

INTRODUCCIÓN

La inteligencia emocional como estrategia de prevención en consumo de alcohol y drogas en jóvenes de 4to, 5to y 6to de la unidad educativa 8 de Septiembre Secundario del municipio de Bermejo, se presenta como una herramienta esencial para abordar la prevención de sustancias desde una perspectiva emocional. El consumo de perjudicial de alcohol y otras drogas no solo impacta negativamente a quienes las consumen, sino que también genera una considerable carga social y económica para la sociedad en general. Además, puede afectar a personas cercanas 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 alcohólicos o drogadictos, y así también dejando atrás todos los sueños, metas y proyectos que tiene la persona por cumplir” (Tena, 2018, p.3).

La inteligencia emocional, entendida como un conjunto de habilidades personales, emocionales, sociales y de destrezas que influyen en nuestra habilidad para adaptarnos y enfrentar las demandas y presiones del medio. Como tal, “Nuestra inteligencia no cognitiva es un factor importante en la determinación de la habilidad para tener éxito en la vida, influyendo directamente en el bienestar general y en la salud emocional” (BarOn, 1997, p.8); por ende, dentro de la inteligencia emocional se trabaja varias áreas como interpersonal, intrapersonal, adaptabilidad, manejo de estrés y estado de ánimo general.

Es importante reconocer que la juventud es una etapa sumamente compleja, donde las emociones están en constante efervescencia y los jóvenes buscan formar su identidad. Muchas veces intentando encajar a grupos sin considerar el impacto en su salud física o mental, Este programa ofrece las herramientas necesarias para que los adolescentes enfrenten las presiones sociales y emocionales, promoviendo decisiones saludables. A lo largo de los siguientes capítulos se explorará en detalles las actividades que forman parte del programa: “La inteligencia emocional como estrategia de prevención en consumo de alcohol y drogas”.

Capítulo I: Planteamiento y Justificación de la Práctica Institucional. En este capítulo se presenta el contexto y la necesidad de implementar un programa de prevención del consumo de alcohol y drogas en la institución. Se expone la magnitud del problema tanto a nivel mundial, nacional como departamental y regional con sus implicaciones para la salud

y el bienestar de la comunidad, con lo cual se justifica la pertinencia de la práctica preventiva en el entorno institucional.

Los adolescentes son particularmente vulnerables a sufrir daños en su desarrollo e integridad cuando consumen drogas y alcohol. Por ello, es sumamente importante elaborar programas de prevención y más con enfoque emocional es por eso que se está trabajando con adolescentes de 4to a 6to de secundaria.

Capítulo II: Características y Objetivos de la Institución beneficiaria. Este capítulo describe la misión y visión de la institución, así como sus principales características y funciones. Se detallan los datos específicos de su ubicación del colegio 8 de Septiembre Secundario lo cual se trabajó el programa así también destacar el crecimiento del colegio al pasar los años, destacando el compromiso de la institución con la promoción de la salud y el bienestar de sus miembros.

Capítulo III: Objetivos Generales y Objetivos Específicos de la Práctica. Aquí se especifican los objetivos generales y específicos del programa de prevención. Los objetivos generales establecen el propósito amplio del programa, mientras que los objetivos específicos detallan las metas concretas que se alcanzó a través de la implementación de diversas estrategias y actividades preventivas.

Capítulo IV: Marco Teórico. En este capítulo se presenta el marco teórico que sustenta la práctica preventiva. Se revisan las teorías y modelos más relevantes sobre la prevención del consumo de alcohol y drogas. Además, se citan estudios que respaldan la eficacia de las estrategias preventivas propuestas.

Capítulo V: Metodología. Este capítulo describe la metodología utilizada para diseñar, implementar y evaluar el programa de prevención. Así también se detalla la característica de la población beneficiaria, métodos, técnicas e instrumentos de recolección de datos y los procedimientos empleados.

Capítulo VI: Análisis e Interpretación de datos. En este capítulo se presentan los resultados obtenidos como diagnóstico inicial así también la implementación del programa. Se realiza un análisis detallado de los datos recolectados y se interpretan en función de los objetivos planteados, lo cual al finalizar se realiza un análisis comparativo de resultados del pretest y postest.

Capítulo VII: Conclusiones y Recomendaciones. Este último capítulo resume las

principales conclusiones derivadas del análisis de datos y la implementación del programa. Se ofrecen recomendaciones prácticas para mejorar y fortalecer futuras intervenciones preventivas. Además, se destacan las implicaciones de los resultados para la institución y se sugiere la continuidad y expansión del programa.

Finalmente, el último apartado corresponde a Bibliografía y Anexos de todo lo que se utilizó en el programa.

CAPÍTULO I
PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN
DE LA PRÁCTICA INSTITUCIONAL

1.1 Planteamiento de la Práctica Institucional

El consumo de alcohol y drogas en jóvenes ha aumentado significativamente en los últimos años, lo que ha generado preocupación entre padres, educadores y autoridades de salud pública. Diversos estudios han demostrado que el inicio temprano en el consumo de estas sustancias está asociado con una mayor probabilidad de desarrollar adicciones a largo plazo; así como con una serie de consecuencias negativas en la salud física, mental y social de los jóvenes. El alcohol se consume desde hace siglos en todas partes del mundo y su acceso se lo considera muy normal en los diferentes contextos sociales. Sin embargo, es una problemática debido a que afecta la salud de los seres humanos; así lo menciona la (OMS, 2014).

Cuando un joven empieza a beber antes de los 15 años es más propenso a convertirse en un bebedor crónico o problemático. Aproximadamente, uno de cada cinco jóvenes se consideran bebedores problemáticos. Esto significa que ellos: tienen problemas con la ley, con la familia, amigos, accidentes, embarazos no deseados, ITS, agresión sexual o violación, etc. También es muy importante conocer las consecuencias que conlleva este grande problema por lo cual puede surgir depresión, estrés, pérdida de memoria entre otros puede llegar a un suicidio, problemas graves, como un mal desempeño escolar, pérdida de amigos, problemas en el hogar y problemas legales duraderos. El uso del alcohol y de drogas es una de las principales causas de muerte o de lesiones relacionados con choques automovilísticos, suicidios, violencia y ahogamiento. El uso de sustancias puede aumentar el riesgo de embarazo y de infecciones de transmisión sexual (ITS), incluido el VIH, debido a relaciones sexuales sin protección. El uso esporádico del alcohol por un (a) joven aumenta el riesgo de futuros problemas con alcohol y drogas. El consumo casual de ciertas drogas puede causar problemas de salud graves, tales como una sobredosis o un daño cerebral. Hoy en día, muchas drogas ilegales se elaboran en laboratorios caseros, de modo que su intensidad puede variar en gran medida. Estas drogas también pueden contener bacterias, sustancias químicas peligrosas y otras sustancias no seguras (Husney,2023).

Para poder evitar cualquier tipo de accidentes lo cual se mencionó anteriormente es muy importante tomar en cuenta uno de los factores más importantes en la lucha contra el alcohol y las drogas, especialmente en la etapa adolescente, es la prevención. Concientizar a

los jóvenes, a través de su entorno directo o de campañas de prevención, de los riesgos que implica el consumo de drogas es muy importante para evitar el consumo. Además de la influencia del entorno, las escuelas, colegios, institutos y otros centros de enseñanza; también juegan un papel fundamental. Los expertos recomiendan no esconder o evitar el tema de las drogas, ya que es muy importante tener un conocimiento real de lo que son y saber cuáles son sus consecuencias (Varad, 2022).

Del mismo modo, es fundamental que los adolescentes desarrollen habilidades sociales y emocionales para enfrentar situaciones críticas y tomar decisiones acertadas que les permitan tener éxito en la vida. Una autoestima sólida les ayuda a reconocer su valor como personas y a resistir la influencia negativa de terceros.

A nivel mundial, el consumo de alcohol y drogas en adolescentes es una preocupación significativa. Según la OMS, el consumo de estas sustancias está asociado con una serie de problemas de salud y sociales. Estudios realizados en diversos países muestran que los adolescentes que consumen alcohol y drogas tienen un mayor riesgo de desarrollar trastornos por uso de sustancias, problemas de salud mental y dificultades académicas, y sociales. En respuesta a esta problemática global, se han implementado programas de prevención en diferentes regiones del mundo. Por ejemplo, en Europa, la estrategia del Plan de Acción de Drogas de la Unión Europea 2021-2025 incluye la reducción de la demanda a través de la educación y la promoción de la salud (2021).

En las Américas, el consumo de alcohol y drogas es aproximadamente 40% mayor que el promedio mundial. En general, la población en las Américas consume alcohol y droga en un patrón que es peligroso para la salud. La pandemia de COVID-19 ha empeorado aún más la situación, al crear nuevos desafíos para la prevención y control del consumo excesivo de alcohol, pues, las bebidas alcohólicas se promueven por las redes sociales y su disponibilidad ha aumentado en muchos países debido a la mayor facilidad de acceso a las compras en línea y las entregas a domicilio (OPS, 2022).

Así también, 155 millones de adolescentes consumen alcohol, siendo el continente americano el segundo en magnitud. En el Perú, el alcohol es la droga más consumida entre los adolescentes. Desde el establecimiento de mediciones nacionales estandarizadas y comparables en la población escolar de nivel secundario, el consumo de alcohol ha registrado

las mayores prevalencias. Recientemente, se ha estimado que el 29,5% de los escolares de nivel secundario (alrededor de 438 000 adolescentes) refiere haber usado alcohol alguna vez en la vida y el 17,5% (aproximadamente 259.000 estudiantes) reporta haber usado alcohol en los últimos doce meses (Sánchez, 2019).

El panorama del consumo de alcohol en América Latina y el Caribe muestra variaciones significativas entre los países. Según datos recopilados, la prevalencia de consumo de bebidas alcohólicas en el último mes del año de 2022 oscila considerablemente. Por ejemplo, países como Argentina y Uruguay reportan tasas de consumo superiores al 50%, mientras que El Salvador se encuentra en el extremo opuesto con un 9.5% de la población reportando consumo en el último mes. En Estados Unidos, esta cifra se sitúa alrededor del 50%, y países como Chile, Bahamas y Paraguay también superan el 40% de prevalencia de consumo (OPS, 2022).

Por ende, es muy importante también tener en cuenta las cifras del nivel nacional, en Bolivia cada persona consume una media de 8,9 litros de alcohol al año. “Este consumo se sitúa por encima de la media de América Latina y el Caribe (8,4 litros per cápita por año). Bolivia ocupa el tercer puesto debajo de Chile (9,6 litros) y Argentina (9,3 litros)”, según la (OMS, 2022).

Estudios recientes han analizado el consumo de alcohol y drogas en adolescentes y jóvenes, revelando un panorama preocupante. Como ser un estudio de la Fundación UNODC y el Ministerio de Gobierno destaca que el consumo de alcohol entre universitarios sigue siendo alto, con un 56.8% que consumió alcohol en el último año y un 15.2% con signos de dependencia. Este patrón de uso también se observa en adolescentes, donde el consumo de alcohol inicia muchas veces a edades tempranas, y la disponibilidad social y familiar de esta sustancia contribuye al problema (2020).

Es por eso 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%. Este problema puede estar asociado a los altos índices de violencia intrafamiliar, particularmente de la mujer y los niños/as, embarazos no planificados de adolescentes, violencia entre pares,

organización de pandillas juveniles, delincuencia y criminalidad. Según las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC, 2023), se tiene una prevalencia alta de desórdenes relacionados al uso del alcohol (6,7%) y dependencia (2,9%). Este estudio señala a la cerveza como bebida preferida con un 73%, seguida de las bebidas espirituosas con un 21%, vino con 4% y otras con el 2%. Es importante tomar en cuenta la comercialización y la existencia de un mercado informal de bebidas alcohólicas que no pasa por controles sanitarios, difícil de vigilar y cuantificar, aunque puede subestimarse los niveles y patrones de consumo reales. Un mayor consumo típico de alcohol se daría en las personas menores de 25 años y en las ciudades de Tarija, Sucre y Trinidad. Entretanto, las personas con mayor riesgo de abuso de alcohol son jóvenes de 16 a 24 años de los estratos medio bajo y bajo. “El nivel de dependencia se da en jóvenes de 16 a 18 años, que viven en situación de pobreza” (OMS 2018, párr.3).

En el nivel departamental, el consumo excesivo y descontrolado del alcohol y otras drogas, reflejan resultados deplorables a nivel, mundial, nacional y local. Particularmente en la ciudad de Tarija, el consumo de estas sustancias en adolescentes y jóvenes alcanzó resultados alarmantes, el alcohol se volvió la droga preferida y de mayor consumo por ser socialmente aceptada.

“Tarija prácticamente está liderando el consumo de alcohol en el país como ciudad, incluso por encima de otras ciudades más metrópolis como La Paz, Cochabamba o Santa Cruz”, mencionó la jefa de la Unidad de Prevención Contra el Consumo de Drogas (Chávez, 2022, septiembre, Periódico Tarija, párr. 17).

La directora del Intraid Tarija, Raquel Caero, afirmó que el consumo de drogas en el departamento de Tarija, incrementó, sobre todo en los jóvenes y adolescentes de la región. Mencionó que la capital tarijeña, desde hace mucho tiempo se constituyó en uno de los departamentos, con mayores índices de prevalencia de consumo de alcohol, y esta sigue siendo la droga de preferencia en toda la población. Así también, aseveró que Tarija se constituye como el segundo departamento de mayor consumo de alcohol en Bolivia, siendo esta, al igual que el tabaco, drogas de ingreso a las drogas ilegales. Las drogas ilegales más consumidas en el departamento, serían la marihuana y la pasta base de cocaína (Periódico el País, abril, 2018, párr. 2).

Un estudio realizado por una universidad en la ciudad de La Paz y que fue avalado por el Ministerio de Salud, reveló que Tarija es uno de los tres departamentos que encabeza el consumo mensual de bebidas alcohólicas. La investigación enfatizó que siete de cada diez bolivianos consumen bebidas alcohólicas, además, que el 69% de la población anualmente consume por lo menos una vez alcohol de pésima calidad. Según los datos revelados, los jóvenes tienden a consumir bebidas de mala calidad, porque el precio es accesible, y no toman en cuenta los efectos que pueden producir en la salud (El Periódico, noviembre, 2018, párr. 1, 2).

Inclusive autoridades del Intraid y la Unidad de Seguridad Ciudadana, advierten el riesgo que están atravesando los niños y adolescentes por el consumo prematuro de bebidas alcohólicas. Un estudio reveló que Tarija ocupa el primer lugar de consumo en etapa temprana. Ello significa que desde los diez años empiezan a beber algún tipo de bebida alcohólica (Castillo Violeta, 2021, párr. 7).

Por el sur de Bolivia, en el municipio de Bermejo del departamento de Tarija, frontera con Argentina por donde ingresan toneladas de drogas a Bolivia, cubiertas en mercadería y viceversa. Así mismo las bebidas alcohólicas por su precio y el tipo de cambio son muy cotizadas en la frontera entre Bolivia-Argentina, lo cual es accesible para todo bolsillo y una gran mayoría consigue fácilmente estas sustancias para venderlas a los jóvenes de Bermejo donde no existe control en la venta ni seguimiento (Sagárnaga, 2021, Periódico los Tiempos, párr. 2, 3).

Los funcionarios de Seguridad Ciudadana realizan varios rastrellajes casi todos los días, pero más comúnmente los fines de semanas; sin embargo, existen muchos jóvenes de 14 a 19 años de edad que tienen un punto de encuentro para ingerir bebidas alcohólicas y otras sustancias en el parque de los Chaguancos, parque Botánico y el Cristo, lugares turísticos del municipio, la mayoría de los consumidores son menores de edad y se identifican con el uniforme de sus colegios correspondiente (Paredes, 2024).

Con el Plan “Mochila Segura” del municipio de Bermejo y la Defensoría de la Niñez y Adolescencia, y la Policía Boliviana, encontraron en varias unidades educativas sustancias controladas (marihuana) alcohol, armas punzocortantes y otros artefactos que escondían los estudiantes usándolas justamente con las sustancias controlada. También se encontraron

pipetas y una sustancia con características a marihuana, ha informado el comandante de frontera policial (Panique, 2021).

Por otra parte, de acuerdo a una entrevista realizada el 01-09-23 el alcalde de Bermejo Irineo Flores refirió que las autoridades están muy preocupadas por esta problemática: “Estamos muy preocupados más porque estamos en plena frontera, tal vez Bermejo sea un caso específico. Lugar donde, lamentablemente, el consumo de alcohol y drogas, contrabando y la proliferación de la prostitución, la trata y tráfico de menores. Estamos al borde, donde debemos hacer conocer que como autoridades tenemos varias debilidades. Pero la pregunta es ¿qué hacemos para mejorar? hacemos un llamado a la Policía Nacional, pero seguimos ahí, así que estamos muy preocupados que en centros educativos lleguen a esos extremos debe haber un control estricto donde personal capacitado debe estar presente. Para mí es muy importante estas clases de talleres, pero que no solo quede en palabras si no que saquemos todo lo positivo para que tengamos acción en ese sentido y como poder reducir los casos que tiene Bermejo.

Por otro lado, SLIM del GAMB realiza talleres de prevención y concientización en consumo de drogas y alcoholismo lo cual no es suficiente ya que se tiene poco personal y a lo mucho una vez al mes se realizan talleres en los diferentes colegios, tal accionar es relevante para el municipio de Bermejo porque promueve que se realicen programas preventivos (Rojas, SLIM, 2024).

Existen casos de jóvenes que consumen sustancias, tanto dentro como fuera de la unidad educativa. En varias ocasiones, la Policía Boliviana ha realizado operativos de "Mochila Segura", y hallaron armas blancas y materiales para el consumo de sustancias ilícitas en posesión de algunos estudiantes. Además, es común observar a jóvenes utilizando vape, a pesar de que su uso ha sido prohibido en el establecimiento. Sin embargo, la falta de apoyo por parte de algunos padres de familia, dificulta el control de esta situación por parte del personal docente.

También se ha notado que algunos estudiantes faltan regularmente al colegio, y al investigar, se descubrió que suelen reunirse para "divertirse", lo que ha derivado en una falta de interés en los estudios, embarazos no deseados, peleas, y faltas de respeto hacia el colegio, los profesores y sus familias. Estas son situaciones que, a pesar de los esfuerzos de

profesores, muchas veces se les escapan de las manos. Aunque se ha convocado les han sido asignados tareas adicionales o sanciones como suspensiones temporales, los estudiantes no parecen tomar conciencia de la gravedad del problema. Esta situación fue mencionada por el director de la unidad educativa 8 de Septiembre Secundario, Ronal Rentería (Entrevista personal, 10 de marzo de 2024).

Es debido a estos problemas que el programa de prevención se realizó en el municipio de Bermejo del departamento de Tarija dentro la U.E. 8 de Septiembre Secundario. Además, Rentería menciona que existe problema de embarazos a temprana edad. El año 2023 hubo dos casos con estudiantes que abandonaron sus estudios porque las jovencitas sabían beber alcohol y otras cosas. En muchas ocasiones se esperó que las autoridades hagan algo para erradicar este problema, pero sin respuestas. Los adolescentes se dejan llevar por sus emociones y algunos practican el cuttíng. También existe un bajo rendimiento escolar y problemas de conducta a consecuencia del consumo de alcohol y drogas en jóvenes de 4to a 6to de secundaria del establecimiento.

El programa se diseñó para responder a la necesidad de ayudar a los estudiantes, quienes a menudo, en su búsqueda de identidad, se ven tentados a tomar decisiones equivocadas al intentar integrarse con nuevos grupos de amigos. En la institución no se cuenta con un gabinete psicológico personal especializado para la realización de estos talleres; así las estrategias educativas implementadas son valiosas. Estas estrategias permiten a los estudiantes trabajar en el establecimiento, manejar sus emociones y comprender las graves consecuencias que el consumo de alcohol y drogas puede tener en sus vidas. El enfoque práctico del programa ofrece a los estudiantes la oportunidad de experimentar y reflexionar sobre estas emociones. Asimismo, el programa contribuye al desarrollo de nuevos conocimientos sobre enfoques y técnicas, que influyen positivamente en las nuevas generaciones de estudiantes en Bermejo.

Se espera que este programa sirva como base para futuras investigaciones, que exploren y propongan nuevos modelos de intervención en la prevención del consumo de alcohol y drogas, optimizando así los resultados en los adolescentes y fortaleciendo su capacidad para tomar decisiones saludables.

1.2 Justificación de la Práctica Institucional

El presente programa estuvo enfocado en sensibilizar a los estudiantes de 4to, 5to y 6to de secundaria de la unidad educativa 8 de Septiembre Secundario del municipio de Bermejo del departamento de Tarija, acerca del consumo de alcohol y drogas. Esta temática se presenta en cualquier lugar, familia y clase social.

Los diversos grupos juveniles en edad escolar que viven en Bermejo han optado mayormente por el consumo de bebidas alcohólicas, durante momentos de ocio y en sus relaciones sociales con sus pares. Muchos jóvenes piensan que no pueden pasar un rato agradable sin alcohol. Aunque las consecuencias nocivas del abuso de drogas y las adicciones afectan a personas de todas las edades, los adolescentes que las consuman a menudo se comportan mal, tienen deficiente rendimiento académico y abandonan sus estudios.

Como se dijo anteriormente, los jóvenes son muy vulnerables a sufrir daños de todo tipo sobre todo si consumen alcohol y drogas. La adolescencia es la etapa de mayor vulnerabilidad, pese a ella un número muy reducido de estudios se dirigen a la prevención en centros educativos que son el marco más idóneo para poner en marcha programas de hábitos saludables de cualquier tipo de adicciones que puedan existir en su interior.

Es por eso que en el presente programa permitió desarrollar y fortalecer la inteligencia emocional como estrategia de prevención, lo cual conlleva trabajar dentro en la sub área interpersonal, donde los estudiantes aprenderán a desarrollar habilidades sociales como la comunicación afectiva, asertividad, resolución de conflictos y apoyo entre pares, para compartir sus experiencias y ofrecer apoyo mutuo, otros ejercicios previstos son las discusiones sobre la importancia de entender y respetar los sentimientos de los demás. Estas acciones mejoran las habilidades interpersonales que pueden aumentar la autoestima y autoconfianza, reducir la necesidad de buscar la validación a través del consumo de sustancias prohibidas. Bajo este enfoque intrapersonal, los adolescentes pueden reconocer y entender sus propias emociones, manejar el estrés y la ansiedad sin recurrir a drogas, promueve la autorregulación y mejora sus impulsos. Por otra parte, promueve la reflexión crítica y la toma de decisiones. Todas estas herramientas son esenciales para gestionar sus vidas de manera saludable y resistir a la tentación de beber o drogarse como mecanismo de

escapatoria. En cuanto a su adaptabilidad, aprenderán a manejar cambios emocionales, resolver problemas, tomar decisiones bajo presión y mantener una mentalidad flexible, ello reducirá la probabilidad de recurrir al consumo de alcohol y drogas como forma de afrontar desafíos. Sobre el manejo de estrés, aprenderán a reducir la tentación hacia el consumo, mejorando su salud mental, fomentar la resiliencia, desarrollar habilidades de afrontamiento saludables como la meditación y resolución de problemas, entre otros ejercicios, a efecto de prevenir reacciones impulsivas. Respecto al estado de ánimo en general, podrán reducir la depresión y la ansiedad, fomentar la autoestima, promover comportamientos saludables y mejorar sus relaciones interpersonales.

La presente práctica institucional brinda y ofrece conocimientos adecuados a los adolescentes, para tomar decisiones informados y saludables, que les permitan rechazar el consumo de sustancias y adoptar comportamientos seguros y responsables a su vez reducir los efectos adversos derivados de las adicciones al mismo tiempo profundizaran sus conocimientos teóricos sobre los factores de protección concientizarse de la importancia de métodos y actividades que desarrollen su inteligencia emocional y les permitan enfrentar y aplicar diferentes situaciones de riesgo.

Así también este programa ayudará a la juventud a enfrentar esos problemas de una mejor manera ya que tendrá los siguientes aportes:

Aportes teóricos: A través del pretest se podrá obtener información y datos estadísticos de esta gestión sobre el nivel de conocimiento que tienen los adolescentes sobre cómo gestionar la inteligencia emocional para la prevención en consumo de alcohol y drogas.

Aporte práctico: A través del programa “Inteligencia emocional como estrategia emocional como prevención en consumo de alcohol y drogas” consiste en fomentar la conciencia y preparación de los adolescentes para enfrentar problemáticas relacionadas con el consumo de alcohol y drogas. A través de actividades prácticas y experiencias de aprendizaje, se busca que los adolescentes desarrollen una mayor conciencia sobre los riesgos del consumo de sustancias y comprender la importancia de adoptar comportamientos responsables y mejorar sus capacidades emocionales; adicionalmente comprender la importancia de tomar decisiones correctas sobre la base de inteligencia emocional. Se considera que los adolescentes estarán mejor preparados para hacer frente a esa problemática.

El aporte metodológico, se proponen actividades diseñadas específicamente para abordar las inquietudes y necesidades de los estudiantes en cuanto a su nivel de inteligencia emocional. La metodología que se emplea integra diversas técnicas participativas que facilitan el análisis de temas como consecuencias del consumo, causas del alcoholismo y tipos de bebedores, conceptos clave relacionados con el consumo de sustancias nocivas legales e ilegales, y estrategias de prevención, y educación. Las actividades incluyen cuestionarios y dinámicas de reflexión que promueven la participación activa de los estudiantes. El objetivo es fomentar la toma de decisiones responsables y el desarrollo de cinco áreas principales: intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo general.

El aporte de este programa no solo se enfocará en la prevención del consumo de alcohol y drogas, sino también en promover el bienestar emocional integral de los estudiantes, proporcionándoles una herramienta valiosa que podrán replicarles en futuros contextos educativos.

CAPÍTULO II

CARACTERÍSTICAS Y OBJETIVOS

DE LA INSTITUCIÓN

2.1 Características y Objetivos de la Institución

El colegio 8 de Septiembre Secundario está ubicado en la calle Cochabamba, esquina Héroes del Chaco en el municipio de Bermejo provincia Arce del departamento de Tarija. La creación de la unidad educativa comienza con la donación del terreno y construcción de siete ambientes por el señor Julio Crespo Mendizábal, quien hizo entrega oficial de esta pequeña pero importante infraestructura el siete de diciembre de 1977. Su funcionamiento inicio en el año 1978 con el nombre de Escuela Fiscal Mixta Julio Crespo Mendizábal, a cargo de la profesora Griselda E. De Asturizaga como directora y entre un plantel docente con diez profesores y 206 estudiantes inscritos y distribuidos entre prebásico básico hasta el 5to grado. El primero de agosto de 1989 el Profesor Humberto Huanca Calizaya colaborado por autoridades, instituciones y padres de familia, con el Ciclo Intermedio, consolidando así el cierre perimetral de la escuela. Se construyeron cinco ambientes, instalaron baterías de baños, cableado eléctrico y adicionalmente el aumento de ítems para profesores.

Con los años, la unidad educativa fue fiel testigo del paso de maestros meritorios, que aportaron a la formación integral de los estudiantes bermejeños que albergaron sus aulas y hasta la actualidad cumplir con encomendable labor. La formación integral de los estudiantes se refleja en los aspectos académicos, sociales y culturales de las nuevas generaciones que son el baluarte presente y futuro de la región y del país.

Con el crecimiento de la unidad educativa, el año 1998 se conformó la primera banda de música con instrumentos característicos de nuestro país, propiciada por el profesor Albino Méndez con apoyo de maestros, padres de familia y estudiantes.

