		Sueños	Invitar a soñar y reflexionar que los sueños pueden ser maltratados
5	Habilidades específicas respecto al consumo de sustancias psicoactivas	Problemas “me pica”	Que los propios estudiantes puedan reconocer los problemas más comunes en los adolescentes
		Y con el alcohol y alcoholismo ¿Qué pasa?	Reconocer al alcoholismo como un problema social
		El alcohol con ojos de adolescentes	Analizar las consecuencias del consumo de alcohol
		Mitos y prejuicios vinculados con el consumo de alcohol	Identificar los mitos sociales sobre el alcohol.
7	Toma de decisiones y presión de grupo	Yo decido decir “no”	Evitar los riesgos de consumir y decir “no” ante la presión de grupo
		Asumo mi responsabilidad	Promover actitudes positivas hacia el uso moderado y responsable del alcohol.

Fuente: Secretaria de la Mujer y Familia

Elaboración: Propia

5.3.3.4 Materiales

- Papel pliegue

- Marcadores
- Una lana blanca
- Hojas y lápices
- Tizas
- Masquín
- Una botella de plástico.
- Un trozo de algodón.
- Un chupón
- Fichas de trabajo

5.4 Contraparte Institucional

En el desarrollo de la práctica institucional dirigida, la Secretaría de la Mujer y Familia-
Unidad de Prevención cumplió con los siguientes aspectos:

- Brindó asesoramiento técnico e idóneo para la practicante
- Dotó de instrumentos y materiales necesarios para la realización de la práctica
- Se realizó la capacitación de los temas más importantes en el área de prevención del alcoholismo y otras drogas
- Supervisó los informes presentados a la Carrera de Psicología de la “Universidad Autónoma Juan Misael Saracho”

6.1 Análisis e interpretación de los resultados

En el presente capítulo se realiza la siguiente descripción de los resultados obtenidos sobre el conocimiento inicial que tienen los adolescentes de las Unidades Educativas del área dispersa de la ciudad de Tarija.

Las áreas que contiene el cuestionario son: metas y sueños, desarrollo de habilidades sociales y habilidades respecto al consumo de sustancias psicoactivas. Y dar respuesta al primer objetivo específico de la práctica institucional que hace referencia a “Identificar el grado de conocimiento que tienen los adolescentes con relación a los riesgos frente al consumo de alcohol y otras drogas, por medio de la aplicación de pretest”.

**CUADRO N°4
ÁREA DE METAS Y SUEÑOS**

PREGUNTAS			
1	Del siguiente listado ¿Cuáles consideras que son tus sueños o metas a lograr?	Frec.	%
	a) Salir del colegio y estudiar una carrera	34	10
	b) Tener un trabajo	79	22
	c) No sé	239	68
	Total	352	100
8	¿Cómo proteges o cuidas tu cuerpo? Menciona:	Frec.	%
	a) Bañándolo y alimentándolo	191	54
	b) No consumiendo bebidas alcohólicas	79	22
	c) Haciendo ejercicios	50	14
	d) No sé	32	9
	Total	352	100
9	¿Qué actividades realizas en tu tiempo libre? Menciona:	Frec.	%
	a) Escuchar música y ver tv	148	42
	b) Pasear con los amigos	33	9
	c) Practicar algún deporte	101	29
	d) Ayudar en casa	42	12
	e) No sé	28	8
	Total	352	100

Fuente: Secretaría de la Mujer y Familia

En el cuadro N°1 “**ÁREA DE METAS Y SUEÑOS**” en la pregunta **¿Cuáles consideras que son tus sueños o metas a lograr?** Se puede observar que un 70% de los estudiantes respondieron “no saber”, por lo que se considera que los adolescentes son personas que manifiestan una inseguridad emocional causada por una falta de confianza y el miedo que se genera, el adolescente no confía en sus habilidades y cree que difícilmente podrá tener éxito en determinadas situaciones, esta creencia es la base del miedo al rechazo, del miedo a hacer el ridículo, del miedo a no ser aceptado y del miedo al fracaso que a su vez son bases de inseguridad y dependen de las experiencias vividas por la persona. Asimismo, el 22% de los estudiantes respondieron “tener un trabajo” a largo plazo, para poder ser independientes y generar su propio dinero mediante responsabilidad, obligaciones y en este sentido satisfacer sus necesidades a futuro.

En la pregunta abierta **¿Cómo proteges o cuidas tu cuerpo?** El 54% de los estudiantes mencionan “bañándose y alimentándose” por lo que consideran que es fundamental el cuidado del cuerpo en todas las facetas de la vida, no importando la edad, ni el tiempo; siempre es bueno que lo tratemos con mucho respeto y protegerlo con mucho esmero, que es una tarea que nunca debemos olvidar. Y un 22% de los estudiantes respondieron “no consumiendo bebidas alcohólicas” ya que consideran que es dañino para la salud. Si queremos que nuestro cuerpo nos dure sano el mayor tiempo posible, es importante que valoremos cada punto con el fin de mantenerlo de forma constante y saludable

En la última pregunta de este cuadro **¿Que actividades realizas en tu tiempo libre?** El 42% de los estudiantes respondieron “escuchar música y ver tv”, ya que actualmente en este siglo aumentaron las tecnologías. “Los adolescentes pasan casi nueve horas por día absorbiendo contenidos de los medios de comunicación y, pese a todas las nuevas opciones, la música y la televisión siguen siendo los favoritos. La organización Common Sense Media dio a conocer el martes una encuesta amplia en la que detalla cómo los jóvenes pasan su tiempo frente a las pantallas. Una preocupación es el número de jóvenes que se sienten cómodos efectuando tareas múltiples mientras hacen sus deberes escolares. Dos tercios de adolescentes dijeron que escuchaban música todos los días, y el 58 por ciento dijo que veía televisión, según el estudio”. (<https://sipse.com/mundo/musica-television-favaritos-jovenes-encuesta-176981.html>)

Así también el 29% de los estudiantes prefieren “practicar algún deporte”, para mejorar su salud, aspecto físico y esta actividad física se ha asociado también a efectos psicológicos beneficiosos en los jóvenes, gracias a un mejor control de la ansiedad y la depresión. “Asimismo, la actividad física puede contribuir al desarrollo social de los jóvenes, dándoles la oportunidad de expresarse y fomentando la autoconfianza, la interacción social y la integración. También se ha sugerido que los jóvenes activos pueden adoptar con más facilidad otros comportamientos saludables, como evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y tienen mejor rendimiento escolar” (Actividad física en los jóvenes, OMS)

CUADRO N°5

ÁREA DE DESARROLLO EN HABILIDADES SOCIALES

PREGUNTAS			
2	¿Qué valores consideras que prácticas en tu vida?	Frec.	%
	a) Respeto	122	35
	b) Responsabilidad	72	20
	c) Honestidad	74	21
	d) Confianza	60	17
	e) Todos	24	7
	Total	352	100
3	Del siguiente listado ¿Cuáles consideras que son las habilidades sociales?	Frec.	%
	a) Conjunto de conductas negativas que genera un individuo en el entorno social y familiar	39	11
	b) Son prácticas que permiten relacionarnos sanamente, valorarnos y respetarnos entre las personas que nos rodean	126	36
	c) Comportamientos interpersonales donde las personas influyen en otras de manera desfavorable	13	4
	d) No sé	174	49
	Total	352	100
4	Del siguiente listado, marca las opciones que consideras que ayudan a solucionar un conflicto de forma pacífica	Frec.	%
	a) La comunicación	186	53
	b) La agresividad	22	6
	c) La indiferencia	6	2
	d) El autocontrol	36	10
	e) Inciso a) y d)	92	26
	f) Ninguno	10	3
Total	352	100	

Fuente: Secretaría de la Mujer y Familia

Elaboración: Propia

En el cuadro N° 2 “**ÁREA DE DESARROLLO EN HABILIDADES SOCIALES**” en la pregunta **¿Qué valores consideras que prácticas en tu vida?** Se puede observar que un 35% de los estudiantes practican el respeto ya que es uno de los valores morales más importantes del ser humano, pues es fundamental para lograr una armoniosa interacción social. Una de las premisas más importantes sobre el respeto es que para ser respetado es necesario saber o aprender a respetar, a comprender al otro, a valorar sus intereses y necesidades. En este sentido, el respeto debe ser mutuo, y hacer de un sentimiento de reciprocidad. “Ahora bien, el respeto también debe aprenderse. Respetar no significa estar de acuerdo en todos los ámbitos con otra persona, sino que se trata de no discriminar ni ofender a esa persona por su forma de vida y sus decisiones, siempre y cuando dichas decisiones no causen ningún daño, ni afecten o irrespeten a los demás”. (<https://www.significados.com/respeto/>)

Sin embargo, el resto de los valores se practican de manera equitativa donde no es tan significativa con un 21% la honestidad, 20% la responsabilidad y el 17% respondieron la confianza que de igual forma los estudiantes la practican en casa, en el colegio y otros lugares, pero no de manera constante.

Hablando de casi la mitad de la población, en la segunda pregunta existe un porcentaje muy significativo, el 49% de los estudiantes desconocen el concepto de habilidades sociales y responden “no saber” el significado, hecho que refleja que varios no identifican la respuesta, pues existe una escasa práctica acerca de las habilidades sociales ya sea en el propio colegio y en la familia. Solo un 36% de los estudiantes sí pudieron identificar realmente qué son las habilidades sociales con lo que respondieron que “Son prácticas que nos permiten relacionarnos sanamente, valorarnos y respetar a las personas que nos rodean”.

La última pregunta de **¿Cómo solucionar un conflicto de forma pacífica?** el 53% mencionó, “la comunicación” Asimismo, como una parte fundamental de las habilidades de comunicación, está la comunicación efectiva esta puede definirse como un comportamiento comunicacional en el cual la persona que se comunica como principal medio a través de la cual la persona que transmite, no agrede ni se someta a la voluntad de otras personas, sino que manifiesta su forma de pensar y sentir, así como sus valores y opiniones personales; en ese sentido las personas se comunican de forma adecuada, clara, directa y equilibrada, con la intención de comunicar las ideas y sentimientos sin la intención

de herir o agredir, actuando desde un estado personal de autoconfianza: por otra lado son capaces de gestionar adecuadamente su nivel ansiedad, sus sentimientos de culpa o rabia, durante todo el proceso de interacción social. Y un 26% de los estudiantes mencionó “la comunicación y el autocontrol”, mismos que son muy importantes al momento de reaccionar de manera pacífica en un conflicto y poder tener un mayor control sobre nosotros mismos y una autoconfianza plena y segura.

