

CAPÍTULO I
PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN

I. PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACION PROPOSITIVA

1.1. Planteamiento del problema

En muchos casos el consumo de bebidas alcohólicas y otras drogas comienza en edades tempranas. Los adolescentes son especialmente vulnerables a este problema debido a diversos factores, como ser la presión social, la curiosidad, la desinformación o la creencia de que el consumo de esas sustancias es una forma aceptable de obtener placer y diversión en nuestra cultura. Como resultado, un gran número de adolescentes se convierten en consumidores, lo que tiene graves consecuencias, como conflictos familiares, problemas de salud y un aumento de la violencia y la delincuencia, lo que convierte al consumo de sustancias psicoactivas en una importante problemática social. Según la información de la Organización de Estados Americanos (OEA) sobre el consumo de alcohol a nivel internacional, en 23 de los 31 países que cuentan con datos sobre estudiantes de enseñanza secundaria, al menos el 20% de estos estudiantes informan haber consumido una bebida alcohólica en el último mes. En 15 de esos países, más del 30% de los estudiantes de enseñanza secundaria han consumido alcohol en el último mes. Además en diez países la prevalencia del consumo entre los estudiantes de octavo grado superó el 20% en el último mes, y en tres de ellos superó el 30%. Es importante destacar que si bien cualquier consumo de sustancias psicoactivas entre los estudiantes de enseñanza secundaria puede considerarse un uso temprano, el consumo es especialmente preocupante entre los estudiantes de octavo grado al ser esta una población de menor edad (OEA Cicad, 2019).

Frente al consumo de otras drogas existen investigaciones realizadas por la OEA que muestran que en el caso del consumo de tabaco entre estudiantes de enseñanza secundaria, la prevalencia de último mes varía ampliamente desde un 1,8% en Antigua y Barbuda hasta un 23,7% en Chile.

En cuanto al consumo de cannabis entre estudiantes de octavo grado en 4 de los 32 países que cuentan con datos, el 20% o más de estos estudiantes informan haber consumido esta droga en algún momento de sus vidas. Mientras que en diez países esta

cifra es inferior al 5%. Además, en 16 países del Hemisferio la prevalencia del último año de uso de inhalables entre los estudiantes de octavo grado es mayor o igual a la de los estudiantes de décimo y duodécimo grado, lo cual ha sido reflejado en investigaciones sobre inhalables durante muchos años. La prevalencia de consumo de cocaína entre estudiantes de enseñanza secundaria varía ampliamente, con una prevalencia del último año que va desde el 0,17% hasta más del 4,0%. En diez países del Hemisferio el 2% o más de los estudiantes de enseñanza secundaria han consumido cocaína en algún momento durante el último año (OEA Cicad, 2019).

De acuerdo con información a nivel nacional, la prevalencia del consumo de alcohol en la población adolescente entre 12 y 17 años de edad es del 10 % en Bolivia. Además, el consumo de alcohol en la población entre 18 y 34 años supera el 48 %, mientras que en adultos de entre 35 y 64 años la prevalencia del consumo de alcohol llega al 26 % de este grupo etario, según el Informe Sobre Consumo de Drogas en Las Américas 2019, presentado por la Comisión Interamericana Para el Control del Abuso de Drogas de la Organización de Estados Americanos (OEA Cicad, 2019).

Otros datos recolectados según el Tercer estudio de prevalencia de consumo de drogas en la población escolar, llevado a cabo por la consultora Diagnosis SRL para la Secretaría de Coordinación del Consejo Nacional de Lucha contra el Tráfico Ilícito de Drogas (CONALTID) y el Ministerio de Gobierno, entre septiembre y octubre de 2017, el 27,18% de los estudiantes de secundaria y bachillerato de todo el país afirmó consumir alcohol, con una edad promedio de inicio de consumo de 16 años.

El mismo estudio también reveló que entre las otras drogas el tabaco es la más consumida en el país, con una prevalencia del 18,86% y una edad promedio de inicio de consumo de 14 años.

El estudio también revela que la droga ilícita más consumida es la marihuana, con un 2,3% de estudiantes que afirmaron haberla consumido en los últimos 30 días. En comparación, el consumo de inhalables en el mismo periodo fue del 1,1%, mientras que la cocaína y pasta base tuvieron un consumo del 0,61% y 0,30%, respectivamente. La edad promedio de inicio del consumo de drogas ilícitas es de 15 años, pero el

consumo de inhalables , comienza a los 12 y 13 años, siendo el consumo más temprano en comparación con otras drogas ilícitas.

De acuerdo con un estudio realizado por el Centro de Investigación Estadística de la Universidad Privada Domingo Savio en colaboración con la Secretaría de la Mujer del Gobierno Municipal de Cercado en la ciudad de Tarija, del año 2017, el inicio del consumo de bebidas alcohólicas se produce al rededor de los 15 años. El estudio encuestó a 3000 jóvenes de entre 13 y 20 años, lo que representa casi el 10% de la población adolescente de la ciudad, y encontró que el 53% de los encuestados había consumido bebidas alcohólicas alguna vez. La prevalencia de consumo según edad fue del 21,9% para quienes tenían de 13 a 15 años, del 23,8% para quienes tenían entre 16 a 18 años, y del 2,1%, para quienes tenían entre 19 a 20 años.

El mismo estudio revela que el alcohol es la droga más consumida por los jóvenes de Tarija, ya que el 84% de los encuestados que informaron haber probado alguna droga, indicaron haber ingerido alcohol. En segundo lugar se encuentra el tabaco, con el 70% de los encuestados que dijeron haberla consumido, seguida de la marihuana con el 59%, la cocaína con el 28% y los inhalantes con el 21%.

A pesar de que Tarija es un departamento productor de vino y singani, el fernet es la bebida alcohólica más consumida en la región, tanto por hombres como por mujeres, con un 72% de los encuestados que informaron haberlo consumido. La cerveza ocupa el segundo lugar, con el 61%, seguida del vino con el 39% y el singani con un 24%.

En cuanto a los lugares donde se consume alcohol con mayor frecuencia, el 73% de los encuestados informaron que lo hacen en fiestas, bares o discotecas. El 55% lo hace en casa de amigos y el 39% en eventos como conciertos y partidos.

Según el estudio mencionado, los factores que predisponen el consumo de alcohol en adolescentes y jóvenes en Tarija son las fiestas, con un 83% de los encuestados que afirmaron que esto es un factor determinante. La curiosidad también es un factor relevante con un 47% de los encuestados que lo mencionaron, seguido de la diversión en reuniones grupales con un 37%.

Según el documento de la práctica institucional realizada por Calderón en 2019, la Lic. Marlene Rollano Chamas, Jefa de Prevención del Instituto de Prevención, Tratamiento, Rehabilitación e Investigación de Drogodependencias Salud Mental (INTRAID), señala que el consumo de bebidas alcohólicas es mayor en la población masculina, con un índice del 75,73%, que en la población femenina, con un índice del 67,99%.

En el mismo documento, Calderón indica que tras aplicar un cuestionario pre test a estudiantes del nivel secundario de las unidades educativas San Luis Núcleo y José Naval Monzón, los resultados evidenciaron que los adolescentes encuestados no establecieron metas a largo plazo, lo que refleja que no tenían un proyecto de vida estructurado y que estaban desmotivados para alcanzar sus sueños. Además, los resultados del cuestionario mostraron que tienen poco conocimiento en cuanto a conductas de riesgo y habilidades sociales. Por lo tanto, Calderón recomienda a futuros practicantes que profundicen en el área de habilidades sociales y en las consecuencias del consumo de alcohol.

En el trabajo de práctica institucional realizada por Cortez en 2019, se encuestó a adolescentes de primero a quinto de secundaria de las unidades educativas Bolivia y Lidia de Campos. Los resultados de la encuesta indicaron que el 67 % de los adolescentes encuestados, acceden a la petición de sus pares para ir a lugares a los que ellos no desean ir. Estos resultados evidencian la susceptibilidad de los adolescentes a la influencia de sus compañeros y la necesidad de brindarles herramientas para que puedan decir “no” en situaciones determinadas.

En el trabajo de práctica institucional realizado por Otondo en 2017, se encuestó a adolescentes de 10 a 14 años de unidades educativas de la ciudad de Tarija. Los resultados de la encuesta indicaron que los adolescentes no habían establecido metas a largo plazo. Esto sugiere que se sentían perdidos, sin saber qué hacer con su vida y con falta de motivación para la realización de sus sueños.

Debido a la Pandemia provocada por el COVID-19, que afectó a nivel mundial, fue necesario detener las actividades cotidianas para entrar en cuarentena y proteger la

salud propia y de nuestras familias. Esto significó la interrupción de estudios, trabajos y otras actividades diarias.

Sin embargo, decidimos continuar nuestras vidas desde los hogares, adaptando nuestras actividades con el uso de la tecnología como medio para obtener información y mantenernos comunicados a través del internet, utilizando diversas plataformas y redes sociales. Para lograr esto utilizamos artefactos como computadoras, teléfonos móviles, tabletas y otros dispositivos que nos permiten conectarnos virtualmente. La juventud, en especial la adolescencia ha sido la que ha utilizado con mayor frecuencia y conocimiento estas herramientas.

En el ámbito educativo también se produjeron modificaciones de la metodología utilizada para continuar con la formación académica. Muchas universidades optaron por las clases virtuales, mientras que en el sistema educativo nacional, tanto en el nivel inicial, primario y secundario, se procedió a la clausura del año escolar por decisión de las autoridades gubernamentales. Esto implica la imposibilidad de interactuar físicamente con la población estudiantil, por lo que la única forma de llegar a ellos es a través de las tecnologías ya mencionadas.

Estas modificaciones en el ámbito educativo, debido al aislamiento forzado al que nos llevó la repentina propagación del COVID – 19; además de la importante prevalencia del consumo de sustancias psicoactivas en edades tempranas, está afectando significativamente a la población adolescente de la ciudad. Por lo tanto, resulta imperativo desarrollar una propuesta de programa virtual para la prevención del consumo de alcohol y otras drogas dirigido a adolescentes de 12 y 13 años de la ciudad de Tarija.

1.2. Justificación

La presente investigación propositiva se centra en la elaboración de un programa de prevención que permita trabajar en el desarrollo de habilidades en distintas áreas en el adolescente y que el mismo pueda adquirir diversas herramientas y conocimientos que le permitan afrontar y prevenir el consumo dañino de alcohol y otras drogas.

Dado el contexto actual de la pandemia del COVID-19, que nos obliga a permanecer físicamente aislados, el programa de prevención será virtual, para poder llegar a los adolescentes sin poner en riesgo su salud, adaptando las diferentes actividades para ser realizadas mediante el internet (redes sociales, plataformas de videoconferencias, plataformas educativas, etc.) a través de artefactos como ser computadoras, celulares, tabletas y televisores smart, los cuales son ampliamente conocidos y utilizados por este grupo etario.

La investigación se basa en el enfoque de las terapias de tercera generación, que trabajan en la conducta del paciente desde un enfoque global y próximo a la persona más que al problema y en cómo el contexto social y cultural pueden producir que su conducta sea poco adaptativa, viendo al tratamiento como una reorientación vital que permita generar cambios significativos, reales y permanentes (Mimenza, 2020). Por lo tanto, si el adolescente está preparado para enfrentar los ofrecimientos y presiones del entorno para consumir sustancias psicoactivas, que a menudo van en contra de sus deseos, su conducta puede diferir y podría mitigar e incluso evitar su consumo.

Es evidente que los adolescentes se enfrentarán a situaciones en las que se vean tentados a consumir alcohol u otras drogas, y a menudo estarán expuestos a fuertes presiones a hacerlo, especialmente por sus pares o amigos de edad superior. Frases como “no seas maricón”, “dale métele, nos estamos divirtiendo”, “ya pues, acaso no somos tus amigos”, entre otras, son comunes en estas situaciones.