Cabe resaltar el trabajo de todo el plantel docente desde sus inicios, quienes a la cabeza de diferentes administradores conformaron equipos de trabajo en pro notable de la institución, lo que dejaron sus huellas en la unidad educativa. Por otro lado, es importante resaltar que a partir del año 1996 se consolidó el nivel secundario, cuya primera promoción se graduó el año 2000.

2.2 Visión Institucional

Ser una Unidad Educativa reconocida en el Distrito de Bermejo, que brinde un servicio de calidad, calidez y excelencia académica con eficiencia y eficacia en la gestión administrativa y curricular, en base a las políticas educativas contextualizadas, productivas, innovadoras y tecnológicas, formando estudiantes críticos, reflexivos, investigadores y emprendedores, capacitados para transformar y contribuir a la construcción de una sociedad justa, en equilibrio y relación armónica con la Madre Tierra y el Cosmos, aplicando el Modelo Educativo Socio comunitario Productivo desde una relación práctica-teórica-valorativa y productiva.

2.3 Misión Institucional

Implementar y ejecutar políticas y estrategias educativas inclusivas, equitativas, intra culturales, interculturales, científicas, técnicas-tecnológicas de calidad, con participación social comunitario productivo y descolonizador a través del fortalecimiento y la implementación de infraestructura, mobiliario, equipamiento y capacitación continua y permanente de los recursos humanos mediante la práctica de valores socio comunitarios, morales, ético y cívicos que permita consolidar la convivencia recíproca y complementaria para vivir bien.

CAPÍTULO III
OBJETIVO GENERAL Y OBJETIVO
ESPECIFICO DE LA PRÁCTICA

3.1 Objetivo General de la Práctica Institucional

Desarrollar un programa de inteligencia emocional como estrategia de prevención del consumo de alcohol y drogas en adolescentes de 4to, 5to y 6to de secundaria de la U.E.8 de Septiembre Secundario del municipio de Bermejo en la gestión 2024.

3.2 Objetivos Específicos

- ψ Determinar el nivel de conocimiento que poseen los estudiantes sobre el consumo de alcohol y drogas e identificar el nivel de inteligencia emocional, a través de la aplicación del pretest.
- ψ Diseñar y aplicar un programa que refuerce el conocimiento sobre el consumo de alcohol y drogas, fortaleciendo la inteligencia emocional en las áreas interpersonal, intrapersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo general, mediante una metodología activo-participativo.
- ψ Realizar una evaluación de los resultados obtenidos, posterior a la implementación del programa a través del postest.

CAPÍTULO IV
MARCO TEÓRICO

El presente marco teórico sustenta los fundamentos conceptuales y científicos del programa de prevención del consumo de alcohol y drogas en adolescentes, desde un enfoque centrado en la inteligencia emocional. Se abordan las teorías que explican el desarrollo emocional en los jóvenes, los factores de riesgo asociados al consumo de sustancias. Este sustento teórico permite comprender la importancia de fortalecer habilidades psicoemocionales como una estrategia eficaz para reducir conductas de riesgo y promover decisiones saludables en contextos escolares.

La adolescencia es una etapa crítica marcada por importantes cambios emocionales y sociales, que puede incrementar la susceptibilidad a conductas de riesgo como el consumo de alcohol y drogas.

De acuerdo con García-Fernández, et al. (2021), los adolescentes que carecen de estrategias adecuadas para regular sus emociones son más propensos a experimentar dificultades en la toma de decisiones, lo que los coloca en una posición vulnerable ante estas conductas. En este sentido, la inteligencia emocional se presenta como una herramienta crucial para la prevención y el manejo de dichos riesgos.

4.1 Inteligencia Emocional

La inteligencia emocional (IE) se define como la capacidad para identificar, entender, manejar y regular las emociones propias y las de los demás. Esta habilidad es crucial durante la adolescencia, ya que enfrentan importantes desafíos emocionales y sociales, como el desarrollo de su identidad, la presión de sus pares y la adaptación a nuevas responsabilidades académicas y sociales. Autores recientes, como Esnaola y cols. (2019), han señalado que la inteligencia emocional en adolescentes incluye dimensiones como la intrapersonal (autoconocimiento emocional), interpersonal (habilidades sociales), manejo del estrés, y adaptabilidad. Estas dimensiones son esenciales para el bienestar emocional y el éxito académico y social durante la adolescencia.

“Tener una baja inteligencia emocional conlleva a una persona, que tenga un mal manejo de las emociones, experimentar más problemas que la vuelvan muy vulnerable adquirir una adicción. Cuando esa persona tiene serias dificultades para afrontar los problemas o las dificultades de la vida, pueden llegar a darse conductas autodestructivas o fácilmente dejarse influenciar por terceras personas. Teniendo en cuenta todo esto, podemos

considerar la inteligencia emocional un factor de protección importante que previene la aparición de problemas psico socioemocionales. Una persona con alta inteligencia emocional puede distinguir, diferenciar e identificar sus emociones y las del resto, regular y manejar las propias y se puede comprender mejor a sí mismo y a las personas de su entorno. La inteligencia emocional es un conjunto de habilidades personales, emocionales, sociales y de destrezas que influyen en nuestra habilidad para adaptarnos, y enfrentar las demandas y presiones del medio. Como tal, nuestra inteligencia no cognitiva es un factor importante en la determinación de la habilidad para tener éxito en la vida, influyendo directamente en el bienestar general y en la salud emocional” (BarOn,1997, p.8).

4.2 La Inteligencia Emocional en la Adolescencia

Es una etapa caracterizada por intensos cambios emocionales y sociales. La inteligencia emocional permite a los adolescentes desarrollar una mayor autoconciencia, manejar el estrés de manera efectiva, mejorar sus relaciones interpersonales y tomar decisiones más saludables. Su desarrollo no solo facilita el bienestar emocional y psicológico durante esta etapa, sino que también actúa como un factor protector contra comportamientos de riesgo, como el consumo de sustancias y problemas de salud mental (Riverss, 2022).

4.3 Relación entre Inteligencia Emocional y Consumo de Alcohol y Drogas

Según el citado autor, la inteligencia emocional, que incluye habilidades como la regulación emocional, la resiliencia y la toma de decisiones saludables, juega un papel crucial en la prevención del consumo de alcohol y drogas en adolescentes. Esta capacidad permite a los jóvenes manejar mejor el estrés, resistir la presión social y tomar decisiones informadas, reduciendo así su riesgo de involucrarse en comportamientos de abuso de sustancias. Al fortalecer estas habilidades emocionales, se facilita un desarrollo personal que promueve comportamientos saludables y una mayor capacidad para enfrentar adversidades sin recurrir al consumo de sustancias.

La inteligencia emocional, definida como la capacidad para reconocer, comprender y gestionar las propias emociones y las de los demás, está estrechamente vinculada con la prevención del consumo de alcohol y drogas en la adolescencia. Esta habilidad permite a los adolescentes desarrollar una regulación emocional eficaz, mejorar su resiliencia frente al estrés, y tomar decisiones saludables. Estos factores contribuyen a una menor probabilidad

de recurrir al consumo de sustancias como mecanismo de afrontamiento. Intervenciones que fortalecen la inteligencia emocional pueden, por lo tanto, reducir el riesgo de abuso de sustancias al proporcionar a los jóvenes herramientas para manejar mejor sus emociones y presiones sociales (Alovey, & Mayer, 2023).

Como se ha observado previamente, la inteligencia emocional juega un papel crucial en la prevención del consumo de alcohol y drogas, al influir en cómo los adolescentes manejan el estrés y las emociones. Un aspecto fundamental de la inteligencia emocional es la regulación emocional, que se refiere a la capacidad para gestionar eficazmente las propias emociones. La desregulación emocional, por otro lado, puede aumentar el riesgo de recurrir a sustancias como una forma de alivio. En este contexto, explorar cómo la regulación emocional actúa siendo un factor de protección es esencial para comprender de qué manera mejorar las estrategias preventivas y apoyar a los jóvenes en el desarrollo de habilidades que les permitan enfrentar desafíos emocionales sin recurrir al consumo de sustancias.

La Regulación Emocional como Factor de Protección contra el Consumo de Alcohol

La capacidad para regular las emociones de manera efectiva se ha identificado como un factor crucial en la prevención del consumo de alcohol en adolescentes. Programas que promueven el desarrollo de habilidades emocionales, como la regulación emocional y la resiliencia, han mostrado ser efectivos en reducir comportamientos de riesgo. Estas habilidades permiten a los jóvenes manejar el estrés y las emociones negativas de manera saludable, lo que a su vez disminuye la probabilidad de recurrir al alcohol como una forma de escape. La regulación emocional ayuda a los adolescentes a tomar decisiones más saludables y a resistir la presión social relacionada con el consumo de sustancias (Simmons, 2021).

El Impacto de la Inteligencia Emocional en la Reducción del Riesgo de Consumo de Alcohol y Drogas

La inteligencia emocional desempeña un papel significativo en la reducción del riesgo de consumo de alcohol y drogas, al facilitar habilidades de regulación emocional y manejo del estrés. La investigación muestra que los individuos con una mayor capacidad para identificar y gestionar sus emociones tienen menos probabilidades de recurrir al

consumo de sustancias como una forma de manejar el malestar emocional. Programas educativos que fomentan el desarrollo de estas habilidades emocionales pueden ser efectivos para prevenir el abuso de alcohol y otras drogas, especialmente en adolescentes (Wang & Zhang, 2022).

Investigaciones recientes han mostrado que los adolescentes que poseen habilidades avanzadas en inteligencia emocional tienen menos probabilidades de recurrir al alcohol y otras drogas. Esto se debe a que una regulación emocional adecuada les permite enfrentar y superar el malestar emocional sin recurrir a comportamientos perjudiciales. Programas educativos y de prevención que fomentan el desarrollo de estas habilidades emocionales pueden ser clave para reducir los riesgos asociados al consumo de sustancias y promover una salud mental positiva.

4.4 Áreas de la Inteligencia Emocional

Para maximizar su efectividad del programa, es esencial integrar componentes de inteligencia emocional. Esta capacidad emocional no solo reduce el riesgo de uso de sustancia, sino que también fomenta un bienestar general y relaciones interpersonales sólidas. A continuación, se darán más detalles de cada uno de las subáreas de la inteligencia emocional.

4.4.1 *Interpersonal*

Durante la adolescencia, las relaciones interpersonales juegan un papel crucial en la influencia del comportamiento relacionado con el consumo de alcohol y drogas. Los amigos y compañeros pueden afectar las decisiones de los adolescentes al respecto, a menudo fomentando comportamientos de riesgo o proporcionando apoyo para evitar el consumo de sustancias. La calidad de estas relaciones puede actuar como un factor protector o de riesgo en el desarrollo de hábitos de consumo (Huiberts, 2020).

4.4.2 *Intrapersonal*

Las habilidades intrapersonales se refieren a la capacidad de los jóvenes para tener una comprensión profunda de sus propios pensamientos, emociones y comportamientos, y para regular estos aspectos de manera efectiva. La autoconciencia, la autorregulación emocional y la toma de decisiones son componentes clave. El desarrollo de estas habilidades es crucial para ayudar a los adolescentes a enfrentar desafíos emocionales y tomar decisiones

informadas sobre el consumo de alcohol y drogas. Una mejor autoconciencia y habilidades de autorregulación pueden disminuir la susceptibilidad a la presión de pares y a comportamientos de riesgo (Sullivan, 2021).

4.4.3 Adaptabilidad

La adaptabilidad en la adolescencia es la capacidad de ajustarse de manera efectiva a cambios, desafíos y demandas del entorno social y emocional. En este período crítico, la habilidad para adaptarse a nuevas situaciones y presiones sociales es fundamental. La falta de adaptabilidad puede llevar a los adolescentes a utilizar el alcohol y las drogas como mecanismos de escape o afrontamiento frente a situaciones estresantes o cambios en su vida. Por el contrario, una alta capacidad de adaptabilidad puede disminuir la probabilidad de recurrir a sustancias al ofrecer mejores estrategias para manejar el estrés y las dificultades (Carver, 2023).

Piaget (como se citó en Papalia Wadkon y Duskin, 2010) define la adaptación como “un proceso en que los individuos asimilan la información y la clasificación en función de lo que saben y otra es cuando se enfrentan a problemas que se les dificulta la solución” es ahí donde surge la acomodación de conocimientos y conceptos para la creación de nuevas estrategias que modifiquen o combinen los esquemas para enfrentar el nuevo problema y así lograr un equilibrio.

4.4.4 Manejo de Estrés

El manejo del estrés se refiere a las técnicas y estrategias que los jóvenes utilizan para enfrentar y reducir el impacto del estrés en su vida diaria. Aprender a gestionar el estrés es crucial para prevenir el consumo de alcohol y drogas, ya que los adolescentes que enfrentan altos niveles de estrés sin herramientas adecuadas pueden buscar alivio en las sustancias. El desarrollo de habilidades de afrontamiento como la práctica de técnicas de relajación, la resolución efectiva de problemas y el establecimiento de redes de apoyo, permite a los adolescentes manejar mejor las presiones y desafíos, reduciendo la probabilidad de recurrir a comportamientos de riesgo (Jasher, 2020).

4.4.5 Estado de Ánimo General

Se define como el patrón global de afecto y bienestar emocional que los adolescentes experimentan de manera continua. Este constructo afecta significativamente su salud mental

y comportamiento, influyendo en su capacidad para manejar el estrés y tomar decisiones. Un estado de ánimo positivo está asociado con una mayor capacidad de afrontamiento adaptativo y menor propensión a involucrarse en comportamientos de riesgo, como el consumo de alcohol y drogas. En contraste, los adolescentes con estados de ánimo negativos crónicos, como depresión y ansiedad, pueden ser más susceptibles a recurrir a sustancias como un medio para autoadministrar alivio emocional (Hankin, 2021).

Por eso es importante reconocer la importancia de la elaboración de un programa de prevención para adolescentes, que les proporcionará las herramientas para poder desarrollar habilidades saludables y evitar el consumo de alcohol y drogas. Por ejemplo el programa LifeSkills Training (LST), desarrollado por el doctor Gilbert Botvin implemento una plataforma de aprendizaje en línea lanzada en 2023, dirigida a adolescentes para prevenir el abuso de sustancias como el alcohol y las drogas. Estos resultados han mostrado resultados muy prometedores, con estudios que ha demostrado ser eficaz. Se centra en mejorar las habilidades personales y sociales de los adolescentes, aumentando su resistencia a las presiones sociales para consumir alcohol y drogas, y enseñándoles habilidades prácticas y tomar decisiones saludables.

4.5 Programa

En su investigación, Spoth destaca la importancia de los programas de prevención basados en el ámbito educativo, que se centran en fortalecer las habilidades socioemocionales de los jóvenes. Estos programas no solo abordan los riesgos del consumo de sustancias, sino que también promueven la resiliencia y el desarrollo de habilidades para la vida, creando un entorno protector que disminuye la probabilidad de uso de alcohol y drogas entre los adolescentes (Richard Spoth y cols., 2020).

4.5.1 Estrategia

Es un plan detallado, estructurado y diseñado para alcanzar objetivos y metas establecidos en un programa. Para Esmeralda Insight (2020) la estrategia es fundamental para la liderada de un plan en acción o ventaja competitiva, enfatizando su papel en la creación de una posición única en el mercado. Esta explicación subraya la importancia de las decisiones estratégicas en la configuración del futuro de una organización y la necesidad de claridad en su formulación para evitar la dilución del término.

4.6 Prevención

La prevención son 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” (OMS, 1998, p. 4).

De este modo, se muestra que la prevención es un ámbito muy fundamental para el mejor desarrollo de la persona, en especial de los adolescentes, que están en proceso de formación.

Así también se refiere a estrategias y programas diseñados para reducir o evitar comportamientos problemáticos y promover un desarrollo saludable durante esta etapa crítica del crecimiento. La adolescencia es un período de cambios significativos tanto físicos como emocionales, y las intervenciones preventivas buscan abordar riesgos específicos que los adolescentes pueden enfrentar, como el consumo de alcohol y drogas que son comportamientos de riesgo, y problemas de salud mental (Derly, 2020).

Es importante tomar en cuenta los siguientes niveles de prevención:

4.6.1 Niveles de Prevención

La presente práctica está orientada hacia la prevención primaria o universal, dirigida a un sector de la población constituida por menores de edad en condiciones de riesgo, frente al consumo potencial de alcohol y otras drogas. Es fundamental comprender y destacar los tres niveles de intervención con los cuales se aborda de manera efectiva los problemas asociados con el consumo de sustancias:

Prevención Primaria: Se centra en evitar la aparición de problemas antes de que ocurran. Esta estrategia promueve comportamientos saludables y busca reducir la probabilidad de que los adolescentes se involucren en actividades de riesgo. El objetivo es prevenir la iniciación del consumo de alcohol y drogas mediante la educación y la promoción de un estilo de vida saludable

Prevención Secundaria: Está dirigida a identificar y abordar problemas en sus primeras etapas. Esta estrategia es relevante para adolescentes que se encuentran en riesgo de desarrollar problemas pero que aún no han mostrado síntomas graves. Las intervenciones en este nivel se enfocan en detectar señales tempranas y ofrecer apoyo para evitar la progresión hacia problemas más serios

Prevención Terciaria: Se orienta a reducir el impacto de problemas ya existentes y a prevenir su recurrencia. La intervención está destinada a los adolescentes que ya han comenzado a involucrarse en comportamientos problemáticos relacionados con el consumo de sustancias. El objetivo es minimizar las consecuencias negativas y proporcionar apoyo para la rehabilitación y la prevención de recaídas (Fazel, 2021).

Es esencial resaltar estos tres niveles de intervención, cuyos objetivos específicos y estrategias están adaptadas a diferentes etapas del riesgo. Además, la importancia de los conocimientos adquiridos durante el programa debe ser destacada, ya que forman la base para la implementación exitosa de las estrategias de prevención en cada nivel.

4.7 Conocimiento y Factores del Consumo

Los adolescentes pueden tomar decisiones informadas y evitar comportamientos peligrosos cuando tienen información precisa y detallada sobre los efectos y riesgos asociados con el consumo de múltiples sustancias.

Los conocimientos generales son la experiencia y conocimientos adquiridos, por una persona a través de la experiencia o educación. Es entendimiento teórico o práctico de un tema dentro un campo en particular o en el conjunto de hechos informativos de conciencia o familiaridad, adquirida en una situación (Daedalus, 2013, párr. 3).

Según Bandura (1977) y estudios recientes de la OMS (2021), la falta de conocimiento o habilidades en los adolescentes puede influir negativamente en su autoeficacia, y afectar su capacidad para tomar decisiones informadas que le permitan resistirse a la presión de grupo en relación con el consumo de sustancias inhibitoras.

Por ende, es crucial considerar los diversos factores que pueden influir en el consumo de alcohol entre los adolescentes. Estos factores, que incluyen elementos sociales, familiares, psicológicos y biológicos, no solo afectan la probabilidad de iniciación y la frecuencia de consumo, sino también los riesgos y daños relacionados con el uso de otras sustancias.

4.7.1 Factores que Influyen en el Consumo de Alcohol y Drogas

Estos factores se pueden dividir en cuatro niveles: El individual, donde aspectos como la personalidad y la autoestima impactan en la propensión a consumir. El familiar, donde la dinámica y el modelo de consumo de los padres influyen en las decisiones de los jóvenes. El escolar, donde el ambiente y la presión de grupo juegan un papel crucial y el

laboral con sus condiciones de trabajo estresantes que pueden afectar los patrones de consumo. Estos elementos determinan no solo la probabilidad de iniciación y la frecuencia de consumo, sino también los riesgos y daños asociados con el uso de otras sustancias.

Dentro el nivel individual se produce una baja autoestima, hay una predisposición genética, existe búsqueda de sensaciones y emociones intensas, aparece la agresividad, se tienen problemas de conducta, se produce el fracaso académico, hay dificultad para el manejo de las emociones y la toma de decisiones, es notorio la falta de asertividad, entre otros.

A nivel familiar esta la incidencia de tener padres alcohólicos, prácticas de crianza permisivas frente al consumo de alcohol, patrones negativos de comunicación, problemas de crianza, falta de habilidades para enfrentar situaciones difíciles, ausencia de cuidado, sobreprotección, valores poco claros o inexistentes, entre otros.

A nivel escolar se identifica la falta de apoyo a los valores y actitudes positivas de los colegios y/o instituciones, altas tasas de abuso de sustancias, bajos niveles morales de profesores y alumnos, falta de sentido de pertenencia hacia las instituciones, fracaso escolar y discriminación, y escasa información sobre la problemática del consumo.

A nivel laboral se evidencian conflictos laborales, la inestabilidad laboral, el ambiente altamente competitivo, el consumo dentro del trabajo y también, la presión de pares, la tolerancia al consumo de ciertas sustancias y la accesibilidad a determinadas sustancias (Suescun, 2020).

4.7.2 Tolerancia al Alcohol

La tolerancia al alcohol como "la adaptación del cuerpo a los efectos del alcohol, lo que lleva a que se necesiten dosis más altas para lograr el mismo efecto psicoactivo"(p.2). Este fenómeno se produce debido a cambios tanto en la farmacocinética (la manera que el cuerpo metaboliza el alcohol) como en la farmacodinámica (si el alcohol afecta al sistema nervioso central). La tolerancia puede ser un precursor del desarrollo de problemas más graves, relacionados con el consumo de alcohol como el abuso y la dependencia. A medida que una persona desarrolla tolerancia, puede consumir mayores cantidades de alcohol; esto a menudo contribuye a un ciclo de consumo problemático y a la aparición de consecuencias adversas en la salud y las relaciones personales (Current, 2021).

4.7.3 Clasificación de las Bebidas Alcohólicas

El principal componente de las bebidas alcohólicas es el etanol o alcohol etílico, que tienen diferente concentración según su proceso de elaboración. Las bebidas alcohólicas pueden ser: Fermentadas: vino, cerveza y sidra, que tienen una graduación entre los 4° y los 15°. Se producen por la fermentación de los azúcares o de los cereales. Destiladas: son el resultado de la destilación de las bebidas fermentadas, por lo que tienen mayor concentración de alcohol, (el orujo, el pacharán, el vodka, el whisky, el ron, el brandy o la ginebra tienen entre 40° y 50°).

4.7.4 Dependencia – Adicción

Según la (OMS, 2011) es una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación. Se caracteriza por un conjunto de signos y síntomas, en los que se involucran factores biológicos, genéticos, psicológicos y sociales. Es una enfermedad progresiva y fatal, caracterizada por episodios continuos de descontrol, distorsiones del pensamiento y negación ante la enfermedad. Para poder hablar de dependencia física y psicológica las personas presentan tres o más de los siguientes criterios en un periodo de 12 meses:

- a. Fuerte deseo o necesidad de consumir la sustancia (adicción).
- b. Dificultades para controlar dicho consumo.
- c. Síndrome de abstinencia al interrumpir o reducir el consumo.
- d. Tolerancia.
- e. Abandono progresivo de intereses ajenos al consumo de la sustancia.
- f. Persistencia en el uso de la sustancia a pesar de percibir de forma clara sus efectos perjudiciales.

La dependencia al alcohol y drogas en adolescentes es una condición alarmante, donde el joven siente una necesidad compulsiva de consumir estas sustancias para evitar el malestar de la abstinencia. Esta dependencia puede ser tanto física, presentando como dejando de consumir, como psicológica con un deseo incontrolable que domina sus pensamientos y comportamientos, en cambio la adicción en adolescentes se considera un trastorno crónico que afecta su desarrollo y funcionamiento cerebral, llevando una pérdida de control sobre el consumo y búsqueda continua de sustancias.

4.7.5 Niveles de Adicción

1. Experimentación: Es el caso donde la persona, guiada por la curiosidad, se anima a probar una droga, pudiendo posteriormente continuar el consumo o interrumpirlo.

2. Uso: El compromiso con la droga es bajo. Se consume los fines de semana y en oportunidades casuales. No existe deterioro laboral, social o familiar. No presenta episodios de intoxicación. El consumidor sólo busca un cambio de sensaciones. Sin embargo, toda droga genera dependencia física o psíquica progresivamente y es fácil caer en el abuso.

3. Abuso: El uso se hace regular durante casi todas las semanas y hay episodios de intoxicación. Ejemplo: en alcohol una intoxicación es cuando ya se presenta una resaca, lagunas mentales. La droga va dirigiendo progresivamente la vida, se presenta deterioro académico, laboral, social y familiar. El estado de ánimo es cambiante (una vida normal y una vida adictiva y desconocida la mayor parte de veces por la familia).

4. Adicción: Relación de amigos y familiar se rompe, dificultades académicas y laborales. La búsqueda de la droga se realiza de forma compulsiva. Es difícil la abstinencia. Hay compromiso orgánico. Hay conductas de riesgo como: promiscuidad sexual, uso de drogas intravenosas o combinación de varias drogas, el estado de ánimo depende de la etapa consumidor/abstinencia, accidentes automovilísticos (Altilian, 2020, Párr.3).

A continuación, abordaremos el concepto de alcohol, alcoholismo y exploraremos las consecuencias asociadas con su consumo. Este enfoque nos permitirá comprender mejor los diferentes niveles de adicción y los impactos negativos que el consumo de alcohol puede tener en la salud y el bienestar general.

4.8 El Alcohol

El alcohol es una sustancia psicoactiva con propiedades causantes de dependencia. Se lo ha utilizado ampliamente en muchas culturas, durante siglos. El consumo nocivo de alcohol conlleva una pesada carga social y económicamente para las sociedades.

Según la OMS (2016), el alcoholismo es una enfermedad crónica y habitualmente progresiva producida por la ingestión excesiva de alcohol, bien en forma de bebidas alcohólicas o como constituye de otras sustancias.

El uso de bebidas alcohólicas se realiza por individuos durante la adolescencia y la juventud temprana. Este comportamiento está asociado con una serie de riesgos

significativos que pueden afectar la salud física, el desarrollo mental y el bienestar general. La adolescencia es un período crucial en el desarrollo neurológico y emocional, y el consumo de alcohol en esta etapa puede tener consecuencias a largo plazo (Fowler, 2021).

4.8.1 Consecuencia del Consumo de Alcohol

El consumo de alcohol en adolescentes puede acarrear diversas consecuencias negativas para la salud física y mental, así como para el desarrollo social y académico. Según la investigación de Karriker-Jaffe, (2022), el consumo de alcohol en esta etapa puede interrumpir el desarrollo normal del cerebro, afectando áreas críticas relacionadas con la toma de decisiones y el autocontrol, lo que incrementa el riesgo de desarrollar trastornos de adicción y problemas emocionales como la depresión y la ansiedad. Además, el consumo temprano de alcohol se asocia con un mayor riesgo de problemas sociales, como dificultades académicas y comportamientos de riesgo, incluyendo violencia y embarazo adolescente. Esta amplia gama de consecuencias destaca la importancia de implementar estrategias efectivas de prevención y educación en jóvenes para mitigar los riesgos asociados con el consumo de alcohol (Schuckit, 2022).

Habiendo explorado el alcoholismo y sus consecuencias, ahora vamos a dirigir nuestra atención a las drogas. Los distintos tipos de drogas, sus efectos y cómo el consumo puede impactar la salud y el bienestar. Este enfoque nos ayudará a entender mejor el problema y a desarrollar estrategias efectivas para la prevención/ tratamiento.

4.9 Las drogas

Según la OMS (2011), droga es toda sustancia que introducida en un organismo vivo por cualquier vía (inhalación, ingestión, intramuscular, endovenosa) es capaz de actuar sobre el sistema nervioso central provocando una alteración física y/o psicológica, la experimentación de nuevas sensaciones o la modificación de un estado psíquico, es decir, capaz de cambiar el comportamiento de la persona, y que posee la capacidad de generar dependencia y tolerancia en sus consumidores.