CUADRO N°6

ÁREA DE HABILIDADES RESPECTO AL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

PREGUNTAS			
5	¿Cuáles consideras que son los problemas más comunes que presentan los adolescentes? Menciona:	Frec.	%
	a) El consumo de alcohol y drogas	198	56
	b) El embarazo adolescente	42	12
	c) La delincuencia y pandillas	32	9
	d) Todas	54	15
	e) Ninguna	26	7
	Total	352	100
6	¿Cuál es la diferencia entre alcohol y alcoholismo?	Frec.	%
	a) Una sustancia psicoactiva y una enfermedad	86	24
	b) Una droga y un vicio	69	20
	c) No sabe, no responde	197	56
	Total	352	100
7	¿Cuáles consideras que son factores para el consumo de bebidas alcohólicas? Menciona:	Frec.	%
	a) Problemas familiares	141	40
	b) Falta de información	21	6
	c) Decepción amorosa	83	24
	d) Malas amistades	45	13
	e) No sabe, no responde	62	18
	Total	352	100

Fuente: Secretaría de la Mujer y Familia

Elaboración: Propia

En el cuadro N°3 **“ÁREA DE HABILIDADES ESPECÍFICAS RESPECTO AL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS”** en la pregunta **¿Cuáles consideras tú, que son los problemas más comunes que presentan los adolescentes en la sociedad?**

Se puede observar que el 56% de los estudiantes respondieron que el mayor problema en los adolescentes es “el consumo de alcohol y otras drogas”. El inicio del consumo de bebidas alcohólicas en Tarija inicia a los 15 años de edad, de acuerdo a un estudio realizado por el Centro de Investigación Estadística de la Universidad Privada Domingo Savio (UPDS), en coordinación con la Secretaría de la Mujer del Gobierno Municipal de Cercado. Agregó que el 74 por ciento de los encuestados considera que el lugar donde más se consume bebidas con alcohol se da en bares y discotecas, le sigue “la casa de amigos” con un 55 por ciento, y otros eventos con porcentajes menores. El inicio del consumo de alcohol en los jóvenes tiene como promedio los 15 años de edad. La bebida más consumida es el alcohol (frente a otro tipo de drogas lícitas e ilícitas) con un 84 por ciento, el tabaco con el 70 por ciento, la marihuana el 59 por ciento, la cocaína con el 28 por ciento y los inhalantes como la clefa con el 21 por ciento”, agregó el funcionario. (<https://www.elpaonline.com/index.php/sociales-2/item/272322-estudio-en-tarija-seconsume-alcohol-a-partir-de-los-15-anos>)

Estos datos estadísticos nos tienen que poner a pensar sobre la situación que tenemos como productores de vino, se ha indicado en algunos sectores de que si tenemos índices importantes de consumo de alcohol es porque somos productores, pero según lo que dice un gran porcentaje de jóvenes: no es el vino la bebida más consumida, sino el fernet y la cerveza

La sociedad, la cultura y el consumo de alcohol La historia del consumo de alcohol se puede remontar a la propia historia de la vida del ser humano, con una carga cultural que trasciende a través de las generaciones. Se le ha identificado presente en la historia de la sociedad en los distintos ámbitos de la vida del hombre; su origen se relaciona, con aspectos mágicos y religiosos. Formando parte de rituales y festividades colectivas, también ha estado presente en momentos de crisis cultural y de valores (Alonso, 2008; Edwards, 2005).

Y en la segunda pregunta **¿Cuál es la diferencia entre alcohol y alcoholismo?** Se pudo observar que el 56% significativamente más de la mitad de la población de los estudiantes respondieron “no saber” la diferencia entre estos dos conceptos, principalmente se notó que es por falta de información y la ausencia de talleres de prevención, que está provocando

mucha vulnerabilidad en los estudiantes adolescentes, sin embargo el resto de las respuestas son de igual forma significativas el 24% de los estudiantes respondieron que el “alcohol es una sustancia psicoactiva” y el “alcoholismo una enfermedad” y el 20% “ el alcohol es una droga” y el “ alcoholismo un vicio”.

Según la OMS el alcohol es una sustancia psicoactiva con propiedades causantes de dependencia, generando una carga sanitaria, social y económica considerable para el conjunto de la sociedad. El alcohol es una droga "psicoactiva" dado que altera las facultades mentales de la persona que lo ingiere. Puede alterar el estado de ánimo, originar cambios corporales y crear dependencia. El alcohol es una droga "depresora" porque deprime el sistema nervioso central. Por ello el consumo exagerado de alcohol ocasiona trastornos de coordinación, dificultad el habla y pérdida de conciencia. (<http://repositorio.unam.edu.ni/2235/1/11063.pdf>)

El alcoholismo es una enfermedad progresiva y crónica, que presenta síntomas que van desde el malestar hasta el dolor intenso. Depende de varios factores, principalmente de la predisposición genética y de la influencia del medio ambiente familiar y social. Pese a que afecta todo el cuerpo y provoca una variedad de problemas médicos, los principales síntomas se manifiestan en el sistema nervioso. A través de éste, en especial del cerebro, adicción produce diversos trastornos en el pensamiento, las emociones y la conducta del enfermo (<http://www.comoves.unam.mx/assets/revista/6/ahogarse-en-alcohol.pdf>).

Constantemente prevenidos de las causas y consecuencias que trae el excesivo consumo de bebidas alcohólicas a temprana edad.

Y la última pregunta de **¿Cuáles consideras factores para el consumo de alcohol?** El 40% de los estudiantes mencionaron que el factor más común son los problemas familiares, ya que esto influye mucho en el comportamiento, crianza y en el formador de valores y los factores de riesgo en la familia por ambientes familiares caóticos o con abuso de alcohol o drogas en los padres, falta de vínculo afectivo entre hijos y padres, y la falta de cariño; asimismo los factores protectores como que los padres no están tanto de las actividades, aficiones y amistades con sus hijos, y que al no ser parte de la vida de sus hijos proviene el uso de alcohol. (<http://capital.pe/actualidad/conozca-que-factores-influyen-en-consumo-de-alcohol-en-menores-de-edad-noticia-433660>). Y un 6% mencionaron por la falta de información ya que continuamente disminuye las medidas de prevención de riesgos como así mismo los talleres a los propios estudiantes.

6.2 Desarrollo del Programa

Para dar cumplimiento al segundo objetivo específico, que hace mención a implementar el programa a través de talleres que promuevan la comunicación, los valores, la toma de decisiones, el manejo de la presión de grupo y las habilidades sociales que protejan las conductas de riesgo en la adolescencia.

El programa se ejecutó en primera instancia a 18 grupos, de las Unidades Educativas San Luis Núcleo y José Naval Monzón.

A continuación, se menciona las sesiones, las observaciones de la misma y el desarrollo durante la ejecución del programa.

SESIÓN N° 1: ESTABLECER LAS CONDICIONES INICIALES DEL PROCESO EDUCATIVO.

Actividad N°1.1: Presentación institucional y del proceso educativo

Materiales: Esquema general del programa, papelógrafo y marcador

Desarrollo: Se tomó en cuenta los siguientes aspectos:

1. Presentación de la institución: Se realizó la presentación de la institución con una breve descripción de sus servicios (las actividades, los servicios y capacitaciones para jóvenes líderes, dirección de la Secretaría y cuál es la misión de la institución).

2. Objetivos del proceso de capacitación: Se procedió a presentar los objetivos del programa de prevención, haciendo saber la importancia de realizarlo en las unidades educativas.

3. Esquema general de la guía: Se dio a conocer de manera general todo el contenido del programa, mostrando la cantidad de sesiones que se realizó durante todo el proceso.

4. Reglas y Acuerdos: Para finalizar se estableció cuáles son las reglas y acuerdos en todo el proceso de aplicación del programa y se hizo participantes a los estudiantes, quienes levantando la mano sugirieron algunas reglas: Respeto entre compañeros y a la persona que está en frente, prohibido el uso de celulares y, por último, la puntualidad para ingresar al aula.

Las reglas y acuerdos fueron anotados en un papelógrafo con el fin de que cada clase pueda recordarlas. Y así se dio por finalizada la primera actividad en las unidades educativas “San Luis Núcleo” y “José Naval Monzón”

Cierre: Se dio cierre a la sesión, agradeciendo su atención a los estudiantes.

Actividad N°1.2: Aplicación del cuestionario pre test

Objetivo: Evaluar el nivel de conocimiento inicial que hacen los participantes respecto a la temática.

Material: Cuestionario de inicio para los participantes

Desarrollo:

1. Repartición de los cuestionarios: Antes de repartir los cuestionarios se pidió a los estudiantes que aún no inicien, hasta que se dé la orden de empezar.

2. Orden para empezar: Se empezó diciendo: “Jóvenes se les aplicará un pretest cuestionario de inicio que contiene preguntas, por favor pedirles que respondan con toda honestidad a cada pregunta, si en caso tienen dudas levantar la mano para poder orientarles”. Es importante que respondan con sinceridad; si en caso no conocen la respuesta, no se preocupen.

Cierre: Se pide a todos los estudiantes que entreguen los cuestionarios de manera ordenada, agradeciendo su interés por responder al mismo.

Actividad N°1.3: Dinámica de presentación de participantes “La telaraña”

Objetivo: Conocer a los integrantes y cuáles son sus expectativas.

Materiales: Una lana, marcadores

Desarrollo:

1. Se saludó cordialmente a los/as estudiantes y se mencionó las instrucciones de la dinámica de presentación.

2. Se dijo. *Miren esta lana que tengo en las manos, ¿Qué creen que vamos a hacer con ella?* Se esperó las respuestas como: *Jugaremos, una telaraña y otros entre risas tejaremos.*

Pues bien, esta lana nos ayudará a conocernos unos a otros. Se lanzó la lana a un estudiante, pero antes de lanzar tuvo que responder a unas preguntas.