Sin embargo estas expresiones también sugieren que un adolescente con baja autoestima, inseguridad y falta de habilidades sociales puede ser vulnerable a la presión del grupo y, por lo tanto, estar en mayor riesgo de consumo de sustancias.

Es importante tener en cuenta que el conocimiento es una herramienta valiosa para combatir esta problemática, no solo en términos de conocer las consecuencias negativas, sino también en relación a la claridad de su propio proyecto de vida. Es decir los adolescentes deben tener una comprensión clara de lo que quieren para sí mismos a corto, mediano y largo plazo y como el consumo de estas sustancias puede afectar negativamente la consecución de sus objetivos. Este conocimiento puede repercutir en una mejor toma de decisiones y gestión del tiempo libre.

Por lo tanto, si queremos que los adolescentes puedan enfrentar efectivamente este problema significativo en nuestra sociedad, debemos trabajar en múltiples factores, no solo centrarnos en el alcohol y las drogas en sí mismos, al decirles que no deben consumirlos, sino abordar la cuestión de manera más amplia, incluyendo la promoción de la autoestima, el desarrollo de habilidades sociales y la educación en la toma de decisiones informadas que esté en línea con sus metas, para ayudarles a evitar situaciones que puedan llevar al consumo de sustancias nocivas.

-Aporte Metodológico:

Se elaboró un programa virtual como propuesta para la prevención del consumo de sustancias psicoactivas en adolescentes de 12 y 13 años de la ciudad de Tarija. Este programa incluye una serie de Actividades diseñadas para abordar esta problemática social y reducir su impacto en los jóvenes; a la vez se creó un cuestionario con la finalidad de conocer el nivel de información que poseen los adolescentes sobre el alcohol y otras drogas y sobre los perjuicios asociados con su consumo. Este cuestionario también evaluará si los adolescentes poseen habilidades en las diversas áreas que son necesarias para afrontar dicha problemáticas y será útil tanto para la evaluación inicial como para valorar el impacto del programa virtual en los participantes.

CAPÍTULO II
DISEÑO TEÓRICO

II. DISEÑO TEÓRICO

2.1 Formulación del Problema de Investigación

¿Es posible hacer prevención a través de un programa virtual sobre el consumo de alcohol y otras drogas con adolescentes de 12 y 13 años de la ciudad de Tarija?

2.2 Objetivos

2.2.1 Objetivo General

Proponer un programa virtual para la prevención del consumo de alcohol y otras drogas en adolescentes de 12 y 13 años de la ciudad de Tarija.

2.2.2 Objetivos Específicos

- Evaluar el nivel de información y habilidades que poseen los adolescentes de la ciudad de Tarija para afrontar el consumo de alcohol y otras drogas.
- Diseñar un programa de prevención basado en el modelo cognitivo conductual de tercera generación que trabaje áreas relacionadas a la autoestima, habilidades sociales, proyecto de vida, consecuencias del consumo y gestión del tiempo libre.
- Evaluar el impacto del programa de prevención virtual en los adolescentes de la ciudad de Tarija.

CAPÍTULO III
MARCO TEÓRICO

III MARCO TEÓRICO

El programa virtual de prevención ante el consumo de alcohol y otras drogas está dirigido a adolescentes de 12 y 13 años de la ciudad de Tarija. Esta etapa de la vida es particularmente vulnerable al consumo de sustancias psicoactivas debido a la falta de información precisa o incluso errónea que tienen sobre ellas. Además, en esta etapa los adolescentes experimentan una presión social significativa por parte de sus compañeros, lo que puede aumentar su disposición a probar drogas.

Dado que este grupo etario es especialmente vulnerable al consumo inadecuado de alcohol y otras drogas, y que la prevención virtual es crucial debido al aislamiento forzado generado por la pandemia del COVID – 19, estos temas son fundamentales para la investigación en cuestión. Por lo tanto, se han identificado conceptos claves, como la adolescencia, las drogas, la prevención, la autoestima, las habilidades sociales, el proyecto de vida, las consecuencias del consumo de drogas, la gestión del tiempo libre, el coronavirus (COVID-19) y la enseñanza virtual.

3.1 Adolescencia

La OMS define la adolescencia como “el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años” (Organización Mundial de la Salud, 2020).

Se trata de una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano, que se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios, superado únicamente por el que experimentan los lactantes. Esta fase de crecimiento y desarrollo viene condicionada por diversos procesos biológicos. El comienzo de la pubertad marca el pasaje de la niñez a la adolescencia.

La adolescencia es un periodo de preparación para la edad adulta durante el cual se producen varias experiencias de desarrollo de suma importancia. Más allá de la maduración física y sexual, esas experiencias incluyen la transición hacia la independencia social y económica, el desarrollo de la identidad, la adquisición de las aptitudes necesarias para establecer relaciones de adulto y asumir funciones adultas y la capacidad de razonamiento abstracto. Aunque la adolescencia es

sinónimo de crecimiento excepcional y gran potencial, constituye también una etapa de riesgos considerables, durante la cual el contexto social puede tener una influencia determinante.

Muchos adolescentes se ven sometidos a presiones para consumir alcohol, tabaco u otras drogas y para empezar a tener relaciones sexuales, y ello a edades cada vez más tempranas, lo que entraña para ellos un elevado riesgo de traumatismos, tanto intencionados como accidentales, embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual (ITS), entre ellas el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH).

Muchos de ellos también experimentan diversos problemas de adaptación y de salud mental. Los patrones de conducta que se establecen durante este proceso, como el consumo o no consumo de drogas.

Los adolescentes son diferentes de los niños pequeños y también de los adultos. Más en concreto, un adolescente no es plenamente capaz de comprender conceptos complejos, ni de entender la relación entre una conducta y sus consecuencias, ni tampoco de percibir el grado de control que tiene o puede tener respecto de la toma de decisiones relacionadas con la salud.

Los adolescentes dependen de su familia, su comunidad, su escuela, sus servicios de salud y su lugar de trabajo para adquirir toda una serie de competencias importantes que pueden ayudarles a hacer frente a las presiones que experimentan y hacer una transición satisfactoria de la infancia a la edad adulta. Los padres, los miembros de la comunidad, los proveedores de servicios y las instituciones sociales tienen la responsabilidad de promover el desarrollo y la adaptación de los adolescentes y de intervenir eficazmente cuando surjan problemas (Organización Mundial de la Salud, 2020).

Adolescencia y drogas

Los adolescentes pueden estar comprometidos en varias formas con el alcohol y las drogas legales o ilegales. Es común el experimentar con el alcohol y las drogas durante

la adolescencia. Desgraciadamente, con frecuencia los adolescentes no ven la relación entre sus acciones en el presente y las consecuencias del mañana. Ellos tienen la tendencia a sentirse indestructibles e inmunes hacia los problemas que otros experimentan. El uso del alcohol o del tabaco a una temprana edad aumenta el riesgo del uso de otras drogas más tarde. Algunos adolescentes experimentan un poco y dejan de usarlas o continúan usándolas ocasionalmente sin tener problemas significativos. Otros desarrollarán una dependencia, usarán luego drogas más peligrosas y se causarán daños significativos a ellos mismos y posiblemente a otros. La adolescencia es el tiempo de probar cosas nuevas. Los adolescentes usan el alcohol y las otras drogas por varias razones, incluyendo la curiosidad, para sentirse bien, para reducir el estrés, para sentirse personas adultas o para pertenecer a un grupo. (Academia Americana de Psiquiatría de niñez y adolescencia, 2015). Es difícil el poder determinar cuáles de los adolescentes van a experimentar y parar ahí, y cuáles van a desarrollar problemas serios. Los adolescentes que corren el riesgo de desarrollar problemas serios con el alcohol y las drogas incluyen aquellos:

- con un historial familiar de abuso de sustancias
- que están deprimidos
- que sienten poco amor propio o autoestima
- que sienten que no pertenecen y que están fuera de la corriente

3.2 Drogas

Las sustancias psicoactivas, mejor conocidas como drogas, son sustancias químicas, de origen natural o sintético, que afectan las funciones del sistema nervioso central, es decir, que afectan el cerebro y la médula espinal.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), droga es toda sustancia que, introducida en el organismo por cualquier vía de administración, produce de algún modo una alteración del funcionamiento natural de nuestro cuerpo y además es susceptible de crear dependencia, ya sea física y/o psicológica. De igual forma, las

sustancias psicoactivas, pueden modificar la conciencia, el estado de ánimo o los procesos de pensamiento de un individuo (Comparta, 2018).

3.2.1 Clasificación de las drogas

CLASIFICACION DE LAS DROGAS		
Estimulantes Sustancias que aumentan la actividad del SNC	Depresoras Disminuye o enlentecen la actividad del SNC	Alucinógenas Alteran, perturban y distorsionan la actividad del SNC
Cocaína Pasta base Clorhidrato Anfetaminas Cafeína, Nicotina	Opiáceos Sedantes – hipnóticos Alcohol Inhalantes	Marihuana Mezcalina LSD

Diferencia entre Uso, Abuso y dependencia

Uso:

- Consumo o utilización sin ninguna implicación clínica ni social

Abuso:

- Consumo recurrente y continuado de las sustancias con implicaciones médicas y sociales

Dependencia:

- Patrón de consumo que lleva a la tolerancia e ingestión convulsiva de la sustancia

3.3 Prevención

Medidas que se toman para reducir las probabilidades de contraer una enfermedad o afección. Por ejemplo, la prevención de cáncer incluye evitar los factores de riesgo

(como tabaquismo, obesidad, falta de ejercicio y exposición a la radiación) y aumentar los factores de protección (como realizar actividad física en forma regular, mantener un peso normal y seguir un régimen saludable de alimentación) (Instituto Nacional del Cáncer, 2020).

3.3.1 Niveles de Prevención

La Organización Mundial de la Salud define 3 niveles de prevención como objetivo de la Medicina del Trabajo: Prevención Primaria, Secundaria y Terciaria, que suponen técnicas y objetivos diferentes, al unir el criterio del conjunto salud-enfermedad, según sea el estado de salud del individuo, grupo o comunidad a las que están dirigidas.

A la hora de la prevención de cualquier enfermedad se habla de:

- La prevención primaria: evita la adquisición de la enfermedad (vacunación, eliminación y control de riesgos ambientales, educación sanitaria, etc.).
- La prevención secundaria: va encaminada a detectar la enfermedad en estadios precoces en los que el establecimiento de medidas adecuadas puede impedir su progresión.
- La prevención terciaria: comprende aquellas medidas dirigidas al tratamiento y a la rehabilitación de una enfermedad para ralentizar su progresión y, con ello la aparición o el agravamiento de complicaciones e intentando mejorar la calidad de vida de los pacientes (Prado, 2013).

El programa virtual está diseñado para trabajar principalmente a través de una prevención primaria (mitigar el consumo de alcohol y otras drogas desde antes de su inicio), ya que por la temprana edad de la población muy pocos habrán consumido alguna vez sustancias psicoactivas y en segundo plano como prevención secundaria (impidiendo la progresión del consumo intentando aminorarlo o en lo posible sea cesado) para aquellos que lo hayan hecho.

3.4 Autoestima

La autoestima es el aprecio o consideración que cada individuo hace sobre su propia persona. Es decir, la autoestima nos revela si un individuo está conforme con su propia

forma de ser, o bien presenta algún pensamiento o sentimiento negativo hacia sí mismo. Este es un concepto ampliamente estudiado por la psicología, puesto que una baja autoestima puede limitar en sobremanera el potencial y la felicidad del individuo (Múzquiz, 2018).

Cuando un individuo está conforme con su forma de ser y presenta pensamientos y sentimientos positivos hacia sí mismo, esto genera independencia y responsabilidad, aspectos que contribuyen a la prevención del consumo de sustancias psicoactivas, ya que el sujeto elige como emplear su tiempo y conforma su grupo de amigos con seguridad, pensando en lo que él quiere y le hace bien. Y es que una persona que se siente bien consigo mismo y que se quiere, se cuidará, comportamiento que es incompatible con un inadecuado consumo de alcohol o de otras drogas.