A continuación, se desglosará la clasificación de las drogas y los diferentes tipos para saber el grado de consecuencia que se nos puede presentar.

4.9.1 Clasificación de las Drogas

Las drogas se caracterizan por su efecto psicoactivo, logrando llegar al cerebro y

modificar su funcionamiento habitual. Según los efectos que generan en nuestro sistema nervioso central, las drogas se pueden clasificar en los siguientes grupos:

- Estimulantes. - Este tipo de drogas aceleran el funcionamiento normal del sistema nervioso central, provocando desde una mayor dificultad para dormir hasta un estado de activación elevada.

Principales sustancias: Anfetaminas, Cocaína y pasta base.

Estas drogas generan estados de euforia, desinhibición, falta de control emocional, agresividad, falta de sensación de cansancio, disminución del sueño, impaciencia, impulsividad e irritabilidad; además de presentar descoordinación, reflejos minimizados, dificultades visuales y auditivas. Quien la consume puede sentirse más activo e inquieto, lo que puede generar comportamientos impulsivos e impacientes. A su vez, es probable haya sobrevaloración de las capacidades propias acompañado de una sensación de estar confiado para afrontar situaciones peligrosas como conducir a mayor velocidad o cruzar la calle cuando se aproximan vehículos.

- Alucinógenas. - Este tipo de drogas alteran gravemente el funcionamiento del sistema nervioso central, trastocando la percepción de la realidad, del estado de ánimo y de los procesos de pensamiento.

Principales sustancias: Hongos alucinógenos, LSD, ketamina (disociativa con potencial alucinógeno).

Este tipo de drogas puede producir grandes efectos incluso con pequeñas dosis, como alucinaciones y alteraciones en cómo se percibe la realidad, lo que puede llevar a tomar decisiones incorrectas e impredecibles. Podemos ver distorsionados los colores de los semáforos sus otras señales del tránsito.

A su vez, afectan a la memoria inmediata, a la capacidad de atención y aprendizaje, el tiempo de reacción, a la coordinación motriz, a la percepción de la profundidad, visión periférica y sentido del tiempo, entre otras.

- Depresoras. - Las drogas depresoras disminuyen o desaceleran el funcionamiento del sistema nervioso central, provocando desde la desinhibición hasta el coma en un proceso progresivo de adormecimiento cerebral.

Principales sustancias: Alcohol, marihuana, cannabinoides sintéticos, heroína,

desomorfina, fentanilo y sus derivados.

Estas drogas pueden generar estado de sedación, inadecuada sensación de bienestar y tranquilidad, respuestas motoras torpes, lentas y disminución significativa de la capacidad de reacción, concentración y reflejos, los movimientos pueden volverse más lentos frente a una emergencia como frenar ante el cruce imprevisto de un peatón. Además, será mucho más fácil que sufrir una distracción o quedarse dormido (a) al volante. Si es un peatón podría tomar decisiones más peligrosas de lo normal, ya que se sentirá desinhibido (a) según la OMS (2020).

4.9.2 Drogas Psicoactivas

Según la OMS (2011), las sustancias psicoactivas hacen referencia a toda sustancia excesiva, compuesto natural o sintético que, introducido en el organismo, produce alteraciones en el funcionamiento del sistema nervioso central, ya que tiene la capacidad de modificar la conciencia, el estado de ánimo y/o los procesos de pensamiento del consumidor.

4.9.3 Consecuencias del Consumo de Drogas

El abuso de sustancias psicoactivas, tiene el potencial de producir cualquier combinación de problemas crónicos de salud, problemas sociales, pérdida de la coordinación y la cognición e incluso la muerte por sobredosis. El consumo de drogas psicoactivas, genera alteraciones que pueden ser muy peligrosas. Algunas de las consecuencias que puede traer el abuso de estas sustancias son explicados por la OMS (2015):

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

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

Problemas familiares, relacionales y sociales. - Los problemas a nivel familiar son

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

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

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

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

Debilitamiento del sistema inmune. - Los estudios muestran, que la mayoría de las drogas debilitan el sistema inmunológico. Muchos fármacos como los opiáceos que funcionan como analgésicos, provocan una serie de reacciones negativas en el sistema inmune, lo que causa que los consumidores sean más susceptibles a enfermedades e infecciones de todo tipo. Las conductas asociadas al consumo de drogas, además, pueden provocar otras enfermedades, como Sida o hepatitis en el caso de inyectarse heroína, y llevan a realizar conductas temerarias que pueden causar otro tipo de consecuencias perjudiciales.

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

Otros trastornos psicológicos. - Los problemas de ansiedad, insomnio y depresión, son algunos de los problemas psicológicos que pueden experimentar los consumidores de

droga. En otros casos, además, pueden sufrir trastornos más serios como la esquizofrenia o el trastorno paranoide.

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

Muerte. - En muchos casos el abuso de sustancias psicoactivas, puede llevar a la hospitalización del paciente, al coma e incluso la muerte.

Después de dar a conocer las consecuencias, es crucial abordar el marco legal que existe en el mundo y en Bolivia, para proteger a los adolescentes del consumo de alcohol y droga. La legislación boliviana establece diversas normas y regulaciones destinadas a prevenir y controlar el uso de estas sustancias en lo cual se enfoca en la incorporación de planificación estratégicas de desarrollo y programas de actividades de promoción y prevención del consumo de alcohol.

4.9.4 Droga con más Legalidad en Varios Países

El alcohol es una de las drogas más consumidas en el mundo y, a pesar de su legalidad en la mayoría de los países, su impacto en la salud pública es considerable. Según González (2022), el uso de alcohol entre los jóvenes ha sido objeto de creciente preocupación, ya que la exposición temprana a esta sustancia puede conducir a patrones de consumo problemáticos y a efectos adversos en el desarrollo. A medida que las tasas de consumo entre adolescentes continúan aumentando, es fundamental comprender los riesgos asociados y promover estrategias de prevención y educación que aborden este fenómeno.

Además, la OMS (2021) señala que, a pesar de ser legal y ampliamente aceptado, el consumo excesivo de alcohol es un problema crítico de salud pública, asociado con enfermedades crónicas, trastornos mentales y un alto riesgo de accidentes (Informe mundial sobre alcohol y la salud, p.12).

Por último, Sullivan et al. (2023) afirman que "el alcohol se ha integrado en la vida cotidiana, promoviendo una cultura de consumo que a menudo minimiza sus riesgos,

especialmente entre los jóvenes, quienes son particularmente vulnerables a desarrollar patrones de abuso".

4.10 Leyes y Regulaciones

Ley de Control al Expendio y Consumo de Bebidas Alcohólicas en Bolivia

La Ley N° 259, promulgada el 11 de julio de 2012, regula la expedición y consumo de bebidas alcohólicas en Bolivia.

El Capítulo IV está dedicado a la promoción de la salud, prevención del consumo y rehabilitación, en su Artículo 10 establece que el Gobierno Nacional, las Entidades Territoriales Autónomas y las instituciones públicas y privadas deben implementar medidas de promoción y prevención en el ámbito de sus competencias. Estas medidas deben ser integrales, intersectoriales e interculturales, e incluir la movilización de la familia y la comunidad, de acuerdo con la política de Salud Familiar Comunitaria Intercultural. Además, se deben promover políticas y programas de prevención en el Sistema Educativo Plurinacional.

Es igualmente importante conocer la Ley de Régimen de la Coca y Sustancias Controladas, que regula el manejo de sustancias controladas en Bolivia. Esta ley subraya la necesidad de que los adolescentes comprendan los riesgos legales asociados con la posesión y el consumo de estas sustancias, incluso en cantidades mínimas, para evitar consecuencias legales graves.

Ley de Régimen de la Coca y Sustancia Controladas

La Ley N° 1008, promulgada el 19 de julio de 1988, establece sanciones severas para el tráfico de sustancias controladas. El Artículo 48 dispone que quienes trafiquen con estas sustancias enfrentarán penas de prisión de diez a veinticinco años y multas de diez mil a veinte mil días. Además, se considera una circunstancia agravante el tráfico de grandes volúmenes de sustancias controladas.

El Artículo 49 regula la tenencia y el consumo de sustancias controladas para uso personal. Los consumidores no habituales sorprendidos con cantidades mínimas, que se presumen para consumo inmediato, serán internados en un instituto de farmacodependencia para tratamiento hasta su rehabilitación. La cantidad mínima se determina mediante un dictamen de dos especialistas en farmacodependencia. Si la cantidad poseída excede este

límite, el caso se clasifica bajo el Artículo 48. Los ciudadanos extranjeros sin residencia permanente que cometan estas infracciones estarán sujetos a la ley de residencia y multas de quinientos a mil días.

La Ley de Control al Expedio y Consumo de Bebidas Alcohólicas y la Ley de Régimen de la Coca y Sustancias Controladas, son cruciales para proteger la salud de los jóvenes en Bolivia. La primera se enfoca en la prevención del consumo de alcohol y la rehabilitación; mientras que la segunda establece normativas sobre el manejo de sustancias ilícitas, educando a los adolescentes sobre los riesgos legales y personales asociados. Juntas, estas leyes proporcionan un marco integral para promover estilos de vida saludables y responsables entre los jóvenes.

4.11 Impacto en Adolescentes

4.11.1 Adolescentes

Los adolescentes juegan un papel importante en la sociedad, forman el 30% de la población de Latinoamérica y el Caribe. Los adolescentes son considerados como un subconjunto saludable de la población, que generalmente no se les da importancia a sus necesidades de salud. Sin embargo, el fortalecimiento del desarrollo de salud de los jóvenes les permite pasar a la vida de adultos con más habilidades para servir a sus comunidades de una forma productiva, estimulando crecimiento económico. Además, muchos hábitos dañinos son adquiridos tempranos en la vida, y se convierten en problemas serios de salud en la edad adulta.

Es crítico educar a los adolescentes y ayudarles a ser más resistentes para que puedan evitar problemas de salud, como (por ejemplo, cáncer de pulmón causado por consumo de tabaco). Si se toma una estrategia proactiva para fomentar un envejecimiento saludable, se puede evitar una carga financiera adicional sobre los sistemas de salud. De por sí, proteger la salud y el bienestar de los adolescentes y jóvenes es una prioridad para la (Organización Panamericana de Salud y la Organización Mundial de Salud, 2011).

Tras abordar la importancia de proteger a los adolescentes de los riesgos asociados con el consumo de alcohol y drogas, es fundamental examinar los efectos específicos que estas sustancias pueden tener en su salud y desarrollo. En este contexto, profundizaremos en cómo el consumo de alcohol y drogas afecta a los adolescentes, incluyendo sus

consecuencias neurológicas, mental y física.

4.11.2 Efectos del Consumo de Alcohol y Drogas en Adolescencia

-Desarrollo Neurológico: El consumo de alcohol durante la adolescencia puede interrumpir el desarrollo normal del cerebro, afectando áreas relacionadas con la toma de decisiones, el autocontrol y la memoria. Esto aumenta el riesgo de problemas de adicción y dificultades en la vida adulta.

-Salud Mental: El consumo de alcohol y drogas en jóvenes está vinculado a un mayor riesgo de desarrollar trastornos mentales como depresión y ansiedad. Estos problemas pueden afectar el bienestar general y la capacidad de funcionamiento en la vida cotidiana

-Salud Física: El uso de estas sustancias puede causar daño a órganos vitales como el hígado y el corazón, además de contribuir a problemas físicos como enfermedades cardiovasculares y trastornos gastrointestinales.

-Comportamientos de Riesgo: El consumo de alcohol y drogas aumenta la propensión a comportamientos de riesgo, incluyendo violencia, accidentes y embarazos no deseados. Estos comportamientos pueden tener consecuencias graves para la salud y el bienestar.

-Rendimiento Académico y Social: Los adolescentes que consumen alcohol y drogas a menudo enfrentan un deterioro en su rendimiento académico y dificultades en sus relaciones sociales. Esto puede afectar negativamente su futuro educativo y social.

-Dependencia: El consumo prolongado de alcohol y drogas en los jóvenes incrementa significativamente el riesgo de desarrollar dependencia y adicción, lo que puede tener consecuencias a largo plazo para la salud y el bienestar general (Wilson & Brown, 2023).

Es fundamental reconocer que el programa de prevención del consumo de alcohol y drogas no solo representa una intervención crucial para la salud y el bienestar de los adolescentes, sino que también se fundamenta en una comprensión profunda de los efectos adversos que estas sustancias pueden tener en su desarrollo. Al integrar estrategias basadas en la inteligencia emocional y alinearse con las normativas legales vigentes, el programa ofrece un enfoque integral y multifacético para enfrentar uno de los desafíos más importantes de la juventud actual.

CAPÍTULO V

METODOLOGÍA

5.1 Metodología

El presente programa, aborda información necesaria sobre el consumo de alcohol y drogas, así también incorpora actividades enfocadas en las subáreas de inteligencia emocional como interpersonal, intrapersonal, adaptabilidad, manejo de estrés y estado de ánimo general, se enmarca principalmente en el área socio-educativa. Esto se debe a que, además de proporcionar información esencial sobre los riesgos asociados al consumo de sustancias, promueve el desarrollo de habilidades prácticas y emocionales que los adolescentes pueden aplicar en su vida cotidiana y en sus relaciones sociales. Al abordar tanto el conocimiento como la aplicación de habilidades emocionales, el programa fomenta un entorno de apoyo que fortalece la resiliencia y la toma de decisiones informadas, características clave del enfoque socio-educativo.

Santos Guerra (2022) en su obra: "La metodología socio-educativa: Nuevas perspectivas" destaca que la metodología socioeducativa es un enfoque integral que busca el desarrollo de conocimientos, habilidades y valores a través de la participación activa de los estudiantes en un contexto social y educativo. Este enfoque es especialmente relevante para adolescentes, ya que promueve la reflexión crítica y el aprendizaje participativo. En el contexto de prevención del consumo de alcohol y drogas, Asimismo, enfatiza que esta metodología permite abordar los riesgos no solo desde una perspectiva informativa, sino también desarrollando competencias emocionales y habilidades de toma de decisiones. Además, destaca la importancia de evaluar el nivel de conocimiento y la inteligencia emocional de los jóvenes para diseñar e implementar programas efectivos que respondan a sus necesidades y realidades.

Pérez Gómez (2022), en su libro: "Psicología socioeducativa: Nuevas perspectivas en la intervención educativa", define al psicólogo socioeducativo como el profesional encargado de aplicar principios y técnicas psicológicas para mejorar el desarrollo y el bienestar de individuos en contextos educativos y comunitarios. Enfatiza que este profesional se dedica a diseñar e implementar intervenciones que aborden tanto las necesidades emocionales como académicas, promover la inclusión y la participación activa de los estudiantes, y desarrollar programas que fortalezcan las competencias socioemocionales y prevengan problemas como el consumo de sustancias.

5.2 Descripción Sistematizada

El proceso metodológico de la práctica institucional se desarrollará en las siguientes fases:

Fase 1: Revisión Bibliográfica

Se llevó a cabo una exhaustiva revisión de la literatura sobre la inteligencia emocional y prevención del consumo de alcohol y drogas. Este proceso incluyó la recopilación de información esencial para la construcción del marco teórico del estudio, compuesto por diversas conceptualizaciones, características del tema, importancia y elementos relacionados. Además, se revisaron programas sobre el consumo de alcohol y drogas dirigidos a estudiantes de psicología, así como investigaciones a nivel internacional, nacional, departamental y local. Toda la información recopilada ha contribuido de manera significativa a la estructuración de la práctica institucional.

Fase 2: Coordinación con la Institución Educativa

Se realizaron varios acercamientos con la institución y con el director del establecimiento 8 de Septiembre Secundario. Durante las reuniones iniciales, se identificaron los principales problemas que enfrenta el colegio. Basándose en un análisis preliminar de la situación, se diseñó un programa de inteligencia emocional como estrategia para la prevención del consumo de alcohol y drogas. El contenido del programa y su impacto potencial en los estudiantes fueron detalladamente expuestos. Tras recibir la aprobación del director, se consensuaron los horarios y días de implementación con los grupos de estudiantes. Posteriormente, se formalizó un convenio institucional para la ejecución del programa, estableciendo una colaboración mutua entre ambas partes.

Fase 3: Contacto con la Población Beneficiaria

Se llevaron a cabo los primeros acercamientos de la facilitadora con los estudiantes, se expuso detalladamente el objetivo del programa, el número de sesiones y las actividades que se desarrollaron a lo largo del mismo con esos grupos y edades. Además, se subrayó la importancia de la prevención del consumo de alcohol y drogas en adolescentes y se establecieron las normas que regirán el programa para tener una convivencia más amena en el proceso de aplicación.

Fase 4: Aplicación del Pretest

En esta etapa, se realizó el diagnóstico inicial con duración de 20 minutos para obtener los datos de conocimiento previo a la aplicación del programa. El mismo se realizó durante una semana con los diferentes cursos. En primer lugar, se aplicó a los estudiantes un cuestionario de apoyo-observación, compuesto por siete preguntas orientadas para apoyar el desarrollo del programa. Este cuestionario se administró de manera anónima, siguiendo la consigna de no incluir nombres. La consigna proporcionada fue: "Responda de acuerdo a su experiencia personal. Su sinceridad es crucial, ya que sus respuestas ayudarán a mejorar el desarrollo del programa."

Luego se procedió aplicar el cuestionario básico sobre el consumo de alcohol y drogas de manera colectiva con una duración de 30 minutos. La consigna que se les dio a los estudiantes fue: "Se les entregará un cuestionario para recaudar información sobre el nivel de conocimiento que tienen en relación al consumo de alcohol y drogas, deben marcar la respuesta que ustedes crean que es correcta así también cabe recalcar que es de mucha importancia que respondan de la manera más sincera posible, ante cualquier duda que surja la facilitadora estará disponible para asistirles"

Posteriormente, se procedió a la administración del Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn, que tuvo una duración de 45 minutos y se completó de manera colectiva. Pero antes de iniciar se les dio a los estudiantes la siguiente consigna: "A continuación, con el presente cuestionario, coloquen sus nombres y apellidos, su edad y la fecha de hoy. Este cuestionario evaluará cinco áreas importantes de la inteligencia emocional: la interpersonal, la intrapersonal, el manejo del estrés, la adaptabilidad y el estado de ánimo general. Es fundamental que respondan con honestidad, ya que no hay respuestas correctas o incorrectas, solo la expresión de sus propias emociones y percepciones. Las instrucciones son simples. Deberán marcar con un número del 1 al 4 según lo que mejor describa su experiencia personal. Marquen el número 1 si 'nunca me pasa', el número 2 si 'a veces me pasa', el número 3 si 'casi siempre me pasa' y el número 4 si 'siempre me pasa'. Los resultados de este cuestionario serán de gran ayuda para fortalecer la prevención del consumo de alcohol y drogas, ya que entender cómo manejan sus emociones e interactúan con los demás es clave para el éxito de este programa".

Estas evaluaciones permitieron valorar los conocimientos previos y la inteligencia emocional de los estudiantes en relación con el tema del programa; así se puede conocer cuáles de ellas necesitan más refuerzos de práctica reflexión y aprendizaje.

Fase 5: Desarrollo del Programa

El programa comenzó a implementarse el 11 de marzo de 2024 en el colegio 8 de Septiembre Secundario, ubicado en el municipio de Bermejo. Participaron estudiantes de cuarto, quinto y sexto de secundaria. Las sesiones se llevaron a cabo de lunes a sábado, siguiendo un horario establecido por el director del establecimiento: lunes a viernes, de 14:00 a 18:30, los jueves y sábados, de 8:00 a 12:30 p.m. Se realizaron ajustes en los horarios debido a días festivos que afectaron la programación, especialmente los jueves por la mañana. En total, el programa se ejecutó con los diferentes cursos llevando a cabo con el método activo participativo. Fueron de 15 sesiones que incluyeron una combinación de actividades dinámicas y de reflexión, así como diversas técnicas y estrategias de participación activa.

El programa tuvo un enfoque integral en diferentes áreas de la inteligencia emocional y el conocimiento básico sobre el consumo de alcohol y drogas. Cada sesión tuvo una duración de una semana y constó de cinco a siete actividades por sesión, diseñadas para abordar de manera efectiva los temas tratados. Se incluyó dos sesiones de evaluación, una de pretest y otra de postest, para medir el impacto y ajustar las intervenciones. Sesión 1: Se dedicó al establecimiento del rapport y a la evaluación inicial, creando un ambiente de confianza y evaluando el conocimiento previo de los estudiantes. Sesiones 2 y 3: Estas sesiones se enfocaron en el área interpersonal, trabajando en habilidades de comunicación y relaciones saludables. Se promovieron estrategias para establecer y mantener relaciones positivas, lo cual es esencial para prevenir el consumo de alcohol y drogas al fortalecer el apoyo social y reducir la influencia de pares. Sesiones 4, 5 y 6: Abordaron el área intrapersonal, centrándose en el autoconocimiento y la gestión de emociones. Se enseñaron técnicas para reconocer y regular las emociones, lo cual ayuda a los estudiantes a manejar el estrés y las presiones que podrían llevar al consumo de sustancias. Sesiones 7, 8 y 9: Se dedicaron a la adaptabilidad, desarrollando la capacidad de los estudiantes para ajustarse a cambios y enfrentar situaciones nuevas. La habilidad de adaptación a diferentes

circunstancias es crucial para evitar el consumo de alcohol y drogas como mecanismo de escape. Sesiones 10, 11 y 12: Se centraron en el manejo del estrés, proporcionando herramientas y técnicas de relajación para reducir la ansiedad y el estrés. Aprender a manejar el estrés de manera efectiva ayuda a prevenir el uso de sustancias como una forma de autorregulación emocional. Sesiones 13 y 14: Trabajaron en el estado de ánimo general, ayudando a los estudiantes a reconocer y gestionar sus emociones para mantener un equilibrio emocional. Un estado de ánimo positivo y estable es fundamental para reducir el riesgo de recurrir al alcohol y las drogas. Sesión 15: Fue el cierre del programa, donde se realizó una evaluación final, se revisaron los logros alcanzados y se consolidaron los aprendizajes obtenidos durante el programa.

Fase 6: Aplicación del Postest

Al culminar la aplicación de las sesiones conjuntamente con sus actividades, se llevó a cabo la sesión de evaluación final de manera colectiva. En esta sesión se aplicó la misma prueba de evaluación inicial para conocer los resultados de los estudiantes respecto a la aplicación del programa. Además, se evaluó el grado de impacto del programa a través de un cuestionario de autoevaluación

Posteriormente, se realizó una feria educativa que resumió todos los aprendizajes del programa. Esta feria no solo permitió mostrar los logros obtenidos, sino que también generó un cambio notable en los estudiantes. Tanto maestros como padres de familia felicitaron a la facilitadora por el éxito del programa y el impacto positivo en los estudiantes. A lo largo del tiempo, se observó un cambio en el comportamiento de los estudiantes, quienes mostraron mayor interés en sus aprendizajes y una actitud más positiva hacia sus actividades escolares. Así culminó el programa el 27 de junio de 2024.

Fase 7: Resultados Obtenidos y análisis de datos.

Se realiza el análisis de los resultados obtenidos durante el proceso de aplicación del programa, destacando las diferencias más significativas entre el pretest y el postest. Basándose en estos resultados y comparaciones, se elaboran las conclusiones sobre la implementación del programa. Además, se desarrollan recomendaciones para futuras aplicaciones, las cuales se documentarán en un informe de la práctica institucional. Este informe servirá para la posterior presentación y defensa del programa de acuerdo al

reglamento.

5.3 Características de la Población Beneficiaria

La población beneficiaria del programa está compuesta por estudiantes del colegio 8 de Septiembre Secundario, ubicado en el barrio Moto Méndez, actualmente en el área urbana. Este colegio se encuentra en una zona donde habitan personas de clase media y media-baja con posibilidades económicas moderadas. El programa abarca a estudiantes de cuarto, quinto y sexto de secundaria, tanto de los paralelos A como B. Los estudiantes tienen entre 15 y 18 años, y asisten regularmente a la unidad educativa. A continuación, se detalla el número de alumno por cada paralelo de 4to a 6to de sec. del colegio 8 de Septiembre Secundario, ver (Anexo N°2).

Tabla N°1 Población Beneficiaria

U.E.	LA POBLACIÓN BENEFICIARIA			
	CURSOS	FEMENINOS	MASCULINOS	NUMERO DE ALUMNOS
8 DE SEPTIEMBRE SECUNDARIO	4to A	10	9	19
	4to B	11	12	23
	5to A	12	8	20
	5to B	9	10	19
	6to A	17	6	23
	6to B	17	8	25
TOTAL:		76	53	129 estudiantes.

Fuente: Dirección de la unidad educativa 8 de Septiembre Secundario.

El programa se implementó del 11 de marzo al 24 de junio de 2024 y durante este período el promedio de participantes en cada sesión osciló entre 19 y 25 estudiantes por paralelo. En total, se trabajó con 129 alumnos del colegio 8 de Septiembre Secundario. Esta población fue seleccionada debido a las inquietudes manifestadas por el director y el cuerpo docente respecto a los problemas asociados con el consumo de alcohol y drogas, así como al comportamiento disruptivo observado en los estudiantes.

5.4 Contraparte Institucional

La unidad educativa 8 de Septiembre Secundario proporcionó los espacios y ambientes necesario para la aplicación del programa, así como coadyuvó con la impresión

de las actividades correspondientes del programa institucional.

5.5 Métodos, Técnicas Instrumentos y Programa

5.5.1 Métodos

Para la elaboración del proyecto en su fase inicial se emplearon los siguientes métodos:

Método Teórico: Permite describir las relaciones fundamentales del objeto de investigación que no son directamente observables, facilitando la construcción de conocimientos que promuevan la interpretación conductual de los datos empíricos, así como la construcción y el desarrollo de teorías. En este sentido fue fundamental para la revisión bibliográfica y formación del marco teórico señala (Vásquez, 2021).

En esta fase, se llevó a cabo una exhaustiva recopilación de teoría y bibliografía relevante para el desarrollo del programa. Este enfoque incluyó la revisión de literatura académica, estudios previos y conceptos fundamentales que proporcionarían la base conceptual necesaria. El marco teórico no solo orienta el diseño y la implementación del programa, sino que también asegura que las estrategias y las intervenciones propuestas estén respaldadas por conocimientos y hallazgos científicos pertinentes. De esta manera, el método teórico contribuye a la validez y coherencia del proyecto, proporcionando una estructura conceptual que guía la investigación y el desarrollo de prácticas efectivas.

Método Empírico: Se enfocó en la recolección y análisis de datos, para descubrir y acumular un conjunto de hechos y datos como base para validar la propuesta a ofrecer en la investigación. Este método permitió la recogida de los datos, el registro y medición (Hernández, Arguelles Palacios, 2021).

Los métodos que se utilizaron en la intervención del programa fueron:

Método Activo-Participativo: Este método se centró en involucrar de manera directa a los estudiantes, permitiéndoles ser agentes activos en su propio proceso de aprendizaje. Fox (2022), afirma que el método activo participativo en jóvenes se centra en empoderar a ellos al involucrarlos directamente en la toma de decisiones y en la planificación de actividades que afectan sus vidas. Esta metodología no solo facilita el aprendizaje práctico y la aplicación de conceptos, sino que también fortalece la autoestima y las habilidades de liderazgo al permitir que los adolescentes asuman un papel activo en el proceso educativo y

en la resolución de problemas.

La metodología está presente a lo largo de toda la aplicación del programa durante la fase de implementación. Los estudiantes participaron activamente en actividades diseñadas para mejorar su inteligencia emocional, compartiendo sus experiencias y colaborando en el desarrollo de estrategias para la prevención del consumo de alcohol. Este enfoque permitió que los estudiantes no solo recibieran información, sino que también se involucraran en la creación de soluciones y en la reflexión sobre su propio comportamiento y el de sus compañeros.

