

**CAPÍTULO I**  
**PLANTEAMIENTO Y**  
**JUSTIFICACIÓN DE LA PRÁCTICA**  
**INSTITUCIONAL**

## **INTRODUCCIÓN**

La Práctica Institucional (PI) se desarrolla mediante la adecuación y aplicación del Programa de Prevención Integral y Promoción de la Salud del Uso Indebido de Drogas, para la formación de líderes, orientado a fortalecer la autoestima, valores, toma de decisiones, líder liderazgo proyecto de vida dirigido a estudiantes de 3ro a 5to de secundaria entre las edades de 14 a 17 años. El consumo de alcohol y otras drogas en los adolescentes es una conducta que está siendo cada vez más frecuente en la población adolescente, sobre todo en la asociación a otras conductas de riesgo, tales como actos de violencia, agresión física, psicológica y emocional, actividad sexual no planificada, deserción académica, entre otros.

Las causas de la ingesta excesiva de alcohol en los distintos sectores son de diversas índoles pueden ser: económicos, familiares, cultural, emocionales, en algunas ocasiones puede ser por la presión de los grupos de amistades.

Por ello, emplear un programa de prevención favorece a los estudiantes para desarrollar y fortalecer sus habilidades, les permite afrontar situaciones problemáticas frente al consumo de alcohol y otras drogas.

El desarrollo de esta Práctica Institucional está dividido por capítulos, mismo que se mencionarán a continuación:

Capítulo I: Se enfoca en el Planteamiento y Justificación de la Práctica Institucional se describe de manera resumida la situación problemática de la realidad social. Capítulo II: Se presentan las características y objetivos de la institución como la reseña histórica misión visión y ubicación geográfica de las Unidades Educativas. Capítulo III: Objetivo general y los objetivos específicos de la Práctica Institucional. Capítulo IV: Se presentan el Marco Teórico donde se realizará toda la conceptualización de todas las variables de los temas abordados durante la Práctica Institucional. Capítulo V: Se expone la metodología aplicada durante la Práctica Institucional, la descripción sistematizada de la Práctica Institucional, característica de la población beneficiaria, los métodos, técnicas, instrumentos y materiales implementados en la Práctica Institucional, la contraparte institucional y el cronograma. Capítulo VI: Se muestran los resultados, la presentación y sistematización del proceso de intervención informe técnico de la institución, los datos obtenidos de la prueba de pre test, el desarrollo de las actividades aplicadas durante la Práctica Institucional en cada sesión y los resultados de la prueba aplicada del pos test. Capítulo VII: Contiene las conclusiones y

recomendaciones realizadas en base al programa de prevención aplicado en las Unidades Educativas, respondiendo a cada uno de los objetivos planteados en la Práctica Institucional. Bibliografía/webgrafía: Se contribuye con un enlistado de todos los libros o direcciones electrónicas citados en el documento de la Práctica Institucional. Anexos: Se muestra el desarrollo de las diferentes actividades trabajadas durante la Práctica Institucional cuestionarios, test, carga horaria, pre test, pos test, imágenes.

## **1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

El consumo de alcohol y drogas es tan antiguo como la humanidad; siempre ha existido en cada contexto histórico de la sociedad el problema del consumo de alcohol y drogas se caracteriza por ser multifactorial.

El adolescente puede llegar a consumir distintas sustancias ilícitas por diferentes motivos: una de ellas se podría relacionar con la pérdida de valores, conocer y experimentar diferentes momentos y situaciones, por ejemplo es el querer experimentar la sensación de los efectos del alcohol o drogas al consumirlos excesivo.

En otro contexto, se puede ver que el consumo del alcohol y drogas en los adolescentes, ha causado diferentes problemas en el ámbito familiar, escolar y social.

Asimismo, el consumo frecuente de bebidas alcohólicas de los padres puede repercutir en los hijos, uno de las consecuencias del consumo de bebidas alcohólicas son las peleas de los padres que se presentan en una familia disfuncional, no midiendo que las consecuencias de sus acto puede afectar en el desarrollo y en la toma de decisiones de sus hijos, la separación de los padres, el divorcio y la custodia de los hijos es un proceso por el cual los adolescentes sufren demasiado.

Otras de las causas son las malas amistades, el adolescente quiere ser parte de un círculo social ya sea de compañeros del mismo curso o de cursos más altos, u otras amistades, amigos de barrio y otros, al ser parte de ciertos grupos son más influenciados por la presión misma del grupo.

El consumo de alcohol y drogas induce por otra parte a comportamientos descontrolados en los que no se miden riesgos ni las consecuencias de lo que se está haciendo, muchas veces dejándose llevar por los amigos, vecinos o por los problemas personales que lo angustian.

Cada vez más, el mundo de las drogas está al alcance de los adolescentes, que trae consigo muchos factores que los vuelven vulnerables.

Es así que la población más afectada en estos tiempos, son los adolescentes y niños quienes de alguna forma son los más vulnerables de aprender conductas inadecuadas.

Las variables con las que se trabajó en este programa de prevención son la autoestima, valores, toma de decisiones, líder liderazgo y proyecto de vida son áreas muy importantes.

- Rosenberg, entiende la autoestima como un sentimiento hacia uno mismo, que puede ser positivo o negativo, el cual se construye por medio de una evaluación de las propias características (Rojas et al., 2009).

- Según Hernando, (1997) plantea que una de las definiciones “más generalmente aceptada considera a los valores como concepciones de lo deseable que inciden en el comportamiento selectivo” citado por. (Medina, 2007)

- Según George, (1999) "La toma de decisiones es un proceso en el cual todo el mundo ha adquirido mucha experiencia... gran parte de esa experiencia ha tenido bastante éxito, por lo menos el suficiente para conservarnos vivos y habernos traído a la situación actual" citado por (Arévalo y Estrada pág. 6).

- El proyecto de vida es “un plan que una persona se traza para conseguir objetivos en la vida, es un camino para alcanzar metas. Le da coherencia a la existencia y marca un estilo en el actuar, en las relaciones, en el modo de ver los acontecimientos” (Arboccó, 2014 pág. 1).

El liderazgo para Robbins (2004) es la capacidad de influir en un grupo para que consiga sus metas. La base de esta influencia puede ser formal, como la que confiere un rango gerencial en una organización. Como estos puestos incluyen alguna autoridad formalmente asignada, las personas que los ocupan asumen el liderazgo sólo por el hecho de estar en ellos. Sin embargo, no todos los líderes son jefes ni, para el caso, todos los jefes son líderes. (Boyacá, 2002 pág. 10).

**A nivel internacional** existen datos estadísticos del consumo de alcohol entre menores

- Según la Encuesta Nacional sobre la Salud y el Consumo de Drogas (NSDUH, 2022), aproximadamente el 19.7% de los jóvenes de 14 a 15 años informó haber consumido al menos 1 bebida en su vida. En 2022, 5.8 millones de jóvenes de 12 a 20 años informaron haber bebido alcohol más allá de “solo unos sorbos” en el último mes.

Las personas de 12 a 20 años beben el 3.2% de todo el alcohol que se consume en los Estados Unidos. A pesar de que los jóvenes beben con menos frecuencia que los adultos, cuando lo hacen, beben más. Aproximadamente el 90% de todas las bebidas que contienen alcohol consumidas por los jóvenes son ingeridas de manera excesiva y peligrosa.

- Según La Secretaría de Políticas Integrales sobre Drogas de la Nación Argentina (SEDRONAR, 2017) el 77% de la población al llegar a los 18 años ya había consumido alguna bebida con alcohol. Y el 47% de los jóvenes que consumió alcohol en el último mes, lo hizo en forma excesiva. Argentina presenta el mayor índice de prevalencia de consumo de alcohol de Sudamérica, con una tasa de bebedores que alcanza el 94% en hombres y el 90% en mujeres. (pág. 11).

- En Perú, el Ministerio de Salud (MINSAL, 2010) informó que el 59,7% de las personas de 12 a 18 años ha consumido alcohol y el 87,3% de los adultos jóvenes de 19 a 24 años. En los peruanos que consumieron alcohol el mes anterior a la encuesta, el 60.0% ha estado bebiendo en exceso. (pág. 1)

- En España, según datos de la Encuesta sobre uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España (ESTUDES, 2021) en jóvenes de 14 a 18 años, los adolescentes empiezan a consumir alcohol a los 14 años de promedio. El 73,9% de los jóvenes entre 14 y 18 años ha bebido alguna vez en su vida y el 1,6% lo ha hecho diariamente el último mes. Durante los últimos 30 días, el 23,2% se ha emborrachado y el 27,9% ha bebido cinco o más copas, vasos o cañas de alcohol en un tiempo aproximado de 2 horas. (pág. 2).

**A nivel nacional** la prevalencia de consumo de alcohol en la población adolescente ente 12 y 17 años de edad en Bolivia alcanza al 10 %, el consumo de alcohol en la población entre 16 y 34 años supera el 40 %, mientras que la prevalencia del consumo de alcohol en adultos llega al 26 % de este grupo etario, según el Informe Sobre Consumo de Drogas en Las Américas 2019, presentado por la Organización de Estados Americanos, Comisión Interamericana Para el Control del Abuso de Drogas (OEA Sicad 2019).

- El patrón de consumo característico de la adolescencia es el que se realiza preferentemente durante los días en los que están programados su asistencia a los centros educativos (un 90% de los que han bebido durante el último mes), localizado en bares (60%), espacios abiertos como plazas y parques (65%), discotecas (60%) y utilizando bebidas destiladas de alta graduación y de baja calidad. Uno de los aspectos que preocupa es la elevada cantidad de alcohol que suele ingerirse. Si se atiende al Consumo Intensivo de Alcohol (5 o más copas en un intervalo de tiempo de aproximadamente 1 hora), el 51% de estudiantes informan haber consumido de este modo alguna vez durante el último mes, siendo

un 20% los que afirman haberlo hecho más de 4 días. Este consumo es más prevalente entre los varones 55% que entre las mujeres 40%. Además es una conducta que los propios jóvenes perciben con poca peligrosidad en comparación al consumo de otras sustancias (PNSD 2012).

- Dadas estas investigaciones podemos identificar que uno de los problemas que enfrenta Bolivia son los altos índices de prevalencia anual de consumo de drogas lícitas e ilícitas por la población en edad escolar de 13 y 17 años de edad: el 35,4% consume alcohol; 12,5% tabaco; y, el promedio de consumo de marihuana, inhalables, pasta base, cocaína y otras drogas ilícitas alcanza el 5,1%. (United Nations Office on Drugs and Crime, UNODC, 2018).

- En Bolivia en una investigación comparativa, se confirma nuevamente como primera sustancia de consumo, al alcohol, entre jóvenes de 12 a 18 años con un 64% en los resultados. Un porcentaje bastante alto, sobre todo si se hace una comparación con datos de hace una década, empero la problemática radica también en que la edad de consumo inicial del alcohol o ingreso precoz sobre la edad inicial de consumo (14 años frente a 17).

- En el año 2017 el Consejo Nacional de Lucha contra el Tráfico Ilícito de Drogas (CONALTID) informó sobre los siguientes datos: 45% de consumo de alcohol, comparado con 64% de este año 2021. Es decir en tres años el porcentaje asciende en 19%; bastante preocupante. Estos parámetros que se han elevado considerablemente, en lo que se refiere a mayor consumo y a la edad de inicio del consumo, expresan una evolución negativa, un crecimiento negativo, es decir una marcha apresurada hacia la destrucción del sistema neurológico de niños, adolescentes y jóvenes.

También es importante la consideración del consumo de tabaco, con un alto porcentaje (47%) entre adolescentes, donde la edad inicial del consumo también prima como una mayor problemática desde una visión comparativa. Comparando los resultados del referido Diagnóstico con un estudio desarrollado por la Oficina de Naciones Unidas Contra las Drogas y el Delito (UNODC), entre los años 2018 / 2020 el consumo inicial de alcohol, tabaco y marihuana se daba a los 17 años frente a los 14 años de la presente evidencia científica y a inicios del 2021. Evolución muy rápida.

El consumo de inhalantes entre 17/18 años tiene un 27%, así mismo se observa que el consumo de marihuana entre 15/16 años también manifiesta un 27%, mostrando claramente que el consumo de inhalantes se ha equiparado al de la marihuana, aun cuando existe un año de diferencia en la edad inicial de consumo. Asimismo, nos muestra que el consumo de marihuana entre las mujeres de 16/17 años asciende considerablemente a un 29%. Hace diez años cuando se hablaba de género y consumo, los hombres representaban el 80% lejos del 20% de las mujeres. Cocaína sobre esta droga, el Diagnóstico revela que las mujeres están ingresando en el consumo a más temprana edad que los hombres. El 29% de las mujeres consumen cocaína a partir de los 16 años, mientras que los hombres a partir de los 18 años, con el mismo porcentaje del 29%. Por otro lado, se evidencia que la frecuencia está siendo un problema bastante grave en los jóvenes representando el 25% que consumen una vez cada semana y lo peor es que para ellos representa algo casi normal (19%) según el resultado del estudio. En la mayoría de los casos, el consumo de cocaína ya es una derivación acentuada del consumo anterior de otras sustancias como el alcohol y/o marihuana. (CONALTID.2021 pág. 1-3).

### **A nivel regional**

- La directora del Instituto Nacional de Prevención, Tratamiento y Rehabilitación de Drogodependencias y Salud Mental (INTRAID) de Tarija, Raquel Caero, afirmó que le preocupa que cada vez personas más jóvenes estén presentando la enfermedad del alcoholismo en Tarija.

“De acuerdo a las estadísticas que tenemos el primer lugar aún es Tarija, pero seguiremos haciendo trabajos de concientización y prevención en Tarija; tenemos en las estadísticas, además vemos prevención una población cada vez más joven, hablamos de menores de edad que están consumiendo alcohol, u otras sustancias”. (Martínez. 2022).

- Mediante un estudio estadístico en el que se encuestó a un total de 1.100 personas mayores de 15 años en la ciudad de Tarija, se llegó a determinar que un 34% de los ciudadanos tiene una tendencia al alcoholismo. La mayoría de ellos varones y mayores de 51 años de edad. Este estudio es resultado de un convenio entre la Secretaría de la Mujer, Familia y Poblaciones Vulnerables y el Centro de Investigación Estadística de la Universidad Privada



Domingo Sabio (UPDS), que es la que llevó adelante el proceso de toma de muestras, encuestas y análisis de los resultados.

La muestra de 1.100 habitantes mayores de 15 años resulta significativa, en relación al dato de que en total esa población en Tarija alcanza a 157.522, según el Instituto Nacional de Estadística (INE).

Una de las principales conclusiones de este estudio es que un 34% de los encuestados tiene una tendencia al alcoholismo, es decir, que respondió afirmativamente a cuatro o más de las preguntas del cuestionario. Cuando se hace una diferenciación por sexo, se trata de un 41% de los varones que está en esta tendencia en relación al 28% de las mujeres. (Castillo, 2022).

Con lo mencionado anteriormente, es importante hoy en día el elaborar e implementar un programa de prevención de alcohol y drogas dirigido a estudiantes del nivel secundario con el propósito de fortalecer la autoestima, los valores personales que tenemos, la toma de decisiones, el ser un buen líder y fomentar al liderazgo, proyecto de vida que debemos de tener cada uno ya sea a corto o largo plazo y dar la información sobre las consecuencias del consumo del alcohol y drogas.

## 1.2. JUSTIFICACIÓN DE LA PRÁCTICA INSTITUCIONAL

El presente trabajo está enfocado a sensibilizar a los estudiantes de las Unidades Educativas de “Ángel Calabi Pazzolini 2” de Tomatitas , “Simón Bolívar ” de la Victoria ambos colegios pertenecen a la provincia Méndez, “Nazaria Ignacia March” ubicada en el barrio los Olivos, dentro del distrito 6 de la ciudad de Tarija.

Los adolescentes que adquieren sustancias como el alcohol y drogas, a menudo tienen un comportamiento de apatía hacia las personas de su alrededor, baja autoestima; su aspecto físico es descuidado, su rendimiento escolar es bajo, llegando a tomar malas decisiones algunos adolescentes optan por abandonar el colegio.

Los aportes que se contribuyeron en el programa de prevención son los siguientes:

Aporte práctico.- A través del programa de prevención del consumo del alcohol y drogas se proporciona la información precisa y adecuada para reducir el inicio del consumo de alcohol y drogas a temprana edad, generando una conducta contraria hacia el consumo de alcohol, el trabajo concientiza a la población beneficiaria que están entre la edad de 14 años a 17 años de edad, a través de métodos que desarrollan el fortalecimiento de la autoestima, los valores, toma de decisiones, líder - liderazgo y proyecto de vida que permiten enfrentar situaciones de riesgo.

Aporte metodológico.- El aporte metodológico que se brindó estuvo basado en la revisión y adaptación del programa que posteriormente fue aplicado a los estudiantes, para el mismo se aportó una serie de actividades en las áreas de autoestima, valores, tomas de decisiones líder liderazgo y proyecto de vida que complementaron al programa base brindado por El Instituto Nacional de Prevención, Tratamiento y Rehabilitación de Drogodependencias y Salud Mental INTRAID.

Este programa de INTRAID fue modificado algunas de las sesiones pues no correspondía a temas que se estaban abarcando también, se aumentó algunas actividades relacionadas a las áreas con las cuales se trabajó, con el respectivo permiso de la Institución.

Se trabajó con la validación de expertos, validación pre test y pos test tomando en cuenta las áreas que se trabajó, este instrumento está conformado por 48 preguntas las cuales se dividen por áreas son: la autoestima, valores, toma de decisiones, proyecto de vida, líder liderazgo y

las últimas preguntas son de conocimiento acerca del alcohol y drogas, también se aplicó un test de autoestima Rosenberg que consta de 10 preguntas.

Aporte social.- El programa de prevención aporta a la sociedad a los estudiantes de la comunidad que sean seres con pensamientos hacia un futuro libre de alcohol y otras drogas, ya que al consumirla a temprana edad puede traer consecuencias en su desarrollo como persona y en sus proyectos de vida que tiene en su futuro.

**CAPÍTULO II**  
**CARACTERÍSTICAS Y**  
**OBJETIVOS DE LA INSTITUCIÓN**

## **2.1. CARACTERÍSTICAS DE LA UNIDAD EDUCATIVA “ANGEL CALABI PAZZOLINI 2” DE TOMATITAS**

### **2.1.1 Reseña histórica de la Fundación de la Unidad Educativa**

Según el acta de fundación del Nivel Secundario, a la letra dice: En la unidad Educativa “Ángel Calabi Pazzolini” dependiente del Núcleo escolar “15 de Abril” de Erquis Norte, jurisdicción del Distrito de San Lorenzo, provincia Méndez del Departamento de Tarija, siendo a horas tres y media de la tarde del día lunes cinco de febrero del año 2001, reunidos el Sr. Prof. Freddy Cardozo Morales director del SEDUCA y demás personal, se procedió a la fundación oficial del nivel Secundario que pertenecerá al Núcleo “15 de Abril” y funcionará en la Unidad Educativa “ÁNGEL Calabi Pazzolini”. Para el efecto el Prof. Freddy Cardozo M. Director del SEDUCA y en presentación del M.E.C. y D. por autorización expresa del mismo, procedió a la fundación del Colegio Secundario que inicialmente el Director Distrital asigno 2.

**2.1.2 Misión de la Unidad Educativa** La Unidad Educativa “Ángel Calabi Pazzolini 2” de Tomatitas, la misión fundamental de administrar, organizar, ejecutar, coordinar y gestionar la actividad escolar en coordinación con la Junta Escolar, autoridades de la comunidad para formar integralmente a los jóvenes estudiantes, desarrollando capacidades críticas, reflexivas y productivas, inculcando valores que les permitan hacer uso racional y sostenible de los recursos de su medio para el bien de su familia y comunidad.

**2.1.3 Visión de la Unidad Educativa** La visión es elevar la calidad de la educación de los estudiantes; fortaleciendo sus potencialidades, con excelencia administrativa y pedagógica, con docentes bien capacitados y comprometidos en la formación integral de los educandos, con padres de familia que apoyen el trabajo docente en aras de la mejor formación de sus hijos; contar con una infraestructura adecuada y equipada acorde a las exigencias de la ley Avelino Siñani-Elizardo Pérez.

### **2.1.4 Ubicación Geográfica de la Unidad Educativa**

La Unidad Educativa “Ángel Calabi Pazzolini 2” está ubicada en la comunidad de Tomatitas, Provincia Méndez del departamento de Tarija, dependiente del Núcleo “15 de Abril” de Erquis norte a una distancia aproximada a 10 kilómetros de la Dirección Distrital de Educación de San Lorenzo .

Personal con el que se trabajó:

Unidad Educativa	Curso	Mujeres	Hombres	Nº de estudiantes
Ángel Calabi Pazzolini 2	3ro A	20	10	30
	3ro B	12	18	30
	4to A	13	10	23
	4to B	13	11	24
	5to A	11	7	18
TOTAL		69	56	125

## **2.2 CARACTERÍSTICAS DE LA UNIDAD EDUCATIVA “SIMÓN BOLÍVAR DE LA VICTORIA”.**

### **2.2.1 Reseña histórica de la Fundación de la Unidad Educativa.**

La Unidad Educativa “Simón Bolívar de La Victoria”, de acuerdo a información obtenida de los habitantes de la comunidad, comenzó a funcionar en año 1938 en domicilios particulares, con un solo maestro, desde sus inicios perteneció al Núcleo Educativo de Sella Méndez, a partir del año 1974 pasa a pertenecer al Núcleo Educativo 15 de Abril de Erquis Norte, ya en la época de los años 90 debido al crecimiento vegetativo e incremento de la población de la comunidad, con el apoyo de las instituciones se logra el año 1996 concluir e inaugurar la actual infraestructura que alberga el nivel inicial y primario.

Como aniversario de la Unidad Educativa fue designado el 2 de agosto, como el día para recordar esta fecha tan importante, esta gestión nuestra institución cumple 84 años al servicio de la educación de niños y jóvenes, que forjan un presente mejor para sus familias y su comunidad.

En la actualidad la Unidad Educativa cuenta con dos infraestructuras, en una funciona el nivel inicial y primario y en la otra el nivel secundario. En la gestión 2021, se tiene una matrícula de 305 estudiantes; 47 del nivel inicial, 153 del nivel primario y 105 del nivel secundario, se cuenta con 22 maestros en los diferentes niveles y áreas, 3 Administrativos, 2 porteros. Además, desde la gestión 2019 la Unidad Educativa Rincón de la Victoria pasa a ser una Unidad Educativa asociada de nuestra institución.

### **2.2.2 Misión de la Unidad Educativa**

La Unidad Educativa “Simón Bolívar de La Victoria”, tiene la misión fundamental de administrar, planificar, organizar, concretizar, coordinar y gestionar la actividad escolar en coordinación con la Junta Escolar, autoridades de la comunidad, desarrollando una

educación en comunidad vinculada a las actividades productivas a través de la ciencia y tecnología, el mejoramiento continuo del desarrollo curricular y la evaluación de la gestión educativa, garantizando una educación productiva con sinergias en el marco de la Constitución Política del Estado, la Ley 070 de Educación Boliviana Avelino Siñani - Elizardo Pérez.

### 2.2.3 Visión de la Unidad Educativa

La Unidad Educativa “Simón Bolívar de la Victoria”, es una institución que brinda una educación de calidad con calidez e inclusión social con excelencia académica, con estudiantes con una formación integral y holística, intra e intercultural, técnica tecnológica científica, con altos valores socio comunitarios cívicos, morales, culturales y éticos, con equidad y justicia, preparados en la vida y para la vida; en una comunidad educativa con mejores oportunidades, donde desarrollan a plenitud sus capacidades y potencialidades intelectuales y sociales en relación y armonía con la madre tierra.

### 2.2.4 Ubicación Geográfica de la Unidad Educativa

Distancia: 12 km de la capital de la provincia Méndez, la comunidad de La Victoria se encuentra situada al pie de la cordillera de Sama, al Sud Oeste de la primera sección de la provincia Méndez, a unos 8 Km de la Capital del departamento al Oeste de la ciudad de Tarija, limita al Norte con la comunidad de Coimata, al Sud con la comunidad de Obrajes de la provincia Cercado, al Este con la comunidad de Cadillar.

Población con la que se trabajó:

Unidad Educativa	Curso	Mujeres	Hombres	Nº de estudiantes
Simón Bolívar la Victoria	3ro	11	10	21
	4to	9	12	21
	5to	2	9	11
TOTAL		22	31	53

## **2.3 CARACTERÍSTICAS DE LA UNIDAD EDUCATIVA “NAZARIA IGNACIA MARCH”**

### **2.3.1 Reseña histórica de la fundación de la Unidad Educativa**

La Unidad Educativa “Nazaria Ignacia March” desde su creación, funciona en el centro “Jorge Araoz Campero” fundado por la hermana Adelina Serrangeli Bule, perteneciente a las misioneras Cruzadas, el 18 de febrero de 1992. Su apertura se dio por el crecimiento de la población infantil y la migración de muchos familiares provenientes del interior del país. El nombre de esta unidad educativa fue en honor a la fundadora de la congregación de las misioneras Cruzadas la hermana Nazaria Ignacia March, quien aquel año había sido proclamada Beata por el Santo Padre Juan Pablo II.

March inicio su trabajo con seis cursos, cada uno albergaba a más de 30 estudiantes, hombres y mujeres, en principio impartieron clases nueve docentes, incluido el personal administrativo. Con los años la unidad educativa se trasladó a su nueva infraestructura, construida por el apoyo de los hermanos de la embajada del Japón y del municipio de Cercado.

### **2.3.2 Misión de la Unidad Educativa**

El movimiento de Fe y Alegría, es reconocido por la calidad de su gestión educativa basada en valores humanos-cristianos y por sus aportes a la construcción de una sociedad inclusiva, intercultural, democrática productiva y en armonía con el medio ambiente, incidiendo, junto con los pobres y excluidos, en políticas públicas, que contribuyen a la mejora de su calidad de vida.

### **2.3.3 Visión de la Unidad Educativa**

Somos un movimiento de educación popular integral y de promoción social, que inspirados en la fe y en la justicia, desarrolla junto a los pobres y excluidos una educación de calidad que aporta a la construcción de una sociedad inclusiva y equitativa.

### **2.3.4. Ubicación geográfica de la Unidad Educativa**

La Unidad educativa está ubicada en el barrio los Olivos de la ciudad de Tarija desde donde funciona hace 16 años. Alberga a 730 estudiantes de los niveles primario comunitario vocacional y secundario comunitario productivo. Su planta docente la integra más de 57 educadores.



Personal con la que se trabajó:

Unidad Educativa	Curso	Mujeres	Hombres	N° de estudiantes
“Nazaria Ignacia March”	4to A	13	16	29
	4to B	11	18	29
	5to A	6	23	29
	5toB	16	14	30
TOTAL		46	71	117

## **2.4. CARACTERÍSTICAS DE LA INSTITUCIÓN DE INTRAIID**

### **2.4.1 Historia de la Institución de INTRAIID**

El Instituto Nacional de Prevención, Tratamiento, Rehabilitación e Investigación en Drogodependencias y Salud Mental INTRAIID Tarija, es una institución gubernamental sin fines de lucro. Fue creada el 12 de agosto de 1988 con la finalidad de brindar atención en aspectos psicosociales de la salud mental. Se encuentra ubicado en el Barrio La Pampa calle Junín N° 1071.

#### Departamento de Prevención y Promoción de la Salud

El objetivo principal de este departamento es prevenir el uso indebido de drogas y promocionar la salud integral a la población, fortalecer los factores positivos en la familia, escuela y la población en general donde el mismo desarrolla seminarios y talleres a diferentes grupos sociales ya sean instituciones o grupos institucionales.

### **2.4.2. Misión de la Institución de INTRAIID**

Brindar atención integral a la salud mental de la población haciendo uso de programas de prevención, promoción de la salud mental, tratamiento y rehabilitación.

### **2.4.3. Visión de la Institución de INTRAIID**

Ampliar la cobertura de atención especializada en salud mental a todo el Departamento de Tarija, intentando disminuir la dependencia a sustancias y patologías mentales.

### **2.4.4. Estructura**

El INTRAIID se divide en dos departamentos los cuales son:

El departamento de Prevención, Tratamiento, Rehabilitación y Reinserción Social.

El departamento de Prevención y Promoción de la Salud.

**CAPÍTULO III**  
**OBJETIVOS GENERALES Y**  
**ESPECÍFICOS DE LA PRÁCTICA**

### **3.1. Objetivo General**

Implementar un programa de prevención del consumo de alcohol y drogas dirigido a estudiantes de 3ro a 5to de secundaria en las Unidades Educativas “Ángel Calabi Pazzolini 2” de Tomatitas, “Simón Bolívar de la Victoria” y “Nazaria Ignacia March” en la gestión 2023.

### **3.2. Objetivos Específicos**

- Diagnosticar el nivel de conocimiento de los estudiantes acerca de los efectos del consumo de alcohol y drogas.
- Adecuar y aplicar el programa de prevención integral y promoción de la salud del uso indebido de drogas, para la formación de líderes, orientado a fortalecer la autoestima, valores, toma de decisiones, líder-liderazgo y proyecto de vida.
- Evaluar el impacto alcanzado a través del programa de prevención mediante un análisis comparativo de los datos obtenidos con el diagnóstico inicial.

**CAPÍTULO IV**  
**MARCO TEÓRICO**

## **4. MARCO TEÓRICO**

En este capítulo se desarrollan las diferentes conceptualizaciones, partiendo de lo general a los conceptos específicos, también mencionando la conceptualización de las diferentes variables con las que se trabajó fueron: la autoestima, valores, toma de decisiones, liderazgo y proyecto de vida, también se realizara la conceptualización del alcohol, alcoholismo y otras drogas. Y sobre todo la conceptualización de prevención y sus niveles de prevención.

