

## INTRODUCCIÓN

La presente práctica institucional está referida al tema de la prevención del consumo indebido de alcohol y otras drogas en adolescentes; ya que, en esta etapa, este es uno de los comportamientos de riesgos a la salud más preocupantes. En la actualidad, el consumo del alcohol constituye un grave problema a nivel mundial. Este tipo de consumo suscita preocupación social, ciertas características de este período evolutivo pueden facilitar el consumo de alcohol y otras drogas, a temprana edad.

El adolescente busca en el alcohol un medio de evitación, de escape, de refugio o de aceptación social principalmente entre sus amigos y grupo de pares. En esta etapa crítica, el individuo se encuentra en la búsqueda de su propia identidad y tiende a rebelarse ante las figuras de autoridad. Todo esto lo lleva a realizar conductas sin evaluar las consecuencias que se pueden presentar en él mismo y en su entorno inmediato. (Quintero, 2005).

Es importante detectar de forma precoz el paso del uso de drogas a un patrón desadaptativo de consumo; de forma que, se realice una intervención oportuna que minimice la aparición de alteraciones significativas en la personalidad del adolescente, así como enfermedades médicas inducidas por el consumo de estas sustancias dañinas para los adolescentes.

Los desafíos para la prevención en los inicios de este siglo, implican evitar la “normalización del consumo” asociado a la actividad recreativa en los jóvenes, aumentar la percepción de riesgo del consumo de drogas basado en la evidencia científica, fortalecer los valores y la construcción de proyectos de vida con sentido, fomentar factores protectores, promover una actitud responsable por parte de los padres, las escuelas, las empresas, las iglesias etc., fomentar una actitud crítica

frente a la cultura recreativa asociada al consumo y, por último, aumentar el control social por parte de la comunidad y la sociedad en general. (CONACE, 2006).

El objetivo del programa de prevención integral del consumo de alcohol y otras drogas en adolescentes de 14 a 17 años es fortalecer las habilidades para la vida y la gestión en la toma de decisiones y así prevenir y reducir los factores de riesgo asociados al uso indebido de alcohol y otras drogas en los adolescentes de la ciudad de Tarija, lo que se espera con este trabajo además de capacitar en diferentes áreas a los adolescentes, es que sirva de herramienta para futuros programas de prevención.

**CAPÍTULO I**

**PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN DE LA PRÁCTICA  
INSTITUCIONAL**

## PLANTEAMIENTO DE LA PRÁCTICA INSTITUCIONAL

### 1.1 Planteamiento de la práctica institucional

En la actualidad observamos varios conflictos que tienen características sociales en lo que se refiere a la propagación de los mismos, es decir, trasciende del ámbito individual para convertirse en una compleja problemática social y familiar, entre ellos el inicio a temprana edad del consumo de alcohol principalmente, hecho que puede desencadenar o darse de manera paralela con el consumo de otras sustancias controladas como es la marihuana y otras drogas.

Esta situación en particular, llamó nuestro interés, y nos motivó a desarrollar este programa de prevención frente a este flagelo que es común en muchas familias y en un gran porcentaje de la sociedad tarijeña.

En este apartado, empezaremos cuestionándonos: ¿Por qué el consumo de bebidas alcohólicas temprana por los adolescentes de nuestro medio?, al respecto, observamos que el consumo de bebidas alcohólicas, en varios casos, empieza a finales de la infancia e inicios de la pubertad, de modo que se incrementa durante la adolescencia debido a diferentes variables como por ejemplo el adolescente se encuentra en pleno proceso de cambios fisiológicos y psicológicos, por lo tanto es más vulnerable a la presión de grupo, problemas familiares, inestabilidad emocional propia de esta etapa, inseguridad, pobre autoestima, autoconcepto incongruente y lo que llama C. Rogers “self incongruente”, es decir, una cosa es lo que realmente es y otra lo que aparenta ser.

La clásica rebelión en contra de la figura paterna o materna lleva consigo una especie de libertad sin control en el ámbito familiar contribuyendo al paulatino incremento del consumo de alcohol. Cuando la ingesta de bebidas alcohólicas es frecuente, más aún, en cantidades que llegan a la intoxicación de acuerdo a los niveles de esta sustancia en el torrente sanguíneo, podemos asegurar que es muy dañino para la salud física y mental en las personas, particularmente en los

adolescentes, ya que el exceso de la misma puede afectar la manera de pensar, sentir y actuar del individuo que lo consuma.

Por otra parte, debemos mencionar también que las bebidas alcohólicas en la actualidad son fáciles de conseguir y están al alcance de cualquier persona, no importando la edad. Esto provoca que los jóvenes se inicien en su consumo a temprana edad, convirtiéndose en un problema social. Por lo que, se requiere la adecuada intervención para reducir el consumo desproporcionado de bebidas alcohólicas, pues estas facilitan el inicio en el consumo de otras drogas como (marihuana, cocaína, entre otras drogas) que afectaran a corto, mediano y largo plazo.

El consumo de alcohol entre menores es un problema de salud pública, constituyéndose en la sustancia más utilizada entre los jóvenes de nuestro medio hecho que supone enormes riesgos de salud y seguridad.

Las consecuencias del consumo de alcohol entre menores pueden afectar a todas las personas, independientemente de la edad o del consumo de alcohol. Todos nosotros, directa o indirectamente, nos vemos afectados por las conductas agresivas, los daños a la propiedad, las lesiones, la violencia y las muertes que pueden resultar del consumo de alcohol en menores. Este no es un problema particular de algunas familias, es un problema social.

El consumo de las bebidas alcohólicas en los últimos tiempos aumentó mucho en la población, influyendo negativamente en las personas de menor edad quienes se inician en su consumo a temprana edad, lo cual no resulta beneficioso para los jóvenes, ya que ellos se encuentran en pleno desarrollo psicológico, emocional y físico. El consumo excesivo de bebidas alcohólicas en los adolescentes perjudica a la memoria, el aprendizaje, la atención y la concentración. La Academia Americana de Pediatría refiere que en las últimas décadas se produjo un incremento en el consumo

de las bebidas alcohólicas a menor edad, esto hace que sean más vulnerables al consumo de las mismas, destaca el hecho de que pelagra más su salud mental porque es en la adolescencia cuando el cerebro adquiere las capacidades de razonamiento, procesamiento de la información, planificación, como también afecta la memoria y el aprendizaje.

El consumo excesivo de las bebidas alcohólicas aumentó tanto en hombres como en mujeres, principalmente en los jóvenes, esto puede dar paso a bajas notas, deserción escolar, conductas delictivas; además, afecta no solamente al consumidor sino a todo su entorno familiar y social. La Oficina de Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC por su sigla en inglés) en Bolivia acompañada por el Ministerio de Gobierno y el Consejo Nacional contra el Tráfico Ilícito de Drogas (CONALTID), presentó el informe Mundial de Drogas 2020. Este informe muestra que alrededor de 269 millones de personas usaron drogas en todo el mundo en 2018 lo cual supone un aumento de 30% con respecto al 2009; mientras que más de 35 millones de personas sufren trastornos mentales y físicos por el uso de bebidas alcohólicas y otras drogas. El informe también analiza la llegada del COVID-19 y el efecto que tuvo en la venta de drogas, pero las restricciones fronterizas provocaron la escasez de drogas en las calles lo cual incrementó los precios y la reducción de la pureza.

Mediante una encuesta realizada por la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas en España en los años 2019 y 2020 se observó que las drogas más utilizadas por la población española de entre 15 y 64 años en los últimos 12 meses, fueron el alcohol, el tabaco, hipnosedantes con o sin receta, seguidos del cannabis y la cocaína, sin embargo, las bebidas alcohólicas y el tabaco son las que se consumen a más temprana edad.

Estos datos a nivel mundial, nos deben llevar a la reflexión de que la familia tiene un rol muy importante en la formación de principios, valores, ética y moral en los jóvenes. Esto implica que

en el sistema familiar aprenden a diferenciar entre lo que es bueno o malo, especialmente en lo referente a la decisión de consumir bebidas alcohólicas. Es así que, si los padres beben cada fin de semana y normalizan el consumo excesivo de las bebidas alcohólicas, los jóvenes lo consideraran como una actitud positiva; sin embargo, si los padres los guían de manera que conozca las consecuencias del consumo excesivo, este aportará a un mejor desarrollo del joven.

La Organización Mundial de la Salud en el año 2019 presentó un estudio sobre el consumo de bebidas alcohólicas en la región y estableció que en Bolivia cada persona consume una media de 8,9 litros de alcohol al año. Con estos datos el país se encuentra en el tercer lugar de Sudamérica por debajo de Chile donde una persona consume 9,6 litros al año y de Argentina con 9,3 litros.

Los miembros de Alcohólicos Anónimos de la ciudad de La Paz informaron mediante el periódico La Razón, que en Bolivia en el periodo de la cuarentena por el coronavirus (COVID-19) se aumentó el consumo de bebidas alcohólicas en comparación a lo que se reportaba antes de la pandemia.

William P. (2020, 9 de junio) La AA reporta que durante la cuarentena se dispararon los casos de alcoholismo. La Razón. <https://www.la-razon.com/sociedad/2020/06/09/aa-reporta-que-durante-la-cuarentena-se-dispararon-los-casos-de-alcoholismo/>

Es probable que durante la cuarentena total las personas no pudieron acceder a las bebidas alcohólicas o el consumo fue mínimo; sin embargo, tras la flexibilización salieron a adquirirlas en grandes cantidades y volvieron los problemas al interior de sus casas, e incluso algunos dejaron sus hogares.

Debemos ser conscientes que el consumo de bebidas alcohólicas es legal en nuestro país y que también es socialmente aceptado debido a factores que pueden ser hereditarios o sociales. Podemos

ver que en Bolivia y principalmente en el departamento de Tarija es muy complicado eliminar esta cultura consumista de bebidas alcohólicas debido a que es un lugar productor del mismo.

Pese a esto se debe tomar acciones preventivas tomando mayor interés en los adolescentes, ya que son ellos quienes corren un mayor riesgo, como accidentes, peleas, sobredosis, entre otros.

Es necesario poner énfasis en los adolescentes porque se encuentran en una etapa de vulnerabilidad y por esa vulnerabilidad son más proclives a ser influenciados a beber, en muchos casos y por la permisividad de los padres los jóvenes llegan a conducir bajo los efectos de las bebidas alcohólicas, ocasionar peleas frecuentes, iniciarse en la delincuencia, deserción escolar, baja autoestima, ceder ante la presión del grupo.

Remarcamos la importancia de la familia en la formación de la personalidad de los adolescentes, pero no podemos soslayar el colegio, la educación formal, puesto que en estas instituciones los adolescentes pasaran gran parte de su vida estudiantil, por lo tanto, el colegio es un lugar fundamental para la formación de los jóvenes, de modo que el aprendizaje no solo debe centrarse en las materias básicas como matemáticas, química, física, lenguaje, biología, entre otras asignaturas, sino también se debe continuar en la formación de principios y valores es ahí donde los profesores, padres de familia y nosotros como universitarios de la carrera de psicología y futuros profesionales también debemos aportar a la juventud fomentando una mejor autoestima, desarrollo de habilidades sociales, el manejo de las presiones grupales, capacidad para decir no, etc.

Bajo estas consideraciones, estamos absolutamente seguros que el trabajo de prevención del consumo de bebidas alcohólicas y otras drogas es importante. Sabemos que existen instituciones que realizan esta tarea, sin embargo, la prevención es tarea de todos y si podemos llegar desde

nuestra práctica institucional a la toma de consciencia en algunos jóvenes adolescentes, quiere decir que abordar esta problemática desde la prevención es importante.

## **1.2. Justificación de la práctica institucional**

El consumo de las bebidas alcohólicas y otras drogas es un problema de salud pública que requiere de acciones preventivas inmediatas. Debido a que en la actualidad el consumo de las bebidas alcohólicas es considerado una práctica socialmente aceptable y un medio de socialización en diversos grupos sociales, las bebidas alcohólicas pueden marcar el inicio en el mundo de las drogas ilícitas como la marihuana y la cocaína, entre otras.

Las drogas en sus diferentes facetas han ingresado en nuestro entorno ya sea en su etapa de producción, tráfico, distribución, consumo y dependencia, afectando a todos los grupos de la población. Es por eso que centramos la atención en la adolescencia como la etapa del desarrollo humano que sirve de transición desde la infancia a la edad adulta, por ello, uno de los periodos más críticos de la vida debido a los importantes cambios que suceden a nivel psicológico, fisiológico y sociocultural.

Es importante generar programas de prevención con el fin de informar a los adolescentes en cuanto a las consecuencias que puede traer dicho consumo, principalmente en la etapa evolutiva en la que se encuentran. Además, es imperativo realizar programas comunitarios de prevención e informar a padres y maestros para lograr un óptimo resultado, y que los mismos acompañen en el fortalecimiento de la comunidad adolescente.

*Aporte práctico* del presente programa fue de gran ayuda para los adolescentes ya que brindó pautas para la toma de decisiones de manera asertiva, manejo de la presión del grupo y principalmente una valoración positiva en el adolescente.

En ese sentido, el presente trabajo tiene como beneficiarios directos a los estudiantes de las unidades educativas Humberto Potocarrero-2 y Juan XXIII-2 de la ciudad de Tarija.

Por otra parte, este documento proporcionó información sobre el consumo de alcohol y drogas, en relación a los mitos sociales sobre el alcohol, factores que predisponen el consumo de alcohol y drogas en los adolescentes y actividades que coadyuven al adolescente a hacer frente a la problemática. Por lo que, se considera que el impacto de la práctica institucional fue positivo, no sólo para los estudiantes beneficiarios, sino para la comunidad educativa y la misma sociedad.

*Aporte metodológico* de la Práctica Institucional fue realizado por la revisión y adaptación del programa que se aplicó en los jóvenes.

La presente práctica institucional servirá como base para futuras investigaciones, también se espera que tanto el programa como las pruebas a realizarse puedan ser replicados en otras Unidades Educativas no solo dentro del municipio de Tarija, sino en otras provincias y/o departamentos del país.

## **CAPÍTULO II**

### **CARACTERÍSTICAS Y OBJETIVOS DE LA INSTITUCIÓN**

## **CARACTERÍSTICAS Y OBJETIVOS DE LA INSTITUCIÓN**

### **2.1. Secretaría de la Mujer, la Familia y Poblaciones Vulnerables**

#### **2.1.1. Historia y características de la Secretaría de la mujer, la familia y poblaciones vulnerables**

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, rescatando 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. (Secretaría de la Mujer y Familia-Unidad de Prevención)

#### **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. (Secretaría de la Mujer y Familia-Unidad de Prevención)

#### **2.1.3. 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. (Secretaría de la Mujer y Familia-Unidad de Prevención)

#### **2.1.4. Objetivos 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. (Secretaría de la Mujer y Familia-Unidad de Prevención)

### **2.2. Unidad educativa Humberto Portocarrero-2**

#### **2.2.1. Historia Y Características de la Unidad Educativa Humberto Portocarrero-2**

La Unidad Educativa "Humberto Portocarrero 2" fue creada en la ciudad de Tarija, el día 3 de marzo de 1989 en presencia de la Hermana Adelina Serangeli Bule Directora Departamental de Fe y Alegría. Ubicado en el barrio La Loma. Posteriormente se trasladó a su nueva infraestructura ubicada en el Barrio La Unión en el año 2009.