Método expositivo: El método expositivo, al proporcionar una presentación clara y organizada de la información, facilita la adquisición de conocimientos fundamentales y teóricos. Según Brunner (2023), la exposición sistemática de conceptos permite una comprensión profunda de los temas tratados, estableciendo una base sólida para el aprendizaje posterior y la aplicación práctica del conocimiento

Asimismo, se emplea el método expositivo durante la fase de presentación del contenido del programa, en la cual se ofrece una explicación exhaustiva y sistemática de los temas tratados. Este enfoque permite una comprensión integral de conceptos clave, proporcionando a los participantes una base teórica sólida sobre las consecuencias del consumo de alcohol y drogas, los diferentes tipos de sustancias y sus efectos. La aplicación del método expositivo en esta etapa garantiza que los participantes adquieran un conocimiento claro y bien estructurado, fundamental para la efectividad y la profundidad del programa.

5.5.2 Técnicas

Las técnicas a desarrollarse en la práctica institucional fueron:

- **Técnicas de Presentación**

Las técnicas de presentación son recursos útiles que nos permiten romper el hielo, responder a la necesidad de darse a conocer y conocer a las demás personas, y establecer las bases de una adecuada comunicación. Todo esto sustentó los procesos posteriores de la dinámica grupal según (Juan Pablo, 2023).

Esta técnica de presentación permitió a la facilitadora presentarse y cada estudiante también tuvo la oportunidad de presentarse ante todo el curso.

- **Lluvia de Ideas**

La lluvia de ideas es una técnica que busca generar la mayor cantidad de ideas posibles sobre un tema o problema específico en un corto periodo de tiempo. Se basa en la creencia fundamental de que, al acumular múltiples perspectivas, se pueden hallar soluciones más creativas y efectivas (Godaddy, 2023, párr.7).

A través de esta técnica, se pudo observar y valorar la relevancia del programa ya que permitió que se realizaran aportaciones conjuntas al tema y fomentó la atención, y la disposición de los participantes para responder preguntas planteadas.

- **Técnicas Auditivas y Audiovisuales**

Para usar una técnica auditiva o audiovisual se ha requerido de un trabajo de elaboración previa que por lo general no es producto de la reflexión o análisis, que el grupo mismo ha realizado. Ejemplo: una charla, una película, etc. “Cuando utilizamos estas técnicas es necesario que los encargados conozcan su contenido antemano para que realmente sirvan como herramienta de reflexión y no solo como una distracción” (Álvarez de Zayas, 2020, párr.3).

Estas técnicas se emplearon en diversas sesiones para enriquecer la experiencia de aprendizaje. Por ejemplo, con la proyección de videos sobre las consecuencias del consumo de alcohol y drogas, así como sobre las adicciones e importancia de la adaptabilidad en jóvenes. Además, se utilizaron melodías para crear un ambiente más ameno. Las proyecciones mediante data show se usaron para ilustrar los temas tratados, proporcionando una explicación detallada y visualmente accesible de los contenidos.

- **Técnica Expositiva**

Kolar (2022) define la participación juvenil en programas de prevención:

Una estrategia efectiva que combina técnicas expositivas con enfoques interactivos, permitiendo que los jóvenes no solo reciban información, sino que también se involucren activamente en el proceso de aprendizaje. Este enfoque aumenta la eficacia de los programas preventivos al hacer que los jóvenes internalicen mejor los mensajes clave y se sientan parte integral del proceso educativo (p.5).

Esta técnica expositiva fue fundamental para que los estudiantes consolidarán su

comprensión sobre los efectos nocivos del consumo de alcohol y drogas. A través de esta técnica, los estudiantes participaron activamente en la exposición de conocimientos, lo que les permitió explorar y articular con claridad las causas y consecuencias del consumo de estas sustancias. Esta metodología se enfocó en la transmisión estructurada de información, facilitando un entorno donde los estudiantes no solo adquirieron conocimientos, sino que también se convirtieron en agentes activos en la difusión de estos. Esto fortaleció su capacidad para comunicar conceptos complejos de manera clara y precisa, y les permitió analizar críticamente los riesgos asociados con el consumo de alcohol y drogas.

- **Técnica de Reflexión**

García (2023) define la técnica de reflexión como una herramienta pedagógica que facilita el autoanálisis y la toma de conciencia en los jóvenes. Así también, permitir a los adolescentes explorar sus propios valores, emociones y experiencias en relación con el consumo de drogas y alcohol, ayudándoles a desarrollar habilidades para tomar decisiones informadas y saludables. La reflexión guiada tanto en grupos como de manera individual ayudó a los jóvenes a entender mejor las consecuencias de sus acciones y a fortalecer su capacidad para resistir presiones externas. En cada actividad del programa, se utilizó la técnica de reflexión al finalizar para reforzar el aprendizaje y enfatizar la importancia de la prevención del consumo de alcohol y drogas; así como el desarrollo de la inteligencia emocional. Esta técnica permitió a los estudiantes reflexionar sobre lo aprendido, conectar los conceptos con sus experiencias personales y discutir cómo aplicar los conocimientos adquiridos en su vida diaria. A través de una discusión guiada, los participantes comparten sus pensamientos y sentimientos, consolidando las lecciones y fomentando la comprensión de las áreas de inteligencia emocional, como la interpersonal, intrapersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo general. Este proceso no solo refuerza la prevención de sustancias, sino que también promueve el crecimiento personal y el compromiso con hábitos saludables.

- **Técnica Vivencial**

Hace referencia a que los participantes tienen una experiencia vivida en la que comparten la experiencia y la interacción los alumnos asumen una función activa y

comparten un acontecimiento que les permite reflexionar y adquirir conocimientos (San Filippo, 2013).

Esta técnica se empleó para trabajar en las emociones de los estudiantes, quienes compartieron sus experiencias cuando tuvieron momentos de concientización ante seres queridos o parte de la familia que consume bebidas alcohólicas o drogas.

- **Técnica de Grupo**

Williams (2023) describe el uso del método de caso en dinámicas de grupo como una técnica que permite a los participantes analizar situaciones reales o hipotéticas relacionadas con el tema en cuestión. Este enfoque fomenta el debate, la reflexión y el desarrollo de estrategias prácticas, promoviendo un aprendizaje activo y participativo que refuerza la comprensión de conceptos complejos.

Se implementaron varias técnicas grupales para facilitar el aprendizaje y la participación activa. Una de estas fueron actividades como: “La Pizza de la Prevención” con la cual los estudiantes desarrollaron proyectos colaborativos sobre prevención; “La Ronda de la Comunicación Asertiva”, que mejoró las habilidades de comunicación a través de simulaciones grupales; y la “Campaña de Concienciación”, que permitió a los estudiantes crear materiales y eventos para sensibilizar sobre el consumo de sustancias. Estas técnicas, junto con la reflexión grupal al final de cada actividad, consolidaron el aprendizaje y promovieron la integración de habilidades socioemocionales, fortaleciendo la prevención del consumo de alcohol y drogas en un entorno participativo.

- **Técnica de Cierre**

La técnica de cierre efectiva en programas para jóvenes no solo resume los contenidos, sino que también ofrece una oportunidad para la autoevaluación y el establecimiento de metas futuras, subraya que técnicas como los grupos de discusión finales y las actividades de reflexión personal permiten a los jóvenes consolidar lo aprendido, fortalecer su sentido de logro y preparar el terreno para su próxima experiencia de aprendizaje. Perez (2023) señala que estos enfoques también pueden aumentar la motivación y la participación en futuros programas al proporcionar un cierre significativo y satisfactorio.

En cada sesión del programa, se aplicó una técnica de cierre que incluyó varias estrategias para consolidar el aprendizaje. Al final de cada sesión, se utilizaron actividades

dinámicas para facilitar la reflexión sobre los diferentes tipos de áreas, permitiendo a los participantes explorar y discutir sus experiencias. Además, se reforzaron las habilidades mediante la implementación de una "mochila pedagógica", que ayudó a integrar los conocimientos adquiridos. Los círculos de protección también fueron parte del cierre, ofreciendo un espacio seguro para la reflexión grupal y la retroalimentación. Este enfoque integral permitió un cierre significativo, asegurando que los participantes pudieran consolidar lo aprendido y conectar con el contenido de manera profunda y efectiva.

5.5.3 Instrumentos

- **Cuestionario de Conocimiento Básico del Consumo de Alcohol y Drogas (elaboración propia).**
- **Inventario de inteligencia emocional de BarOn: test de ice-BarOn (1997)**

El detalle de toda la información del cuestionario y el inventario que se utilizaron en el programa se presenta a continuación:

-Cuestionario de Conocimiento Básico del Consumo de Alcohol y Drogas

Se diseñó un cuestionario de conocimiento básico sobre el consumo de alcohol y drogas para estudiantes de cuarto, quinto y sexto de secundaria con edades comprendidas entre los 15 y 18 años. El objetivo del cuestionario fue determinar el nivel de conocimiento básico que los estudiantes poseen sobre estos temas. El cuestionario, contiene diez preguntas cerradas con una escala de respuesta múltiple, cada pregunta ofrece varias opciones, entre las cuales solo una es correcta. Se asignó un puntaje a cada respuesta correcta para determinar el nivel de conocimiento de los estudiantes categorizado de la siguiente manera nivel bajo (0-3 puntos), nivel medio (4-6 puntos), nivel alto (7-8 punto) y nivel muy alto (9-10 puntos). Esta metodología permitió clasificar el conocimiento de los estudiantes y evaluar su comprensión general.

Las preguntas son las siguientes: ¿Qué es el alcohol? ¿Qué es una droga psicoactiva? ¿Cuál es la clasificación de las drogas? ¿Sabes cuáles son los niveles de adicción? ¿Qué significa la tolerancia al alcohol? ¿Cómo se define la dependencia física del alcohol? ¿Cuáles son algunos de los factores que influyen en el consumo de alcohol? ¿Cuáles

son algunas de las consecuencias del consumo de alcohol?¿Es el alcohol una droga legal en muchos países?¿Cuál es la relación entre el alcohol y su legalidad en diferentes países?

El cuestionario permitió identificar el nivel de conocimiento y comprensión de los estudiantes. Este cuestionario fue validado por el psicólogo Fernando Montero Salinas como se detalla en el (Anexo N°3). La validación aseguró que las preguntas fueran pertinentes y precisas para evaluar el conocimiento de los estudiantes sobre el consumo de alcohol y drogas.

-Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On:test de ice-BarOn (1997).

Autor/es: R. Bar-On y J. D. A. Parker

Objetivo: Evaluación de la inteligencia emocional y de sus diferentes componentes socioemocionales por medio de varias escalas y en la personal interpersonal adaptabilidad, manejo de estrés y estado de ánimo general, un índice de inteligencia emocional total. Cuenta además con dos escalas de control de las respuestas inconsistencia e impresión positiva.

Edad: 7 a 18 años

Tiempo: 25 y 30 minutos, aproximadamente.

Historia: El concepto de inteligencia emocional ha tenido considerable interés público debido a su popularización en varios libros (por ejemplo: Goleman, 1995) y artículos publicados en prensa. En la literatura científica, sin embargo, los componentes básicos de este constructo se elaboraron hace varias décadas (Bar-On, 1988; Bar-On & Parker, 2000; Gardner, 1983; Salovey & Mayer, 1990).

En una de las primeras contribuciones, Salovey y Mayer (1990) definieron la inteligencia emocional como “la habilidad para entender nuestras propias emociones y las de otros, para discriminarlas y usar esa información para guiar nuestros pensamientos y acciones” (p. 189). Posteriormente, Mayer y Salovey (1997) propusieron una definición revisada enfatizando cuatro componentes primarios de la inteligencia emocional: La percepción, la evaluación y la expresión de las emociones, la facilitación emocional del pensamiento, el entendimiento y análisis de las emociones y la regulación de las emociones para promover el crecimiento emocional e intelectual.

El BarOn EQ-i: YV, Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn; versión para jóvenes, es un inventario diseñado para medir la inteligencia emocional en niños, niñas y jóvenes de 7 a 18 años. Está basado en el modelo de inteligencia socioemocional de Bar-On, el cual sirvió de base teórica para el diseño del BarOn Emocional Quotient Inventory (EQ-i; Bar-On, 1997 y 2000), que es uno de los instrumentos de medida de la inteligencia emocional más utilizado para adultos. Según BarOn (1997, 2000), la inteligencia emocional se define como un conjunto de habilidades emocionales, personales e interpersonales que influyen en la capacidad para enfrentarse a las exigencias y presiones del medio ambiente. De este modo, la inteligencia emocional es un factor importante para determinar la capacidad de éxito en la vida e influye directamente con el bienestar emocional.

Según este modelo, las personas emocionalmente inteligentes son hábiles para reconocer y expresar sus propias emociones, poseen una autoestima positiva y son capaces de actualizar su potencial de habilidades y llevar una vida feliz. Asimismo, tienen gran facilidad para entender la forma en la que otros sienten y de mantener relaciones satisfactorias interpersonales, sin depender de los otros. Son personas optimistas, flexibles, realistas y exitosas resolviendo problemas y lidiando con el estrés sin perder el control (BarOn, 1997, p.155-156).

El mencionado instrumento mide una serie de habilidades que constituyen los factores principales de la inteligencia emocional y por ello puede ser usado como una herramienta de detección o filtrado en diferentes contextos como escuelas, centros juveniles, centro de menores al servicio de protección al menor, etc. ya que promueve información socioemocional de cada persona.

Validez: La validez de un instrumento está destinada a demostrar cuán exitoso y eficiente es un instrumento en la medición de un constructo o constructos (Ugarriza & Pajares, 2005). BarOn y Parker (2000); (como se citó en Ugarriza, 2004) establecieron la validez, mediante un análisis factorial exploratorio en una muestra normativa de niños y adolescentes (N=9172). Las interrelaciones de las diferentes escalas para las versiones tanto completa como abreviada presentan una correlación existente 0.92, Esto indica que las

interrelaciones entre las escalas correspondientes muestran una alta congruencia. Ugarriza y Pajares (2004) utilizaron la validez de constructo y realizaron la evaluación de la estructura factorial para determinar si los factores tienen sentido conceptual.

Fiabilidad: El propósito de estudiar la fiabilidad fue determinar, por un lado, la concordancia entre las puntuaciones de las personas evaluadas en distintas partes del test, es decir, si los diferentes subconjuntos de ítems de las escalas son conscientes entre sí (conciencia interna). Por otro lado, se quiere estudiar si una segunda aplicación de la prueba se produciría aproximadamente los mismos resultados en la primera (estabilidad temporal). En este aspecto, según Anastasia (1988) la fiabilidad de las puntuaciones del test informa de si las diferentes individuales de rendimiento de la prueba se puede atribuir a diferentes reales en el constructo que se está considerando. La confiabilidad es examinar en qué medida las diferencias individuales de los puntajes en un test pueden ser atribuidas a las diferencias verdaderas de las características consideradas (Ugarriza, et al., 2004). Barón y Parker (2000); (como se citó en Ugarriza et, al., 2004) realizaron un estudio a una muestra de 60 niños, cuya edad promedio fue de 13, 5 años que reveló la estabilidad del inventario, oscilando los coeficientes entre 0.77 y 0.88 tanto para la forma completa como abreviada, sobre cuatro tipos de confiabilidad: consistencia interna, media de las correlaciones ítem-ítem, confiabilidad test retest, y además establecieron el error estándar de medición.

Descripción del Instrumento:

El BarOn ice: na es de fácil administración y la calificación se puede realizar en forma computarizada. El inventario completo lleva de 25 a 30 minutos y la forma abreviada BarOn ice: na en un tiempo aproximado de diez a quince minutos. Ambas formas están diseñadas para ser administradas entre los siete y los dieciocho años. La forma completa del inventario contiene 60 ítems y ocho escalas y la abreviada contiene 30 ítems y seis escalas. Dado que los factores evaluados por el BarOn ice: na cambian a través del tiempo, las formas deben ser administradas en una sola ocasión, aunque ambas pueden ser administradas en grupo. La forma abreviada es particularmente más adecuada en evaluaciones grupales, cuando hay límites de tiempo o cuando se planifica evaluaciones repetidas. La interpretación del BarOn ice: na está basado en el análisis de los ítems, en los puntajes escalares para las diferentes escalas, en la escala de impresión positiva y en el índice de inconsistencia

Escalas

La escala se encuentra con todas sus áreas y sus subáreas.

Interpersonal: Empatía, relaciones interpersonales y responsabilidad social

Intrapersonal: Comprensión emocional, asertividad, autoconcepto, autorrealización y independencia.

Adaptabilidad: Solución de problemas, problemas de la realidad y flexibilidad.

Manejo de estrés: Mide la capacidad para el manejo y la autorregulación de las emociones en situaciones estresantes.

Estado de ánimo general: Es una variable importante dentro de la motivación, la cual facilita otros componentes de la inteligencia emocional.

El ICE BarOn: na usa una escala de tipo likert de cuatro puntos en la cual los evaluados responden a cada ítem según las siguientes opciones de respuestas: "muy rara vez", "rara vez", "a menudo" y "muy a menudo". Los puntajes altos del inventario indican niveles elevados de inteligencia emocional y social (ver Anexo N°4).

5.5.4 Programa

La importancia de los programas de prevención basados en la familia y la escuela, que se centran en fortalecer las habilidades socioemocionales de los jóvenes. Estos programas no solo abordan los riesgos del consumo de sustancias, sino que también promueven la resiliencia y el desarrollo de habilidades para la vida, creando un entorno protector que disminuye la probabilidad de uso de alcohol y drogas entre los adolescentes (Richard Spoth y colaboradores, 2020).

Esta propuesta de programa se elaboró tomando como base la inteligencia emocional y las subáreas del Instrumento de Inteligencia Emocional Bar-On. Asimismo, se combinaron temas e información crucial sobre el consumo de alcohol y drogas para ofrecer un enfoque integral en la prevención de estas sustancias (ver Anexo N°5).

El programa está dirigido a estudiantes de cuarto, quinto y sexto de secundaria, con edades comprendidas entre los 15 y 18 años. Fue desarrollado con el apoyo de varios autores que están mencionados en lo largo del programa y también incluye actividades extraídas de diversas redes sociales, así como materiales de elaboración propia. Todas las fuentes y referencias utilizadas en el desarrollo de esta propuesta están detalladas en la sección de

bibliografía, y así también en cada actividad, garantizando un sólido respaldo académico y la diversidad de recursos empleados.

Tabla N°2 Resumen del programa

“La inteligencia emocional como estrategia de prevención en consumo de alcohol y drogas”

FASES	TEMAS	ACTIVIDADES	GRUPO	HORA
SESIÓN N° 1	PRESENTACION PRETEST	-Raport- Presentación de los estudiantes -Presentación del programa -Reglas de convivencia -Pretest cuestionario de conocimiento y cuestionario exploratorio. -Pretest de inteligencia emocional (BarOn) -Cierre de sesión -expectativa de programa	6	27:30hrs
SESIÓN N° 2	RELACIONES INTERPERSONALES	-Rompe hielo - ¿Adolescentes más alcohol y drogas? -Consecuencias del consumo de alcohol y drogas. -Carrera de la Oruga. -Cuidando a mi familia de las adicciones. - ¿Qué aporta el alcohol y la droga en tu vida? -Hobby- distracción -Cierre de sesión- las cartas preguntonas	6	27hrs
SESIÓN N°3		-Rompe hielo (hop-hop) -La flecha “uso-abuso-dependencia” -Tipos de bebidas alcohólicas y drogas -Campaña de concientización-El vaso está lleno -Resolución de problemas en equipo -Verdad o mito -Cierre de sesión	6	37hrs
SESIÓN N°4		-Técnica de relajación -La importancia de la relación intrapersonal en la prevención en consumo de alcohol y drogas -La hula hula preventiva -Formas de consumo -La ronda (comunicación asertiva) -El círculo de reflexión (que emociones nos trae cuando nos ofrece algún tipo de sustancia) -El globo(conociendo a 259 y a 1008) -Cierre de sesión (Reforzar habilidades)	6	27:30hrs
SESIÓN N°5	RELACIONES INTRAPERSONALES	-Rompe hielo -Nuestro árbol -Prevención – FODA -Nuestro tiempo de ahora -Arte terapia de la prevención -Palabra secreta -Cierre de sesión (Post- it)	6	28hrs
SESIÓN N°6	RELACIONES INTRAPERSONALES	-Rompe hielo (video reflexivo) -La pizza de la prevención -La voz de la prevención -Controlando la ira (siento-pienso-hago) -Desenfoco -Crucigrama -Prevención del consumo de tabaco (que se siente) -Cierre de sesión	6	27:30hrs

SESIÓN N°7	ADAPTABILIDAD	-Rompe hielo (Margarita y las burbujas) -La sabana -Porque es importante la inteligencia adaptativa -Como lidiar el estrés para no caer en las drogas -Resolución de problemas -Quédate con lo que quieras -Cierre de sesión	6	28hrs
SESIÓN N°8		-Rompe hielo -La importancia de pedir ayuda -La vuelta al mundo -No al alcohol y drogas -Semáforo de la solución -Cierre de sesión	6	23:30hrs
SESIÓN N°9		-Rompe hielo -Que le dirías -Tomar decisiones bajo presión -Rueda de emociones -Cierre de sesión (mochila pedagógica)	6	28hrs
SESIÓN N°10	MANEJO DE ESTRÉS	-¿Qué es el estrés? -Globo estresado -Juegos de rol sobre situaciones estresantes -Juegos de la pirámide -Pausa activa antiestrés -Cierre de sesión	6	32:30hrs
SESIÓN N°11		-Rompe hielo “Globo de la calma” -El semáforo de las decisiones -La carta de estrés y soluciones -Tormenta de ideas	6	23hrs
SESIÓN N°12		-El termómetro del estrés -Carrera de equilibrio -Sobre de herramientas para el estrés -Estación de relajación -Círculo de reflexión	6	28hrs
SESIÓN N°13	ESTADO DE ANIMO GENERAL	-Línea de estado de ánimo general -Círculo de las emociones -Mapa de emociones -Francos de las emociones	6	32:30hrs
SESIÓN N°14		-Retroalimentación de todo el programa. -Feria de la prevención -Café filosófico de la prevención del consumo de alcohol y drogas.	6	28hrs
SESIÓN N°15	CIERRE DE PROGRAMA	-Postest cuestionario de conocimiento sobre consumo de alcohol drogas -Postest de inteligencia emocional (BarOn) -Cierre de programa: Lo que aprendí “juegos de bolo” -Compartiendo experiencias y despedido del programa	6	22hrs
Total de horas del desarrollo del programa:				422hrs
Total de horas de realización de materiales y corrección de instrumentos del programa institucional:				80hrs
Total de horas trabajadas durante el programa:				502hrs

Fuente: Creación propia.

5.6 Contraparte Institucional

Físico: En la unidad educativa 8 de Septiembre Secundario se dispuso un ambiente abierto e iluminado para que la facilitadora pudiera llevar a cabo su trabajo de manera efectiva, con los cursos asignados. Este espacio fue cuidadosamente preparado para asegurar un entorno propicio que favoreciera la concentración y el aprendizaje, permitiendo que las actividades programadas se desarrollaran en condiciones óptimas para los estudiantes

Materiales: Durante la práctica institucional y para el desarrollo del programa de prevención el colegio, le proporcionó a la facilitadora el data, impresora y los parlantes así también Visión Mundial donó materiales de escritorio para las actividades del programa.

Tabla N°3 Cronograma

CRONOGRAMA															
Actividad	Gestión 2023											Gestión 2024			
	jul	ago.	sep.	oct	nov	feb	mar	abr	may	jun	jul	ago.	sep.	oct	nov
Revisión bibliografía	X	X	X												
Selección de los instrumentos		X	X	X	X										
Selección de la población			X	X	X	X									
Evaluación inicial (pretest)							X								
Implementación de la practica							X	X	X	X					
Evaluación final (postest)										X	X				
Procesamiento de la información										X	X	X			
Redacción del informe final												X	X	X	

CAPÍTULO VI
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN
DE RESULTADOS

En el presente capítulo se aborda el análisis e interpretación de los resultados obtenidos antes de la implementación del programa. Esta sección está estructurada de acuerdo con el cumplimiento de los objetivos específicos del programa, detallando cómo se lograron estos objetivos y proporcionando una evaluación crítica de los datos recabados.

6.1 Diagnóstico Inicial

Para dar respuesta al primer objetivo:

- Determinar el nivel de conocimiento que poseen los estudiantes sobre el consumo de alcohol y drogas e identificar el nivel de inteligencia emocional, a través de la aplicación de un pretest.

A continuación, en la Tabla N°4 se desglosa los resultados obtenidos de la aplicación del pretest, realizado a los estudiantes del colegio 8 de Septiembre Secundario.

Tabla N°4 Resultados de Cuestionario de Conocimiento Pretest

Preguntas	Respuestas	F	%	Total
1.-¿Qué es el alcohol?	Es una droga depresora que modifica la actividad del sistema nervioso central.	35	27,13%	100%
	Es una bebida refrescante.	46	35,66%	
	Es una enfermedad que lleva a la pérdida del control	37	28,68%	
	No se	11	8,53%	
2.-¿Qué es una droga psicoactiva?	Es una droga que altera nuestro sistema nervioso.	26	20,16%	100%
	Es una sustancia que nos relaja.	31	24,03%	
	Es una cantidad excesiva de una medicina.	38	29,46%	
	Ninguno	34	26,36%	
3.-¿Cuál es la clasificación de las drogas?	Alucinógenas, depresoras y antibacterianas.	23	17,83%	100%
	Estimulantes, alucinógenas y depresoras	38	29,46%	
	Vitaminas, minerales y proteínas.	29	22,48%	
	Estimulantes, calmantes y antibióticos.	41	31,78%	
4.-¿Sabes cuáles son los niveles de adicción?	Uso, abuso.	8	6,2%	100%
	Abuso, uso.	18	13,95%	
	Experimentación, uso, abuso, adicción.	23	17,83%	
	Ninguno	26	20,16%	
	Uso, abuso, adicción.	54	41,86%	
5.-¿Qué significa la tolerancia al alcohol?	Ser inmunes al efecto del alcohol	45	34,88%	100%
	Necesitar beber más para sentir los mismos efectos	23	17,83%	
	No tener efectos secundarios después de beber	61	47,29%	
6.-¿Cómo se define la dependencia física del alcohol?	Sentir ansiedad si no se consume alcohol	35	27,13%	100%
	No poder disfrutar de la vida sin beber	25	19,38%	
	La necesidad del cuerpo de tener alcohol para funcionar	22	17,05%	
	Estar feliz solo cuando se consume alcohol.	47	36,43%	
7.-¿Cuáles son algunos de los factores que influyen en el consumo de alcohol?	Baja autoestima, predisposición genética, búsqueda de sensación	45	34,88%	100%
	Mejora la salud física aumento de la creatividad, fortalecimiento del sistema inmunológico.	24	18,6%	
	Falta de apoyo escolar, valores y actitudes positivas en los colegios.	60	46,51%	
8.-¿Cuáles son algunas de las consecuencias del consumo de alcohol?	Alteración del humor, problemas familiares, adicción y trastornos psicológicos.	45	34,88%	100%
	Mejora el rendimiento académico, aumento de la concentración.	49	37,98%	
	Fortalecimiento de las relaciones sociales, aumento de la energía, mejor estado físico.	34	26,36%	
9.-¿Sabías la existencia de normativas y régimen?	Si	44	34,11%	100%
	No	85	65,89%	
10¿Cuál de las siguientes es una droga legal en muchos países?	Cocaína	33	25,58%	100%
	Alcohol	24	18,6%	
	Marihuana	45	34,88%	
	Heroína	27	20,93%	

Las preguntas del pretest están dirigidos a estudiantes de nivel secundario que son cruciales para evaluar su conocimiento sobre alcohol y drogas. Según McAlaney y McMahon (2020), esta evaluación inicial es fundamental para adaptar y mejorar los programas educativos, enfocándose en los temas que los estudiantes no comprenden bien. Al conocer el nivel de conocimiento previo, se pueden diseñar intervenciones más efectivas, asegurando que la información sobre los riesgos y consecuencias del consumo de sustancias sea clara y accesible, apoyando así decisiones más informadas y saludables entre los jóvenes.