### **4.1. Prevención**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1998). La Prevención se define como las “Medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de factores de riesgo, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida” (p. 2)

#### **4.1.2. Niveles de prevención**

Existen tres niveles de prevención las cuales son:

##### **Prevención Primaria**

Son “medidas orientadas a evitar la aparición de una enfermedad o problema de salud mediante el control de los factores causales y los factores predisponentes o condicionantes” (OMS 1998).

“Las estrategias para la prevención primaria pueden estar dirigidas a prohibir o disminuir la exposición del individuo al factor nocivo, hasta niveles no dañinos para la salud. Medidas a evitar la aparición de una enfermedad o problema de salud, mediante el control de los factores causales y los factores predisponentes o condicionantes” (Colimón, 1978 p. 2).

El objetivo de las acciones de prevención primaria es disminuir la incidencia de la enfermedad. Por ejemplo: uso de condones para la prevención del VIH y otras enfermedades de transmisión sexual, donación de agujas a usuarios de drogas para la prevención del VIH y la hepatitis, programas educativos para enseñar cómo se trasmite y cómo se previene el dengue, prohibición de la venta de bebidas alcohólicas a menores de edad. (Colimón, 1978).

##### **Prevención Secundaria**

Está destinada al diagnóstico precoz de la enfermedad incipiente (sin manifestaciones clínicas). Significa la búsqueda en sujetos “aparentemente sanos” de enfermedades lo más

precozmente posible. Comprende acciones en consecuencia de diagnóstico precoz y tratamiento oportuno. Estos objetivos se pueden lograr a través del examen médico periódico y la búsqueda de casos (Pruebas de Screening).

“En la prevención secundaria, el diagnóstico temprano, la captación oportuna y el tratamiento adecuado, son esenciales para el control de la enfermedad.

La captación temprana de los casos y el control periódico de la población afectada para evitar o retardar la aparición de las secuelas es fundamental. Lo ideal sería aplicar las medidas preventivas en la fase preclínica, cuando aún el daño al organismo no está tan avanzado y, por lo tanto, los síntomas no son aún aparentes. Esto es particularmente importante cuando se trata de enfermedades crónicas. Pretende reducir la prevalencia de la enfermedad”

Ejemplo es el tratamiento de la hipertensión arterial en sus estadios iniciales realizando un control periódico y seguimiento del paciente, para monitorear la evolución y detectar a tiempo posibles secuelas. (Colimón, 1978).

### **Prevención Terciaria**

Para Colimón, (1978) se refiere a acciones relativas a la recuperación, al conjunto de la enfermedad clínicamente manifiesta, mediante un correcto diagnóstico, tratamiento y la rehabilitación física, psicológica y social en caso de invalidez o secuelas buscando reducir de este modo las mismas. En la prevención terciaria son fundamentales el control y seguimiento del paciente, para aplicar el tratamiento y las medidas de rehabilitación oportunamente. Se trata de minimizar los sufrimientos causados al perder la salud; facilitar la adaptación de los pacientes a problemas incurables y contribuir a prevenir o a reducir al máximo, las recidivas de la enfermedad. Por ejemplo en lo relativo a rehabilitación ejemplificamos: la realización de fisioterapia luego de retirar un yeso por fractura (Vignolo et al., 2011 p.3).

Existe un consenso generalizado entre profesionales de la prevención y del tratamiento de las drogodependencias en torno a la naturaleza multifactorial del consumo de drogas, avalado por una gran cantidad de investigaciones en torno a las relaciones que se establecen entre el inicio y la progresión en el consumo, y diversos factores de índole personal y social. Por esta razón, se señala que la prevención del consumo de drogas debe incidir necesariamente sobre aquellos factores relacionados con la génesis de este comportamiento y con su evolución hacia modos de consumo más problemáticos.

¿Por qué realizar prevención escolar?

- Es uno de los principales agentes de socialización, junto con la familia y el grupo de iguales, y es en ella donde se continúa el proceso de socialización iniciado en la familia, bien reforzando las actitudes en ella generadas o bien modificándola en aquellos casos en que sea preciso.
- Actúa sobre los y las menores en una fase del proceso de maduración en la que la intervención de las personas adultas tiene una gran incidencia.
- Porque a lo largo de la edad escolar los alumnos y alumnas están sometidas a cambios y momentos de crisis que les exponen a múltiples riesgos (entre ellos, el consumo de drogas).
- La obligatoriedad de la escolarización hasta los dieciséis años implica que por ella deben pasar todas las personas durante el período más importante de la formación de la personalidad.
- Es un espacio ideal para detectar de manera precoz posibles factores de riesgo.
- El profesorado, así como otros componentes de la comunidad educativa, son agentes preventivos debido a su cercanía con los alumnos y alumnas, a su papel como modelos y a su función educadora. (Freijo et al, 1996).

#### **4.2. La autoestima**

Para Orduña (2003). La autoestima corresponde a la valoración positiva o negativa que uno hace de sí mismo.

Es la predisposición a saberse apto para la vida y para satisfacer las propias necesidades, el sentirse competente para afrontar los desafíos que van apareciendo y merecedor de felicidad.

La autoestima se define por dos aspectos fundamentales:

- Sentido de eficacia personal “autoeficacia”: es la confianza en el funcionamiento de la mente en la capacidad de pensar en los procesos por los cuales se juzga, se elige y se decide. Confianza en la capacidad de comprender los hechos de la realidad que entran en el campo de los intereses y necesidades, y en ser capaz de conocerse a sí mismo.
- Sentido de mérito personal o auto dignidad: es la seguridad del valor propio, una actitud afirmativa hacia el derecho de vivir y de ser feliz. Comodidad al expresar apropiadamente los pensamientos, deseos y necesidades; sentir que la alegría es el derecho natural.

Por tanto, es la tendencia a sentirse digno de éxito y felicidad; en consecuencia, la percepción de uno mismo como una persona para quien el éxito, el respeto, la amistad y el amor son apropiados. (Pérez 2019, p. 2).

#### **4.2.1. Escalera de la autoestima**

La escalera de la autoestima es una teoría desarrollada en el año 1988 por Mauro Rodríguez Estrada, psicólogo y escritor mexicano (no confundir con la escala de autoestima desarrollada por Morris Rosenberg). En la escalera de la autoestima el autor propone que la autoestima se va desarrollando a largo de los años en base a determinados aspectos personales.

La escalera de la autoestima está compuesta por varios aspectos, los cuales se plantean como una escalera por la cual la persona va “subiendo” a lo largo de su vida. Según el autor, el desarrollo o fortalecimiento de cada uno de estos aspectos personales le permitirá a la persona alcanzar una autoestima equilibrada o una alta autoestima.

La figura de una escalera nos indica por un lado que, cada aspecto representa un escalón, el cual es un aspecto necesario para desarrollar los demás. Y por otro lado, nos indica a qué aspectos prestar atención para desarrollar una buena autoestima.

Los escalones de la autoestima son los siguientes:

Autoestima

Autorrespeto

Autoevaluación.

Autoconcepto

Autoconocimiento

Esta se plantea en un orden en el que el aspecto principal o el aspecto base es el autoconocimiento y, a medida que se sube por la escalera, es decir, se desarrollan los distintos aspectos, se llega a tener una autoestima saludable. Entonces, veamos a continuación más en detalle qué significa cada uno de estos aspectos.

**Autoconocimiento.-** Hace referencia a la conciencia que tiene la persona de sí misma en un sentido general. Esto involucra principalmente el conocimiento de necesidades y habilidades personales, cualidades físicas y psicológicas, además de la capacidad de ser consciente de los propios comportamientos y de aquello que los motiva.



En esta teoría de la escalera de la autoestima, el autoconocimiento es un aspecto fundamental para el desarrollo de una buena autoestima. Es decir, para desarrollar o fortalecer cualidades personales, primero es necesario tener conocimiento o ser consciente de ellas.

**Autoconcepto.-** Es aquel conjunto de creencias que la persona tiene de sí misma, se define también como la opinión que una persona tiene de sí. Y este está ligado a las ideas que la persona se va formando a lo largo de su vida, las cuales la llevan a creer que es de determinada manera.

Este segundo aspecto de la escalera de la autoestima está relacionado al anterior, es decir, en gran parte el autoconcepto o las ideas que tiene una persona de sí misma están basadas en su propio autoconocimiento.

**Autoevaluación.-** Hace referencia a la capacidad personal de evaluar las cosas como buenas o malas. Es decir, la capacidad de la persona para evaluar o valorar lo que le brinda satisfacción y crecimiento y lo que no. Esto, más allá de referirse a satisfacciones temporales o superficiales, se refiere a la capacidad de la persona de saber evaluar aquello que realmente le aporta satisfacción y le ayuda a crecer en su vida, de forma profunda y verdadera.

Por lo que, la autovaloración depende en gran medida del autoconocimiento y del autoconcepto que tenga la persona de sí misma. Será difícil que una persona sepa evaluar lo que realmente le satisface y enriquece como persona si tiene bajo grado de autoconocimiento. O, puede ser difícil que una persona sepa valorar lo que le daña o perjudica en su vida si tiene un autoconcepto más bien negativo de sí misma.

**Autoaceptación.-** Hace referencia a la capacidad de aceptarse a sí mismo en un sentido general, y esto involucra principalmente a las propias habilidades, capacidades y debilidades. Esta aceptación no consiste en una “resignación” sino en un estado interior de no conflicto con la realidad personal. Si bien una persona puede esforzarse por cambiar o mejorar su realidad, es distinto si lo hace desde un estado de conflicto interior que si lo hace desde un estado de aceptación interior.

Cuando una persona se acepta a sí misma, en el fondo lo que hace es no generar un estado de conflicto (juicio o crítica) interior con lo que es. No transforma las cosas en un problema o en un motivo para ser infeliz. De esta manera, le es mucho más fácil abordar las situaciones, superar las dificultades y relacionarse de una manera más sana con los demás.

Por lo que, bajo esta propuesta de la escalera de la autoestima se establece que una persona tendrá un buen grado de aceptación en la medida en que tenga un buen grado de autoconocimiento y un autoconcepto y autoevaluación equilibradas.

Autorrespeto.- Hace referencia a la capacidad de la persona de poner atención y atender sus necesidades y darle el espacio necesario a sus valores, para que estos estén presentes en su vida. El autorrespeto sin duda hace referencia a desarrollar una actitud en la que se gestionen y se expresen de forma equilibrada las emociones y los sentimientos.

En esencia, tiene que ver con mirar, poner atención o tener en consideración las necesidades y valores personales. De esta manera, este autorrespeto se extrapola naturalmente hacia el exterior, transformándose en un respeto hacia los demás y hacia el entorno.

Según el modelo de la escalera de la autoestima, este aspecto también es necesario para desarrollar o fortalecer la autoestima, ya que poner atención a las necesidades y valores personales es un aspecto fundamental para el bienestar personal. Si constantemente no respetas o dejas en segundo plano tus necesidades, lo que valoras y te motiva, eso evidentemente tendrá consecuencias en tu autoestima y por lo tanto en tu bienestar.

Autoestima.- En este sentido, la autoestima es el conjunto de los aspectos anteriores, es decir, la autoestima está compuesta por autoconocimiento, autoconcepto, autoevaluación, autoaceptación y autorrespeto.

Entonces, la escalera de la autoestima propone que la persona desarrollará una buena autoestima cuando, tiene un buen grado de autoconocimiento, un concepto equilibrado de sí, sabe evaluar lo que realmente le aporta bienestar y tiene un buen grado autoaceptación y autorrespeto.

### **Cuál es la importancia de la escalera de la autoestima**

La importancia de la escalera de la autoestima radica en que nos permite ser conscientes de qué aspectos personales son necesarios para tener una buena autoestima, qué relación tienen entre sí y cuáles tienen mayor relevancia sobre el resto. (Carabantes, párr 1-6).

### 4.3. Valores

El concepto de valor es aplicado al ser humano, sus actitudes y parámetros para conducirse y tomar decisiones. “Desde un punto de vista socioeducativo, los valores son considerados referencias, pautas o atracciones que orientan el comportamiento humano hacia la transformación social y la realización de otra persona, dan orientación a la conducta y a la vida de cada individuo y de cada grupo social”.

Clasificación de las teorías sobre ética y valores.

Valores Universales.- Se consideran positivos por la gran mayoría de culturas, países y seres humanos.

Sinceridad: acuerdo o concordancia entre lo que se piensa, lo que se dice, lo que se siente y lo que se hace.

Libertad: poder obrar y pensar según un criterio y voluntad propias, sin corromper los derechos de los demás.

Bondad: realizar acciones buenas hacia otras personas.

Honestidad: ser fiel a la verdad, contarla y no ocultarla.

Amor: permite sentir y expresar los sentimientos de bondad, afecto y compasión.

Solidaridad: compromiso moral que adquieren las personas para ayudarse, apoyarse entre sí y comprometerse en causas comunes.

Valores Humanos.- Se consideran esenciales en una persona o ser humano. Cuando una persona posee alguno de estos valores se dice que es “muy humana”. Algunos valores humanos son:

Solidaridad, Tolerancia, Amabilidad, Humildad y Sensibilidad.

Valores Personales.- Ayudan a guiarse a través de la vida, construirla, tomar decisiones y relacionarse con otras personas. Son una mezcla de valores socioculturales, familiares e individuales, estos últimos creados por las experiencias únicas Fidelidad, Disciplina, Constancia, Comprensión y Perseverancia.

Valores Familiares.- Se tienen dentro de una familia particular. Proviene de las creencias que se han ido transmitiendo de generación en generación.

Por ejemplo, los padres de una familia pueden valorar la perseverancia, el respeto o la unión familiar. Unión familiar, Respeto a los mayores y Amabilidad, Honradez, Solidaridad y Sinceridad (UNEFECO 2020, pp.15-16).

#### **4.4. Toma de Decisiones**

La toma de decisiones consiste, básicamente, en elegir una opción entre las disponibles, a efectos de resolver un problema actual o potencial (aun cuando no se evidencie un conflicto latente).

La toma de decisiones a nivel individual se caracteriza por el hecho de que una persona hace uso de su razonamiento y pensamiento para elegir una solución a un problema que se le presente en la vida; es decir, si una persona tiene un problema, deberá ser capaz de resolverlo individualmente tomando decisiones con ese específico motivo.

En algunos casos, tomar una decisión consiste en un proceso que se realiza de forma implícita y se soluciona muy rápidamente. En otros, tomar una decisión implica un proceso más estructurado que puede dar más seguridad e información para resolver el problema.

En estos casos, la toma de decisiones sigue un proceso estructurado que se inicia con la necesidad de tomar una decisión, continúa con la identificación de opciones o alternativas y la determinación de criterios que ayuden a solventar a seleccionar una opción, sigue con el análisis de las alternativas a la luz de los criterios establecidos, y termina con la organización de las alternativas y la selección de la mejor alternativa. (SeNeCa 2016, p. 2).

#### **4.5. Líder - liderazgo**

Kurt (1930) Propuso tres tipos de liderazgo: autocrático, liberal y democrático. Estilo de liderazgo autocrático.- Lo que distingue a un líder autocrático, es la forma de tomar decisiones. Usualmente, al definir los objetivos y los métodos de cómo se van a alcanzar, igual que sus plazos, no toma en cuenta las opiniones del equipo. Este tipo de liderazgo es efectivo cuando hay que tomar la decisión rápidamente y la opinión del equipo no es esencial. Este estilo de liderazgo es bastante rígido. Se crea un entorno en el que por un lado hay órdenes, y por el otro ejecución de órdenes. Esto no es bueno ni para el ambiente laboral, ni para la innovación. Aunque puede haber trabajos que requieren este tipo de relación.

Es apto para situaciones de emergencia, por ejemplo.

El estilo de liderazgo autocrático se basa en órdenes y cumplimiento con estas órdenes. El líder es como un comandante.

Estilo de liderazgo liberal.- Con este estilo, el líder delega la toma de decisiones al equipo. El equipo decide cómo van a conseguir los objetivos, cómo distribuyen las prioridades y el tiempo. El líder puede guiarlos y dar consejos, pero el equipo se responsabiliza de los resultados por sí solo.

Para optar por este tipo de liderazgo tiene que contar con cierto nivel de confianza dentro del equipo y una plantilla de profesionales con experiencia y motivación. Entre los estilos de liderazgo, este es el que más beneficio puede traer para gestionar trabajo en equipos de alto desempeño.

El estilo de liderazgo liberal se basa en la libertad del equipo para tomar las decisiones y asumir las responsabilidades. El líder es como un guía.

Estilo de liderazgo democrático.- El líder (jefe) toma las decisiones a base de su punto de vista, pero los miembros del equipo pueden hacer sugerencias que se evalúan y se consideran en común. Es decir, todos participan en la toma de decisiones, todos están involucrados en el proceso y pueden expresar sus ideas. En general, hay más creatividad y satisfacción en el equipo.

Al mismo tiempo hay que tener en cuenta, que si se necesita una decisión rápida, el estilo democrático puede complicar el proceso. También, requiere ciertas capacidades del líder, para asegurar que siga habiendo orden y disciplina. (Stsepanets, 2022 p.8).

#### **4.6. Proyecto de vida**

El proyecto de vida es “un plan que una persona se traza para conseguir objetivos en la vida, es un camino para alcanzar metas. Le da coherencia a la existencia y marca un estilo en el actuar, en las relaciones, en el modo de ver los acontecimientos”. Metas del proyecto de vida meta tiempo Corto plazo Menos de un año, mediano plazo de uno a cinco años, largo plazo más de cinco años. (Arboccó, 2014 pág. 1).

#### **4.7. Alcohol**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010), El alcohol, es una sustancia psicoactiva con propiedades causantes de dependencia, se ha utilizado ampliamente en

muchas culturas durante siglos. El uso nocivo del alcohol causa una alta carga de morbilidad y tiene importantes consecuencias sociales y económicas.

Su consumo nocivo también puede perjudicar a otras personas, por ejemplo a familiares, amigos, compañeros de trabajo y desconocidos.

El consumo de alcohol es un factor causal en más de 200 enfermedades, traumatismos y otros trastornos de la salud. Está asociado con el riesgo de desarrollar problemas de salud tales como trastornos mentales y comportamentales, incluido el alcoholismo e importantes enfermedades no transmisibles tales como la cirrosis hepática, algunos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares. (Infosalus, 2019 pag.6).

#### **4.7.1. Definición de Alcoholismo**

En Estados Unidos de América de la Asociación Médica, esta entidad ha definido el alcoholismo como una enfermedad caracterizada por una preocupación por el alcohol y una pérdida de control en su consumo, de tal modo que el sujeto alcanza la intoxicación etílica cada vez que bebe, enfermedad que sería progresiva, crónica. Como consecuencia, se produciría una asociación con incapacidad física, inadaptación emocional, ocupacional y social. Es una forma de dependencia de droga, en este caso, etanol o alcohol etílico y el rasgo determinante para la tipificación del alcoholismo es la presencia o ausencia de pérdida de control sobre la ingestión.

En esta definición se pueden destacar tres elementos: se concibe al alcoholismo como una enfermedad, es un tipo de drogadicción o dependencia de droga y es un déficit adquirido en la capacidad para regular la propia conducta (Naveillan 2003, p. 2).

#### **4.7.2. Consecuencias del alcoholismo**

Según la Organización Mundial de Salud (2018).El consumo nocivo de alcohol presenta como consecuencias una carga social y económica para la sociedad, asimismo puede perjudicar a otras personas, como familiares, amigos, compañeros de trabajo, e incluso personas desconocidas. Suele estar relacionado con el desarrollo de trastornos mentales y de comportamiento, llevando a la persona a convertirse en alcohólica.

Los problemas que genera a nivel físico son principalmente en el aparato digestivo y el hígado.

A nivel familiar: la familia se ve gravemente afectada ante la existencia de una persona dependiente del alcohol y /o otras drogas. Generalmente se presentan enormes dificultades para todos los miembros, perturbando el ambiente familiar, provocando que haya más conflictos, generando violencia intrafamiliar (insultos a la pareja o agresión a los hijos) y una relación más lejana entre padres hijos.

A nivel social: se generan problemas serios de convivencia social, aumento de la accidentabilidad, perturbación a vecinos, no cumplimiento de actividades laborales, y /o académicas; aparición de episodios de violencia y agresión física y psíquica.

A nivel emocional: ansiedad, depresión, trastorno del sueño, irritabilidad, ideación suicida, sentimientos de desesperanza, culpabilidad, vergüenza, entre otros (SUESCÚN 2023).

#### **4.7.3. Causas del alcoholismo**

Calderón (2019), afirma que: es muy importante distinguir entre las causas de la ingestión excesiva de alcohol y las causas de la dependencia, que solo pocas personas pueden llegar a desarrollar. En consecuencia, las personas que desde un principio son incapaces de manejar el alcohol, otras pierden el control al cabo de un corto tiempo. Una vez lograda la dependencia del alcohol tienden a persistir aun cuando se interrumpa su consumo por varios años. (p. 23).

La Asociación Estadounidense de Psicología (American Psychological Association, 2010), señala que:

El consumo moderado, reside en un extremo del rango que va desde el abuso de alcohol hasta la dependencia del alcohol:

Las personas que abusan del alcohol pueden no cumplir con sus obligaciones importantes en la escuela, el trabajo o la familia.

Las personas con alcoholismo "técnicamente conocido como dependencia del alcohol" pierden el control confiable de su consumo de alcohol. No importa qué tipo de alcohol uno tome y ni siquiera la cantidad: las personas dependientes del alcohol a menudo no pueden dejar de tomar una vez que comienzan. La dependencia del alcohol se caracteriza por la tolerancia (la necesidad de tomar más para lograr la misma euforia) y el síndrome de abstinencia si la bebida se interrumpe bruscamente.

#### **4.8. Las drogas**

La Organización Mundial de la Salud define como “droga” a toda sustancia que, introducida en el organismo por cualquier vía de administración, produce alguna alteración del natural funcionamiento del sistema nervioso central de la persona y es, además, susceptible de crear dependencia, ya sea psicológica, física o ambas. Las drogas se clasifican, según sus efectos en depresoras, estimulantes y alucinógenas.

El consumo de drogas es un problema de salud pública; se asocia con violencia familiar, escolar, laboral y social, disminución de la salud física y mental, así como de la calidad y el tiempo de vida, en general, afecta a toda la población, aunque representa mayor peligro para niños y jóvenes. Los factores de riesgo involucrados en el consumo son variados. Estar informados es la mejor herramienta para la prevención. (CEINJU. 2023, p 4).

#### **4.9. Tabaquismo**

El tabaco es una planta cuyas hojas contienen una de las drogas más potentes y adictivas: la nicotina. Llega al cerebro, a través del torrente sanguíneo, en cuestión de segundos. Con una bocanada de humo se inhalan más de 7,000 sustancias químicas, como el alquitrán, amoníaco, cianuro y fenoles. Al menos 70 de estas sustancias pueden causar cáncer.

Tabaco para mascar y en cigarrillos tradicionales, electrónicos o vapeadores y pipas para combustión.

Vía de administración: principalmente fumada, en menor medida oral (mascar o beber tabaco), tópica (ungüentos y parches) y en hooka o narguile, tabaco líquido y cigarrillo electrónico. La nicotina siempre afecta al organismo.

Efectos inmediatos: Sensación de alerta y estimulación, mareo, disminución de la tensión arterial, taquicardia y arritmias cardíacas, relajación y alivio temporal de tensiones, falsa percepción de concentración y menor fatiga.

Consecuencias del consumo

Mal aliento, dificultades para respirar, sobre todo al practicar actividades físicas, falta de sensibilidad en papilas gustativas: la comida sabe menos, resequedad de la piel y arrugas prematuras, úlceras estomacales, insomnio, enfermedades respiratorias como tos, asma, enfisema y bronquitis, agravamiento de dolores de cabeza y migraña. (CEINJU. 2023, p. 16).



#### **4.10. Cocaína**

Para Mendez, (2014) la cocaína es una sustancia que se extrae de la planta de coca, originaria de las montañas de los Andes de Perú, Colombia y Bolivia. Esta planta es conocida por los nativos como kuka o “la planta”. Las hojas de coca han sido consideradas como un regalo divino por las culturas andinas; se masticaban para combatir el frío, el hambre y la fatiga, para el mal de montaña, el dolor estomacal y otras dolencias. Aún en la actualidad, el uso de las hojas de coca es una importante tradición sociocultural para los indígenas andinos, quienes las mezclan con harina de caliza para masticarla. Este acto es llamado cocaísmo; la coca es consumida de esta forma para disminuir la sensación del mal de montaña y el hambre. En Perú esta práctica se conoce como “chacchar”, que proviene del quechua chakchay, que significa masticar. El hecho de chacchar es un acto ritual o social en las comunidades andinas, bajo un contexto mágico-religioso. Actualmente, esta forma de consumir la hoja de coca es la menos común. (pág. 1).

#### **4.11. Marihuana**

National Institute on Drug Abuse (NIDA, 2015). La marihuana, también conocida como "mota", "hierba", "pasto", "porro", "cacho", "peta" ("pot", "weed", "grass") es una mezcla de color verde, café o gris de hojas trituradas, tallos, semillas y flores secas del cáñamo la planta *Cannabis sativa*. La gente fuma marihuana en cigarrillos hechos a mano ("bareto" o "joint"); muchos usan pipas, pipas de agua (también conocidas como "bongs") o cigarros de marihuana llamados "caños" (usualmente hechos con cigarros vacíos que se rellenan en parte o totalmente con marihuana).

La marihuana también se puede usar para preparar té, y usualmente se mezcla con otros alimentos como bizcochos, galletas o dulces, en particular cuando es vendida o consumida para uso medicinal.

Asimismo, el uso de resinas con un contenido alto en los ingredientes activos de la marihuana, incluyendo el aceite de hachís o "aceite de miel" un líquido viscoso, la "cera" o "budder" una sustancia sólida con una textura parecida a la de un bálsamo para labios y el "shatter" una sustancia dura y sólida de color ámbar, se han vuelto aún más populares entre los que usan marihuana para uso recreacional o medicinal (pp, 5-6).

#### **4.12. Factores de riesgo**

Se consideran factores de riesgo aquellas características personales o circunstancias ambientales que incrementan la probabilidad de que una persona se implique en el consumo de drogas o de que éste llegue a causarle problemas importantes. (CREATIVO1, 2011 p. 3).

##### **4.12.1. Factores de riesgo vinculados a la sustancia**

La sustancia en sí misma no es un elemento fundamental; adquiere importancia en la medida en que cumple determinada función para el usuario de la misma y en el marco de un contexto que le otorga un significado concreto. No obstante, la composición química y la capacidad adictiva de algunas sustancias, hace que su consumo sea un riesgo. (CREATIVO1, 2011 p. 4).

##### **4.12.2 Factores de riesgo vinculados a las características del individuo**

En este apartado se incluyen las variables propias y las características de cada persona que han sido relacionadas, en las últimas investigaciones, con una mayor probabilidad de consumo de drogas. Son las siguientes:

- Edad.
- Baja autoestima.
- Baja asertividad.
- Elevada búsqueda de sensaciones.
- Lugar de control externo.
- Falta de conformidad con las normas sociales.
- Escasa tolerancia a la frustración.
- Elevada necesidad de aprobación social.
- Dificultad para el manejo del estrés.
- Insatisfacción con el empleo de tiempo libre.
- Bajo aprovechamiento escolar.
- Falta de habilidades sociales.
- Falta de conocimientos acerca de las drogas.
- Expectativas positivas respecto a las consecuencias del consumo de drogas.
- Falta de habilidades para tomar decisiones o resolver problemas.
- Actitudes favorables hacia las drogas.

- Confusión con el sistema de valores.

#### **4.12.3 Factores de riesgo vinculados al contexto social**

A través del contacto con los demás, las personas aprenden a realizar numerosas conductas, no sólo mediante la observación de otros, que actúan como modelos, sino también a través de refuerzo que se obtienen de los demás cuando aprueban el comportamiento realizado.

El consumo de drogas no es diferente a otras conductas y, en consecuencia, está influido por multitud de procesos sociales que se producen en los distintos ámbitos en que uno se relaciona con los demás: familia, trabajo, grupo de amigos, etc.

Además, las influencias sociales que afectan al consumo de estas sustancias van más allá del ambiente inmediato, de forma que se relacionan con fenómenos generales propios de las sociedades más avanzadas (la publicidad, el hacinamiento en las grandes ciudades, etc.), siendo incluso objeto de regulación por medio de normas propias de cada cultura (estableciendo sustancias legales e ilegales, edades mínimas para consumir, lugares para fumadores, etc.).

En conjunto, las personas –independientemente de sus características individuales se ven influidas en sus conductas relacionadas con las drogas no sólo por los individuos próximos a ellos y por sus grupos de pertenencia más inmediatos (ambiente microsocioal), sino también por las características de la sociedad en que viven (ambiente macrosocioal). (CREATIVO1, 2011 p, 9).

# **CAPÍTULO V**

# **METODOLOGÍA**

## **5. Área de la Psicología en la que se Enmarca la Práctica Institucional**

La Práctica Institucional se encuentra enmarcada en el área de la psicología socio-educativa, se desarrolló de diferente manera, con una etapa de diagnóstico inicial siguiendo con la adaptación y aplicación de un programa de prevención y finalizando con una evaluación del impacto alcanzado a través del programa de prevención.

### **5.1. Descripción sistematizada de la Práctica Institucional**

El proceso metodológico de la Práctica Institucional se llevó a cabo en las siguientes fases:

#### **Fase 1: Aproximación a la población (establecimiento de rapport)**

En esta etapa se visitó y dialogó con los directores y profesores de las Unidades Educativas para presentar el Programa de Prevención que tiene como objetivo fortalecer las áreas de autoestima, valores, toma de decisiones, líder liderazgo y proyecto de vida en los estudiantes, se realizó el primer contacto en la gestión 2022 con él envió de cartas a las diferentes Unidades Educativas, mostrando pre disponibilidad al programa de prevención ambas Unidades Educativas “Ángel Calabi Pazzolini2” de Tomatitas y “Simón Bolívar la Victoria”, fue la primera vez que se trabajó un programa de prevención del alcohol y drogas, la U.E. “Nazaria Ignacia March” anteriormente trabajado con diferentes programas de diferentes Instituciones, con respecto a los horarios se coordinó con los directores de las diferentes Unidades Educativas.