#### **2.2.2. Misión**

Somos una Unidad Educativa impulsora de la fe cristiana, comprometida en la formación integral, de los estudiantes y en la transformación de las comunidades en condiciones de vulnerabilidad, pobreza y exclusión, que desarrolla propuestas educativas innovadoras de calidad e implementa diversas estrategias contextualizadas a las necesidades de las personas, la diversidad sociocultural de Tarija.

### **2.2.3. Visión**

La Unidad Educativa Humberto Portocarrero 2, dependiente del movimiento de educación popular e integral de fe y alegría mejora su calidad de vida y coadyuvan en la construcción de una sociedad justa, equitativa, inclusiva, intercultural, democrática, productiva y en armonía con el medio ambiente.

### **2.2.4. Objetivos de la institución**

Planificar, organizar y ejecutar las diferentes actividades de la gestión curricular y administrativa, en cumplimiento a la normativa vigente, en coordinación con la comunidad educativa, a través de la participación activa, creativa y con igualdad de derechos en todos los ámbitos, haciendo uso de la tecnología y el cuidado del medio ambiente.

## **2.3. Unidad educativa Juan XXIII-2**

### **2.3.1. Historia Y Características de la Unidad Educativa Juan XXIII-2**

El 8 de agosto del año 1977 se creó la Unidad Educativa Juan XXIII. Los vecinos del Barrio Aniceto Arce y Juan XXIII, viendo la necesidad de un Centro Educativo crearon el kínder 15 de abril. Pero, lamentablemente no contaba con una infraestructura adecuada para la formación de los niños y niñas. El Colegio José Manuel Belgrano, durante dos años permitió muy generosamente el funcionamiento del referido kínder.

El año 1996 se creó el Nivel Secundario y se llegó a completar hasta el 4to año de secundario. Porque había jóvenes y señoritos estudiantes de diferentes condiciones sociales y económicas, con muchos deseos de superación.

El nombre de "Juan XXIII", se puso en honor al Papa Angelo Giuseppe Roncalli, papa Juan XXIII.

### **2.3.2. Misión**

La Unidad Educativa “Juan XXIII-2” Turno Mañana, tiene la misión de desarrollar una formación integral y holística, según la normativa vigente y los principios del Modelo Educativo Socio comunitario Productivo, implementando una gestión educativa y curricular transparente, transformadora, equitativa, científica, técnica y tecnológica de calidad, con la participación y compromiso de todos los actores educativos.

### **2.3.3. Visión**

La Unidad Educativa “Juan XXIII-2” Turno Mañana Nivel Secundario, tiene la visión de promover y garantizar una educación de calidad, holística, participativa, inclusiva y productiva, cumpliendo las normas vigentes según las leyes educativas plurinacionales y el Modelo Educativo Socio comunitario Productivo, contextualizando social y culturalmente, contribuyendo a la construcción de una sociedad justa y con oportunidades, en relación armónica con la madre tierra, para el vivir bien.

### **2.3.4. Objetivos de la institución**

Lograr una administración y gestión Institucional transparente y oportuna, implementando y consolidando del Modelo Educativo Socio Comunitario Productivo, a través del desarrollo curricular en los procesos educativos de formación integral y holística de los estudiantes a través de actividades y medios didácticos pertinentes, según la experiencia y creatividad de los docentes con el apoyo comprometido de los demás actores educativos

## **CAPÍTULO III**

### **OBJETIVOS DE LA PRÁCTICA INSTITUCIONAL**

## **OBJETIVOS GENERALES Y ESPECIFICOS DE LA PRÁCTICA INSTITUCIONAL**

### **3.1. Objetivo General**

Fortalecer las habilidades para la vida y la gestión en la toma de decisiones con la finalidad de prevenir y reducir los factores de riesgo asociados al uso indebido de alcohol y otras drogas en los adolescentes entre 14 y 17 años de edad en las unidades educativas Humberto Portocarrero-2 y Juan XXIII-2 de la Ciudad de Tarija.

### **3.2. Objetivos Específicos**

Realizar la evaluación diagnóstica de las habilidades para la vida (habilidades sociales, control emocional, autoestima) y la gestión en la toma de decisiones (presión de grupo y pensamiento crítico).

Implementar un programa de prevención integral del uso indebido de alcohol y otras drogas, a través de talleres participativos, orientados a fortalecer las habilidades sociales, control emocional, autoestima, pensamiento crítico y reducción de la presión de grupo.

Evaluar el resultado obtenido luego de la aplicación del programa de prevención del uso indebido de alcohol y otras drogas en adolescentes entre 14 y 17 años de edad en las unidades educativas Humberto Portocarrero-2 y Juan XXIII-2

**CAPÍTULO IV**  
**MARCO TEÓRICO**

## MARCO TEÓRICO

En el presente capítulo, presentamos los principales aportes teóricos, relacionados a la temática abordada, mismos que sustentan el trabajo desarrollado.

### **4.1. Definición de prevención**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la prevención de la enfermedad como:

“Medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de factores de riesgo, sino también, a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida”.

### **4.2 Niveles de prevención**

#### **4.2.1. Prevención Primaria**

Son medidas orientadas a evitar la aparición de una enfermedad o problema de salud mediante el control de los factores causales y los factores predisponentes o condicionantes. Está encaminado a disminuir o eliminar la cantidad y/o calidad de los factores de riesgos presentes en la comunidad, a través de la promoción de la salud y con la ayuda de la protección específica, como la educación para la salud que incluya elementos necesarios para los estilos de vida saludables, condiciones adecuadas para la vivienda, el trabajo y la recreación.

Las estrategias para la prevención primaria están dirigidas a prohibir o disminuir la exposición del individuo al factor nocivo, hasta niveles no dañinos para la salud.

#### **4.2.2. Prevención secundaria**

Son actos destinados a disminuir la prevalencia de una enfermedad, reduciendo su evolución y duración. Comprende acciones en consecuencia de diagnóstico precoz y tratamiento oportuno,

estos objetivos se logran a través del examen médico periódico y la búsqueda de casos en sujetos “aparentemente sanos” En la prevención secundaria, el diagnóstico temprano, la captación oportuna y el tratamiento adecuado, son esenciales para el control de la enfermedad.

#### **4.2.3. Prevención Terciaria**

Se refiere a las acciones relativas a la recuperación integral de la salud, cuando la enfermedad ya está clínicamente manifiesta, mediante un correcto diagnóstico, tratamiento y rehabilitación física, psicológica y social en el caso de invalidez. Vignolo, J (2022). Niveles de atención, de prevención y atención primaria de la salud [Archivo PDF]

<http://www.scielo.edu.uy/pdf/ami/v33n1/v33n1a03.pdf>

#### **4.3. Definición de adolescencia**

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) la adolescencia es el período que abarca de los 10 a 19 años. La pubertad o adolescencia inicial es la primera fase y llega hasta los 14-15 años, momento en el que el período de cambios físicos culmina con la capacidad reproductiva del adulto. La adolescencia media y tardía abarca de los 15 a 19 años. (OMS, Secretaría de Salud, 2015)

El desarrollo físico del adolescente no se da por igual en todos los individuos, por lo cual en muchos casos este desarrollo se inicia de forma temprana o de manera tardía. Los adolescentes que maduran prematuramente muestran mayor seguridad, son menos dependientes y manifiestan mejores relaciones interpersonales; por el contrario, quienes maduran de manera tardía, tienden a poseer un auto-concepto negativo de sí mismos, sentimientos de rechazo, dependencia y rebeldía. (Craig, 1997; Delval, 2000; Papalia, 2001)

Los cambios físicos en el adolescente siempre serán acompañados por cambios psicológicos, tanto a nivel cognitivo como a nivel comportamental, la aparición del pensamiento abstracto influye

directamente en la forma en como el adolescente se ve a sí mismo, se vuelve introspectivo, analítico, autocrítico; adquiere la capacidad de construir sistemas y teorías, además de estar interesado por los problemas inactuales, es decir, que no tienen relación con las realidades vívidas día a día.

Mussen en 1982 define estos cambios psicológicos, de forma gradual más allá de operaciones formales de pensamiento, se alcanza la independencia respecto a la familia, y hay una mejor adaptación a la madurez sexual, además de establecerse relaciones viables y de cooperación con sus pares. Su vida toma rumbo y se adquiere el sentido de identidad, de tal forma que al final, logra adquirir las características psicológicas sobresalientes en un adulto: la independencia y la autonomía.

Durante el proceso del desarrollo psicológico y búsqueda de identidad, el adolescente experimentará dificultades emocionales. Conforme el desarrollo cognitivo avanza hacia las operaciones formales, los adolescentes se vuelven capaces de ver las incoherencias y los conflictos entre los roles que ellos realizan y los demás, incluyendo a los padres. La solución de estos conflictos ayuda al adolescente a elaborar su nueva identidad con la que permanecerá el resto de su vida. El desarrollo emocional, además, está influido por diversos factores que incluyen expectativas sociales, la imagen personal y el afrontamiento al estrés. En la adquisición de actitudes, normas y comportamientos, la sociedad es de gran influencia, este proceso se denomina socialización, el cual pasa por una etapa conflictiva durante la adolescencia.

#### **4.4. Definición de drogas**

La OMS señala: "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.

#### **4.4.1. Tipos de drogas**

##### **4.4.1.1 Drogas Legales.**

Las drogas legales son aquellas sustancias psicoactivas que están permitidas, es decir, cuyo uso no está penalizado por la ley. La legalidad de las drogas varía según las leyes de cada país, además, puede ser legal el consumo de dicha sustancia, pero no la venta de la misma.

*El alcohol.* Esta es la droga que tiene mayor aceptación social. En España, solo es legal su consumo a partir de los 18 años de edad.

*Consecuencias psicológicas.* Lapsos de memoria, cambio emocional, impulsividad, pérdida de conocimiento, destrucción neuronal, trastornos emocionales, inmadurez emocional, distorsión de la realidad y psicosis.

*La nicotina.* El tabaco es una de las drogas más consumidas. Genera dependencia.

*Consecuencias psicológicas.* Depresión, pérdida del control, decepción de uno mismo, sentimiento de aislamiento, sentimiento de rechazo y generador de conflictos.

*La cafeína.* La cafeína tiene efectos en el sistema nervioso, por tanto, puede considerarse una sustancia psicoactiva. Sin embargo, sus efectos son mucho menores y su consumo en cantidades normales no es peligroso. La cafeína se encuentra principalmente en el café, pero también en refrescos.

*Consecuencias psicológicas.* Insomnio, nerviosismo e irritabilidad

**Los fármacos.** Principalmente, los psicofármacos, los cuales alteran el Sistema Nervioso Central. Entre ellos, se encuentran los benzodiacepinas y las anfetaminas (bajo receta médica). El uso de los fármacos es medicinal y deben utilizarse con control médico.

**Consecuencias psicológicas.** Confusión, violencia, actitud hostil, falta de control, depresión, pérdida de la memoria.

#### **4.4.1.2. Drogas Ilegales.**

Las drogas ilegales son aquellas sustancias psicoactivas cuyo uso no está permitido por la ley del país. Puede ser que el consumo propio esté permitido en algunas circunstancias, pero la venta está penalizada. Las drogas ilegales son el resto de drogas. Entre las drogas ilegales más consumidas se encuentran:

La marihuana. Se considera la droga ilegal más consumida. Se obtiene de la planta del cáñamo llamada cannabis sativa.

**Consecuencias psicológicas.** Letargo, anhedonia, problemas de atención y memoria, disminución de la concentración, reacciones paranoides y síntomas psicóticos, crisis de ansiedad, pérdida de energía, alteraciones del sueño y disminución del rendimiento.

**La cocaína.** Esta droga ilegal se obtiene de las hojas de la planta de coca llamada erythroxylum coca. Además de consumirla, también es ilegal tanto cultivarla y venderla.

**Consecuencias psicológicas.** Súbita sensación de bienestar, habla acelerada, tendencia a la agresividad, estado de alerta y tendencia a manía persecutoria, agitación psicomotriz y necesidad de consumir cada vez más.

**La heroína.** Es ilegal fabricarla, venderla y estar en posesión de esta sustancia. Se ilegalizó tras observar sus graves consecuencias.

**Consecuencias psicológicas.** Adormilamiento del cuerpo, funciones mentales ofuscadas, se puede producir un coma lo cual supondría un daño cerebral cebero. Prevención del uso indebido de drogas. Bolivia (2015) [Archivo PDF] pág. 12, 13 y 14

[https://www.unodc.org/documents/bolivia/Prev\\_Problematica\\_de\\_las\\_drogas.pdf](https://www.unodc.org/documents/bolivia/Prev_Problematica_de_las_drogas.pdf)

#### **4.5. Factores de riesgo**

En esencia, 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”* Luengo y otros, (1999). Factores de riesgo

<https://www.studypool.com/documents/3659506/grup-7-migraci-n-garc-a-granda-llerena-molina-zurita>

Existen características personales, sociales, familiares, etc. que permitirían predecir el desarrollo de la conducta de consumo de drogas y situarían al sujeto en una posición de vulnerabilidad hacia ese tipo de comportamiento.

##### **4.5.1. Factores de riesgo individuales:**

Hacen referencia a las características internas del individuo, a su forma de ser, sentirse y comportarse. La edad, la personalidad, los recursos sociales de que dispone, las actitudes, los valores, la autoestima, etc. conforman un sujeto único.

###### **a) La edad**

Los cambios fisiológicos, psicológicos y socioculturales que se producen en la adolescencia y la forma personal en que cada sujeto asimile dichos cambios determinará el logro de un mayor o menor nivel de independencia y autonomía, actuando, así como factores de riesgo (facilitando la probabilidad de inicio y desarrollo de consumo de drogas) o como factores de protección (manteniendo al sujeto alejado de esta conducta). La relación entre los patrones de consumo y la edad se describe en términos de una función curvilínea, es decir, aumenta con la edad, alcanzando su punto máximo entre los 18-24 años y posteriormente desciende. Peñafiel.

E. (2009) Factores de riesgo y protección en el consumo de sustancias en adolescentes [Archivo PDF] [file:///C:/Users/PROBOOK/Downloads/Dialnet-FactoresDeRiesgoYProteccionEnElConsumoDeSustancias-3130577%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/PROBOOK/Downloads/Dialnet-FactoresDeRiesgoYProteccionEnElConsumoDeSustancias-3130577%20(1).pdf)

#### **b) El sexo**

Las diferencias en las prevalencias de uso de las distintas drogas entre hombres y mujeres han servido para configurar esta variable como protectora, en el caso de las chicas, o de riesgo, en el caso de los chicos. La literatura ha mostrado de forma recurrente que los hombres han mantenido consumos superiores a las mujeres en todo el elenco de sustancias disponibles, legales e ilegales.

#### **c) Actitudes, creencias y valores**

Lo que el joven piensa sobre las drogas, las creencias acerca de sus efectos y sobre el propio acto de consumir y lo que experimenta con ellas, arrojan un balance subjetivo positivo o negativo que determinará la ocurrencia o no del consumo. Algunas actitudes, creencias y valores que actúan como factores de protección, son la religiosidad, el grado de satisfacción personal respecto a la vida y las actitudes positivas hacia la salud, entre otras.