¿Cuál es mi nombre? ¿Cuántos años tengo? ¿Cuál es mi juego preferido? ¿Qué color me gusta? Ejemplo: *Mi nombre es María, tengo 15 años y el color que me gusta es el negro.*

Se hizo recuerdo que el primero que lance la lana, no debe soltar una parte de ella. Se siguió lanzando la lana y respondiendo las preguntas que al final se formó una telaraña entre todos.

3. Una vez que todos terminaron de presentarse, estiraron la lana mencionando que no la soltarán para nada.

4. Finalmente los estudiantes tuvieron que volver a pasarla entre sus compañeros mencionando el nombre respectivo, por ejemplo: *Yo me llamo Esteban,* y al final la lana quedó enrollada como en el principio.

Cierre: Se dijo: *Que, con esta dinámica aparte de conocernos, nos enseña que de alguna manera todos están conectados como compañeros de la misma aula.* Y para finalizar se preguntó: *¿qué les pareció esta dinámica?* Algunas respuestas de los estudiantes: *Divertida, Chistosa y Relajante*

SESIÓN N°2: LOGRAR METAS Y SUEÑOS

Actividad N°2.1: Mi futuro

Objetivo: Tener la capacidad de pensar en sueños y metas a futuro

Materiales: Hojas, colores y lápiz

Desarrollo:

1. Se explicó brevemente: *Que los sueños y metas son muy importantes, que son el motor para ponerse en movimiento, creer que es posible lograr nuestro propósito a pesar de las adversidades, es el principio para que empiecen a hacerse realidad y para lograr cualquier meta es importante cuidar la salud*

2. Se pidió a los estudiantes que piensen un momento en sus sueños y metas trazadas para futuro, como por ejemplo estudiar, viajar o tener un trabajo, y escribieron en un papel la meta que tienen para sí mismos.

3. Luego se recogió todas las hojas escritas, las doble una por una, saque al azar y mencione en voz alta y pedí que una estudiante me ayudara a escribir en la pizarra. Por ejemplo, algunos estudiantes escribieron: *Ser “Doctor/a”, ser futbolista, veterinaria, entre otros.* Y se ordenó a los estudiantes que opinen en cómo llegar a alcázar la meta y qué habilidades debería tener.

Estas fueron algunas respuestas: *Tener mucha paciencia, tener salud, ser humilde y no tener miedo a nada.*

Cierre: Se preguntó a los/as estudiantes si alguna vez se habían puesto a pensar en la importancia de los sueños y si se habían imaginado alcanzándolos. La mayoría de los estudiantes respondieron que nunca habían pensado en sus sueños. Y para concluir se reflexionó cómo lograr las metas.

Actividad N°2.2: Sueños

Objetivo: Invitar a soñar y reflexionar que los sueños pueden ser maltratados.

Materiales: Globos de colores y sillas

Desarrollo:

1. Se pidió a los estudiantes que formen un círculo con las sillas y así lo hicieron
2. Repartí los globos a todos, seguidamente solicité que cerrasen los ojos e imaginaran el sueño que quisieran alcanzar y que empezaran a materializarlo, imaginarlo y tenerlo en sus manos.
3. Y ordené a los estudiantes que inflen el globo, seguidamente todos se pusieron de pie, y se indicó que empiecen a jugar con los globos lanzándolos arriba, sin dejar que el globo (sueño) salga del círculo, (ojo, *si se sale del circulo no podrán ir a recogerlo, porque los mismos serán ya pinchados*), pero algunos de los estudiantes quedaron con su globo (sueño) no pinchado.

Cierre: Una vez que se terminó la dinámica, reflexionamos que muchas veces nosotros como jóvenes no nos preocupamos o cuidamos nuestro sueño a lograr. Y se preguntó cuáles eran las cosas negativas para no poder alcanzar nuestro sueño, qué cosas nos impiden, y qué opinan los demás de tus sueños (la familia, amigos, etc.) Algunas respuestas por parte de los estudiantes: *Mi compañero pinchó mi globo (sueño), envidia, no saber cuidarlo y la irresponsabilidad*

SESIÓN N° 3: LOS VALORES

Actividad N°3.1: Seis cosas que me gustan de mí

Objetivo: Reflexionar sobre los valores

Desarrollo:

1. Se pidió a los estudiantes que hagan una lista con seis cosas que les encante hacer en su vida, anotando al margen el número de interés. Del mayor interés (1) al menor interés (6)

2. Una vez terminadas las listas se pidió a los estudiantes que formasen grupos de 6 personas, para luego compartir las cosas más destacadas y las menos destacadas y seguir el proceso de valoración que afirma sus valores, basándonos en las siguientes preguntas:

- a) ¿Aprecio lo que hago y hago lo que aprecio?
- b) ¿Lo afirmo en público cuando hay oportunidad de hacerlo?
- c) ¿Mi conducta es de acuerdo a lo que pienso y digo?
- d) ¿Mis patrones de conducta son constantes y repetitivos?

Ejemplo: *Aprecio lo que hago, pues no lo afirmar en público, mi conducta no es tan adecuada y mis patrones de conducta son muy inconstantes.*

3. Los reuní a todos y pedí que cuenten su experiencia en base a las siguientes preguntas:

- Que reacción tuvieron al ver los valores de los demás, son diferentes a los tuyos
- Tendieron a criticar
- Trataron de modificar los valores de otro creyendo que el suyo es correcto
- Hubo cambios en la escala de valores

Ejemplo: *Que son diferentes los valores que mis compañeros tienen y son muy diferentes a los míos, claro que hubo críticas por parte de los demás, si yo traté de modificarlas, pero al final les dejé así, no hubo.*

Cierre: Los estudiantes reflexionaron sobre los valores, mencionaron que son muy importantes, valiosos y necesarios, que hacen sentir bien. Y que es necesario creerlo, decirlo, actuarlo de manera constante y repetitiva y saber que no todos tienen el mismo valor.

Actividad N° 3.2: Lo importante que eres

Objetivo: Reconocer el valor que conservas

Materiales: Lapicera, hojas y masquin

Desarrollo:

1. Los estudiantes formaron un círculo con sus respectivos asientos, una vez sentados se pegó a cada uno de ellos una hoja en la espalda.
2. Se explicó brevemente en qué consistía la dinámica, y se empezó con un voluntario, y se dijo: *Tienes que escribir un valor a cada uno de tus compañeros en la hoja que se encuentra en su espalda, con mucho respeto y sinceridad*
3. Y todos los estudiantes hicieron lo mismo con sus demás compañeros; una vez terminada la actividad, los estudiantes formaron grupos de 2, en donde ambos compañeros leyeron en voz alta cuáles eran los valores que tenía el compañero y cada uno afirmó si era verdadera o falsa.
4. Todos los valores repetitivos se escribió en un papelógrafo, para confirmar que si existen valores iguales

Cierre: Reflexionamos lo importante que somos para las demás personas y que ellas también conocen nuestros valores y reforzamos el valor más notorio que consideran de nosotros.

SESIÓN N° 4: DESARROLLO EN HABILIDADES SOCIALES

➤ **Para la gestión de pensamientos y emociones (autoestima)**

Actividad N°4.1: El autorretrato

Objetivos:

- Fortalecer la autoestima de los adolescentes a partir del auto concepto y la percepción de los demás
- Realizar actividades que promuevan la aceptación tanto personal como de grupo a partir de características individuales.

Materiales: Hojas de papel bond tamaño carta, lápices y papelógrafo

Desarrollo:

1. Se solicita a los participantes seleccionar a un compañero/a y sentarse cómodamente uno frente al otro.

2. Se distribuye el papel y lápiz.

3. Se explica que deberán hacer un retrato de su compañero/a, y que el retrato debe responder a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo es físicamente?
- ¿Qué es lo más bello de su apariencia?
- ¿Qué es lo que más le gusta hacer?

4. Se invita a los participantes a sentarse en círculos.

5. Se pide que por turnos compartan el retrato que dibujaron, resaltando lo bonito que encontraron en sus compañeros, y qué es lo que consideran que sabe hacer bien.

Una vez que los participantes hayan presentado sus retratos, se motiva a la conversación, intercambio de ideas y reflexión, utilizando las siguientes preguntas:

- ¿Ha sido difícil este ejercicio? ¿Por qué sí y por qué no?
- ¿Cómo influenciaron los halagos de los demás en tu imagen corporal?
- ¿Te ayudaron sus halagos sobre lo que puedes hacer?

Cierre: Presentar a los participantes en papelógrafo los siguientes mensajes, con una reflexión para cada uno de ellos:

- Si deseas amor, verdadero amor, aprende a amarte a ti mismo

- Quien se acepta a sí mismo, acepta a los demás
- Eres más, de lo que tú te has imaginado

Actividad N°4.2: El muro de la autoestima

Material: Papelógrafo, cinta masking y marcadores

Primera etapa:

1. Se aplica la técnica de lluvia de ideas, los participantes mencionan lo que consideran que significa el concepto de autoestima y cuál es la importancia de ésta en la adolescencia y durante toda la vida.
2. Se escribe en un papelógrafo algunas ideas que sean expresadas por los(as) participantes.

Segunda etapa:

1. Se escribe la definición de autoestima en un papelógrafo.
2. En plenaria, los participantes reflexionan sobre el contenido de la definición y relacionan este con aspectos de la vida cotidiana. (Utilizar el Material de lectura # 1: Definición de autoestima).

Tercera etapa:

1. Se conforma pequeños grupos de trabajo
2. Los participantes identifican los siguientes aspectos:
 - Conceptos sobre autoestima
 - Cómo se construye la autoestima
 - Características de las personas con inadecuada autoestima
 - Claves para mejorar la autoestima
3. Se realiza una reflexión y diálogo grupal sobre la autoestima. (Utilizar el Material de lectura # 2: La Autoestima).

Cuarta etapa:

1: Cada participante, de manera individual, construye su bandera de la autoestima. (Utilizar la Hoja de Trabajo: El muro de la autoestima). Se pueden utilizar recortes, papel de colores, etc.