#### **Fase 2: Diagnóstico:**

En esta fase se contactó nuevamente a los directores de las Unidades Educativas en la gestión 2023 para coordinar el inicio del programa de prevención el cual comenzó en el mes de marzo comenzando con el contacto con la población. Posteriormente se hizo la presentación del programa de prevención y el diagnóstico inicial a la población con la que se trabajara, haciendo uso del cuestionario avalado pre test y la escala de Rosenbrg de autoestima.

El pre test se aplicó de manera individual, a cada uno se le entrego un cuestionario, el cuestionario pre test se encuentra dividido en 5 áreas y conocimientos acerca de las drogas, de la pregunta 1 a la 5 se encuentra la área de la autoestima, de la 6 a la 16 el área de los valores, de la 17 a la 26 se encuentra la área de toma de decisiones, de la 27 a la 35 se

encuentra el área de proyecto de vida, de la 36 al 41 se encuentra el área de liderazgo y del 42 al 48 se encuentran los conocimientos de las drogas.

Antes de entregar el cuestionario se mencionó que no tiene un valor curricular así también que no hay preguntas buenas o malas solo deben de responder en base a sus conocimientos de manera individual y con total sinceridad de acuerdo a lo que piensan.

También se aplicó la escala de autoestima de Rosenberg está estructurado por 10 preguntas la mitad de las preguntas está estructurado de forma positiva, mientras que las otras 5 hacen referencia a opiniones negativas, se les otorgo un determinado tiempo para que puedan responder con toda la sinceridad.

### **Fase 3: Intervención**

Se inició con la implementación del programa de prevención en las diferentes Unidades Educativas en los distintos horarios coordinados con los directores se dio inicio el 10 de abril del 2023 el Programa de Prevención está dividido por 25 sesiones las mismas que están reflejadas las 5 áreas y conocimientos acerca del alcohol y drogas.

Presentación del programa abarca 1 sesión

Área de la autoestima: 5 sesiones.

Área de valores: 5 sesiones.

Área de toma de decisiones: 2 sesiones.

Área de proyecto de vida: 3 sesiones.

Área de líder liderazgo: 3 sesiones.

Área de conocimientos de las drogas.

Alcohol alcoholismo 2 sesiones.

Tabaco 1 sesión.

Marihuana 1 sesión.

Cocaína 1 sesión.

Clausura y evaluación abarca 1 sesiones.

### **Fase 4: Evaluación final**

Esta fase se realizó al concluir el programa de prevención de alcohol y drogas, el impacto de este programa se verá en los resultados de los cuestionarios aplicados pos test,

los mismos cuestionarios que se utilizaron al inicio del programa de prevención, haciendo un análisis comparativo con el cuestionario inicial pre y post test.

## 5.2. Características de la población beneficiaria

Se trabajó con estudiantes de 3ro, 4to, 5to de secundaria de las Unidades Educativas “Ángel Calabi Pazzolini 2” de Tomatitas (turno mañana) con 125 estudiantes de los cursos de 3roA, 3roB, 4toA, 4toB y 5toA de secundaria, edades aproximadas 14 a 17 años, estado civil solteros/as el nivel educativo secundaria comunitaria vocacional, en nivel socioeconómico de los estudiantes la mayoría son de familia nivel medio.

La Unidad Educativa “Simón Bolívar de la Victoria” (turno mañana) con 53 estudiantes con los que se trabajó los cursos 3ro, 4to y 5to de secundaria entre las edades 14 a 17 años, estado civil la mayoría solteros/as, el nivel educativo secundaria comunitaria vocacional, el nivel socioeconómico de los estudiantes es de familias humildes de nivel medio.

La Unidad Educativa “Nazaria Ignacia March” (turno tarde) con 117 estudiantes con los que se trabajó fueron los cursos de 4toA, 4toB, 5toA, 5toB de secundaria entre 15 a 17 años, estado civil soltero/as, el nivel educativo secundaria comunitaria vocacional, el nivel económico de los estudiantes nivel medio.

**TABLA N°1**  
**Características de la población**

Unidad Educativa	Curso	Mujeres	Hombres	Nº de estudiantes
“Ángel Calabi Pazzolini 2”	3ro A	20	10	30
	3ro B	12	18	30
	4to A	13	10	23
	4to B	13	11	24
	5to A	11	7	18
“Simón Bolívar la Victoria”	3ro	11	10	21
	4to	9	12	21
	5to	2	9	11
“ Nazaria Ignacia March”	4to A	13	16	29
	4to B	11	18	29
	5to A	6	23	29
	5toB	16	14	30
<b>TOTAL</b>		<b>137</b>	<b>158</b>	<b>295</b>

**Nota:** Características de la población, Direcciones de la U.E. “Ángel Calabi Pazzolini 2”, “Simón Bolívar la Victoria”, “Nazaria Ignacia March”.

**Fuente:** Elaboración propia.

### **5.3. Métodos, Técnicas, Instrumentos y Materiales Implementados en la Práctica Institucional**

#### **5.3.1 Método**

**El método activo participativo:** La metodología activo participativo es una forma de concebir, abordar los procesos de enseñanza aprendizaje y construcción del conocimiento.

Esta forma de trabajo concibe a los participantes de los procesos como agentes activos en la construcción, reconstrucción del pensamiento.

La metodología activo participativo promueve y procura la participación activa y protagónica de todos los integrantes del grupo incluyendo al facilitador (docente) en el proceso de enseñanza-aprendizaje. (Sanhueza et al, 2017).

Este método fue el más utilizado en las áreas que se trabajó con los estudiantes ya que ellos son los agentes activos participativos tanto en las dinámicas individuales como en las grupales.

#### **5.3.2. Técnicas**

**Dinámica de romper hielo y presentación:** La dinámicas de rompehielos son esas actividades o juegos que permiten derretir el hielo que impide la conversación, participación entre las personas presentes y ayudan a centrar, focalizar los objetivos del evento, charla, presentación y otras, que se va a realizar.

Esta dinámica fue una de las primeras que se aplicó en el programa de prevención, ayudó a crear un ambiente agradable.

**Dinámicas de Animación e Integración:** Son actividades lúdicas que tienden a integrar a los participantes, permite la liberación de tensiones y la desinhibición para lograr una sesión más participativa.

**Dinámica de Reflexión:** Actividades que generalmente se realizan en situaciones grupales o individuales, que permiten a los participantes analizar situaciones problema y plantear alternativas de solución.

**Lluvia de Ideas:** Se utiliza con la finalidad de promover en los participantes la comunicación y el conocimiento de las diferentes opiniones que se dan en el grupo.



Esta dinámica se utilizó en diferentes sesiones donde los adolescentes colaboraron con sus opiniones propias de acuerdo al tema que se está abordando.

**Técnicas audiovisuales:** Proyección de imágenes fijas y videos que tienden a motivar el diálogo y a reforzar los contenidos transmitidos se utilizó al terminar cada área para profundizar un poco más del tema abarcado. Estas técnicas se utilizaron tanto al inicio como al final de la sesión.

**Taller Plenario:** Consiste en dividir a los participantes en grupos, conducidos por un coordinador, elegido por los integrantes, para tratar un tema en discusión libre e informal durante un tiempo determinado luego del cual se realiza una puesta en común de todo el grupo. Esta técnica permite ampliar la base de la comunicación, la participación y además, recoger los aportes de los participantes.

### **5.3.3 Instrumentos**

Los instrumentos que se utilizaron fueron los siguientes:

**Cuestionario** (Pre test y pos test). Este cuestionario mide el nivel de conocimiento de los estudiantes acerca de los efectos del alcohol y drogas, también mide el conocimiento de las áreas que serán abordadas.

El cuestionario se encuentra dividido en 5 áreas y una de conocimiento acerca de alcohol y drogas, está estructurado de la siguiente manera: 48 ítems las cuales, 5 ítems miden autoestima, 11 ítems son de valores, 10 ítems de toma de decisiones, 9 ítems proyecto de vida, 6 ítems de liderazgo y 7 son de conocimientos del alcohol y drogas, fue validada por los jueces docentes de la Facultad de Humanidades, Carrera de Psicología.

Puntuación: Se califica de la diferente manera donde:

1= Nunca

2= Raras Veces

3= Algunas Veces

4= Siempre

## **La escala de autoestima de Rosenberg**

Autor: Morris Rosenberg

Historia: Elaborada por Rosenberg en el año 1965 con el objetivo de evaluar la autoestima en adolescentes, ésta se encuentra conformada por diez ítems tipo Likert enfocados en los sentimientos de respeto y aceptación de sí mismo.

Objetivo: Evaluar el sentimiento de satisfacción que una persona tiene hacia sí mismo. La autoestima refleja la relación entre la autoimagen real y la autoimagen ideal.

Indicación: Cuestionario para explorar la autoestima persona entendida como los sentimientos de valía personal y de respeto a sí mismo.

Administración: La escala consta de 10 ítems, frases de las que cinco están enunciadas de forma positiva y cinco de forma negativa para controlar el efecto de la aquiescencia autoadministrada.

Interpretación:

De los ítems 1 al 5, las respuestas A a D se puntúan de 4 a 1.

De los ítems del 6 al 10, las respuestas A a D se puntúan de 1 a 4.

De 30 a 40 puntos: Autoestima Elevada. Considerada como autoestima normal.

De 26 a 29 puntos: Autoestima Media. No presenta problemas de autoestima graves, pero es conveniente mejorarla.

Menos de 25 puntos: Autoestima baja. Existen problemas significativos de autoestima.

Propiedades psicométricas: la escala ha sido traducida y validada en castellano. La consistencia interna de la escala se encuentra entre 0,76 y 0,87 la fiabilidad es de 0,80.

## **Manual teórico de INTRAIID:**

Autor: INTRAIID de Tarija elaborado y adaptado por la Lic. Marlene Rollano Chamas.

Año 2009.

El presente Manual Teórico Práctico de Prevención Integral y Promoción de la Salud del Uso Indebido de Drogas, para la formación de líderes juveniles, está dirigido a la población adolescente, entre los 12 y 19 años, presenta temas de interés utilizando una metodología participativa con la finalidad de que esta población, sea consciente de los cambios que suceden en la adolescencia y de los comportamientos de riesgo a los que pueden verse expuestos.

Desde esta perspectiva el modelo metodológico opta por una acción preventiva realizada fundamentalmente a través de talleres educativos, que apuntan al fortalecimiento de la autoestima, formación de valores, el desarrollo de habilidades sociales, a la valoración de la familia, la amistad y la toma de decisiones responsables para promover la formación integral de la persona.

Descripción del manual de INTRAlD.

Este manual está estructurado en 21 sesiones, en las cuales están considerados los objetivos, ideas centrales a transmitir (mensajes) y las técnicas participativas a utilizarse en cada una de ellas.

El diseño de este manual, está estructurado por tres módulos independientes e interrelacionados entre sí.

El primer módulo denominado “Desarrollo persona”

El segundo módulo “Las drogas”

El tercer módulo “Sexualidad”.

#### **Programa de prevención:**

Este programa está basado en la adecuación y aplicación del Programa de Prevención Integral y Promoción de la Salud el Uso Indebido de Drogas para la formación de líderes orientado a fortalecer la autoestima, valores, toma de decisiones, líder liderazgo, proyecto de vida. Se aportó una serie de actividades y dinámicas que complementaron al programa de prevención, en las diferentes áreas el cual consta de 5 áreas y 25 sesiones las cuales son:

Presentación del programa de prevención abarca 1 sesión, la autoestima tiene 5 sesiones, valores 5 sesiones, toma de decisiones 2 sesiones, líder liderazgo 3 sesiones, proyecto de vida 3 sesiones y sesiones sobre las drogas, alcohol 2 sesiones, tabaco 1 sesión, marihuana 1 sesión, cocaína 1 sesión, clausura y evaluación 1 sesiones.

#### **5.3.4. Materiales:**

Los materiales que se utilizaron fueron marcadores, papelógrafos, data, pizarrón y otros.

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS DE TERCERO A QUINTO DE SECUNDARIA			
ÁREAS	ACTIVIDADES	OBJETIVOS	SESIÓN
<b>PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Establecimiento del rapport, primer contacto con la población.</li> <li>- Presentación del programa de prevención de alcohol y drogas.</li> <li>- Dinámica: Lanzarse la pelota.</li> <li>- Pre test , Aplicación del test de nivel de autoestima Rosenberg</li> </ul>	<p>Generar confianza con los estudiantes y la facilitadora.</p> <p>Dar a conocer el programa de prevención a los estudiantes de las unidades educativas.</p> <p>Facilitar la presentación de las personas del grupo.</p>	Sesión 1
<b>LA AUTOESTIMA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dinámica: Barco naufrago</li> <li>- Lluvia de Ideas "regla de oro"</li> <li>- Dinámica: Mis expectativas</li> <li>- Dinámica: "Conociéndonos"</li> </ul>	<p>Fomentar la integración de todos los participantes dentro del aula.</p> <p>Comprometer a los estudiantes a asumir con responsabilidad y respeto el desarrollo del programa de prevención.</p>	Sesión 2
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Frase de reflexión</li> <li>- Dinámica: Chequeo emocional</li> <li>- Desarrollo del tema de la autoestima. Qué es la autoestima.</li> <li>- Dinámica: tingo tingo tango</li> <li>- Dinámica: el granjero</li> </ul>	<p>Promover la integración del curso mediante opiniones personales</p> <p>Dar a conocer la importancia de la autoestima en relación al consumo del alcohol y drogas</p>	Sesión 3
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dinámica: Autoestima física</li> <li>- Dinámica: "La cajita mágica"</li> <li>- Desarrollo del tema</li> <li>La escalera de la autoestima</li> <li>Mediante un corto video</li> <li>- Dinámica: Nunca 4</li> </ul>	<p>Tomar conciencia de la importancia de sentirse valioso.</p> <p>Fortalecer el conocimiento de los estudiantes.</p>	Sesión 4
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dinámica: Mi acróstico</li> <li>- Dinámica: la espalda de papel</li> <li>- Dinámica: Cualidades y defectos</li> </ul>	<p>Identificar y destacar las habilidades y virtudes personales.</p> <p>Descubrir las cualidades en relación a la percepción que tienen los demás.</p>	Sesión 5
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dinámica: La carta secreta</li> <li>- Video sobre el autoestima</li> <li>-Dinámica: Consejos de autoestima</li> <li>- Dinámica: Ula ula</li> </ul>	<p>Promover la integración de los estudiantes con el facilitadora.</p>	Sesión 6
	<b>VALORES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Frase de reflexión</li> <li>- Dinámica: Todo sobre mí</li> <li>- Desarrollo del tema: Los valores, Educación de valores, Clases de valores</li> <li>- Dinámica: la cebolla</li> </ul>	<p>Promover la integración del curso mediante opiniones personales</p> <p>Fortalecer la confianza en uno mismo.</p> <p>Dar a conocer la importancia de los valores en relación al consumo del alcohol y drogas.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Dinámica grupal: "Nuestros valores"</li> <li>-Dinámica: "La persona que yo admiro"</li> <li>-Dinámica: El ovillo</li> </ul>		<p>Fomentar la automotivación y la empatía del alumno facilitando el establecimiento de vínculos en el grupo.</p>	Sesión 8
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Dinámica: Lo importante de ponerse en el lugar del otro ponte en mi zapatos</li> <li>- Dinámica: Bote salvavidas</li> <li>- Dinámica: Aclaración de valores</li> <li>- Dinámica: Círculo amigo</li> </ul>		<p>Ayudar a comprender diferentes perspectivas de un problema o conflicto.</p> <p>Demostrar que cada persona tiene valores diferentes.</p>	Sesión 9
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dinámica: Cadena del respeto y tolerancia</li> <li>- Dinámica: Responsabilidad</li> <li>- Dinámica: Amistad</li> <li>- Dinámica: la corriente eléctrica</li> </ul>		<p>Concientizar el valor de la amistad, responsabilidad, respeto y las cualidades.</p>	Sesión 10

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dinámica: Amigo tesoro</li> <li>- Dinamia: Ama a tu prójimo como a ti mismo</li> <li>- Dinámica: Valores y antivalores</li> <li>- Video: Sociedad sin valores</li> </ul>	<p>Fomentar el respeto entre los estudiantes</p> <p>Concientizar a los estudiantes sobre una sociedad sin valores</p>	Sesión 11
<b>TOMA DE DECISIONES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Frase de reflexión</li> <li>-Actividad: Lluvia de ideas acerca de lo que es una toma de decisiones</li> <li>-Dinámica: En qué zona te encuentras hoy</li> <li>- Desarrollo del tema : Toma de decisiones</li> </ul>	<p>Promover la integración del curso mediante opiniones personales</p> <p>Compartir diferentes ideas personales de los estudiantes.</p> <p>Hacer conocer a los estudiantes de la importancia de la toma de decisiones.</p>	Sesión12
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dinámica: El rey manda</li> <li>- Dinámica: La decisión</li> <li>-Trabajo en grupo: Analizo y decido</li> <li>- Video: A veces hay que tomar decisiones propias</li> </ul>	<p>Abordar una situación problemática teniendo en cuenta los efectos negativos de cada opción</p> <p>Concientizar a los estudiantes sobre la importancia de tomar decisiones propias.</p>	Sesión 13
<b>PROYECTO DE VIDA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Frase de reflexión</li> <li>- Exposición del tema: Proyecto de vida</li> <li>- Dinámica: Mi proyecto de vida</li> </ul>	<p>Promover la integración del curso mediante opiniones personales</p> <p>Conocer la importancia de un proyecto de vida</p> <p>Elaborar un proyecto de vida.</p>	Sesión14
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dinámica: Cómo decir no</li> <li>- Dinámica: El bus de mi vida</li> <li>- Dinámica: árbol de vida</li> <li>- desarrollo del tema</li> <li>- Dinámica: Sopa de letra</li> </ul>	<p>Promover la integración del curso</p> <p>Planificar un mini proyecto de vida</p> <p>Compartir en el curso sus ideas y sueños.</p>	Sesión 15
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Video: Cómo hacer un proyecto de vida</li> <li>- Dinámica: ¿Quién soy?</li> <li>- Video: Proyecto de vida en pasos.</li> </ul>	<p>Concientizar sobre la importancia de un proyecto de vida</p> <p>conseguir que la persona tenga conciencia de sí mismo</p>	Sesión 16
<b>LIDER LIDERAZGO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Frase de reflexión Que se dará al inicio de clase en relación al tema</li> <li>-Desarrollo del tema: Definiciones y conceptos teóricos de Líder-Liderazgo.</li> <li>- Características y funciones del líder</li> <li>- Clases de lideres</li> <li>- Lluvia de idea que es ser un buen líder</li> <li>- Dinámica: “Conozcamos a los líderes”</li> </ul>	<p>Promover la integración del curso mediante opiniones personales</p> <p>Conocer la importancia de ser dirigidos por un líder o ser un líder.</p>	Sesión17
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dinámica: Toca la bandera</li> <li>- Dinámica: Nudo de personas</li> <li>- Dinámica: El guía</li> </ul>	<p>Fomentar la motivación del grupo.</p> <p>Identificar al (a los) líder(es) del grupo.</p> <p>Fomentar el cuidado y respeto que se tienen entre compañeros.</p>	Sesión 18
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dinámica: “La pelota de papel”</li> <li>-Video: Es mejor ser un líder que un jefe</li> <li>- Frase de reflexión: Que se dará al inicio de clase en relación al tema.</li> </ul>	<p>Analizar a partir de nuestro comportamiento el liderazgo</p> <p>Concientizar sobre ser un buen líder</p> <p>Promover la integración del curso mediante opiniones personales.</p> <p>Compartir diferentes ideas y fortalecer el tema en el aula.</p>	Sesión 19

ALCOHOL	- Exposición teórica Conceptos Teóricos sobre Alcohol - Lluvia de Ideas causas y consecuencias sobre alcoholismo -Dinámica: Problemática personal - Dinámica: Como actuar con respecto al alcohol	Concientizar a las jóvenes sobre el daño de hace el consumir bebidas alcohólicas Promover la integración del curso mediante opiniones personales.	Sesión 20
	- Frase de reflexión - Exposición del tema ¿Que es el alcoholismo? - Dinámica: Consumo de alcohol cero -Video Cortometraje alcohol	Introducir algunos conceptos relacionados con el consumo de alcohol partiendo	Sesión 21
TABACO	- Frase de reflexión - Desarrollo del tema ¿que sabemos del consumo de cigarrillos? - Dinámica: "La flor" - Video de reflexión Tabaco	Favorecer el desarrollo de una actitud crítica a través de la exposición dialogada. Intercambiar opiniones, inquietudes y sentimientos respecto de las causas del consumo de Tabaco.	Sesión 22
MARIHUANA	- Frase de reflexión - Dinámica: "Mitos (irrealidades) y Realidades acerca de la marihuana" - Desarrollo del tema de la marihuana - Video debate Sobre la marihuana	Promover la integración del curso mediante opiniones personales Concientizar a las estudiantes sobre lo dañino que es para nuestra salud	Sesión23
COCAÍNA	- Frase de reflexión - Desarrollo del tema inhalables - Video educativo cocaína	Promover la integración del curso mediante opiniones personales Conocer sobre los efectos y consecuencias del consumo de cocaína.	Sesión24
CLAUSURA Y EVALUACIÓN	- Frase de reflexión - Dinámica: "El mensaje" - Dinámica: "La mochila"	Estimular la expresión de afectos y reconocimiento al final del programa. Que los estudiantes señalen los aportes y experiencias que les ha otorgado el programa de prevención.	Sesión 25
	- Evaluación sobre el impacto del Programa Aplicación del pos-test, Aplicación del test de nivel de autoestima Rosenberg	Que los estudiantes expresen las fortalezas y debilidades del programa en cuanto al tema	

Nota: Elaboración propia.

#### 5.4. Contraparte Institucional

Las Unidades Educativas brindaron:

Material: Acceso a equipamiento como ser data, pizarrón y otros de las Unidades Educativas, manual teórico digital práctica de prevención integral y promoción de la salud del uso indebido de drogas, para la formación de líderes juveniles.

Humano: Por parte de la Institución de INTRAID, cursos de capacitación del programa de prevención.

Físico: Ambientes, los espacios correspondientes y horarios acordados con los profesores para realizar la Práctica Institucional.

## 5.5 CRONOGRAMA.

Actividad	Gestión 2023								Gestión 2024				
	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio
Revisión de la práctica institucional	X												
Contacto con la población		X											
Aplicación del pre-test			X										
Aplicación del programa de prevención			X	X	X								
Aplicación del pos-test					X								
Análisis de datos interpretativos						X	X	X	X				
Redacción del Informe final										X	X	X	X

**Nota:** Elaboración propia.

**CAPÍTULO VI**  
**RESULTADOS, PRESENTACIÓN Y**  
**SISTEMATIZACIÓN DEL PROCESO**  
**DE INTERVENCIÓN E INFORME**  
**TÉCNICO DE LA INSTITUCIÓN**



En este capítulo se presentan el análisis de los resultados obtenidos de los cuestionarios de la evaluación inicial pre test aplicados a los estudiantes de las Unidades Educativas de “Ángel Calabi Pazzolini 2” de Tomatitas, “Simón Bolívar de la Victoria” y “Nazaria Ignacia March”, durante el período de abril del 2023. Trabajando con 12 grupos.

Los resultados se plantearon de acuerdo al orden de los objetivos trazados en la Práctica Institucional; primeramente se presentan los resultados obtenidos del pre test posteriormente se elaboró la adecuación y aplicación, sistemáticamente el programa de prevención que implica los temas realizados, actividades y observaciones de las actividades del programa.

Al finalizar el programa de prevención se presenta el impacto alcanzado a través del programa de prevención.

### **6.1. Análisis de Interpretación del primer Objetivo Específico:**

Diagnosticar el nivel de conocimiento de los estudiantes acerca de los efectos del consumo de alcohol y drogas.

**TABLA N° 2**  
**ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG**

NIVEL DE AUTOESTIMA	Fr	%
Autoestima baja	139	47%
Autoestima media	118	40%
Autoestima elevada	38	13%
<b>TOTAL</b>	<b>295</b>	<b>100%</b>

**Nota:** Escala de Autoestima de Rosenberg.

**Fuente:** Elaboración propia.

En la presente tabla se puede observar los datos obtenidos mediante la escala de Rosenberg de autoestima que se les aplicó a los estudiantes de las diferentes Unidades Educativas.

El porcentaje de los resultados arroja como mayor a la autoestima baja; con un 47% de los estudiantes, quienes presentan autoestima baja. Se trabajó con los estudiantes esta variable ya que se observó que es necesario reforzar esta área, si bien no es un porcentaje muy elevado pero sí es un porcentaje de alerta porque sabemos que la autoestima es una

actitud, tanto positiva como negativa, que la gente tiene sobre sí misma, se concibe la autoestima como producto de las influencias de la cultura, sociedad, familia y las relaciones interpersonales. Es decir, que la cantidad de autoestima que un individuo tiene es proporcional al grado en que es capaz de medirse de forma positiva o negativa que uno hace de sí mismo (Pérez 2019).

**TABLA N°3**  
**VALORES**

ÍTEMS	N		RV		AV		S		TOTAL	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
Creo que tengo valores importantes.	7	2%	44	15%	140	48%	104	35%	295	100%
Considero que es importante dar y recibir amor y afecto.	15	5%	47	16%	90	31%	143	48%	295	100%
Merezco ser tratado/a con respeto, al igual que cualquier otra persona.	3	1%	23	8%	88	30%	181	61%	295	100%
Muestro respeto ante cualquier persona.	2	0%	18	6%	100	34%	175	59%	295	100%
Asumo la responsabilidad de mis errores y me disculpo con los demás.	9	3%	43	15%	117	40%	126	42%	295	100%

**Nota:** Cuestionario propuesto al programa de prevención dirigido a estudiantes de secundaria.

**Fuente:** Elaboración propia.

En la tabla N°3 se puede observar los datos obtenidos en cuanto al cuestionario aplicado a los estudiantes sobre la área de valores, en el ítems N°1 los valores son muy importantes para el desarrollo de las personas en la sociedad y en su diario vivir, más en los adolescentes ya que se van desarrollando en su entorno social.

Un 48% de los estudiantes respondieron que algunas veces creen tener valores importantes no tienen en claro la importancia de los valores o no tienen el conocimiento acerca de la importancia de los valores.

En el ítems N°2 se considera que es importante dar y recibir amor y afecto el 5% consideran que nunca es importante dar y recibir afecto, sabemos que recibir afecto es muestra de expresar cariño y aprecio que las demás personas tienen hacia nosotros, de la misma manera de dar afecto a las demás personas, el concepto de valores es aplicado al ser humano, sus actitudes y parámetros para conducirse y tomar decisiones. “Desde un punto de vista socioeducativo, los valores son considerados referencias, pautas o atracciones que orientan el comportamiento humano hacia la transformación social y la realización de otra

persona, dan orientación a la conducta y a la vida de cada individuo y de cada grupo social” (UNEFCO 2020).

En el ítems N°3 merezco ser tratado con respeto de la misma forma al igual que otras personas, 30% algunas veces creen que merecen ser tratados de la misma forma, sabemos de la importancia del respeto el respetarnos unos a los otros por lo cual todos necesitamos ser respetados de la misma forma.

En el ítems N°4 muestro respeto hacia las demás personas, este ítems es muy importante ya que hace mención del valor del respeto que debemos de tener hacia las demás personas un 34% respondieron que algunas veces muestran cierto respeto, no es un % alto pero si es preocupante con el cual debemos de trabajar en el ítems N°4 asumo con responsabilidad mis errores y me disculpo con los demás 40% marcaron algunas veces la mayoría de las personas no saben cómo aceptar sus errores por lo que prefieren tener la razón siempre aunque estén en el error.

**TABLA N° 4**  
**TOMA DE DECISIONES**

ÍTEMS	N		RV		AV		S		TOTAL	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
Con frecuencia pienso en lo bueno y en lo malo de tomar una decisión	8	3%	39	13%	137	46%	111	38%	295	100%
Busco alternativas (opciones) para solucionar los problemas en situaciones difíciles	7	2%	55	19%	117	40%	116	39%	295	100%
Siento que no tomo buenas decisiones	31	11%	76	26%	132	45%	56	18%	295	100%
A veces postergo la toma de decisiones por miedo a equivocarme o por indecisión.	17	6%	80	27%	128	43%	70	24%	295	100%
Me siento confiado/a en mi capacidad de tomar decisiones importantes.	31	11%	88	30%	112	38%	64	21%	295	100%

**Nota:** Cuestionario propuesto al programa de prevención dirigido a estudiantes de secundaria.

**Fuente:** Elaboración propia.

Como se puede observar en la tabla N°4 en el ítems N° 1 un 46% de los estudiantes algunas veces piensan en lo bueno y en lo malo de tomar una decisión, de cuáles serán las consecuencias que le traerá tal decisión, el ítems N° 2 busco alternativas (opciones) para solucionar los problemas en situaciones difíciles el 40% respondieron que algunas veces buscan soluciones para resolver algunos problemas, tomando en cuenta que la toma de

decisiones consiste, básicamente, en elegir una opción entre las disponibles, a efectos de resolver un problema actual o potencial (aun cuando no se evidencie un conflicto latente).

En el ítems N° 3 siento que no tomó buenas decisiones el 43% de los estudiantes algunas veces, sienten que no toman buenas decisiones, consideramos que la toma de decisiones a nivel individual se caracteriza por el hecho de que una persona hace uso de su razonamiento y pensamiento para elegir una solución a un problema que se le presente en la vida; es decir, si una persona tiene un problema, deberá ser capaz de resolverlo individualmente tomando decisiones con ese específico motivo.

En el ítems N°4 a veces postergo la toma de decisiones por miedo a equivocarme o por indecisión. 43% de los estudiantes algunas veces tienen miedo a equivocarse de tomar una decisión el tomar una decisión implica un proceso más estructurado que puede dar más seguridad e información para resolver el problema.