#### **d) La percepción del riesgo**

En ocasiones el sujeto no cuenta con toda la información disponible referida a la sustancia y sus efectos, por lo que la percepción del riesgo que entraña su uso puede verse alterada en gran medida. Las personas toman decisiones en función de las consecuencias positivas que van a obtener y evitan las consecuencias negativas. Si perciben que algo les va a acarrear dichas consecuencias negativas no lo harán. Por ello, la concepción que se tiene sobre las distintas drogas, que depende tanto del uso, como de las creencias y de la propia construcción social sobre la sustancia, influye en su consumo. El nivel de riesgo percibido es específico a la frecuencia de uso, de tal forma que los adolescentes perciben menor riesgo para la salud en el consumo de drogas legales que en el de ilegales y el uso continuado de drogas como más perjudicial que el uso esporádico de sustancias.

#### **e) Habilidades o recursos sociales**

Las habilidades sociales son capacidades de interacción social, recursos para establecer relaciones adecuadas y adaptadas a la realidad, expresando las propias opiniones y sentimientos. En este sentido, una persona con dificultades para expresar abiertamente sus opiniones o para desenvolverse adecuadamente en su entorno será más vulnerable a la influencia de su grupo. Así, si el consumo de drogas es algo frecuente en este medio, la persona con pocas habilidades sociales, con poco asertividad, tendrá más dificultades para resistirse a la presión de sus compañeros, mientras que sucederá lo contrario en el individuo que posea un buen repertorio de conductas sociales.

#### **f) Auto concepto y autoestima**

Son dos conceptos que están íntimamente relacionados. El primero hace referencia a la imagen que cada persona tiene de sí misma y es el resultado de la suma, tanto de la percepción del sujeto

sobre sí mismo como de la de los demás sobre él; el segundo hace referencia a la valoración que damos a esta imagen de nosotros mismos. Es importante tener en cuenta que autoconcepto y autoestima pueden variar según el área o dominio del que se hable. Es decir, una persona puede tener una valoración positiva de sí misma en el área relacional, con sus iguales, pero negativa en el área escolar o familiar. Mientras las dimensiones familiar y académica parecen ejercer claramente un rol protector, el papel desempeñado por la autoestima social comienza a cuestionarse al constatar una relación positiva entre esta dimensión y el consumo de sustancias en adolescentes.

#### **g) Autocontrol**

El autocontrol es la capacidad del ser humano para dirigir y controlar su propia conducta y sus sentimientos. Está muy relacionado con el autoconcepto y la autoestima ya que «una persona que tiene una idea de sí misma coherente con su verdadera forma de ser manifestará unos sentimientos positivos hacia su persona, conocerá sus propios límites y poseerá un nivel aceptable de control sobre lo que hace y sobre las consecuencias que de ello se derivan». El autocontrol se relaciona con el consumo de drogas de manera inversa, es decir, a medida que los niveles de autocontrol disminuyen, aumentan la cantidad y cronicidad de consumo de drogas, por lo que se deduce que si un sujeto presenta una puntuación baja en autocontrol la probabilidad de consumo de drogas aumenta.

#### **h) Experimentación y la búsqueda de sensaciones**

La experiencia directa con las sustancias es una variable de gran influencia en el consumo. Esta variable crea en el sujeto unas expectativas y una experiencia que le proporciona información

empírica que le servirá para determinar acciones futuras. Si el sujeto percibe que el consumo de alcohol resulta una estrategia de afrontamiento adecuada, su tendencia al consumo será mayor.

#### **i) Accesibilidad a las drogas**

La disponibilidad de las mismas para los potenciales sujetos consumidores es un factor que correlaciona claramente con el consumo. Al respecto, se ha demostrado que la percepción de fácil accesibilidad a la droga es un factor de alto riesgo en el inicio y mantenimiento del consumo y que cuanto más alta es la permisividad al consumo, las cifras de consumo tienden a ser mayores.

#### **j) Personalidad antisocial y problemas de conducta**

Para algunos autores, el uso de sustancias forma parte de un conjunto de problemas comportamentales y obedece a leyes similares. Una mayor presencia de conductas desviadas de las normas de comportamiento social típicas de la edad es un potente predictor del consumo de drogas.

#### **k) Conformidad con las normas sociales**

La sociedad regula numerosas conductas, entre las cuales está el consumo de drogas, en algunos casos mediante disposiciones legales (drogas ilegales, prohibición de venta de alcohol o tabaco a menores de 18 años y consumo de tabaco en lugares públicos, entre otros) y en otros mediante normas tácitamente aceptadas (por ejemplo, cuándo y en qué medida es aceptable beber alcohol). Las personas que tienden a transgredir las normas que regulan el comportamiento de las sociedades pueden verse impulsadas a consumir drogas por el mero de hecho de incumplir las normas.

#### **l) Tolerancia a la frustración**

La frustración es un fenómeno natural en la vida de cualquier ser humano, que surge cuando nos enfrentamos a un impedimento o bloqueo. A lo largo del proceso de desarrollo de la personalidad, las personas aprenden a postergar la gratificación de sus necesidades, de tal forma que son capaces de asumir una cierta dosis de frustración. Algunas personas, incapaces de tolerar la frustración, requieren la satisfacción inmediata de sus necesidades, de forma que las drogas pueden parecerles inicialmente un medio rápido para lograr el placer inmediato, más difícil de conseguir por otros medios.

#### **m) Aprobación social y autonomía respecto al grupo**

Algunas personas tienen mayor necesidad de obtener la aprobación de los demás, lo cual les puede llevar a una situación de extrema dependencia respecto al grupo ya que, para lograrla, ajustarán su conducta a las exigencias de los demás sin tener en cuenta si se trata de un comportamiento adecuado o los costes personales que ello pueda suponer. En este sentido, la escasa resistencia a la incitación grupal está relacionada con una actitud predisponente al consumo de sustancias. Peñafiel. E. (2009) Factores de riesgo y protección en el consumo de sustancias en adolescentes [Archivo PDF] [file:///C:/Users/PROBOOK/Downloads/Dialnet-FactoresDeRiesgoYProteccionEnElConsumoDeSustancias-3130577%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/PROBOOK/Downloads/Dialnet-FactoresDeRiesgoYProteccionEnElConsumoDeSustancias-3130577%20(1).pdf)

#### **n) Inteligencia emocional**

El miedo, la falta de autoestima, la soledad, la inmadurez emocional, la inseguridad, las ganas de huir de las responsabilidades o de la realidad de la vida propia, son solo algunas de las motivaciones detrás de las adicciones. Son las sensaciones que mitigan estas las que generan la dependencia. Bazan. A. (2020) Por qué se llega a la adicción y el significado emocional de las adicciones. [Página web] <https://conciencia2s.es/significado-emocional-adicciones/>

#### **o) Pensamientos limitantes**

Son ideas, opiniones o pensamientos negativos que consideramos como ciertos, sin que lo sean, y que tienen una influencia condicionante en nuestra vida. Los adquirimos en nuestra infancia, que es cuando somos fácilmente programables y cuando las ideas se graban automáticamente en nuestro subconsciente. Por tanto, nuestras creencias proceden del entorno en el que hemos vivido, la experiencia y/o las opiniones de los demás. Roser, O. (2021) Creencias limitantes: su origen y cómo cambiarlas [Página web] <https://es.linkedin.com/pulse/creencias-limitantes-origen-y-c%C3%B3mo-cambiarlas-roser-claramunt#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20son%20las%20creencias%20limitantes,me%20gusta%20decir%2C%20no%20determinante>.

#### **p) Comunicación efectiva**

La comunicación efectiva implica una comunicación asertiva. En este sentido, se refiere a la utilización de la inteligencia emocional para que los elementos de la comunicación no verbal como, por ejemplo, el tono de voz, puedan complementar el mensaje y no dificultarlo. La comunicación abierta con ambos padres funciona como un factor protector en las conductas de abuso de sustancias, sobre todo alcohol. Por otro lado, la comunicación negativa se asocia con conductas de riesgo vinculadas al abuso de sustancias. "Comunicación Efectiva". En: Significados.com. Disponible en: [https://www.significados.com/comunicacion-efectiva\(2017\)](https://www.significados.com/comunicacion-efectiva(2017))

#### **4.5.2. Factores de riesgo relacionales:**

Son aquellos aspectos relativos al entorno más próximo de la persona. La interacción específica de cada sujeto con la familia, los amigos y el contexto escolar determina una situación peculiar.

#### **a) Ambiente familiar**

- Baja cohesión familiar
- Clima afectivo inadecuado
- Estilo educativo familiar (exceso o defecto de disciplina)
- Tolerancia familiar al consumo (consumos en la familia y/o permisividad)

#### **b) Ambiente escolar**

- Falta de integración
- Tolerancia al consumo de drogas en el medio escolar

#### **c) El grupo de iguales**

- Relación con amigos consumidores
- Presión de grupo hacia el consumo
- Normas grupales, actitudes y valores propios del grupo
- Consumo de drogas como alternativa exclusiva de ocio

#### **4.5.3. Factores de riesgo sociales:**

Hacen referencia a un entorno social más amplio. La estructura económica, normativa, la accesibilidad al consumo, la aceptación social del mismo y las costumbres y tradiciones imprimen unas características que diferencian a unas culturas de otras y por tanto afectan a la conducta del individuo.

- Disponibilidad y fácil acceso al alcohol o drogas
- Tolerancia social hacia el consumo de determinadas sustancias
- Falta de recursos, difusión o facilidades para el empleo saludable del ocio

- Publicidad de drogas legales, que enganchan con valores asociados a necesidades básicas de la persona
- Clima social. Laespada (2004) Factores de riesgo y de protección en el consumo de sustancias en la adolescencia [Archivo PDF]  
[file:///C:/Users/PROBOOK/Downloads/5442-20034-1-PB%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/PROBOOK/Downloads/5442-20034-1-PB%20(2).pdf)

#### 4.6. Factores protectores

La prevención es clave si lo que se busca es evitar que los adolescentes y jóvenes consuman alcohol y drogas. Para ello, es necesario fomentar y mantener ciertos hábitos.

- **Pasar tiempo en familia:** Tener buena relación con los padres y disfrutar estando juntos. El diálogo, los vínculos, las relaciones familiares y la práctica de deporte ayudan a retrasar al máximo el inicio del consumo.
- **Reglas claras:** Los padres deben tener posturas claras y consistentes en relación a que los adolescentes no deben consumir alcohol, así como supervisar que ello no ocurra. Si no se logra, hay que tomar medidas mayores por que el riesgo de adicción va en aumento.
- **Más naturaleza y deportes:** Salir a caminar, practicar alguna actividad física o simplemente observar el entorno al aire libre hacen que los jóvenes se desconecten de las pantallas y mejoren su salud física y mental. Además, el deporte favorece la concentración, el trabajo en equipo, permite sociabilizar y sirve como regulador emocional, entre otros.
- **Dormir lo suficiente:** A menos horas de sueño, menos concentración, más irritabilidad y falta de energía. Esto se traduce también en una disminución del rendimiento académico y desmotivación, que puede hacer que los jóvenes busquen compensar por otro lado.
- **Menos estrés:** Un poco de adrenalina no es malo, pero llegar al límite del estrés nunca es positivo. Arab. E. (2018) Consumo de alcohol y drogas en adolescentes: cinco factores

protectores [ Pagina web] <https://www.clinicalascondes.cl/BLOG/Listado/Psiquiatria-Infantil/consumo-alcohol-drogas-adolescentes-proteccion>

#### 4.7. Consecuencias del consumo de alcohol y drogas en adolescentes

Actualmente existen muchos tipos de drogas que producen diferentes efectos para nuestro organismo. Y su consumo genera un tipo de alteraciones que pueden ser muy peligrosas. Estas sustancias pueden producir diferentes efectos excitantes, placenteros e incluso alucinógenos, pero su consumo provoca también graves consecuencias para nuestro organismo, la salud y el funcionamiento social de los consumidores. Corbin. J (2017) 15 consecuencias del consumo de drogas (en tu mente y en tu organismo) [Pagina web] <https://psicologiaymente.com/drogas/consecuencias-consumo-drogas>

Las secuelas que el consumo de alcohol y otras drogas pueden dejar en los consumidores habituales son:

- **Problemas familiares, relacionales y sociales:** Son bastante frecuentes independientemente del tipo de drogas que se consuman, pudiendo perder amistades e incluso el trabajo.
- **Alteración del humor:** Destacable en las horas posteriores al consumo. A largo plazo la personalidad de muchas personas puede verse muy afectada.
- **Ansiedad e insomnio:** Es muy habitual para las personas que consumen drogas con frecuencia sufrir ansiedad y alteraciones del sueño. El éxtasis o la cocaína pueden generar ansiedad nocturna o pesadillas.

- ***Aislamiento:*** Es una consecuencia directa del abuso de drogas. Los consumidores pueden llegar a vivir por y para la droga. De esta manera, dejan su higiene y apariencia física descuidadas.
- ***Problemas respiratorios:*** Los efectos secundarios de algunas sustancias incluyen dolores en pecho y pulmones o depresión respiratoria. Aumenta el riesgo de sufrir neumonía y serios problemas de salud pulmonar.
- ***Desajustes neuroquímicos en el cerebro:*** Con el consumo de drogas se producen cambios neuroquímicos y funcionales permanentes en el cerebro de los adictos. Por ello, se puede producir pérdida neuronal y problemas neurodegenerativos.
- ***Problemas cardiovasculares:*** Las drogas alteran el funcionamiento normal del corazón. Se produce una variación de la presión arterial que puede conducir a ataques cardíacos, infecciones en los vasos sanguíneos y otros problemas cardiovasculares.
- ***Defectos en el embarazo:*** El abuso de sustancias psicoactivas deteriora la salud tanto de la madre como del niño. Por lo tanto, se relaciona con bebés prematuros y subdesarrollados, defectos de nacimiento y problemas de aprendizaje. Entre otras consecuencias negativas.

#### **4.7.1. Consecuencias psicológicas**

El consumo de drogas; sea la droga que sea, tiene unas consecuencias muy negativas. No sólo para el consumidor; sino también para su entorno, para sus amigos y su familia.

Al que la consume le destroza la vida, pero también le destroza sus relaciones sociales y familiares. Hoy en día es tan frecuente, que con toda seguridad conoces a alguien que consume drogas; o bien a alguien que está sufriendo las consecuencias de haberlas consumido durante mucho tiempo.

Entre ellas podemos nombrar algunas como: alucinaciones, depresión, pensamientos de suicidio e intentos de suicidio, apatía, trastornos de personalidad e ideas paranoides. De hecho, se puede llegar a desarrollar un tipo de esquizofrenia por consumo de sustancias y la esquizofrenia es una enfermedad mental irreversible. Se puede sufrir también de ansiedad y ataques de pánico. Las drogas pueden afectar también a la memoria, a la concentración y al aprendizaje. . Corbin. J (2017) 15 consecuencias del consumo de drogas (en tu mente y en tu organismo) [Pagina web] <https://psicologiaymente.com/drogas/consecuencias-consumo-drogas>

**CAPÍTULO V**  
**METODOLOGÍA**

## **METODOLOGÍA**

El área en el que se enmarca el presente trabajo es socio-educativo, porque es una disciplina que se desarrolla a través de una serie de acciones realizadas por educadores y el practicante. Se trata de actividades de naturaleza educativa que se desarrollan entorno a grupos de individuos o colectivos que se ven afectados por problemas de ámbito social o comunitario que, por un motivo u otro, afectan a su evolución y bienestar personal, buscando solucionar problemas de convivencia y adquiriendo la función de incrementar y fomentar la calidad de vida de todos los ciudadanos.