Quinta etapa:

1. En pequeños grupos resuelve los casos planteados en la Hoja de trabajo # 1: Fortaleciendo la autoestima.

Cierre: Es importante lograr la reflexión individual y grupal sobre la importancia de lograr una adecuada autoestima en la adolescencia, y como esta ayuda a afrontar efectivamente los problemas que se enfrentan en la vida. Reflexionar sobre cómo fortalecer el autoconcepto.

➤ **Para la gestión de las relaciones interpersonales (comunicación)**

Actividad N°4. 3: ¿Quién eres tú?

Objetivo: Adquirir habilidades de interacción con la familia.

Materiales: Ficha N° 32: Preguntas que nos ayudan a conocernos mejor, Ficha N° 33: ¿Quién soy yo para mi familia? y lápices

Desarrollo:

1. La facilitadora entrega a cada estudiante la *Ficha N° 32: Preguntas que nos ayudan a conocernos mejor* y les pide que la lean en silencio y con mucha atención.

2. La facilitadora va a dividir la clase en dos mitades, y para ello enumera a los/ las estudiantes de forma alternativa con los números 1 y 2 (1, 2, 1, 2, 1, 2, etc.).

Pide a todos los/as estudiantes que tienen el número 1 que formen un círculo y a los/as que corresponden el número 2 que hagan otro círculo dentro del anterior, de forma que cada número quede enfrente de un número 2.

3. La facilitadora pide a los/as estudiantes que cada pareja (de número 1 y número 2) se haga la misma pregunta de la Ficha N° 32. Empezarán preguntando los “número 1” y a continuación los “número 2”.

Una vez se hayan respondido respectivamente, el círculo del número 2 girará un puesto a la derecha. Cada nueva pareja se formulará la pregunta siguiente de la Ficha N°32. Primero preguntan los “número 1” y después los “numero 2”.

4. El círculo del número 2 irá girando hacia la derecha de manera que con cada pregunta se formará una nueva pareja, hasta que se acaben las preguntas de la Ficha N° 32.

5. Una vez terminada la actividad, se inicia un diálogo con toda la clase tratando de que respondan a estas preguntas:

- ¿Qué hemos aprendido con este ejercicio?
- ¿Han descubierto algo nuevo de nuestros compañeros?
- ¿Se sintieron cómodos al hacer esta actividad? ¿Por qué?

Cierre: La facilitadora propone a los/ as estudiantes la ficha N^a 33: *¿Quién soy yo para mi familia?* para trabajar con sus padres. Es muy importante reforzar la comunicación del/la estudiante con los demás miembros de su familia. Descubrir que es querido/a, valorado/a y aceptado/a le llevará a conseguir una mayor interacción con su familia.

Actividad N° 4.4: Eliminando barreras

Objetivo: Analizar el impacto que tienen las barreras comunicacionales al momento de interactuar con las personas

Materiales: Hoja y lapicera

Desarrollo:

1. Formar el curso en dos grupos mixtos, e indicar que se pongan en fila uno detrás de otro.

2. La facilitadora indicará las instrucciones de manera breve y precisa, y pedirá a los estudiantes que deben mantenerse en silencio

3. La persona que está en la última fila deberá dibujar con su dedo en la espalda del compañero la imagen que se le mostró y así sucesivamente hasta llevar al primero de la fila.

4. Una vez terminado el recorrido el estudiante de la primera fila deberá dibujar en una hoja lo que dibujaron en su respectiva espalda y poder mostrar al final si es la correcta; en caso

de no ser así el grupo que no adivinó perderá (Se realizara como todos los participantes del grupo)

Cierre: Reflexionaremos que la comunicación no verbal es muy importante, y que la barrera de comunicación es por falta de contacto personalizado y que si no nos comunicamos bien los efectos serán diferentes a lo que esperamos; entre más personas interactúen más debemos tener cuidado al momento de comunicarnos y que eliminar las barreras puede ser de gran logro para alcanzar los objetivos.

Actividad N° 4.5: ¿Quién pone orden en mis cosas?

Objetivos: Fomentar el autocontrol

Materiales: Ficha N° 18: Los conflictos de Pedro y Miguel, ficha N° 19: Mis compromisos, ficha N° 20: Compromisos en familia y tizas

Desarrollo:

1. Se entrega a los/as estudiantes la *Ficha N° 18 Los conflictos de Pedro y Miguel*. Se les indica que lean la historia y contesten a las preguntas. La facilitadora divide al grupo en equipos de 8 estudiantes y les pide que elijan un/a representante.
2. Los estudiantes de cada equipo exponen las conclusiones y soluciones a las que han llegado para la resolución del problema. Tienen que llegar a un acuerdo.
3. La facilitadora prepara los puntos, de acuerdo y conclusiones a los que ha llegado cada equipo y elabora los puntos de acuerdo a todo el grupo. Cada representante explicará las conclusiones y acuerdos a los que han llegado. Se anotan en el pizarrón cada una de las conclusiones.
4. Se pide a los/as estudiantes que contesten individualmente la *Ficha N° 19 Mis compromisos*, con los comportamientos poco responsables que han tenido hasta ahora y los compromisos que adquieren.

Cierre: Comentario final: “Es importante que queden muy claros los compromisos con respecto al orden y al cuidado de las cosas tanto en el salón de clase como en casa. La facilitadora entrega la *Ficha N°20 Compromisos en familia* a los/las estudiantes para que la lleven a casa y la realicen con la ayuda de sus padres.

SESIÓN N° 5: HABILIDADES ESPECÍFICAS RESPECTO AL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

Actividad N° 5.1: Problemas “Me pica”

Objetivo: Que los propios estudiantes puedan reconocer los problemas más comunes en los adolescentes

Material: Marcador

Desarrollo:

1. Se empezó con la dinámica “Me pica” para romper el hielo entre los estudiantes, y se generó una mayor confianza
2. Se pidió a los estudiantes que mencionaran los problemas más comunes que afectan a los adolescentes y el porqué. Y seguidamente o escribimos en la pizarra y obtuvimos los problemas más comunes que se presentan en la sociedad. Ejemplo: *El Alcoholismo, embarazo a temprana edad, delincuencia y se dan por falta de información, malas amistades y problemas.*

Cierre: Los estudiantes sí pudieron identificar y reflexionar acerca del problema que afecta a los adolescentes y a ellos mismos.

Actividad N° 5.2: Y con el alcohol y alcoholismo ¿qué pasa?

Objetivo: Reconocer el alcoholismo como un problema social (*anterior actividad 1*)

Materiales: Papelógrafo y marcador

Desarrollo:

1. Se pidió a los estudiantes que escribieran en una hoja la diferencia entre el alcohol y alcoholismo con sus propios criterios y conocimientos para luego trabajar en 2 grupos divididos
2. En un papelógrafo estuvo escritas las siguientes frases: (*donde los grupos ya formados tendrán que trabajar*)

Alcohol-Salud Alcoholismo -Familia Alcohol-Fiestas Alcoholismo - Jóvenes

3. Los grupos primeramente debatieron acerca de los conceptos entre alcohol y alcoholismo, y luego elaboraron el porqué es un problema social y cómo solucionar dicho problema.

Ejemplo 1: *El alcoholismo es una enfermedad y el alcohol una sustancia psicoactiva y la podemos solucionar con abstenerse a consumir o tomar sus precauciones*

Ejemplo 2: *El alcoholismo es un vicio y el alcohol un líquido incoloro y podemos solucionar o controlar el consumo de alcohol con evitarlo y si lo consumimos tomar mucho en cuenta nuestra vida, porque corre en riesgo de cualquier accidente.*

4. Se empezó a debatir entre los grupos y reflexionamos acerca de dicho tema

Cierre: Los estudiantes tuvieron un conocimiento más claro acerca del consumo de alcohol y que si afecta a toda la sociedad y además tuvieron muy clara la diferencia entre alcohol y alcoholismo.

Actividad N° 5.3: El alcohol con ojos de adolescentes

Objetivo: Analizar las consecuencias del consumo de alcohol

Materiales: Fichas, marcador y papelógrafo

Desarrollo:

1. Se formó grupos de 8 estudiantes por afinidad

2. Se distribuyó las fichas, para reflexionar:

Alcohol y Tránsito Alcohol y Violencia Alcohol y Trabajo Alcohol y Deporte

3. Los estudiantes relacionaron estas fichas con las consecuencias que trae el consumo de alcohol y como afecta, se trabajó de manera grupal

4. Y luego cada grupo pasó al frente y expuso con sus propias opiniones y conocimientos acerca de lo que pensaba del alcoholismo y sus consecuencias. Ejemplo: *Consecuencias como peleas familiares, accidentes de tránsito e incluso la muerte.*

Cierre: Los estudiantes se pusieron a reflexionar mucho más sobre las consecuencias del consumo de alcohol y qué problemas trae para quienes lo consumen.

Actividad N° 5.4 Mitos y prejuicios vinculados con el consumo de alcohol

Objetivo: Identificar mitos sociales sobre el alcohol

Materiales: Fichas de trabajo y marcador

Desarrollo:

1. Se entregó a cada estudiante una ficha con conceptos que figuran a continuación, para responder si son verdaderas o falsos; y justificarlos.
2. Posteriormente se abrió un debate entre todos los estudiantes y se anotaron las ideas que cada estudiante pensaba de cada mito; ejemplo:

Creíamos que.....1. *El consumo de alcohol hace entrar en calor y combate el frío.*

Aprendimos que.....Realidad: *El alcohol produce una sensación momentánea de calor al dilatar los vasos sanguíneos y dirigir la sangre hacia la superficie de la piel, pero en poco tiempo la temperatura interior del cuerpo disminuye y se siente más frío. Por eso, en situaciones de embriaguez, hay que abrigar y proporcionar calor a la persona y nunca intentar espabilarla con duchas frías.*

3. Entre todos aclaramos los mitos, si son falsos o verdaderos y cuál es la realidad

Cierre: Los estudiantes conocieron, reflexionaron, aclararon las dudas acerca de los mitos y que no todo lo que se decía era verdad

SESIÓN N° 6: PROTEGIENDO NUESTRA SALUD

Actividad N° 6.1: Máquina de fumar

Objetivo: Fomentar hábitos para una vida saludable.