En estos casos, la toma de decisiones sigue un proceso estructurado que se inicia con la necesidad de tomar una decisión, continúa con la identificación de opciones o alternativas y la determinación de criterios que ayuden a solventar a seleccionar una opción, sigue con el análisis de las alternativas a la luz de los criterios establecidos, y termina con la organización de las alternativas y la selección de la mejor alternativa. (SeNeCa 2016, p. 2).

En los ítems N° 3 Y N°4 son porcentajes preocupantes son ítems con puntuación más alta con el cual se debe de trabajar y reforzar esta área y de hacer conocer los pasos y la importancia de una buena toma de decisión.

En el último ítems el 30% respondieron que raras veces, se sienten confiados/as en su capacidad de tomar decisiones importantes. Las respuestas de este ítems son preocupantes en la cual debemos de fortalecer y trabajar de mejor manera con los estudiantes.

**TABLA N° 5**  
**PROYECTO DE VIDA**

ÍTEMS	N		RV		AV		S		TOTAL	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
Tengo metas claras a corto, mediano y largo plazo	11	4%	35	12%	127	43%	122	41%	295	100%
Mi proyecto de vida está relacionado con mis intereses y habilidades.	9	3%	45	15%	116	39%	125	43%	295	100%
He recibido apoyo y orientación de personas cercanas para definir mi proyecto de vida	23	8%	49	17%	104	35%	119	40%	295	100%
Me siento motivado/a para trabajar en mi proyecto de vida	16	5%	43	15%	131	44%	105	36%	295	100%
Creo que mi proyecto de vida puede ir cambiando a medida que voy creciendo y madurando.	14	5%	31	11%	127	43%	123	41%	295	100%

**Nota:** Cuestionario propuesto al programa de prevención dirigido a estudiantes de secundaria.

**Fuente:** Elaboración propia.

El proyecto de vida es “un plan que una persona se traza para conseguir objetivos en la vida, es un camino para alcanzar metas. Le da coherencia a la existencia y marca un estilo en el actuar, en las relaciones, en el modo de ver los acontecimientos”. Metas del proyecto de vida metas de tiempo Corto plazo Menos de un año, mediano plazo de uno a cinco años, largo plazo más de cinco años. (Arboccó, 2014 p. 1).

Como se puede observar en la tabla N° 5 el 43% de los estudiantes respondieron que algunas veces tienen un proyecto de vida ya sea a corto o largo plazo, es un % con el cual se debe de trabajar reforzar con los estudiantes sabemos que es muy importante el trazarnos metas ya sean de largo o corto plazo.

En el ítem N° 2 mi proyecto de vida está relacionado con mis intereses y habilidades, el 39% indican que algunas veces relacionan sus intereses y habilidades en su proyecto de vida mientras que los demás raras veces lo hacen.

En el ítem N° 3 un 17% raras veces recibieron apoyo y orientación de personas cercanas para definir su proyecto de vida es un porcentaje alarmante en la cual trabajamos para fortalecer el conocimiento de esta área que es muy importante.

Un 44% de los estudiantes algunas veces se sienten motivados para poder trabajar con su proyecto de vida, la motivación es esencial para que podamos realizar varias cosas que nos gusta hacer y desarrollar cosas que nos gusten, en cambio el 15% de los estudiantes raras veces sienten motivados para realizar su proyecto de vida.

La última pregunta ítem N°5 creo que mi proyecto de vida puede ir cambiando a medida que voy creciendo y madurando, el 5% de los estudiantes respondieron que no se puede cambiar su proyecto de vida a medida de que van creciendo y madurando y el 43% algunas veces creen que si pueden cambiar su proyecto de vida a medida de que van creciendo y madurando, lo que se busca con las actividades es fortalecer las diferentes áreas.

**TABLA N°6**  
**LIDER LIDERAZGO**

ÍTEMS	N		RV		AV		S		TOTAL	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
Me gusta trabajar en equipo y escuchar las opiniones de los demás	16	5%	50	17%	126	43%	103	35%	295	100%
He sido elegido para liderar algún proyecto o actividad en el pasado	49	17%	65	22%	105	35%	76	26%	295	100%
Sé cómo manejar conflictos y llegar a un acuerdo en situaciones difíciles	21	7%	70	24%	132	45%	72	24%	295	100%
Me interesa más aprender sobre mis habilidades de liderazgo y como aplicarlos en mi vida cotidiana	19	6%	57	20%	113	38%	106	36%	295	100%
Pienso que ser un buen líder es muy importante.	12	4%	49	17%	94	32%	140	47%	295	100%

**Nota:** Cuestionario propuesto al programa de prevención dirigido a estudiantes de secundaria.

**Fuente:** Elaboración propia.

En la tabla N°6 se puede observar que en el ítem N°1 te gusta trabajar en equipo y escuchar opiniones de los demás el 43% de los estudiantes marcaron que algunas veces les gusta escuchar a los demás mientras que el 5% no les gusta escuchar a los demás por motivos personales, en el ítem N°2 fuiste elegido para liderar algún proyecto o actividad en el pasado el 22% raras veces fueron elegidos por diferentes motivos podemos mencionar el liderazgo que es la capacidad de influir en un grupo para que consiga sus metas. La base de esta influencia puede ser formal, como la que confiere un rango gerencial en una organización. Como estos puestos incluyen alguna autoridad formalmente asignada, las personas que los ocupan asumen el liderazgo sólo por el hecho de estar en ellos. Sin embargo, no todos los líderes son jefes ni, para el caso, todos los jefes son líderes.(Boyaca 2002 p. 10).

En el ítem N°3 Sé cómo manejar conflictos y llegar a un acuerdo en situaciones difíciles el 24% respondieron que raras veces saben cómo manejar o actuar ante ciertos conflictos que se pueden presentar tanto en el colegio como en otras situaciones.

En el ítem N°4 Me interesa más aprender sobre mis habilidades de liderazgo y como aplicarlos en mi vida cotidiana, el 38% raras veces se interesan por sus habilidades de líderes,

en esta área es importante resaltar los tipos de líderes que existen y según ellos cuales les representan, les puede servir de gran ayuda para relacionarse mejor con los demás y cómo ser un buen guía.

En el ítem N°5 pienso que ser un buen líder es importante 17% raras veces lo piensas no lo toman en cuenta tal vez porque no saben la importancia que llega en si el ser un buen líder para su futuro y el de guiar a sus demás compañeros.

**TABLA N°7**  
**ALCOHOL**

ÍTEMS	N		RV		AV		S		TOTAL	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
Sé cómo decir no de manera asertiva cuando me ofrecen bebidas alcohólicas.	32	11%	49	17%	44	15%	170	57%	295	100%
El consumo excesivo de bebidas alcohólicas es un problema para los estudiantes	20	7%	9	3%	35	12%	231	78%	295	100%
El consumo de alcohol y drogas puede tener graves consecuencias para la salud mental y física	20	7%	15	5%	20	7%	240	81%	295	100%
Alguna vez has consumido alcohol sin el consentimiento de tus padres	179	61%	39	13%	32	11%	45	15%	295	100%

**Nota:** Cuestionario propuesto al programa de prevención dirigido a estudiantes de secundaria.

**Fuente:** Elaboración propia.

El alcohol es una droga que deprime el sistema nervioso central, afecto a la capacidad de autocontrol, por lo que puede confundirse con un estimulante provocando diferentes efectos en el cuerpo.

En la tabla N° 7 se obtuvieron los siguientes resultados en la pregunta de “Sé cómo decir no de manera asertiva cuando me ofrecen bebidas alcohólicas” el 11% respondieron que no saben cómo decir no a algunas invitaciones.

“El consumo excesivo de bebidas alcohólicas es un problema para los estudiantes” un 7% dicen que no, el exceso de consumir bebidas no es dañino para la salud y que no traen problemas en los estudiantes.

En la siguiente pregunta “El consumo de alcohol y drogas puede tener graves consecuencias para la salud mental y física” un 7% dicen que las bebidas alcohólicas no traen ninguna consecuencia a los largo de la vida.

Con estos resultados se irá trabajando para reducir algunos porcentajes, si no están muy altos pero si hay cierta escasez de conocimientos y eso puede llegar a confundir algunas decisiones en los estudiantes y en su diario vivir.

## **6.2 Análisis e Interpretación del segundo Objetivo Específico**

Adecuar y aplicar el programa de prevención integral y promoción de la salud del uso indebido de drogas, para la formación de líderes, orientado a fortalecer la autoestima, valores, toma de decisiones, líder-liderazgo y proyecto de vida, en este punto se describirá cada una de las sesiones aplicadas, así como las actividades y dinámicas desarrolladas en dichas sesiones.

### **SESIÓN N° 1**

#### **PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA**

**Actividad: Presentación del programa de prevención de alcohol y drogas.**

**Objetivo:** Dar a conocer el programa de prevención a los estudiantes de las Unidades Educativas.

**Tiempo:** 25 min

**Material:** Data, computadora.

**Procedimiento:** Se acomoda a los estudiantes cada uno en su respectivo asiento se realiza la presentación de la facilitadora, dando los saludos a los estudiantes y maestras de salón y compartiendo los objetivos del programa, como se trabajara cual será la metodología que se utilizará en el desarrollo del programa.

**Actividad: “Lanzar la pelota”**

**Objetivo:** Facilitar la presentación de los estudiantes de manera activa y participativa.

**Tiempo:** 30 min

**Materiales:** Una pelota de papel.

**Procedimiento:** Para empezar con la actividad de presentación, los integrantes del grupo tienen que hacer un círculo.

La pelota se les lanzará de manera aleatoria, al compañero que le toque la pelota, debe de presentarse, decir su nombre completo, cuántos años tiene y qué es lo que le gustaría ser cuando sea grande y que le gusta hacer.



**Actividad: Aplicación del pre-test**

**Objetivo:** Diagnosticar el nivel de conocimiento de los estudiantes acerca de los efectos del consumo de alcohol y drogas, así como su nivel de autoestima.

**Tiempo:** 40 min

**Materiales:** lapicera azul, fotocopias del instrumento de pre-test y la escala de Rosenberg.

**Procedimiento:** Se entregó a cada adolescente la hoja de los cuestionarios leyendo juntamente con ellos:

A continuación, se presenta los siguientes ítems, los cuales debe responder marcando con un **X**, no existe respuestas buenas o malas, asegúrese de responder todo y con total sinceridad de acuerdo al siguiente.

Se les pidió que respondan con total sinceridad no se asigna un valor curricular pero sus respuestas serán de gran ayuda.

**Actividad “Barco naufrago”**

**Objetivo:** Fomentar la participación de todos los estudiantes dentro del aula.

**Tiempo:** 25 min

**Materiales:** Curso, espacio amplio.

**Procedimiento:** Se solicitó realizar un círculo alrededor de la facilitadora la cual explicara la dinámica.

A la señal se forman grupos de 2, 4, 6, o más integrantes, según la orden dado por la facilitadora.

Quedan eliminados aquellos que no alcanzaron a formar grupos con el número exacto de participantes, anunciado por la facilitadora o cualquier otro estudiante que quiera dar la voz de mando.

La actividad se desarrolla así:

¡Atención!, el comandante de la tripulación informa que el barco va a naufragar y que la única forma de salvarse es formando grupos de cinco personas etc.

La actividad finaliza cuando solo quede un jugador que ha cumplido con todas las condiciones dadas por la facilitadora, pero esto varia, porque el número de algunos cursos son muy numerosos así que ganan los últimos 3 o 4 estudiantes.

### **Actividad “Lluvia de ideas reglas de oro”**

**Objetivo:** Comprometer a los estudiantes a asumir con responsabilidad y respeto el desarrollo del programa.

**Tiempo:** 30 min

**Materiales:** Un pliegue de papel boon, marcadores y lapiceras.

**Procedimiento:** La facilitadora debe de preguntar a los estudiantes sobre las normas o reglas que ellos sugieran para el taller, haciendo notar que las sugerencias anotadas deben ser respetadas y cumplidas por todos.

La facilitadora pegará el paleógrafo en la pared anota las sugerencias y lo coloca en un lugar visible hasta finalizar el programa de prevención, con el fin de mantener en orden el curso de los estudiantes y respetar las opiniones de todos sus compañeros.

### **Actividad: “Mis expectativas”**

**Objetivo:** Conocer las expectativas de los estudiantes hacia el programa.

**Tiempo:** 30 min

**Materiales:** Hoja, mis expectativas para cada estudiante, bolígrafo azul.

**Procedimiento:** La facilitadora, entrega a cada uno de los participantes, la hoja de expectativas, se instruye que procedan a llenar, de acuerdo a su criterio.

Se les indica que tienen un determinado tiempo para recabar lo que opinan acerca del programa, entre eso hay 3 preguntas, sobre qué temas les gustaría que abarquemos a más profundidad, sobre qué temas tienen más conocimiento y la última algún concejo o sugerencia.

Al finalizar, la facilitadora pasa por los asientos recogiendo las hojas.

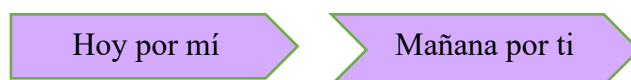
### **Actividad: “Conociéndonos”**

**Objetivos:** Promover la integración de los estudiantes con la facilitadora.

**Tiempo:** 35 min

**Materiales:** Cartulina de colores (para la elaboración de los refranes), marcadores, tijeras.

**Procedimiento:** La facilitadora anota en tiras de cartulina refranes populares, de acuerdo al número de participantes como por ejemplo:



Las tiras de cartulina, deben ser cortadas por la mitad, es decir, cada refrán se separará en dos partes.

Se colocan las tiras de refranes entremezcladas al centro del espacio de trabajo, participantes, toma una mitad, lo leer atentamente y buscara la parte que les falta.

A la orden de 1, 2 y 3, busca a la persona que tiene la parte complementaria que hace al refrán.

Después, cada pareja, dialogará durante 5 minutos, tratando de conocer más a su compañero(a), preguntándole su nombre, pasatiempo favorito, lo que más le disgusta, aspiraciones, que se defina como cree que es, etc., por ultimo ambos presentan a su compañero diciendo su nombre lo que le gusta hacer lo que le disgusta, y cuáles son sus aspiraciones en la vida.

#### **Observaciones:**

En la U.E. “Simón Bolívar la Victoria” se pudo observar un poco de vergüenza en los estudiantes, les llamo la atención el programa y las dinámicas que se desarrollan juntamente con ellos, en la U.E. “Ángel Calabi Pazzolini 2 de Tomatitas” fueron más activos los estudiantes muy participativos en especial los cursos de 3roA y 3roB mostrando actitudes positivas hacia el programa.

En la U.E. “Nazaria Ignacia March” fue un poco complicado llegar a la población a establecer confianza y a realizar la dinámica de romper hielo ya que los ambientes mismos eran un poco pequeños y no se podía ocupar la cancha o los espacios de afuera ya que en algunas ocasiones lo ocupaban otros profesores.

Se observó cierto cansancio al realizar los cuestionarios de pre test ya que eran un poco largo que llevaba un determinado tiempo, se les motivaba para que pudieran acabarlo a tiempo obteniendo resultados positivos y terminándolo en el tiempo determinado.

#### **Conclusiones:**

Las estudiantes compartieron sus pasatiempos, que les gustaría ser mas allá que profesión les gustaría estudiar o en que trabajar en un futuro.

Se concluyó con actitudes positivas tanto en los estudiantes como en los profesores hacia el programa de prevención.

## SESIÓN N°2

### ÁREA N° 1 LA AUTOESTIMA

#### **Actividad “Frase de reflexión”**

El cómo nos vemos, cómo nos valoramos, es la ventana a través de la cual vemos el mundo

**Tiempo:** 10 min

**Procedimiento:** Esta frase se la dice al iniciar la clase de forma que los estudiantes darán su punto de vista acerca de la frase o lo que entendieron de ella tiene un determinado tiempo.

**Actividad:** “Chequeo emocional”

**Objetivo:** Expresar cómo te sientes y compartirlo con los demás.

**Tiempo:** 30 min

**Materiales:** Una hoja entregada por la facilitadora, bolígrafo azul o negro.

**Procedimiento:** La facilitadora entrega una hoja a los estudiantes, lo que escriban en ella es muy personal se les da un determinado tiempo. Al finalizar, de manera voluntaria, comparten lo que escribieron con sus compañeros.

**Actividad: Desarrollo del tema**

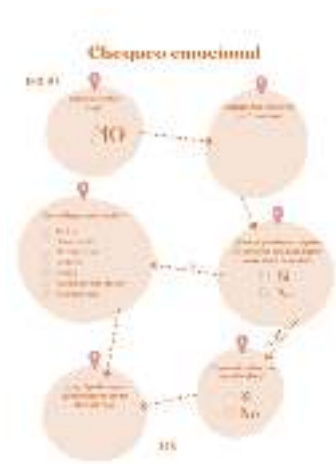
**Objetivo:** Ejercitar habilidades de autoconocimiento, autoconcepto, autoevaluación autoaceptación, autorrespeto y autoestima para mejorar la confianza y comunicación del grupo y de sí mismos.

**Tiempo:** 35 min

#### **¿Qué es la Autoestima?**

Es la imagen, percepción o sentimiento, que cada persona tiene acerca de sí, de sus actos, de sus valores, por tanto, está en directa relación con la interacción que establece con el ambiente social en el que se encuentra.

Para Pick y Vargas (1995), es la valoración que tenemos de nosotros, la opinión y el sentimiento que cada uno tiene acerca de sí mismo, de los propios actos, los propios valores y conductas.



El tener una imagen positiva de sí, tiene que ver con estar satisfecho y/o aceptarse como uno es, con sus limitaciones y capacidades personales, en cuanto a su apariencia física, conducta y emociones. Esto permite confiar en las propias capacidades y a la vez confiar y valorar a los otros. Para lograr esto, es fundamental sentirse reconocido y aceptado por los demás tal como uno es.

La autoestima, tiene relación con casi todo lo que hacemos. Es como una ventana por donde miramos la vida:

Si el vidrio está sucio, empañado, vamos a ver todo borroso y feo.

Si el vidrio esta brillante, bonito, así veremos el mundo.

Es decir, cuando nos queremos, el vidrio está limpio. Cuando nuestra autoestima es alta, nos sentimos llenos de energía y entusiasmo, nos sentimos capaces de todo, nos sentimos seguros de nuestro propio valor y nuestra importancia.

En cambio, cuando la autoestima es baja, estamos cansados, nada nos entusiasma, nos sentimos inseguros de lo que somos capaces de hacer, sentimos que valemos poco. Sin embargo, es normal que a veces nos sintamos bien y otras mal con respecto a nosotros mismos; pero existen personas que parecen siempre tener una sola clase de autoestima, o siempre alta o baja.

**Actividad: “tingo tingo tango”**

**Objetivo:** Este ejercicio nos sirve para exponer y conocer las percepciones y definiciones que tenemos sobre estos conceptos los cuales estamos abarcando, para ponerlos en diálogo y ampliarlos colectivamente con relación a los saberes que otras personas poseen.

**Tiempo:** 15 min

**Materiales:** Un estuche, o cualquier objeto al alcance.

**Procedimiento:** Las y los participantes nos ubicamos en un círculo.

Seleccionamos un objeto pequeño que podamos contener con nuestras manos (una piedra, trozo de madera, un estuche...).

Este se entrega a alguien del grupo, esta persona empezará a pasar el objeto a otra de la derecha o la izquierda, todos y todas debemos seguir pasando el objeto de mano en mano, rápidamente y en el mismo sentido.

Ya que tenemos tres conceptos clave para trabajar, que son la autoestima, autoestima alta, autoestima baja escojamos uno de ellos.

Le pedimos a alguien que salga del círculo y que, sin mirar por dónde va el objeto, empiece a decir “tingo, tingo, tingo” de manera repetida. Mientras tanto, el objeto debe estar pasando rápidamente de mano en mano.

La persona que dice “tingo” decide en cualquier momento parar y decir: “tango”. En ese momento se detiene la circulación del objeto y quien quede con este en su mano debe decir rápidamente una definición del concepto que se escogió.

La persona que dice “tingo, tingo, tango” anota en un tablero o una hoja de papel, las definiciones que los y las participantes van mencionando.

Finalmente, en plenaria reflexionaremos sobre las percepciones y definiciones que tenemos sobre estos conceptos.

### **SESIÓN N°3**

**Actividad: “Autoestima física”**

**Objetivo:** Aceptarnos como somos porque todos somos hermosos y únicos.

**Tiempo:** 35 min

**Materiales:** Hojas boon tamaño carta, colores

**Procedimiento:** Formar parejas de forma aleatoria ponerse al frente, y mirarse durante 5 min luego decirle lo que le gusta de esa persona tienen que tratar de dibujar a su compañero, escribir 4 cuales positivas de su compañero tanto físicas como emocionales, escribirlo en la hoja boon luego compartirlo con el curso de manera voluntaria, y entregarle su dibujo a su compañero.

Sin faltar el respeto a ningún compañero.

**Actividad: “La cajita mágica”**

**Objetivo:** Tomar conciencia de cuán importantes y valiosos somos.

**Tiempo:** 35 min

**Materiales:** Una caja de cartón (de zapatos), forrada con papel de regalo, un espejo del tamaño aproximado al fondo de la caja (se ubica dentro de la caja).

**Procedimiento:** Se realiza un ejercicio para trabajar la autoestima.

Pregunte al grupo: ¿Quién es para ustedes la persona más importante en el mundo?

Ofrezca la palabra para que cada uno responda libremente la pregunta. Hecho lo anterior, diga a los participantes: "Traje para compartir con ustedes una caja mágica muy especial

(muestre la caja desde lejos). "Cada uno podrá mirar de ella y podrá descubrir quién es la persona más importante del mundo".

Pida a cada uno que se acerque y mire dentro de la caja, sin hacer ningún comentario (esto es muy importante). Una vez que todos hayan mirado dentro de la caja, consulte cómo se sintieron con lo que descubrieron.

Promueva la conversación en el grupo sobre lo que respondió cada uno.

**Actividad: Desarrollo del tema la escalera de la autoestima**

**Objetivo:** Los estudiantes puedan tener el conocimiento del tema a desarrollar.

**Tiempo:** 30 min

**Procedimiento:**

Escalera de la autoestima

-Autoconocimiento, es conocer al Yo de manera integral (bio-psico-social), considerando necesidades, capacidades, roles y motivaciones. La capacidad de reflexionar sobre sí mismo, acerca de características personales, gustos, preferencias.

-Autoconcepto, es lo que la persona cree ser. Son las creencias que se tiene de sí mismo y que se basan en los juicios que los demás hacen respecto a su conducta, y/o sobre las propias experiencias de éxito o fracaso.

-Autoevaluación, autocrítica que el sujeto hace de sí mismo, estableciendo juicios valorativos acerca de sus actos, sentimientos e intelecto, al considerarlos como positivos o negativos.

-Autoaceptación, es identificar y reconocer las cualidades y defectos de sí mismo, tanto en la forma de ser como de sentir. Es importante aceptarse de manera auténtica.

-Autorespeto, es el amor propio, la capacidad de sentirse orgulloso de sí mismo, al valorar lo que se hace o se tiene. En esta área se expresa y maneja en forma conveniente los sentimientos y emociones.

Por lo tanto, la autoestima, es el conjunto de todas las áreas anteriores y que lleva a la capacidad de aceptarse y valorarse de manera positiva, siendo este un aspecto central de la personalidad.

Es importante formar la autoestima de manera saludable, positiva, optimista, para sentirse eficaces, productivos, capaces y afectivos, aún en circunstancias adversas.



## SESIÓN N° 4

### **Actividad: “Mi acróstico”**

**Objetivo:** Identificar y destacar las habilidades y virtudes personales de cada estudiante.

**Tiempo:** 40 min

**Materiales:** Hojas boon, lápiz

**Procedimiento:** Se entrega a cada participante una hoja, cada participante elabora un "acróstico" con su nombre, es decir, debe escribir en la parte superior su nombre en letras mayúsculas y debajo, de manera vertical, una sola palabra que represente sus cualidades. Por Ej. Se puede formar:

Con cada letra se identifica una cualidad de su persona. Posteriormente, cada participante presenta su acróstico y da un ejemplo de cada palabra, Ej.:



Me llamo Ingrid estas son algunas cualidades con las que me identifico I irónico, N de nostálgica, G de generosa porque me identifico, R de realista, y así sucesivamente con toda las letras del nombre de cada estudiante.

### **Actividad: “La espalda de papel”**

**Objetivo:** Descubrir las cualidades en relación a la percepción que tienen los demás sobre nosotros.

**Tiempo:** 35 min

**Materiales:** Una hoja de papel para cada participante, bolígrafo, masquin.



**Procedimiento:** Entregar a cada uno de los participantes una hoja de papel y un lápiz, se les pide que se lo coloquen en su espalda.

Una vez colocado el papel en su espalda, que caminen por el salón y con una sola palabra le escriban a cada uno de sus compañeros (as) una cualidad que hayan visto en ellos (as), se debe aclarar, que sólo deben escribir cualidades y no defectos.

La facilitadora debe motivar a que todos participen y que la dinámica sea muy activa.

A continuación pida que se sienten y que se saquen el papel que tienen en su espalda y en silencio lean lo que dice.

Finalmente solicite voluntarios/as que quieran compartir con todos/as los atributos o virtudes que han sido identificados por sus compañeros/as y como se sintieron con esta dinámica.

**Actividad “Cualidades y defectos”.**

**Objetivo:** Promover que los estudiantes reconozcan sus cualidades y defectos.

**Tiempo:** 35 min

**Materiales:** Tener una prenda accesible a mano ya sea una manilla, libro, cuaderno etc.

**Procedimiento:** Invite a los estudiantes a sentarse formando un círculo y mirando hacia el centro, deben ubicarse de un modo en el que todos y todas puedan verse.

Permita unos minutos antes de iniciar la ronda para que puedan pensar los defectos y las cualidades. Tenga en cuenta que a muchas personas les resulta difícil identificar aspectos de sus vidas, por esto es necesario dar el tiempo suficiente.

Para completar la tarea, además deben decir 3 defectos y 3 cualidades en que los beneficia o los perjudica. De la posibilidad de explayarse si alguna persona quiere dar ejemplos de porque se identifica con un determinado aspecto.

Durante la actividad nadie puede opinar o hablar en relación a otra persona al finalizar todos aplaude y comentan que tal les pareció la dinámica.

## **SESIÓN 5**

**Actividad: “La carta secreta”**

**Objetivo:** Reconocer las cualidades y capacidades con las que contribuimos en el grupo.

**Tiempo:** 30 min

**Materiales:** Hojas boon, lápiz.

**Procedimiento:** Esta dinámica se lleva a cabo de la siguiente manera. Cada sujeto sacará de la bolsa un papel y nadie más que él puede conocer el nombre de la compañera o



**Actividad** “Pasar por el aro ula ula”.

**Objetivo:** Promover la interacción grupal de manera entretenida, animar al grupo y modificar el clima grupal.

**Tiempo:** 30 min

**Materiales:** Ula ula espacio amplio

**Procedimiento:** Se dividirá al curso en 2 grupos, lo cual se les pide que se agarren de la mano y como grupo no se suelten.

El objetivo es de cada uno de los participantes puedan pasar por la ula ula así mismo el grupo que tarde o que pierda se les dará una penitencia grupal, con el fin de sociabilizar más con sus compañeros y que no haya tantas peleas o malos entendidos entre ellos.

**Observaciones:**

En esta primer área que es la autoestima se pudo observar cierta curiosidad de los estudiantes hacia el tema que se estaba desarrollando, compartiendo con sus compañeros diferentes ideas y pensamientos acerca de la autoestima, con algunas dinámicas como la de conociéndonos se pudo apreciar asombro por algunos estudiantes porque encontraron cualidades que no sabían que las tenían; con algunos cursos hubo cierta dificultad pero se pudo resolver y llevar a cabo.

En la dinámica la cajita mágica se obtuvo buenos resultados y fue una dinámica de agrado para los estudiantes. Ya mencionado anteriormente en la U.E. “Nazaría Ignacia March” se tuvo un poco de dificultad con el ambiente, pero se pudo quedar en un acuerdo con el profesor para poder utilizar la cancha y turnarnos.

**Conclusiones:**

Se logró concluir con los objetivos de las actividades de manera positiva para el programa de prevención, pudiendo reconocer cuáles son sus virtudes y defectos los cuales debemos mejorar y trabajar en nosotros mismos.

## SESIÓN N° 6

### ÁREA N° 2 VALORES

#### **Actividad: Frase de reflexión**

Nuestros valores, dan significado y dirección a nuestras vidas, cuidemos y luchemos por nuestros valores, pues son un tesoro valioso

**Tiempo:** 10min

Esta frase se dio al iniciar la clase los estudiantes dan su punto de vista acerca de la frase o lo que entendieron de ella, sociabilizarla entre compañeros.

#### **Actividad: “Piedra, papel o tijera”.**

**Objetivo:** Animar al curso a participar y despejar la mente, para comenzar animamos con la continuación de las dinámicas.

**Tiempo:** 30 min

**Materiales:** Espacio amplio

**Procedimiento:** Se les pide a los estudiantes que se dividan en dos grupos todo en curso y explicarles que significa piedra, papel y tijera, cuáles son las figuras y el grupo que gane dos veces seguidas, gana.

#### **Actividad: Desarrollo del tema**

**Objetivo:** Fortalecer el aprendizaje de los valores para la convivencia y la construcción de la paz en los jóvenes y señoritas y en la familia.

**Tiempo:** 40 min

**Procedimiento:** ¿Qué son los valores? son guías o normas, que establece internamente cada individuo y que regulan la conducta humana.

Valorar significa dar cierto grado de importancia a algo. Esto influye en nuestro comportamiento y determina si ese comportamiento nos parece o no de importancia.

Está claro que las cosas importantes pueden ser de muchos tipos diferentes, cualquier cosa en la que una persona considera "que vale la pena invertir su tiempo y esfuerzo".

Los valores, no son sólo cualidades o características acerca de lo que sentimos firmemente; sino también una cantidad o grado de intensidad que puede medirse o sentirse.