### **5.1. Características de la población beneficiaria**

La población estuvo conformada por adolescentes que cursan estudios de enseñanza media en las Unidades Educativas Humberto Portocarrero-2 y Juan XXIII-2 mismos que son de carácter fiscal en la ciudad de Tarija.

La elección de esta población fue principalmente por la vulnerabilidad a la que se presentan los adolescentes ya que, estas sustancias se presentan con mayor facilidad ante los adolescentes. Además, al estar en una etapa de desarrollo vulnerable, su consumo y experimentación puede interferir de manera negativa en la relación con su entorno familiar, social y educativo.

Fueron seleccionados un total de 206 estudiantes correspondientes a los cursos 4º, 5º y 6º grado de secundaria de los paralelos “A” y “B”. El rango de edad estuvo comprendido entre los 14 y 17 años de edad, solteros con un nivel socioeconómico medio.

A continuación, se detalla las características de la población beneficiaria:

## CUADRO N° 1

### Población beneficiaria

UNIDAD EDUCATIVA	NIVEL	SEXO	
		Femenino	Masculino
JUAN XXIII-2	4to "A"	7	7
	4to "B"	14	6
	5to "A"	10	8
	5to "B"	12	4
	6to "A"	16	4
	6to "B"	10	8
<b>Total U.E. JUAN XXIII-2</b>	<b>106</b>	<b>69</b>	<b>37</b>
HUMBERTO PORTOCARRERO-2	4to "A"	7	7
	4to "B"	6	7
	5to "A"	14	6
	5to "B"	9	6
	6to "A"	9	8
	6to "B"	12	9
<b>Total U.E. HUMBERTO PORTOCARRERO-2</b>	<b>100</b>	<b>57</b>	<b>43</b>

**Fuente: Elaboración propia**

## 5.2. DESCRIPCIÓN SISTEMÁTICA DE LA PRÁCTICA INSTITUCIONAL

### Fase 1: Revisión bibliográfica:

Se realizó una revisión exhaustiva de documentación sobre el tema, mismos que estuvieron compuestos de libros, tesis, revistas digitales, periódicos, páginas webs, base de datos estadísticos de diferentes organizaciones tales como la OMS, INE, entre otros. Asimismo, se revisaron estudios que fueron realizados a nivel internacional, nacional y departamental.

### Fase 2: Contacto con la institución:

El primer contacto se realizó con el Lic. Javier Villena, psicólogo de la unidad de prevención de la Secretaría de la Mujer, Familia y Población Vulnerable, quien fue el encargado de informar acerca de la institución y las actividades que realizan. Posteriormente se realizó los trámites para llevar a cabo la práctica institucional.

### **Fase 3: Capacitación del postulante:**

Esta fase consistió en el fortalecimiento de conocimientos sobre el tema, técnicas de manejo de grupos, cultura de paz, entre otros. Dicha capacitación fue brindada por la Secretaría de la Mujer, Familia y Poblaciones Vulnerables.

### **Fase 4: Aproximación a la población:**

En esta fase se realizó el primer acercamiento a la población beneficiaria, se informó sobre la institución, los objetivos de la práctica y sobre algunas actividades que se realizarían para la ejecución del programa de prevención. En esta fase, también se realizó la coordinación de horarios con los profesores para la aplicación del programa en los niveles seleccionados.

### **Fase 5: Aplicación del pre test:**

Se aplicó una prueba pretest con el fin de determinar el conocimiento que tienen antes de ser aplicado el programa de prevención, y así posteriormente, conocer si dicho programa fue satisfactorio o no. Esta batería de pruebas estuvo conformada por los siguientes cuestionarios: Cuestionario de Autoestima de Morris Rosenberg, Escala de Habilidades Sociales de A. Goldstein & col., Cuestionario de Proyecto de Vida de Hugo A. Romero Calderón. Las pruebas fueron aplicadas en las aulas de las unidades educativas Humberto Portocarrero-2 y Juan XXIII-2, de manera colectiva, divididos en dos sesiones para evitar respuestas forzadas por cansancio, cabe

destacar que previo a la aplicación de las pruebas se realizaron ciertas dinámicas para romper el hielo entre el postulante y los adolescentes.

#### **Fase 6: Intervención: aplicación del programa de prevención:**

El programa de prevención fue realizado por el postulante a la práctica institucional aproximadamente en los meses de marzo a julio del año 2022, mismo que estuvo dirigida a adolescentes del nivel secundario de las unidades educativas Humberto Portocarrero-2 y Juan XXIII-2 de la ciudad de Tarija. Se realizaron un total de siete sesiones de aproximadamente 120 minutos con cada grupo.

- **Sesión N° 1:** Establecer las condiciones iniciales del proceso educativo.
- **Sesión N° 2:** Habilidades para la gestión de pensamientos y emociones-Mejora de la Autoestima
- **Sesión N° 3:** Habilidades para la gestión de las relaciones interpersonales-Proyecto de vida
- **Sesión N° 4:** Habilidades para la gestión de las relaciones interpersonales-Comunicación efectiva
- **Sesión N° 5:** Habilidades específicas respecto al consumo de sustancias psicoactivas. - Manejo de la presión de grupo
- **Sesión N° 6:** Reflexionar sobre la importancia de la prevención del alcoholismo en los adolescentes.
- **Sesión N° 7:** Cierre del proceso educativo con un análisis cualitativo del proceso.

#### **Fase 7: Aplicación del pos test:**

El post test se realizó con la finalidad de averiguar el conocimiento adquirido por los estudiantes después de la aplicación del programa de prevención del uso indebido de alcohol y otras drogas.

La batería de pruebas utilizadas fue la misma que se utilizó para determinar el conocimiento previo a la aplicación del programa de prevención.

#### **Fase 8: Análisis e interpretación de datos:**

En esta fase se realizó la sistematización de los datos obtenidos luego de la aplicación de las pruebas pre test y pos test; asimismo, se realizó el análisis de estos datos. Estos resultados obtenidos se mostraron en forma de tablas conteniendo la frecuencia (F) y el porcentaje (%) de los mismos. El análisis realizado en base a estos datos se situó debajo de cada cuadro tomando como puntos de análisis los datos más sobresalientes de cada cuadro.

#### **Fase 9: Elaboración del informe final:**

Esta fase se realizó una vez concluida todas las anteriores fases, consistió en la elaboración del documento final, incluyendo la base teórica, datos obtenidos en las pruebas pre test y pos test, análisis de datos, conclusiones y recomendaciones para su posterior presentación ante el tribunal correspondiente.

### **5.3. MÉTODOS, TÉCNICAS, INSTRUMENTOS Y MATERIALES EMPLEADOS**

#### **5.3.1. Métodos**

El método que se empleó fue el activo participativo, expositivo, esta forma de trabajo ayuda a los participantes en el proceso de la construcción, reconstrucción y deconstrucción del conocimiento dándoles un rol activo dentro y fuera de las actividades a realizar.

#### **5.3.2. Técnicas**

Las técnicas son el conjunto de instrumentos y medios a través de los cuales se realizará el método. A continuación, se detalla cada una de las técnicas que se utilizarán:

- **Dinámica de presentación:** Consiste en que los miembros del grupo se vayan presentando. El encargado crea un clima inicial de confianza para que las personas se sientan cómodas. Esta técnica fue utilizada para las actividades de presentación a inicio del programa.
- **Dinámicas de participación:** Las técnicas de participación son instrumentos que se utilizan en determinados procesos informativos, consultivos, de toma de decisiones, etc. Se aplican para adquirir conocimientos partiendo siempre de la práctica, esto se refiere a lo que la gente sabe, de las experiencias vividas y de los sentimientos que muchas situaciones originan, así como de los problemas y dificultades de nuestro entorno. La técnica fue utilizada en las actividades de lluvia de ideas y como complemento a actividades en las que se requiera brindar información adicional a los estudiantes.
- **Dinámicas de animación:** El objetivo de estas dinámicas en el área educativa es desarrollar la participación al máximo y crear un ambiente fraterno y de confianza. Esta técnica fue utilizada a lo largo de todo el programa con el objetivo de alentar a los estudiantes a participar en las diferentes actividades que se requiera participación activa de los mismos.
- **Dinámica de análisis general:** Permite intercambiar ideas, resumir o sintetizar discusiones, favorece el ambiente para que se establezcan relaciones e interpretaciones de los temas tratados. Esta técnica estaba ligada a la técnica de participación propiamente a las actividades de lluvia de ideas y análisis de la información brindada.

- **Técnicas de recolección de datos:** Las técnicas de recolección de datos, son los procedimientos y actividades que le dan acceso al investigador a obtener la información necesaria para dar cumplimiento a su objetivo de investigación. Estas técnicas fueron empleadas principalmente en la búsqueda de información para sustento del presente trabajo de investigación, además la técnica fue utilizada para la obtención de información mediante el Pre test y Post test con la finalidad de determinar el impacto que tuvo el programa en los estudiantes después de la aplicación del mismo, aplicación de las pruebas de autoestima, habilidades sociales y proyectos de vida.

- **5.3.3. Instrumentos**

Los instrumentos que se utilizaron fueron los siguientes:

- **Cuestionario de Autoestima de Morris Rosenberg**

Los resultados obtenidos por la escala de Rosenberg permiten conocer el nivel de autoestima de una persona y sus valores internos de su propio ser. La escala de autoestima de Rosenberg presenta diez enunciados que están relacionados a cómo se valora la persona y la satisfacción propia. Las primeras cinco afirmaciones están realizadas de manera positiva mientras que el resto están formuladas de forma negativa. La mayor puntuación que se puede obtener en esta escala son 30 puntos. Si la persona evaluada obtiene una puntuación entre 15 y 20 puntos se dice que tiene una autoestima alta. Si logra una puntuación por debajo de los 15 puntos indica que tiene una autoestima baja.

- **Escala de Habilidades Sociales de A. Goldstein & col.**

Esta escala evalúa las habilidades sociales básicas, habilidades sociales avanzadas, habilidades sociales relacionadas con el manejo de sentimientos y habilidades sociales

alternativas. La escala de habilidades sociales de Goldstein consta de 50 reactivos organizados por grupos de habilidades: Habilidades Sociales Básicas, Habilidades sociales avanzadas, Habilidades relacionadas con los sentimientos, Habilidades alternativas a la agresión, Habilidades para hacer frente al estrés y Habilidades de planificación.

➤ **Cuestionario de Proyecto de Vida. de Hugo A. Romero Calderón**

Este Cuestionario sirve para obtener un perfil visible del proyecto de vida de un joven, que está por terminar o terminó los estudios secundarios. Consta de 20 preguntas y está relacionado con el grado, de acuerdo sobre futuras actividades relacionadas con el trabajo, la familia, futuros estudios profesionales, tiempo libre, pareja y amistad para los próximos 5 años.

**PROGRAMA DE INTERVENCIÓN:**

Este programa de prevención se realizó en base a la revisión y adaptación de un programa de prevención de alcohol y otras drogas brindado por la Secretaría de la Mujer, Familia y Poblaciones Vulnerables, aportando al mismo una serie de actividades adecuadas a la edad y características de los adolescentes mismos que fueron requeridos para lograr resultados óptimos.

## Cuadro N° 2

### Actividades agregadas al programa

Área	Actividad implementada	Objetivo
Habilidades para la gestión de pensamiento y emociones. Mejora de la autoestima.	Mi autoestima es mi fortaleza	-Incremento de la autoestima
	Cuanto te queremos	-Reducción de la presión grupal.
Habilidades para la gestión de las relaciones interpersonales. Proyecto de vida.	La guía del ocio	-Promover en los adolescentes el manejo de “un plan de vida”
	El cartel de Tijuana	
Habilidades para la gestión de las relaciones interpersonales. Comunicación efectiva.	De boca a oreja	Mejor manejo de la comunicación asertiva
	Juego de roles	
Habilidades específicas respecto al consumo de sustancias psicoactivas. Manejo de la presión de grupo.	Teatro presión	-Brindar el conocimiento necesario a los estudiantes sobre el consumo de sustancias psicoactivas -Mejora en la toma de decisiones.
	¿Que nos vende el tabaco?	
	Verdadero o falso	
Reflexionar sobre la importancia de la prevención del alcoholismo en los adolescentes.	Video debate: Mañana lo dejo	-Informar y crear conciencia en el adolescente frente al consumo de alcohol y otras drogas.
	El juego del mentiroso	
	La ruleta de las drogas	Mostrar causas y consecuencias del consumo del alcohol y otras drogas.
	Alcohol y sopa de letras	
	Si me conoces ganas	
	La zona del SI y la zona del NO	
Cierre del proceso educativo con un análisis cualitativo del proceso.	Socialización y preparación para la feria expositiva sobre prevención del uso indebido del alcohol y otras drogas	Realización de actividades realizada por los estudiantes para fortalecer lo aprendido en el proceso educativo.
	Feria expositiva	

### CUADRO N° 3

Programa de prevención de consumo de alcohol y otras drogas nivel secundario.

<b>PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE CONSUMO DE ALCOHOL Y OTRAS DROGAS NIVEL – SECUNDARIO</b>		
<b>ÁREAS</b>	<b>SUBÁREAS</b>	<b>HORA</b>
<b>Condiciones iniciales del proceso educativo.</b>	Presentación institucional y del proceso educativo.	30 min.
	Aplicación de la prueba pre test.	60 min.
	Dinámica de presentación: La Telaraña.	45 min.
<b>Habilidades para la gestión de pensamientos y emociones</b> <b>Mejora de la Autoestima</b>	Mi autoestima es mi fortaleza	40 min.
	Cuanto te queremos	40 min.
<b>Habilidades para la gestión de las relaciones interpersonales</b> <b>Proyecto de vida</b>	La guía del ocio	120 min.
	Imagínate a ti mismo	50 min.
	El cartel de Tijuana	45 min.
<b>Habilidades para la gestión de las relaciones interpersonales</b> <b>Comunicación efectiva</b>	Video debate: prevención del consumo de alcohol	40 min.
	De boca a oreja	30 min.
	Los estilos de comunicación	60 min.
	Aprendemos a responder a una acusación	40 min.
	El juego de roles	60 min.
<b>Habilidades específicas respecto al consumo de sustancias psicoactivas.</b> <b>Manejo de la presión de grupo</b>	Teatro presión	60 min.
	¿Qué nos venden del tabaco?	60 min.
	Actividad: Atado y bien atado	45 min.
	Verdadero o falso	40 min.
<b>Reflexionar sobre la importancia de la prevención</b>	Video Debate: Mañana lo dejo	45 min.
	El juego del mentiroso	60 min.