Materiales: Ficha N° 27: La Máquina de fumar, ficha N° 28: ¿Qué ocurre en el cuerpo de un fumador?, una botella de plástico, un trozo de algodón y un chupón

Desarrollo:

1. Antes del desarrollo de la actividad se dividió a los/as estudiantes en 2 equipos, y se les pidió que trajeran una serie de objetos de su casa para hacer un experimento. Cada grupo necesitará:

- Una botella de plástico.
- Un trozo de algodón.
- Un chupón (como el de los biberones para bebés).
- Carbón

2. Se inició la actividad con un diálogo en el grupo sobre algunas cuestiones relacionadas con el uso del cigarro, con el objetivo de captar los conocimientos previos, actitudes e intereses del grupo en torno a este tema. Para ello, se pudo guiar las siguientes cuestiones:

- ¿Qué es el cigarro? Ejemplo: *Es un producto hecho de hierbas que lo consumen las personas y algunas se vuelven adictas*
- ¿El cigarro perjudica la salud? ¿Por qué? Ejemplo: *Claro que perjudica, porque daña los órganos como por ejemplo el hígado y otras partes del cuerpo*
- ¿A qué partes del cuerpo crees que afecta el cigarro? Ejemplo: *El hígado, los riñones y la garganta*

3. Se escribió en el pizarrón las opiniones y actitudes que tomaron los grupos, y después se realizó una síntesis de las mismas, estudiando el grado de adecuación y de ideas estereotipadas en relación al cigarro y su consumo.

4. A continuación, se propuso la unión en equipos para la realización del experimento de la fabricación de un “fumador artificial”.

Para hacer el experimento, se puso donde lo vean todos los/as estudiantes, Se fue indicando y ejemplificando a los/as estudiantes los pasos de la *Ficha N° 27. La máquina de fumar*, para que los distintos equipos del grupo lo pudieran realizar.

5. Se preguntó a los miembros del grupo:

- ¿Qué cambios ha experimentado el algodón (color, olor, etc.)? ¿Por qué? Ejemplo: *El algodón se volvió negro, porque el carbón lo cambio de color*
- Si una persona fuma ¿puede pasarle algo parecido a alguna parte de su cuerpo? Ejemplo: *Si, puede afectar a sus órganos internos*
- ¿Qué órganos pueden quedar más afectados? Ejemplo: *El hígado y riñones*
- ¿Por qué no debemos fumar? Se anotan en el pizarrón las reflexiones de este diálogo.

Ejemplo: *No debemos fumar porque afecta a nuestros órganos y también puede provocar un cáncer en la garganta por el exceso de consumo*

6. A continuación, se explicó brevemente sobre los componentes tóxicos del cigarro y su repercusión en la salud de determinados órganos del cuerpo humano.

7. Se dijo: *“Hemos averiguado los daños que el cigarro ocasiona a nuestro organismo, vamos a escribirlo en una ficha para que jamás lo olviden”*

Cierre: Se reflexionó entre todos los estudiantes que el fumar es un mal hábito para la salud porque daña órganos vitales de nuestro organismo y nos causa enfermedades. Y, además, fumar crea adicción y cuando nos acostumbramos a fumar es muy difícil dejar de hacerlo y que el cuidado de nuestro cuerpo es muy importante.

Actividad N°6.2: Campaña publicitaria sobre las ventajas de no fumar

Objetivos:

- Reconocer las ventajas para la salud que supone el hecho de no fumar.
- Conocer los efectos del humo del cigarro en los pulmones y las consecuencias

Materiales: Ficha N° 47: ¿Cómo vemos en casa a los fumadores? Papelógrafos y marcadores

Desarrollo:

Primera Etapa

1. Se explicó a los/s estudiantes que van a realizar una campaña publicitaria para dar a conocer las ventajas que disfrutan los “no fumadores”.

2. Se dividió el grupo de 7 estudiantes para la siguiente tarea:

- Diseñar carteles o mensajes sanos relacionado con el no fumar

3. Cada equipo realizó el trabajo de manera creativa con la participación de todos los miembros de cada equipo.

Segunda Etapa

4. Se recogió los trabajos de cada equipo y se inició la presentación en la que describieron y explicaron los trabajos realizados por equipo. Ejemplos: *Cuida tu salud que es lo más importante*, *Cuidemos el medio ambiente* y *Sin humo es mucho mejor el ambiente*

Cierre: Propusimos entre todos hablar de este tema a los propios adolescentes que nos rodean y hacerle saber sobre las consecuencias de fumar y qué cosas buenas puedes obtener al no consumir.

SESIÓN N° 7: TOMA DE DECISIONES Y PRESIÓN DE GRUPO

Actividad N°7.1: Manejando la presión de grupo

Objetivos:

- Identificar los principales conceptos y características que definen a la presión de grupo.
- Poner en práctica los pasos que conforman la estrategia para el manejo efectivo de la presión de grupo.

Materiales: Papelógrafo y marcador

Desarrollo:

Primera etapa:

1. Se realizó la presentación del contenido mediante diapositivas, la facilitadora dio lectura y explicó los conceptos e ideas del contenido en el "Material de lectura # 7: **La presión de grupo**" en su primera parte, titulada "**Características y conceptos relacionados con la presión de grupo**"; seguidamente se entregó copias del material a los participantes.

2. A continuación, se realizó las siguientes preguntas con el objetivo de generar una reflexión y debate grupal de la primera parte: *¿Qué opinan ustedes sobre las formas que utilizan los grupos para generar presión?: (Podrían citar ejemplos relacionados a personas que ustedes conocen o de ustedes mismos Qué añadirían sobre la presión de grupo en este contexto (escuela, barrio, agrupación. etc.).* La facilitadora motivo a la reflexión grupal.

Ejemplos de algunos estudiantes: *Algunos utilizan las amenazas, otros las burlas y otros hasta te atacan con los insultos de que no sos débil y no sos machito, cosas así.*

3. La facilitadora registró en un papelógrafo las ideas que son compartidas por el grupo de participantes, agrupando las ideas generales y comentando de manera permanente generando el "debate" y la reflexión grupal.

4. Para la finalización de esta etapa, la facilitadora da lectura a las ideas registradas en el papelógrafo, generando un resumen de la reflexión grupal.

Segunda etapa:

1. La facilitadora dio lectura y explicó los conceptos e ideas del contenido en el "Material de lectura # 7: La presión de grupo, en su segunda parte, titulada" Mis derechos individuales"; se entregó previamente copias del material a los participantes.

2. A continuación se realizó las siguientes preguntas con el objetivo de generar una reflexión y debate grupal en la segunda parte: ¿Qué opinan ustedes sobre los derechos individuales?; ¿Podrían aumentar algún derecho que no esté mencionado en la lectura?; Y la facilitadora motivo a los participantes para compartir ejemplos que conozcan o de su propia historia de vida.

Algunos ejemplos que compartieron algunos estudiantes: *Derecho a decir "no" a las cosas que me harán daño, derecho a elegir con qué amigos compartir y con quienes no, derecho a hacer saber nuestra molestia y libre expresión.*

3. La facilitadora registro en el papelógrafo todas las ideas que fueron compartidas por el grupo de participantes, generando un debate y reflexión grupal.

4. Para finalizar esta etapa, se dio lectura a todas las ideas registradas en el papelógrafo, generando un resumen de la reflexión grupal.

Tercera etapa:

1. A continuación la facilitadora dividió el grupo de participantes, con un número similar y con un representante.

2. La facilitadora entregó a cada subgrupo la Hoja de trabajo: “**Situaciones, presión de grupo**”

3. Luego, la facilitadora asignó a cada subgrupo uno de los cuatro casos descritos en la hoja de trabajo, posteriormente indicó que cada subgrupo analice el caso que le corresponde.

4. La facilitadora entregó a cada subgrupo la hoja de trabajo: “Siendo afectivo ante la presión de grupo”, luego indicó que cada subgrupo reflexione y responda a las preguntas planteadas y escriba las mismas en un papelógrafo

5. Luego de que todos los grupos hayan terminado con la tarea, la facilitadora hizo pasar a un representante de cada subgrupo a exponer sus respuestas. Al final de actividad, la facilitadora preguntó a los participantes cómo se sintieron. ¿Qué dudas tuvieron? ¿Cuál será la utilidad de manejar efectivamente la presión de grupo? motivando a los participantes a preguntar y expresar sus opiniones y paralelamente, la facilitadora registró en un papelógrafo la información (respuestas. opiniones) que consideró significativa

Cierre: La facilitadora destacó la importancia de utilizar todas las habilidades aprendidas para desarrollar una estrategia efectiva en el momento de afrontar la presión de grupo la práctica frecuente de los cuatro pasos desarrollados con esta actividad permitió que los participantes logren desarrollar una estrategia efectiva para afrontar la presión de presión de grupo.

Actividad N° 7. 2: Yo decido decir "no

Objetivo: Evitar los riesgos de consumir y decir no ante la presión de grupo

Materiales: Ficha de trabajo "A" y "B

Desarrollo:

1. La facilitadora explico la dinámica a trabajar, saber si cuando decidimos hacer algo lo hacemos por nosotros mismos o estamos más pendientes de lo que nos dicen o lo que pensarán las demás

2. Se dividió la clase en 5 grupos de trabajo y a cada una de los grupos se les dio una ficha de trabajo. Se trabajó dos situaciones muy concretas. Dos grupos realizaron las mismas fichas de trabajo; lo que al final se aportó fue una mayor amplitud de reflexión

3. Los grupos trabajaron con la ficha "A" y otros con la ficha "B" siguiendo la dinámica de rol playing que consistió en representar un tipo de obra teatral, donde cada miembro de los grupos asumió un papel determinado. Se creó los diálogos y se resolvió la trama procurando utilizar el propio lenguaje e intentando ajustarlo a la realidad.

4. Se representó la situación, siguiendo dinámica de rol playing y al concluir la representación, se hizo una valoración. Los grupos explicaron al resto en que ha consistido la ficha de trabajo y cómo la han trabajado, las alternativas que han dado a la situación.

5. Se extrajo las conclusiones de manera grupal y la facilitadora hizo un pequeño resumen destacando la importancia de las decisiones tomadas y de manejar a historia de uno mismo. La facilitadora comparó los resultados y conclusiones de los grupos que han trabajado la misma situación.