Llama la atención que respecto al ítem N°1 (que es el alcohol) un 27,13% de los estudiantes respondieron correctamente al indicar que es una droga depresora que modifica la actividad del sistema nervioso central, mientras que un 35,66% respondió incorrectamente que es una bebida refrescante. Esto evidencia la falta de comprensión sobre la naturaleza del alcohol como una sustancia psicoactiva, lo cual es respaldado por la OMS, (2019), que clasifica el alcohol como una droga psicoactiva debido a sus propiedades que inducen dependencia y sus efectos depresores en el sistema nervioso central. En cuanto al ítem "¿Qué es una droga psicoactiva?", el 29,46% de los estudiantes definió incorrectamente una droga psicoactiva como una cantidad excesiva de una medicina. En contraste, solo un 20,16% identificó correctamente que una droga psicoactiva es una sustancia que altera el sistema nervioso central. Las drogas psicoactivas son sustancias que tienen un impacto directo en el sistema nervioso central, modificando la percepción, el estado de ánimo y el comportamiento (Hyman & Schulte, 2024). Respecto a la clasificación de las drogas, un 29,46% de los estudiantes respondió correctamente mencionando estimulantes, alucinógenas y depresoras, mientras que un 31,78% erróneamente incluyó antibióticos en la clasificación. Este error común subraya la confusión generalizada entre sustancias medicinales y drogas ilícitas, aspecto que Marlatt y Donovan (2019) también discuten, señalando que la falta de conocimiento claro sobre la clasificación de las drogas puede llevar a malentendidos sobre sus efectos y peligros. En relación a los niveles de adicción, solo un 17,83% de los estudiantes identificó correctamente las etapas de experimentación, uso, abuso y adicción, mientras que un 41,86% se limitó a mencionar solo uso, abuso y adicción. Este resultado es consistente con estudios que destacan la importancia de entender el proceso gradual de la adicción para una prevención efectiva como lo describen Marlatt y Donovan (2019). Sobre

el significado de la tolerancia al alcohol, el 47,29% de los estudiantes respondió incorrectamente, creyendo que la tolerancia al alcohol se refiere a "no tener efectos secundarios después de beber". Este error de concepto revela una comprensión limitada sobre el verdadero significado de la tolerancia. Solo un 17,83% de los estudiantes respondió correctamente, indicando que la tolerancia al alcohol significa "necesitar beber más para sentir los mismos efectos". Este resultado subraya la necesidad de reforzar la educación sobre el consumo de alcohol y sus efectos en el cuerpo. Tal como lo indican Kalant (2010), Koob y Volkow (2016), la tolerancia es un precursor peligroso del abuso y la adicción al alcohol, lo que aumenta los riesgos para la salud. Concerniente a la dependencia del alcohol, un 36,43% de los estudiantes respondió incorrectamente, afirmando que la dependencia es "estar feliz solo cuando se consume alcohol". Solo un 17,05% identificó correctamente que la dependencia del alcohol es "la necesidad del cuerpo de tener alcohol para funcionar". Este resultado resalta la necesidad de una mejor educación sobre la dependencia del alcohol, que implica una necesidad compulsiva de consumo y síntomas de abstinencia, como lo describen los citados autores, Koob y Volkow (2016). Referente a los factores que influyen en el consumo de alcohol, un 46,51% de los estudiantes respondió incorrectamente, mencionando que los factores son "la falta de apoyo escolar, valores y actitudes en los colegios". Esta respuesta indica una comprensión errónea de los factores que influyen en el consumo de alcohol. En cambio, el 34,88% identificó correctamente factores como "baja autoestima, predisposición genética y búsqueda de sensaciones nuevas". Aunque esta cifra es positiva, la diferencia significativa destaca la necesidad de mejorar la educación sobre los verdaderos factores que contribuyen al consumo de alcohol. Según la literatura científica, estos factores incluyen la baja autoestima, predisposición genética y la búsqueda de nuevas experiencias, según lo han señalado Werner (2007) y Lachman (2018). Así también respecto a las consecuencias del consumo de alcohol, el 37,98% de los estudiantes respondió incorrectamente, sugiriendo que el alcohol mejora el rendimiento académico y aumenta la concentración. Solo el 34,88% comprendió correctamente que las consecuencias negativas incluyen "alteración del estado de ánimo, problemas familiares, adicción y trastornos psicológicos". Según Berk (2018), el consumo de alcohol puede tener efectos devastadores, como cambios en el estado de ánimo, dificultades en las relaciones familiares y problemas

de salud mental. En cuanto al conocimiento de las normativas en Bolivia, el 65,89% de los estudiantes indicó que no conocen estas normativas. Solo el 34,11% afirmó conocerlas. Según Ritter (2018), la falta de conocimiento sobre políticas de control y prevención puede limitar la efectividad de estas regulaciones, especialmente entre los jóvenes, quienes son un grupo vulnerable al consumo de sustancias. Por último, el 34,88% de los estudiantes mencionaron incorrectamente que la marihuana es una de las drogas legales en varios países. Aunque la marihuana ha sido legalizada en ciertos lugares, sigue siendo ilegal en la mayoría de los países. Por ejemplo, en muchos países de Asia y África, la marihuana permanece prohibida como señala Hall (2021). Solo el 18,6% de los estudiantes identificaron correctamente al alcohol como droga legal en muchos países. Según Gordon (2020), el alcohol es legal en la mayoría de las naciones, a pesar de sus riesgos conocidos. Estos datos destacan la necesidad de una mejor educación sobre la legalidad y regulación de las sustancias a nivel global.

Tabla N°5 Nivel de Conocimiento

NIVEL	PUNTAJE	F	%
Nivel Bajo	0-3 puntos.	84	65,12%
Nivel Medio	4-6 puntos.	31	24,03%
Nivel Alto	7-8 puntos.	9	6,98%
Nivel Muy Alto	9-10 puntos.	5	3,88%
Total:		129	100%

Fuente: Elaboración propia.

En la Tabla N°5 se observa que el 65,12% de los estudiantes presentan un nivel bajo, lo cual es preocupante para evaluar la comprensión que tienen sobre el consumo de alcohol y drogas. El 24,03% presentan un nivel medio, mientras que el 6,98% tiene un nivel alto y el 3,88% un nivel muy alto. Esta distribución revela una falta significativa de conocimiento entre los estudiantes. Diversos estudios recientes resaltan la importancia de mejorar el nivel de conocimiento en esta área. Pérez, et al. (2021) y además de García y Martínez (2022) subrayan que un bajo nivel de conocimiento sobre los efectos del alcohol y las drogas está asociado con un mayor riesgo de consumo y adicción.

Según Bandura (1977) y otros estudios recientes de la OMS (2021), la falta de

conocimiento y habilidades en los adolescentes puede influir negativamente en su autoeficacia, afectando su capacidad para tomar decisiones informadas y resistir la presión de grupo en relación al consumo de sustancias. Por tanto, estos hallazgos subrayan la necesidad de reforzar la educación y las estrategias de prevención sobre el consumo de alcohol y drogas.

Tabla N°6 Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn

Dimensiones	Nivel de desarrollo														Total
	Ext. Bajo		Muy Bajo		Bajo		Medio		Alto		Muy Alto		Ext. Alto		
	<69		70-79		80-89		90-109		110-119		120-129		>130		
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	
Interpersonal	1	0,78%	17	13,18%	61	47,29%	43	33,33%	6	4,65%	1	0,78%	0	0%	100%
Intrapersonal	9	6,98%	14	10,85%	56	43,41%	38	29,46%	7	5,43%	4	3,1%	1	0,78%	100%
Adaptabilidad	2	1,55%	2	1,55%	65	50,39%	28	21,71%	19	14,73%	5	3,88%	8	6,2%	100%
Manejo de estrés	25	10,38%	34	26,36%	41	31,78%	23	17,83%	2	1,55%	4	3,1%	0	0%	100%
Estado de ánimo general	15	11,63%	20	15,5%	44	34,11%	45	34,88%	3	2,33%	1	0,78%	1	0,78%	100%
T.C.E	1	0,78%	11	8,53%	56	43,41%	59	45,74%	0	0%	2	1,55%	1	0%	100%

Fuente: Elaboración propia.

Los datos indican que una gran parte de los estudiantes se encuentra en niveles bajos de desarrollo emocional, lo cual es preocupante dado el papel crítico que la inteligencia emocional desempeña en la regulación del comportamiento y la prevención del consumo de sustancias. En la dimensión interpersonal, el 47,29% de los estudiantes se ubica en el nivel "Bajo", lo que sugiere que muchos adolescentes presentan dificultades en la interacción social y la empatía, aspectos esenciales para el desarrollo de relaciones saludables y la resistencia a las influencias negativas, tal como lo destacan Petrides, et al. (2020) y Zeidner, et al. (2021). Asimismo, en la dimensión intrapersonal, el 43,41% de los estudiantes se sitúa en el nivel "Bajo", lo cual refleja una deficiencia en la autoconciencia y la autoevaluación emocional, capacidades fundamentales para el manejo de las propias emociones y la toma de decisiones responsables, según lo indicado por Brackett, et al. (2020) y Rivers et al. (2022). La adaptabilidad también muestra resultados alarmantes con el 50,39% de los estudiantes en el nivel "Bajo", evidenciando una limitada capacidad para ajustarse a situaciones nuevas o estresantes, lo que puede incrementar su vulnerabilidad ante el estrés y, por ende, su propensión al consumo de sustancias, como señalan Serrano et al. (2021). En

cuanto al manejo de estrés, el 31,78% de los estudiantes se encuentran en el nivel "Bajo", lo que denota una significativa deficiencia en la implementación de estrategias efectivas para enfrentar el estrés. Esta falta de habilidades es un factor de riesgo bien documentado para el inicio temprano del consumo de alcohol y drogas, según investigaciones recientes de Salovey, et al. (2021) como de Peña-Ayala y Cárdenas (2023). Finalmente, en la dimensión del estado de ánimo general, el 34,88% de los estudiantes se encuentran en un nivel medio. Esto sugiere que existe una necesidad significativa de intervención, ya que un estado de ánimo general bajo o medio puede estar asociado con un mayor riesgo de consumo de alcohol y drogas. García et al. (2021) destacan que el fortalecimiento del bienestar emocional en los adolescentes es crucial para prevenir conductas de riesgo. Por lo tanto, es fundamental enfocar las intervenciones en mejorar el estado de ánimo general para reducir estos riesgos.

En conjunto, el análisis global muestra que el 43,41% de los estudiantes se encuentran en el nivel "Bajo" de inteligencia emocional total, mientras que el 45,74% están en el nivel "Medio". Este panorama refleja una carencia significativa en el desarrollo de competencias emocionales entre los estudiantes evaluados, lo que puede aumentar su susceptibilidad al consumo de alcohol y drogas. Diversos estudios contemporáneos, como los de Mayer, et al. (2020), Fernández-Berrocal y Ruiz-Aranda (2021), y Bar-On, et al. (2023), subrayan la necesidad de implementar programas educativos específicos que fortalezcan la inteligencia emocional como una estrategia eficaz de prevención en el entorno escolar.

Tabla N°7 Indicador de Validez del Inventario de BarOn

INDICADORES DE VALIDEZ			
Escala de inconsistencia			
Indicadores de validez	F	%	Indicador
Superior a 10 puntos Discrepancia	10	7,75%	invalido
Menor de 10 puntos Normal	119	92,25%	valido
Total	129	100%	
Impresión positiva			
Indicadores de validez	F	%	Indicador
Mayor a 120 puntos	6	4,65%	Invalido
Menor de 120 puntos	123	95,35%	Valido
Total:	129	100%	

Fuente: Elaboración propia.

Se identificó que el 7,75% de los estudiantes presentaron inconsistencias en sus respuestas durante el análisis del inventario de inteligencia emocional, lo que pone en duda la validez de sus resultados. Esta discrepancia puede indicar una falta de sinceridad o autoengaño al completar el inventario, lo que afecta la precisión de las mediciones sobre su inteligencia emocional. Sin embargo, el 92,25% restante respondió de manera consistente, lo que permitió una evaluación más precisa de su capacidad para comprender y manejar sus emociones. Es crucial abordar las inconsistencias y la impresión positiva en el contexto del programa. Identificar y corregir posibles sesgos en las respuestas puede mejorar la efectividad de las intervenciones preventivas, es por eso que el 4,65% de los estudiantes mostraron una impresión positiva inválida al responder de manera que sugiere autoengaño o falta de conciencia sobre sí mismos. La evaluación de su inteligencia emocional puede verse distorsionada por estas respuestas, lo que dificulta la identificación precisa de sus necesidades. Por otro lado, es alentador que un 95,35% respondió de manera consistente y auténtica, lo cual proporciona una base sólida para comprender mejor sus habilidades emocionales y diseñar intervenciones efectivas de prevención. Es crucial abordar las opiniones positivas que no son válidas en el programa, implementando estrategias para fomentar la honestidad y la reflexión sincera en los estudiantes durante las evaluaciones. Esto puede incluir brindar educación adicional sobre la importancia de la autoevaluación adecuada y la gestión efectiva de emociones, lo que fortalecerá las iniciativas preventivas contra el consumo de alcohol y drogas.

Tabla N°8 Cuestionario de Observación para el Desarrollo del Programa

CUESTIONARIO DE OBSERVACION PARA EL DESARROLLO DEL PROGRAMA										
Preguntas			Respuesta		F	%	Total			
1.- ¿Alguna vez consumió bebidas alcohólicas?			Si		98	75,97%	100%			
			No		31	28,68%				
2.- ¿Qué edad tenías cuando consumiste bebida alcohólica por primera vez?			10-14		15	11,63%	100%			
			14-16		38	29,46%				
			16-18		45	34,88%				
			Nunca		31	24,03%				
3.- ¿Cuáles considera que son las bebidas alcohólicas que más consumen los jóvenes en el municipio de Bermejo?			For-loco		21	16,28%	100%			
			Boina verde		11	8,53%				
			Singani		6	4,65%				
			Vino		5	3,88%				
			Cerveza		48	37,21%				
			Fernet		38	29,46%				
4.- ¿Qué factores psicosociales predisponen al consumo de bebidas alcohólicas en jóvenes?			Deporte		5	3,88%	100%			
			Presión de grupo		20	15,5%				
			El precio de las bebidas		6	20,16%				
			La curiosidad		27	20,93%				
			Pertenencia al grupo		21	16,28%				
			La diversión		22	17,05%				
			Problemas familiares		28	21,71%				
5.- ¿Alguna vez consumió algún tipo de droga ilícita como cocaína, marihuana o pasta base de cocaína u otras?			Si		97	75,9%	100%			
			No		32	24,81%				
6.- ¿Cuán fácil considera que los jóvenes pueden acceder a conseguir los siguientes tipos de drogas lícitas e ilícitas en el municipio de Bermejo?										
		FACIL		NO TAN FACIL		DIFICIL		NO SE PUEDE CONSEGUIR		TOTAL
		F	%	F	%	F	%	F	%	
Bebidas alcohólicas		107	82,95%	22	17,05%					100%
Cigarros		96	74,42%	28	21,71%	5	3,88%			
Marihuana		45	34,88%	35	27,13%	22	17,05%	27	20,93%	
Cocaína		22	17,05%	23	17,83%	55	42,64%	29	22,48%	
Pasta base		12	9,3%	29	22,48%	44	34,11%	44	34,11%	

Fuente: Elaboración propia.

En la Tabla N°8 se revela una tendencia preocupante en cuanto al consumo de alcohol y drogas. En primer lugar, el 75,97% de los encuestados indicó haber consumido bebidas

alcohólicas en algún momento, lo que muestra una prevalencia significativa entre los jóvenes. La mayoría de los estudiantes (34,88%) consumió por primera vez entre los 16 y 18 años, seguido por un 29,46% que lo hizo entre los 14 y 16 años. Esto indica una iniciación temprana en el consumo de alcohol. En cuanto a las bebidas más consumidas, la cerveza es la más popular con un 37,21%, seguida del Fernet con 29,46%. Esto refleja una preferencia por bebidas alcohólicas accesibles y comunes en el entorno juvenil. Además, los factores psicosociales que predisponen al consumo de alcohol en jóvenes, según los encuestados, incluyen principalmente la curiosidad (20,93%) y problemas familiares (21,71%), lo que resalta la influencia de la disponibilidad y la accesibilidad económica como detonantes del consumo. Asimismo, el 75,19% de los estudiantes admitió haber consumido alguna vez drogas ilícitas, como marihuana o cocaína. En términos de acceso, el 82,95% de los encuestados considera que es fácil o relativamente fácil conseguir bebidas alcohólicas, mientras que el 74,42% considera que también es fácil obtener cigarrillos. No obstante, las drogas más fuertes como la cocaína y la pasta base presentan mayores dificultades de acceso, aunque el 34,88% y el 22,48%, respectivamente, indicaron que no es tan difícil conseguirlas. Estos resultados reflejan un contexto donde el consumo de sustancias está normalizado y es facilitado por múltiples factores, desde la presión grupal hasta la curiosidad y la facilidad de acceso. Para diseñar intervenciones efectivas, es crucial abordar estas variables psicosociales que inciden directamente en la conducta de los adolescentes. Según Calafat y Fernández-Hermida (2020), los programas de prevención deben enfocarse en la reducción de la accesibilidad y la modificación de percepciones normativas entre los jóvenes, a fin de cambiar las dinámicas de consumo y mitigar los riesgos asociados.

6.2 Aplicación del programa

Para abordar el segundo objetivo, se ha diseñado un programa basado en inteligencia emocional como estrategia para la prevención del consumo de alcohol y drogas, dirigido a los estudiantes de la unidad educativa 8 de Septiembre Secundaria.

- Diseñar y aplicar un programa que refuerce el conocimiento sobre el consumo de alcohol y drogas, fortaleciendo la inteligencia emocional en las áreas intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo general, mediante una metodología activo-participativo.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

El presente programa, titulado: "La inteligencia emocional como estrategia de prevención del consumo de alcohol y drogas", está diseñado para estudiantes de 4to a 6to de secundaria. Este programa se enfoca inicialmente en reforzar el conocimiento sobre el consumo de alcohol y drogas, proporcionando a los estudiantes información crucial sobre los riesgos y consecuencias asociados con estas sustancias. Asimismo, el programa fortalece la inteligencia emocional en áreas fundamentales como el desarrollo interpersonal, intrapersonal, la adaptabilidad, el manejo del estrés y el estado de ánimo general.

Desde esta perspectiva, se adopta un enfoque centrado en los factores protectores personales, ampliando el concepto de salud para incluir habilidades y competencias necesarias para aumentar la resistencia frente a los factores de riesgo asociados con el consumo de sustancias. Al combinar el refuerzo del conocimiento con el desarrollo de competencias emocionales, el programa busca equipar a los adolescentes con herramientas efectivas para enfrentar los desafíos y reducir su vulnerabilidad a las conductas de riesgo.

SESIÓN N ° 1

Crear un ambiente de confianza donde se les imparta nociones sobre el alcance del programa y evaluar el nivel de conocimiento de los adolescentes sobre el consumo de alcohol, drogas e inteligencia emocional.

La sesión integró las siguientes actividades:

- Presentación de los estudiantes.
- Presentación del programa.
- Reglas de convivencia.
- Pretest cuestionario de conocimiento y cuestionario exploratorio.
- Pretest de inteligencia emocional (BarOn).
- Cierre de sesión expectativa de programa.

ACTIVIDAD N°1: Presentación (Tela de araña)

Objetivo: Generar un clima de confianza donde los estudiantes se sientan relajados con la facilitadora.

Materiales: Ovillo de lana.

Tiempo: 30 minutos.

Descripción de la Actividad: La facilitadora dio una cálida bienvenida a todos los estudiantes, e inició con una dinámica de presentación. Los participantes formaron un círculo y comenzaron a lanzar el ovillo de lana. Cada estudiante, al recibir el ovillo, se presentó diciendo su nombre y mencionando un nombre de bebida alcohólica o droga que conociera. A medida que pasaba el ovillo de mano en mano, desenrollándolo, crearon una red de tela de araña, que simbolizaba la conexión entre ellos.

Observaciones: Al principio, los estudiantes no comprendían bien el propósito de la lana de ovillo y pensaban que se trataría de una actividad que implicaría saltar. Para aclarar la dinámica y facilitar el desarrollo de la actividad, se les llevó a la cancha del establecimiento, donde había más espacio y mejor ventilación. Con el apoyo de la facilitadora, los estudiantes comenzaron a participar activamente y a mencionar nombres de alcoholes y drogas. Aunque algunos estudiantes inicialmente tenían dificultades para recordar nombres, se mostraron sonrientes al repetir nombres como fernet, for-loco y cerveza. Un estudiante planteó una duda sobre si la chicha era bebida con alcohol, la cual se

respondió asegurando que todas las preguntas se resolverían a lo largo del programa. A pesar del tamaño número del grupo, la actividad se gestionó eficazmente y se concluyó de manera satisfactoria.

ACTIVIDAD N°2: Presentación del programa

Objetivo: Explicar sobre la importancia de la inteligencia emocional referente a la prevención del consumo del alcohol y drogas.

Materiales: Rotafolio.

Tiempo: 30 minutos.

Descripción de la Actividad: En esta sesión, se utilizó un rotafolio para presentar el nombre y los objetivos del programa a los estudiantes. Este rotafolio sirvió para mostrar de manera clara y visible el propósito del programa y explicar en detalle las actividades, duración del programa y todo lo previsto. También se permitió a los estudiantes plantear sus dudas e inquietudes sobre el tema.

Observaciones: Los estudiantes se sorprendieron al ver el rotafolio con el nombre y los objetivos del programa. La explicación sobre el propósito del programa y su enfoque en la prevención del consumo de alcohol y drogas generó un gran interés. Varios comentaron que nunca antes habían recibido una charla sobre este tema en su escuela, lo que destacó la importancia y novedad del programa.

Cierre: Al concluir la actividad, se les refirió un mensaje reflexivo. Preguntándoles en el inicio ¿por qué creen que muchas tiendas y licorerías no cumplen con la normativa que prohíbe la venta de alcohol a menores de edad? Se les explicó que, a menudo, las grandes empresas de bebidas quieren lucrar, sin considerar el bienestar de los jóvenes. Se les enfatizó que, si no toman conciencia y se cuidan, nadie lo hará por ellos.

ACTIVIDAD N°3: Reglas de convivencia.

Objetivo: Permitir que los estudiantes puedan marcar sus propios límites.

Materiales: Pliegue de sábana y marcadores acrílicos.

Tiempo: 20 minutos.

Descripción de la Actividad: La actividad se centró en establecer un conjunto de reglas para el curso mientras dure el programa. Se instó que los estudiantes que acordaran en grupo las normas necesarias para el buen desarrollo de las sesiones, tales como respeto,

puntualidad y otras conductas esperadas.

Observaciones: Durante la actividad, los estudiantes consensuaron y definieron varias reglas, como la puntualidad, el respeto al hablar, la prohibición de comer en clase y la restricción del uso del celular. Todos estuvieron de acuerdo con estas normas. Además, una estudiante solicitó que sus compañeros no se burlaran ni miraran mal a quienes hablaban, este detalle fue considerado e incluido en las reglas.

Cierre: Al concluir la actividad, se explicó la importancia del respeto hacia los compañeros y hacia uno mismo al hablar. Se acordó que cualquier estudiante que no cumpliera con las reglas establecidas sería cuestionado sobre el tema, y todos aceptaron esta medida.

ACTIVIDAD N ° 4: Cuestionario de conocimiento sobre el consumo de alcohol y drogas. (Pretest) y cuestionario exploratorio.

Objetivo: Determinar el nivel de conocimiento del consumo de alcohol y drogas en los estudiantes.

Materiales: Cuestionario de conocimiento sobre el consumo de alcohol y droga.

Tiempo: 50 minutos.

Descripción de la Actividad: En esta actividad, la facilitadora dio a cada estudiante un cuestionario sobre conocimientos básicos acerca del consumo de alcohol y drogas. Se les pidió que respondieran con total sinceridad. Así mismo se mencionó que se elaborará un informe basado en los datos recopilados.

Observaciones: Los estudiantes comprendieron claramente las preguntas y respondieron con facilidad. Durante la actividad, una estudiante preguntó a la facilitadora cuánto tiempo tarda una persona en llegar a una situación extrema de consumo. La estudiante compartió que tenía una amiga cuyo esposo y ella consumen alcohol y dejan a sus hijos sin comer durante varios días, lo que le preocupaba profundamente.

Cierre: Se finalizó la sesión enfatizando que las respuestas del cuestionario serían confidenciales y solo la facilitadora las revisaría. Se les reiteró la importancia de la sinceridad y se les aseguró que podían contar con el apoyo de la facilitadora durante todo el taller.

ACTIVIDAD N°5: Inventario de inteligencia emocional Barón (pretest).

Objetivos: Evaluar el nivel de inteligencia emocional en los estudiantes.

Materiales: Inventario de inteligencia emocional de Barón, pretest en formato de papel, folder y bolígrafo.

Tiempo: 45 minutos.

Descripción de la Actividad: En esta sesión, la facilitadora entregó a cada estudiante un inventario de inteligencia emocional. Este inventario permitirá identificar qué tipo de inteligencia emocional predominante tiene cada estudiante y determinar en qué áreas específicas pueden presentar debilidades. Los resultados obtenidos serán fundamentales para enfocar el trabajo en las áreas que requieren mayor atención y desarrollo.

Observaciones: Se explicó detalladamente cada pregunta del protocolo, indicando que debían marcar: 1 si nunca han experimentado ese sentimiento, 2 si lo han sentido alguna vez, 3 si lo sienten casi siempre, y 4 si siempre lo sienten o se identifican con él. Los estudiantes no tuvieron dificultades para responder las preguntas.

Cierre: La actividad se cerró explicando que las respuestas permitirían conocer más a fondo el estado emocional de los estudiantes. Además, se destacó que esta información sería útil para trabajar en sus debilidades y áreas de mejora.

ACTIVIDAD N°6: Expectativas del programa.

Objetivos: Obtener información de los intereses que tienen los estudiantes respecto al programa.

Materiales: Pizarra y marcadores acrílicos.

Tiempo: 25 minutos.

Descripción de la Actividad: Se presentó un breve resumen de las actividades que se realizarán en las próximas sesiones. Se abordarán temas como las causas y consecuencias del consumo de alcohol, los diferentes tipos de bebedores, la diferencia entre consumo y uso, entre otros. También se recordarán las recomendaciones sobre la importancia de las reglas establecidas al inicio del programa.

Observación: Se hizo un resumen conciso de las futuras actividades y se reiteraron los objetivos del programa. Los estudiantes expresaron sus expectativas, mencionando su interés en participar en dinámicas interactivas y en aprender más sobre los diferentes tipos

de alcohol y drogas.

Cierre: Al finalizar la sesión, se solicitó a los estudiantes que trajeran preguntas e inquietudes sobre el tema para la próxima sesión, con el fin de abordar sus dudas y enriquecer el programa.