<b>del alcoholismo en los adolescentes.</b>	La ruleta de las drogas	45 min.	
	Alcohol y sopa de letras	60 min.	
	Actividad 2: La botella fumadora	60 min.	
	Si me conoces Ganas.	60 min.	
	Reflexión: ¿Por qué bebe Marta?	60 min.	
	Lluvia de ideas	30 min.	
	Video debate: cortometraje drogadicción	30 min.	
	La zona del SÍ y la zona del NO	60 min.	
	El juego de las drogas	60 min.	
	Teatro para la prevención	60 min.	
<b>Cierre del proceso educativo con un análisis cualitativo del proceso.</b>	Socialización y preparación para la feria expositiva sobre prevención del uso indebido del alcohol y otras drogas	240 min.	
	Feria expositiva	240 min.	
	Aplicación del cuestionario Pos-test.	60 min.	
<b>TOTAL</b>		<b>35 HORAS</b>	
<b>Total, de los programas</b>	<b>450 % 35= 13 Grupos</b>	<b>Total</b>	<b>450 horas</b>

<u>ÁREA</u>	<u>HORAS</u>
<b>Planificación de actividades junto al equipo de la Unidad de Prevención de la Secretaría de la Mujer y Familia.</b>	50 horas
<b>TOTAL</b>	<b>50 horas</b>

**TOTAL, GENERAL EN HORAS**

**450 + 50 = 500 HORAS DE TRABAJO**

**Fuente:** Programa brindado por la Secretaria de la Mujer y Familia –Unidad de Prevención

#### **5.4. Contraparte institucional**

Para la realización de la práctica institucional sobre el programa de prevención integral del uso indebido de alcohol y otras drogas en adolescentes entre 14 a 17 años en las unidades educativas Humberto Portocarrero-2 y Juan XXIII-2 de Tarija, la Secretaría de la Mujer y Familia del Gobierno Autónomo Municipal de Tarija, se compromete con lo siguiente:

- Capacitación al postulante acerca del tema alcohol y otras drogas
- Facilitar Programa base y cuestionario base para la adaptación y aplicación de los mismos
- Material de escritorio
- Material de prevención
- Material logístico

## **CAPÍTULO VI**

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

En este capítulo exponemos los resultados obtenidos de acuerdo al orden de los objetivos específicos planteados anteriormente. En primer lugar, se presentan los datos sobre el conocimiento inicial de la autoestima, habilidades sociales y proyectos de vida obtenidos en la prueba pre test; posteriormente, explicamos de forma sistematizada el programa, lo que implica la temática realizada, las actividades, y las conclusiones más representativas de las actividades de dicho programa.

Finalmente, presentamos el análisis comparativo del pre test y el pos test después de haberse aplicado el programa de prevención integral del uso indebido de alcohol y otras drogas en los adolescentes de las unidades educativas ya mencionadas.

### **6.1. ANÁLISIS DEL CONOCIMIENTO INICIAL SOBRE AUTOESTIMA, HABILIDADES SOCIALES Y PROYECTOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES (PRE-TEST)**

En este apartado, presentamos, de acuerdo a los objetivos planteados, los resultados de la aplicación del programa de prevención de alcohol y otras drogas en los estudiantes de las Unidades Educativas JUAN XXIII-2 y HUMBERTO PORTOCARRERO 2 del nivel secundario durante el periodo de abril a septiembre de 2022, comprendidos en adolescentes entre los 14 a 17 años de edad de ambos sexos.

**Primer objetivo:** *“Realizar una evaluación diagnóstica de las habilidades para la vida (habilidades sociales, control emocional, autoestima) y la gestión en la toma de decisiones (presión de grupo y pensamiento crítico)”*.

**PARA CUMPLIR CON EL PROPOSITO DE LA EVALUACION DIAGNOSTICA  
EN EL PRE TEST,**

Para responder a este objetivo se utilizaron tres pruebas:

- Escala de Autoestima de Morris Rosenberg
- Escala de Habilidades Sociales de A. Goldstein & col.; y por último
- Cuestionario de Proyecto de Vida de Hugo A. Romero Calderón.

**6.1.1. ESCALA DE AUTOESTIMA**

**CUADRO N° 4**

**NIVEL DE AUTOESTIMA**

<b>NIVEL DE AUTOESTIMA TOTAL</b>	<b>HOMBRES</b>		<b>MUJERES</b>	
	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
AUTOESTIMA ELEVADA	0	0%	2	1%
AUTOESTIMA MEDIA	23	29%	39	31%
AUTOESTIMA BAJA	56	<b>71%</b>	86	<b>68%</b>
<b>TOTAL</b>	<b>79</b>	<b>100%</b>	<b>127</b>	<b>100%</b>

**FUENTE:** Cuestionario de autoestima de Morris Rosenberg Cuestionario pre test

La adolescencia es una etapa de intensos cambios sociales, psicológicos, biológicos, sexuales y neuropsicológicos. Se identifica como una etapa de crisis en el desarrollo del ser humano, que eslabona como período de transición, entre la niñez y la adultez. Marca el inicio de la independencia personal y la búsqueda de la identidad y estructuración de la personalidad,

para lo cual es fundamental lograr el adecuado desarrollo del “yo” mediante el fortalecimiento del autoconocimiento.

La formación del conocimiento de sí mismo o autoconcepto se desarrolla paralelamente a la autoestima, la cual es comprendida como la valoración que hace el sujeto de sí mismo, de las distintas dimensiones que configuran su personalidad. La autoestima en los adolescentes es clave para su bienestar psicológico. Debemos trabajar en ellos varios procesos para que se desarrollen bien en este ámbito. La autoestima en los adolescentes determinará su calidad de vida en la edad adulta.

Esta prueba tuvo como finalidad determinar el nivel de autoestima que tienen los adolescentes antes de aplicarse el programa de prevención, el análisis realizado es considerando en este cuadro será la variable sexo.

En este cuadro se observa que el 71% de los adolescentes varones presentan una autoestima baja; Podemos inferir de acuerdo a las respuestas emitidas por los adolescentes que entre las principales variables que influyen negativamente en su autoestima están, los problemas familiares, la apariencia física, problemas escolares. Los adolescentes varones no tienen una autoestima elevada, ellos podrían ceder ante que su grupo de pares, esto con la finalidad de no ser rechazados y sentirse aceptados y que son parte de algo.

También, se puede observar que el 68% de las adolescentes mujeres tienen baja autoestima, entre las causas que influyen para este significativo porcentaje de baja autoestima, las adolescentes manifiestan estar preocupadas por su apariencia física y la aceptación en el grupo de pares, esto genera en la estudiantes inestabilidad emocional, más aún si consideramos que en esta etapa las adolescentes atraviesan por un proceso de

desestructuración del sí mismo en términos Rogerianos, hecho que genera la incongruencia en la autopercepción y confianza en sí mismas.

En conclusión, se puede manifestar que los estudiantes de ambas unidades educativas presentan niveles bajos de autoestima.

### 6.1.2. ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES

**CUADRO N° 5**

**NIVEL DE HABILIDADES SOCIALES**

<b>CATEGORÍA</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
EXCELENTE NIVEL	11	5%
BUEN NIVEL	139	<b>67%</b>
NORMAL NIVEL	56	27%
BAJO NIVEL	0	0%
DEFICIENTE NIVEL	0	<b>0%</b>
<b>TOTAL</b>	<b>206</b>	<b>100%</b>

**FUENTE:** Escala de habilidades sociales de A. Goldstein y col. Cuestionario pretest

Las habilidades sociales son el conjunto de estrategias de conducta y las capacidades para aplicar dichas conductas que nos ayudan a resolver una situación social de manera efectiva, es decir, que es aceptable para el propio sujeto y para el contexto social en el que está. La cultura y las variables sociodemográficas son imprescindibles para entrenar y evaluar las habilidades sociales, pues dependiendo del lugar, los hábitos cambian. En el cuadro n°5 se observan datos que hacen referencia a las habilidades sociales que presentan los adolescentes tanto hombres como mujeres de ambas Unidades Educativas.

El 67% de estudiantes presentan un buen nivel en el manejo de las mismas. Estos datos pueden ser reflejo de un buen fortalecimiento de las mismas, esto lo podemos observar cuando los jóvenes tenían una buena relación entre ellos, cuando tenían dudas las hacían conocer, este fortalecimiento se pudo desarrollar en sus casas, en su entorno social como también gracias a lo que les enseñen en sus unidades educativas.

A manera de síntesis, se puede señalar que los estudiantes de ambas unidades educativas, presentan un buen nivel de habilidades sociales.

### 6.1.3. ESCALA PROYECTOS DE VIDA

**CUADRO N° 6**

**PROYECTOS DE VIDA**

<b>VARIABLES</b>	<b>%</b>
ACTIVIDAD LABORAL	7%
FAMILIA	9%
ESTUDIOS Y ACTIVIDADES POSTERIORES AL COLEGIO	31%
TIEMPO LIBRE	23%
RELACIONES DE PAREJA	8%
AMISTAD	22%
<b>TOTAL</b>	<b>100%</b>

**FUENTE:** Cuestionario de proyectos de vida de Hugo Romero Calderón pretest

El proyecto de vida es un plan que una persona se traza para conseguir objetivos en la vida, es un camino para alcanzar metas. Le da coherencia a la existencia y marca un estilo en el actuar, en las relaciones, en el modo de ver los acontecimientos.

En su construcción participan temas como la vocación, los modelos, la adquisición de actitudes, el sentido de vida, los objetivos (a corto, mediano y largo plazo), una clara planificación, una buena dosis de motivación y otros aspectos sociales. Este proyecto se va formando desde que somos pequeños, por ello, los niños y adolescentes requieren de adultos que se interesen en ellos, que los acompañen, guíen y sirvan de ejemplo.

En el cuadro n°6 se observan datos relacionados a los proyectos de vida que tienen los adolescentes antes de aplicarse el programa de prevención, mismos datos incluyen a hombres y mujeres de ambas Unidades Educativas.

El 31% de los estudiantes tiene como proyectos de vida los estudios y actividades posteriores al colegio, este dato es muy favorable para su futuro ya que es importante que en la adolescencia puedan trazar de forma consciente su recorrido vital para afianzar paulatinamente sus aspiraciones académicas y laborales, de las que debe ser conocedor el profesorado y progenitores para poder apoyarlos y vayan progresando en su vida.

El 7% de los jóvenes encuestados tienen como proyecto de vida la actividad laboral siendo este el puntaje más bajo; puede ser debido a la edad, ya que en esta etapa se tiene en mente otro tipo de proyectos tales como una profesión, viajar, entre otros.

A partir de los resultados obtenidos, se puede concluir que los estudiantes de ambas unidades educativas presentan proyectos de vida enfocados en el estudio a nivel superior.

## **6.2. DESCRIPCIÓN SISTEMATIZADA DEL PROGRAMA DE PREVENCIÓN**

Para el segundo objetivo específico: *“Implementar un programa de prevención integral del uso indebido de alcohol y otras drogas, a través de talleres participativos, orientados a fortalecer las habilidades sociales, control emocional, autoestima, presión de grupo y*

*pensamiento crítico*”; se describirá cada una de las actividades realizadas durante la práctica institucional en ambas Unidades Educativas.

### **Sesión N° 1: Establecer las condiciones iniciales del proceso educativo.**

**Actividad:** “*Dinámica de presentación: la telaraña*”

**Objetivo:** Lograr un clima de confianza entre los participantes y el facilitador.

**Duración:** 45 min.

#### **Desarrollo de la actividad:**

- Para esta dinámica se utilizó un ovillo de hilo.
- Se pidió a los integrantes del grupo que formen un círculo y se le da el ovillo a uno de ellos al azar.
- Este debe decir su nombre y explicar algo sobre él (sus aficiones, sus estudios, donde veranea, su trabajo de ensueño...).
- Una vez ha respondido, agarra un trozo del hilo y lanza el ovillo a otro integrante, que hace el mismo ejercicio de presentarse.
- Se siguen pasando el ovillo hasta que ha llegado a todos, por lo que el hilo termina formando una especie de telaraña.

#### **Recursos y materiales:**

- Ovillo de hilo.

**Conclusiones:** En esta primera interacción con los estudiantes la finalidad era conocerlos y que ellos se conozcan mejor para poder tener un mejor desarrollo en las actividades futuras que se realizarían, hubo algunas dificultades debido a que algunos estudiantes mostraron un poco de resistencia a momento de participar debido a que no me conocían aún.

## **Sesión N° 2: Habilidades para la gestión de pensamientos y emociones: mejora de la autoestima**

**Actividad:** Mi autoestima es mi fortaleza

**Objetivo:** Que los estudiantes puedan comprender la importancia de su autoestima y que reconozcan su imagen personal con sus fortalezas y cualidades personales

**Duración:** 40 min.

### **Desarrollo de la actividad**

- Se indicó a los estudiantes escribir en un papel sus cualidades, por ejemplo; soy juan y soy muy bueno para jugar la pelota.
- Se pidió de manera voluntaria que lean lo que escribieron en el papel.
- Después de que los estudiantes realizaron la actividad como cierre se les dio una explicación del concepto de autoestima, también se les hablo sobre la importancia de tener una buena autoestima

### **Recursos y materiales**

- Hoja de papel
- Lápiz

**Conclusiones:** Se mostraron entusiasmados cuando se les dijo que anotaran sus cualidades positivas, al momento que se les pidió que leyeran lo que escribieron se notó la timidez al dar lectura de sus anotaciones, eso hizo que la actividad tomara más tiempo de lo requerido, se les explico que esto era para que ellos puedan expresarse de buena manera de sí mismo, luego de esa charla fueron interviniendo más estudiantes y al final de la clase se los veía conformes con lo hecho en el día.

**Actividad:** Cuanto te queremos

**Objetivo:** Aumentar la autoestima

**Duración:** 40 min.

**Desarrollo de la actividad:**

- Se puso a todos los participantes en un círculo, y en medio una silla, en la cual se sentó una persona del grupo.
- El resto puso en un papel, algo bueno que quisieran decir a esa persona, o que pensaban de ella, o una cualidad, una vez anotado se procedió a leer lo que sus compañeros anotaron de la persona en la silla.
- Todos los jugadores pasaron por el centro.

**Recursos y materiales:**

- Papel y lápiz

**Conclusiones:** Cuando los estudiantes anotaron la percepción positiva del compañero que se encontraba dentro del círculo eso les resulto sencillo, al momento de leer lo escrito por sus compañeros se les noto nerviosos debido a que ellos querían que no se sepa lo que escribieron, sin embargo, se logró que la actividad cumpla su objetivo, porque al final los estudiantes lograron manifestar sus percepciones respecto al otro.

### • **Sesión N° 3: Habilidades para la gestión de las relaciones interpersonales**

#### **Proyecto de vida**

**Actividad:** Imagínate a ti mismo

**Objetivo:** Que los estudiantes sean conscientes de su futuro y que el mismo depende plenamente de ellos mismos.

**Duración:** 50 min.

**Desarrollo de la actividad:**

- El facilitador comentó a sus alumnos que en esta actividad pensarían en el futuro y en cómo se imaginan a sí mismos dentro de algunos años, se les pidió cerraran los ojos se imaginaran a sí mismos dentro de 10 años.
- Cuando todos los alumnos cerraron los ojos, el facilitador leyó en voz alta las siguientes preguntas, cuidando siempre de dejar un tiempo entre pregunta y pregunta para que cada alumno, individualmente, pudiera pensar e imaginar las respuestas: «¿Cómo te imaginas físicamente dentro de 10 años?», «¿A qué crees que te dedicas?», «¿Qué aficiones tienes?», «¿Con quién vives?», «¿Qué amigos tienes?», «¿Cómo es la relación con tus padres?», «¿Tienes pareja?», «¿Tienes hijos?», «¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?», «¿Eres feliz?», «¿De qué te sientes más orgulloso?».
- Una vez que la fase de imaginación concluyó los alumnos ya podían abrir los ojos y se les pidió que anotaran 3 metas a corto y 3 metas a largo plazo.