Nota: Si el grupo de estudiantes no está interesado en realizar un rol playing se puede optar por una dinámica de trabajo grupal con debate posterior en la que cada grupo elija a un representante del mismo y explique a la clase cada uno de los apartados de la ficha

Cierre: Ayudas para dinamizar la actividad.

¿Qué hacer para poder decir "NO" al consumo?

- Simplemente di no.
- No gracias.
- No, no va conmigo.
- Di no y da una razón.
- No, prefiero no probarla

Así los estudiantes podrán sentirse seguros de la decisión tomada, sin sentir presión del grupo

Actividad N° 7.3: "Tomando decisiones"

Objetivo: Tomar decisiones responsables.

Materiales: Hoja de trabajo y lapicera

Desarrollo:

1. La facilitadora dividió la clase en grupos de cinco estudiantes, entre los cuales deben elegir una persona como portavoz y otro como secretario. A continuación, presenta tres situaciones en las que el protagonista de la historia (Alex) debe decidir qué alternativa debe escoger para tomar una decisión responsable y saludable.

2. Se entregó a cada grupo una ficha (anexo) con una situación concreta. Tras leerla los estudiantes escribieron qué alternativas posibles existen, eligieron la más adecuada y explicaron por qué han elegido esa opción y no otra. La facilitadora insistirá que la opción elegida debe ser la más saludable, siguiendo los seis pasos fundamentales de la toma de decisiones.

3. Cada grupo expuso el análisis de su historia y las alternativas que tiene Alex para resolver cada situación, argumentándolas. La facilitadora fue clarificando las alternativas que eligió cada grupo, resaltando la importancia de tomar decisiones saludables.

Cierre: Los estudiantes deberán saber las habilidades de tomar buenas decisiones.

Actividad N°7.4: Asumo mi responsabilidad

Objetivo: Promover actitudes positivas hacia el uso moderado y responsable del alcohol

Materiales: Papelógrafo y marcador

Desarrollo:

1. Se pedirá a los estudiantes que identifiquen cuáles son las actitudes positivas ante el consumo de alcohol

2. Se formó entre toda una lluvia de ideas y reflexionaremos entre todos cuáles son también nuestras responsabilidades

3. En un papelógrafo estaban escritas todas las cosas positivas y responsabilidades que tenemos que cumplir

Cierre: Es muy importante que los jóvenes conozcan las responsabilidades del consumir alcohol y cuándo, cómo, dónde hay que hacerlo. (Saber que, si decimos a los jóvenes que dejen de tomar, esto es algo negativo porque los jóvenes lo harán con más razón)

Actividad N°7.5: De camino: a la escuela

Objetivos: Conocer las consecuencias de ciertas conductas de riesgo en la calle.

Material: Ficha N° 30: "El camino", colores y borrador

Desarrollo:

1. Se planteó a los estudiantes que tienen una misión: conseguir llegar "sanos y salvos" a la escuela. Para ello, van a imaginarse que deben recorrer un camino, desde su casa hasta la escuela, muy bonito, pero también con peligros muy variados. Su misión es conseguir vencerlos todos y llegar a la meta: la escuela.

Pregunte si se creen capaces de lograrlo.

Pedí que contestaran todos juntos y con fuerza: Síííí

2. Distribuya al grapo en equipos de 5 estudiantes. Entregue a cada estudiante una copia de la Ficha N° 30 e instrúyales en la forma de contestarla: a medida que vayan superando cada uno de los obstáculos para llegar n la escuela, la facilitadora les irá pidiendo que colorean una parte de la ficha.

3. Inicie la lectura de la historia que sigue a continuación y que ilustra la Ficha N° 30. Los/as estudiantes escucharon con atención siguiendo la secuencia en la ficha

Pedro va todas las mañanas a la escuela. Aunque allí se divierte y aprende muchas cosas, no siempre le gusta ir. Algunas mañanas cansadas, siente flojera, pero su familia siempre le recuerda que debe ir a la escuela para aprender y así tener un buen trabajo el día de mañana. Se pidió a los estudiantes que colorean la casa de Pedro en la parte superior de la ficha N°1.

4. Cuando hayan terminado de hacerlo, siga con el relato: Ayer por la mañana, Pedro salió de casa y, de camino, vio a un perro y a unos pájaros que escaparon cuando paso cerca de ellos. Pida a los estudiantes que colorean el trozo de camino que va desde la casa de Pedro hasta el punto donde están los pájaros y el perro.

5. Continúe: Cuando llegó a la altura de la iglesia, se encontró con un grupo de adolescentes que conocía porque viven en la misma zona.

- ¿A dónde vas, Pedro?, le preguntaron.

-A la escuela, contestó Pedro.

- ¡Que pérdida de tiempo! ¿Por qué no vienes con nosotros?, insistieron.

- ¿A dónde van?, pregunto Pedro

- Vamos en busca de aventuras al centro de la ciudad ¿quieres ir?, insistieron.

En ese momento se detuvo la narración y se pidió a los estudiantes que trabajen en equipos, dándolos la siguiente instrucción: “Antes de seguir su camino hacia la escuela, deben hablar con sus compañeros de equipo y pensar entre todos que debe hacer Pedro en esta situación: ¿debe irse con ellos? En caso de no hacerlo ¿qué puede decirles para seguir su camino hacia la escuela?”

Se dejó unos minutos para que pensarán, y luego se pidió que cada representante de cada grupo que cuente que decidieron entre todos.

Algunas respuestas de cada representante: *Que Pedro no les haga caso, que Pedro no les saque Charla y siga su camino, porque después será convencido, y otros que Pedro abandone el camino, y vaya con sus amigos.*

Luego de recibir todas las opiniones se argumentó las desventajas que Pedro tenía si dejaba el camino a la escuela y se fuera con sus amigos

Opiniones: *Sería un desobediente a su familia, iba a decepcionar a su familia, y tal vez meterse en problemas por haber hecho caso a sus amigos.*

Y se orientó que es muy valioso seguir el camino a la escuela. Y finalmente se pidió que pinten otro trozo de camino en el dibujo, hasta un grupo de casas.

6. Después, se siguió con el relato: Al decirles Pedro a estos niños que prefería ir a la escuela tuvo que soportar algunas risas y burlas, pero decidió no hacerles caso. Continuó su camino y, a la altura de unas casas, encontró a dos señores que le dijeron:

- ¡Hey niño! ¿Te interesa ganar un dinero fácil?

-Cómo señor? Preguntó Pedro.

- Vendiendo algunas cosas que tengo en esta bolsa, contestaron en voz baja

Volvimos a detener el relato y se dirigió a los/as estudiantes.

Pedimos de nuevo que decidan en equipo, que debe hacer Pedro: seguir hacia la escuela o irse con los hombres. Y, de seguir hacia la escuela, ¿qué puede decirles a los hombres?

Al igual que en la secuencia anterior, tras unos minutos, un estudiante de cada equipo comentará las decisiones tomadas.

Algunas opiniones de los estudiantes: *Que no debe hacer caso a cualquier persona desconocida, que debe alejarse de ese señor porque se ve algo sospechoso*

Refuerce las opciones adecuadas (seguir el camino) y haga ver los peligros de irse con los hombres mediante preguntas como las siguientes

- ¿Qué puede haber en la bolsa? Opiniones: *Alcohol, drogas, y otras cosas peligrosas.*
- ¿Por qué no lo venden ellos mismos? Opiniones: *Tienen flojera, tienen miedo.*

Finalmente se dijo que coloreen otro trozo de camino de la ficha, hasta el río. Hágales ver, cómo Pedro va avanzando hacia su objetivo de llegar a la escuela

7. Se siguió con el relato: ¿Después de decirles a los señores que debía ir a la escuela y seguir su camino, Pedro se sintió un poco arrepentido y si hubiera sido una buena oportunidad de ayudar con un poco de dinero en casa? En fin, pensando esto llegó hasta donde estaban pescando, lugar por donde pasa un río y vio a dos niños mayores que él, que estaban pescando, fumando y bebiendo de una botella de cerveza. Al llegar a cerca de ellos, Pedro les saludó:

- ¡Hola! ¿Qué hacen?

- Divirtiéndonos. ¿Y tú qué haces?, le respondieron ellos.

- Voy a la escuela, les contó Pedro

- Pues si quieres aprender cosas de verdad quédate con nosotros ¡Aquí hay bastante para los tres! le gritaron señalando la botella de cerveza.

-Es que mi familia quiere que vaya a la escuela y que no teme alcohol, replicó Pedro.

-Tranquilo, tu familia no tiene por qué enterarse; las nuestras también creen que estamos en la escuela. ¡vamos, ven! Insistieron ellos.

Actuamos con la misma lógica que en las secuencias anteriores. Es especialmente importante que, aunque los/as estudiantes respondan espontáneamente a favor de seguir hacia la escuela, usted les pregunte por las razones y argumentos que darían a los estudiantes para hacerlo. Así se refuerzan por sí mismos en el valor de acudir a la escuela.

Después de la discusión sobre esta situación, pida que coloreen el camino hasta el siguiente "obstáculo", es decir, hasta el bosque.

8. Continuamos: Pedro, después de decidir no quedarse con aquellos adolescentes, siguió hacia la escuela y eso lo hizo sentirse feliz. Pensaba que su mamá también estaría contenta por eso. Al llegar cerca de un bosque se encontró a un niño que conocía por haber salido a jugar en la calle con él alguna vez. Se saludaron:

- ¡Hola, Pedro! - ¡Hola!

- ¿Dónde vas? - A la escuela. Y tú, ¿no vas?

- No. Tengo mejores planes: me voy al mercado, a ver si consigo algo que pueda vender luego.

¡Vamos! Te daré la mitad de lo que saque. Solicite, de nuevo ayuda a los equipos de trabajo para aconsejar a Pedro. Cuando se pongan de acuerdo y les pida que vuelvan a colorear el dibujo, ahora ya deberán hacerlo hasta la escuela.

9. Finalizó la historia: Pedro pensó que lo mejor era hacer aquello que se había propuesto y continuó su camino hasta que llegó a la escuela amigos y a una profesora que le dio los buenos días y le dijo:

- Hola Pedro, bienvenido, me alegro mucho de verte. Hoy tenemos muchas cosas que aprender nos vamos a divertir.