Nadie puede dejar de pensar en sí mismo y de evaluarse. Todos desarrollamos una autoestima suficiente o deficiente, positiva o negativa, alta o baja, aunque no nos demos cuenta. Importa desarrollarla de la manera más realista y positiva posible y que nos permita descubrir nuestros recursos personales, para apreciarlos y utilizarlos debidamente, así como nuestras deficiencias, para aceptarlas y superarlas en la medida de nuestras posibilidades.

La autoestima implica varios “auto”: Autoconcepto, autoconocimiento, autoeficacia, autorespeto, autoaceptación, entre otros.

- Autoconcepto: Imagen o representación mental que tiene cada persona de sí misma, así como la capacidad de autoreconocerse.
- Autoconocimiento: Conocimiento propio, supone la madurez para conocer cualidades y defectos y apoyarte en los primeros para mejorar los segundos.
- Autoeficacia: Confianza en la propia capacidad para lograr los resultados pretendidos.
- Autorespeto: Respeto por uno mismo como ser humano digno y valioso, tratarse bien.
- Autoaceptación: Aceptarse a uno mismo, lo bueno y lo malo, lo que podemos cambiar y lo que no.

Dentro de nuestro contexto sociocultural nacional y local existen también problemas de autoestima, problemática que se debe abordar con especial énfasis y es uno de los pilares fundamentales del programa de prevención virtual.

3.4.1 Autoestima en adolescentes

La adolescencia es uno de los periodos más críticos para el desarrollo de la autoestima; es la etapa en la que la persona necesita hacerse con una firme IDENTIDAD, es decir, saberse individuo distinto a los demás, conocer sus posibilidades, su talento y sentirse valioso como persona que avanza hacia un futuro. Son los años en que el niño pasa de la dependencia a la independencia y a la confianza en sus propias fuerzas. Es una época en la que se ponen sobre el tapete no pocas cuestiones básicas; pienses en la vocación, en los planes para ganarse la vida, en el matrimonio, en los principios básicos de la existencia, en la independencia de la familia y en la capacidad para relacionarse con el sexo opuesto. Y a estos aspectos hay que sumar todos aquellos conflictos de la niñez que no se hayan resuelto y que surjan de nuevo, conflictos que habrá que afrontar también (Pérez, 2019, pág. 2).

3.4.2 Relación autoestima y prevención

La psicología explica la existencia de un vínculo directo entre la autoestima y el consumo de drogas; propone que muchas adicciones provienen de un vacío emocional, originado en carencias en el valor subjetivo. Lo vivido durante la infancia, para todas estas cuestiones, juega un papel importante, aunque nunca determinante.

La autoestima y el consumo de drogas, según lo expuesto, tendrían sentido como entidades vinculadas. El resultado del consumo de estupefacientes conduce, generalmente, a una suerte de mundo propio en el que no existe la posibilidad de ser juzgado; es esa ausencia de juicio ajeno lo que termina casi siempre por constituir el verdadero enganche.

A fin de cuentas, el consumo de sustancias que alteran el estado de conciencia, en el contexto de la relación entre autoestima y el consumo de drogas, no es más que una manera sencilla de deshacerse, aunque sea temporalmente, de las aflicciones que la

baja autoestima impone en quien carece de ella. Una manera de evadirse de un diálogo interno muy destructivo (Romance, 2019).

“La adicción no es más que un sustituto muy degradado de una verdadera experiencia de gozo”. -Deepak Chopra-

Las personas con baja autoestima pueden sentir que su bienestar emocional no depende de sí mismas y buscan un alivio externo momentáneo en vez de activar su red social de apoyo, iniciar psicoterapia, o desarrollar otra actividad saludable que provoque bienestar y vaya cubriendo estas carencias. Los adolescentes con baja autoestima son propensos al consumo por presión social y para sentirse reconocidos como miembros de un grupo que consume drogas al que admiran o desean pertenecer (Villarejo, 2020).

Por ello reforzar el autoestima contribuye a la prevención del consumo abordando tanto un vacío emocional que pretende ser llenado de forma inadaptada dando un escape de las aflicciones que la baja autoestima genera, como la presión social y deseo de pertenecer a un grupo que consumen drogas al que pueda ser expuesto.

3.5 Habilidades Sociales

Generalmente, las habilidades sociales son consideradas como un conjunto de comportamientos interpersonales complejos. El término habilidad se utiliza para indicar que la competencia social no es un rasgo de la personalidad, sino más bien un conjunto de comportamientos aprendidos y adquiridos. Entre las definiciones que se han dado se encuentran las siguientes:

“Es la capacidad para comportarse de una forma que es recompensada y de no comportarse de forma que uno sea castigado o ignorado por los demás.” (Libet y Lewinsohn, 1973).

“Es la capacidad para interactuar con los demás en un contexto social dado de un modo determinado que es aceptado o valorado socialmente y, al mismo tiempo, personalmente beneficioso, mutuamente beneficioso, o principalmente beneficioso para los demás”. (Combs y Slaby, 1977).

“Son un conjunto de conductas emitidas por el individuo en un contexto interpersonal que expresa sus sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y que, generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas” (Caballo, 1993).

Por las características del presente programa de prevención no fortaleceremos todas las habilidades sociales, al existir 50 distintas según el cuestionario de Goldstein y Col, (Goldstein, 2020) sino solo con 3 de ellas que consideramos tendrán el mayor impacto para prevenir el consumo de alcohol y otras drogas y son las siguientes.

Asertividad: habilidad para ser claros, francos y directos, diciendo lo que se quiere decir, sin herir los sentimientos de los demás ni menospreciar la valía de los otros, sólo defendiendo sus derechos como persona.

Defender los propios derechos: Defender tus derechos, dando a conocer a los demás cuál es tu punto de vista.

Tomar una decisión: Analizar entre varias posibilidades y luego elegir la que te hace sentir mejor.

3.6 Proyecto de Vida

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

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

- Aprender de la experiencia.

En general, los proyectos de vida sirven para que el individuo tenga conocimiento sobre sí mismo en cada uno de los elementos mencionados, con el fin de alcanzar de forma realista los objetivos planteados o encontrar el sentido de la misión personal (Significados.com, 2019).

La relevancia de un proyecto de vida en este programa, es grande, debido a que todo proyecto de vida es incompatible con el consumo de sustancias psicoactivas, lo cual puede servir de motivación para alejar al adolescente de dicha conducta, ya que se busca que el adolescente realice una valoración entre el interés que representa para él consumir una sustancia psicoactiva, versus alcanzar sus metas y objetivos personales (proyecto de vida), con lo que si el deseo de alcanzar este objetivo es mayor estimulará al adolescente a evitar el consumo debido a la incompatibilidad mencionada.

3.6.1 Relación proyecto de vida y prevención

Contar con un claro proyecto de vida constituye un factor de protección ante el consumo problemático de drogas y alcohol en la adolescencia.

Particularmente en el período de la adolescencia, nos encontramos de manera frecuente con situaciones de exclusión social de los jóvenes. Ya sea porque han quedado fuera del sistema escolar o porque se les dificulta conseguir un puesto de trabajo debido a su escasa preparación y experiencia en lo laboral. Son cada vez más los chicos que dejan de contar con la contención institucional necesaria y disponen de un exceso de tiempo libre no planificado. Ellos constituyen el sector de la población que más preocupa socialmente por su vulnerabilidad debido a que bajo el lema de “pasarla bien” y la ausencia de objetivos claros se exponen de manera frecuente ante diferentes riesgos, entre los cuales el consumo de drogas adquiere cierto protagonismo.

Podría decirse de manera simple que todo lo que ayude a los adolescentes a definir algunas metas a corto, mediano, o largo plazo y desarrollar el sentido de responsabilidad será de mucha utilidad para definir su estilo de vida y que vayan cobrando forma sus proyectos, de acuerdo a sus propios intereses y vocación. Por ello,

retomar alguna actividad abandonada, comenzar a estudiar, realizar deportes, tener algún hobby o entretenimiento, aprender algún oficio, colaborar con actividades en el hogar y organizar actividades recreativas saludables junto a amigos o familiares cobran importancia entre las primeras sugerencias efectuadas para poder ir definiendo un proyecto de vida saludable (Igarza, 2014).

En síntesis, tener definido un proyecto de vida, con metas y objetivos claros y avocarse a la consecución de los mismos será incompatible al consumo problemático de drogas y alcohol, convirtiéndolo en un importante factor de protección.

3.7 Consecuencias del consumo de drogas

El consumo de drogas conlleva consecuencias negativas, estas consecuencias tienen características y peligrosidad variada, dependiendo de la droga que consuma, el tiempo que lo haga, las cantidades y la forma en que el cuerpo de la persona reaccione ante ellas. Si bien las reacciones adversas son variadas podemos mencionar algunas de ellas como ser: desajustes neuroquímicos, alteración del humor, problemas familiares, relacionales y sociales, adicción, problemas cardiovasculares, debilitamiento del sistema inmune, problemas respiratorios, conductas antisociales, aislamiento, ansiedad e insomnio, trastornos psicológicos, sobredosis y hasta incluso la muerte.

- Desajustes neuroquímicos:

El consumo de drogas produce cambios neuroquímicos y funcionales permanentes en el cerebro de los adictos. Causa problemas de motivación, en la memoria y el control cognitivo. Además, los estudios demuestran que también, se produce pérdida neuronal, problemas neurodegenerativos, disminución de proteínas ácidas y otras consecuencias que afectan directamente al cerebro.

-Alteración del humor:

Las alteraciones del humor son frecuentes con el consumo de droga. No solamente a largo plazo, sino también a corto plazo, lo cual significa que una persona puede pasar de estar relajada a sentirse irritada y agresiva de manera fugaz. A largo plazo, la

personalidad de muchas personas puede verse alterada con el consumo de sustancias psicoactivas.

-Problemas familiares, relacionales y sociales:

Los problemas a nivel familiar son bastante frecuentes independientemente del tipo de drogas que se consuman. Los problemas sociales también pueden presentarse cuando una persona es consumidora habitual de estas sustancias, pudiendo perder amistades e incluso el trabajo. La persona que consume drogas puede mostrar una pérdida de interés en sus aficiones y otras actividades favoritas. Los problemas económicos también se asocian a las conductas de drogadicción.

-Adicción:

La adicción es una de las principales consecuencias del consumo de drogas. En el caso de las drogas duras, la adicción puede provocar que una persona haga lo que esté en sus manos para obtener la sustancia que tanto quiere y necesita, llegando incluso a robar o a tener relaciones sexuales por dinero o por una dosis.

-Problemas cardiovasculares:

Los problemas cardiovasculares son habituales con el consumo prolongado de la gran mayoría de drogas, pues estas sustancias alteran el funcionamiento normal del corazón. Mientras algunos fármacos provocan una actividad muy alta de este órgano, otras hacen todo lo contrario. En ambos casos se produce una variación de la presión arterial.

Abusar de las drogas puede conducir a ataques cardíacos, infecciones en los vasos sanguíneos y otros problemas cardiovasculares.

-Debilitamiento del sistema inmune

Los estudios muestran, que la mayoría de las drogas debilitan el sistema inmunológico. Muchos fármacos como los opiáceos que funcionan como analgésicos, provocan una serie de reacciones negativas en el sistema inmune, lo que causa que los consumidores sean más susceptibles a enfermedades e infecciones de todo tipo.

Las conductas asociadas al consumo de drogas, además, pueden provocar otras enfermedades, como Sida o Hepatitis en el caso de inyectarse heroína, y llevan a realizar conductas temerarias que pueden causar otro tipo de consecuencias perjudiciales.