**Recursos y materiales:**

- Folios
- Lápices

**Conclusiones:** Los estudiantes dudaron un poco cuando se les pidió cerraran los ojos, se les explico que era con el fin de que se concentraran ya que después anotarían lo que pensaron en su hoja, logramos la actividad de manera exitosa.

Cuando se les dijo que anotaran sus metas a corto y largo plazo los jóvenes se mostraron alegres porque sus metas y sueños eran seguir estudiando una carrera ya sea técnica o nivel licenciatura, viajar, trabajar.

**Actividad:** El cartel de Tijuana

**Objetivo:** Reflexionar sobre la actitud y el comportamiento de los jóvenes. Esta actividad permitirá inculcar sentimientos de solidaridad, colectivismo y honestidad en los alumnos; así como potenciar una correcta cultura sobre la educación antidroga y ocupar de manera efectiva su tiempo libre.

**Duración:** 45 min.

**Desarrollo de la actividad:**

- Para comenzar la actividad se entregó a cada alumno un número sin que sepan cual fue el objetivo de la numeración.
- Se colocó sobre una mesa tarjetas con las interrogantes a debatir y una cajita que contenía papeles con el número de cada alumno.
- Se seleccionó al azar un alumno para que coja el primer papel de la caja, el número seleccionado tomó una tarjeta y dio respuesta a la interrogante que tenía, de no saberla fue respondida por otro alumno.
- El alumno que respondió fue el encargado de seleccionar el próximo número de la caja. Esta acción se repitió hasta que se agotaron todas las tarjetas

**Recursos y materiales:**

- Fichas con números

- Fichas con preguntas sobre el tema (Sentimientos de solidaridad, colectivismo y honestidad en los alumnos)

**Conclusiones:** Mediante esta actividad los estudiantes conocieron las consecuencias del consumo excesivo del alcohol y otras sustancias, se realizó un trabajo en equipo con la finalidad de fortalecer la solidaridad, colectivismos y su honestidad de los estudiantes.

#### **Sesión N° 4: Habilidades para la gestión de las relaciones interpersonales**

##### **Comunicación efectiva**

**Actividad:** Video debate: “Prevención del consumo de alcohol y otras drogas”

**Objetivo:** Trabajar la asertividad ante el consumo de alcohol

**Duración:** 40 min.

##### **Desarrollo de la actividad:**

- Se presentó un video en el que los estudiantes prestaron atención para después realizar una lluvia de ideas.

##### **Recursos y materiales:**

- Video de reflexión: “Prevención del consumo de alcohol y otras drogas”
- Laptop
- Data show

**Conclusiones:** Lo que comentaron los jóvenes respecto a este video fue que no es bueno dejarse llevar por la influencia de los amigos y ante la presión de grupo, debido a que si se dejan convencer por personas que los quieran introducir al mundo de alcohol y otras

sustancias realmente no los quieren ver bien, que las consecuencias del exceso de alcohol y otras cosas conllevan a dañar su salud, su entorno familiar y social.

**Actividad:** De boca a oreja

**Objetivo:** Ver el nivel de confiabilidad que tiene la información que obtienen los estudiantes

**Duración:** 30 min.

**Desarrollo de la actividad:**

- En esta actividad se eligió a un estudiante y se le dio unas frases “Si fumas, los helados no saben a nada” “No dejes que las drogas arruinen tu vida, eres muy valioso para el mundo” “La vida puede llevarte más alto que cualquier tipo de droga” “Consumir droga no te hace moderno y libre te hace débil y esclavo” todas las frases son referidas al tema de prevención en alcohol y otras drogas estas frases se dio a un estudiante para que se la dijera a otro estudiante a su oído y vaya así hasta llegar al último y ver si los mensajes llegaron completos o se modificaron en algún punto de estudiante a estudiante.

**Recursos y materiales:**

- Una hoja con una premisa referida al tema que se trata con los estudiantes (prevención de alcohol y otras drogas).

**Conclusiones:** En esta actividad se quería lograr que los estudiantes se dieran cuenta que la comunicación varia de una a otra persona por que la persona dirá el mensaje como lo entendió no como realmente es, por ese motivo se les dio algunas frases para que la dijieran entre ellos como susurros al oído y ver si el mensaje lleva tal y como era a la última persona, pudimos

observar que el mensaje siempre se distorsiona. Se les indicó que siempre busquen la manera de confirmar la información y no se dejen llevar por todo lo que escuchan.

**Actividad:** Los estilos de comunicación

**Objetivo:** Reconocer la importancia y utilidad de la comunicación asertiva.

**Duración:** 60 min.

**Desarrollo de la actividad:**

- El facilitador entregó a cada uno de los participantes el “Material de lectura: Los estilos de comunicación”. Mismos que leyeron para luego realizar una serie de preguntas que aclararían cualquier duda.
- A continuación se dividió el grupo en tres subgrupos, cada uno con un número similar de componentes y con un representante.
- El facilitador entregó a cada subgrupo la Hoja de trabajo: Ejemplos de situaciones para comunicación asertiva. Luego, el facilitador indicó que cada subgrupo prepare dramatizaciones cortas (que incluyan comunicación verbal y no verbal) con cada una de las situaciones incluidas en la hoja de trabajo, cada dramatización respondió a las preguntas planteadas.
- El facilitador orientó a cada subgrupo en la elaboración de las dramatizaciones tomando en cuenta los siguientes aspectos:
  - ✓ Cada subgrupo debió elaborar tres dramatizaciones cortas, cada una no debía sobrepasar los tres minutos de duración.

- ✓ Cada dramatización debía contener personajes, lenguaje corporal y comunicación verbal que expresara cada estilo de comunicación (agresivo, pasivo, asertivo) para esto se utilizó el Material de lectura: Los estilos de comunicación.
- ✓ Cada subgrupo pudo definir que los actores sean hombres o mujeres, lo importante es no cambiar el sentido de cada situación presentada.
- Se indicó a cada subgrupo (uno a uno) que inicie las dramatizaciones, el resto de los participantes tomaron apuntes sobre comentarios, dudas y preguntas, que fueron tratadas al final de la actividad.
- El facilitador preguntó a los participantes que realizaron las dramatizaciones ¿cómo se sintieron?, ¿con cuál estilo de comunicación se identifican?, ¿cuál será la utilidad de comunicarse de manera asertiva?

**Recursos y materiales:**

- Paleógrafo
- Marcadores
- Material de lectura: Los estilos de comunicación

**Conclusiones:** Esta actividad al principio no les llamó la atención por la creación de las dramatizaciones lo veían aburrido, una vez que se pusieron a armar los personajes y a pensar en diálogos fueron mostrándose más interesados en mostrar lo que iban armando, algunos grupos pusieron mayor interés en la comunicación asertiva después fue la comunicación pasiva y por último la comunicación agresiva.

**Actividad:** Aprendemos a responder a una acusación

**Objetivo:** Fomentar la respuesta asertiva en los estudiantes evitando respuestas que lleven a la agresión.

**Duración:** 40 min.

**Desarrollo de la actividad:**

- En el aula, el facilitador leyó en voz alta el comienzo de la historia de Pepe. Una vez leído el cuento, los alumnos pensaron de forma individual cómo actuarían si se encontraran en la situación en la que está Pepe.
- Después, se compartió las respuestas y se clasificaron en dos grupos: las que permiten la conciliación y buscan un camino pacífico y las que promueven un mayor conflicto.

**Recursos y materiales:**

- Historia de Pepe
- Hojas
- Bolígrafos

**Conclusiones:** En esta actividad lo que se quiso observar es la manera que tienen los jovenes ante un acusación falsa, los estudiantes tuvieron tres maneras de reaccionar la primera fue de manera agresiva que así reaccionaron la gran parte de los participantes, la otra forma fue que quisieron resolver la acusación dialogando y la tercera reacción fue que optaron por ignorar las acusaciones que se les atribuyeron.

**Actividad:** El juego de roles

**Objetivo:** Promover las prácticas de habilidades sociales en las/los adolescentes y jóvenes: Fortalecer la habilidad social de decir NO.

**Duración:** 60 min.

### **Desarrollo de la actividad:**

- El facilitador buscó 5 o 6 voluntarios del grupo para que salgan de la sala con el objetivo de prepararse el caso que se les planteó y representarlo a sus compañeros/as.
- Es importante que el facilitador asigne los personajes teniendo en cuenta la personalidad de los jóvenes.
- El resto de compañeros observaron la representación y recogieron los aspectos significativos de los personajes y del transcurso de la situación.
- A medida que la representación fue avanzando, el facilitador pudo dar nuevas instrucciones para enriquecer el debate.

### **Recursos y materiales:**

- Hoja con la historia a ser replicada

**Conclusiones:** La idea con esta actividad era poner a los estudiantes ante la situación donde unos amigos suyos planeaban una reunión donde habría alcohol, tabaco y otras drogas y los organizadores los querían convencer de que vayan por más que al día siguiente tengan clases o alguna tarea importante ver como reaccionaban si aceptaban o rechazaban las propuestas de los jóvenes que querían tener la fiesta.

Los jóvenes se mostraron reacios ante la idea de una fiesta de sus compañeros debido a que eran días en los que pasaban clases, lo que reforzó por el facilitado fue que mantuvieran esa idea de rechazar este tipo de actividades recreativas que conlleven sustancias que serán dañinas para su salud.

**Sesión N° 5: Habilidades específicas respecto al consumo de sustancias psicoactivas.**

### **Manejo de la presión de grupo**

**Actividad:** Teatro presión

**Objetivo:** Identificar situaciones de presión de grupo y aquellas habilidades necesarias para resistirnos al consumo de alcohol u otras sustancias.

**Duración:** 60 min.

**Desarrollo de la actividad:**

- Para motivar e introducir la actividad se escribió en la pizarra o un papel continuo: “No me apetece”, “yo paso”, “gracias, pero no”, “quizás otro día”, “por ahora no”, etc.
- Se hizo grupos pequeños y se les indicó que tienen que hacer una teatralización o rol playing donde un grupo de adolescentes presionaba a otro a consumir alcohol o hacer algo que el otro/a no quería.
- Después se hizo un pequeño debate con la clase o grupo sobre las situaciones teatralizadas.

**Recursos y materiales:**

- Pizarra y tiza (no son indispensables).

**Conclusiones:** Cuando los estudiantes realizaron sus dramatizaciones se notó el interés y esfuerzo que realizaron los jóvenes al mostrar como ellos tendrían que actuar si alguien insistiera para que ellos consuman alcohol o alguna droga, mostraron acciones de respuesta en el margen del respeto tratando de mantener lejos a los que querían incitar a que prueben alguna sustancia psicoactiva.

**Actividad:** ¿Qué nos venden del tabaco?

**Objetivo:** Cuestionar la normalidad del consumo en ciertos entornos sociales y trabajar la presión de grupo hacia el consumo.

**Duración:** 60 min.

**Desarrollo de la actividad:**

- El facilitador puso situaciones donde los adolescentes pudieron estar frente a algún ofrecimiento de tabaco y él les explicó cómo reaccionar de manera adecuada sin dejarse llevar por la presión del grupo.

**Recursos y materiales:**

- Pizarra
- Marcador

**Conclusiones:** La finalidad de esta actividad fue que los estudiantes vean que el consumo del tabaco por más que este normalizado en la sociedad y las personas tenga justificaciones para fumar. Los estudiantes no tienen por qué dejarse influenciar por estas personas consumidoras de esta sustancia y se les hablo sobre las consecuencias que tiene la ingesta de esta en su salud.

**Actividad:** Atado y bien atado

**Objetivo:** Conocer los principales motivos que llevan a una persona a consumir sustancias psicoactivas

**Duración:** 45 min.

**Desarrollo de la actividad:**

- El facilitador pidió un voluntario y también pidió al resto del grupo que hiciera un círculo alrededor del voluntario
- Todos los miembros del círculo tenían un trozo de cuerda (como de 1 m o 1,5 m de longitud). El que comenzó dio un motivo por el que cree que se bebe, fuma o consume drogas e hizo un nudo en una parte del cuerpo de la persona que estaba dentro del círculo. Tiraron de la cuerda, de modo que se movió la parte del cuerpo donde estuvo la cuerda, diciendo en alto el motivo.
- El siguiente compañero hizo lo mismo, dando otra razón por la que se consume drogas, alcohol o tabaco, y así sucesivamente hasta que todo el grupo intervino.
- Al final, todos los integrantes del círculo tiraron a la vez de su trozo de cuerda, gritando la razón que han dado para que se consuman las sustancias.
- La persona que estaba en medio comentó cómo se ha sentido.
- Se discutió cómo la presión de grupo influye.

**Recursos y materiales:**

- Cuerda
- Papel
- Rotuladores (para tomar notas)

**Conclusiones:** Fue muy entretenida esta actividad para los jóvenes, lo importante en la respuesta de los participantes fueron los motivos para que una persona ingrese al consumo excesivo de sustancias psicoactivas, ellos se centraron en aspectos como problemas familiares, de pareja y por problemas en los estudios.

Se mostró las consecuencias que puede tener la presión de grupo en este caso gracias al ejercicio lo pudieron observar, el facilitador explico que las consecuencias más difíciles de

trabajar son las emocionales ya que al momento de que la persona cede ante su entorno ella lo hace por sentirse aceptado y por ser parte del grupo.

**Actividad:** Verdadero o falso

**Objetivo:** Transmitir información veraz sobre el consumo de alcohol.

Reflexionar sobre la presión grupal en el sistema de creencias

**Duración:** 40 min.

**Desarrollo de la actividad:**

- Para motivar la dinámica se planteó en términos de examen, pero sin perder la referencia de lo lúdico. Para eso se tomó nota de forma individual de las respuestas de los chicos y chicas
- Se situó 10 hojas de papel en el suelo en línea recta, numeradas del uno al diez separadas por diez metros o pasos. Se escribió los números muy grandes ocupando todo el folio (1, 2,3...).
- En la hoja donde se escribió el número 1 se puso además la palabra “muy falso”, en la 10 la palabra “súper-verdadero” y en la 5 la palabra “más o menos”.
- Los folios representaron una escala de verdad. El folio n° 1 fue falso de forma rotunda; el n° 2 fue falso pero hubo un poquito de verdad en lo que dice, el n° 3 fue falso pero hubo parte de verdad...y así sucesivamente hasta llegar al folio n° 10 que fue la verdad absoluta.
- Se situó en fila india al grupo delante del folio n° 1.