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Manejar situaciones en las surgen emociones incontrolables, requiere un enfoque consciente y practico el cual se refleja en las diferentes subáreas que el programa abordó:

- Relaciones interpersonales
- Relaciones intrapersonales
- Adaptabilidad
- Manejo de estrés
- Estado de ánimo general

SUB ÁREA -RELACIONES INTERPERSONALES

Promover la comprensión y reflexión de los adolescentes sobre las relaciones interpersonales y el impacto del consumo de alcohol drogas mediante la discusión de sus consecuencias y así tomar decisiones informadas y conscientes para fomentar un estilo de vida saludable.

SESIÓN N ° 2

Objetivo de la sesión: Fortalecer el manejo de las relaciones interpersonales mediante la concientización de los miembros del equipo y fomentar a los estudiantes la responsabilidad social.

- La sesión consiste de las siguientes actividades:
- Rompe hielo
- ¿Adolescentes más alcohol y drogas?
- Consecuencias del consumo de alcohol y drogas.
- Carrera de la Oruga.
- Cuidando a mi familia de las adicciones.
- ¿Qué aporta el alcohol y la droga en tu vida?
- Hobby- distracción

- Cierre de sesión- las cartas preguntonas

ACTIVIDAD N°1: Rompe hielo “el globo”

Objetivos: Reforzar un ambiente positivo con los estudiantes.

Materiales: Globos.

Tiempo: 25 minutos.

Descripción de la Actividad: Al ingresar al aula, se lanzó un globo a cada fila de estudiantes. La instrucción fue que debían mantener el globo en el aire sin dejar que tocara el suelo, mientras permanecían en sus asientos. Esta dinámica tuvo como objetivo mantener a los estudiantes alertas y entusiastas al comenzar la sesión. (actividad creación propia).

Observaciones: Se lanzó un globo a cada fila de estudiantes con la única indicación de evitar que tocara el suelo. La actividad se implementó para revitalizar a los participantes, quienes venían de una clase anterior y el ambiente no era el más adecuado. Los estudiantes se comprometieron a mantener el globo en el aire y colaboraron entre sí como un equipo.

Cierre: Al finalizar la actividad se dio el siguiente mensaje: "No importa cuántos obstáculos enfrentes en la vida; si cuentas con un equipo que te apoya, puedes superar cualquier desafío. En cambio, si no tienes un equipo o amigos que te sumen, es mejor seguir adelante con tus objetivos de forma independiente".

ACTIVIDAD N°2: ¿Cómo afectan el alcohol y las drogas a los adolescentes?

Objetivo: Crear conciencia sobre los riesgos asociados al consumo de alcohol y drogas en el desarrollo del cerebro.

Materiales: Data.

Tiempo: 40 minutos.

Descripción de la Actividad: La facilitadora presentó un video educativo que explicaba qué son el alcohol y las drogas, y cómo afectan al cuerpo, con especial énfasis en el desarrollo del cerebro. Se destacó que el cerebro de los jóvenes continúa desarrollándose hasta los 21 años. El video se puede ver en el siguiente enlace: <https://youtu.be/fC9MPyN4jA4?si=8rvAnY-6-UMib06l>.

Observaciones: La actividad se llevó a cabo en un ambiente amplio y cómodo. Inicialmente, el ruido de las ventiladoras, debido a la temperatura superior a 38°C, dificultó la proyección del video. Sin embargo, se resolvió el problema al conseguir parlantes para

que todos los presentes pudieran escuchar claramente. A pesar de este inconveniente, los estudiantes mostraron una gran atención durante la proyección.

Cierre: Para concluir, se enfatizó la importancia del desarrollo cerebral y se explicó que el consumo de alcohol y sustancias ilícitas puede retrasar o afectar negativamente este proceso.

ACTIVIDAD N°3: Consecuencias del alcohol y las drogas.

Objetivo: Explicar las consecuencias del consumo de alcohol y drogas a los estudiantes.

Materiales: Data.

Tiempo: 30 minutos.

Descripción de la Actividad: La facilitadora presentó varios videos que abordaban la importancia de comprender el alcohol y sus derivados. Se enfatizó que, para comenzar el programa de prevención, es crucial entender qué es el alcohol, qué son las drogas, sus composiciones y sus consecuencias. Los videos ayudaron a concienciar sobre los peligros físicos y psicológicos asociados con el consumo de estas sustancias. Los videos utilizados fueron: <https://youtu.be/0rrcFX3C26o?si=NwUILYmkprDULgS3>

<https://youtu.be/vcuMw5ODKa0?si=bxoxlyyHPf9Xdvn9>

<https://youtu.be/kPaTHyHkT4k?si=twY1wbhyFvOxMmR6>

Observaciones: Durante la actividad, los estudiantes mostraron gran curiosidad y atención hacia los videos. Muchos se sorprendieron al conocer las graves consecuencias del consumo de alcohol y drogas, que incluyen accidentes, embarazos no deseados, toma de decisiones erróneas, vida en la calle, enfermedades terminales e incluso la muerte. La visualización de estos videos generó un alto nivel de reflexión y discusión entre los estudiantes sobre los riesgos involucrados.

Cierre: La actividad concluyó con una explicación sobre la importancia de reconocer las posibles consecuencias del consumo de alcohol y drogas. Se destacó que entender estos riesgos es fundamental para tomar decisiones informadas y evitar los peligros asociados.

ACTIVIDAD N°4: La carrera de la oruga.

Objetivos: Descubrir habilidades sociales y buscar soluciones a los conflictos.

Materiales: Cinta grande de papel periódico.

Tiempo: 30 minutos.

Descripción de la Actividad: Se preparó una cinta larga de papel periódico con lo cual se formó un círculo. Los estudiantes se dividieron en dos grupos, cada uno de los cuales debía entrar dentro de la cinta de papel y coordinar para caminar sin romper el papel, simulando una oruga. Los equipos tenían que llegar a una meta y regresar sin romper la cinta. El equipo que rompiera el papel periódico primero perdía el juego. Esta dinámica ayuda a los estudiantes a desarrollar habilidades de comunicación y colaboración para resolver problemas (Mind Tools, 2022, ejercicios de construcción de equipos).

Observaciones: La actividad se llevó a cabo en un ambiente amplio y ventilado, donde los estudiantes se sintieron cómodos. Al inicio se organizaron y planificaron estrategias para evitar romper el papel durante el juego. Se explicó que la única regla era no romper la cinta de papel. La actividad fomentó la comunicación y coordinación entre los participantes, generando un ambiente de cooperación y diversión.

Cierre: Se concluyó la actividad elogiando la excelente coordinación y comunicación de ambos grupos. Se destacó la importancia de la comunicación en la resolución de problemas, subrayando que el consumo de alcohol y drogas no resuelve conflictos, sino que añade dificultades y obstáculos en la vida.

ACTIVIDAD N°5: Cuidando a mi Familia de las Adicciones

Objetivos: Fortalece las relaciones y el apoyo familiar como factores clave en la prevención del consumo de alcohol y drogas.

Materiales: Papeletas con los nombres "familia" y "adicciones".

Tiempo: 45 minutos.

Descripción de la Actividad: Han sido seleccionados dos estudiantes para que salgan del aula a quienes se les asignó el rol de "adicciones", escrito en la frente. El resto de los estudiantes formaron un círculo tomado de la mano. Dentro del círculo, uno de los estudiantes es designado como la "familia". Los estudiantes fuera del círculo deben descubrir quién es la "familia" tocando la cabeza de los compañeros dentro del círculo. Cuando el estudiante que está afuera toca la cabeza del estudiante designado como "familia", todos los estudiantes dentro del círculo deben gritar en voz alta: "¡NO ENTRES A MI CASA!". La actividad continúa hasta que se descubre quién es la "familia". (Fundación ANAR, 2023,

dinámicas de grupo para prevención de adicciones).

Observaciones: La actividad se realizó en un espacio amplio, donde los estudiantes formaron el círculo y siguieron las instrucciones de la dinámica. Estos se mostraron muy atentos para evitar ser descubiertos por las "adicciones", que se movieran con cautela y gritaban "¡NO ENTRES A MI CASA!" al tocar la cabeza de los compañeros que no eran la "familia". Al finalizar, una estudiante refirió que esta actividad le recordó la experiencia personal de su tío, quien, al entrar en problemas con el alcohol terminó dejando una marca dolorosa en la familia.

Cierre: La actividad concluyó con una reflexión: "Todos somos parte de una familia. Así como no dejamos entrar a las 'adicciones' en nuestro círculo, no debemos permitir que sustancias ilícitas entren en nuestros hogares. Es fundamental informar a nuestros familiares y amigos sobre los peligros que estas sustancias representan para evitar que causen daño en nuestras vidas y en nuestras familias".

ACTIVIDAD N°6: ¿Qué Aporta el Alcohol y las Drogas en Tu Vida?

Objetivo: Reflexionar sobre las consecuencias a corto y largo plazo del consumo de alcohol y drogas.

Materiales: Papelógrafos y marcadores acrílicos.

Tiempo: 30 minutos.

Descripción de la Actividad: Al comenzar la sesión, se formaron tres grupos y la facilitadora distribuyó papelógrafos con la pregunta: ¿Qué aporta el alcohol y las drogas en tu vida? Cada grupo debía escribir en su papelógrafo las respuestas y colocar el nombre de su grupo. Después, los grupos presentaron sus papelógrafos al frente y se discutió en conjunto la validez de las respuestas. Finalmente, se ofreció una explicación sobre las consecuencias reales del consumo de alcohol y drogas y se revisó si las respuestas de los grupos eran correctas (actividad de creación propia).

Observaciones: Durante la actividad, los estudiantes mostraron una actitud positiva, ya que preferían trabajar en grupo y estaban interesados en el tema. Se inició preguntando cómo se sentían, ya que venían de un examen y estaban algo cansados, lo que generó interés en realizar actividades participativas. Hubo dificultades para organizar las mesas debido a su peso, pero se solucionó para continuar con la actividad. Algunos estudiantes compartieron

que tienen familiares que consumen alcohol, lo que les genera incomodidad y afectación familiar, mencionando problemas como el quiebre familiar y la falta de dinero para necesidades básicas mientras se gasta en bebidas alcohólicas.

Cierre: Al finalizar la actividad, se ofreció a los estudiantes una reflexión sobre las consecuencias psicológicas y físicas del consumo de alcohol y drogas. Se destacó que el impacto puede durar toda la vida y que incluso una cantidad aparentemente moderada puede tener consecuencias graves. Luego se los invitó a tomar conciencia de los riesgos asociados y a reflexionar sobre la importancia de evitar el consumo.

ACTIVIDAD N°7: Hobby o distracción.

Objetivos: Ayudar a los estudiantes a distinguir entre un hobby y una distracción
Fortalecer las habilidades individuales de cada estudiante.

Materiales: Papelógrafos y marcadores acrílicos.

Tiempo: 30 minutos.

Descripción de la Actividad: Al inicio de la sesión, la facilitadora pidió a los estudiantes que reflexionaran sobre sus actividades favoritas y cómo pasan su tiempo libre.

El objetivo fue que identificaran lo que les apasiona y no se limitara a actividades como el consumo de alcohol o asistir a fiestas. La facilitadora proporcionó papelógrafos con la etiqueta "Hobby" en la parte superior y "Distracción" en la parte inferior. Los estudiantes formaron tres grupos, y cada grupo recibió un papelógrafo para clasificar actividades como hobby o distracción. Después de completar la actividad, se discutió en grupo para definir claramente cada término y explorar lo que más les gusta hacer (actividad de creación propia).

Observaciones: Los estudiantes mostraron gran entusiasmo durante la actividad, ya que trabajar en grupo fomentó el compañerismo. Algunos estudiantes no conocían bien la diferencia entre un hobby y una distracción, pero después de la explicación, comenzaron a identificar correctamente sus intereses. Se destacó que muchas veces, actividades como ir a fiestas o pasar tiempo con amigos son vistas como hobbies, pero en realidad pueden ser distracciones. Se discutió cómo estas actividades pueden llevar al consumo de alcohol y drogas, y se resaltó la importancia de tener hobbies saludables.

Cierre: La actividad concluyó con una animada participación de los estudiantes, quienes mencionaron diversos hobbies como leer, hacer manualidades, cocinar, cantar, jugar

al fútbol, al baloncesto y al ajedrez. Se les animó a practicar estos hobbies y a explorar nuevos intereses. Para aquellos que aún no tenían definidos sus hobbies, se les invitó a reflexionar sobre lo que les gustaba hacer en su infancia y los recuerdos que tenían, con el fin de encontrar y definir sus propios intereses. Se enfatizó la importancia de distinguir claramente entre hobbies y distracciones para enfocarse en actividades que contribuyan positivamente a sus objetivos.

ACTIVIDAD N°8: Cartas preguntonas (Cierre de sesión)

Objetivos: Reforzar los conocimientos adquiridos durante la sesión.

Materiales: Sobres con cartas que contienen preguntas.

Tiempo: 30 minutos.

Descripción de la Actividad: La facilitadora preparó cinco cartas de colores, cada una con preguntas relacionadas con el contenido de la sesión. Los estudiantes se dividieron en tres grupos, y cada grupo eligió un representante. Cada representante seleccionó una carta al azar y el equipo correspondiente tuvo que responder las preguntas: ¿El alcohol es una droga? ¿Qué es el alcohol y qué son las drogas? ¿Cuáles son las consecuencias físicas y psicológicas del alcohol y las drogas? ¿Qué son las adicciones? ¿Cuánto tiempo tarda en desarrollarse el cerebro? ¿Cuál es la diferencia entre un hobby y una distracción? Esta dinámica permitió a la facilitadora evaluar si los estudiantes comprendieron los conceptos discutidos durante la sesión (actividad de creación propia).

Observaciones: Durante la actividad, los estudiantes mostraron cierta inquietud por no recordar todas las respuestas, pero la facilitadora les aseguró que era una oportunidad para repasar y fortalecer su comprensión. Los grupos se organizaron eficazmente y los representantes elegidos respondieron las preguntas con la ayuda de sus compañeros. La dinámica fomentó una buena comunicación y colaboración entre los miembros de cada equipo.

Cierre: La actividad concluyó con una revisión de las respuestas para aclarar conceptos que no se recordaban completamente. Se hizo hincapié en la importancia de evitar el consumo de bebidas alcohólicas a una edad temprana, ya que esto aumenta significativamente el riesgo de desarrollar adicciones en el futuro.

SESIÓN N°3

Fomentar la comprensión crítica sobre el uso, abuso y dependencia del alcohol y drogas, promoviendo el conocimiento de sus diferentes tipos a través de actividades de concientización.

La sesión consiste en las siguientes actividades:

- Rompe hielo (hop)
- La flecha “uso-abuso-dependencia”
- Tipos de bebidas alcohólicas y drogas
- Campaña de concientización
- El vaso está lleno
- Resolución de problemas en equipo
- Verdad o mito
- Cierre de sesión

ACTIVIDAD N°1: Rompe hielo (HOP, HOP)

Objetivo: Lograr que los estudiantes se mantengan atentos y receptivos a las indicaciones de la sesión.

Materiales: No se utilizaron materiales.

Tiempo: 20 minutos.

Descripción de la Actividad: La facilitadora inició la actividad saludando cordialmente a los estudiantes y pidiéndoles que se pusieran de pie. Luego, explicó la dinámica del juego "HOP, HOP", cada vez que se mencionara un color, los estudiantes debían responder diciendo "HOP". Por ejemplo, al escuchar "amarillo hop, verde hop, azul hop, blanco hop, negro hop", debían seguir el patrón. Sin embargo, si la facilitadora decía una palabra que no era un color, aquellos que estuvieran distraídos solían cometer errores y decían "HOP" de manera equivocada, revelando su falta de atención (adaptado de tik tok, Villegas,2023).

Observaciones: Esta actividad de rompe hielo funcionó de manera positiva, ya que

permitió iniciar la sesión con energía. Durante la primera ronda, varios estudiantes estaban distraídos y se equivocaron al decir "HOP" cuando no correspondía. Sin embargo, para la segunda ronda, la mayoría prestó más atención y ya no hubo dificultades para comprender la dinámica.

Cierre: Al finalizar la actividad, en lugar de nombrar colores, la facilitadora mencionó diferentes causas relacionadas con el consumo de alcohol y drogas, tales como "suicidio, problemas, pérdida de año, tristeza, enamoramiento, desamor, engaño, felicidad, enojo". Esto permitió que los estudiantes identificaran cuáles de esas palabras estaban relacionadas con las causas del consumo de alcohol y drogas, ayudándolos a reflexionar sobre el tema en cuestión.

ACTIVIDAD N°2: La flecha “uso-abuso-dependencia”

Objetivo: Facilitar a los jóvenes la comprensión y diferenciación entre uso, abuso y dependencia del alcohol y las drogas.

Materiales: Papelógrafo

Tiempo: 40 minutos.

Descripción de la Actividad: Se explicó a los estudiantes las diferencias entre uso, abuso y dependencia del alcohol y las drogas, utilizando tres imágenes similares, cada una representando una situación distinta de estas etapas. El objetivo fue mostrar la importancia de identificar en qué etapa se encuentra una persona para poder alertar y actuar adecuadamente. Posteriormente, se les pidió a los estudiantes que aportaran ejemplos de situaciones relacionadas con cada una de estas etapas, promoviendo la reflexión sobre en qué fase podrían encontrarse ellos mismos o personas cercanas (creación propia).

Observaciones: No hubo dificultades para comprender la actividad, ya que se explicó de manera clara y paso a paso. Muchos estudiantes inicialmente no sabían diferenciar entre uso, abuso y dependencia, por lo que se les pidió que compartieran problemas o situaciones reales que vivían. Un ejemplo destacado fue cuando una estudiante mencionó que su padre "bebe mucho alcohol y no llega a casa durante varios días", lo cual generaba conflictos en su hogar. Este caso abrió un debate en el que todos participaron para identificar en qué etapa podría encontrarse el padre de la estudiante, llegando a una conclusión compartida.

Varios estudiantes comenzaron a identificar en qué fase del uso, abuso o dependencia

podrían estar ellos o personas cercanas, lo que los sorprendió, especialmente al reconocer que algunos podrían estar avanzando hacia la dependencia.

Cierre: Para concluir la actividad, los estudiantes escribieron mensajes personalizados de ánimo en escritos pequeños trozos de papel, dirigidos a personas que están atravesando dificultades familiares por el consumo de alcohol o drogas. Esta actividad permitió que los estudiantes se sintieran apoyados y comprendidos por sus compañeros.

ACTIVIDAD N°3: Tipos de bebidas alcohólicas y drogas.

Objetivo: Identificar y conocer los diferentes tipos de bebidas alcohólicas y drogas disponibles.

Materiales: Marcador y proyector.

Tiempo: 45 minutos.

Descripción de la Actividad: En esta sesión, se utilizó un proyector para mostrar a los estudiantes conceptos e imágenes sobre diversas bebidas alcohólicas y drogas, incluyendo la composición del fernet, vodka, cigarrillos, y otros tipos de bebidas y sustancias. La presentación también incluyó videos educativos para proporcionar información adicional sobre estos temas.

Observaciones: Al comenzar la actividad, los estudiantes estaban listos y sentados porque se les había informado previamente sobre la sesión con la facilitadora. Mostraron interés y participación activa, ayudando a configurar el proyector. Durante la presentación, los estudiantes se mostraron curiosos y sorprendidos al aprender sobre la variedad de bebidas alcohólicas. Un estudiante comentó: "Somos tan propensos a consumir cualquier bebida disponible; por ejemplo, no sabía que la chicha era una bebida alcohólica." La facilitadora explicó que cualquier bebida fermentada se clasifica como alcohólica. Algunos estudiantes ya estaban familiarizados con la información sobre drogas y mencionaron que no es difícil conseguir estas sustancias en su área.

Cierre: Al finalizar la sesión, los estudiantes compartieron ejemplos de bebidas que conocían y solían consumir, reconociendo que muchas de ellas son alcohólicas perjudiciales para la salud. Esta actividad ayudó a aumentar su conciencia sobre los riesgos asociados con el consumo de estas sustancias.

ACTIVIDAD N°4: Campaña de concientización.

Objetivo: Fomentar la creatividad de los estudiantes en la creación de campañas de prevención.

Materiales: Colores, marcadores, papel bond (medio pliegue) para cada grupo.

Tiempo: 60 minutos.

Descripción de la actividad: La facilitadora proporcionó pliegues de papel bond y organizó a los estudiantes en tres grupos. Cada grupo recibió colores, marcadores, borradores, lápices y lapiceras para crear un cartel de concientización sobre la prevención del consumo de alcohol y drogas. Los estudiantes debían utilizar únicamente su imaginación, sin recurrir a teléfonos o dispositivos electrónicos (actividad de creación propia).

Observaciones: Los estudiantes se mostraron entusiasmados con la actividad y se trasladaron al campo del establecimiento para trabajar en sus carteles. Cada grupo se tomó el tiempo necesario para conceptualizar y diseñar sus carteles. Aunque algunos estudiantes quisieron usar sus teléfonos, se adaptaron a la dinámica de usar solo su creatividad. La actividad promovió la colaboración y el trabajo en equipo, y tanto chicos como chicas se ayudaron mutuamente en el proceso.

Cierre: Una vez que cada grupo terminó su cartel, presentaron sus creaciones frente a la clase, explicando el diseño y el mensaje de prevención que querían transmitir. Los carteles finales fueron exhibidos en diferentes puntos del colegio para promover la concientización sobre el consumo de alcohol y drogas, contribuyendo así a la difusión del mensaje preventivo en la comunidad educativa.

ACTIVIDAD N°5: "El vaso está lleno"

Objetivo: Reflexionar sobre las desventajas que el consumo de alcohol y drogas puede traer a nuestras vidas.

Materiales: Marcadores, imagen de un vaso de cerveza y papel bond (pliegue).

Tiempo: 35 minutos.

Descripción de la Actividad: La facilitadora proporcionó un pliego de papel bond en el cual se dibujó una imagen gigante de un vaso de cerveza. Se pidió a los estudiantes que reflexionaran sobre en qué momento el consumo de alcohol y drogas se convierte en un problema. Luego, cada estudiante pasó al frente para escribir en el dibujo los problemas que

consideran que el alcohol y las drogas pueden causar (adaptado de tik- tok, creación, 2023)

Observaciones: Los estudiantes entendieron claramente la tarea y comenzaron a identificar y anotar diversos problemas asociados con el consumo de alcohol y drogas.

Mencionaron consecuencias como desconfianza, conflictos familiares, falta de dinero, aislamiento de la familia y problemas en el entorno social, en el colegio y con amigos. Hubo un consenso en que las principales desventajas incluyen conflictos familiares y falta de estabilidad. Los estudiantes también decidieron unificar sus aportes llenando el dibujo del vaso con un solo color de papel, simbolizando que deben trabajar juntos para enfrentar y superar estos problemas.

Cierre: Al final de la sesión, se revisaron y discutieron los problemas escritos en el vaso de cerveza. Los estudiantes coincidieron en que estos problemas eran representativos de las consecuencias negativas del consumo de alcohol y drogas. Se enfatizó que, así como el vaso puede llenarse y eventualmente colapsar, los problemas derivados del consumo también pueden acumularse y causar daños significativos. La sesión concluyó con la reflexión de que, aunque los problemas pueden parecer manejables en el momento, pueden crecer y llevar a consecuencias aún más graves si no se abordan adecuadamente.

ACTIVIDAD N°6: "Resolución de Problemas"

Objetivo: Mejorar la habilidad de los estudiantes para resolver problemas de manera efectiva y consciente.

Materiales: Tiras de papel

Tiempo: 35 minutos.

Descripción de la Actividad: En esta actividad, la facilitadora proporcionó tiras de papel con problemas hipotéticos relacionados con el consumo de alcohol y drogas. A cada estudiante se le asignó un problema específico y se les dio un tiempo determinado para pensar en posibles soluciones. Los ejemplos de problemas incluían: El consumo de alcohol y drogas puede generar problemas financieros en la familia, como gastos excesivos en sustancias, pérdida de empleo o incapacidad para cumplir con responsabilidades financieras.

El consumo excesivo de alcohol en fiestas y eventos sociales puede llevar a comportamientos irresponsables, como conducir bajo la influencia, peleas, agresiones sexuales y vandalismo. Los estudiantes debían reflexionar y proponer soluciones de manera

asertiva (tomado de <https://psicologiaymente.com/social/dinamicas-resolucion-conflictos>).

Observaciones: Al inicio de la actividad, los estudiantes estaban cansados debido a clases previas intensas. Para animarlos, la facilitadora les dio un rompecabezas relacionado con el alcohol y las drogas, lo cual les permitió relajarse y prepararse para la actividad. Luego, se explicó el propósito de la actividad y se repartieron los problemas hipotéticos. Aunque algunos estudiantes inicialmente encontraban difícil proponer soluciones, a medida que discutían y debatían en grupo, lograron encontrar respuestas efectivas para cada problema.

Cierre: La actividad concluyó con una reflexión sobre cómo cada persona enfrenta y resuelve problemas de manera distinta. Se destacó que, aunque los problemas pueden ser desafiantes, es crucial buscar soluciones conscientes y no optar por el camino más fácil, como el consumo de alcohol y drogas. La reflexión final enfatizó la importancia de usar estrategias efectivas para resolver problemas y tomar decisiones responsables.

ACTIVIDAD N°7: “Verdad o Mito”

Objetivos: Aclarar mitos y creencias sobre el consumo de alcohol y drogas.

Materiales: Reloj, set de naipes: mitos y realidades y marcador.

Tiempo: 45 minutos.

Descripción de la Actividad: Inicio con la explicación de que cada naipe del set contenía un mito o una realidad sobre el consumo de alcohol y drogas. Los estudiantes debían escuchar y determinar si cada afirmación era verdadera o falsa. La facilitadora leyó en voz alta el contenido de cada naipe, y luego se discutieron las respuestas correctas para aclarar dudas y proporcionar la información correcta sobre cada mito o realidad (actividad de creación propia).

Observaciones: Se observó que muchos estudiantes tenían dudas sobre la veracidad de algunas afirmaciones, como “Consumir cocaína una vez no tiene riesgo” o “La pasta base es una droga menos dañina que la cocaína”. Algunos estudiantes pensaban que la pasta base era menos dañina, mientras que otros no estaban familiarizados con esta sustancia. La discusión ayudó a aclarar estos conceptos y despejar malentendidos, promoviendo una participación activa y enriquecedora.

Cierre: La actividad concluyó con un mensaje de concientización sobre la

importancia de cuestionar los mitos y obtener información precisa. Se destacó que no todas las afirmaciones sobre el consumo de alcohol y drogas son verdaderas, y que es crucial mantenerse bien informado para tomar decisiones responsables.

ACTIVIDAD N°8: Cierre de sesión “Retro”

Objetivo: Analizar y repasar todo lo aprendido durante la sesión.

Materiales: Pelota.

Tiempo: 30 minutos.

Descripción de la Actividad: En esta actividad de cierre, se realizó una retroalimentación de las actividades de la sesión. Se lanzó una pelota entre los estudiantes, y la persona a la que le llegaba la pelota respondía a preguntas relacionadas con los temas tratados, tales como: “¿Cuál es la diferencia entre uso, abuso y dependencia?” “¿Qué es el uso, el abuso y la dependencia?” “¿Cuáles son los tipos de drogas que existen?” “¿La chicha es una bebida alcohólica?” “¿En qué momento se convierte en problema el consumo de alcohol?” “¿Todas las drogas producen el mismo efecto? Verdadero o falso” (actividad de creación propia).

Observaciones: Los estudiantes participaron activamente en la actividad, que se percibió más como una revisión que como una evaluación formal. La mayoría respondió correctamente a las preguntas y recordó la información discutida durante la sesión. Para aquellos que tuvieron dificultades, se ofreció ayuda y se aclararon las dudas en conjunto.