-Problemas respiratorios:

El consumo de drogas causa mayor riesgo a sufrir enfermedades respiratorias como la neumonía. Los efectos secundarios de algunas drogas incluyen dolores en el pecho y los pulmones o depresión respiratoria. Además, el consumo de drogas como el tabaco o la cocaína pueden causar serios problemas de salud pulmonar.

-Conductas antisociales:

El abuso de drogas, hace que los consumidores dejen de practicar actividades que disfrutaban con anterioridad, además tienen mayor probabilidad de tener problemas en el trabajo, como un rendimiento pobre e incluso su abandono o despido.

En el caso de los jóvenes, el rendimiento en el colegio o el abandono del estudio, es una manifestación más que evidencia del consumo de este tipo de sustancias.

-Aislamiento:

El aislamiento puede ser una consecuencia directa del consumo de drogas. Por un lado, los jóvenes pueden aislarse de la familia o del trabajo, y en casos graves como el consumo de heroína, el drogadicto puede aislarse a nivel social e incluso personal, dejando de preocuparse por su apariencia física e higiene. Los consumidores pueden vivir por y para la droga.

- Ansiedad e insomnio:

Es muy habitual que las personas que consumen drogas con frecuencia, sufran ansiedad y alteraciones del sueño. de hecho, algunos individuos reconocen que son incapaces de acostarse sin consumir marihuana una vez que se habitúan a hacerlo. Las drogas como el éxtasis o la cocaína pueden alterar la calidad del sueño, generando ansiedad nocturna o pesadillas.

-Otros trastornos psicológicos:

Los problemas de ansiedad, insomnio y depresión, son algunos de los problemas psicológicos que pueden experimentar los consumidores de droga. En otros casos, además, pueden sufrir trastornos más serios como la esquizofrenia o el trastorno paranoide.

-Sobredosis:

El consumo de drogas es peligroso y puede causar daños irreparables para la salud de las personas que hacen uso de estas sustancias. Son muchos los casos en que las dosis que se consumen son excesivas, lo que provoca serios problemas para la persona. En algunos casos la sobredosis simplemente puede hacer pasar un mal rato, al provocar náuseas, vómitos, dolor de cabeza e incluso alucinaciones.

-Muerte:

En muchos casos el abuso de sustancias psicoactivas, puede llevar a la hospitalización del paciente, al coma e incluso la muerte (Comparta, 2018).

A través del programa se pretende informar al adolescente sobre éstas consecuencias, puesto que la desinformación es un importante factor de riesgo para el consumo de sustancias psicoactivas.

3.8 Gestión del tiempo libre

El tiempo liberado es un espacio de tiempo, con unas dimensiones que dependerán de la situación específica de cada individuo, en la que la persona no tiene que realizar ninguna actividad de forma obligatoria y se encuentra en disposición de elegir libremente lo que desea realizar.

El tiempo hay que aprovecharlo bien evitando desperdiciarlo en actividades que no les traen beneficio o peor, que le perjudiquen. Uno de los más grandes enemigos del tiempo libre es el aburrimiento, dándole razón a aquella máxima: “la ociosidad es la madre de todos los vicios.” Al estar fastidiado, el adolescente puede realizar actividades sin pensar en si le va a dejar un beneficio o por el contrario, podría afectarle.

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

Se distribuye el tiempo en tres ámbitos: la actividad escolar, la vida familiar y los tiempos libres; estos tres aspectos influyen en la personalidad del individuo. Si en la actividad escolar hay exigencia y disciplina, el joven seguramente será ordenado y disciplinado

Si en la vida familiar hay armonía y buena comunicación, el adolescente sabrá valorar las relaciones interpersonales

Si su tiempo libre lo dedica al deporte, la cultura y a cultivar amistades, entonces, la personalidad del individuo se formará positivamente.

Realizar ejercicio con orden y disciplina, es muy importante en esta etapa para desarrollar habilidades físicas, motoras e intelectuales. Además, permite que esa energía se desfogue y se encauce a actividades que no lo lastimen a él o a los demás (Maldonado, 2019) .

Dentro de las actividades de interés de los adolescentes y de beneficio para ellos encontramos diferentes dimensiones:

-Festivas: disfrute en interacción con pares en espacios supervisados por adultos responsables para evitar ingesta de sustancias psicoactivas.

-Creativas: oportunidades para desarrollar actividad artística y cultural.

-Deportivas: Deporte o actividad física no incluida como una asignatura escolar.

-Ecológicas: encuentro con entornos naturales.

-Lúdicas: Juegos y diversión saludable.

-Solidarias: cooperación, ayuda y voluntariados.

Existen muchas formas divertidas, sanas y creativas de ocupar el tiempo libre a través de actividades que tienen carácter eminentemente preventivo en la medida en que sean saludables, gratificantes y se ajusten a los intereses y motivaciones de la juventud, una adecuada gestión del tiempo libre consiste en hacer uso de ellas, lo puede influir en mantener al adolescente lejos del alcohol y otras drogas.

3.9 Coronavirus (Covid-19)

Los coronavirus son una familia de virus que pueden causar enfermedades como el resfriado común, el síndrome respiratorio agudo grave (SARS, por sus siglas en inglés), y el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS, por sus siglas en inglés). En 2019 se identificó un nuevo coronavirus como la causa de un brote de enfermedades que se originó en China.

Este virus ahora se conoce como el síndrome respiratorio agudo grave coronavirus 2 (SARS-CoV-2). La enfermedad que causa se llama enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19). En marzo de 2020 la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró que este brote de COVID-19 es una pandemia.

La persona infectada con Covid-19 puede prestar los siguientes síntomas:

- Fiebre
- Tos
- Cansancio

Otros síntomas pueden ser:

- Falta de aire o dificultad para respirar
- Dolores musculares
- Escalofríos
- Dolor de garganta
- Pérdida del sentido del gusto o del olfato

- Dolor de cabeza
- Dolor en el pecho

Los mayores problemas con esta enfermedad son su propagación (la cual se da a gran escala y en forma exponencial) lo cual generó que al día de hoy sea una pandemia mundial y su mortalidad la cual según estadísticas ronda a un 2% de decesos de los casos confirmados, siendo mayor en muchos países donde son más propensos a ésta los niños, ancianos y personas con problemas de salud anteriores, principalmente si no reciben la atención adecuada, lo cual sucedió en muchos casos debido la saturación del sistemas de salud por la magnitud de contagios (Mayo Clinic, 2020).

Todo esto lleva a que a nivel mundial existiesen diferentes medidas de aislamiento social para evitar la propagación descontrolada del virus.

3.9.1 Pandemia de Covid-19 en Bolivia

La pandemia de COVID-19 en Bolivia es parte de la pandemia mundial de la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19). Se confirmó que el virus se había extendido a Bolivia cuando se informaron los primeros dos casos el 10 de marzo de 2020, por el para entonces Ministro de Salud, Aníbal Cruz. Se trataba de dos mujeres de los departamentos de Oruro y Santa Cruz que habían realizado sus viajes de retorno desde Italia. Posteriormente, el 12 de marzo se iniciaron las primeras medidas del gobierno de la entonces presidente Jeanine Áñez, declarándose Estado de emergencia sanitaria por COVID-19, tomándose distintitas medidas donde la suspensión de clases tanto en colegios como universidades fue una de ellas, posteriormente el gobierno decreta cuarentena en Bolivia por Coronavirus desde el domingo 22 de marzo debiendo la ciudadanía permanecer en su hogares, permitiéndose salir a adquirir víveres cada individuo solo 1 día a la semana para evitar aglomeraciones, cuya duración estaba prevista hasta el 30 de abril de 2020, pero que fue extendida hasta el 10 de mayo de 2020, para posteriormente aplicar la cuarentena dinámica, la cual duró hasta el 31 de agosto de 2020, donde cada gobernación y municipio se encargaría de determinar las medidas de la cuarentena para su región. (Wikipedia, 2020).

Pese a la medidas implementadas por las autoridades, hasta el 11 de enero en Bolivia se tiene registrado más de 174000 casos confirmados, de los cuales alrededor de 138000 personas se encuentran recuperadas y 9376 fallecieron, números que van en ascenso, razón por la cual en el país continúan las medidas preventivas para evitar contagios. (Wikipedia, 2020).

Por toda ésta singular situación no existió la posibilidad de aplicar un programa de prevención de forma directa, a través unidades educativas u otros medios físicos, pero existe un creciente uso de plataformas virtuales en el país y la enseñanza virtual en universidades y colegios, razón que nos lleva a virtualizar el programa de prevención de sustancia psicoactivas en respuesta a la presente situación.

3.10 Enseñanza virtual

La enseñanza virtual es aquella que se imparte online, empleando para ello distintas formas de plataforma digital, aula virtual o un campus virtual. Cualquier tipo de estos canales se basan en los últimos avances de las nuevas tecnologías e-learning.

La denominada como plataforma de enseñanza virtual, presenta un gran conjunto de beneficios como, por ejemplo, que un estudiante de cualquier lugar, tenga acceso a una educación de calidad que le permita seguir formándose y tener más opciones de promocionar en el mundo laboral

Se entiende por Enseñanza virtual o educación virtual al conjunto de enseñanzas en la que tanto docentes como alumnos participan en un entorno digital para llevar a cabo su formación en alguna de las disciplinas concretas.

A todo lo anterior, hay que añadir las ventajas adicionales del aula virtual o el campus virtual al cual el alumno tiene acceso ininterrumpido a los materiales, por lo que tiene una completa libertad para organizar la carga de trabajo (Euroinnova, 2019).

En el modelo de enseñanza virtual el alumno es quien marca su propio ritmo de trabajo adquiriendo los conocimientos expuestos en los contenidos, haciendo ejercicios, consultando y resolviendo dudas con el resto de participantes del curso, realizando las

tareas y actividades que se le solicitan y el asesor (profesor) es quien va guiándole durante su proceso de aprendizaje (Wikipedia, 2019).

3.10.1 Opciones para pasar clases virtuales en Bolivia

La cuarentena que se lleva adelante en el país desde marzo y la paralización de las actividades educativas presenciales, está obligando a los docentes y estudiantes a apelar a diferentes tecnologías para reanudar el avance de materia, pero existen al menos 11 herramientas virtuales que permiten dar clases online cómodamente.

Las autoridades de Gobierno en Bolivia, ven como la principal alternativa de utilizar las diferentes plataformas para dar las clases y continuar con el calendario académico en los colegios, institutos y universidades. En algunos casos se apeló a esta tecnología de manera temporal, pero, ahora, se convierte en una necesidad urgente.

Marcelo Durán docente universitario y experto en tecnología y aplicaciones.

Según el docente universitario Marcelo Durán, experto en tecnología y aplicaciones, existen al menos 11 diferentes aplicaciones para llevar adelante las clases fuera del aula, las cuales son Whatsapp, Zoom, Microsoft Teams, Class Room, Moodle Cloude, GSuite de Google, GoToWebinar, Youtube, Social Studies de Apple, Microsoft Learning Tools y Jitsi (Opinión, 2020).

Es relevante conocer la existencia de las diversas plataformas puesto que el presente programa virtual podría desarrollarse a través de una o varias de ellas.

CAPÍTULO IV
DISEÑO METODOLÓGICO

4.1 Tipificación de la investigación

4.1.1 Área de la investigación

Esta investigación se inscribe en el área socioeducativo encaminado a la prevención integral del consumo de alcohol y otras drogas.

Desde una perspectiva educativa se hará uso del proceso enseñanza aprendizaje para la prevención del consumo de sustancias psicoactivas, a través de un conjunto de actividades y estrategias didácticas e interactivas que permitirán fortalecer conocimientos, y desarrollar habilidades en distintas áreas que servirán como factores de protección para afrontar esta problemática.