Y aquí se acaba la historia de Pedro y el día que estuvo a punto de no ir a la escuela. Todos al final aplaudieron

Cierre: Comentario final "Asistir a la escuela es una gran oportunidad: nos permite disfrutar más de la vida ahora y prepararnos para cuando seamos grandes, gracias a que tenemos conocimientos que nos permiten comprender mejor la realidad que nos rodea. Debemos hacer lo posible por conservar este derecho a venir a la escuela"

SESIÓN N° 8: OCIO Y GESTIÓN DE TIEMPO LIBRE

Actividad N°8.1: Tiempo libre

Objetivo: Promover el uso saludable del tiempo libre

Materiales: Hojas de trabajo, lápiz, borrador, papelógrafo y marcador

Desarrollo:

Mis actividades preferidas

1. Se dio la instrucción a los estudiantes para que se sentaran en círculo y describieran actividades que les gusta realizar fuera del tiempo de clase y cuando no tienen otra tarea u obligaciones en la casa.

Se describió de igual manera las actividades que realizan otras personas de su familia y su comunidad por el gusto de hacerlas.

Y entre todos los grupos definieron qué es el tiempo libre y se pidió a los estudiantes expresar, en una lluvia de ideas, por qué puede considerarse que el tiempo libre es un derecho. Hacia un mejor uso de mi tiempo libre

2. Pedí a los estudiantes comentar cómo utilizan este derecho las niñas y los niños de la comunidad donde viven.

Organice equipos donde todos analizaron situaciones como las que se presentan a continuación y donde señalen en cuáles hay un uso adecuado del tiempo libre (se escribieron en el papelógrafo)

- Fútbol en la cancha de su comunidad
- Víctor ayuda a sus hermanitos a terminar sus tareas
- El vecino de Joaquín toma bebidas alcohólicas y fuma en la calle con sus amigos

- Carmen aprende a tocar la guitarra en la casa de la cultura
- Rodolfo pasa la tarde viendo la televisión y comiendo frituras y dulces

Los equipos compartir sus conclusiones con los demás y, posteriormente, oriente a los estudiantes para reflexionar sobre lo que significa usar, de manera autónoma, el tiempo libre: cuando se llevan a cabo actividades saludables que nos gustan y que nos hacen sentir bien; cuando aprendemos por placer cosas que nos ayudan a desarrollarnos y a convivir armónicamente con los demás.

Cierre: Con el grupo plantee actividades individuales y colectivas para su tiempo libre. los estudiantes evalúan si las alternativas para usar el tiempo libre contribuyen a su desarrollo personal y previenen situaciones de riesgo y favorecen la convivencia con los demás.

SESIÓN N° 9: CIERRE DEL PROCESO EDUCATIVO CON UN ANÁLISIS CUALITATIVO DEL PROCESO

Actividad N°9.1: Retroalimentación de lo aprendido y análisis del proceso

Objetivo: Fortalecer los conocimientos, para identificar las situaciones de riesgo.

Desarrollo:

1. La facilitadora realizo una retroalimentación de todo lo aprendido hasta la conclusión de las actividades, haciendo como única pregunta qué cosas se aprendió hasta hoy. ¿Y cómo evitar los factores de riesgo?
2. Escribió en la pizarra la opinión de cada estudiante.
3. Posteriormente la facilitadora deberá fortalecer los estudiantes de cada sesión avanzada en el proceso

Actividad N°9.2: Aplicación del cuestionario pos-test

Objetivo: Medir los conocimientos que tienen después de la aplicación del programa

Materiales: Cuestionario de cierre

Desarrollo:

1. La facilitadora repartió los cuestionarios a cada participante, pidiendo que no inicien hasta que se dé la orden de empezar; se verifica que no falte a nadie
2. Se dio la orden de empezar diciendo: "jóvenes se les aplicara un pos-test cuestionario de cierre que contiene 9 preguntas; por favor pedirles que respondan con toda honestidad a cada pregunta, si en caso de tener dudas levantar la mano para poder orientarles".
3. Se pidió que entreguen los cuestionarios finalizando el tiempo asignado, agradeciendo su interés por responder al mismo.

Cierre: Si el joven necesita ayuda debemos ayudar de manera que se le haga más fácil responder a las preguntas. Ninguno debe copiar del otro compañero.

6.3 Análisis de los resultados obtenidos en el post test

Respondiendo al tercer objetivo "Evaluar el impacto del programa de prevención en los adolescentes a través de una medición final". Se presentan los cuadros que contienen la información recogida de la evaluación inicial y final que se obtuvo antes y después de la aplicación del programa.

En ambos se usó el mismo cuestionario estructurado de 9 preguntas para la población de 352 estudiantes de las unidades educativas del San Luis Núcleo y José Naval Monzón.

Bajo este marco a continuación se presenta el pre test y pos test del nivel de conocimiento adquirido por los participantes. Con el propósito de comparar ambos porcentajes para así poder medir el impacto que tuvo el programa de intervención en cuanto a la temática del alcoholismo y otras drogas en los adolescentes.

CUADRO N°7
ÁREA DE METAS Y SUEÑOS

PREGUNTAS	PRE -TEST		POS -TEST	
	Frec.	%	Frec.	%
Del siguiente listado ¿Cuáles consideras que son tus sueños o metas a lograr?				
a) Salir del colegio y estudiar una carrera	34	10	209	59
b) Tener un trabajo	79	22	50	14
c) No sé	239	68	93	26
Total	352	100	352	100
¿Cómo proteges o cuidas tu cuerpo? Menciona:	Frec.	%	Frec.	%
a) Bañándolo y alimentándolo	191	54	134	38
b) No consumiendo bebidas alcohólicas	79	22	155	44
c) Haciendo ejercicios	50	14	54	15
d) No sé	32	9	9	3
Total	352	100	352	100
¿Qué actividades realizas en tu tiempo libre? Menciona:	Frec.	%	Frec.	%
a) Escuchar música	148	42	117	33

b) Pasear con los amigos	33	9	34	10
c) Practicar algún deporte	101	29	156	44
d) Ayudar en casa	42	12	34	10
e) No sé	28	8	11	3
Total	352	100	352	100

Fuente: Instrumento Unidad de Prevención

Elaboración: Propia

En relación a los resultados del pre test se pudo observar que el 68% de los estudiantes respondieron no saber cuáles son sus sueños o metas a lograr de aquí a un futuro, por lo que luego se redujo de manera favorable al 26%, quiere decir que al culminar el programa hubo un incremento del 59% de los estudiantes respondieron que sus metas o sueños eran salir del colegio y estudiar una carrera. Ya que los intereses son más estables y existe conciencia de los límites y las limitaciones personales. Se adquiere aptitud para tomar decisiones en forma independiente y para establecer en hacer planes para el futuro, la búsqueda de la vocación definitiva apremia más y las metas vocacionales se vuelven realistas. Idealmente el joven realizará una elección educacional y laboral que concilie sus intereses, capacidades y oportunidades.

Otro dato muy importante fue donde se incrementó la respuesta a la pregunta como proteges o cuidas tu cuerpo del 22% al 44%, es decir que respondieron “no consumiendo bebidas alcohólicas” Poniendo en relevancia que los jóvenes si conocen las causas como el bajo autoestima, sufrir trastornos mentales y también que las personas suelen sufrir mucho estrés o ansiedad y consecuencias como daños en el hígado (hepatitis alcohólica) y los problemas en la vida sexual que pueden traer el consumo excesivo del alcohol, sea en la salud, familiar, colegio, amigos y el medio social.

CUADRO N°8

ÁREA DE DESARROLLO EN HABILIDADES SOCIALES

PREGUNTAS	PRE-TEST		POS-TEST	
	Frec	%	Frec.	%
¿Qué valores consideras que prácticas en tu vida?				
a) Respeto	122	35	165	47
b) Responsabilidad	72	20	53	15
c) Honestidad	74	21	58	16
d) Confianza	60	17	41	12
e) Todos	24	7	35	10
Total	352	100	352	100
Del siguiente listado ¿Cuáles consideras que son las habilidades sociales?	Frec	%	Frec.	%
a) Conjunto de conductas negativas que genera un individuo en el entorno social y familiar	39	11	19	5

b) Son prácticas que permiten relacionarnos sanamente, valorarnos y respetarnos entre las personas que nos rodean	126	36	234	66
c) Comportamientos interpersonales donde las personas influyen en otras de manera desfavorable	13	4	56	16
d) Ninguna	174	49	43	12
Total	352	100	352	100
Del siguiente listado, marca las opciones que consideras que ayudan a solucionar un conflicto de forma pacífica	Frec	%	Frec.	%
a) La comunicación	186	53	71	20
b) La agresividad	22	6	22	6
c) La indiferencia	6	2	6	2
d) El autocontrol	36	10	14	4
e) Inciso a) y d)	92	26	233	66
f) Ninguno	10	3	6	2
Total	352	100	352	100

Fuente: Instrumento Unidad de Prevención

Elaboración: Propia

En relación a los resultados del pre test en el área de desarrollo de habilidades sociales se pudo evidenciar que el 49% de los estudiantes desconocen que son las habilidades sociales y 36 % si reconocía dicha pregunta y al culminar el programa hubo un incremento favorable de un 66% que respondieron correctamente que son las habilidades sociales “Son prácticas que permiten relacionarnos sanamente, valorarnos y respetarnos entre las personas que nos rodean” y aprender a manejar las habilidades sociales es esencial para tener la seguridad de saber establecer una comunicación, saber qué hemos de decir, cómo hemos de hacerlo. Aprender a escuchar, ser más empático con las otras personas en lugar de estar preocupado por nuestros pensamientos y emociones de inadecuación es una manera de conseguir emociones relacionales de satisfacción.