Tal vez para ti, tu trabajo es más importante que tu casa, y tu familia es más importante que tu trabajo. Por lo tanto, varias de las cosas importantes que tienen valor (la cualidad de

importancia), pueden clasificarse en orden de prioridad, o de acuerdo a la intensidad con la que sientes su importancia.

### **Clases de valores:**

Valores Universales.- Se consideran positivos por la gran mayoría de culturas, países y seres humanos.

Sinceridad: acuerdo o concordancia entre lo que se piensa, lo que se dice, lo que se siente y lo que se hace.

Libertad: poder obrar y pensar según un criterio y voluntad propias, sin corromper los derechos de los demás.

Bondad: realizar acciones buenas hacia otras personas.

Honestidad: ser fiel a la verdad, contarla y no ocultarla.

Amor: permite sentir y expresar los sentimientos de bondad, afecto y compasión.

Solidaridad: compromiso moral que adquieren las personas para ayudarse, apoyarse entre sí y comprometerse en causas comunes.

Valores Humanos.- Se consideran esenciales en una persona o ser humano. Cuando una persona posee alguno de estos valores se dice que es “muy humana”. Algunos valores humanos son: solidaridad, tolerancia, amabilidad, humildad y sensibilidad.

Valores Personales.- Ayudan a guiarse a través de la vida, construirla, tomar decisiones y relacionarse con otras personas. Son una mezcla de valores socioculturales, familiares e individuales, estos últimos creados por las experiencias únicas fidelidad, disciplina, constancia, comprensión y perseverancia.

Valores Familiares.- Se tienen dentro de una familia particular. Proviene de las creencias que se han ido transmitiendo de generación en generación, por ejemplo, los padres de una familia pueden valorar la perseverancia, el respeto o la unión familiar. Unión familiar, respeto a los mayores y amabilidad, honradez, solidaridad y sinceridad.

### **Actividad: “La cebolla”**

**Objetivo:** Activar a los estudiantes de manera participativa en la clase.

**Tiempo:** 20 min

**Procedimiento:** Hacer grupos de 4 personas y enrollarse lo más que puedan de manera más fuerte, vendrá un comprador a ver qué tal están las cebollas para llevárselas y comprarlas, el grupo tiene que estar muy unido y no soltarse.

Los grupos que se vayan soltando tienen que ayudar al comprador a sacar la cebolla capa por cada la cebolla que se quede con las capa gana.

## **SESIÓN N° 7**

### **Actividad “Nuestros valores”**

**Objetivo:** Determinar los valores, a través del análisis de situaciones en relación consigo mismo y con los demás.

**Tiempo:** 35 min.

**Materiales:** Paleógrafo, marcadores.

**Procedimiento:** Se divide a los participantes en grupos de 5 personas. Cada grupo recibirá una tarjeta con 4 preguntas, las mismas que serán analizadas y respondidas en el grupo, resaltando la importancia de la participación de todos sus miembros.

De acuerdo a las opiniones, se escribe los diferentes conceptos en un paleógrafo para su discusión en plenaria.

Nuestros Valores.

1. Defina qué es un valor.
2. ¿Quiénes transmiten los valores?
3. ¿Por qué son importantes los valores?
4. Mencione qué valores resaltan en su grupo.

### **Actividad: “La persona que yo admiro”**

**Objetivo:** identificar la importancia de sus propios valores.

**Tiempo:** 35 min

**Materiales:** Hoja de papel, lápices.

**Procedimiento:** Entrega una hoja de papel y un lápiz a cada participante.

- Cada participante debe pensar en la persona que más admira
- Deben escribir tres razones por las que admira a esa persona
- Transcurrido el tiempo, pedir que doble el papel y recoger las hojas.
- Cada participante leerá, en silencio lo que está escrito en el papel que le tocó.

Pedir un voluntario(a), para que lea lo que está escrito en el papel que le tocó. Registrar de la siguiente manera:

### VOLUNTARIO N° 1

### VOLUNTARIO N° 2

### VOLUNTARIO N° 3

Se les pedirá 3 o 4 voluntarios. De acuerdo a lo registrado, generar el análisis leyendo el primer valor de cada columna, por Ej: el primer voluntario dio como valor la honradez, el segundo la paciencia, etc. A partir de este ejercicio realizar el análisis identificando los valores propios y ajenos.

#### **Actividad: “El ovillo”**

**Objetivo:** Fomentar la empatía, establecimiento de vínculo con el curso.

**Tiempo:** 40 min

**Materiales:** Ovillo de hilo.

**Procedimiento:** Se divide al curso en 2 grupos.

La facilitadora comienza lanzando el ovillo a alguien sin soltar la punta, al tiempo que le lanza el ovillo, dice algo positivo que valore de la persona a quien se lo lanza. Quien recibe el ovillo agarra el hilo, diciendo también algo que valore o le guste de otro compañero/a, se lo lanza. Y así sucesivamente, sin soltar el ovillo de hilo, para que se vaya formando una telaraña. Para finalizar la dinámica, una vez que cada uno ha vuelto a su sitio, la facilitadora, puede lanzar estas preguntas al grupo para comentar la actividad: ¿Cómo nos hemos sentido? ¿Cómo hemos recibido las valoraciones? ¿Nos reconocemos en ellas?

En esta actividad se trabaja la automotivación y la empatía del alumno facilitando el establecimiento de vínculos en el grupo.

En lo que se refiere al desarrollo de la actividad la facilitadora ha de estar atenta a las cualidades que se dicen del compañero/a. Algunas de estas son tan generales que no especifican una cualidad o valor de la persona.

### **SESIÓN N° 8**

#### **Actividad: “Ponte en mis zapatos”**

**Objetivo:** Compartir un poco de lo que es ponerse en el lugar del otro compañero

**Tiempo:** 30 min

**Procedimiento:** Los adolescentes deben sentarse en círculo y quitarse los zapatos. Cada uno le pone sus zapatos al compañero de su derecha. La facilitadora hace una serie de preguntas

a cada estudiante, y cada uno de ellos debe responder como si fuera el compañero que le ha dejado sus zapatos.

Como por ejemplo: ¿Cómo te sientes al tener los zapatos de tu compañero?

¿Te gusta el color de los zapatos?

¿Te queda bien? ¿No te ajusta?

Y muchas preguntas más

En la cual cada estudiante debe de reflexionar que no todos tenemos la misma disponibilidad de tener los mejores zapatos o que algunos se sienten cómodos a comparación de otros.

### **Actividad: “El bote salvavidas”**

**Objetivo:** Analizar el proceso de toma de decisiones ejercitar la argumentación y el poder de convencimiento.

**Tiempo:** 30 min.

**Materiales:** Espacio amplio

**Procedimiento:** La facilitadora debe formar equipos de 10 personas aproximadamente (en caso de ser grupos más chicos se debe adaptar la dinámica a la cantidad de participantes). Luego en cada equipo se debe resolver la siguiente situación. “Se encuentran en un crucero por el Atlántico, y una gran tormenta arremete contra el barco y lo parte en dos. Todos deben subir al bote salvavidas. El problema es que sólo hay espacio y comida suficiente para 9 y son 10. Uno de ustedes debe sacrificarse para salvar al resto. La decisión de quién abandona el bote debe ser tomada por el grupo, no se acepta ninguna toma de decisión de manera individual. Disponen de 5 minutos cada uno para dar razones de por qué deben vivir. Tras los argumentos de todos los participantes deben decidir quién abandona el barco”

El orden de quien empieza a argumentar puede ser aleatorio, lo decide el grupo o el coordinador. Es fundamental que nadie utilice más de 5 minutos.

Es importante que los participantes no se conozcan entre ellos o se conozcan muy poco para evitar intentar salvarse por amistad. Lo importante es que quienes se queden en el bote hayan dado argumentos convincentes.

Luego de la votación en cada equipo se hace una puesta en común para debatir y reflexionar.

Momento de reflexión y debate

¿Creen que dieron buenos argumentos o una vez que escucharon a sus compañeros se dieron cuenta que podrían haber sido mejores?



¿Qué elementos tuvieron en cuenta para dar argumentos? ¿Se apoyaron en sus conocimientos, en sus capacidades?

¿Mintieron en sus argumentos? Si es que sí, ¿Es válido mentir?, ¿Qué consecuencias podrían generarse?

¿Qué detectaron de los argumentos que consideraban «débiles»?

Los 5 minutos, ¿les pareció mucho o poco tiempo?

¿Tuvieron importancia en la decisión del voto las posturas y los gestos en el momento de argumentar?

### **Actividad “Aclaración de valores”**

**Objetivo:** Demostrar que los valores varían de acuerdo con las personas, concientizar a los miembros participantes sobre el problema de los valores diferentes.

**Tiempo:** 30 min

**Material:** papel en blanco, lápiz o bolígrafo, hoja con tres frases.

**Procedimiento:** La facilitadora explica al comienzo el ejercicio, y a continuación distribuye una hoja con frases a cada miembro, para que pueda escoger la más importante entre las tres. Las tres frases pueden ser; por ejemplo: \* Ser generoso con las demás personas. \* Ser su propio jefe. \* Tener amigos comprensivos.

Hecha la elección, se forman subgrupos, juntándose los miembros de acuerdo con la elección hecha. Aquellos que escogieron, por ejemplo, la primera frase como más importante, discuten las razones que tuvieron para hacerlo, Así se forman subgrupos semejantes, para cada frase. Después de unos diez minutos de discusión se forma el plenario, para exponer a todos los participantes las razones de la elección de tal o cual frase.

Al final, habrá tiempo para opiniones sobre la experiencia vivida en el ejercicio.

### **Actividad: “Circulo amigo”**

**Objetivo:** Generar confianza entre, compañeros.

**Tiempo:** 30 min

**Procedimiento:** Estar en un ambiente amplio grande en el cual sus compañeros tengan puedan moverse, ya sea una cancha de básquet o una de fútbol, se hacen grupos de 7 en la cual todos se puedan comunicar. La dinámica comienza de esta manera.

Los grupos de 7 personas deben de estar sentados en piso mirando hacia afuera, deben estar agarrados de sus brazos, sin soltarse.

A la cuenta de 3 deben de pararse apoyándose los unos a los otros sin soltarse debe de ir corriendo en forma de circulo sin soltarse del brazo ayudándose mutuamente.

## **SESIÓN N° 9**

### **Actividad: “Cadena del respeto y tolerancia”**

**Objetivo:** Fortalecer los valores de respeto y tolerancia en los estudiantes.

**Tiempo:** 30 min

**Materiales:** Periódicos, revistas, dibujos y demás.

**Procedimiento:** Se divide al curso en dos grupos; un grupo trabaja con el valor de respeto y el otro grupo con el valor de tolerancia cada participante tiene una tira en la cual tienen que escribir, dibujar o pegar el concepto del valor que les toco un acto donde se muestre tanto de respeto como de tolerancia.

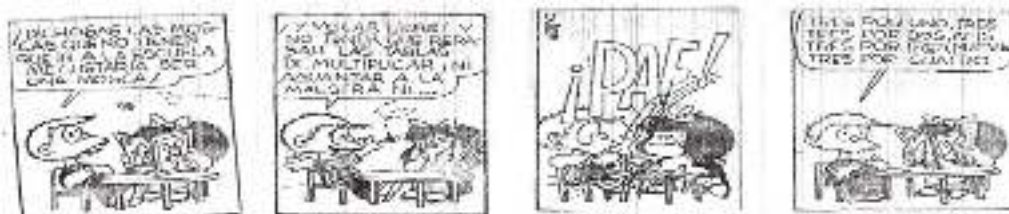
Al finalizar se pega en forma de cadena una tira de respeto y otra tira de tolerancia, dando a conocer que estos valores son muy importantes y es bueno ponerlos en práctica diariamente.

### **Actividad: “Responsabilidad”**

**Objetivo:** El valor de la responsabilidad como uno de los fundamentos para desarrollar la confianza mutua.

**Tiempo:** 30 min

**Materiales:** Fotocopia sobre responsabilidad



**Procedimiento:** Dividir al curso en grupos de 5 personas, repartir cada hoja a un grupo.

Análisis de la imagen Relato de experiencias personales.

Cuestionario:

¿Cuál es el sentido de la imagen?

¿Tiene implicancia en nuestra vida? ¿Cuándo?



Cuestionario:

¿Cuál es el sentido de la imagen?

¿En ocasiones nos parecemos en nuestras acciones diarias al personaje de Mafalda?

¿Cuándo? ¿Por qué?

Se otorgó un determinado tiempo a los estudiantes para que puedan responder, compartir ideas y pensamientos entre ellos.

### **Actividad: “Amistad”**

**Objetivo:** Concientizar sobre el valor de la amistad y las cualidades que necesitan desarrollarse para fomentar este valor.

**Tiempo:** 30 min

**Materiales:** hoja boon, lapicera.

**Procedimiento:** La facilitadora solicita a los participantes que respondan por escrito en una hoja blanca las siguientes preguntas:

Describe las características de un buen amigo.

Indica como demuestras que eres amigo de alguien.

¿Crees que es importante tener amigos? ¿Por qué?

¿Crees que tienes cualidades para ser un buen amigo? Si la tienes ¿cuáles son y que otras cualidades quisieras tener?

La facilitadora recoge las hojas y lee varias de ellas al azar, sin decir el nombre del autor.

La facilitadora, en sesión plenaria, abre un debate sobre las ideas expuestas.

La facilitadora maneja una reflexión sobre " lo que yo puedo hacer hoy, para comenzar a darme la alegría de ser amigo, y empezar a sembrar está alegría en mi trabajo, familia y amistades”.

La facilitadora guía un proceso para que el grupo analice, cómo se puede aplicar lo aprendido en su vida.

### **Actividad “La corriente eléctrica”**

**Objetivo:** Animar a un grupo fatigado, concientizar en la importancia del manejo de la comunicación no-verbal, ilustrar las características de la competencia (ganar -perder).

**Tiempo:** 30 min

**Materiales:** Ninguno

**Procedimiento:** La facilitadora les pide a los participantes formen un círculo y se sienten en el piso tomado de la mano.

La facilitadora se integra al círculo y les dice que cuando él le apriete la mano a la persona que tiene a su derecha, esta persona debe hacer lo mismo con la persona que tenga a su derecha y éste luego debe pasarlo rápidamente a la persona que sigue, hasta que de toda la vuelta. El instructor comenta que a esa acción se le llama “conducir la corriente eléctrica”.

La facilitadora nombra a cada quinto jugador “subestación”; la “subestación” puede decidir pasar la corriente o regresarla, volviendo a apretar la mano del vecino que se la pasó.

Se les indica que cuando la corriente ha pasado por la “subestación” ésta debe hacer un ruido (este ruido debe convenirse de antemano) para dar una pista de por dónde está yendo la “corriente eléctrica”.

La facilitadora solicita un voluntario para que pase al centro. Su tarea es descubrir al participante que está pasando la corriente en el preciso momento de apretar la mano; se le dan tres oportunidades para lograrlo. El participante que sea descubierto pasa al centro, y se continúa las veces que se desee. La rapidez con la que pasen la “corriente eléctrica” mantendrá la animación del ejercicio. La corriente eléctrica no debe interrumpirse en ningún momento.



**Actividad: “Valores y antivalores”**

**Objetivo:** Reforzar el concepto de la diferencia de valores y antivalores.

**Tiempo:** 30 min

**Materiales:** papel boon

**Procedimiento:** La facilitadora pide al curso que se haga grupo de tres personas, darles un papel por cada grupo posterior a eso dividir el curso la mitad trabaja con valores y la otra mitad con antivalores, cada grupo escribe un valor o un antivalor.

Luego doblarlo y entregarlo a la facilitadora, se lo mezcla con todos los papeles cualquier estudiante lo saca al azar y posteriormente el grupo que le toca ese valor o antivalor dice cual escribe que entienden por ese valor y que den un ejemplo en que ocasiones se pueden ver ese valor o antivalor, los demás compañeros pueden aportar ideas.

**Actividad video: “Sociedad sin valores”**

**Objetivo:** Concientizar a los estudiantes acerca de la pérdida de los valores.

**Tiempo:** 30 min

**Materiales:** Data, computadora.



[https://youtu.be/qmUBIa7CfvI?si=5DQn3\\_1m04te1lOZ](https://youtu.be/qmUBIa7CfvI?si=5DQn3_1m04te1lOZ)

[https://youtu.be/5gpZflyUS9c?si=CkkjhW\\_y4KvyASFP](https://youtu.be/5gpZflyUS9c?si=CkkjhW_y4KvyASFP)

**Procedimiento:** Proyectar el video a los estudiantes al culminar dirán voluntariamente qué entendieron por el video, que les pareció y qué es lo que rescatan de ello, cosas tanto buenas como malas.

**Observaciones:** se pudo observar en esta área de valores en la dinámica de “la persona que yo admiro” se pudo observar ciertos valores como respeto hacia sus demás compañeros, honestidad ante sus respuestas sinceras.

En algunas dinámicas hubo cierta complicación en la dinámica de ovillo, tela de araña, pero se pudo realizar con la mayoría de los cursos.

Se observó ciertas conductas negativas por algunos estudiantes al realizar la dinámica Ama a tu prójimo como a ti mismo, ya que les mandaba a hacer algunas cosas como ejercicio o bailar o cantar, mientras que otros muy empáticos solo les pedían que les den un abrazo o que no haga nada, otros estudiantes juguetones les pedían que hables a sus compañeras y que bailen con sus otros compañeros.

Se pudo observar que varios estudiantes tienen cierto cariño y respeto hacia sus padres.

Se observó la unión del curso al apoyarse los uno a los otros mediante sus ejemplos sobre los valores y antivalores como actúan algunos estudiantes y profesores dentro del curso dando a conocer cuáles son los valores importantes y cuáles son los antivalores que debemos dejar de practicarlos en nuestro diario vivir.

**Conclusiones:** Se logró a cumplir con todos los objetivos planteados en las actividades de cada sesión, con lo que se trabajó, se distinguió el tipo de valores que existen y los antivalores que algunas personas poseen y que no es bueno.

## ÁREA N° 3 TOMA DE DECISIONES

### SESIÓN N° 11

**Actividad: “Frase de reflexión”**

**Tiempo:** 10 min

"Tomar una decisión, es tener una visión más cercana de uno mismo, es descubrir lo que verdaderamente es importante para cada uno, es aprender a dirigir su vida con libertad"

Esta frase se dio al iniciar la clase los estudiantes darán su punto de vista acerca de la frase o lo que entendieron de ella, sociabilizarla entre compañeros.

**Actividad: “Lluvia de ideas”**

**Objetivo:** Ampliar el concepto de toma de decisión y analizar su efecto en las metas futuras.

**Tiempo:** 30 min

**Materiales:** Marcadores y pizarrón.

**Procedimiento:** Iniciar el tema con las siguientes preguntas generadoras

¿Qué entiendes por decisión?

¿Cuándo tomar decisiones?

Nota: Trata de hacer lo más participativa posible esta actividad, recogiendo las respuestas y comentarios surgidos en el grupo.

¿Qué quiere decir Tomar Decisiones?

La toma de decisiones, es el proceso mediante el cual:

Determinamos qué queremos hacer, definimos nuestro futuro y las metas a alcanzar, escogemos los pasos a seguir

Solucionamos problemas

Permanentemente estamos eligiendo entre dos o más alternativas, y eso es tomar una decisión. Diferentes personas toman distintas decisiones frente a situaciones similares.

Las personas eligen una opción en un momento y en otro, frente a la misma situación, eligen otra.

Para tomar una decisión, es importante reconocer las razones que sirven de base para cada decisión, se requiere conocerlas tan bien como para defenderlas cuando otras personas las



pongan en tela de juicio. Esto no significa que si la decisión no convence a los demás, desistamos de ella.

Tampoco significa que no escuchemos las opiniones razonables y bien intencionadas. Simplemente hay que estar preparados para escuchar y responder seguros de lo que queremos lograr.

¿Cómo saber cuál es la mejor decisión?

La mejor decisión es aquella basada en hechos, no en interpretaciones, y aquella que está de acuerdo con nuestros valores personales.

Un joven decide que, aunque está de moda fumar, beber y drogarse, él no necesita de estas sustancias para sentirse bien consigo mismo ni para estudiar, ni para sentirse parte de un grupo.

La forma más efectiva, incluso para tomar cualquier decisión, es siguiendo un modelo racional como el siguiente:

1. Hagamos un esfuerzo por entender la situación, para ayudarnos a esclarecer el conflicto, podemos escribir en una hoja de papel lo que creemos que es el problema. Anotemos también las circunstancias que debemos considerar. Cuando un problema está bien definido o una situación está cabalmente comprendida, prácticamente se tiene resuelto la mitad del problema.
2. Busquemos y hagamos una lista de las diferentes posibilidades de solución y las opciones a nuestro alcance.
3. Obtengamos la mayor cantidad de información posible acerca de cada una de las posiciones, esta información podemos conseguirla en bibliotecas, centros de salud y de servicio a la comunidad o con psicólogos o médicos.
4. Especifiquemos las ventajas y desventajas.
5. Consideremos las consecuencias positivas y negativas a corto, mediano y largo plazo.
6. Tengamos en cuenta nuestros propios valores y las preferencias de las personas que pueden verse involucradas en la decisión.
7. Seleccionemos la mejor alternativa, después de analizar las ventajas y desventajas, considerando en todo momento nuestros valores. Lo que es la mejor opción para una persona, no necesariamente lo será para otra. Jamás nos dejemos presionar para hacer algo que nos

pueda hacer daño o de lo cual podamos arrepentirnos. En muchas ocasiones, la mejor opción disponible es sólo algo mejor que el resto de las opciones.

8. Tomemos la decisión, ejecutemos los planes ágilmente.

9. Observemos los acontecimientos, estemos pendientes de pequeños ajustes, que podamos hacer sobre la marcha, para asegurar el éxito de nuestras decisiones o soluciones.

**Actividad: “En qué zona te encuentras hoy”**

**Objetivo:** Fortalecer la confianza del estudiante con la facilitadora.

**Tiempo:** 30 min

**Materiales:** Imagen y hojas boon.

**Procedimiento:** Hacerles ver una imagen en la cual ellos se identifiquen y lo escriban en la hoja que repartí a cada uno en que zona se encuentran en azul, verde, amarillo o rojo y explicar por qué se sienten así qué suceso les pasó si es muy personal no es obligatorio que lo escriban y qué es lo que arías para mejorar.



Posteriormente el estudiante que lo quiere compartir en clase lo puede hacer o se lo reserva luego lo conversamos si es una situación muy difícil.

**SESIÓN N° 12**

**Actividad:** “El rey manda”

**Objetivo:** Fomentar la creatividad y dinamismo de los integrantes, descubrir habilidades consolidar más al grupo buscar que los alumnos sean recursivos.

**Tiempo:** 20 min.

**Materiales:** Ambiente amplio

**Procedimiento:** De acuerdo al número de integrantes, se divide el grupo en dos subgrupos iguales, ambos subgrupos se ubican de frente, uno al lado derecho y el otro al lado izquierdo. Cada subgrupo será el Rey en su totalidad y cada subgrupo envía un mensajero al subgrupo opuesto para recibir una orden.

Ejemplo: El mensajero del rey del lado izquierdo va a recibir una orden del Rey del lado derecho, la cual consiste en que debe dramatizar a un personaje cualquiera del grupo o de uno de los subgrupos, esto se hace sin decir ni una palabra ni se da ninguna señal específica,

este mensajero lo debe hacer lo mejor posible ante su rey para que pueda ganar puntos, ellos deben adivinar cuál es el personaje y así sucesivamente se envía un mensajero del lado derecho para recibir una orden del Rey del lado izquierdo, para la dramatización se da un tiempo prudente o se aclara que a la tercera equivocación del subgrupo que está intentando adivinar el personaje, entonces se elimina y el punto que le correspondía a éste subgrupo, le es asignado al siguiente y se procede con el mismo subgrupo que se le cedió el punto del otro. La facilitadora determina la cantidad de puntos y el que tenga el mayor número gana.

**Actividad: “La decisión”**

**Objetivo:** Abordar una situación problemática teniendo en cuenta los efectos negativos.

**Tiempo:** 30 min

**Materiales:** Hoja para cada grupo

**Procedimiento:** La facilitadora informa al grupo que realiza una actividad donde deben resolver una situación problemática con resultados negativos. Debe tomar una decisión aunque no compartan del todo la solución propuesta.

La facilitadora debe formar subgrupos de cuatro personas aproximadamente para debatir la situación problemática y como actuarían.

A cada equipo se le presenta el siguiente problema:

Estás conduciendo tu coche en una noche de tormenta terrible. Pasas por una parada de autobús donde se encuentran tres personas esperando:

Una anciana que parece a punto de morir.

Un viejo amigo que te salvó la vida una vez.

El hombre ideal o la mujer ideal para acompañarte toda la vida.

Tienes que tomar la siguiente decisión...

¿A quién llevarías en el coche, teniendo en cuenta que sólo tienes sitio para un pasajero?

Podrías llevar a la anciana, porque va a morir y por lo tanto deberías salvarla primero; o podrías llevar al amigo, ya que él te salvó la vida una vez y estas en deuda con él. Sin embargo, tal vez nunca vuelvas a encontrar al amante ideal para acompañarte en la vida.

A cada equipo se le da el tiempo suficiente para que debatan y acuerden una única solución acompañada de un argumento. Es importante que se cuestionen todas las decisiones antes de llegar a una respuesta. La solución y el argumento deben ser escritos en una hoja.

Luego, cada subgrupo expone la solución final y deben acordar una única solución. Es necesario que el grupo entero acuerde una única decisión. En esta etapa son enriquecedor los debates que se pueden generar.

**Solución disruptiva:** una solución creativa «Le daría las llaves del coche a mi amigo, y le pediría que llevara a la anciana al hospital, mientras yo me quedaría esperando el autobús con el amante ideal.»

### **Ideas para el momento de reflexión y debate**

¿Cómo se sienten al tener que elegir entre opciones negativas? ¿Pueden con argumentos revertir la situación y que parezca que las decisiones tienen elementos positivos?

¿Pudieron convencer a sus compañeros? ¿Cómo se sintieron al tener que argumentar sobre una acción que no desean realizar?

¿Se les suele presentar en la vida cotidiana tener que tomar una decisión aunque no les guste?

¿Qué hacen? ¿Cómo lo resuelven?

### **Actividad: “Análisis y decido”**

**Objetivo:** Ejercitar situaciones difíciles o dilemas que lo ayuden a tomar decisiones por sí mismo (a)

**Tiempo:** 20 min

**Materiales:** Hojas de trabajo “dilema”

#### TOMA DE DECISIONES

##### GRUPO Nº 1

##### DILEMA

Carolina está en una fiesta con un grupo de amigos. La fiesta termina tarde, y ella es una de las últimas en irse. Se supone que Jorge, un muchacho que a ella le ha interesado hace mucho tiempo, la va a llevar a su casa en su moto.

Él no está borracho pero ha tomado un poco para darse cuenta. Ella no tiene dinero para un taxi, y está lejos de su casa ¿Qué debe hacer?

##### GRUPO Nº 2

##### DILEMA

Pedro tiene 16 años y vive en el campo. Ahora tiene la oportunidad de vivir en la ciudad con su hermano mayor y seguir estudiando para ser maestro. Pedro siempre ha querido ser maestro, pero en su provincia no hay escuela normal. Él también tiene una novia, Juanita, quien le pide que no se vaya. Su madre también le dice que no se vaya porque piensa que nunca va a volver a su pueblo y va a perderse en la ciudad. ¿Qué debe hacer?

##### GRUPO Nº 3

##### DILEMA

Miguel ha podido ahorrar el dinero suficiente para comprarse el cassette de su cantante favorito. El sábado le pide a sus amigos que lo acompañen a comprarlo, pero cuando llegan a la tienda ellos insisten para que compre otro cassette. ¿Qué decide hacer Miguel?

**Procedimiento:** Dividir a los participantes en grupos de 5 personas y repartirles la hoja de trabajo con un dilema o problema

En grupo deben explicarlos motivos por el que tomarón tal y cual decisión.

**Actividad Video:** “A veces hay que tomar decisiones propias”.

<https://youtu.be/oWZQOedjWQM?si=fnxYvwuRxxTwZacl>

<https://youtu.be/PZY0pdM5yhI?si=BQRDjP30WXb7kmxg>



**Objetivo:** Concientizar a los estudiantes sobre tomar una buena decisión en momentos difíciles.

**Tiempo:** 20 min.

**Materiales:** Data, computadora.

**Procedimiento:** Proyectar el video a los estudiantes.

**Observación:**

Se notó el interés de los adolescentes por el tema que se está abordando ya que tienen conocimiento acerca de lo que es una toma de decisiones y cuáles son los pasos para tomar una buena decisión, en la U.E. “Ángel Calabi Pazzolini 2” de Tomatitas son los cursos más activos participativos trabajando de manera positiva al igual que las demás Unidades Educativas les parecía interesante las dinámicas que se abordarán con ellos.

**Conclusiones:**

Se cumplió con los objetivos planteados de las actividades con los diferentes grupos de manera positiva, en algunas, pero se notó un poco de dificultad en algunas dinámicas ya que eran de desarrollo del tema y era teórico pero se pudo completar de manera satisfactoria.

## **SESIÓN N° 13**

### **ÁREA N° 4 PROYECTO DE VIDA**

#### **Actividad “Frase de reflexión”**

**Tiempo:** 10min.

Si tú no trabajas por tus sueños alguien te contratará para que trabajes por los suyos.

Esta frase se dio al iniciar la clase los estudiantes dan su punto de vista acerca de la frase o lo que entendieron de ella, sociabilizarla entre compañeros.

#### **Actividad Desarrollo del tema**

**Tiempo:** 40 min

#### **Procedimiento: ¿Qué es un proyecto de vida? Definición**

El proyecto de vida es una herramienta importante para planificar el futuro, que sirve para conocernos mejor a nosotros mismos y saber qué quisiéramos conseguir en unos años. En este pueden influir varios factores que pueden aparecer durante dicho proceso que podrían interferir o modificarlo.

También se puede definir como un plan que se traza para identificar y conseguir objetivos en la vida.