La investigación también se enmarca en el área social, puesto que considera, describe y busca mitigar una importante problemática social en nuestro medio, como es el consumo de alcohol y drogas en adolescentes; que pese a los esfuerzos de distintas instituciones por hacer frente a la problemática sigue afectando a la población de edades tempranas.

La investigación es de tipo propositiva porque responde a una propuesta particular realizada por la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma “Juan Misael Saracho” como alternativa a la Práctica Institucional que no puede ser realizada debido a la actual pandemia.

4.2 Población

La población a la que va dirigida la investigación propositiva son los adolescentes de 12 y 13 años de la ciudad de Tarija, sector social muy vulnerable al consumo de alcohol y otras drogas.

4.3 Métodos, medios, técnicas e instrumentos

4.3.1 Métodos

Método teórico. - Permite descubrir en el objeto de investigación las relaciones esenciales y las cualidades fundamentales, no detectables de manera sensoperceptiva. Por ello se apoya básicamente en los procesos de abstracción, análisis, síntesis, inducción y deducción. (Martínez y Rodríguez, 2019, p. 4).

Este método permitió obtener información inicialmente en la construcción del Marco Teórico para poder dar inicio a la investigación y tener un mayor conocimiento del tema.

-Método empírico. - Se basa en la experiencia y en el contacto con la realidad. Está fundamentado en la experimentación y la lógica que, junto con la observación de fenómenos y su análisis estadístico, son los más utilizados en el ámbito de las ciencias sociales y naturales (Bernal, 2010).

Será de utilidad en la recolección de datos y en el registro de los hechos para la elaboración del pre test y el post test.

-Método activo participativo. - Fomenta la capacidad creativa y expresiva de los participantes para la construcción de un conocimiento colectivo. Está orientado a propiciar el intercambio de ideas y sentimientos entre los participantes, dado que el aprender de los demás ayuda a descubrir nuevas perspectivas, desarrollar la capacidad de análisis, autocrítica y enriquece más que cualquier aprendizaje puramente teórico. A la vez tomará como sujeto central de la capacitación al adolescente y desarrollará un trabajo flexible, individual y colectivo de análisis, apoyado en el intercambio de ideas y experiencias.

-Método expositivo. - El facilitador a momento de llevar a cabo el Programa Virtual, capacitará a los participantes a través del desarrollo de los contenidos, expondrá el material para que los participantes aprendan mediante la escucha atenta y la toma de notas.

Se conoce como método expositivo a “la presentación de un tema lógicamente estructurado, con la finalidad de facilitar información organizada siguiendo criterios adecuados a la finalidad pretendida” (Camacho, 2016). Esta metodología se centra fundamentalmente en la exposición verbal del profesor de los contenidos sobre la materia objeto de estudio.

-Método e-learning sincrónico. - El e-learning sincrónico es una modalidad de aprendizaje en que el tutor y el alumno se escuchan, se leen y/o se ven en el mismo

momento, independiente de que se encuentren en espacios físicos diferentes. Esto permite que la interacción se realice en tiempo real, como en una clase presencial (Pérez, 2015).

Este método permite que el contenido del Programa pueda llegar a la población de forma virtual, posibilitando que sean resueltas las dudas de los participantes.

4.3.2 Medios

La aplicación del Programa Virtual y los cuestionarios puede realizarse a través de diversos medios tecnológicos de uso cotidiano dentro de los que están previstos las computadoras, celulares y tabletas. Todos con posibilidad de conexión a internet, uso de redes sociales, plataformas educativas y de video conferencia; entrada y salida de audio, imágenes y videos.

4.3.3 Técnicas

- **Técnicas audiovisuales.** - Pertenecen a un método que se usa para transmitir una idea o pensamiento a partir de un medio que funcione, mostrando una combinación entre un elemento visual y otro auditivo. El Programa Virtual mostrará diversos videos, presentaciones y un cortometraje para llegar de forma eficiente a los participantes.

- **Técnicas participativas.** - Sirven de herramienta educativa, reflexiva, implantada de acuerdo a las características de los participantes, facilitan el proceso de enseñanza aprendizaje. Se motivará a la participación en las sesiones que sean desarrolladas a través de video llamadas.

- **Dinámicas de presentación:** Para desarrollar la participación de los miembros del grupo al máximo, se utilizan al inicio del Programa con la primer videollamada grupal, al iniciar el evento educativo, para romper el hielo entre los participantes, animar y crear un ambiente propicio, fraterno y de confianza. Esta técnica eleva la autoestima, pero también es útil para observar el manejo de algunas habilidades sociales.

- **Dinámicas de reflexión:** Se realizan en situaciones grupales e individuales, que permiten a los participantes analizar situaciones problemas y plantear alternativas de solución.

-**Trabajo en grupos:** Permite fortalecer el desarrollo personal y social, mediante la conversación (virtual oral o escrita) que es el elemento esencial de esta metodología, pues, en comunicación resuelven problemas o se plantean preguntas, buscando maneras de aplicar lo descubierto y aprendido a sus vidas y a sus familias.

- **Lluvias de ideas:** Para promover la actividad en grupos y fortalecer las habilidades sociales.

- **Gamificación:** Técnica de aprendizaje que traslada la mecánica de los juegos al ámbito educativo con el fin de conseguir mejores resultados, absorber los conocimientos y mejorar habilidades.

4.3.4 Instrumentos

Programa de prevención del consumo de sustancias psicoactivas y cuestionario de pre test y post test.

- Programa de Prevención del Consumo de sustancias psicoactivas:

Instrumento base elaborado a partir de la recolección de información en diversos sitios web de universidades e instituciones dedicadas a la prevención del consumo de sustancias psicoactivas. Desde donde se han seleccionado algunas actividades para su virtualización y adaptación, tomando en cuenta la edad de los participantes y procediendo también a la elaboración de otras actividades.

Consta de 21 actividades distribuidas en 17 sesiones donde se trata las cinco áreas que trabaja el programa: Autoestima, habilidades sociales, proyecto de vida, consecuencias del consumo y gestión del tiempo libre. Además, está la primera sesión, que es de actividades de inicio e implementación de pre test y la última que es de cierre y aplicación de post test. Cada sesión está programada para tener una duración de 40 minutos.

Cuadro resumen de programa de prevención del consumo de sustancias psicoactivas:

SESIÓN	ACTIVIDAD	OBJETIVO
Sesión 1	<p>Presentación del facilitador y del programa</p> <p>Aplicación del cuestionario pre test</p> <p>Dinámica de presentación</p>	<p>Que los/as participantes conozcan al facilitador y cómo se desarrollará el Programa.</p> <p>Evaluar el nivel de conocimiento y habilidades que poseen los participantes para afrontar el consumo de sustancias psicoactivas</p> <p>Conocer a los participantes y cuáles son sus expectativas</p>
Sesión 2	Conociendo a la autoestima	Fortalecer la autoestima de los adolescentes a partir del autoconocimiento, autoconcepto, autoaceptación, autorespeto y autoeficacia
Sesión 3	Sigamos conociendo a la autoestima	Reconocer la importancia de lograr una adecuada autoestima y cómo esta ayuda a afrontar los problemas de la vida
Sesión 4	frases de la autoestima	Reconocer la importancia de una alta autoestima y como cada individuo puede colaborar a fortalecer la de los demás

Sesión 5	Videos sobre la autoestima	Identificar de forma audiovisual qué es la autoestima, cómo puede repercutir en la vida de un individuo y estrategias para mejorarla
Sesión 6	Sorteo de autoregalos	Fomentar el autocuidado y autorespeto
Sesión 7	Los elogios	Aprender a observar y valorar las cualidades positivas de otras personas. Aprender a dar y a recibir elogios
Sesión 8	Los estilos de comunicación	Describir los estilos de comunicación, diferenciar las características de los tres estilos de comunicación, tanto verbales como no verbales, practicar los tres estilos de comunicación, reconocer la importancia y utilidad de la comunicación asertiva
Sesión 9	Para ti, para mí Caminando contra el viento	Aprender una forma de negarse a hacer algo no deseado y responder ante los reproches Practicar respuestas asertivas ante distintas situaciones de presión, que pudiesen vivir en un futuro
Sesión 10	Trascendencia de mis decisiones	Identificar la clara relación causa-efecto entre las decisiones que tomen los participantes y la consecución de sus metas

Sesión 11	La rueda de la vida	Reconocer los principales conceptos que definen un proyecto de vida y elaborar adecuadamente la Rueda de la Vida
Sesión 12	Iniciando mi proyecto de vida	<ul style="list-style-type: none"> - Analizar cada uno de los ámbitos de vida que requieren mejora - Reconocer los principales valores y definir los cinco valores fundamentales - Relacionar los valores fundamentales con la mejora de los ámbitos de vida
Sesión 13	Con el alcohol y el alcoholismo ¿Qué pasa?	Reconocer el alcoholismo como un problema social
Sesión 14	Mitos y prejuicios del consumo de alcohol, marihuana y tabaco	Identificar mitos sociales sobre el alcohol, la marihuana y el tabaco
Sesión 15	Qué hago y qué cosas puedo hacer en mi tiempo libre	Reconocer la forma en la que se utiliza el tiempo libre a nivel personal, familiar y con los amigos, y descubrir múltiples alternativas de tiempo libre que sean saludables
Sesión 16	Gestión de vida	El estudiante pueda diferenciar los pendientes y priorizarlos según su urgencia e importancia, y realizar una adecuada planificación para un mejor uso del tiempo libre

Sesión 17	<p>Concluyendo con el Programa</p> <p>Aplicación del cuestionario post test</p>	<p>Repasar los elementos centrales del Programa desarrollado</p> <p>Evaluar el impacto que el programa de prevención virtual tuvo en los adolescentes</p>
-----------	---	---

- **Cuestionario de pre test y post test:** Fueron elaborados con la intención de apoyar a quienes deseen acceder al Programa para implementarlo, sin necesidad de tener que elaborar instrumentos propios, por lo que no es requisito que quien lo aplique posea conocimientos sobre elaboración de instrumentos.

Consta de 17 preguntas elaboradas a partir de las temáticas propuestas para cada actividad. Su finalidad es tanto la evaluación diagnóstica, que permitirá al facilitador realizar modificaciones, para centrarse en las áreas que muestren mayores falencias; como la medición del impacto del programa virtual posterior a su implementación.

4.4 Procedimiento

FASE I: Búsqueda de información

La revisión documental teórica sobre el tema y sus principales elementos permitió elaborar el Marco Teórico, a partir del cual se dispone la metodología, los métodos y las técnicas. Asimismo, permitió la redacción de los capítulos de la investigación propositiva y la elaboración de las diversas actividades del Programa de Prevención de sustancias psicoactivas, y de los cuestionarios de pre test y post test.

FASE II: Elaboración del programa de prevención

Esta etapa se desarrolla al hacer uso de la información recolectada, analizada e interpretada para plasmar y describir las diversas actividades planteadas en el Programa, de forma literal, a través de un documento que describe las características de cada una de las sesiones y el procedimiento para llevarlas a cabo, paso a paso.

FASE III: Materialización del proyecto de manera virtual

Se procede a digitalizar todo documento elaborado en la fase II, los cuestionarios pre test y post test, el material de lectura, las hojas de trabajo y material de apoyo, para transformarlo en cuestionarios, presentaciones y contenidos de trabajo virtual de forma ilustrada e interactiva.

CAPÍTULO V
PROGRAMA VIRTUAL

5.1 Programa de Prevención del Consumo de Sustancias Psicoactivas

El presente Programa Virtual busca la prevención del consumo de alcohol y otras drogas en adolescentes de 12 y 13 años de la ciudad de Tarija. Está enfocado a desarrollar las áreas de autoestima, habilidades sociales, proyecto de vida, consecuencias de consumo y gestión del tiempo libre. Para ello, empleará la metodología activo-participativa para el análisis, la autocrítica y el intercambio de ideas y sentimientos entre los participantes; a través de medios tecnológicos virtuales que permitan la interacción en tiempo real.