Aprender a defendernos en las relaciones, a expresar nuestro punto de vista con seguridad, nos llevará a una emoción de satisfacción y seguridad que repercutirá en nuestra autoestima de forma muy positiva. Aprender a pedir en lugar de esperar pasivamente nos dará una sensación de control en las relaciones y de poder conseguir aquello que necesitamos. La consecuencia de aprender a desenvolvernos ante el otro, nos aportará emociones

relacionadas con el poder, el control y el éxito. Quizás emociones nunca sentidas en su vida social. (<https://psicologosoviedo.com/especialidades/ansiedad/habilidades-sociales/>)

También se observó que anteriormente el 53% de los estudiantes respondieron que solo la comunicación era una opción para solucionar un conflicto de manera pacífica, por lo cual es una respuesta muy real y acertada, tras la conclusión del programa pudimos notar que se eleva al 66% de los estudiantes respondieron por la comunicación y autocontrol, ambas opciones eran de igual forma favorables para la solución de conflictos de manera pacífica, ya que el autocontrol es la capacidad de ejercer dominio sobre uno mismo, es decir, de controlar las propias emociones, comportamientos, deseos, o simplemente estar tranquilo. Esta capacidad nos permite afrontar cada momento de la vida con mayor serenidad y eficacia. La persona que posee un alto autocontrol es capaz de dominar sus pensamientos y su forma de actuar, lo que puede ser beneficioso en multitud de situaciones.

CUADRO N°9
ÁREA DE HABILIDADES RESPECTO AL CONSUMO DE SUSTANCIAS
PSICOACTIVAS

PREGUNTAS	PRE-TEST		POS-TEST	
	Frec.	%	Frec.	%
¿Cuáles consideras que son los problemas más comunes que presentan los adolescentes? Menciona:				
a) El consumo de alcohol y drogas	198	56	243	69
b) El embarazo adolescente	42	12	32	9
c) La delincuencia y pandillas	32	9	27	8
d) Todas	54	15	42	12
e) Ninguna	26	7	8	2
Total	352	100	352	100
¿Cuál es la diferencia entre alcohol y alcoholismo?	Frec.	%	Frec.	%
a) Una sustancia psicoactiva y una enfermedad	86	24	214	61
b) Una droga y un vicio	69	20	64	18
c) No sabe, no responde	197	56	74	21
Total	352	100	352	100

¿Cuáles consideras que son factores para el consumo de bebidas alcohólicas? Menciona:	Frec.	%	Fre.	%
a) Problemas familiares	141	40	102	29
b) Falta de información	21	6	59	17
c) Decepción amorosa	83	24	83	24
d) Malas amistades	45	13	65	18
e) No sabe, no responde	62	18	43	12
Total	352	100	352	100

Fuente: Instrumento Unidad de Prevención

Elaboración: Propia

En el área de habilidades respecto al consumo de sustancias psicoactivas se puede observar que del 24% hubo un incremento al 61% que los estudiantes sí reconocen es el concepto correcto de alcohol y alcoholismo esto quiere decir que, si hubo un impacto favorable,

Según la OMS el alcohol es una sustancia psicoactiva con propiedades causantes de dependencia, generando una carga sanitaria, social y económica considerable para el conjunto de la sociedad. El alcohol es una droga "psicoactiva" dado que altera las facultades mentales de la persona que lo ingiere. Puede alterar el estado de ánimo, originar cambios corporales y crear dependencia. El alcohol es una droga "depresora" porque deprime el sistema nervioso central. Por ello el consumo exagerado de alcohol ocasiona trastornos de coordinación, dificultad para el habla y pérdida de conciencia. (<http://repositorio.unam.edu.ni/2235/1/11063.pdf>)

El alcoholismo es una enfermedad progresiva y crónica, que presenta síntomas que van desde el malestar hasta el dolor intenso. Depende de varios factores, principalmente de la predisposición genética y de la influencia del medio ambiente familiar y social. Pese a que afecta todo el cuerpo y provoca una variedad de problemas médicos, los principales síntomas se manifiestan en el sistema nervioso. A través de éste, en especial del cerebro, adicción produce diversos trastornos en el pensamiento, las emociones y la conducta del enfermo (<http://7www.comoves.unam.mx/assets/revista/6/ahogarse-en-alcohol.pdf>).

Constantemente prevenidos de las causas y consecuencias que trae el excesivo consumo de bebidas alcohólicas a temprana edad. La prevalencia de consumo de alcohol en la población adolescente ente 12 y 17 años de edad en Bolivia alcanza al 10 %, el consumo de alcohol

en la población entre 16 y 34 años supera el 40 %, mientras que la prevalencia del consumo de alcohol en adultos llega al 26 % de este grupo etario, según el Informe Sobre Consumo de Drogas en Las Américas 2019, presentado por la Organización de Estados Americanos, Comisión Interamericana Para el Control del Abuso de Drogas (OEA Sicad). El estudio recientemente presentado por el organismo internacional señala que no obstante de las diversidades culturales, étnicas, lingüísticas y económicas existen variables comunes respecto al consumo del alcohol y drogas que se traducen en el inicio a temprana edad, aspecto que plantea nuevos desafíos respecto a las políticas públicas para enfrentar este problema social

(https://www.eldiario.net/noticias/2019/2019_03/nt190321/sociedad.php?n=33&-10-de-jovenes-bolivianos-entre-12-y-17-anos-consume-alcohol)

7.1 Conclusiones

La importancia de la Práctica Institucional (P.I.), enriqueció a los estudiantes en lo referido al conocimiento, reflexión y reducción del consumo de alcohol y otras drogas realizada en las Unidades Educativas San Luis Núcleo y José Naval Monzón, junto con el apoyo de la Secretaría de la Mujer y Familia, comprende la temática en prevención del alcoholismo como importante de la vida de todos los seres humanos, que se experimenta, se vive y expresa

En relación al objetivo específico “Identificar el grado de conocimiento que tienen los adolescentes con relación a los riesgos frente al consumo de alcohol y otras drogas”, entendido al mismo como la primera valoración.

Se logró evidenciar por medio del instrumento el nivel de relaciones interpersonales, cercanía en una comunicación afectiva e interacción y el conocimiento respecto a las conductas de riesgo y relación con su medio social.

En los datos obtenidos a través del pre test, los adolescentes encuestados indican que no se fijaron metas a largo plazo, lo cual refleja que muchas veces se sienten perdidos, que no saben qué hacer en su vida, existen desmotivación hacia la realización de sus sueños, puede deberse al hecho que no se sienten ayudados o motivados por sus padres, a lo largo del

programa se pudo percibir que no existía una comunicación afectiva con sus padres y que esta fase es normal en la etapa evolutiva.

En cuanto al eje temático del conocimiento de los adolescentes con respecto a habilidades sociales y conductas de riesgo; se tiene un poco conocimiento, debido nuevamente a la falta de comunicación e información, si bien los estudiantes tienen algún conocimiento de estas conductas, estas no son adquiridas por parte de sus padres; sino más bien que proviene de los amigos y las redes sociales.

En cuanto al segundo objetivo específico que hacía referencia a “Implementar el programa a través de talleres que promuevan la comunicación, los valores, la toma de decisiones, el manejo de la presión de grupo y las habilidades sociales que protejan las conductas de riesgo”

La Practica Institucional inicio en el mes de marzo y concluyo en septiembre, las cuales están divididas por 9 sesiones con sus respectivas actividades las cuales fueron interactivas y lúdicas, con el tema correspondiente a cada sesión desarrollaban se dinámicas reflexivas, donde el estudiante aprendió y comprendido de éstas.

En la ejecución de las actividades del programa se desarrolló el método afectivo participativo con dinámicas de animación y motivación esto lleva a que el adolescente pueda tener una mejor enseñanza y aprendizaje, se creó un ambiente de confianza para poder realizar las actividades de mayor agrado y sinceridad posible, por medio de estas técnicas los adolescentes pudieron fortalecer sus capacidades, tener una mejor comunicación, tomar sus propias decisiones saludables para prevenir conductas de riesgo, presión de grupo, elección del buen amigo y así mostrar conductas pro sociales, conocimiento a lograr metas y crear valores para un futuro mejor.

Es de gran utilidad que los adolescentes, reciban prevención para no incurrir en conductas de riesgo, evitar situaciones lamentables, obtener resultados favorables y de cambios en esta etapa. Entre alguna dificultad que se observó durante la ejecución del programa fue al inicio de los talleres, por el tema de que los estudiantes no tenían una plena confianza para expresarse y opinar, ya después más adelante logramos llegar a cada uno de los estudiantes.

En contraste se realizó un análisis comparativo con el tercer objetivo específico “Evaluar el impacto del programa de prevención en los adolescentes a través de una medición final”.

Después de haber realizado el mismo, los resultados finales fueron favorables donde se pudo obtener cambios, pues bien, si estos no son elevados o superan los primeros resultados se puede notar que aun a si son favorables y dan respaldo al programa ejecutado. Los adolescentes anteriormente no se sentían seguros de cual era sus metas a lograr, pero ahora tienen más en claro que es lo que quieren ser a un futuro, saben que pueden tener un plan de vida, la comunicación con los que le rodean y se creó una confianza plena sobre ellos mismos.

7.2 Recomendaciones

A la Institución Secretaría de la Mujer y Familia / Unidad de Prevención:

Es preciso desarrollar instrumentos que proporcionen datos cuantitativos para tener con exactitud el impacto del programa

Capacitar y trabajar con los profesores de las unidades educativas del área dispersa para que se conviertan en agentes de cambio y mismos puedan trabajar con los padres de familia, para que el tema del alcoholismo pueda conocerse más a profundidad y poder generar principalmente un vínculo afectivo entre padres e hijos

A las Unidades Educativas:

A los profesores con los que se trabajan retomen y profundicen las diferentes áreas para que estos no puedan ser olvidados, si no se practiquen y los jóvenes puedan tener una mejor decisión para su vida futura

A que sigan abriendo las puertas a las prácticas de la institución para que puedan darse temas de gran importancia en la adolescencia

A que se realicen ferias educativas dentro y fuera del colegio promoviendo el cuidado del cuerpo y distintas actividades que sean de interés de los adolescentes, para que los estudiantes fortalezcan sus conocimientos

A las futuras practicantes de la carrera de psicología:

Profundizar en el área de las habilidades sociales, causas y consecuencias del alcoholismo para que los estudiantes comprendan la importancia de su salud

Fomentar la empatía y la observación con los jóvenes, desde el inicio hasta el final del programa, en relación a los temas abordados