Asimismo, permite tener una mayor coherencia de las cosas que se hacen cotidianamente y qué hacer para lograr las metas propuestas que se piensan seguir a lo largo de los años.

Aplica para todos los ámbitos y acontecimientos del individuo, tanto a nivel personal, como familiar, académico, profesional y de relaciones interpersonales.

Se abordan temas como la adquisición de nuevas actitudes, vocaciones, planificaciones (a corto, mediano y largo plazo) sentido de la vida, motivaciones, entre otras situaciones sociales.

#### **¿Por qué es importante?**

Un proyecto de vida te ayuda a cumplir con determinadas metas y objetivos, basándose en tus propios gustos, deseos, habilidades y valores personales. El mismo puede fijarse en base a cualquier situación de la vida; ya sea a nivel familiar, académico, profesional, individual, espiritual, social, etc.

Por otra parte, ayuda a cumplir una de las necesidades humanas que comparten la mayoría de las personas: auto-realizarse y auto-conocerse.

Los planes de vida también apoyan en la construcción de identidad de cada persona y cómo influyen las acciones que realiza y ha realizado.

### **¿Para qué sirve un plan de vida?**

El proyecto de vida te permite reconocer y recordar hacia dónde deseas ir, con las variables que se ponen en juego en todo proyecto y siempre teniendo en cuenta los cambios sobre tus propios objetivos respecto del proyecto de vida.

### **Tipos de proyectos de vida**

Dentro de las más frecuentes son:

Proyectos de vida personal: Aquellos que aspiran a la mejora de la calidad de vida de una persona en un momento determinado.

Proyectos profesionales: Son los que se lleva a cabo cuando una persona desea mejorar sus ingresos o mejorar sus experiencias laborales asociadas con el ámbito profesional.

Proyectos de vida de estudiantes: Son los que permiten a una persona que se encuentre realizando una carrera universitaria o estudio de grado, concretar las metas que tenga a fin de alcanzar la titulación deseada.

### **Actividad: “Mi proyecto de vida”**

**Objetivo:** Elaborar un proyecto de vida.

**Tiempo:** 40 min

**Materiales:** Una hoja de trabajo "Mi Proyecto de Vida" para cada participante.

Lápiz o bolígrafo para cada participante

<b>MI PROYECTO DE VIDA</b>		
¿Qué quiero lograr?	¿Para qué lo quiero lograr?	¿Cómo lo lograré?
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.

**Procedimiento:** La facilitadora distribuye a los participantes la hoja de trabajo "Mi Proyecto de Vida".

La facilitadora solicita a los participantes que contesten la hoja de trabajo y les indica que sean concretos y que omitan enunciados demasiado generales o vagos.

Terminada la actividad anterior, la facilitadora invita a los participantes a que voluntariamente compartan sus proyectos con el grupo.

La facilitadora guía un proceso, para que el grupo analice como se puede aplicar lo aprendido a su vida.

## **SESIÓN N° 14**

**Actividad: “Como decir No”.**

**Objetivo:** Aprender a reaccionar de forma asertiva cuando le presionan para que haga algo que no desea y practicar a decir no asertivamente, sin sentirse culpable por ello.

**Tiempo:** 30 min

**Materiales:** Ninguno

**Procedimiento:** Los chicos, en grupos, deben representar una escena (relacionada con el alcohol) en la que se dé una situación de presión de grupo. Debe aparecer representada una persona con un estilo de respuesta pasivo, otra con un estilo de respuesta agresivo y otro con un estilo de respuesta asertivo. Después de la representación, los compañeros debe decir



quién representaba cada estilo. Además, se abrirá un espacio para la reflexión y discusión de lo que se ha visto.

Aprendiendo **a decir que no** se está haciendo botellón con los amigos, pero a uno no le apetece beber ese día. Sus amigos se ponen pesados y le insisten en que se eche una copa.

- Respuesta pasiva: cede a la presión de grupo y termina tomándose la copa.
- Respuesta agresiva: se enfada con sus amigos, les grita que le dejen ya en paz y se va.
- Respuesta asertiva: les da las gracias por ofrecérsela y les dice que no le apetece beber en ese momento.

No obstante, esto no quiere decir que las personas siempre tengan el mismo estilo de respuesta ante las diferentes situaciones, sino que a veces, una misma persona se puede comportar de una forma agresiva, y otras de una forma pasiva o asertiva. Es un continuo en el cual nos movemos, estando la pasividad en un extremo, la agresividad en otro y la asertividad en el centro.

### Actividad “El bus de mi vida”.

**Objetivo:** Realizar un proyecto de vida.

**Tiempo:** 30 min

**Materiales:** Hoja de fotocopia.

**Procedimiento:** Entregar una hoja de trabajo a cada estudiante en la cual tienen que responder las diferentes preguntas de manera personal:

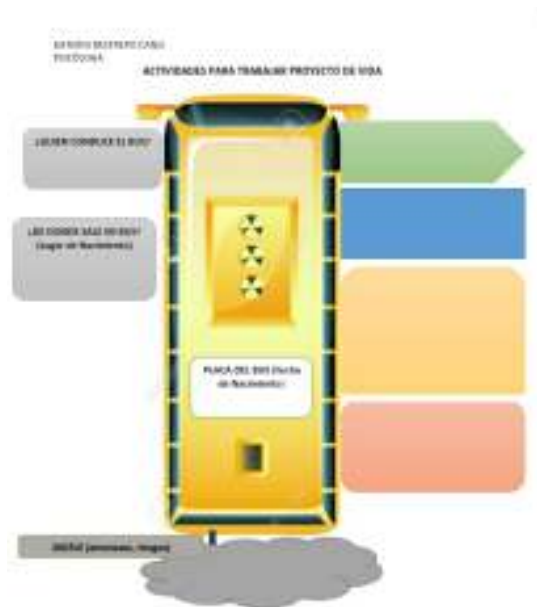
Preguntas

¿A dónde conduzco el bus de mi vida? Es decir, que finalidad le quiero dar a mi vida, ¿Cuál es su sentido?, ¿Cuál es el norte de mi vida? ¿Por qué?

¿Quién conduce el bus de mi vida? (Escribo mi nombre en el cuadro correspondiente en el dibujo).

Al lado del conductor coloco el nombre de aquellas personas más significativas de mi vida y que me han ayudado a crecer como persona.

En la segunda y tercera filas de asientos del bus escribo aquellos valores más importantes de mi vida que me ayudan a darle su verdadero sentido.



Las filas de asientos 4, 5 y 6, están destinadas para colocar los principales sueños y metas de mi vida (familiar, personal, social, académica, profesional, laboral, espiritual). 6. No puedo prescindir de los medios materiales que me sirven para llegar a la meta. ¿Qué cosas son las más importantes para mí? (después de reflexionar esto escribo las cinco más significativas). Finalmente por el mofle o existe pienso en aquellas cosas que impiden que el bus de mi vida vaya con mayor rapidez. Entre ellas pueden estar: actitudes, objetos, antivalores, ídolos, personas, hábitos, apegos, entre otras...

¿A qué velocidad conduzco hoy el bus de mi vida y por qué? Se entiende por velocidad la rapidez en dirigirse hacia las metas soñadas:

¿Cómo es la carretera de mi vida? Entendiendo por carretera las dificultades o ausencia de ellas. Siento que voy en camino ¿destapado?, ¿en subida?, ¿en bajada?, ¿plano?, ¿con obstáculos?

¿Hago caso a los semáforos o advertencias en el camino? Cuales he ¿encontrado hasta ahora? Escribe una breve reflexión o discernimiento personal sobre aquello que te llame la atención o te genere inquietud del ejercicio (esto puede dar lugar a un dialogo abierto y sincero sobre tu vida con alguien cercano a ti o con una figura de apoyo al interior de la Institución educativa.

Posterior a voluntariamente escuchar las respuestas de algunos estudiantes.

Recoger las hojas de cada estudiante.

### **Actividad “Árbol de mi vida grupal”**

**Objetivo:** Identificar y reafirmar las virtudes propias estimular la acción de autoevaluar los aspectos positivos, promover la confianza de uno mismo

**Tiempo:** 30 min.

**Materiales:** Hojas de color muchas figuras de diferentes partes del árbol.

**Procedimiento:** La facilitadora solicita a los miembros del grupo que escribir en las partes de las hojas que se le entrego en las raíces, ramas, hojas y sus frutos, cada uno de estos elementos está relacionados representando lo siguiente:

**En las raíces** ubicar nuestros orígenes ¿de dónde venimos?

Como por ejemplo nací el 2 de octubre del 2000 en Tarija mis padres son Ivar Cruz e Ingrid Dorado tengo un hermano... Y así sucesivamente todo lo importante que vea el estudiante poner no es obligatorio.

**En el tronco:** identificar los aspectos que te inspiran

¿Qué me sostiene en la vida? Como por ejemplo: en la vida me sostiene mi madre mis sueños por ser alguien en la vida y poderle brindar a ella todo y las ganas de salir adelante.

**En las frutas** ubicar nuestras metas ya cumplidas:

¿Cuáles han sido mis logros? Como por ejemplo: haber terminado mi carrera ser parte de un equipo de vóleybol haber terminado el colegio entre otras cosas.

**En las flores** ubicar nuestros puntos fuertes y las cosas buenas que tenemos para ofrecer a las demás personas.

Como por ejemplo: Las cosas que tengo para brindar a las personas son mi amistad, mi confianza, honestidad y tengo mucho amor por brindar.

**En las hojas** ubicar nuestras metas ¿Cuál o cuáles son los sueños que quiero hacer realidad?

Como por ejemplo: mis sueños son terminar mi carrera, realizar maestrías poder ser docente, estudiar para ser profesora tener un buen trabajo, darle lo mejor a mi madre para que se sienta orgullosa de mi.

Al concluir se debe unir las partes del árbol se hizo preguntas al curso como ser

-¿Cómo se sintieron haciendo el ejercicio?

-¿Les resultó fácil o difícil detectar poder escribirlo?

-¿Qué fue lo más fácil o difícil de llenar?

Luego pegar las partes en una cartulina grande para poder tener un árbol grande de todo el curso y pegar todas las partes, para poder compartir con el curso y abrir un espacio de reflexión entre todos.

**Actividad: “Sopa de letras”**

**Objetivo:** Fortalecer algún concepto de cualidades entre compañeros y compartir sus diferentes experiencias.

**Tiempo:** 30 min.

**Materiales:** Hoja de trabajo para cada grupo.



**Procedimiento:** Pedir al curso que formen grupos de 5 estudiantes dependiendo de la cantidad de estudiantes que haya en cada curso.

Se le entrega una hoja de trabajo a cada grupo en la cual deben de buscar palabras las cuales son cualidades que se debe de tener para poder ver si son partes de nuestras cualidades o virtudes.

A todo el curso se les dará un determinado tiempo para que puedan encontrar las palabras para que la clase un poco más dinámica. Ya concluyendo todos los grupos en el tiempo dicho en la parte trasera de la hoja deben de escribir el significado de cada palabra que buscaron en la sopa de letras.

## SESIÓN N° 15

### **Actividad Como hacer un proyecto de vida**

**Objetivo:** relación de los objetivos que una persona quiere lograr a lo largo de su vida y una guía que propone cómo alcanzarlo.

**Tiempo:** 30 min

**Materiales:** data, computadora



¿T ENES UN PROYECTO DE VIDA? - YouTube

<https://youtu.be/SgQ-3UEU-RE?si=AK9d-6vm9P-Zot5v>

<https://youtu.be/KTfliZGzO6Y?si=Tmof7wj4laxFhY-p>

**Procedimiento:** se les muestra el video a todos los estudiantes, deben de permanecer en total silencio al terminar se les pide que digan qué entendieron sobre los videos.

**Actividad ¿Quién soy?**

**Objetivo:** Conseguir que la persona tenga conciencia de sí misma.

**Tiempo:** 30 min

**Materiales:** Hoja de trabajo

**¿Quién soy?**

- |   |  |
|---|--|
| 1. Como persona:                            | 2. Si pudiera tener un deseo, sería:                 |
| 3. Me siento feliz cuando:                  | 4. Me siento triste cuando:                          |
| 5. Me siento muy importante cuando:         | 6. Una pregunta tengo sobre la vida es:              |
| 7. Me enojo cuando:                         | 8. La fantasía que más me gustaría tener es:         |
| 9. Un pensamiento que aún sigo teniendo es: | 10. Cuando me enojo, yo:                             |
| 11. Cuando me siento triste, yo:            | 12. Cuando tengo miedo, yo:                          |
| 13. Me da miedo cuando:                     | 14. Algo que quiero, pero que me da miedo pedir, es: |
| 15. Me siento valiente cuando:              | 16. Me sentí valiente cuando:                        |
| 17. Amo a:                                  | 18. Algo que hago bien es:                           |
| 19. Estoy preocupado (a):                   | 20. Más que nada me gustaría:                        |
| 21. Lo mejor de ser yo es:                  | 22. Odio:  |
| 23. Necesito:                               | 24. Deseo:   |

Una vez que han contestado el cuestionario, el estudiante hace una reflexión sobre lo que comúnmente contesta la pregunta ¿Quién eres? Normalmente contestan que tienen, estado civil, etc. pero rara vez se descubre la esencia de la persona.

**Procedimiento:**

Se procede a darle a cada estudiante una hoja de trabajo para que la pueda responder de manera personal, en un determinado tiempo deben de escribir, al finalizar se les pedirá de manera voluntaria quien quiere compartir sus respuestas con sus demás compañeros.

### **Actividad Video “Proyecto de vida en pasos”**

**Objetivo:** Los estudiantes puedan elaborar un plan de vida en base a sus experiencias, metas y posibilidades, teniendo en cuenta los factores que puedan intervenir en el proceso de desarrollo.

**Tiempo:** 30 min

**Materiales:** Data, computadora



[https://youtu.be/t962o0HXtKs?si=12iOnrzS\\_p5CVSsF](https://youtu.be/t962o0HXtKs?si=12iOnrzS_p5CVSsF)

**Procedimiento:** Se muestra el video a todos los estudiantes, al terminar se les pide que digan qué entendieron sobre los videos.

#### **Observaciones:**

Se pudo observar cierta curiosidad por el tema que se desarrolló ya que los estudiantes de cursos más altos tomaron conciencia de ello.

En algunos cursos se mostró indisciplina eso hizo tardar un poco la clase.

Se pudo llevar a cabo la actividad con algunos cursos con otros se tardó por el tema del data en relación a la presentación de los videos.

#### **Conclusiones:**

Se concluyó de manera positiva con los objetivos planteados en las áreas.

La dinámica el árbol de vida fue de gran ayuda para poder observar hacia donde queremos llegar a ser sin olvidarnos de dónde vinimos y cuáles son nuestros pequeños o grandes proyectos de vida que tenemos.

### **SESIÓN N° 16**

#### **ÁREA N° 5 LIDER- LIDERAZGO**

#### **Actividad “Frase de reflexión”**

"Mira dentro de ti mismo, ahí está el manantial del bien, tanto más inagotable cuando más se profundiza"

**Tiempo:** 10 min

**Procedimiento:**

Esta frase se la dirá al iniciar la clase y de forma los estudiantes darán su punto de vista acerca de la frase o lo que entendieron de ella.

**Actividad: Desarrollo del tema líder- liderazgo**

**Objetivo:** Desarrollar aptitudes de liderazgo, diferenciar las características del liderazgo.

**Tiempo:** 40 min

**Materiales:** ninguno

**Procedimiento:** La facilitadora iniciara el desarrollo de este tema con los siguientes conceptos teóricos:

Definición de Líder.

-La palabra Líder, viene del latín "liderare" que quiere decir conducir-dirigir.

Líder es la persona que guía o conduce un grupo, con la aceptación y participación espontánea de sus miembros.

-El líder, a pedido del grupo, hace todo lo posible para que existan en el grupo las reuniones de liderazgo. Mientras más se comparten estas funciones, mejor será la motivación grupal.

-El líder es el individuo que sobre la base de un objetivo, encuentra personas que lo siguen, que se prestan a organizarse bajo su dirección o guía en una actividad determinada.

-El líder nace del grupo, de la valoración que los otros hacen entre sí, en función de una personalidad e ideal que todos pretenden alcanzar. Mientras mayor afinidad con los ideales del grupo mayor será su popularidad. Las actitudes naturales del líder existen antes de ingresar al grupo, no se fabrican.

-Dentro de cualquier grupo el líder es la persona responsable del grupo, es quien hace que las energías existentes en los miembros, sean aprovechadas de la mejor forma, para el bien de todos. Este papel exige capacitación y formación.

-El líder debe poseer poder personal, y para esto son necesarias ciertas **cualidades** que debe tener como: ser carismático, tener personalidad y magnetismo personal.

**Liderazgo:** Es la calidad de líder dentro de un grupo. El liderazgo es una función a desempeñar, no hay liderazgo sin que haya seguidores. Es decir al hablar de liderazgo siempre debemos hacerlo en el marco del funcionamiento de un grupo. El liderazgo no puede existir en un vacío, existe en el contexto de un grupo.

El liderazgo no se aplica a una persona en particular sino que está en relación entre una persona del grupo, no hay liderazgo sin que haya seguidores.

**Estas son los diferentes tipos de líderes:**

**1. Líder Autoritario/Dictador:**

No se preocupa de lo que los otros piensan, ordena. Espera una obediencia inmediata, exacta y sin cuestionamiento a su autoridad. Evita el diálogo y no permite que nadie le pida una explicación.

Los subordinados de un líder autoritario, generalmente sienten resentimiento, el cual puede ser expresado de manera abierta, eventualmente puede llevar a la rebeldía o la sublevación, debido a lo cual, este tipo de líder no es efectivo para crear la unidad del grupo.

**2. Líder Paternalista.**

Representa una figura paterna, todos dependen de sus consejos y, por lo menos aparentemente, hace todo por el bien del grupo.

El liderazgo paternalista, básicamente cultiva actitudes de dependencia y desvalimiento, que paralizan la iniciativa creativa y el sentido de responsabilidad personal.

En un grupo así, juegan más las presiones afectivas, en este caso, la dependencia afectiva y el grupo tiende a decaer.

**3. Líder Liberal.**

"Dejar hacer, dejar pasar", este tipo de líder es una persona muy insegura, que tiene recelo de asumir responsabilidades. Al contrario de lo dictatorial, que sólo da órdenes y responsabilidades, el liberal no da ninguna instrucción. Cada cual hace lo que quiere y como bien lo entiende.

No facilita el proceso de la toma de decisiones del grupo. Este tipo de liderazgo se caracteriza por la permisividad y la abdicación del poder, genera desorganización en el grupo, no hay división del trabajo.

**4. Líder Democrático.**

Respeto al hombre y cree en él. Consigue la cooperación del grupo por su capacidad, paciencia y honestidad de propósitos.

No da órdenes, da el ejemplo, estimula en vez de desalentar.

Fomenta al máximo la solidaridad del grupo, cimentada en una cadena de estrechas relaciones interpersonales entre sus miembros.



La toma de decisiones es un proceso participativo. Se considera más un coordinador del grupo. Trata de involucrar a todos en el trabajo que hay que hacer, da a todos los miembros la oportunidad de adquirir nuevos conocimientos, experiencias y capacidades.

**Actividad: Conozcamos a los líderes**

**Objetivo:** Conocer la importancia de ser un líder.

**Tiempo:** 40 min

**Materiales:** Hoja: recursos para el líder

<p><b>LÍDER AUTORITARIO</b></p> <p>En tu discurso debes, tener un tono de voz alta, y dirigirte al grupo dando órdenes, no pedir la opinión de los demás, evitar el dialogo y no permitir que nadie te pida explicación, por lo que dices. Ej, Diego debe buscar la movilidad, Mónica debe llevar los refrescos. etc.</p>
<p><b>LÍDER PATERNALISTA</b></p> <p>En tu discurso debes, hablar a tus amigos con tono amable, y debes representar una figura paterna, todos dependen de tus consejos, y tú aparentemente haces todo por tu grupo, pero en realidad no les das ninguna responsabilidad. Ej: Sergio, no sé si puedes ir hoy a hablar con el presidente del Colegio San Luís... si no puedes no importa yo puedo hacerlo.</p>
<p><b>LÍDER DEMOCRÁTICO</b></p> <p>En tu discurso debes dar la impresión de ser una persona, segura, solidaria, que tomas en cuenta la opinión de tus compañeros, al plantear una tarea o idea, no debes dar órdenes, el tono de voz debe ser amable, escuchar y respetar a los demás y por tu tolerancia y paciencia debes conseguir la cooperación de todos. Ej. Tengo la idea de hacer un paseo, para compartir con todos, que dicen ustedes.... podemos organizarnos y planificar nuestras actividades, y todos tener una responsabilidad, voluntariamente levanten la mano los que pueden llevar una radio.</p>
<p><b>LÍDER LIBERAL</b></p> <p>En tu discurso debes dar la impresión de ser una persona muy insegura e irresponsable que no tomas ninguna decisión, lo que haces es crear incertidumbre en tus amigos, porque no das ninguna instrucción, ni ninguna responsabilidad, ej podemos ir de paseo ustedes vean como se organizan, yo después voy.</p>

**Procedimiento:** Pedir al curso que se formen grupos de 5 personas para posterior a eso que se alcen un papelito en cual está escrito el tipo de líder que les tocó lo que tendrán que representar en frente de todos sus compañeros, bien pueden utilizar el ejemplo que está en el papel o lo pueden mejorar y utilizar otro ejemplo.

Se les da un determinado tiempo para que se puedan organizar como curso.

Se lleva a cabo de la siguiente manera, cada grupo tiene que salir al frente a dramatizar el tipo de líder les toco al finalizar sus compañeros tienen que adivinar a qué líder estaban representando. Una vez que adivinaron los estudiantes les dirán qué tipo de líder les toco y darán una pequeña explicación.

## **SESIÓN N° 17**

### **Actividad: “toca la bandera”**

**Objetivo:** Desempeñar habilidades relacionadas con la protección, identificar a los líderes del grupo

**Tiempo:** 30 min

**Materiales:** espacio amplio

**Procedimiento:** Pasos a seguir: Se crean dos grupos con el mismo número de participantes de manera aleatoria.

Se divide el terreno de juego por la mitad. De manera que cada equipo tiene su espacio propio. Se trata de que los jugadores de cada equipo asalten el lado contrario, tomen en posesión la bandera del equipo rival y, finalmente, se lo lleven a su campo.

Si un jugador es interceptado por un rival en el campo ajeno, debe tocar la bandera del equipo contrario para no ser eliminado.

Gana el equipo que se lleve antes la bandera de sus rivales a su campo contrario. Si pasado el tiempo estipulado con la facilitadora ninguno lo ha conseguido, se puede dar un tiempo extra bien, otorgar el puesto de ganador al equipo que menos eliminaciones haya sufrido.

### **Actividad: “Nudo de personas”**

**Objetivo:** generar un clima grupal distendido, promover la interacción grupal de manera entretenida

**Tiempo:** 30 min

**Materiales:** espacio amplio

**Procedimiento:** La facilitadora solicitará al grupo que se sitúen formando un gran círculo, si es un grupo numeroso se puede hacer la actividad formando subgrupos no mayores a 15 personas. Una vez formado el círculo quien esté coordinando pedirá que se tomen de las manos con otros compañeros y compañeras, con la salvedad que no pueden ser las personas con las que estén ubicadas a su derecha y a su izquierda.

Luego se les solicitará que suelten unas de sus manos y vuelan a tomar otra mano distinta, de la misma manera que la vez anterior no puede ser su compañero y compañera de al lado.

Una vez que lo hagan se habrá formado un gran nudo humano. Para desarmarse cada grupo debe de mandar un líder representante el cual vaya desamarrar al otro grupo, el líder que gane a desamarrar primero gana todo su grupo.

**Actividad: “El guía”**

**Objetivo:** Promover un clima de confianza entre los integrantes del grupo.

**Tiempo:** 40 min

**Materiales:** Ambiente amplio

**Procedimiento:** Se dividió al curso en dos grandes grupos, cada grupo tiene un líder guía el cual tiene que ver por todos los integrantes de su grupo.

Se les pide que hagan una fila todos deben de estar vendados los ojos a excepción de su líder que esta al final de la fila.

Las indicaciones que se les dan a los participantes serán. Un toque en el hombro derecho es dirección para la derecha y un toque en el hombro izquierdo es para el izquierdo, un toque en la espalda es para avanzar, un toque en la cabeza es para detenerse, dos o tres toques en el hombro izquierdo o derecho son los pasos de tienen de dar, todo tiene que ser en seguidilla hasta que le llegue al compañero que está de cabecilla con el objetivo de llegar a un punto exacto del curso.

Ideas para el momento de reflexión y debate:

- ¿Qué sensaciones tuvieron mientras eran guiados? (miedo, temor, confianza, desconfianza).
- ¿Y cómo se sentían al guiar a una persona que no podía ver?
- ¿Alguien necesito levantar los brazos para protegerse por si chocaba? ¿Alguien era reticente a ser guiado? ¿Por qué?
- ¿Cómo influye la confianza o desconfianza que se tiene de la persona que nos guía? ¿Cómo se puede resolver el problema de desconfianza? ¿Cómo se construye la confianza?

**SESIÓN N° 18**

**Actividad:** La pelota de papel

**Objetivo:** Analizar a partir de nuestro comportamiento el liderazgo que ejercemos en la vida cotidiana.

**Tiempo:** 30 min

**Materiales:** pelota de papel o de periódico

**Procedimiento:** Sentados en un círculo, la facilitadora inicia el juego, poniéndose al medio, con una pelota de papel, que la va tirando a cada participante, luego de dos o tres preguntas, se piden voluntarios, para que continúen la actividad.

Ejemplo de algunas Preguntas

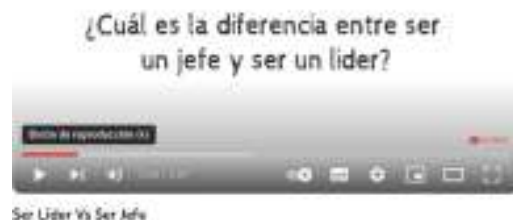
- Cuál es tu mejor cualidad
- Cuál es tu peor defecto
- ¿Si tuvieras una varita mágica que deseos pedirías?
- ¿Cómo te llevas con tu familia?
- Quien es tu mejor amigo/a
- Que te gusta hacer en tus ratos libres.

**Actividad video:** “Es mejor ser un líder que un jefe”

**Objetivo:** Concientizar lo importante que es ser un buen líder.

**Tiempo:** 20 min

**Materiales:** Data, computadora



<https://youtu.be/-9Yv0kBTym4?si=dPdwKGHpezvQvPMq>

**Procedimiento:**

Reproducir el video, mantener en silencio el aula.

**Observaciones:**

Se observó que los estudiantes estaban muy interesados en la diferencia de un líder y de un jefe. También hubo algunas dificultades en las dramatizaciones de la presentación de los líderes habían cursos muy activos mientras que algunos eran muy reservados que solo querían definir el concepto y explicarlo pero no dramatizarlo por timidez hacia sus demás compañeros.

Se observó que algunos estudiantes no querían participar la dinámica de los ojos vendados sentían miedo de que se vayan a chocar algunos no tenían confianza con sus compañeros se les dio su tiempo para que puedan reflexionar y pensar ganar un poco de confianza con sus compañeros animándose entre ellos lo cual participaron la gran mayoría.

### **Conclusiones:**

Se llegó a concluir con los objetivos planteados en el área de líder- liderazgo en algunas con poca dificultad pero si se llevó a cabo, el desarrollo del tema fue de gran ayuda para los estudiantes.

### **SESIÓN N° 19**

#### **ALCOHOL**

#### **Actividad Frase de reflexión:**

**“El Alcoholismo, no es un vicio, es una enfermedad”**

**Tiempo:** 10 min

**Procedimiento:** Esta frase se la dirá al iniciar la clase, los estudiantes darán su punto de vista acerca de la frase o lo que comprendieron de ella tienen un determinado tiempo.

#### **Actividad Desarrollo del tema**

**Tiempo:** 30 min

**Materiales:** ninguno

**Procedimiento: ¿Qué es el alcoholismo?** Es una enfermedad crónica, de carácter insidioso, que lleva a la pérdida de control frente al alcohol, y la incapacidad de evitar la ingesta, y está caracterizada por la dependencia física, psicológica, pese a los perjuicios a la salud del bebedor, a sus relaciones con otras personas y su actividad económica.

#### **¿Cuáles son las etapas del Alcoholismo?**

I Primera etapa:

- Hace promesas de dejar de beber pero no las cumple.
- Bebe para aliviar las tensiones o librarse de los problemas.
- Le cuesta dejar de beber una vez que ha empezado.

II Etapa intermedia:

- Trata de negar u ocultar su hábito.
- Bebe por la mañana o a solas.
- La bebida se vuelve una necesidad diaria.
- Cada vez le cuesta más llegar a "sentirse bien" por mucho que beba.

III Etapa final:

- Vive para beber: el alcohol está antes que la familia o que el empleo.
- Aislamiento: Evita y desconfía de la gente.
- Pérdida de la ambición: menos eficiente, pierde tiempo en el trabajo.
- Mala salud: apenas si come, padece de desnutrición y "escalofríos"

#### IV El fondo del abismo:

- Ruina social y personal.

#### **Efectos Psicológicos.**

En el alcoholismo, encontramos perturbada la esfera afectiva, poco a poco ésta esfera se hace más grosera, por lo que los sentimientos superiores (sociales, éticos y morales), se debilitan paulatinamente, el individuo se vuelve egoísta, empieza a considerarse víctima de cuantos lo rodean... justifica su alcoholismo como una necesidad impuesta por las dificultades familiares y de trabajo...se vuelve irresponsable de sus actos.

Se debilita la memoria y la atención, se debilita la voluntad, lo que se manifiesta sobre todo en la imposibilidad de dejar la bebida.

La persona embriagada salta de un pensamiento a otro, se altera la función de atención, el instinto sexual se manifiesta más grosero y crudo. La afectividad se halla acusada, al menor pretexto el sujeto se pone furioso, se encoleriza, inoportuna a cuantos lo rodean, no escucha a nadie, grita, canta, insulta, se observa incoordinación de movimientos, el habla se hace menos inteligible, sin modulación.