El Programa está diseñado con 21 actividades, distribuidas en 17 sesiones. En la primera sesión se aplicará un pre test y en la última un post test, anexados al Programa. Cada sesión tiene una duración de 40 minutos y una frecuencia de dos encuentros por semana, lo cual permitirá llevarlo a cabo en un tiempo aproximado de 60 días.

Recomendaciones a futuros facilitadores:

-Hacer uso de la plataforma Zoom para el desarrollo de las sesiones. Los adolescentes están familiarizados con esta aplicación y es gratuita con tiempo límite, que además se ajusta a la duración de cada sesión.

-Hacer uso de las aplicaciones propuestas en cada sesión y revisarlas previamente.

-Crear un grupo de WhatsApp donde estén incluidos el facilitador y todos los participantes, a través del cual se compartan contenidos y coordinen las diferentes sesiones.

-Compartir el link de reunión diez minutos antes de cada sesión. Ingresar puntualmente y solicitar lo mismo a los participantes.

-Revisar detenidamente las actividades una noche antes de cada sesión.

-Tener una actitud positiva durante la ejecución del Programa.

-Estar atento a que en el desarrollo de cada actividad los participantes comprendan la información transmitida.

-Prestar atención a las dudas de los participantes y resolverlas con claridad.

-Realizar una retroalimentación de lo observado en cada sesión.

Una vez aplicado el pre test, el facilitador podrá realizar modificaciones al Programa con la intención de fortalecer las áreas en la que los participantes presenten mayores falencias.

SESION: 1

Actividad N° 1: Presentación del facilitador y del Programa

Objetivo: Que los/as participantes conozcan al facilitador y cómo se desarrollará el Programa.

Materiales: Aplicación web mentimeter.com

Duración: 20 minutos

Desarrollo

El facilitador realizará la presentación de acuerdo a los siguientes pasos:

1. Saludo inicial y presentación personal.
2. Presentará los objetivos del Programa con énfasis en el desarrollo de habilidades de autoprotección (basado en la adquisición de conocimientos, reflexión y conductas de resolución de problemas).
3. Se presentará el esquema general de la guía, explicando la frecuencia y duración de las sesiones.
4. Para la realización de la actividad se utilizará la aplicación web [MENTIMETER](#) (compartir este link con los participantes) con la finalidad que sea virtualmente interactiva. Los adolescentes podrán escribir diferentes ideas y opiniones en la pantalla compartida grupal en tiempo real. Muy útil para realizar la técnica “Lluvia de ideas”.
5. El facilitador deberá ingresar a través de este [ENLACE](#) (mostrará la cuenta requerida: edu.meyer.eme@gmail.com y la contraseña: 123456) y compartirá su pantalla.
6. En base a las características del Programa se establecerán reglas y acuerdos con los participantes.

El facilitador solicitará que los participantes (hombres y mujeres adolescentes) sugieran las reglas y acuerdos, en base a la técnica “Lluvia de ideas”, que se

establecerán para cumplirlas en cada sesión de trabajo durante el Programa. Se citarán ejemplos: Respetar y escuchar la opinión de los compañeros, mantener silencio, etc. Se llegará a un acuerdo con los participantes y se registrarán las reglas acordadas.

Cierre: El facilitador preguntará si existe alguna duda y en caso que así fuera las resolverá

SESIÓN: 1

Actividad N° 2: Aplicación del cuestionario pre test

Objetivo: Evaluar el nivel de conocimiento y habilidades que poseen los participantes para afrontar el consumo de sustancias psicoactivas.

Material: Cuestionario pre test.

Duración: Diez minutos.

Desarrollo

1. El facilitador compartirá el [CUESTIONARIO PRETEST](#) a los participantes, a través de alguna de las plataformas virtuales elegida. Les pedirá que no inicien hasta que se dé la orden de empezar.
2. Se dará la instrucción para iniciar: “Jóvenes se les aplicará un cuestionario de inicio, les pediré que respondan con toda honestidad a cada pregunta. En caso que tengan alguna duda díganmelo para orientarles. Si no conocen las respuestas no se preocupen y respondan la que consideren más acertada. Durante el desarrollo de las sesiones fortalecerán sus conocimientos”.

Cierre: Pedirá a los participantes (hombres y mujeres adolescentes) los cuestionarios cuando finalice el tiempo asignado. Agradecerá por el interés en responder. A través del siguiente link, el facilitador puede [ACCEDER A LOS RESULTADOS](#).

SESIÓN: 1

Actividad N° 3: Dinámica de presentación

Objetivo: Conocer a los participantes y cuáles son sus expectativas

Materiales: Ninguno

Duración: Diez minutos

Desarrollo

1. El facilitador dará las instrucciones de la dinámica:

Preguntará si existen voluntarios(as) que deseen iniciar con las presentaciones para después continuar, según el listado de participantes. Cada persona responderá las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es mi nombre?
- ¿Cuántos años tengo?
- ¿Cuáles son mis pasatiempos favoritos?

2. El facilitador iniciará y responderá las tres preguntas, a modo de ilustración.

Cierre: El facilitador expresará la importancia de conocerse, aclarará que cada persona es valiosa.

SESIÓN: 2

Actividad N° 4: Conociendo a la autoestima

Objetivo: Fortalecer la autoestima de los adolescentes a partir del autoconocimiento, autoconcepto, autoaceptación, autorespeto y autoeficacia.

Materiales: Cuestionario interactivo.

Duración: 40 minutos

Desarrollo

1. El facilitador compartirá con los participantes el [CUESTIONARIO INTERACTIVO](#) que incluye palabras simples para explicar la autoestima y los diferentes “auto” con los que se relaciona: autoconocimiento, autoconcepto, autoaceptación, autorespeto y autoeficacia
2. El facilitador preguntará a los participantes sobre el contenido que observaron en la presentación. Luego les motivará para que reflexionen relacionen los conceptos autoestima, autoconocimiento, autoconcepto, autoaceptación, autorespeto y autoeficacia con aspectos de su vida cotidiana.

Cierre: Comunicará que la información del cuestionario interactivo estará disponible y podrán revisarla cuando deseen.

SESIÓN: 3

Actividad N° 5: Sigamos conociendo a la autoestima

Objetivo: Reconocer la importancia de lograr una adecuada autoestima y cómo esta ayuda a afrontar los problemas de la vida.

Materiales: Presentación “Sigamos conociendo a la autoestima” y material de trabajo virtual “Muro de la autoestima”.

Duración: 40 minutos.

Desarrollo

1. El facilitador compartirá la presentación [SIGAMOS CONOCIENDO A LA AUTOESTIMA](#) donde podrán ver:

- Cómo se construye la autoestima.
- Características de las personas con inadecuada autoestima.
- Claves para mejorar la autoestima.

En esta presentación se mostrará la importancia de lograr una adecuada autoestima durante la adolescencia y cómo ayuda enfrentar efectivamente los problemas. Además, cómo contribuir a fortalecer la autoestima de los demás.

2. El facilitador compartirá el material de trabajo virtual MURO DE LA AUTOESTIMA, indicándoles apliquen y sigan las instrucciones. Podrán hacerlo con total sinceridad porque nadie verá las respuestas.

Cierre: Es importante lograr la reflexión individual y grupal sobre la importancia de lograr una adecuada autoestima en la adolescencia; además cómo ayuda afrontar efectivamente los problemas que enfrentan en la vida.

SESION: 4

Actividad N° 6: frases de la autoestima

Objetivo: Reconocer la importancia de una alta autoestima y como cada individuo puede colaborar a fortalecer la de los demás.

Materiales: Aplicación web mentimeter.com

Duración: 40 minutos.

Desarrollo

1. El facilitador dialogará con los participantes sobre el significado de la autoestima y su relación con el entorno. Destacará que todos los días a las personas les suceden cosas que las afectan. Por ejemplo, si ustedes se enojan con sus papás o si un amigo o amiga te critica, eso afectará tu autoestima.
2. Pedirá a cada participante tome una hoja de papel que representa su autoestima. Les explicará que ingresen a [MENTIMETER](#) y observen los sucesos. Apuntará que también les podría suceder algo parecido y eso les afectaría su autoestima. El facilitador ingresará con este [ENLACE](#) (edu.meyer.eme@gmail.com y la contraseña:123456) y compartirá su pantalla.
3. Explicará que cuando lean una frase deberán luego arrancar un pedazo de sus hojas. El tamaño del pedazo que arrancaron significa más o menos la proporción de su autoestima, que el suceso le quita. Dará un ejemplo: leerá la primera frase y quitará un pedazo de su hoja, y dirá: “Esto me afecta mucho” o “Esto me afecta poco”. Después leerá otras frases consideradas apropiadas. El facilitador escribirá cada frase en MENTIMETER, las leerá en voz alta y compartirá en su pantalla.
4. Después de haber leído las frases que disminuyen la autoestima, indicará a los participantes que reconstruyan su autoestima, para eso leerán las frases que reforzarán su autoestima y juntarán los pedazos que quitaron a sus hojas uniéndolos con cinta adhesiva.

Frases que disminuyen la autoestima

El facilitador les dirá, “imagina que en los últimos días te ha pasado lo siguiente”:

- ✓ Una pelea con tu mejor amigo o amiga.
- ✓ Tu profesor o profesora ha criticado tu trabajo.
- ✓ Tu grupo de amigos no te incluyó en un paseo.
- ✓ Uno de tus padres te ha insultado.
- ✓ Un amigo o amiga reveló un secreto que tú le dijiste en confianza.
- ✓ Tus amigos o amigas se burlaron de ti por la ropa que te has puesto.
- ✓ Una práctica o ejercicio de matemáticas te salió muy mal.
- ✓ La persona a la que invitaste para salir te ha rechazado.

Frases que recuperan la autoestima

El facilitador les dirá, “imagina que te ha pasado lo siguiente”:

- ✓ Un compañero o compañera te pidió consejo sobre un tema delicado.
 - ✓ Un amigo o amiga te pidió salir a jugar o pasear.
 - ✓ Tus padres te dieron una bonita sorpresa.
 - ✓ Recibiste una carta de algún amigo o amiga.
 - ✓ Lograste hacer muy bien un ejercicio.
 - ✓ Un compañero te dijo: ¡Qué bien hablaste!
 - ✓ Tus compañeros te eligieron como representante.
 - ✓ Tu profesor te ha dicho: Has hecho muy bien tu trabajo ¡Te felicito!
- (Cerciórese de tener la misma cantidad de frases).

Cierre: El facilitador hará mención a la importancia de generar alta autoestima y el rol que cada uno puede desempeñar para conseguirlo.

SESIÓN: 5

Actividad N° 7: Videos sobre la autoestima

Objetivo: Identificar de forma audiovisual qué es la autoestima, cómo puede repercutir en la vida de un individuo y estrategias para mejorarla.

Materiales: Dos videos didácticos sobre la autoestima: “Me conozco y me quiero como soy” y “Qué es la Autoestima”.

Duración: 40 minutos

Desarrollo

1. El facilitador compartirá su pantalla y mostrará el video [ME CONOZCO Y ME QUIERO COMO SOY](#), indicándoles a los adolescentes que lo vean atentamente.
2. Les pedirá describan qué vieron en el video, qué aprendieron y qué enseñanzas pueden extraer. Para eso, aclarará lo hagan con sus propias palabras. Responderán según cómo creen que la autoestima puede repercutir en su vida. El facilitador intentará impulsar la participación y reflexión de los participantes.
3. El facilitador compartirá nuevamente su pantalla con el video [QUÉ ES LA AUTOESTIMA](#), indicándoles lo vean atentamente.
4. Pedirá que describan qué vieron en el video, qué aprendieron y qué enseñanzas pueden extraer. Solicitará a los participantes utilicen sus propias palabras para explicar qué es el autoconocimiento. El facilitador intentará impulsar la participación y reflexión de los participantes.