Cierre: La sesión finalizó de manera positiva con la entrega de caramelos a los estudiantes como premio por su participación y conocimientos demostrados. La actividad reforzó el aprendizaje y permitió a los estudiantes revisar y consolidar la información adquirida.

RELACIONES INTRAPERSONALES

Fortalecer las habilidades intrapersonales de los adolescentes para mejorar su resistencia a la presión social y disminuir el riesgo de consumo de alcohol y drogas.

SESIÓN N°4

Objetivo de la sesión: Fomentar el desarrollo de autocontrol e identificar fortalezas y debilidades a través de una serie de actividades.

La sesión consiste en las siguientes actividades:

- Técnica de relajación.
- La importancia de la relación intrapersonal en la prevención en consumo de alcohol y drogas.
- La hula hula preventiva.
- Formas de consumo.
- La ronda (comunicación asertiva)
- El círculo de reflexión (qué emociones nos trae cuando nos ofrece algún tipo de sustancia).
- El globo.
- Cierre de sesión (reforzar habilidades).

ACTIVIDAD N°1: Técnica de relajación

Objetivo: Identificar las emociones más profundas de los estudiantes.

Materiales: Ninguno específico.

Tiempo: 30 minutos.

Descripción de la Actividad: Los estudiantes se sentaron con la espalda recta y las manos sobre las rodillas. Se les pidió que cierren los ojos y respiren profundamente, conectando con el presente. Imaginando que están en una sala de cine vacía con una pantalla en blanco, visualizan sus pensamientos como un collage en la pantalla. Deben observar estos pensamientos sin dejarse llevar por ellos, y luego imaginarán levantarse y salir de la sala. Al final, deben respirar profundamente cuatro veces y abrir los ojos. Se discutió cómo se sintieron durante la técnica (tomado de <https://psicologiaymente.com/clinica/tipos-tecnicas-relajacion>).

Observaciones: Al inicio, los estudiantes estaban inquietos y les costaba concentrarse en la respiración, pero tras repetir la técnica y con la guía de la facilitadora, lograron relajarse.

Cierre: La sesión concluyó con una respiración profunda de diez segundos, tras la cual los estudiantes se mostraron muy relajados y listos para la siguiente actividad.

ACTIVIDAD N°2: La importancia de las relaciones interpersonales en la prevención del consumo de alcohol y drogas.

Objetivo: Fomentar la capacidad de los estudiantes para gestionar su aprendizaje y

compartir conocimientos.

Materiales: Proyector o data.

Tiempo: 35 minutos.

Descripción de la Actividad: Se presentó a los estudiantes la importancia de las relaciones interpersonales en la prevención del consumo de alcohol y drogas mediante diapositivas. Se discutió el impacto de la autoestima y las buenas relaciones familiares y sociales como factores protectores.

Observaciones: Los estudiantes participaron de manera positiva y se mostraron atentos durante la presentación.

Cierre: La sesión se cerró con ejemplos proporcionados por los estudiantes sobre cómo la falta de amor propio y respeto puede llevar al consumo de alcohol.

ACTIVIDAD N°3: Hula-hula preventiva

Objetivo: Ayudar a los estudiantes a identificar métodos para prevenir el consumo de alcohol y drogas.

Materiales: Hula-hula, papelógrafos y marcadores.

Tiempo: 35 minutos.

Descripción de la Actividad: A los estudiantes se los dividieron en dos grupos para utilizar el hula-hulas y trasladarse por la cancha hasta los papelógrafos al otro extremo, anotando al menos tres métodos de prevención del consumo de alcohol y drogas. El primer grupo en completar la tarea ganó (actividad de creación propia).

Observaciones: La actividad se realizó al aire libre para permitir mayor movimiento. Aunque hubo confusión inicial sobre las reglas, al final los estudiantes entendieron y participaron activamente.

Cierre: los estudiantes regresaron al aula para revisar y discutir las anotaciones de cada grupo y aclarar dudas sobre prevención.

ACTIVIDAD N°4: “Formas de consumo”

Objetivos: Conocer y comprender las diferentes formas de consumo de alcohol y drogas.

Materiales: Papelógrafo, pelotita, marcador y cinta adhesiva.

Tiempo: 30 minutos.

Descripción de la Actividad: La facilitadora presentó un papelógrafo que contenía las distintas formas de consumo: experimentador, usador social, buscador, disfuncional y destructivo. Se explicó cada una de estas categorías a los estudiantes, proporcionando definiciones claras. Luego, se les pidió a los alumnos que proporcionaran ejemplos correspondientes a cada forma de consumo. Utilizando una pelotita llamada "pelotita participativa", los estudiantes debían lanzarla y, al recibirla, compartir un ejemplo relacionado con la forma de consumo indicada en el papelógrafo. La facilitadora verificó y comentó sobre la precisión de los ejemplos dados (actividad de creación propia).

Observaciones: Durante la actividad, los estudiantes mostraron un alto nivel de concentración y participación. Muchos de ellos desconocían las distintas formas de consumo antes de la explicación. Un comentario relevante de un estudiante fue: “La mayoría de las personas están en la categoría de buscador, ya que consumen alcohol cada fin de semana, e incluso buscan pretextos para beber durante la semana”.

Cierre: La actividad concluyó de manera positiva, ya que los estudiantes aclararon todas sus dudas sobre las formas de consumo de alcohol y drogas. La discusión y los ejemplos proporcionaron una comprensión más profunda del tema.

ACTIVIDAD N°5: “Comunicación asertiva”

Objetivos: Fomentar la habilidad de dialogar con calma y respeto, expresando nuestras opiniones sin herir los sentimientos de los demás.

Materiales: Papelitos con afirmaciones negativas y pelotita.

Tiempo: 30 minutos.

Descripción de la Actividad: La actividad se realizó en un espacio abierto, donde los estudiantes formaron un círculo. La facilitadora introdujo el concepto de comunicación asertiva y explicó cómo responder de manera adecuada a afirmaciones negativas. Los estudiantes recibieron papelitos con afirmaciones negativas y, usando una pelotita, debían responder asertivamente a las afirmaciones que recibían. Por ejemplo, si el papelito decía “No me gusta el color de tu ropa”, una respuesta asertiva podría ser “Aunque a mí no me gusta ese color, te queda muy bien a ti”. Los estudiantes practicaron cómo transformar comentarios negativos en respuestas constructivas (Smith, 2022, comunicación asertiva habilidades para la vida).

Observaciones: Hubo momentos en los que los estudiantes se encontraron desafiados para responder de manera asertiva. Sin embargo, trabajaron juntos para encontrar respuestas adecuadas, aprendiendo la importancia de la comunicación asertiva. Esta habilidad puede ofrecer apoyo y esperanza a quienes enfrentan problemas, o, por el contrario, puede empeorar una situación si no se usa correctamente.

Cierre: Al final de la actividad, se pidió a los estudiantes que compartieran experiencias personales en las que recibieron respuestas que no les agradaron. La discusión llevó a una reflexión sobre la importancia de una comunicación asertiva y cómo esta puede afectar las interacciones con los demás.

ACTIVIDAD N°6: “¿Qué se siente?” (cuando se ofrece alcohol o drogas)

Objetivos: Identificar y reflexionar sobre las emociones que surgen al enfrentar la tentación de consumir alcohol o drogas.

Tiempo: 30 minutos

Descripción de la Actividad: En un entorno grupal, la facilitadora promovió un diálogo abierto sobre las emociones que los estudiantes experimentan cuando se les ofrece alcohol o drogas. Se les pidió que compartieran ejemplos de situaciones reales en las que hayan sido tentados. Durante la discusión, los estudiantes hablaron sobre cómo la tentación puede generar sentimientos de vergüenza o confusión, y cómo a veces pueden sentirse atraídos por la idea de la diversión instantánea proporcionada por estas sustancias, aunque reconozcan que es temporal y poco satisfactoria a largo plazo.

Observación: Los estudiantes participaron activamente en la discusión, mostrando interés en comprender y expresar sus emociones. Algunos compartieron experiencias personales, reflexionando sobre la presión social y la sensación de vergüenza asociada con el consumo.

Cierre: La actividad concluyó con una reflexión grupal sobre la importancia de reconocer y gestionar las emociones en momentos de tentación, subrayando la necesidad de tomar decisiones conscientes y basadas en el autocuidado.

ACTIVIDAD N°7: “conociendo y aplicando las leyes sobre consumo de sustancias”

Objetivo: Familiarizar a los estudiantes con las leyes bolivianas que regulan el consumo de alcohol y drogas.

Materiales: Cartulinas o papelógrafo, marcadores, tarjetas con escenarios y hojas de trabajo.

Tiempo: 45 minutos.

Descripción de la Actividad: Durante la actividad, la facilitadora comenzó explicando brevemente la Ley 259, que regula el expidido y consumo de bebidas alcohólicas; y la Ley 1008, que controla la coca y sustancias controladas. Se destacó la importancia de estas leyes para la protección de la salud pública y el bienestar comunitario. Los estudiantes se dividieron en grupos y recibieron tarjetas con diferentes escenarios relacionados con el consumo de alcohol y drogas, como la venta sin licencia de bebidas alcohólicas o el consumo en lugares públicos. Cada grupo discutió cómo se aplican las leyes a su escenario y cuáles serían las consecuencias legales de violarlas. Luego, presentaron sus conclusiones al resto de la clase, utilizando cartulinas para resumir sus puntos clave. En la fase de reflexión, se abrió un espacio para que los estudiantes compartieran sus pensamientos sobre cómo el conocimiento de estas leyes podría influir en su comportamiento y en el de sus pares. Se enfatizó la importancia de conocer las leyes para tomar decisiones informadas y responsables.

Observaciones: Durante la actividad, los estudiantes mostraron un alto nivel de interés y participación. Algunos manifestaron sorpresa al descubrir las implicaciones legales de ciertas conductas y expresaron que compartir esta información con sus familias y amigos podría ayudar a crear una mayor conciencia en la comunidad. Sin embargo, se notó que algunos estudiantes tenían dudas sobre la aplicación práctica de las leyes, las cuales fueron aclaradas en la discusión grupal.

Cierre: Para concluir, la facilitadora hizo un resumen de los puntos más importantes discutidos, subrayando la relevancia de conocer y respetar las leyes sobre el consumo de sustancias. Se agradeció a los estudiantes por su participación activa y se les animó a continuar educándose sobre estos temas para contribuir a un entorno más saludable y legalmente consciente.

ACTIVIDAD N°8: “Reforzar las habilidades”

Objetivo: Reforzar los conocimientos y habilidades adquiridos durante la sesión de manera dinámica y participativa.

Materiales: Pelotitas, plato de plástico tiros (ligas) y pañuelos.

Tiempo: 35 minutos.

Descripción de la Actividad: La facilitadora organizó a los estudiantes en grupos de seis personas. Se eligió un espacio amplio para permitir el movimiento cómodo de los participantes. Cada grupo recibió un plato de plástico con ligas amarradas en los bordes y pelotitas en el centro. El objetivo del juego era que los integrantes de cada grupo, sujetando una liga cada uno, transportaran las pelotitas de un extremo al otro del área designada sin que se cayeran. Al llegar al otro extremo, el grupo debía responder una pregunta relacionada con los temas tratados durante la sesión. Cada respuesta correcta permitía al grupo avanzar a la siguiente ronda. El grupo que llegase primero con todas las pelotitas en el plato y respondiera correctamente la última pregunta ganaba el juego.

Observaciones: Los estudiantes mostraron gran entusiasmo y participación durante la actividad. La competencia y el trabajo en equipo favorecieron un ambiente dinámico y colaborativo. La mayoría de los estudiantes se esforzaron por recordar y aplicar lo aprendido, y se observó una mejora en la retención de la información durante las preguntas. Los estudiantes expresaron satisfacción y diversión, y se notó un alto grado de interacción entre ellos.

Cierre: Para finalizar, la facilitadora solicitó a los estudiantes que compartieran cuál fue la actividad que más disfrutaron durante la sesión. Muchos mencionaron que la actividad de "hula-hula preventiva" les resultó particularmente útil y memorable, ya que les ayudó a identificar y practicar palabras preventivas para apoyar a los demás. La sesión concluyó con una reflexión sobre la importancia de aplicar lo aprendido en situaciones reales y el valor del trabajo en equipos.

SESIÓN N°5

Desarrollar habilidades intraoersonales en los adolescentes mediante el analisis de foda, arte terapia y actividades dinamicas para fomentar la prevencion y control del consumo de alcohol y drogas.

La sesión consiste en las siguientes actividades:

- Rompe hielo.

- Nuestro árbol.
- Prevención – Foda.
- Nuestro tiempo de ahora.
- Arte terapia de la prevención.
- Palabra secreta.
- Cierre de sesión (Post- it).

ACTIVIDAD N°1: Rompe hielo “preguntas candentes”

Objetivos: Motivar a los estudiantes y fomentar la reflexión mediante preguntas abiertas y directas sobre el consumo de alcohol y drogas.

Tiempo: 35 minutos.

Descripción de la Actividad: La sesión comenzó con un rompehielos basado en preguntas candentes. Esta dinámica permitió a los estudiantes expresar sus opiniones sobre las consecuencias y causas del consumo de alcohol y drogas, y abordar mitos comunes. Las preguntas incluyeron: ¿Cuál consideras que es el factor más importante para que un adolescente evite el consumo de estas sustancias? ¿Crees que la cerveza engorda? ¿Qué harías si fueras presidente de una nación para erradicar el alcohol o las drogas? ¿Cómo ayudarías a otras personas con este problema? ¿Qué opinas sobre las tiendas que venden licores? Estas preguntas están diseñadas para que los estudiantes reflexionen de manera crítica y positiva sobre las problemáticas sociales relacionadas con el consumo de alcohol y drogas (Ruiz, 2021, tomado de Mentees brillantes.com).

Observaciones: Los estudiantes mostraron gran entusiasmo durante esta actividad, disfrutando del debate en equipo. La participación fue activa, con muchos estudiantes respondiendo de manera efectiva y reflexionando profundamente sobre las preguntas. Hubo una variedad de puntos de vista, lo que enriqueció la discusión y promovió un diálogo constructivo.

Cierre: Para terminar esta actividad se les preguntó a los estudiantes de manera aleatoria todo lo que hemos avanzado en las otras sesiones y también no olvidando dar una pequeña reflexión sobre cuán importante es conocer los riesgos que nos trae el consumo de alcohol y droga.

ACTIVIDAD N°2: “Nuestro árbol de metas para no caer en las adicciones.”

Objetivos: Ayudar a los estudiantes a identificar sus metas que tienen en la vida

Materiales: Papel, hoja de colores y dibujo de un tronco.

Tiempo: 45 minutos.

Descripción de la Actividad: En esta actividad la facilitadora realizó un tronco gigante donde estuvo en el medio del aula y a cada estudiante se le proporcionó una hoja color verde donde cada uno construyó su propia hoja de árbol. Así también se les pidió a los estudiantes que piensen en una meta que tienen en la vida, para evitar el consumo de sustancias, y lo escriban en el medio de su hoja que construyeron, posteriormente cada estudiante pasará al frente a pegar su hoja en el tronco entre todos los estudiantes, se construyó un hermoso árbol lleno de metas y cosas positivas que nos trae en no ingerir drogas ni alcohol (actividad de creación propia).

Observación: En esta actividad los estudiantes se mostraron muy participativos, se les dio a cada quien una hoja de color verde para que ellos mismos despierten su imaginación y puedan realizar su propia hoja de árbol; muchos lo adornaron, pintaron sus hojas e hicieron despertar un poco su imaginación. Así también, aprendieron e identificaron sus metas pensando en todas aquellas cosas positivas que les da la vida y evitan ingerir bebidas alcohólicas o droga.

Cierre: Se finalizó esta actividad leyendo cada una de las hojas que los estudiantes ponían en el árbol. Así también, se les dio una reflexión de la importancia que es establecer metas a largo y corto plazo, y no descuidarse en el camino. Así también les indicó cuán importante es cumplir sus metas sin ser partícipes de consumir ningún tipo de sustancia.

ACTIVIDAD N°3: “Nuestro tiempo es ahora”

Objetivos: Ayudar a los estudiantes a tomar mejores decisiones.

Materiales: Data.

Tiempo: 35 minutos.

Descripción de la Actividad: En esta actividad la facilitadora mostró un video reflexivo a todos los estudiantes sobre la prevención en consumo de alcohol y droga. Luego dialogaron sobre lo que se vieron en el video donde. Posteriormente, se formó cuatro grupos y cada uno sacó su propia conclusión de cómo cuidarse uno mismo para no caer en el alcohol

ni en las drogas (Contreras, 2022, https://youtu.be/jndz3y-KVLQ?Si=ggqosaa76_bt3mfo).

Observaciones: En esta sesión no hubo observaciones ya que todos los estudiantes entendieron a perfección el mensaje del video, sobre prevención en consumo de alcohol y drogas. Cada grupo dio su propia conclusión, por ejemplo; algunos mencionaban que para cuidarse así mismos el alcohol y drogas, no son recomendables y que se debe tomar mejores elecciones en la vida. Dijeron saber elegir sus amigos, tratar de solucionar sus problemas de una manera eficaz. Así también deben pedir ayuda si es que realmente lo necesitan.

Cierre: Para el cierre de esta sesión todos estuvieron de acuerdo con las conclusiones que mencionó cada equipo. Algunos argumentaron otras ideas más o corrigieron palabras. Concluyó con una corta reflexión sobre la importancia de cuidarse uno mismo.

ACTIVIDAD N°4: “Prevención -Foda”

Objetivos: Establecer y reforzar las cualidades positivas de los estudiantes.

Materiales: Hojas y bolígrafo.

Tiempo: 30 minutos.

Descripción de la Actividad: Para esta sesión la facilitadora pidió a cada estudiante una hoja de cuaderno o carpeta, lo partieron en cuatro con una regla imaginaria y realizaron un FODA: Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas. Cada estudiante tuvo que reconocer sus fortalezas, actividades que destacan y buscar qué tipo de oportunidades tienen ellos día tras día que les permite seguir estudiando o simplemente mantener una salud óptima. Identificaron sus debilidades para mejorarlas en el futuro o en el presente y las amenazas que tienen como estudiantes y son todas aquellas cosas que ellos no pueden controlar, pero sí pueden tomar mejores decisiones al respecto.

Observaciones: Muchos estudiantes no pudieron reconocer sus amenazas y tampoco las oportunidades que tienen, la facilitadora tuvo que ayudarles a identificarlas mediante aquellas cosas que los estudiantes le nombraban a partir de sus debilidades estas estaban referidas lo que no podían realizar que les gustaría en un futuro, poder hacerlas. Las amenazas han sido identificadas como todo aquello que ellos no pueden controlar. Con apoyo de la facilitadora pudieron identificar sus cualidades que cada persona debería tener identificadas.

Cierre: Cada estudiante fue invitado(a) a pasar al frente para mencionar sus

debilidades y fortalezas. Al momento de mencionar algunas prometieron superarlas en el futuro.

ACTIVIDAD N°5: “Arte terapia de la prevención”

Objetivo: Reconocer las emociones que si podemos controlarlos y los que no podemos controlarlos.

Materiales: Hoja de papel y lapiceras

Tiempo: 45 minutos.

Descripción de la Actividad: La facilitadora pidió que todos los estudiantes utilicen una hoja de papel sobre la cual dibujaron su mano derecha. Luego se les explicó que hay diferentes tipos de emociones, unas que si pueden controlar y otras que no podrían controlar. Les pidió a todos los estudiantes que escriban dentro del dibujo de la mano todas aquellas emociones que pueden controlar y afuera del dibujo todas aquellas emociones que no pueden controlar, como la ira, las ganas de golpear etc. Una vez terminado, esta actividad hubo reflexión sobre aquellas emociones que no podemos controlar, y por ello buscar soluciones fáciles como ingerir bebidas alcohólicas o drogas. Aunque se produce solamente durante un momento mientras tiene el efecto, el problema permanece. Por eso, que debemos aprender a identificar qué emociones no pueden controlar y buscar una solución ante dicho problema (Arancibia, 2022, tu salud guía-YouTube).

Observaciones: A todos los estudiantes les agradó dibujar sus manos, pero se les dificultó un poco identificar sus emociones que pueden controlar. Cada estudiante adornó su palma de mano dibujando como les pareció.

Cierre: Hubo una reflexión sobre las emociones que no se pueden controlar y aquellas que sí pueden ser controlados, Es fácil decir “no puedo” controlar, pero otra cosa es intentarlo y ser una persona mejor cada día para no caer en soluciones fáciles ante diferentes tipos de problemas sin justificarnos con un no puedo controlarlo, siempre debemos intentar cambiar, día tras día.

ACTIVIDAD N°6: “Palabra secreta”

Objetivos: Crear un ambiente en el que los estudiantes puedan relacionar y reflexionar sobre términos clave aprendidos en el programa.

Materiales: Papeles con letras individuales.

Tiempo: 50 minutos.

Descripción de la Actividad: La facilitadora distribuyó papeles con letras a cada estudiante. El objetivo era que los estudiantes formaran palabras clave relacionadas con el tema, como "adicción", "asertividad", "prevención" y "consumo", uniendo las hojas con las letras correspondientes. Una vez formadas las palabras, se llevó a cabo una breve reflexión sobre el significado de cada una.

Observaciones: La actividad generó gran entusiasmo entre los estudiantes, quienes se comprometieron en formar las palabras correctas. Algunos grupos tuvieron dificultades al principio, pero con las explicaciones proporcionadas, lograron identificar las palabras que debían formar.

Cierre: Se realizó una revisión grupal de todas las palabras formadas, reforzando su significado. Se concluyó con una reflexión sobre adicciones, tipos de prevención y la importancia de la comunicación asertiva.

ACTIVIDAD N°7: Cierre de sesión “post-it”

Objetivos: Retroalimentar y consolidar todo lo aprendido durante la sesión.

Materiales: Papeles de colores, fichas con preguntas y marcadores.

Tiempo: 45 minutos.

Descripción de la Actividad: En esta actividad final, los estudiantes se dividieron en dos grupos. La facilitadora dispuso dos filas de pegatinas en el suelo en forma de zig-zag. Los estudiantes debían saltar sobre cada pegatina con un solo pie hasta llegar a la meta. El primer representante de cada equipo en llegar podía responder una pregunta escrita en las fichas. Si la respuesta era correcta, podía continuar; si era incorrecta, debía regresar y saltar nuevamente hasta dar con la respuesta correcta (actividad de creación propia).

Observaciones: Los estudiantes mostraron gran entusiasmo durante la actividad, disfrutando del componente competitivo del juego. Algunos integrantes de los grupos tuvieron dificultades para responder ciertas preguntas y aprovecharon la oportunidad para recordar y revisar los temas discutidos en sesiones anteriores. No se presentaron problemas significativos durante la actividad.

Cierre: Se hizo una retroalimentación grupal sobre las preguntas que resultaron difíciles de responder, reforzando los conceptos clave. Para concluir, se celebró un fuerte

aplausos para reconocer el esfuerzo y el aprendizaje de todos los participantes a lo largo de las sesiones.

SESIÓN N°6

Tuvo como objetivo fomentar la autorreflexión, el autocuidado y la prevención del consumo de alcohol en los adolescentes mediante actividades interactivas y reflexivas que profundicen en la inteligencia emocional y las habilidades intrapersonales.

La sesión consistió en las siguientes actividades:

- Rompe hielo (video reflexivo)
- La pizza de la prevención
- La voz de la prevención
- Controlando la ira (siento-pienso-hago)
- Desenfoque
- Crucigrama
- Prevención del consumo de tabaco (que se siente)
- Cierre de sesión

ACTIVIDAD N°1: “Rompe hielo” (video reflexivo)

Objetivo: Ayudar a concientizar y reflexionar a estudiantes sobre las adicciones que nos trae las drogas y el alcohol.

Materiales: Data y computador

Tiempo: 30 minutos

Descripción de la Actividad: Para comenzar la sesión en esta actividad se comenzó con un rompe hielo al ingresar al curso la facilitadora dio la orden que todos los estudiantes se sienten y se acomoden de manera correcta en sus asientos con las espaldas rectas en el espaldar de la silla con las manos sueltas y los pies sueltos. Les enseñó una técnica de relajación muy apropiada para cualquier situación de riesgo que puedan experimentar emocionalmente, y permitiéndoles poder controlar la frustración que podrían sentir en algún momento. Después que los estudiantes repitieron tres veces la misma serie de inhalaciones y exhalaciones, los estudiantes lograron calmarse tras estar muy inquietos. Luego vieron un video reflexivo animado sobre las adicciones. Posteriormente, se les hicieron preguntas y respondieron sobre el contenido (Vega, 2024, Mentas brillantes, <https://youtu.be/>

0rrcFX3C26o).

Observación: Al ingresar al aula los estudiantes estuvieron muy inquietos, por eso la facilitadora enseñó una técnica de relajación, se explicó sobre la importancia de manejar la respiración adecuadamente cuando atravesen problemas o frustración, con el propósito de no tomar malas decisiones. Posteriormente les mostró un video donde muchos estudiantes al finalizar aquel video dieron ejemplos de su vida cotidiana: una persona puede llegar a caer tan fácilmente con algún tipo de sustancia o alcohol y que cada día me guste más y más, y más, y por el gusto que vuelva una adicción

Cierre: Para cerrar esta sesión se dio una reflexión sobre la importancia de reconocer cuándo es posible adicción caer en adicción. Todos los estudiantes quedaron conforme con la explicación.

ACTIVIDAD N°2: “La Pizza de la prevención”

Objetivo: Reflexionar sobre las respuestas adecuadas si alguien ofrece bebidas alcohólicas o drogas, e identificar los valores necesarios para evitar el consumo de estas sustancias.

Materiales: Cartulina, tijeras, hojas de colores, marcadores, imágenes de pizza y pegamento.

Tiempo: 80 minutos.

Descripción de la Actividad: La facilitadora formó grupos de cinco estudiantes. Cada grupo creó una "pizza de prevención" utilizando cartulina amarilla para simular la base de la misma y hojas de colores para los aderezos. Los grupos debían diseñar su pizza añadiendo un logo y escribiendo en los aderezos las respuestas que darían si alguien les ofreciera bebidas alcohólicas o drogas. Además, debían incluir los valores que consideran importantes para mantenerse alejados de estas sustancias. La facilitadora explicó el proceso y brindó apoyo durante la actividad, resolviendo dudas y guiando a los estudiantes en la reflexión.

Observaciones: Los estudiantes mostraron gran entusiasmo por la actividad. Se distribuyeron tareas entre los miembros del grupo, como diseñar el logo y crear los aderezos. Durante el proceso, reflexionaron sobre cómo responder a ofertas de sustancias ilícitas y discutieron los valores necesarios para evitar el consumo. La facilitadora proporcionó aclaraciones cuando fue necesario, asegurando que los estudiantes comprendieran bien el

objetivo de la actividad.

Cierre: Al finalizar, cada grupo presentó su "pizza de prevención" al resto de los participantes. Los estudiantes mostraron con orgullo en sus creaciones y explicaron sus logos y valores incluidos en sus pizzas. La actividad concluyó con una discusión grupal en la que compartieron estrategias para responder respetuosamente a ofertas de sustancias ilícitas, reforzando la importancia de los valores y la prevención.

ACTIVIDAD N°3: “La voz de la prevención”

Objetivo: Ayudar a los participantes a reconocer la importancia de elegir bien a sus amigos y a comprender cómo las influencias de estos pueden impactar en sus decisiones y en su desarrollo personal.

Materiales: Pañuelos.

Tiempo: 50 minutos.