#### **¿Cómo afectan las bebidas alcohólicas a nuestra salud?**

**Daño al Hígado:** Provoca inflamación (hepatitis alcohólica) y posteriormente lleva a la cirrosis que es la destrucción de todo el órgano.

**Úlcera y Gastritis:** El alcohol produce inflamación al estómago y los intestinos, con el tiempo conlleva a la formación de las heridas que se conocen con el nombre de úlceras. En nuestro medio, la principal causa de úlcera y gastritis es el alcohol.

**Cáncer:** La inflamación crónica puede provocar cáncer de esófago, estómago e intestino.

**Daños a las glándulas:** El alcohol lesiona las glándulas, el páncreas cuya inflamación es la pancreatitis, que puede ser aguda o crónica y puede llevar a la muerte. Otras glándulas afectadas son las gónadas (testículos, y ovarios) causando problemas de fertilidad.

**Daños al cerebro:** Es otro de los órganos más afectados cuyas lesiones provocan alteraciones de la memoria, inteligencia, del sueño, del humor, de la conducta, etc.

**Actividad: Problemática personal**

**Objetivo:** Identificar cuales con las causas del alcohol

**Tiempo:** 30min

**Materiales:** papelografos marcadores

**Procedimiento:** Formar grupos de 5 personas, se le reparte un papelografo a cada grupo es cual tendrá que dibujar un árbol.

Luego en la copa escribir cuáles son sus consecuencias del consumo del alcohol y en la raíz cuales son las causas del porque algunas personas consumen bebidas alcohólicas en exceso y que mensaje dirías a esas personas que lo hacen.

Al finalizar defenderán cada grupo lo que escribió en su árbol.

**Actividad: Como actuar con respecto al alcohol ¿porque bebe Marta?**

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

**Tiempo:** 30 min

**Materiales:** Pizarrón y marcadores.

**Procedimiento:** NOTA: Marta es un personaje que inventamos describiendo un perfil que se asemeje a las características del grupo a las que nos dirigimos.

Decimos su edad, que vive en el barrio o en el pueblo de los participantes, que le gusta un tipo de música, que asiste a un colegio cercano, etc.

Pegamos en la pizarra una caricatura de un chica adolescente que podemos descargar de internet y que sea de un estilo similar a nuestro grupo. Se puede usar una foto real siempre y cuando la imagen solo se use durante el tiempo de la actividad y no se quede expuesta.

Presentamos a Marta según lo descrito en la nota previa.

Decimos al grupo que Marta últimamente está bebiendo los fines de semana y que a veces se emborracha.

Escribimos en pizarra la frase: ¿Por qué bebe Marta?

Cada participante sale a la pizarra y expone el motivo por el que creen que Marta bebe y lo pega en la pizarra o cartulina.

Se les pide por turnos que salgan a la pizarra y que elijan una causa

Se abre un pequeño debate sobre la actividad.

## **SESIÓN N° 20**

### **Actividad Frase de reflexión:**

"No dejes que el Alcohol entre en tu vida, ni en la de tus seres queridos".

**Tiempo:** 10min

**Procedimiento:** Esta frase se la dirá al iniciar la clase, los estudiantes darán su punto de vista acerca de la frase o lo que entendieron de ella en un determinado tiempo.

### **Actividad Desarrollo del tema**

**Tiempo:** 30 min

**Materiales:** ninguno

**Procedimiento:** **¿Qué es una bebida alcohólica?** Es una droga depresora que modifica la actividad del Sistema Nervioso Central, cuyo principio activo es el etanol o alcohol etílico

**¿La embriaguez (borrachera) y el alcoholismo son la misma cosa?**

La borrachera es una falta temporal de control sobre las propias reacciones y conducta por acción del alcohol, es decir que toda persona que toma inmoderadamente llegará a emborracharse.

El alcoholismo por otra parte es una enfermedad en la cual la persona pierde el control sobre la bebida y llega a depender de esta sustancia.

Las personas que beben con responsabilidad. No beben hasta emborracharse, no beben a solas y prestan mucha atención a sus reacciones.

Las bebidas alcohólicas pueden ser inofensivas si se usan con responsabilidad y moderación.

### **Tipos de consumidores**

Consumidor experimental: Es la persona que por curiosidad, prueba el alcohol.

Consumidor ocasional: Es aquel que bebe en cumpleaños, fiestas y otras ocasiones.

Consumidor habitual: Es aquel que consume en forma frecuente y desea seguir consumiendo para experimentar algún efecto y no se da cuenta del aumento significativo del alcohol que va en ascenso por ejemplo: las personas que beben los fines de semana

Consumidor dependiente: Es aquel que bebe en forma compulsiva y tiene la necesidad imperiosa de beber. No puede controlar su consumo lo cual genera situaciones de dependencia física y psicológica.



## ¿Cuáles son los efectos del alcohol?

### Efectos Psicológicos.

Existen personas que usan el alcohol ocasionalmente, por ejemplo, en celebraciones y toman solo un poco y saben dónde está el límite porque no desean sentirse mal; es decir, usan el alcohol y no abusan del mismo. Por otro lado, hay personas que abusan del alcohol, ignorando el límite en que se emborrachan.

### Actividad “Consumo de alcohol cero”.

**Objetivo:** Aumentar el grado de conciencia sobre las consecuencias negativas de alcohol.

**Tiempo:** 30 min

**Materiales:** Hojas de color, marcadores

**Procedimiento:** Hacer grupos de 5 estudiantes a cada grupo se le entregara una hoja de color en la cual deben de escribir cómo prevenir el consumo de bebidas alcohólicas a temprana edad, y que mensaje darías a las personas de tu misma edad lo hacen.

Se les otorga un determinado tiempo a todos los grupos.

Recoger las hojas de trabajo.

Compartir ideas con los demás grupos.

### Actividad video: Cortometraje alcohol tú decides

**Objetivo:** Concientizar a la población del consumo del alcohol.

**Tiempo:** 20 min

**Materiales:** Data, computadora



<https://youtu.be/qhirwjnoqma?si=w2nsrmz5e-vwvht>

**Procedimiento:** Mostrar el video a los estudiantes, para luego debatirlo en clases entre todos los compañeros del aula.

## TABACO

### SESIÓN N° 21

#### **Actividad frase de reflexión:**

**“Apaga tu cigarrillo y enciende tu vida”**

**Tiempo:** 10min

**Procedimiento:** Esta frase se la dice al iniciar la clase, de forma los estudiantes dan su punto de vista acerca de la frase o lo que entendieron de ella tiene un determinado tiempo.

#### **Actividad Desarrollo del tema**

**Tiempo:** 30 min

**Materiales:** pizarrón

**Procedimiento:** El tabaco puede ser usado de diversas maneras, de acuerdo con su forma de presentación: inhalado (cigarro - pipa), aspirado y masticado; pero su principal forma de presentación es el CIGARRILLO.

El tabaco es originario de América, y su uso surgió aproximadamente el año 1000 a.c.. Era usado por los indígenas en rituales y ceremonias mágico-religiosas.

Luego del descubrimiento de América, por los españoles, fue introducida a Europa. En sus inicios era considerada una planta milagrosa y medicinal, se la usaba para el tratamiento de muchas enfermedades, incluso el cáncer. A partir del siglo XVI, su uso se masificó.

Ya a mediados del siglo XX su uso se expandió en forma epidémica ayudado por el desarrollo de las técnicas de publicidad y marketing, que nos muestra y nos vende imágenes de mujeres bellas, héroes e ídolos que fuman, etc.

Sin embargo, en la década de los 60, surgen los estudios médicos que relacionan el cigarro con la salud del fumador, razón por la cual en Europa y Estados Unidos está disminuyendo el consumo por la reglamentación y las campañas de prevención.

#### **¿Por qué está compuesto el cigarrillo?**

El cigarrillo está compuesto por alrededor de 5.000 elementos diferentes, que ocasionan daños a la salud del fumador y del no fumador y al medio ambiente, de las que cabe resaltar:

**La Nicotina**, sustancia que provoca la dependencia, reforzando y potenciando el deseo de fumar, ocasionando también daños a la salud como: infarto del miocardio y el cáncer.

**El Monóxido de carbono**, que evita la buena oxigenación del organismo, pues al ser inhalado se combina con la hemoglobina de la sangre e interfiere en la habilidad del organismo de obtener y utilizar el oxígeno.

**El Alquitrán**, está constituido por algunas sustancias cancerígenas como el arsénico, níquel, benzopireno y cadmio, que se acumulan en los pulmones provocando cáncer.

**¿Cuáles son las causas por las que consideramos como droga al tabaco:**

Tenemos al menos cuatro causas importantes, por las que se clasifica al tabaco junto con otras sustancias como drogas:

Produce auto gratificación, placer en la persona, estimulando zonas cerebrales del placer, la persona que fuma, se muestra sociable y amistosa, instrumento de seguridad y sociabilidad.

Provoca tolerancia.

Provoca dependencia.

Provoca el síndrome de abstinencia.

**¿Por qué fuman los jóvenes?**

De acuerdo a investigaciones que se han realizado, los jóvenes afirman que iniciaron el consumo del tabaco por:

Por curiosidad, el adolescente quiere experimentar nuevas sensaciones.

Por presión del grupo, la necesidad de pertenencia a un grupo que fuma.

Por deseo de sentirse adulto.

Por imitación

Por rebeldía

Por disponibilidad de cigarrillos.

Cuida su salud.

Daños sistema circulatorio	Daños al sistema genital y urinario	Daños al Sistema Respiratorio	Daños en la boca y labios	Alteraciones Psicológicas
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumento en el pulso y presión arterial.</li> <li>• Alteración en la circulación.</li> <li>• Contracción de vasos sanguíneos.</li> <li>• Formación de coágulos en las venas.</li> <li>• Aumenta el colesterol en los vasos sanguíneos.</li> <li>• Disminuye la irrigación sanguínea.</li> <li>• Aumenta la frecuencia cardiaca.</li> <li>• Eleva la presión arterial.</li> <li>• Obstruye las arterias coronarias.</li> <li>• Paro cardíaco.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aumento del cáncer de vejiga, riñón y cuello uterino.</li> <li>▪ Trastornos del útero y ovarios, con tendencia a la esterilidad.</li> <li>▪ Alteración del ciclo menstrual.</li> <li>▪ Disminución de la actividad sexual.</li> <li>▪ Menor fertilidad.</li> <li>▪ Adelanta la menopausia.</li> <li>▪ Disminución del conteo de espermatozoides.</li> <li>▪ Si se combina con anticonceptivos, aumenta la probabilidad de enfermedades cardiovasculares</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Resfríos fuertes y cada vez más graves.</li> <li>➤ Tos y menos capacidad de ejercicio físico.</li> <li>➤ Aumento en la frecuencia respiratoria.</li> <li>➤ Inflamación de las vías respiratorias.</li> <li>➤ Bronquitis de tráquea.</li> <li>➤ Enfisema pulmonar.</li> <li>➤ Cáncer pulmonar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Mal aliento.</li> <li>◆ Dientes manchados.</li> <li>◆ Caries.</li> <li>◆ Mayor probabilidad de infecciones en las encías.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Irritabilidad</li> <li>- Agresividad.</li> <li>- Ansiedad.</li> <li>- Perturbación del sueño.</li> <li>- Depresión y fatiga.</li> <li>- Disminución del deseo sexual.</li> <li>- Dependencia.</li> <li>- Síndrome de abstinencia.</li> </ul>

### Actividad la flor

**Objetivo:** Intercambiar opiniones, inquietudes y sentimientos respecto de las causas del consumo de tabaco.

**Tiempo:** 30 min

**Materiales:** papel bond t/pliegue, marcadores y maskin.

**Procedimiento:** Se organiza grupos de acuerdo al número de participantes. Se le solicita a cada integrante que con una sola palabra sintetice las causas del consumo de Tabaco, el líder de grupo clarificará con todos, las causas en el ámbito personal, familiar, como de la sociedad en su conjunto y escribirán las opiniones en diferentes pétalos de una flor dibujada en el papel sábana.

Posteriormente, se realiza plenaria, donde cada grupo expondrá su Flor.

Se debe tratar el tema de manera realista, no exagerando las actitudes frente a la conducta de consumo.

### **Actividad video de reflexión de tabaco**

**Objetivo:** concientizar a los estudiantes sobre el daño que hace el tabaco.

**Tiempo:** 20 min

**Materiales:** data, computadora



Humorcartoon Campaña contra el Cigarrro

[https://youtu.be/VwAeV\\_VNdOc?si=g18uoZtnEZMaZD2F](https://youtu.be/VwAeV_VNdOc?si=g18uoZtnEZMaZD2F)

**Procedimiento:** Se procedió a hacerles ver el video.

### **MARIHUANA**

#### **SESIÓN N° 22**

#### **Actividad Frase de reflexión**

“Deseo mi bienestar físico, mental y social para así posibilitar que sienta plenamente equilibrio y armonía”

**Tiempo:** 10min

**Procedimiento:** Esta frase se la dirá al iniciar la clase, los estudiantes darán su punto de vista acerca de la frase o lo que entendieron de ella tiene un determinado tiempo.

#### **Actividad Dinámica: mitos (irrealidades) y realidades acerca de la marihuana**

**Objetivo:** examinar los mitos y realidades acerca de la marihuana para identificar el peligro sobre su consumo.

**Tiempo:** 30 min

**Materiales:** hoja de conocimientos sobre la marihuana hoja de conocimientos sobre marihuana

## (Falso verdadero)

- 1. La marihuana no es adictiva
- 2. La marihuana hace que las personas sean más creativas y sociales.
- \_\_\_ 3. Da lo mismo fumar tabaco, que marihuana
- \_\_\_ 4. Si hoy fumas marihuana, tu cuerpo seguirá con esta droga al día siguiente
- \_\_\_ 5 El fumar marihuana nos es dañina.
- \_\_\_ 6 Muchas personas fumaron marihuana hace 10 años y parece que no les afectó.
- \_\_\_ 7. La mayoría de los (as) jóvenes empiezan a usar marihuana porque son.  
Curiosos(as) aventureros (as) o muy astutos(as)
- \_\_\_ 8. El fumar solo un toco(marihuana) no lastima
- \_\_\_ 9. El fumar cigarrillos no tiene relación con que una persona pruebe la marihuana.
- \_\_\_ 10. No existen buenas razones para que los chicos y chicas usen drogas.
- \_\_\_ 11 La marihuana es el primer paso para iniciar la escalada de las drogas.
- \_\_\_ 12 Si quiero integrarme al grupo debo fumarme unos pitos.
- \_\_\_ 13 La marihuana produce cáncer pulmonar igual que el cigarrillo.
- \_\_\_ 14 La marihuana afecta la memoria y la concentración.
- \_\_\_ 15 La sustancia química de la marihuana llamada THC se acumula en el cerebro y los órganos reproductores
- \_\_\_ 16 La marihuana provoca la pérdida de interés y la apatía

## Respuestas

1.-La marihuana no es adictiva (Falso)
<b>REALIDAD:</b> Si es adictiva.
Las personas pueden llegar a depender del “toco” física y psicológicamente dependiendo del tiempo y frecuencia con que se consume
2.-La marihuana hace que las personas sean mas creativas y sociales.(Falso)
<b>REALIDAD:</b> La “marihuana” debilita y embota las emociones y puede hacer que los que la usan frecuentemente se vuelvan retraídos y paranoicos.
3.- Da lo mismo fumar cigarros que marihuana (Falso)
<b>REALIDAD:</b> Ambos son dañinos. Pero ene el año 1988 una investigación encontró que la marihuana produce 3 veces mas la cantidad de alquitrán y 5 veces mas la cantidad de monóxido de carbono en el organismo, ambos son venenosos.
4.- Si hoy fumas marihuana, tu cuerpo seguirá con esta droga al día siguiente
. (Verdadero)
<b>REALIDAD:</b> Rastros químicos de marihuana (THC) pueden ser detectados en tu organismo después de un mes o mas mediante una prueba de orina
5.- El fumar marihuana nos es dañino
. (Falso)
<b>REALIDAD:</b> La marihuana ya no es vista como una droga “inocente”. El uso excesivo de la misma afecta la memoria, las reacciones son lentas, disminuye la capacidad de aprendizaje, incrementa los latidos del corazón en 50%. Causa complicaciones en personas embarazadas.

6.- Muchas personas fumaron marihuana hace 10 años y parece que no les afecto
<b>(Falso)</b>
<b>REALIDAD:</b> más de 7.000 investigaciones muestran que la marihuana tiene efectos dañinos. La marihuana de hoy, en comparación con la de hace 10 años atrás es de 10 a 15 veces mas fuerte. Es difícil conocer o regular su potencia
7.- La mayoría de los (as) jóvenes empiezan a usar marihuana porque son curiosos
(as) y aventureros (as) <b>( Falso)</b>
<b>REALIDAD:</b> Un trabajo de investigación concluyó que la mayoría de los chicos (as) empezaron a usar porque no se sentían capaces, apreciados o aceptados. En general, estaban deprimidos y se sentían mal.
8.-El fumar solo un toco(marihuana) no causa ningún problema. <b>(Falso)</b>
<b>REALIDAD:</b> El tiempo de reacción motora como el manejar, es reducido en el 42% después del primer "toco" y 63% después del segundo. Inmediatamente acaba con la energía. Los que usan marihuana dicen que el efecto que esta produce es de cansancio, aburrimiento, lentitud, inactividad
9. El fumar cigarrillos no tiene relación con que una persona pruebe la marihuana.
<b>(Falso)</b>
<b>REALIDAD:</b> Los (as) jóvenes que fuman cigarrillos tienen más probabilidad de probar la marihuana y mas tarde probar cocaína , y otras drogas. Es por esto que se dice que la nicotina es una "droga de entrada"
10. No existen buenas razones para que los chicos y chicas usen drogas. <b>(falso)</b>
<b>REALIDAD:</b> Algunos chicos (as) tienen que tomar droga. Algunas de estas son prescritas por los médicos, pero nunca hay una buena razón para que un chico(a) tome drogas ilegales incluyendo el alcohol.
11.- La marihuana es el primer paso para iniciar la escalada de las drogas.
<b>(Relativo)</b>
<b>REALIDAD:</b> En muchos casos es el tabaco o el alcohol la primera droga de entrada
12.- Si quiero integrarme al grupo debo fumarme unos pitos.
<b>REALIDAD:</b> El integrar y ser parte de tu grupo, no te obliga a hacer lo que los otros quieren, sino a cultivar una amistad con valores que vayan en tu propio beneficio.
13.- El fumar marihuana no produce daños al organismo.
<b>REALIDAD:</b> La marihuana produce cáncer pulmonar igual que el tabaco.
14.- La marihuana afecta la memoria y la concentración.
<b>(Verdadero)</b>
15.- La sustancia química de la marihuana llamada THC se acumula en el cerebro y los órganos reproductores.
<b>(Verdadero)</b>
EL THC produce efectos a nivel cerebral, que provoca alteración de la conciencia.. A nivel de los órganos reproductores los espermatozoides se van debilitando
16.- La marihuana provoca la pérdida de interés y la apatía
<b>( Verdadero)</b>
A mediano plazo y con el consumo frecuente, la persona pierde interés por sus actividades cotidianas y se produce el síndrome a motivacional

**Procedimiento:** Formar grupos de 5 personas una vez ya conformados los grupos, entregar a los y las participantes la hoja de conocimientos sobre la marihuana y solicitarles sean respondidas individualmente. Deben marcar cada respuesta con un V si piensan que es verdadera, con una F si es falsa, y si no saben la respuesta con una “NS” que significa “no sé”.

Cuando los y las participantes hayan completado todas las respuestas de la prueba formar una discusión entre los grupos ya conformados.

Uno de los del grupo debe ser designado como el que inicia la discusión .y el que tiene a su cargo las tarjetas sobre los mitos y realidades.

La facilitadora, entrega a cada grupo de 3 a 5 preguntas de la prueba para ser discutida. Cada persona en el grupo dirá si marco verdadero, falso o no sé y porqué.

Luego se lee la pregunta sobre el mito y luego la respuesta correcta de las Tarjetas de Mitos y Realidades.

Se recomienda leer rápidamente los mitos y realidades de las tarjetas de Mitos y realidades. Si el tiempo es limitado asegurarse de que todos los participantes lean la pregunta 10.

### **Actividad Desarrollo del tema**

**Tiempo:** 30min

**Materiales:** Ninguno

**Procedimiento:** ¿qué es la marihuana? marihuana (palabra que deriva de Maranguango = Intoxicante).

Es una droga, que proviene de un arbusto llamado "Cannabis Sativa", planta silvestre. También es usada para hacer cuerdas, dada su naturaleza fibrosa (el cáñamo).

#### **¿Cuál es la Composición de esta droga?**

Está compuesta por 426 sustancias químicas diferentes, de la cuales, la más importante se llama Delta 9 - Tetrahydrocannabinol o THC, responsable del efecto típico de la Marihuana y es el ingrediente que provoca a los fumadores la intoxicación.(la volada).

El contenido del THC, que se encuentra en varias concentraciones en diferentes partes de la planta determina la potencia de la marihuana que en la década de los 60 tenía un promedio solo de 0,2% THC y hoy ha aumentado a un 4%.

El cigarrillo de marihuana tiene 50% más alquitrán que el cigarrillo del tabaco, el cual se asocia al cáncer del pulmón.



### **¿Cuáles son los nombres con los que se conoce a la marihuana?**

Se la conoce con diferentes nombres: Hierba, Troncho, Bayer, Mota, Grass, Macoña, Join, Pasto, etc.

### **¿Cuáles las formas de consumo?**

Es fumada en diferentes formas; de cigarrillo, enrollado, o en pipa pequeña. Algunos la comen y la beben.

### **¿Qué efectos produce?**

Los efectos varían de persona a persona. En esto influyen considerablemente factores como: La experiencia previa de la persona, su personalidad, su estado de ánimo, la cantidad fumada y el ambiente.

#### **Efectos Psicológicos.**

Euforia suave, sensación de bienestar, agudización perceptual, sensación de relajamiento general, sensación de flotar (eventualmente), alteración del sentido del tiempo, menos habilidad de concentración, reducción de la coordinación, en la memoria el/la consumidor(a) tiene "lagunas", se deteriora la comunicación, síndrome amotivacional, descuido en la apariencia personal, reacción inapropiada a cualquier crítica.

También pueden presentarse ansiedad, depresión, reacción aguda de pánico, emociones hostiles como agresividad e ira; alucinaciones, etc. Sus efectos tranquilizantes, depresores, llevan a los usuarios a un estado de aislamiento interior, con el círculo de amistades restringido a los compañeros de la droga, manifestándose también cierta disminución de capacidad de integración social, tanto en el trabajo como en la familia. Y disolución de los objetivos futuros. En fin la marihuana es una droga desmotivacional, una desmotivación de vivir, de conocer, crear, etc.

#### **Efectos Biológicos**

Ligero aumento del ritmo cardíaco, disminución de los tiempos de reacción a estímulos visuales y auditivos, lentificación de las respuestas motoras, contracción de la pupila, irritación de los ojos, resecaamiento de la boca, aumento del apetito, vómitos, dolores de cabeza, cara pálida.

En el cerebro: puede causar daño permanente a las células cerebrales, particularmente a las áreas que controlan la memoria, el pensamiento, la capacidad de aprendizaje y el comportamiento.

En los pulmones: los irrita y daña su funcionamiento. Hace que los consumidores sean más susceptibles a resfríos, neumonía, sinusitis, bronquitis y catarro. Puede llevar a bronquitis crónica, enfisema y cáncer pulmonar, por el daño producido al tejido pulmonar.

Cinco cigarros de marihuana, tienen el mismo efecto en el sistema respiratorio, que 112 cigarros de tabaco. El alquitrán de marihuana contiene más cancerígenos que el alquitrán de tabaco.

### **Actividad Video de reflexión**

**Objetivo:** Concientizar a los estudiantes de las graves consecuencias que nos pueden traer el consumo de tal droga.

**Tiempo:** 20 min

**Materiales:**



Los efectos de la marihuana en los cerebros adolescentes

[https://youtu.be/DgoQ36nWmgI?si=nW7Amf\\_og3GwfVe3](https://youtu.be/DgoQ36nWmgI?si=nW7Amf_og3GwfVe3)

**Procedimiento:** Se procedió a hacerles ver el video a los estudiantes.

### **SESIÓN N° 24**

#### **Actividad frase de reflexión**

La vida está llena de juegos, unos divertidos, otros frustrantes y algunos peligrosos, la calidad de vida que elijas tener, dependerá de tus propias decisiones"

**Tiempo:** 10 min

**Procedimiento:**

Esta frase se la dirá al iniciar la clase y de forma los estudiantes darán su punto de vista acerca de la frase o lo que entendieron de ella tiene un determinado tiempo.

## **COCAÍNA**

### **SESIÓN N°23**

#### **Actividad desarrollo del tema**

**Tiempo:** 30 min

**Materiales:** pizarrón, marcadores

**Procedimiento: Conceptos teóricos** es una droga extraída de las hojas del arbusto de la coca. Muy común en la región de los Andes, principalmente en el Perú y Bolivia.

Debemos consignar, que desde tiempos milenarios estas hojas de coca, han sido usadas por los indígenas de estas regiones, para diferentes fines, entre ellos, rituales religiosos, fiestas colectivas, con fines mágicos y medicinales, teniendo diferentes efectos como ayuda contra la fatiga, disminución del hambre y la sed.

#### **Derivados.**

De acuerdo a la pureza de la droga, existen los siguientes derivados:

Clorhidrato de cocaína (nieve)

Pasta base de cocaína

Crack o free base

#### **Dependencia.**

Además de una posible tolerancia y dependencia física, la cocaína se caracteriza por una fuerte tendencia de sus consumidores al uso continuado. Induce a un alto nivel de "dependencia psíquica" y a menudo conduce a una clase de abuso de droga destructivo.

**Clorhidrato de cocaína,** La cocaína es un polvo blanco, extraído de las hojas de la planta de la coca. Es uno de los anestésicos más antiguos del mundo, y un poderoso "estimulante" del Sistema Nervioso Central.

#### **Efectos del consumo de cocaína.**

Al inhalar una pequeña cantidad de cocaína, se produce una sensación de euforia, bienestar, confianza y Labilidad pocos comunes (facilidad para hablar y expresarse), sensación intensa y súbita de energía y vigor, impulsos sexuales intensos, hipersensibilidad, insomnio y supresión del apetito, le acompaña un aumento en la presión sanguínea y en los latidos del corazón, estos efectos tienen una duración de aproximadamente 30 minutos, después el usuario debe aspirar cocaína nuevamente para mantener las sensaciones antes mencionadas.

Con frecuencia es usada para eliminar el sueño, el cansancio y el apetito. Los estimulantes (cocaína y anfetaminas) aumentan el estado de alerta de la persona, su actividad y su estimulación, acelerando los mensajes al SNC. La etapa posterior es la depresión, el SNC resulta exhausto. Mientras más "arriba" se está, se cae más "bajo".

Dosis mayores generan ansiedad, dolores de cabeza, náuseas, vómitos, aumento de la temperatura, dilatación de las pupilas, aumento de la presión, ansiedad y de la frecuencia cardíaca y alucinaciones (visuales, auditivas, hormigueo subcutáneo, etc.)

Grandes dosis, provocan palidez, sudores, convulsiones y paro respiratorio por exceso de estimulación.

Como la cocaína es un vasoconstrictor, su uso constante provoca la muerte del tejido local y produce ulceración de la membrana mucosa.

Los síntomas más frecuentes, se parecen a los de un resfriado común:

Nariz tapada o que fluye y que generalmente mejora con aerosoles, ya en extremo el resultado puede ser perforación del tabique nasal, por último su desplome.

Un consumidor de cocaína privado de sus "provisiones", sufre efectos psicológicos intensos. El uso prolongado puede provocar alucinaciones parecidas al delirium tremens, de los alcohólicos. Puede desarrollarse una depresión psicológica mientras se usa la droga y, con más frecuencia en caso de retiro.

#### **Actividad Video de reflexión: Sobre los efectos de la droga.**

**Objetivo:** Concientizar a los estudiantes del daño que nos puede dejar el consumo de drogas.

**Tiempo:** 20 min

**Materiales:**



Pepita 'Nuggeta' Animación sobre los efectos de las drogas

<https://youtu.be/0WaYLWDPMB0?si=tFGMvKTnZDiZzI8y>

**Procedimiento:**

Proceder a mostrarles el video a los estudiantes.

**Observaciones:**

Se observó concentración por parte de los estudiantes con los videos que se mostraron, pero un mínimo de estudiantes estaban inquietos algunos molestaban a sus compañeros que sí estaban concentrados en ver el video, al finalizar la presentación del video, se les llamó la atención a los estudiantes por el comportamiento inadecuado que tuvieron.

Los estudiantes fueron los agentes participativos de cada dinámica aplicadas ya que tenían un amplio conocimiento de las drogas y el manejo de los temas.

**Conclusiones:**

Se logró concluir con los objetivos del área que se planteó, el desarrollo del tema las causas y efectos sobre todo como prevenir.

**SESIÓN N° 25****CLAUSURA Y EVALUACIÓN****Actividad “El mensaje”**

**Objetivo:** Señalar los aportes y experiencias que les ha otorgado el taller.

**Tiempo:** 20 min

**Materiales:** hojas y lápices

**Procedimiento:** Se les solicita a los integrantes del grupo que imaginen que al llegar al taller traían una mochila, que imaginen qué cosas y aspectos de sí mismo traían en la mochila y una vez identificados los escriban en un papel, donde también se señale aquello que aportaron al grupo y aquello que se llevan.

Una vez que todos han escrito el papel, lo depositan en la mochila que el facilitado dejará en el centro de la sala, las respuestas serán anónimas, el facilitado(a) las leerá en voz alta.

Puede al final hacerse en plenaria una rueda de opiniones y un cierre cálido; aquí la facilitadora puede expresar lo que para él ella, significó esta experiencia con este grupo en particular y/o con estos participantes.