Cierre: Sugerirá a los participantes poner en práctica los tres pasos, para mejorar la autoestima y que han sido sugeridos en el segundo video.

SESIÓN: 6

Actividad N° 8: Sorteo de auto-regalos

Objetivo: Fomentar el autocuidado y autorespeto

Materiales: Aplicación web stopwach.com

Duración: 40 minutos

Desarrollo

1. El facilitador explicará que algunas actividades cotidianas favorecen el bienestar y cada persona puede realizarlas con el propósito de mimarse y cuidarse. Pondrá ejemplo: hacer deporte, dar un paseo en el parque, leer, preparar un plato que le gusta, probar un nuevo peinado, etc.
2. Indicará realicen una lista con actividades favorables para el bienestar personal; elijan aquellas (entre 5 a 10) que más les agradan e implique consentirse. Dispondrán de alrededor diez minutos. Mientras tanto, el facilitador resolverá dudas.
3. Cada participante podrá elegir cuáles actividades de su lista leerá. El facilitador intentará que participen la mayoría de los adolescentes, escuchándose unos a otros. Les dirá que pueden también agregar las actividades de otras personas a su lista.
4. El facilitador compartirá el link [STOPWATCH](#), a través del cual los participantes ingresarán a una aplicación y podrán sortear en sencillos pasos sus regalos, siguiendo las siguientes instrucciones:
 - Tocar el ícono de configuración (el que parece un engranaje).
 - Seleccionar y borrar las palabras escritas de forma predeterminada.
 - Ingresar la lista, presionando “enter”, luego de cada actividad, y al finalizar el listado marcar la tecla verde “set”.
 - Por último presionar “spin”.

Tras completar los pasos, girará una ruleta que sorteará un auto-regalo ganador.

5. Una vez sorteado el auto-regalo, se les indicará que vuelvan a realizar la actividad como una manera de consentirse y cada día repitan los mismos pasos (quitando las actividades que hayan realizado), hasta culminar con todas las actividades de la lista.

Cierre: Sugerirá, una vez terminadas las actividades, vuelvan a repetirlas o ingresen otras de su agrado. Consultar en la siguiente sesión cómo les está yendo con la actividad.

SESION: 7

Actividad N° 9: Los elogios

Objetivo: Aprender a observar y valorar las cualidades positivas de otras personas.
Aprender a dar y a recibir elogios.

Materiales: Cuaderno y bolígrafos.

Duración: 40 minutos

Desarrollo

1. El facilitador explicará a los participantes que deben centrarse únicamente en las características positivas que poseen sus compañeros: cualidades (simpatía, alegría, optimismo, sentido del humor, sentido común, solidaridad, etc.), rasgos físicos (cabello bonito, mirada agradable, sonrisa dulce, etc.), capacidades (capacidad para lectura, oratoria, etc.).
2. Nombrará uno por uno a cada participante, comenzando por los voluntarios si existiesen, para después proseguir según listado y se les indicará que saluden a sus compañeros y que tres de ellos, designados según lista, se dirán dos elogios sin repetirlos. Si no se conocen podrán elogiar al otro según su percepción a simple vista y el participante escribirá en un cuaderno los elogios recibidos de los demás.
3. Se pedirá a cada participante que lea su hoja y se quede con todo lo bueno que pueda ver ahí.

Cierre: El facilitador se referirá a la importancia de compartir elogios y ser amables entre las personas. Aunque muchas veces puede ser algo difícil decirlos e incluso recibirlos porque no estamos acostumbrados; pero podemos habituarnos a ello.

Esta es la última actividad correspondiente al área “Autoestima”, por lo que el facilitador consultará y resolverá dudas. También realizará una breve

síntesis de lo trabajado en el área y cómo podrán aplicarlo en la vida cotidiana para su beneficio.

SESIÓN: 8

Actividad N° 10: Los estilos de comunicación

Objetivo: Describir los estilos de comunicación, diferenciar las características de los tres estilos de comunicación, tanto verbales como no verbales, practicar los tres estilos de comunicación, reconocer la importancia y utilidad de la comunicación asertiva.

Materiales: Presentación “los estilos de comunicación”.

Duración: 40 minutos.

Desarrollo

Primera etapa

1. El facilitador compartirá la presentación [LOS ESTILOS DE COMUNICACIÓN](#). Los participantes podrán observar la diferencia entre comunicación agresiva, pasiva y asertiva, resaltará cómo ser asertivos puede influir positivamente en sus relaciones.
2. Se realizará una ronda de preguntas y aclaraciones del material.

Segunda etapa:

1. El facilitador preguntará a los participantes ¿con cuál estilo de comunicación se identifican?, ¿cuál será la utilidad de comunicarse de manera asertiva?
2. Les motivará a preguntar y expresar sus opiniones.
3. Paralelamente, el facilitador registrará la información (respuestas y opiniones) que considere significativas para hacer hincapié en ellas.
4. Finalmente, expresará sus conclusiones al respecto y cerrará la actividad.

Cierre: Recomendará practiquen diariamente la comunicación asertiva en todos los ámbitos de su vida (familia, colegio, amigos, pareja, etc.).

SESIÓN: 9

Actividad N° 11: Para ti, para mí

Objetivo: Aprender una forma de negarse a hacer algo no deseado y responder ante los reproches.

Materiales: Presentación “para ti, para mí”.

Duración: 20 minutos.

Desarrollo

Primera etapa

1. El facilitador compartirá la presentación [PARA TI, PARA MÍ](#), donde se mostrará una técnica con tres situaciones breves con sus respectivos ejemplos. Expondrá una sencilla forma de negarse y responder a los posibles reproches cuando no desean hacer algo.

Segunda etapa

1. El facilitador preguntará a los participantes qué han entendido de la presentación y tras escuchar las participaciones, realizará una explicación aclarando cualquier duda o aspecto que no haya quedado claro. Finalmente advertirá: “Ante cualquier insulto o crítica injusta que nos dirija el otro, responderemos diciendo algo positivo acerca de la acción que está criticando”.
2. Señalará cómo está estructurada la frase, para eso usará lo expresado en una de las historias: “Para ti” + repetir lo que dijo la persona que critica: “Para ti seré un egoísta”; “Para mí” + decir algo positivo de uno mismo: “Pero para mí estoy cuidando de mi economía”.
3. El facilitador motivará a los participantes para que practiquen esta técnica, hasta que todos la hayan practicado.

Cierre: Hará notar que las personas tienen derecho de actuar según desean, siempre y cuando no agredan a los demás.

SESIÓN: 9

Actividad N° 12: Caminando contra el viento

Objetivo: Practicar respuestas asertivas ante distintas situaciones de presión, que pudiesen vivir en un futuro.

Materiales: Listado de frases que indican presión negativa.

Duración: 20 minutos

Desarrollo

1. El facilitador elaborará frases que indican presión negativa y las enviará a los participantes.
2. Solicitará a tres adolescentes voluntarios que lean las frases sobre presión.
3. Pedirá que otro adolescente, del grupo, responda en forma asertiva a lo que el primero de los voluntarios le dirá (que es la frase compartida por el facilitador).
Si la respuesta fue asertivamente correcta (lo cual decide el facilitador), seguirá el otro adolescente, quien dirá la frase y se repetirá el proceso descrito.
El adolescente que responda avanzará solamente cuando sus respuestas sean las correctas, sino quedará fuera de juego y otro responderá. Cuando un adolescente culmina con éxito las tres respuestas, se le aplaudirá.
4. Lo anterior se repite 4 o 5 veces y podrán participar la mayoría de los adolescentes, tanto los que presionan (con frases variadas) como los que responden.
5. Luego los adolescentes reflexionan sobre las motivaciones que pueden existir para hacer presión negativa.
¿Cómo se sintieron los que hacían presión negativa?
¿Qué sintieron los adolescentes que respondían al verse presionados?
¿Qué dificultades se les presentaron a los que respondían para escoger la frase asertiva?

Frases de presión negativa

- Necesitamos dinero y tú lo vas a conseguir como sea.
- Todas nosotras disfrutamos del sexo, sólo tú eres la tonta que no se decide.
- Demuestra que eres macho y ven con nosotros a romper vidrieras.
- Prueba este pitillo de marihuana para que sepas lo que es sentirse bien.
- Demuéstrame que me quieres y acuéstate conmigo.
- Tu madre te niega el dinero, pero tú puedes quitárselo.
- Enséñale a ese profesor quién manda y ráyale el carro.
- No tomes la medicina que te mandó ese médico, que eso no sirve para nada.
- Vamos a emborracharnos para quitarnos el fastidio de encima.

Cierre: Esta es la última actividad correspondiente al área “habilidades sociales”. El facilitador consultará y resolverá dudas. También realizará una breve síntesis de lo hecho en el área y cómo el plasmarlo a la vida cotidiana puede ser beneficioso para los adolescentes.

SESIÓN: 10

Actividad N° 13: Trascendencia de mis decisiones

Objetivo: Identificar la clara relación causa-efecto entre las decisiones que tomen los participantes y la consecución de sus metas.

Materiales: Material formato audio “Imaginario mental”.

Duración: 40 minutos

Desarrollo

Se comparte el material en formato audio, a través de [IMAGINARIO MENTAL](#). Se trata de una técnica para que al utilizarla, los participantes puedan proyectarse hacia futuro: cómo creen que se verán, qué quisieran lograr y la trascendencia que tendrán sus decisiones para ello.

1. En esta actividad se utilizarán técnicas de imaginaria mental de gran utilidad para conseguir que las personas sean conscientes sobre aquellos aspectos en los que les cuesta concentrarse, debido a la carga emocional implícita que tienen.
2. El facilitador pedirá a los participantes que cierren los ojos e imaginen cómo se verán a sí mismos en diez años.
3. Cuando todos los alumnos han cerrado los ojos, el facilitador reproducirá un material con audio y se escuchará preguntas con música ambiente de fondo. Se advertirá un instante entre preguntas, así quienes las escuchan imaginarán sus respuestas.
4. Preguntará: ¿Cómo te imaginas físicamente dentro de diez años?, ¿A qué crees que te dedicas?», ¿Qué pasatiempos 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(a)?

La fase de imaginación concluirá y los participantes podrán abrir los ojos.

5. Después, preguntará a todos los participantes si creen que lo imaginado será necesariamente así o puede ser de otra manera y, sobre todo, si creen que conseguir el futuro que desean es algo que depende, aunque no totalmente, de ellos o tal vez creen que no pueden hacer nada para acercarse al futuro imaginado.
6. El facilitador tendrá que reconducir el debate sobre cuál es la capacidad que las personas tienen para aumentar las probabilidades de alcanzar sus objetivos. No obstante, lo primero que necesitarán para alcanzarlos es saber a dónde quieren llegar, qué quieren ser, cuáles son sus objetivos. Tener esto claro es haber recorrido la mitad del camino y la otra mitad es la toma de decisiones adecuadas para materializarlos.
7. El facilitador deberá motivar a los participantes que valoren el poder y capacidad personales que tienen y en la necesidad de fijar objetivos claros y guías de acción para alcanzarlos.

Cierre: Finalmente, la actividad concluirá con una fase final e individual que incluye tres metas futuras de largo plazo y otras tres de corto plazo, escritas por los participantes. Una vez redactadas se les hará notar la trascendencia de sus decisiones, ya que la consecución de esas seis metas dependerá de las decisiones que asuman.

SESIÓN: 11

Actividad N° 14: La rueda de la vida

Objetivo: Reconocer los principales conceptos que definen un proyecto de vida y elaborar adecuadamente la Rueda de la Vida.

Materiales: Presentación “Proyecto de Vida”.

Duración: 40 minutos.

Desarrollo

Primera etapa

1. El facilitador compartirá la presentación [PROYECTO DE VIDA](#), la cual describe cómo es un proyecto de vida, su utilidad y los pasos a seguir para crear una “rueda de la vida”.