- Se explicó al grupo que se iba a leer una serie de frases y que ellos de forma individual tenían que decidir si son verdad o mentira, para ello podían dar diez pasos como máximo para situarse cerca del folio que mejor refleje lo que ellos o ellas piensan.
- Se hizo una fila y se leyó la primera frase. El primero de la fila y según su opinión debía situarse a lo largo de la escala. Si creía que es falso totalmente daba un paso y si creía que era una verdad absoluta daba diez.
- Fue importante hacer la dinámica de forma ágil metiendo un poco de prisa, ya que el debate de las ideas se hizo después.
- Se hizo lo mismo con todas las frases.
- Se colocó al grupo en círculo y se abrió un debate analizando cada una de las frases.

**Recursos y materiales:**

- 10 hojas de papel y rotuladores.
- Frases de verdadero o falso que quieras trabajar con tu grupo.
- Listado con el nombre de participantes.

**Conclusiones:** Los estudiantes en esta actividad pudieron reconocer que mucho del conocimiento que ellos tenían sobre el alcohol gracias a lo aprendido por amigos, familiares no es cierta y que solo eran creencias que ellos utilizaban a manera de justificación para consumir esta sustancia.

**Sesión N°6: reflexionar sobre la importancia de la prevención del alcoholismo en los adolescentes.**

**Actividad:** Video debate: mañana lo dejo

**Objetivo:** Que las y los estudiantes reflexionen sobre el consumo de alcohol y drogas.

**Duración:** 45 min.

**Desarrollo de la actividad:**

- Se expuso un video reflexivo sobre el alcohol y drogas. Posteriormente se realizó una lluvia de ideas entre los estudiantes acerca de lo que observó en el video.

**Recursos y materiales:**

- Video de reflexión: Mañana lo dejo
- Laptop
- Data show

**Conclusión:** Después de ver el video se pudo notar en algunos de los estudiantes que el video si los impacto algunas de sus aportaciones fueron que en el video muestra algunas personas famosas que cayeron en el exceso de consumo de alcohol y otras drogas, también se planteaban la idea de si pudo con ellos (los famosos) porque el abuso de sustancias no podría con nosotros (refiriéndose a ellos los estudiantes).

**Actividad:** El juego del mentiroso

**Objetivo:** Que los estudiantes aprendan a diferenciar los mitos y verdades sobre el consumo de alcohol y otras drogas.

**Duración:** 60 min.

**Desarrollo de la actividad:**

- Se empezó a jugar tirando el dado y moviendo la ficha a la casilla correspondiente.

- El jugador No. 1 recogió una de las tarjetas que se encontraban boca abajo sobre la mesa e hizo lo que ésta le indica. Es decir, o bien mentir o bien contar la verdad sobre el tema que le ha tocado en la casilla.
- Una vez que el jugador 1 ha terminado de hablar el resto de los jugadores del grupo debían decidir si éste ha dicho la verdad o ha mentido.
- Cada jugador que acertaba (por ejemplo, dice que el jugador 1 ha mentido y efectivamente lo que ha contado no se corresponde con la verdad) recibió un punto. Pero si ninguno de los jugadores lograba adivinar si el jugador 1 ha mentido o ha dicho la verdad, el jugador 1 recibía 2 puntos.

**Recursos y materiales:**

- Tablero del juego
- Dados

**Conclusión:** Esta actividad al comienzo se desarrolló con lentitud, pero cuando los estudiantes comprendieron lo hicieron más rápido y divertido para ellos, se dieron cuenta que varias de las cosas que creían eran mitos y no la realidad sobre el tema de alcohol y las drogas

**Actividad:** La ruleta de las drogas

**Objetivo:** Dar a conocer algunos puntos importantes sobre la prevención del uso indebido de alcohol y otras drogas

**Duración:** 45 min.

**Desarrollo de la actividad:**

- Se presentó a los estudiantes una ruleta en la que cada uno debía hacer girar dos veces o más, el estudiante debía responder la pregunta que les tocó en el juego.

**Recursos y materiales:**

- Ruleta con preguntas

**Conclusiones:** A los jóvenes les llamó la atención ver la ruleta y todos querían participar se desarrolló muy bien debido a que las preguntas eran fáciles esto impulso mayor número de respuestas y debate entre los mismos reforzando su conocimiento.

**Actividad:** Alcohol y sopa de letras

**Objetivo:** Introducir algunos conceptos relacionados con el consumo de alcohol partiendo de sus conocimientos previos. Analizar los conocimientos, intereses y creencias del grupo en referencia al consumo de alcohol.

**Duración:** 60 min.

Desarrollo de la actividad:

- Se les repartió la ficha anexada o una parecida creada para la ocasión.
- Se les explicó que tienen que crear una sopa de letras cuya temática sea el consumo de alcohol. Ejemplos de temáticas: 8 tipos de alcohol, 5 efectos del alcohol, 6 riesgos asociados al consumo, 5 motivos por los que no beber, 7 cosas que te puedes comprar por el precio de una copa, 5 cosas que se estropean si bebes mucho alcohol, etc.
- Para hacer la sopa de letras en la ficha en blanco primero se puso las palabras (soluciones) y después se rellenaron los huecos con letras al azar.
- Una vez realizada la ficha se intercambiaron entre los miembros del grupo y se dedicaron unos minutos para realizarla.
- Se abrió un debate sobre el consumo de alcohol según los temas planteados en la sopa de letras.

**Recursos y materiales:**

- Fichas de sopa de letras y bolígrafos.

**Conclusiones:** Para los jóvenes esta actividad era muy tardada ya que el resolver la sopa de letras era complicado pero a medida que fueron resolviendo dicha actividad se dieron cuenta que no era difícil si algo tardado pero no difícil lo que se les pidió fue que trabajaran entre todos para que así fuera más fácil el completar la tarea.

**Actividad:** La botella fumadora

**Objetivo:** Que los estudiantes identifiquen las consecuencias del consumo de tabaco.

**Duración:** 60 min.

**Desarrollo de la actividad:**

- Se les entregó un cuestionario con preguntas relacionadas al experimento.
- Para el experimento se colocó un poco de algodón dentro de una botella, posteriormente se cerró completamente, se colocó el cigarrillo en la tapa simulando un chupón y se puso la botella llena de agua dentro de un recipiente, hecho esto se hizo un corte en la botella en la parte de abajo y se encendió el cigarrillo.
- Se observó como el agua baja en la botella, el cigarrillo se consume y el algodón se vuelve negro simulando los pulmones dañados por el cigarrillo.
- Luego del experimento, los estudiantes debían responder el cuestionario proporcionado de acuerdo a lo observado.

**Recursos y materiales:**

- Botella de plástico
- Algodón

- Recipiente Fósforos o encendedor
- Cigarrillo
- Cuestionario

**Conclusiones:** Los jóvenes sentían curiosidad al verme armar la botella fumadora, una vez

que se realizó el actividad procedí a explicarles que ellos veían eran las consecuencias de fumar un cigarrillo, se mostraron sorprendidos al ver como el humo se retenía en la botella y como el algodón se volvía amarillo a causa de la nicotina.

**Actividad:** Si me conoces ganas

**Objetivo:** Reafirmar a través de juegos los conocimientos adquiridos por los alumnos sobre el alcoholismo

**Duración:** 60 min.

**Desarrollo de la actividad:**

- El grupo se dividió en 2 equipos los cuales se identificaron con el nombre de las marcas de bebidas “Aranjuez” y “Kholberg”.
- El terreno se marcó con un punto de salida y una meta existiendo una distancia de 10 metros entre ambos puntos.
- En este espacio se situaron 5 obstáculos, a una distancia de 2 metros, en cada uno de éstos existió un aspecto relacionados con el alcoholismo que debían responder.
- Para llegar a la meta debían vencer todos los obstáculos.
- El juego comenzó al sonido del silbato y ganó el equipo que logró llevar mayor cantidad de alumnos a la meta.

**Recursos y materiales:**

- Tarjetas con preguntas
- Objetos que sirvan de obstáculos

Conclusiones: A los jóvenes les llamo la atención la actividad, salió su lado competitivo fueron muy activos y sacaron todo su conocimiento, se les mostro que el mundo de abuso de sustancias no trae nada bueno.

**Actividad:** ¿Por qué bebe Martha?

**Objetivo:** Reflexionar sobre por qué beben los adolescentes desde el pensamiento crítico.

**Duración:** 60 min.

**Desarrollo de la actividad:**

- El facilitador hizo grupos de 7 estudiantes para que puedan debatir sus ideas y las vayan anotando en los papeles que se les brindó.
- Una vez conformado los grupos se les instruyó a los estudiantes que den ideas de por qué Martha está consumiendo bebidas alcohólicas y cuáles serían las consecuencias de beber seguido.

**Recursos y materiales:**

- Una breve historia de Martha
- Hojas de papel y lápiz

**Conclusiones:** Los jóvenes se mostraron cómodos en esta actividad la participación fue constante. Lo que más me llamo la atención fue que los jóvenes decían que la razón por la que Martha bebía era problemas en su casa, que no le iba bien en el colegio, por influencia de su entorno, por problemas con su novio. Esas eran respuestas muy repetitivas en los

jóvenes lo cual me intrigo mucho y me hizo pensar un poco en que quizá la relación de los jóvenes no está bien con sus padres y que por influencia del entorno ellos se dejan influenciar.

**Actividad:** Lluvia de ideas

**Objetivo:** Valorar las consecuencias que trae el consumo frecuente de alcohol en la sociedad.

**Duración:** 30 min.

**Desarrollo de la actividad:**

El facilitador formuló la pregunta, ¿Qué es el alcoholismo? Tienen la oportunidad de expresar sus ideas la cuales fueron anotadas por el especialista sin hacer comentarios.

Luego se aclararon las opiniones y se definieron las prioridades a tratar durante las conferencias.

**Recursos y materiales:**

- Pizarra
- Marcador de agua

**Conclusiones:** Los estudiantes en esta actividad fueron muy participativos.

**Actividad:** Video debate: Cortometraje Drogadicción

**Objetivo:** Que las y los estudiantes reflexionen sobre el consumo de alcohol y drogas.

**Duración:** 30 min.

**Desarrollo de la actividad:**

- Se expuso un video reflexivo sobre el alcohol y drogas.

- Posteriormente se realizó una lluvia de ideas entre los estudiantes acerca de lo que observaron en el video.

**Recursos y materiales:**

- Video de reflexión: Cortometraje Drogadicción
- Laptop
- Data show

**Conclusiones:** Los jóvenes pudieron ver en este cortometraje las consecuencias que tienen el exceso de alcohol u otras sustancias psicoactivas en ellos sino también el efecto que causa en su entorno familiar y social.

Los jóvenes llegaron a la conclusión que el hecho de sentirse bien un rato por el consumo de alcohol u otra sustancia no justificaba las consecuencias futuras como fallecer o tener un accidente y que tu familia sufra por una decisión errónea que tomaste en un mal momento.

**Actividad:** La zona del sí y la zona del no

**Objetivo:** Fortalecer las capacidades de los adolescentes, para reconocer diferentes situaciones de vulnerabilidad, que los exponen a situaciones de riesgo ante el consumo de psicoactivos

**Duración:** 60 min.

**Desarrollo de la actividad:**

- La dinámica consistió en hacer una línea divisoria en el suelo. Es importante que la línea se visualice. Para ello se utilizó cinta adhesiva.
- Una de las partes separadas por la línea, fue la zona “a favor “y la otra fue la zona “en contra”.

- La dinámica consistió en hacer afirmaciones que requerían estar a favor o en contra. Por ejemplo: “Para pasártelo bien hay que beber”, “las chicas bailan mejor si beben”
- Al escuchar cada frase, los jóvenes debían ir corriendo a la zona que representaba su opinión.
- Los indecisos se quedaban encima de la línea divisoria.
- Cada persona, una vez posicionada debía dar sus argumentos.
- Los demás podían moverse en caso de que los argumentos y las justificaciones expuestas les convengan.

**Recursos y materiales:**

- Cinta divisoria
- Tarjetas con afirmaciones

**Conclusiones:** Los estudiantes en esta actividad se mostraron atentos e incluso debatían si sus respuestas eran la correcta, hubo momentos en que se corregían y cuestionaban sus respuestas, el facilitador solo aclaró que no debían forzar las respuestas entre compañeros porque eso sería presión grupal.

**Actividad:** El juego de las drogas

**Objetivo:** Identificar los conocimientos adquiridos sobre el tema hasta este punto

**Duración:** 60 min

**Desarrollo de la actividad:**

- Fue un juego de tablero. Tenía muchas tarjetas con diferentes consignas en relación a lo aprendido hasta el momento.
- Se colocó las tarjetas en el tablero, boca abajo en su correspondiente lugar.

- Cada jugador tenía una ficha (o cada equipo, ya que pueden jugar varios con una sola ficha y alternarse para responder).
- Tiraron un dado y avanzaron tantos casilleros como indicaba el dado. Según donde pare la ficha, se tomaba una tarjeta y se leía la consigna. La respuesta debía ser contestada como verdadero o falso
- El participante debía responder. Si era un tema de *información*, cuando la persona se equivocaba, su equipo la podía corregir. Si era de *opinión*, se respetaba la opinión del jugador aunque los demás no estén de acuerdo.
- Si la información fue muy pobre, el otro equipo puede completar con lo que sabía.
- Ganaba el primero (o el equipo) que llegue antes a la SALIDA.

**Recursos y materiales:**

- Tablero de juego
- Tarjetas de verdadero-falso
- Tarjetas de preguntas
- Tarjetas para completar
- Tarjetas de problemas (proponer soluciones)
- Dados

**Conclusiones:** Los estudiantes estaban entusiasmados por realizar la actividad, se trabajó en equipos al momento de dar sus respuestas. Por medio de esto los estudiantes pudieron fortalecer muchos de los conceptos que se les venía enseñando y aprender nuevas cosas.

**Actividad:** Teatro para la prevención

**Objetivo:** Que los estudiantes puedan transmitir lo aprendido mediante la dramatización.

**Duración:** 60 min.

**Desarrollo de la actividad:**

- Los alumnos y alumnas se dividieron en grupos, según la cantidad de personajes del texto, y se pusieron de acuerdo para elaborar sus guiones.
- El facilitador controló el tiempo requerido para la puesta en escena de cada obra teatral.
- Primero se mostraron las obras y luego se discutió sobre los temas expuestos en el teatro.

**Recursos y materiales:**

- Libretas
- Bolígrafos
- Música

**Conclusiones:** Los estudiantes se veían muy concentrados en la a elección del tema que representarían ya que para decidir qué tema tomarían se reunieron hablaron. Una vez que decidieron el tema se pusieron a crear diálogos y vestuarios improvisados.

Las dramatizaciones fueron cortas pero interesantes de ver debido a que ellos trataron de hacerlo un poco cómico pero también explicaban que el consumo excesivo de cualquier droga afecta no solamente a ellos sino también a su entorno familiar y social.

**Sesión N° 7: Cierre del proceso educativo con un análisis cualitativo del proceso.**

**Actividad:** Socialización y preparación para la feria expositiva sobre prevención del uso indebido del alcohol y otras drogas

**Objetivo:** Que los estudiantes puedan replicar todo lo aprendido

**Duración:** 240 min.

**Desarrollo de la actividad:**

- Se realizó la preparación de cuadros expositivos, papelógrafos, juegos y toda actividad a ser replicada en la feria

**Recursos y materiales:**

- Papel
- Tijeras
- Dibujos
- Pegamento
- Marcadores
- Cinta durex
- Papel de colores
- Papel bond en pliegue

**Conclusiones:** Los estudiantes se mostraron entusiasmados cuando se propuso la idea de la realización de una feria mostrando todo lo aprendido en el programa impartido por el facilitador, ellos armaron sus grupos me pidieron que les explicara las actividades para que ellos las puedan replicarlas de la mejor manera.