**ACTIVIDAD: Aplicación del pos test y la escala de autoestima de Rosenberg**

**Objetivo:** diagnosticar el nivel de conocimiento de los estudiantes acerca del consumo de alcohol y drogas, así como su nivel de autoestima.

**Tiempo:** 60 min

**Materiales:** lapicera azul, fotocopias que serán entregadas a los estudiantes pre-test.

**Procedimiento:** Se entregó a cada estudiante el post test que contiene preguntas, relativas a los temas a tratar, también se entregó una fotocopia de la escala de Rosenberg a cada estudiante.

Se procede a llenar los cuestionarios dando pautas como. :Por favor llenar los cuestionarios de manera individual, no es por nota pero su ayuda a mi persona me sirve demasiado y lo más sincera posible.

Finalizando con gracias por su colaboración su ayuda me sirve demasiado.

**Observaciones:**

La pregunta que varios estudiantes me decían era, profe porque estamos llenando de nuevo si eso ya lo hicimos ya lo llenamos y se explicó por qué están llenando de nuevo el cuestionario.

Se pudo observar cierta tristeza por algunos estudiantes al finalizar con las actividades planificadas y el programa de prevención, algunos estudiantes demostraron su cariño con un abrazo y aplausos hacia la facilitadora.

**Conclusiones:**

Se realizó el cierre con los estudiantes con comentarios muy positivos en relación al programa que desarrollamos con ellos y muchas gracias por su gran participación y ayuda estoy muy agradecida por todo.

Se concluyó con los objetivos planteados en esta última área siendo de gran ayuda los temas que se desarrollaron dentro del programa de prevención para los estudiantes.

### **6.3 Análisis e Interpretación del tercer Objetivo Especifico**

Evaluar el impacto alcanzado a través del programa de prevención mediante un análisis comparativo de los datos obtenidos con el diagnóstico inicial.

Después de haber aplicado el programa de prevención de alcohol y drogas se procedió a aplicar el pos test que sirvió para medir el conocimiento que obtuvieron los estudiantes mediante el programa aplicado.

**TABLA N° 8**  
**AUTOESTIMA ESCALA DE ROSENBERG**

NIVEL DE AUTOESTIMA	Pre test		Post test	
	Fr	%	Fr	%
Autoestima baja	139	47%	56	19%
Autoestima media	118	40%	154	52%
Autoestima elevada	38	13%	85	29%
<b>Total</b>	<b>295</b>	<b>100%</b>	<b>295</b>	<b>100%</b>

**Nota:** Escala de autoestima de Rosenberg.

**Fuente:** Elaboración propia.

En la presente tabla N° 8 se puede observar resultados positivos, obteniendo un 29% en autoestima elevada en los estudiantes en el post test, las dinámicas de las sesiones de esta área tubo una respuesta positiva, la autoestima media aumentando el número de porcentaje a la prueba inicial obteniendo un 52% en la prueba del pos test la cual se reforzó mediante las dinámicas aplicadas, en la autoestima baja antes de aplicar el programa de prevención se presenta alto porcentaje de autoestima con un 47% de los estudiantes un porcentaje alto el cual nos preocupó. Desarrollando manera positiva el programa obteniendo un resultado de 19% en el post test una minoría en la autoestima baja. El presente trabajo está dirigido a la conceptualización de Rosenberg se entiende a la autoestima como un sentimiento hacia uno mismo, que puede ser positivo o negativo, el cual se construye por medio de una evaluación de las propias características.

Si los porcentajes aumentaron en el post test pero aún es necesario seguir fortaleciendo la autoestima en los estudiantes mantener estable lo que son los escalones de la autoestima, sabemos que la autoestima lleva un proceso una escala en la cual debemos de trabajar de manera personal y lleva un determinado tiempo.

**TABLA N°9**  
**VALORES**

ITEMS	ALTERNATIVAS	PRE TEST		POST TEST	
		Fr	%	Fr	%
Creo que tengo valores importantes		Fr	%	Fr	%
	1= Nunca	7	2%	3	1%
	2= Raras veces	44	15%	46	16%
	3= Algunas veces	140	48%	96	33%
	4= Siempre	104	35%	150	50%
	<b>TOTAL</b>	<b>295</b>	<b>100%</b>	<b>295</b>	<b>100%</b>
Considero que es importante dar y recibir amor y afecto.		Fr	%	Fr	%
	1= Nunca	15	5%	6	2%
	2= Raras veces	47	16%	28	9%
	3= Algunas veces	90	31%	68	24%
	4= Siempre	143	48%	193	65%
	<b>TOTAL</b>	<b>295</b>	<b>100%</b>	<b>295</b>	<b>100%</b>
Merezco ser tratado/a con respeto, al igual que cualquier otra persona.		Fr	%	Fr	%
	1= Nunca	3	1%	0	0%
	2= Raras veces	23	8%	11	4%
	3= Algunas veces	88	30%	60	20%
	4= Siempre	181	61%	224	76%
	<b>TOTAL</b>	<b>295</b>	<b>100%</b>	<b>295</b>	<b>100%</b>
Muestro respeto ante cualquier persona.		Fr	%	Fr	%
	1= Nunca	2	1%	0	0%
	2= Raras veces	18	6%	6	2%
	3= Algunas veces	100	34%	49	17%
	4= Siempre	175	59%	240	81%
	<b>TOTAL</b>	<b>295</b>	<b>100%</b>	<b>295</b>	<b>100%</b>
Tomo en serio la responsabilidad de presentar mis trabajos, actividades o tareas con puntualidad y calidad.		Fr	%	Fr	%
	1= Nunca	1	0%	1	0%
	2= Raras veces	41	14%	25	9%
	3= Algunas veces	160	54%	118	40%
	4= Siempre	93	32%	151	51%
	<b>TOTAL</b>	<b>295</b>	<b>100%</b>	<b>295</b>	<b>100%</b>
Asumo la responsabilidad de mis errores y me disculpo con los demás.		Fr	%	Fr	%
	1= Nunca	9	3%	6	2%
	2= Raras veces	43	15%	34	11%
	3= Algunas veces	117	40%	85	29%
	4= Siempre	126	42%	170	58%
	<b>TOTAL</b>	<b>295</b>	<b>100%</b>	<b>295</b>	<b>100%</b>

**Nota:** Cuestionario propuesto al programa de prevención dirigido a estudiantes de secundaria.

**Fuente:** Elaboración propia.



En la presente tabla N° 9 se muestra los resultados de la área de valores aplicado en las tres Unidades Educativas en el ítem “creo que tengo valores importantes” en el pre test obtuvieron un 48% de los estudiantes algunas veces creían que tenían valores importantes después de la aplicación del programa un 50% de los estudiantes respondieron que siempre creen que tienen valores importantes así aumentando los resultados de manera positiva hacia el programa.

En el ítem N° 2 Considero que es importante dar y recibir amor y afecto un 31% algunas veces consideran la importancia de estos valores del amor y afecto, en el post test un 65% de los estudiantes creen que siempre es importante presentar el valor del amor y el afecto.

En este cuadro de valores se aumentó el porcentaje levemente de un 61% a un 76% los estudiantes respondieron que siempre Merecemos ser tratados/as con respeto, al igual que cualquier otra persona.

En el ítem N°3 Muestro respeto ante cualquier persona el 59% de los estudiantes muestran respeto ante cualquier persona después de la aplicación del programa se pudo observar un cambio que un 81% de los estudiantes siempre muestran respeto ante cualquier persona, reconociendo el valor del respeto hacia las demás personas y aplicándolo en su diario vivir.

En esta pregunta se vio en leve cambio en la responsabilidad de sus trabajos y tareas antes un 54% bajo a un 40% de los estudiantes respondiendo que algunas veces toman en serio la responsabilidad de presentar sus trabajos, actividades y tareas, aumentando a de un 32% a un 51% de los estudiantes siempre toman la responsabilidad de presentar sus trabajos tareas y demás actividades presentando con puntualidad.

En esta ultimo ítem pregunta también se observó cambios no muy significativos pero si favorables datos anteriores como 40% en el pre test y en el post test un 29% de los estudiantes respondiendo algunas veces asumen con responsabilidad de sus errores y se disculpan con los demás, un 42 % respondieron el pre test que siempre y en el post test un 58% respondieron que siempre asumen la responsabilidad de sus errores y se disculpan con los demás.

En estos ítems se trabajó de manera participativa y dinámica fortaleciendo los conocimientos de los valores y la importancia que es de compartir con los demás y no perder los valores ya que nos representa.

**TABLA N° 10**  
**TOMA DE DECISIONES**

ITEMS	ALTERNATIVAS	PRE TEST		POST TEST	
		Fr	%	Fr	%
Con frecuencia pienso en lo bueno y en lo malo de tomar una decisión		Fr	%	Fr	%
	1= Nunca	8	3%	3	1%
	2= Raras veces	39	13%	26	9%
	3= Algunas veces	137	46%	107	36%
	4= Siempre	111	38%	159	54%
	<b>TOTAL</b>	<b>295</b>	<b>100%</b>	<b>295</b>	<b>100%</b>
Busco alternativas (opciones) para solucionar los problemas en situaciones difíciles.		Fr	%	Fr	%
	1= Nunca	7	2%	2	1%
	2= Raras veces	55	19%	34	12%
	3= Algunas veces	117	40%	86	29%
	4= Siempre	116	39%	173	58%
	<b>TOTAL</b>	<b>295</b>	<b>100%</b>	<b>295</b>	<b>100%</b>
Siento que no tomo buenas decisiones		Fr	%	Fr	%
	1= Nunca	31	11%	42	14%
	2= Raras veces	76	26%	95	32%
	3= Algunas veces	132	45%	107	37%
	4= Siempre	56	18%	51	17%
	<b>TOTAL</b>	<b>295</b>	<b>100%</b>	<b>295</b>	<b>100%</b>
A veces postergo la toma de decisiones por miedo a equivocarme o por indecisión		Fr	%	Fr	%
	1= Nunca	17	6%	25	8%
	2= Raras veces	80	27%	65	22%
	3= Algunas veces	128	43%	111	38%
	4= Siempre	70	24%	94	32%
	<b>TOTAL</b>	<b>295</b>	<b>100%</b>	<b>295</b>	<b>100%</b>
Me siento confiado/a en mi capacidad de tomar decisiones importantes		Fr	%	Fr	%
	1= Nunca	31	11%	12	4%
	2= Raras veces	88	30%	51	17%
	3= Algunas veces	112	38%	93	32%
	4= Siempre	64	21%	139	47%
	<b>TOTAL</b>	<b>295</b>	<b>100%</b>	<b>295</b>	<b>100%</b>

**Nota:** Cuestionario propuesto al programa de prevención dirigido a estudiantes de secundaria.

**Fuente:** Elaboración propia.

En esta tabla N° 10 se puede observar resultados significativos los resultados en el pre test con el post test se pudo ver cierto cambio en la área de toma de decisiones tomando en cuenta que tomar una decisión es elegir una elección entre las disponibles a efecto de resolver un problema, un 11% los estudiantes nunca sintieron que tomaron buenas decisiones, el 17% respondieron que en su mayoría de toma de decisiones no saben cómo hacerlo. Mediante el programa de prevención las dinámicas aplicadas como los pasos a seguir para tomar una buena decisión y otras dinámicas de reflexión.

En el siguiente busco alternativas soluciones el 19% raras veces buscan diferentes ayudas de otras partes o alternativas en el pre test, pero en el post test respondieron 12% bajando las él % en este ítems cambiando a otras alternativas.

Por otro lado, el hecho de que se cambien opiniones a lo largo del programa es válido para todos así en esta pregunta un 43% de los estudiantes algunas veces postergaron la toma de decisión por miedo a equivocarse o por indecisiones, un 32% de la respuesta de los estudiantes a siempre postergan la toma de alguna decisión por miedo a equivocarse.

En esta ultimo ítem podemos ver un cambio en el pre test, me siento confiado o confiada en mi capacidad de tomar decisiones importantes, el 11% de los estudiantes respondieron en el pre test que no se sienten confiados para tomar alguna decisión importante, en el post test aumentando el porcentaje a un 47% de conocimiento los estudiantes aben cuales son los pasos para su capacidad de tomar una buena decisión. Si bien no son datos significativos altos, tenemos que seguir trabajando en ellos y seguir los pasos para poder tomar una buena decisión cuando sea el momento.

**TABLA N° 11**  
**PROYECTO DE VIDA**

ITEMS	ALTERNATIVAS	PRE TEST		POST TEST	
		Fr	%	Fr	%
Tengo metas claras a corto, mediano y largo plazo		Fr	%	Fr	%
	1= Nunca	11	4%	1	0%
	2= Raras veces	35	12%	20	7%
	3= Algunas veces	127	43%	87	30%
	4= Siempre	122	41%	187	63%
	<b>TOTAL</b>	<b>295</b>	<b>100%</b>	<b>295</b>	<b>100%</b>
Mi proyecto de vida está relacionada con mis intereses y habilidades		Fr	%	Fr	%
	1= Nunca	9	3%	3	1%
	2= Raras veces	45	15%	22	7%
	3= Algunas veces	116	39%	72	25%
	4= Siempre	125	43%	198	67%
	<b>TOTAL</b>	<b>295</b>	<b>100%</b>	<b>295</b>	<b>100%</b>
He recibido apoyo y orientación de personas cercanas para definir mi proyecto de vida		Fr	%	Fr	%
	1= Nunca	23	8%	6	2%
	2= Raras veces	49	17%	21	7%
	3= Algunas veces	104	35%	73	25%
	4= Siempre	119	40%	195	66%
	<b>TOTAL</b>	<b>295</b>	<b>100%</b>	<b>295</b>	<b>100%</b>
Me siento motivado/a para trabajar en mi proyecto de vida		Fr	%	Fr	%
	1= Nunca	16	5%	8	3%
	2= Raras veces	43	15%	14	5%
	3= Algunas veces	131	44%	108	37%
	4= Siempre	105	36%	165	55%
	<b>TOTAL</b>	<b>295</b>	<b>100%</b>	<b>295</b>	<b>100%</b>
Creo que mi proyecto de vida puede ir cambiando a medida que voy creciendo y madurando.		Fr	%	Fr	%
	1= Nunca	14	5%	0	0%
	2= Raras veces	31	11%	22	7%
	3= Algunas veces	127	43%	45	16%
	4= Siempre	123	41%	228	77%
	<b>TOTAL</b>	<b>295</b>	<b>100%</b>	<b>295</b>	<b>100%</b>

**Nota:** Cuestionario propuesto al programa de prevención dirigido a estudiantes de secundaria.

**Fuente:** Elaboración propia.

En esta tabla N° 11 se pudo observar algunos % como un 41% antes de aplicar el programa y un 63% obteniendo ese resultado en el post test en el cual los estudiantes siempre tienen metas claras a corto, mediano y largo plazo. Con el programa de prevención se desarrolló dinámicas al cuales son de gran ayuda para ellos mismos el fortalecer esta área.

Obteniendo resultados positivos 40% antes de la aplicación del programa y un 66% las respuestas de los estudiantes de que siempre recibieron apoyo y orientación de personas cercanas a ellos para definir su proyecto de vida reduciendo un 25% de las respuestas de los estudiantes en el post test, con el programa de prevención se trató de dar la mayor información de manera clara y precisa que sea de gran ayuda para ellos.

Los resultados obtenidos un 36% antes de aplicar el programa de prevención, 55% son los resultados del post test en el cual los estudiantes, se sienten motivados para trabajar en su proyecto de vida, subiendo los resultados en el post test donde los estudiantes se sienten motivados para trabajar en su proyecto de vida ya sea a corto o largo plazo.

En este último ítem se pudo observar un cambio un antes 41% a un 77% siempre los estudiantes, creen que su proyecto de vida puede cambiar a medida que van creciendo y madurando un 5% antes del programa respondieron que nunca creen que su proyecto de vida puede cambiar a lo largo de su vida, las dinámicas realizadas con los estudiantes se presentaba información la cual el motivo era de ayuda para ellos y que lo apliquen en su diario vivir.

**TABLA N°12**  
**LIDER LIDERAZGO**

ITEMS	ALTERNATIVAS	PRE TEST		POST TEST	
		Fr	%	Fr	%
Me gusta trabajar en equipo y escuchar las opiniones de los demás		Fr	%	Fr	%
	1= Nunca	16	5%	10	3%
	2= Raras veces	50	17%	35	12%
	3= Algunas veces	126	43%	127	43%
	4= Siempre	103	35%	123	42%
	<b>TOTAL</b>	<b>295</b>	<b>100%</b>	<b>295</b>	<b>100%</b>
He sido elegido para liderar algún proyecto o actividad en el pasado		Fr	%	Fr	%
	1= Nunca	49	17%	33	11%
	2= Raras veces	65	22%	66	22%
	3= Algunas veces	105	35%	88	30%
	4= Siempre	76	26%	108	37%
	<b>TOTAL</b>	<b>295</b>	<b>100%</b>	<b>295</b>	<b>100%</b>
Sé cómo manejar conflictos y llegar a un acuerdo en situaciones difíciles		Fr	%	Fr	%
	1= Nunca	21	7%	11	4%
	2= Raras veces	70	24%	48	16%
	3= Algunas veces	132	45%	113	38%
	4= Siempre	72	24%	123	42%
	<b>TOTAL</b>	<b>295</b>	<b>100%</b>	<b>295</b>	<b>100%</b>
Me interesa más aprender sobre mis habilidades de liderazgo y como aplicarlos en mi vida cotidiana		Fr	%	Fr	%
	1= Nunca	19	6%	4	1%
	2= Raras veces	57	20%	26	9%
	3= Algunas veces	113	38%	105	36%
	4= Siempre	106	36%	160	54%
	<b>TOTAL</b>	<b>295</b>	<b>100%</b>	<b>295</b>	<b>100%</b>
Pienso que ser un buen líder es muy importante.		Fr	%	Fr	%
	1= Nunca	12	4%	0	0%
	2= Raras veces	49	17%	8	2%
	3= Algunas veces	94	32%	58	20%
	4= Siempre	140	47%	229	78%
	<b>TOTAL</b>	<b>295</b>	<b>100%</b>	<b>295</b>	<b>100%</b>

**Nota:** Cuestionario propuesto al programa de prevención dirigido a estudiantes de secundaria.

**Fuente:** Elaboración propia.

En este presente tabla N°11 un 35% en el pre test indicaron que si les gusta trabajar y escuchar las opiniones de los demás. Subiendo a un 42% de los estudiantes siempre les gusta trabajar y escuchar las opiniones de los demás, es muy importante el escuchar a las demás personas ya que así podemos ayudar de alguna manera y ser empáticos con nuestros compañeros.

Viendo los resultados de los estudiantes animándose en sus actividades diarias respondieron antes de la aplicación un 26% que en el post test el 37% de los estudiantes han sido elegidos para liderar algún proyecto o actividad, con las dinámicas se buscó de que todos los estudiantes sean líderes participando en las dinámicas y no haciendo de lado a alguno de ellos.

En esta ítems obtuvimos los siguientes cambios de los datos el 20% antes de aplicar el programa de prevención y un 9% obteniendo del post test aplicado reduciendo el índice de que raras veces se interesan por aprender más sobre sus habilidades de liderazgo y como aplicarlos en su vida cotidiana un 36% en el pre test a un 54% de los estudiantes dijeron que siempre les interesa saber más acerca de sus habilidades de liderazgo.

El 17% anteriormente respondieron que raras veces piensan que ser un buen líder es importante después del post test aplicado un 2% respondieron que raras veces piensan que es importante ser un buen líder se vio bastante el cambio de pensamiento que tienen los estudiantes al comienzo un 47% de los estudiantes piensan que siempre es importante ser un buen líder mejorando la respuesta después de aplicar el programa un 78% de los estudiantes dijeron que siempre es importante ser un buen líder y una buena persona. Haciendo énfasis mediante las actividades aplicadas la importancia de ser un buen líder para el grupo.

Reforzando con las dinámicas, el desarrollo del temas y los tipos de líderes que existen y cual debemos ser para guiar a un grupo.

**TABLA N°13**

**ALCOHOL**

ITEMS	ALTERNATIVAS	PRE TEST		POST TEST	
		Fr	%	Fr	%
Sé cómo decir no de manera asertiva cuando me ofrecen bebidas alcohólicas.					
	1= Nunca	32	11%	13	4%
	2= Raras veces	49	17%	25	8%
	3= Algunas veces	44	15%	40	14%
	4= Siempre	170	57%	217	74%
	<b>TOTAL</b>	<b>295</b>	<b>100%</b>	<b>295</b>	<b>100%</b>
El consumo excesivo de bebidas alcohólicas es un problema para los estudiantes		Fr	%	Fr	%
	1= Nunca	20	7%	2	1%
	2= Raras veces	9	3%	4	1%
	3= Algunas veces	35	12%	26	9%
	4= Siempre	231	78%	263	89%
	<b>TOTAL</b>	<b>295</b>	<b>100%</b>	<b>295</b>	<b>100%</b>
El consumo de alcohol y drogas puede tener grave consecuencias para la salud mental y física		Fr	%	Fr	%
	1= Nunca	20	7%	1	0%
	2= Raras veces	15	5%	5	2%
	3= Algunas veces	20	7%	11	4%
	4= Siempre	240	81%	278	94%
	<b>TOTAL</b>	<b>295</b>	<b>100%</b>	<b>295</b>	<b>100%</b>
Alguna vez has consumido alcohol sin el consentimiento de tus padres		Fr	%	Fr	%
	1= Nunca	48	17%	45	15%
	2= Raras veces	16	5%	47	16%
	3= Algunas veces	30	10%	120	41%
	4= Siempre	201	68%	83	28%
	<b>TOTAL</b>	<b>295</b>	<b>100%</b>	<b>295</b>	<b>100%</b>

**Nota:** Cuestionario propuesto al programa de prevención dirigido a estudiantes de secundaria.

**Fuente:** Elaboración propia.



En la tabla N°13 se puede observar algunos datos del alcohol y drogas, un 11% no saben cómo decir no a una invitación, en el post test el 74% de los estudiantes saben cómo decir no de manera asertiva cuando les ofrecen bebidas alcohólicas.

Mediante las dinámicas aplicadas se dio ejemplo y información acerca de cómo decir no de manera asertiva cuando nos invitan a ciertos lugares que nos pueden traer problemas o sustancias.

En esta respuesta se obtuvieron los siguientes resultados del pre y post test, 78% de los estudiantes dijeron que el consumo excesivo de bebidas alcohólicas hace daño y es un problema para el consumo de los adolescentes, en el post test 89% de los estudiantes dijeron que siempre el consumo excesivo es dañino para los estudiantes.

Los estudiantes antes de aplicar el programa de prevención respondieron que el 81% dijeron que siempre el consumo del alcohol y drogas puede tener graves consecuencias tanto para la salud mental como la salud física, y después de aplicar el programa un 94% respondieron que siempre el consumo puede traer varias consecuencias en sus vidas.

En la el ultimo ítems alguna vez has consumido bebidas alcohólicas sin el consentimiento de tus padres un 68% respondieron en el pre test que si lo hicieron consumieron a ocultas o por la presión de algún grupo de amigos en el post test 15% de los estudiantes respondieron que no lo hicieron.

Las cuales el consumo excesivo puede traer varias consecuencias y efectos para quienes la consumen. Desarrollando el tema de gran importancia sobre el consumo de bebidas alcohólicas y otras drogas tales como el tabaco, la marihuana, la cocaína y entre otros mencionando las causas y consecuencias el consumirla a temprana edad cuales son los daños que nos ocasiona y como debemos de prevenir.

**CAPÍTULO VII**  
**CONCLUSIONES Y**  
**RECOMENDACIONES**

## 7.1. CONCLUSIONES

Después de analizar e interpretar los resultados del programa de prevención de alcohol y drogas basado en la adaptación del manual de jóvenes líderes de INTRAID se extrae las siguientes conclusiones, respecto a los objetivos planteados durante la Práctica Institucional. Primer objetivo específico: Diagnosticar el nivel de conocimiento de los estudiantes acerca de los efectos del consumo de alcohol y drogas. Como conclusión dentro del área de la autoestima se encontró una dificultad en poder demostrar su afecto y cariño hacia sí mismo demostrando tener una autoestima baja, a algunos estudiantes les fue difícil de demostrar afecto a sus demás compañeros a pesar de que son compañeros desde inicial varios estudiantes presentaban inseguridad.

El la variable de valores se observó que algunos estudiantes adolescentes carecían de algunos valores como el compañerismo, la empatía el ponerse el lugar del otro, el respeto que se debe de tener hacia las demás personas. La honestidad y sinceridad en algunos estudiantes eran muy bajo el presentar y demostrar estos valores.

La toma de decisiones se observó que los estudiantes no buscaban alternativas para tomar una buena decisión si no que lo dejaban que fluyera y esperar los resultados, no buscando algunas soluciones para tener mejor resultados en las decisiones tomadas por ellos mismos.

La variable proyecto de vida algunos estudiantes no recibieron algún tipo de apoyo y orientación acerca de un proyecto de vida ya sea largo o corto, ya que sabemos que es muy importante tener orientación acerca de un proyecto de vida porque nos permite tener ideas acerca de lo que queremos ser en un futuro y como queremos vivir nuestra vida.

Segundo Objetivo específico: Adecuar y aplicar el programa de prevención integral y promoción de la salud del uso indebido de drogas, para la formación de líderes, orientado a fortalecer la autoestima, valores, toma de decisiones, líder-liderazgo y proyecto de vida.

Se ejecutó el programa exitosamente dando inicios el mes de abril del 2023, mediante la coordinación con los directores de las diferentes Unidades Educativas se implementó un total de 25 sesiones, en la cual se trabajó con 5 áreas las cuales fueron: La autoestima, valores, toma de decisiones proyecto de vida, líder liderazgo.

Con la adecuación y aplicación del programa de prevención integral, la sesión del primer contacto con la población, el establecimiento del rapport fue primordial para que los estudiantes pudieran entrar en confianza con la facilitadora, para trabajar mejor en equipo.

Tercer objetivo específico: Evaluar el impacto alcanzado a través del programa de prevención mediante un análisis comparativo de los datos obtenidos con el diagnóstico inicial.

Los resultados al concluir el programa de prevención del alcohol y drogas fueron satisfactorios logrando así el incremento de conocimiento en los estudiantes, hubo una mejora en la área de autoestima y valores a través de varias dinámicas y desarrollo del tema la importancia de ponernos en el lugar del otro también en las áreas.

En el área de toma de decisiones la mayoría de los estudiantes obtuvieron conocimiento de los pasos a seguir para tomar una buena decisión y tener diferentes opciones.

En el área de proyecto de vida se obtuvo mejores resultados con el post test viendo resultados satisfactorios en la proyección de un proyecto de vida ya sea a corto o largo plazo.

En la área de líder liderazgo los estudiantes obtuvieron mejor resultados a través de las actividades aplicadas sobre todo en el tipo de líderes que existen y con cual te identificas, la diferencia de ser un líder y un jefe.

Conocimientos acerca del alcohol y drogas desarrollando de manera satisfactoria en los estudiantes tomando en cuenta las causas de consumir de manera excesiva, los efectos y la forma de prevenir el consumo excesivo.

En general se concluye con la implementación del programa de prevención de manera satisfactoria cumpliendo con los objetivos de las actividades, son importantes para trabajar con la población que se escogió ya que esto permitirá a los estudiantes de desarrollarse de manera apropiada a las diferentes situaciones que se pueden presentar a lo largo de su desarrollo.

## **7.2. RECOMENDACIONES**

### **A la Carrera de Psicología:**

Actualizar los convenios con las Instituciones.

Realizar los convenios necesarios, para que los estudiantes de la Carrera de Psicología tengan mayor accesibilidad y apertura en las Prácticas Institucionales.

Realizar capacitación previa con los estudiantes de la Carrera de Psicología con los que desean hacer Practica Institucional en un futuro.

### **A los estudiantes de la Carrera de Psicología:**

Que puedan seguir desarrollando programas dirigidos a promover la prevención del consumo de alcohol y drogas en adolescentes a nivel secundario y primario también con otras temáticas ya que son de gran ayuda para los estudiantes a informarlos y prevenir.

Motiven a realizar Prácticas Institucionales ya que ganamos mucha experiencia en el ámbito laboral.

Realizar un adecuado uso de los programas que nos brindan algunas Instituciones.

Se les recomienda a los futuros practicantes indagar más acerca de la problemática sobre el alcohol y otras drogas a nivel local.

### **A la Institución de INTRAIID:**

Se recomienda a la Institución de INTRAIID actualizar el programa para mejorar las actividades para obtener mejores resultados en los adolescentes y que sigan apoyando a los estudiantes de la Carrera de Psicología.

### **A las Unidades Educativas:**

Continuar abriendo sus puertas de las Unidades Educativas a futuros practicantes educativos es esencial y de gran ayuda para las Unidades Educativas. También tener buena coordinación con relación a los horarios para no tener ningún problema y sus actividades tanto los profesores como los practicantes.

Hacer conocer tanto a los profesores como a los padres de familia los programas que se están desarrollando con sus hijos para que no haya ningún problema en un futuro.

Se les recomienda realizar ferias educativas en la cual los estudiantes sean los agentes activos participativos que puedan interactuar y participar con otros colegios y compartir ideas experiencias.

**A los padres de familia:**

Orientar a sus hijos para evitar el consumo de alcohol u otra sustancia ya que en la actualidad es fácil de adquirir este tipo de drogas legales.

Establecer un lazo de confianza más fuerte con sus hijos para a futuro no tener problemas de desconfianza o mentira.

Fortalecer la comunicación intrafamiliar ya que es la base principal en su desarrollo del adolescente.

La participación de los padres es muy importante que puedan involucrarse en actividades las cuales sean importantes para el desarrollo de sus hijos en relación a su proyecto de vida y cuáles son las causas y consecuencias del consumir alcohol, bebidas alcohólicas y drogas a temprana edad, así mismo formar un adolescente que sea líder ante sus demás compañeros y que los pueda ayudar y ayudarse entre sí.