Segunda etapa

1. El facilitador indicará a cada participante que realice su “rueda de la vida”, siguiendo los pasos descritos en la presentación. Es importante que oriente a los participantes durante esta etapa para un mejor resultado, cercano a la realidad de cada participante.
2. Compartirá los resultados de su “rueda de la vida” u otra elaborada como ilustración y la explicará. Posteriormente, motivará la participación de los participantes y pedirá que otros compartan sus “ruedas de la vida”.
3. Hará notar que es importante tomar el tiempo necesario para elaborar la “rueda de la vida”, que es un reflejo de cómo están las personas en cada ámbito de su vida.

Cierre: El facilitador indicará a los participantes que guarden sus “ruedas de la vida”, para utilizarlas en la siguiente actividad.

SESIÓN: 12

Actividad N° 15: Iniciando mi proyecto de vida

Objetivos:

- Analizar cada uno de los ámbitos de vida que requieren mejora.
- Reconocer los principales valores y definir los cinco valores fundamentales.
- Relacionar los valores fundamentales con la mejora de los ámbitos de vida.

Materiales: Materiales de trabajo virtual “Mejorando mis ámbitos de vida” y “Definiendo mis valores”.

Duración: 40 minutos.

Desarrollo

Primera etapa

1. El facilitador explicará el inicio del trabajo con el proyecto de vida. Solicitará a cada participante que revise su “rueda de la vida” e identifique aquellos ámbitos que necesita mejorar.
2. Luego, compartirá con los participantes el material de trabajo [MEJORANDO MIS ÁMBITOS DE VIDA](#).
3. A continuación, indicará a cada participante que responda las preguntas descritas. Esto requerirá el análisis y reflexión de los adolescentes, a quienes se les asignarán diez minutos para responder. Orientará a los participantes durante esta etapa para obtener mejores resultados próximos a la realidad de cada uno(a).
4. Una vez que todo el grupo finalice su trabajo “Mejorando mis ámbitos de vida”, el facilitador destinará un momento a las preguntas para aclarar dudas y los participantes realicen los ajustes finales a sus respuestas.

Segunda etapa

1. El facilitador explicará que mejorar cada uno de los ámbitos de vida es importante tener definidos los valores. Leerá el siguiente texto: “los valores son características individuales que guían nuestras decisiones y comportamientos, estos son transmitidos a nosotros por medio de nuestros padres, nuestra religión, la escuela, la gente que admiramos, la cultura, los medios de comunicación, las redes sociales, etc.”.
2. Luego, el facilitador compartirá con los participantes el material de trabajo [DEFINIENDO MIS VALORES.](#)
3. A continuación, indicará a cada participante siga los pasos descritos en el material de trabajo, porque se requiere análisis y reflexión. Asignará diez minutos de tiempo para el desarrollo. Guiará a los participantes durante el proceso para que el resultado sea lo más cercano a la realidad de cada uno.
4. Una vez que todo el grupo de participantes ha finalizado, el facilitador abrirá un espacio de preguntas con el objetivo de aclarar dudas, donde los participantes realizarán los ajustes finales a sus respuestas.

Cierre:

- Explicará que los valores mejoran los ámbitos de vida, ello se logra por medio de acciones diarias y decisiones para mejorar cada día.
- Recomendará en el grupo que revisen frecuentemente el material de trabajo: Definiendo mis valores y la lista de los cinco valores fundamentales. Recordará que analicen si están cumpliendo con las acciones de mejora y siguiendo sus valores fundamentales.

SESIÓN: 13

Actividad N° 16: Con el alcohol y el alcoholismo ¿Qué pasa?

Objetivo: Reconocer el alcoholismo como un problema social

Materiales: Ninguno

Duración: 40 minutos

Desarrollo

1. Con anticipación el facilitador instruirá que envíen un análisis de las siguientes relaciones: alcohol-salud, alcohol-familia, alcohol-fiestas, alcohol-jóvenes. Es decir, qué problemas genera el alcohol en cada tipo de relación.
2. El facilitador pedirá a los jóvenes que describan las diferencias entre alcohol y alcoholismo según su propio criterio y conocimientos. Posterior a ello se hará una retroalimentación de las diferencias.
3. Posteriormente se analizará por qué el consumo de alcohol es una problemática social y cómo solucionarla.
4. Se analizarán las siguientes relaciones, debatiendo y reflexionando acerca del tema:
Alcohol-tránsito Alcohol-violencia Alcohol-trabajo Alcohol-deporte
5. Analizarán cómo el alcohol se presenta en la calle, la familia, la escuela, el club (o lugares de esparcimiento), en la cancha, etc.

Cierre: Se resolverá cualquier duda surgida durante la actividad y se hará hincapié en la problemática social que afecta no solo a quien consume, sino también a su entorno.

SESIÓN: 14

Actividad N° 17: Mitos y prejuicios del consumo de alcohol, marihuana y tabaco

Objetivo: Identificar mitos sociales sobre el alcohol, la marihuana y el tabaco.

Materiales: Material virtual “Mitos sobre el alcohol y drogas”.

Duración: 40 minutos.

Desarrollo

1. El facilitador comporta con los participantes el material de trabajo virtual [MITOS SOBRE EL ALCOHO Y DROGAS](#), en el cual observarán diversos mitos populares sobre el alcohol y otras drogas, en el cual los participantes responderán si creen que cada mito es verdadero o falso.
2. El facilitador aclarará todos los mitos, que son falsos y explicará el por qué. Esto permitirá a los adolescentes notar las ideas y creencias que hay sobre las sustancias, atribuyéndoles efectos positivos o inocuos, ante lo cual podrá estar preparado(a) para afrontar esta situación con otra perspectiva.
3. Preguntará a los participantes qué otros mitos escuchan, responderá también a sus inquietudes y buscará la participación con opiniones y reflexiones.

Cierre: Esta es la última actividad correspondiente al área “Consecuencias del consumo”, por lo que el facilitador preguntará qué dudas tienen los participantes y las resolverá. También realizará una síntesis de lo trabajado en el área y cómo podrán plasmarlo a su vida cotidiana.

SESIÓN: 15

Actividad N° 18: Qué hago y qué cosas puedo hacer en mi tiempo libre

Objetivo: Reconocer la forma en la que se utiliza el tiempo libre a nivel personal, familiar y con los amigos, y descubrir múltiples alternativas de tiempo libre que sean saludables.

Materiales: Material de trabajo virtual “Actividades que realizo en mi tiempo libre” y presentación “El uso del tiempo libre”.

Duración: 40 minutos

Desarrollo

Primera etapa

1. El facilitador compartirá la presentación [EL USO DEL TIEMPO LIBRE](#).
2. A continuación, compartirá con los participantes la material de trabajo virtual [ACTIVIDADES QUE REALIZO EN MI TIEMPO LIBRE](#) e indicará que desarrollen lo solicitado. Motivará la reflexión individual podrá compartir ejemplos que conozca o de su propia experiencia.
3. Una vez que todo el grupo de participantes finalice el desarrollo del material de trabajo, el facilitador abrirá un espacio de preguntas con el objetivo de aclarar dudas y motivar a compartir los resultados individuales en el grupo.
4. Expresará sus conclusiones al respecto y cerrará la primera etapa.

Segunda etapa

1. El facilitador pedirá a los participantes que describan las actividades que les gustaría realizar fuera del tiempo de clases y cuando no tienen otras obligaciones.
2. Pedirá la descripción de actividades que realizan otras personas de su familia y en su comunidad por el gusto a hacerlas.
3. Se analizarán situaciones como las que se presentarán, señalarán si existe en ellas un uso adecuado del tiempo libre:

- Ximena y sus amigas juegan fútbol en la cancha de la comunidad.
- Víctor ayuda a sus hermanos a terminar sus tareas.
- El vecino de Joaquín toma bebidas alcohólicas y fuma en la calle con sus amigos.
- Carmen aprende a tocar la guitarra en la Casa de la Cultura.
- Rodolfo pasa la tarde viendo televisión y comiendo frituras y dulces.

Cierre: Hará énfasis en la importancia de tener disponibles alternativas saludables de tiempo libre, pero también activas, participativas, reforzantes y alcanzables.

SESIÓN: 16

Actividad N° 19: Gestión de vida

Objetivo: El estudiante pueda diferenciar los pendientes y priorizarlos según su urgencia e importancia, y realizar una adecuada planificación para un mejor uso del tiempo libre.

Materiales: Presentación “Gestión de vida”.

Duración: 40 minutos

Desarrollo

Primera etapa

1. El facilitador compartirá la presentación [GESTIÓN DE VIDA](#), que explica la matriz de Eisenhower (útil herramienta de gestión de tareas y actividades). Luego explicará con apoyo de ilustraciones los cuatro cuadros que lo conforman, utilizará ejemplos situacionales y explicará el orden y la manera en que se debe proceder ante escenarios de los cuatro cuadrantes.
2. Culminada la presentación, el facilitador preguntará ejemplos de los cuatro tipos de tareas o actividades. Cada participante, voluntario, o de forma oral, podrá dar ejemplos. Dirá si los ejemplos son correctos o no, los complementará y resolverá las dudas que existiesen.

Segunda etapa

1. Una vez quede claro qué es la matriz de Eisenhower, el facilitador solicitará a cada estudiante elaborar su propia matriz. Indicará que mientras la llenan deberán tener en cuenta las tareas o actividades cotidianas que deberán resolver, ordenándolas según el cuadro que corresponde.
2. Los participantes deberán indicar en qué orden y manera deberían realizar cada una de éstas tareas o actividades, tomando en cuenta a cuál tipo corresponden, según esta herramienta.

Cierre: El facilitador reiterará la importancia de una adecuada planificación para un mejor uso del tiempo libre.

SESIÓN: 17

Actividad N° 20: Concluyendo con el Programa

Objetivo: Repasar los elementos centrales del Programa desarrollado.

Materiales: No se requiere.

Duración: 30 minutos

Desarrollo

1. El facilitador hará una retrospectiva general del aquello que fue tratado durante la realización del Programa Virtual de Prevención, preguntará: ¿qué cosas aprendimos hasta hoy?
2. Se escuchará la opinión de cada estudiante, uno por uno. Motivará a que todos participen.
3. El facilitador señalará los temas que se abordaron en el Programa y el progreso de los participantes. Resaltará los aspectos positivos como el rendimiento, el respeto, la atención prestada en cada sesión, etc. Resaltará el que hayan participado en el Programa, lo cual muestra su interés en ser cada vez mejores y el cariño propio y autorespeto que eso implica. Luego indicará “el consumo de sustancias psicoactivas en un futuro, dependerá exclusivamente de su decisión porque las herramientas para evitarlo ya las poseen”.

Cierre: El facilitador resolverá cualquier duda.

SESIÓN: 17

Actividad N° 21: Aplicación del cuestionario post test

Objetivo: Evaluar el impacto que el programa de prevención virtual tuvo en los adolescentes.

Materiales: Cuestionario de cierre.

Duración: Diez minutos.

Desarrollo

1. El facilitador compartirá el [CUESTIONARIO POST TEST](#) y pedirá a los participantes que lo llenen hasta que les dé la orden de empezar. Verificará que nadie falte.
2. Dará la orden de inicio y dirá: “Jóvenes se les aplicará un cuestionario de inicio, les pido que respondan con toda honestidad a cada pregunta, si tienen dudas me las hacen saber para orientarles. Si no conocen la respuesta no se preocupen y respondan la que consideren más acertada”.
3. Pedirá entreguen los cuestionarios, tras finalizar el tiempo asignado.

Cierre: El facilitador se despedirá de los participantes y les agradecerá por haber participado en el Programa. También les agradecerá por el interés puesto a lo largo del mismo, deseándoles que haya sido de utilidad para ellos. A través del siguiente link, el facilitador podrá [ACCEDER A LOS RESULTADOS](#).