**Actividad:** Feria expositiva

**Objetivo:** Que los estudiantes puedan replicar todo lo aprendido

**Duración:** 240 min.

**Desarrollo de la actividad:**

- En instalaciones de la Unidad Educativa a trabajar, se realizó una feria expositiva donde todos los estudiantes que participaron en el programa replicaron lo aprendido frente a otros compañeros, profesores y padres de familia.

**Recursos y materiales:**

- Cuadros
- Juegos
- Videos

**Conclusiones:** La preparación de esta actividad emocionó mucho a los estudiantes ya que podrían mostrar a los demás cursos lo aprendido durante este proceso educativo, los estudiantes realizaron la explicación de las actividades trabajadas durante toda la práctica. Esta actividad tuvo buena aceptación por parte de los demás estudiantes y profesores.

**6.3. ANÁLISIS DEL CONOCIMIENTO FINAL DE LOS ADOLESCENTES SOBRE AUTOESTIMA, HABILIDADES SOCIALES Y PROYECTOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES POS-TEST**

En este apartado se presentan los resultados obtenidos que responden al tercer objetivo específico: *“Evaluar el resultado obtenido luego de la aplicación del programa de prevención del uso indebido de alcohol y otras drogas en los adolescentes entre 14 y 17 años de edad en las unidades educativas Humberto Portocarrero-2 y Juan XXIII-2”*. Después de haber sido aplicado el programa ya mencionado, se procedió a aplicar una prueba post test, mismo que sirvió para medir el conocimiento que obtuvieron los adolescentes fortalecidos con este programa de prevención.

Se utilizaron las tres pruebas aplicadas en el pre test; la primera prueba utilizada fue la Escala de Autoestima de Morris Rosenberg; como segunda prueba aplicada fue la Escala de Habilidades Sociales de A. Goldstein & col.; y por último, se aplicó el Cuestionario de Proyecto de Vida de Hugo A. Romero Calderón.

### 6.3.1. ESCALA DE AUTOESTIMA

**CUADRO N° 7**

#### **NIVEL DE AUTOESTIMA**

NIVEL DE AUTOESTIMA TOTAL	HOMBRES				MUJERES			
	PRE TEST		POS TEST		PRE TEST		POS TEST	
	F	%	F	%	F	%	F	%
AUTOESTIMA ELEVADA	0	0%	2	2%	2	2%	4	3%
AUTOESTIMA MEDIA	23	29%	39	31%	39	31%	38	30%
AUTOESTIMA BAJA	56	71%	86	68%	86	68%	84	67%
<b>TOTAL</b>	<b>79</b>	<b>100%</b>	<b>127</b>	<b>100%</b>	<b>127</b>	<b>100%</b>	<b>126</b>	<b>100%</b>

**FUENTE:** Elaboración propia en base al cuestionario del autor.

En este cuadro se puede observar los datos obtenidos sobre el nivel de autoestima de los adolescentes que participaron del programa de prevención obtenido luego de la aplicación de dicho programa. Los datos, al igual que en el pre test, estarán divididos en dos cuadros que reflejan el nivel de autoestima de hombres y de mujeres.

En este caso el nivel de autoestima baja en adolescentes varones que participaron del programa de prevención es del 68% evidenciando un descenso significativo ya que en el pre test el nivel de autoestima baja en adolescentes varones fue del 71%; por otra parte se ve un aumento bajo pero significativo del 2% en el autoestima elevada de los adolescentes a diferencia del pre test que era de 0% esto demuestra que el programa fue muy favorable para el desarrollo de la autoestima en los adolescentes varones participes del programa de prevención.

En cuanto a los datos obtenidos de adolescentes mujeres en el pos test, se puede observar que el 67% de las adolescentes presentan una baja autoestima en comparación al pre test 68%; se puede notar un pequeño incremento de la autoestima elevada de 3% en el post test ya que en la prueba pre test fue de un 2% es un índice muy bajo si se lo compara con la diferencia que existe en los varones, pero aun así es muy significativo este dato.

En conclusión, pudimos observar una mejora en los jóvenes con baja autoestima.

### 6.3.2. ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES

**CUADRO N° 8**

**NIVEL DE HABILIDADES SOCIALES**

CATEGORÍA	PRE TEST		POS TEST	
	F	%	F	%
EXCELENTE NIVEL	11	5%	14	7%
BUEN NIVEL	139	<b>67%</b>	116	<b>56%</b>
NORMAL NIVEL	56	27%	75	36%
BAJO NIVEL	0	0%	1	0%
DEFICIENTE NIVEL	0	<b>0%</b>	0	<b>0%</b>
<b>TOTAL</b>	<b>206</b>	<b>100%</b>	<b>206</b>	<b>100%</b>

**FUENTE: Elaboración propia en base al cuestionario del autor.**

En el cuadro N° 8, se puede observar que en el pre test el dato más elevado era el de 67% un buen nivel en el manejo de las habilidades sociales por parte de los adolescentes; así mismo, en el pos test se sigue manteniendo como el puntaje más elevado, con la diferencia en que existe un descenso en su porcentaje 56% los porcentajes más bajos se siguieron manteniendo que era 0% en deficientes habilidades sociales, esto sigue mostrando que por más que haya habido un descenso en el porcentaje en el post test la realización del programa ayudo en otras partes de las habilidades sociales de los jóvenes.

En este cuadro no hubo un cambio notorio, esto, se puede relacionar al factor tiempo y también a que los jóvenes aún se encuentran en pleno desarrollo de sus habilidades sociales.

### 6.3.3. ESCALA DE PROYECTOS DE VIDA

**CUADRO N° 9**

#### **PROYECTOS DE VIDA**

VARIABLES	PRE TEST		POS TEST	
	F	%	F	%
ACTIVIDAD LABORAL	873	7%	1474	11%
FAMILIA	1193	9%	1265	9%
ESTUDIOS Y ACTIVIDADES POSTERIORES AL COLEGIO	4013	31%	4046	29%
TIEMPO LIBRE	2956	23%	3046	22%
RELACIONES DE PAREJA	1085	8%	1151	8%
AMISTAD	2784	22%	2742	20%
<b>TOTAL</b>	<b>12904</b>	<b>100%</b>	<b>13724</b>	<b>100%</b>

**FUENTE: Elaboración propia en base al cuestionario del autor.**

En este último cuadro se puede observar datos sobre los proyectos de vida que tienen los adolescentes tanto hombres como mujeres; el 29% de los adolescentes que participaron del programa de prevención tienen como proyecto de vida fundamental los estudios y actividades posteriores al colegio, este dato sufrió un descenso en comparación al pre test que obtuvo un puntaje de 31%; en la prueba post test hubo una variante en los porcentajes bajos ya que en la prueba pre test el porcentaje más bajo fue las actividades laborales con un 7%, en la prueba post test subió a 11% las actividades laborales.

Las relaciones de pareja tuvieron en el post test el porcentaje más bajo un 8% quedándose como la última opción para los adolescentes en relación a sus proyectos de vida trazados para su futuro.

Se puede observar que, los estudiantes luego que fueron parte de la práctica, al finalizar, les interesó el trabajar antes que estudiar, lo que se podría hacer para que los jóvenes mantengan sus estudios sería apoyarlos e incentivar el estudio.

## **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

En este apartado enunciamos las conclusiones arribadas, sistematizadas de acuerdo a los objetivos planteados en la Práctica Institucional Dirigida.

Primer objetivo. *Realizar la evaluación diagnóstica de las habilidades para la vida (habilidades sociales, control emocional, autoestima) y la gestión en la toma de decisiones (presión de grupo y pensamiento crítico).*

- La realización del pre test en ambas unidades educativas mostró que los jóvenes participes de este programa tenían *baja autoestima*, Los porcentajes muestran que los varones tienen baja autoestima en un 71% del total de la muestra y el 68% de las mujeres tienen baja autoestima.

En el sentido opuesto, los adolescentes de ambos sexos, en concordancia con lo citado anteriormente, no puntúan en la escala en el nivel de autoestima elevada, señalamos este dato, para ilustrar y remarcar que, los adolescentes que conformaron la muestra, tienen problemas de autoestima, hecho que los hace vulnerables a las presiones de grupo, ya que, por buscar reconocimiento y valoración del grupo de pares, aceptan la invitación a consumir bebidas alcohólicas y probablemente otras drogas

En cambio, si el nivel de autoestima sería elevado, tienen más probabilidades a decir NO a este tipo de presiones.

En el caso de la prueba de *habilidades sociales* los jóvenes de ambos sexos de las dos unidades educativas mostraron un *buen nivel de habilidades sociales* (67%),

siendo este porcentaje el más alto en la prueba y 0% en la escala más baja que es habilidades sociales deficientes.

Entre los proyectos de vida más sobresalientes de los jóvenes participantes de esta actividad, sobresale el deseo de continuar estudiando como primer propósito y realizar actividades varias posteriores a las clases posteriores al colegio con un 31%, solamente un 7%. De los estudiantes manifiestan trabajar, Esto muestra que las ganas de superación por parte de los jóvenes son buenas ya que al culminar el bachillerato ellos desean seguir preparándose en su vida.

*Segundo objetivo. Implementar un programa de prevención integral del uso indebido de alcohol y otras drogas, a través de talleres participativos, orientados a fortalecer las habilidades sociales, control emocional, autoestima, pensamiento crítico y reducción de la presión de grupo.*

- Implementar el programa de prevención de alcohol y otras drogas en las unidades educativas Humberto Portocarrero-2 y Juan XXIII-II, fue un reto que enfrentamos con mucho entusiasmo, al inicio los estudiantes se mostraron recelosos, sin embargo, a medida que aplicamos las diferentes actividades se logró confianza y cohesión de los grupos, hecho que permitió un mejor trabajo y motivación en los estudiantes.
- Después de cada sesión, se realizó el análisis de la actividad y la retroalimentación respectiva, encontramos que la mayoría de los estudiantes se mostraban interesados por los temas abordados, hacia el final de las actividades, eran los mismos estudiantes que solicitaban las actividades, situación que ayudo mucho a que el programa de prevención aplicado tenga los efectos esperados.

- Durante el tiempo de la aplicación de dicho programa se pudo observar que los jóvenes iban absorbiendo el conocimiento que se les brindaba, ya que haciendo una comparación de cuando se inició y se finalizó el programa los jóvenes se veían un poco más preparados para poder hacer frente a distintos problemas como la presión de grupo, saber decir no ante alguna situación que no sea de su agrado.
- La aplicación del programa de prevención frente al consumo de alcohol y otras drogas, ayudo a que los jóvenes estudiantes se cuestionen respecto a la importancia de asumir comportamientos responsables frente a la familia y la sociedad.
- Si bien es cierto que no podemos afirmar que todos los estudiantes hayan asimilado toda la información y que realmente en la vida cotidiana lo apliquen por el corto tiempo de los talleres trabajados, si podemos afirmar que fueron momentos de mucha reflexión y compromiso de los estudiantes de cuidarse frente a la dramática realidad del alcoholismo y la drogadicción imperante en la sociedad.
- También en los grupos se incluyó el trabajo de consejería, en el sentido de buscar la ayuda correspondiente en casos de alcoholismo en la familia o grupo de pares, bajo la consigna que la lucha contra el consumo de alcohol y otras drogas es tarea de todos.

Tercer objetivo *Evaluar el resultado obtenido luego de la aplicación del programa de prevención del uso indebido de alcohol y otras drogas en adolescentes entre 14 y 17 años de edad en las unidades educativas Humberto Portocarrero-2 y Juan XXIII-2*

- Por medio de la prueba post test se pudo observar el efecto que tuvo el programa de prevención de alcohol y otras drogas sobre los jóvenes, observamos que hubo algunos cambios favorables, aunque no muy significativos, en el tema de autoestima post test el 68% puntuaron en como *baja autoestima*, en comparación con el 71% que tenían

los varones en el pre test y también el 2% de los jóvenes puntuaron en autoestima elevada a diferencia del obtenido en el pre test.

- En la prueba de habilidades sociales no se observó cambios significativos, inferimos que en tan corto tiempo, no se puede mejorar las habilidades sociales esperadas, es muy importante señalar que el sistema familiar es un factor importante a considerar en la mejora de estas habilidades sociales.
- De igual manera, en lo que se refiere a proyectos de vida, se tiene que desarrollar un trabajo más sostenido, es necesario señalar que los jóvenes adolescentes, todavía se encuentran en pleno proceso de consolidación de su personalidad y sus intereses giran en torno a situaciones coyunturales como la participación en actividades del grupo de pares.
- De manera general, la práctica realizada, permitió analizar la necesidad de implementar programas de prevención que incluyan el fortalecimiento de la personalidad, emociones y sobre todo incluir a la familia y sistema educativo.

Esto nos muestra que por más que los porcentajes hayan variado el interés de superación por parte de los jóvenes sigue presente.

- Este programa tuvo un buen efecto en los jóvenes ya que al finalizar dicho programa se reflejó una mejoría en su confianza, trabajo de grupo, no se dejaban influenciar tanto por su grupo de pares y mayor participación en aula.

## 7.2. RECOMENDACIONES

A continuación, se presentan las recomendaciones que según la práctica pude observar son las siguientes:

A La *Carrera de Psicología*, viabilizar más convenios para realizar las Practicas Institucionales, mejor seguimiento de los docentes de la Actividad en el tema de supervisión para realizar un mejor trabajo, considerando que dejamos en la institución donde se realiza la practica la imagen de la Carrera a través de nuestra actividad.

Capacitar a los estudiantes antes de iniciar la aplicación de programas de prevención, que los mismos sean más integrales y se cuente con la disponibilidad de las unidades educativas para realizar un trabajo de mayor compromiso.

Que es necesario se enseñe a elaborar programas de intervención considerando las variables más importantes, sería un mayor aporte la construcción propia de los programas a ser puestos en ejecución y posterior evaluación de su efectividad.

A nuestros *compañeros estudiantes*, considerar con mucha responsabilidad la realización de la Práctica Institucional, asumiendo con profesionalismo la misma y trabajar en la elaboración de programas propios, especialmente diseñados para nuestra realidad,

A la *secretaria de la mujer, familia y poblaciones vulnerables*, trabajar en el sentido de identificar los temas de mayor necesidad en las poblaciones vulnerables de las instituciones con las que tiene contactos y solicitar a la Carrera de Psicología la realización de la intervención necesaria.

A las *unidades educativas*, Mantener el apoyo en este tipo de actividades como es la realización de esta práctica y que el trabajo sea conjunto (colegio, practicante, alumnos y padres de familia)

Motivar a los estudiantes de la unidad educativa a participar activamente en cursos, conferencias y talleres sobre la temática de prevención de alcohol y otras drogas, pero también sobre otros temas como bullying, prevención de suicidio, baja autoestima.

Que los profesores apoyen las iniciativas sobre información hacia los estudiantes.

Que los padres de familia estén atentos a indicios que manifiesten los jóvenes respecto a inicios de consumo de tabaco, alcohol u otras drogas. Para poder prevenir esta situación.