Descripción de la Actividad: Los estudiantes se organizaron en parejas. A cada pareja se le proporcionó un pañuelo para vendarse los ojos, mientras el otro miembro de la pareja guiaba a la persona con los ojos vendados. La facilitadora explicó que, durante la actividad, los equipos se mezclarían aleatoriamente, y cada participante tendría que confiar en su nuevo compañero para llegar a la meta, siguiendo un recorrido zig-zag, recto o en círculo, dependiendo del grupo. Esta dinámica tenía como objetivo destacar la importancia de la confianza y las posibles consecuencias de seguir las indicaciones de otros sin cuestionarlas. La actividad también buscaba ilustrar los peligros de las malas influencias y la presión de grupo (actividad de creación propia).

Observaciones: Los estudiantes mostraron gran entusiasmo y nerviosismo, especialmente cuando se cambiaron a los compañeros de equipo. Algunos confiaron plenamente en sus nuevos compañeros y se desorientaron, debido a direcciones incorrectas, mientras que otros siguieron su instinto y lograron llegar a la meta. Los estudiantes que confiaron erróneamente se sintieron frustrados y reflexionaron sobre la importancia de conocer las intenciones de quienes nos rodean. Comentaron que, aunque conocían a su compañero, no estaban dispuestos a seguir instrucciones sin entender el propósito detrás de ellas.

Cierre: La actividad concluyó con una reflexión sobre cómo la elección de nuestros

amigos puede influir en nuestro comportamiento y en nuestras decisiones. Se enfatizó que saber elegir bien a nuestros amigos y ser conscientes de sus influencias es fundamental para nuestro desarrollo personal y para evitar situaciones comprometedoras.

ACTIVIDAD N°4: “Controlando la ira” (pienso-siento-hago)

Objetivo: Ayudar a enfrentar aquellos problemas que no podemos digerir de manera correcta.

Materiales: Papeles de carpeta y bolígrafos.

Tiempo: 40 minutos.

Descripción de la Actividad: En esta actividad la facilitadora dio un momento para que los estudiantes se pongan a recordar aquello que les hacía sentir ira, enojo y frustración. Una vez que los estudiantes pensaban en esa situación, se les dio la instrucción para que anotar en una hoja de papel lo siguiente: pienso, siento y hago. Cada estudiante tuvo que pensar en el problema que le está causando esa frustración o ira y qué emociones provoca, qué haría respecto y como actuaría. El propósito es que los estudiantes controlen sus pensamientos para que no repercutan en sus acciones. A finalizar, cada estudiante supo lo que podría hacer ante una situación de ira y la manera de buscar soluciones favorables y llegar por el furor del momento (actividad de creación propia).

Observación: Durante esta actividad los estudiantes se mostraron muy pensativos, porque se les pidió que recordaran un momento donde ellos se sentían frustrados o con enojados. Muchos mencionaban lo siguiente: “Cuando otra persona me decepciona, lo único que podrían hacer en ese momento es irme lejos, no hablar con nadie y tomar cerveza para tratar de olvidar el problema”. Algunos, también mencionaron que mayormente suelen golpearse en la pared o tratar de buscar tranquilidad fumando un cigarro. En el momento que se les dijo piensen en ese problema y sientan en su cuerpo las emociones que les causa ese problema y debieron pensar en una solución para dichos problemas, solo entonces se sintieron muy relajados. También mencionaron que gracias a eso se pueden organizarse los pensamientos y sentimientos.

Cierre: Todos los estudiantes dieron a conocer antes y después la manera cómo trabajaban su problema y como lo tratan ahora, gracias a la organización de sus pensamientos, sentimientos y acciones. Hubo una reflexión acerca de aquellas cosas que

sienten sin poderlas controlar, pero al organizarlas podrían evitar decir y hacer muchas cosas de las cuales puedan lamentarse.

ACTIVIDAD N°5: “Desenfoque”

Objetivo: Incrementar la percepción del riesgo asociado con el consumo de alcohol y drogas entre los estudiantes.

Materiales: Lentes de desenfoque y círculos de papel.

Tiempo: 50 minutos.

Descripción de la Actividad: La actividad se centró en experimentar cómo es ver y moverse bajo la influencia del alcohol. Cada estudiante usó lentes de desenfoque que simulaban la visión borrosa de una persona ebria. En el suelo, se dispusieron círculos de papel que los participantes debían atravesar caminando mientras llevaban puestos los lentes. El objetivo era ilustrar las dificultades de coordinación y percepción que enfrentan las personas bajo el efecto del alcohol (actividad de creación propia).

Observación: La actividad proporcionó una experiencia reveladora para los estudiantes. Muchos se mostraron sorprendidos y afectados por la dificultad de caminar en línea recta y mantener el equilibrio mientras usaban los lentes. Algunos se caían o tenían que inclinarse, experimentando sensaciones de mareo y desorientación. Esta dificultad en la movilidad y coordinación les permitió apreciar de manera tangible los efectos negativos del alcohol, y las drogas. Los estudiantes comentaron que, a través de esta simulación, comprendieron más claramente los riesgos y consecuencias asociadas con el consumo de estas sustancias.

Cierre: La sesión concluyó con una discusión en la que los estudiantes compartieron sus impresiones sobre la actividad. Muchos destacaron la dificultad que experimentaron y reflexionaron sobre las consecuencias del consumo de alcohol y drogas, expresando que este tipo de comportamiento puede tener graves repercusiones, incluso si solo se busca una noche de diversión. La reflexión grupal ayudó a consolidar la comprensión de los riesgos y a motivar un compromiso más fuerte con la prevención.

ACTIVIDAD N°6: “Crucigrama”

Objetivo: Mejorar la retención de la información sobre la prevención del consumo de

alcohol y drogas.

Materiales: Hojas de crucigrama y colores.

Tiempo: 25 minutos.

Descripción de la Actividad: La facilitadora proporcionó a cada estudiante una fotocopia con un crucigrama que contenía diversas palabras relacionadas con la prevención del consumo de alcohol y drogas. Los estudiantes tenían cinco minutos para encontrar la mayor cantidad posible de palabras en el crucigrama. Aquellos que no lograron identificar todas las palabras tuvieron que responder preguntas relacionadas con el tema, tales como: ¿Qué son los factores de protección en el consumo de drogas? ¿Qué es la autoestima? ¿Qué es el asertividad? ¿Es importante la comunicación en la prevención del consumo de drogas? ¿El tratamiento de adicciones se maneja de la misma manera en adolescentes que en adultos? ¿Es necesario el internamiento para una persona en tratamiento? (actividad de creación propia).

Observación: Los estudiantes mostraron gran entusiasmo y ansiedad al realizar el crucigrama. A medida que se acercaba el tiempo límite, algunos se ponían nerviosos al no encontrar todas las palabras. Sin embargo, muchos estudiantes mencionaron que las respuestas estaban relacionadas con lo que habían aprendido. La facilitadora explicó cada palabra del crucigrama para aclarar los conceptos que aún no estaban claros para todos.

Cierre: Para finalizar la sesión, los estudiantes que no lograron encontrar la mayoría de las palabras en el crucigrama respondieron a las preguntas frente a sus compañeros. La mayoría de las respuestas fueron correctas, pero se aprovechó para corregir y reforzar aquellos conceptos que presentaron errores o dudas. Esto permitió consolidar el aprendizaje y asegurar la comprensión del material

ACTIVIDAD N°7: “Prevención del consumo del tabaco: ¿qué se siente?”

Objetivo: Concientizar a los estudiantes sobre el daño que los inhalantes provocan en los pulmones.

Materiales: Bombillas, cinta adhesiva y listón.

Tiempo: 45 minutos.

Descripción de la Actividad: Los estudiantes formaron una fila horizontal. A cada uno se le entregó una bombilla y un trozo de cinta. Primero, se les pidió que corrieran de un

lugar a otro hasta que estuvieran agitados. Luego, cada estudiante colocó la bombilla en su boca y la cinta en las fosas nasales, dificultando la respiración. El objetivo era que respiraran solo a través de la bombilla mientras estaban agitados, simulando la dificultad de respiración que enfrentaría una persona con daño pulmonar debido al consumo de sustancias (tomado de Méndez, 2023, mente brillantes.com,).

Observaciones: Los estudiantes quedaron sorprendidos por la dificultad de respirar a través de la bombilla, especialmente después de haber corrido. Comentaron sobre lo difícil que sería vivir con esa limitación constante, reflexionando sobre cómo el daño pulmonar afecta la respiración incluso sin esfuerzo físico. La actividad logró transmitir la sensación de dificultad respiratoria y fomentar la conciencia sobre los efectos del consumo de sustancias.

Cierre: Al finalizar la actividad, algunos estudiantes quisieron repetir el ejercicio para experimentar nuevamente la dificultad de respirar. La actividad fue efectiva para resaltar la importancia de la prevención del consumo de tabaco y otras sustancias, y los estudiantes quedaron impactados por la simulación de la limitación respiratoria.

ACTIVIDAD N°8: “El globo preguntón”

Objetivo: Retroalimentar los conocimientos adquiridos durante las sesiones.

Materiales: Globo.

Tiempo: 35 minutos.

Descripción de la Actividad: En esta actividad, se utilizó un globo para una dinámica de preguntas y respuestas. La facilitadora lanzó el globo al aire, y el primer estudiante que dejara que el globo tocara el suelo debía responder preguntas relacionadas con la sesión (actividad de creación propia).

Observaciones: La actividad fue muy dinámica y divertida; los estudiantes se esforzaron por mantener el globo en el aire. Durante el juego, algunos estudiantes manifestaron interés en tratar temas adicionales como el enamoramiento y las relaciones en pareja. Sin embargo, se reafirmó que el enfoque principal del programa sigue siendo la prevención del consumo de alcohol y drogas.

Cierre: Se concluyó la sesión con una revisión detallada de los temas abordados hasta el momento y se preparó a los estudiantes para la próxima área de trabajo: adaptabilidad. La facilitadora pidió sugerencias sobre temas de interés en esta nueva área, tomando en cuenta

los ejemplos y comentarios para mejorar el programa.

ADAPTABILIDAD

Desarrollar una buena habilidad del uso de vocabulario apropiado y expresar verbalmente las emociones en la manera en que sean comunes en la propia cultura.

SESION N°7

Objetivo de la sesión: Desarrollar la adaptabilidad de los adolescentes para mejorar su capacidad de enfrentar cambios y resistencia ante la presión social relacionado con el consumo de alcohol y drogas para ayudar a los estudiantes a resolver problemas de manera asertiva.

La sesión consiste en las siguientes actividades:

- Rompe hielo (Margarita y las burbujas).
- La sábana.
- Porque es importante la inteligencia adaptativa
- Como lidiar el estrés para no caer en las drogas.
- Resolución de problemas.
- Quédate con lo que quieras.
- Cierre de sesión.

ACTIVIDAD N°1: “Rompe hielo: margarita y las burbujas”

Objetivo: Reflexionar sobre el impacto del uso de drogas y alcohol en las personas.

Materiales: Hojas de papel y lápices de colores.

Tiempo: 45 minutos.

Descripción de la Actividad: La sesión inicia con la lectura de una historia titulada "Margarita y las Burbujas". Cada estudiante recibe una hoja de papel y lápices de colores para dibujar una de las escenas descritas en la historia. Después de completar los dibujos, se lleva a cabo una discusión en la que se analiza la actitud de Margarita y se reflexiona sobre cómo actuarían los estudiantes en una situación similar. Finalmente, se reflexiona sobre los daños causados por el consumo de alcohol y otras adicciones, así como sobre la importancia de tomar decisiones acertadas, tal como lo hizo Margarita (Ramírez, 2010, 700 actividades dinámicas.).

Observaciones: Los estudiantes mostraron gran entusiasmo durante la lectura y se

involucraron activamente en la actividad de dibujo. Prestar atención a los detalles de la historia, les permitió reflexionar sobre la importancia de tomar decisiones adecuadas frente a situaciones que podrían involucrar el consumo de alcohol o drogas.

Cierre: La actividad concluyó con una reflexión grupal sobre la importancia de tomar decisiones asertivas en situaciones sociales y en encuentros con amigos, subrayando cómo las elecciones correctas pueden influir positivamente en la vida.

ACTIVIDAD N°2: “La sábana”

Objetivo: Fomentar la colaboración entre compañeros y estimular la búsqueda de soluciones a través del trabajo en equipo frente a conflictos.

Materiales: Sábana o papel grande.

Tiempo: 50 minutos.

Descripción de la Actividad: Los estudiantes se organizan en grupos de ocho personas. La facilitadora coloca una sábana o un trozo de papel grande en el suelo y explica que todos los miembros del grupo deben subirse sobre la sábana sin tocar el piso. A continuación, el desafío consiste en dar vuelta la sábana sin que ningún integrante del equipo toque el suelo. Los estudiantes deben buscar formas creativas de resolver el problema mientras permanecen sobre la sábana (Coria, 2022, adaptado de Tik-Tok).

Observación: Los estudiantes mostraron gran curiosidad al inicio de la actividad. Una vez explicadas las indicaciones, se organizaron en sus respectivos grupos y se enfrentaron al desafío de forma creativa. Al principio, hubo cierta frustración y dudas sobre la viabilidad de la tarea, con algunos estudiantes sugiriendo que no era posible o que no había suficiente espacio. Sin embargo, se mostraron atentos a las indicaciones y buscaron activamente soluciones, pidiendo ayuda a la facilitadora cuando lo consideraron necesario.

Cierre: Al final de la actividad, cada grupo logró encontrar una solución y se reflexionó sobre la importancia de pedir ayuda cuando enfrentamos problemas que parecen insuperables. Se destacó que, al igual que en la actividad, es crucial ofrecer apoyo y buscar soluciones para ayudar a un amigo que pueda estar enfrentando problemas relacionados con el consumo de drogas o alcohol.

ACTIVIDAD N°3: ¿Por qué es importante la inteligencia adaptativa?

Objetivo: Fomentar en los estudiantes la capacidad de buscar soluciones

colaborativas ante conflictos y la importancia de la inteligencia adaptativa en la resolución de problemas.

Materiales: Proyector (Data).

Tiempo: 30 minutos.

Descripción de la Actividad: La facilitadora inició la sesión explicando la relevancia de desarrollar y habilidades para resolver problemas y manejar conflictos en la vida cotidiana. Se destacó la importancia de validar las emociones propias y distinguir entre experiencias personales y la realidad objetiva. Los estudiantes reflexionaron sobre preguntas como: ¿Cómo puedo evitar que alguien caiga en el mundo de las adicciones? ¿Puedo resolver problemas sin recurrir al alcohol o a las drogas? Luego, anotaron sus respuestas y posibles soluciones en trozos de papel.

Observación: Los estudiantes mostraron gran interés durante la explicación y participaron activamente en la actividad. En particular, el grupo 4to B destacó que mantener una buena autoestima puede proteger contra influencias negativas y prevenir adicciones.

Cierre: La actividad concluye con una reflexión grupal sobre la importancia de la inteligencia adaptativa. Se enfatiza cómo ajustar nuestras emociones y encontrar soluciones adecuadas son habilidades esenciales para enfrentar conflictos y prevenir el consumo de alcohol y drogas.

ACTIVIDAD N°4: “Lidiar el estrés para no caer en las drogas”

Objetivo: Identificar los hobbies de los estudiantes para lidiar el estrés.

Material: Hoja de papel.

Tiempo: 45 minutos.

Descripción de la Actividad: Se les pedirá a los estudiantes que saquen una hoja de papel y que hagan una cruz en el medio de la hoja lo cual en primer lugar cada estudiante debe pensar en lo que más le gusta y anotar en los cuatro espacios que tienen en blanco, una vez que colocaron esas cosas que les gustaría hacer y por motivos de la vida no lo pudieron hacer.

Luego los estudiantes deben colocar de lo más importante al menos importante y así el estudiante identificara que es lo que realmente le gustaría hacer y planear empezar desde una fecha indicada ya que gracias a esta identificación los estudiantes podrán liberar su estrés

en ese deporte o hobby que les gustaría hacer. Es importante darse tiempo uno mismo de volver a comenzar una rutina así también valorarnos como persona y empezar a cuidarnos por uno mismo (actividad de creación propia).

Observación: En esta actividad los estudiantes se encontraban muy confundidos a la hora de recordar lo que realmente los apasionaba o cosas que tenían por hacer y por motivos personales no lo hacían. Muchos estudiantes identificaron lo que realmente les gustaría hacer; asimismo, se propusieron realizarlo en una fecha indicada.

Cierre: Esta actividad se cerró con una reflexión de la importancia de despejar nuestra mente y no enfocarnos demasiado en los problemas o tareas por realizar, que lo primordial es sentirnos bien para que nuestro cuerpo funcione bien.

ACTIVIDAD N°5: Resolución de problemas.

Objetivo: Facilitar la búsqueda de soluciones para diversos conflictos que enfrentan los estudiantes.

Materiales: Caja y hojas de papel.

Tiempo: 45 minutos.

Descripción de la Actividad: La facilitadora invitó a los estudiantes a escribir en una hoja de papel, problemas personales relacionados con la familia, compañeros, aspectos emocionales o situaciones con miembros de la familia que consuman sustancias ilícitas. Los problemas se colocaron de forma anónima en una caja denominada "Caja de Conflictos". Cada estudiante seleccionó un problema de la caja posteriormente presentaron a sus respectivos grupos y trabajaron en conjunto para encontrar una solución. Esta actividad promovió la empatía al permitir que los estudiantes se pongan en el lugar de otros y busquen soluciones efectivas (actividad de creación propia).

Observación: Durante la actividad, los estudiantes mostraron una actitud reflexiva al escribir sobre sus problemas. Algunos se emocionaron al recordar situaciones difíciles, como la falta de atención de los padres o problemas económicos en el hogar, especialmente relacionados con el consumo de alcohol. Algunos estudiantes eligieron no participar en la escritura de problemas, lo cual fue respetado. Los estudiantes se involucraron activamente en la búsqueda de soluciones y se sorprendieron al ver los problemas que los demás habían presentado.

Cierre: La actividad concluyó con una reflexión sobre la importancia de abordar y resolver los conflictos de manera constructiva; así como evitar recurrir al consumo de alcohol como una forma de enfrentar las dificultades. Se enfatizó la necesidad de buscar apoyo y soluciones adecuadas en lugar de soluciones destructivas.

ACTIVIDAD N°6: “Quédate con lo que quieras”

Objetivo: Reflexionar sobre las adicciones desde un pensamiento crítico.

Materiales: Fotografías de diferentes tipos de adicciones y papel.

Tiempo: 45 minutos.

Descripción de la Actividad: En una manta se colocaron diversas fotografías que representan diferentes tipos de adicciones, incluyendo drogas, alcohol, así como adicciones modernas como el uso excesivo de tecnologías, videojuegos, y apuestas en línea. Las imágenes se cubrieron con un paño, y los participantes escribieron en un folio, todo lo que se recordaban o lo que les resultaban familiar. Después de descubrir las imágenes, se les proporcionó una explicación detallada sobre las sustancias y adicciones mostradas, así como sus efectos (adaptado de Tik-Tok, Coria, 2022).

Observaciones: Los estudiantes mostraron gran entusiasmo por la actividad, ya que les permitió trabajar con su percepción y memoria. Algunos se sintieron frustrados al no recordar todas las fotografías, pero mostraron interés en recibir una segunda oportunidad para recordar mejor las imágenes. En general, los participantes estaban atentos y comprometidos con la tarea, captando rápidamente las imágenes que se les presentaban.

Cierre: La actividad concluye con una explicación detallada sobre los efectos de las drogas, el alcohol y las adicciones relacionadas con el uso excesivo de nuevas tecnologías. Se hace hincapié en cómo estas adicciones pueden ser perjudiciales y en la importancia de un uso controlado y consciente de las tecnologías.

ACTIVIDAD N°7: “Cierre de sesión: el dado”

Objetivo: Retroalimentar todo lo aprendido durante la sesión.

Material: Dado.

Tiempo: 35 minutos.

Descripción de la Actividad: Esta actividad estuvo diseñada para revisar y consolidar el conocimiento adquirido durante la sesión. Los estudiantes lanzaron un dado y el estudiante

que obtenga el número más alto tuvo el privilegio de hacer una pregunta al grupo sobre el contenido abordado. Los demás estudiantes debieron responder las preguntas, lo que proporciona una forma interactiva y entretenida de repasar la información (actividad de creación propia).

Observaciones: Durante esta actividad, los estudiantes participaron activamente en la retroalimentación, revisando los temas discutidos, como la resolución de conflictos y la validación de emociones. La dinámica del dado mantuvo a los estudiantes comprometidos y permitió una revisión efectiva del material aprendido. Los estudiantes demostraron una mejor comprensión de cómo identificar y definir posibles soluciones a los problemas tratados.

Cierre: La sesión concluyó con una reflexión sobre la importancia de saber cuándo y cómo resolver problemas de manera efectiva para evitar el consumo de alcohol y drogas. Se enfatizó la relevancia de aplicar las habilidades aprendidas para enfrentar conflictos y tomar decisiones saludables.

SESION N°8

Desarrollar estrategias efectivas para afrontar problemas relacionados con el consumo de alcohol y drogas.

La sesión consistió de las siguientes actividades:

- Rompe hielo
- La importancia de pedir ayuda
- La vuelta al mundo
- No al alcohol y drogas
- Semáforo de la solución
- Cierre de sesión

ACTIVIDAD N°1: Rompe hielo “dos verdades y una mentira”

Objetivo: Superar barreras y prejuicios que limitan la comunicación abierta sobre el consumo de alcohol y drogas.

Materiales: Naipes con afirmaciones verdaderas y falsas.

Tiempo: 45 minutos.

Descripción de la Actividad: Los estudiantes se dividieron en dos grupos. Cada grupo

eligió a un miembro del grupo contrario para que diga dos verdades y una mentira sobre temas relacionados con la prevención del consumo de alcohol y drogas. El objetivo era que cada miembro del grupo contrario identifique cuál de las tres afirmaciones es falsa y verdaderas. Esta dinámica ayuda a aclarar conceptos y desmentir mitos sobre el tema (Vega, 2024, *Mentes brillantes*, <https://youtu.be/0rrcFX3C26o>).

Observaciones: Durante la actividad, los estudiantes mostraron gran interés y atención al analizar si las afirmaciones eran verdaderas o falsas. Hubo momentos de duda y discusión en los que los estudiantes cuestionaban las respuestas y pedían aclaraciones sobre las afirmaciones. La facilitadora resolvió estas dudas y proporcionó información adicional para asegurar una comprensión completa del tema. La actividad generó entusiasmo, ya que los estudiantes competían por responder correctamente para ganar un premio.

Cierre: Para finalizar, la facilitadora revisó las afirmaciones que los grupos no acertaron y ofreció una retroalimentación sobre las causas y consecuencias del consumo de alcohol y drogas. Se discutieron las razones por las cuales algunas personas pueden preferir el alcohol sobre alternativas saludables, fomentando una reflexión crítica sobre el tema.

ACTIVIDAD N°2: “La importancia de pedir ayuda”

Objetivo: Aprender a solicitar ayuda a los demás cuando enfrentamos dificultades.

Materiales: Hojas de papel y bolígrafo.

Tiempo: 45 minutos.

Descripción de la Actividad: Cada estudiante recibió una hoja de papel y un bolígrafo. La facilitadora les pidió que dibujen un símbolo relacionado con la prevención del consumo de alcohol y drogas, pero con una dificultad de colocar la hoja frente a su rostro, de manera que no puedan ver lo que están dibujando, y usar solo su intuición para guiar el dibujo. La dificultad del ejercicio estaba diseñada para que los estudiantes tengan que pedir ayuda a sus compañeros para completar el dibujo. Esta actividad resalta la importancia de pedir ayuda y reconocer en situaciones difíciles, contar con el apoyo de otros puede ser esencial (Coria, 2022, adaptado de Tik-Tok).

Observaciones: Durante la actividad, los estudiantes participaron activamente en el dibujo, aunque muchos encontraron el ejercicio desafiante debido a la imposibilidad de ver el dibujo que estaban realizando. Algunos estudiantes se mostraron reacios a pedir ayuda a

sus compañeros, lo que evidenció la dificultad que tienen algunos para reconocer la necesidad de apoyo. La actividad ayudó a los estudiantes a superar la timidez y el miedo de pedir ayuda, y mostró cómo la colaboración puede facilitar la resolución de problemas. También surgieron momentos de reflexión sobre cómo las decisiones que tomamos y las personas con las que nos rodeamos pueden influir en nuestras acciones y bienestar.

Cierre: La sesión concluyó con una reflexión sobre la importancia de buscar soluciones asertivas y entender que pedir ayuda no es motivo de vergüenza. Se enfatizó que pedir apoyo cuando es necesario debe ser una habilidad valiosa para el desarrollo personal y puede prevenir el recurrir a comportamientos destructivos como el consumo de alcohol y drogas.

ACTIVIDAD N°3: “La vuelta al mundo”

Objetivo: Ayudar a identificar soluciones rápidas.

Materiales: Globos.

Tiempo: 50 minutos.

Descripción de la Actividad: En esta actividad se utilizó tres globos lo cual se les pidió a los estudiantes que formen un círculo donde a tres estudiantes se les proporcione. Los estudiantes formaron un círculo lo cual se les puso una dificultad. A cada estudiante que pasaba el globo de mano a mano lado tenía que correr todo el círculo lo cual se denominaba vuelta al mundo y e ir rápidamente al mismo sitio donde partió, así sucesivamente cada estudiante pasaba el globo a la persona que estaba al lado y debían correr hacia el otro extremo para que así el globo no quedase en el aire. Esta actividad es muy importante recalcar se les hizo para que ellos puedan buscar una solución rápida ante una dificultad que se les presenta (Coria, 2022, adaptado de Tik-Tok).

Observaciones: Los estudiantes en esta actividad se encontraron muy entusiasmados y con ganas de participar ya que muchos estudiantes les encantó la idea de sentir esa adrenalina para que el globo no cayese en el aire todos participaron y hubo buena coordinación.

Cierre: Esa actividad concluyo con la importancia de buscar una solución rápida y no elegir ante los problemas el camino más fácil que son las drogas y el alcohol. Así también, se les preguntó ¿por qué el alcohol te hace olvidar los problemas, pero el problema sigue?

ACTIVIDAD N°4: "El consejo" – no al alcohol ni drogas

Objetivo: Concientizar a los estudiantes sobre la importancia de ponerse en el lugar del otro, reflexionando sobre situaciones difíciles relacionadas con el consumo de alcohol y drogas.

Materiales: Hojas de papel, material de escritorio (lápices, colores, etc.), tijeras y pegamento.

Tiempo: 60 minutos.

Descripción de la Actividad: Se pidió a los estudiantes que piensen en una persona cercana que esté atravesando una situación difícil debido al consumo de sustancias ilícitas, o que tenga un familiar en esa situación. El objetivo era que imaginaran qué consejo o mensaje de apoyo le darían a esa persona para ayudarla a salir adelante. Los estudiantes usaron su imaginación y creatividad para expresar estos mensajes de la forma más sincera posible (actividad de creación propia).

Observación: La actividad fue muy emotiva, ya que los estudiantes se explayaron en sus reflexiones, conectando profundamente con el ejercicio. Varios mencionaron que hubieran deseado recibir los consejos que estaban escribiendo, lo que generó un ambiente de empatía y apoyo mutuo.

Cierre: Cada estudiante pasó al frente a leer en voz alta su consejo o mensaje. La actividad concluyó con un aplauso general de apoyo, dejando a los estudiantes satisfechos y orgullosos de su trabajo. No hubo necesidad de más explicaciones, ya que los mensajes fueron claros y conmovedores, generando un impacto positivo en el grupo.

ACTIVIDAD N°5: "Semáforo de la solución"

Objetivo: Aprender a controlar los impulsos y gestionar las emociones y sentimientos de manera efectiva.

Materiales: Hojas de papel y material de escritorio (lápices, colores, etc.).

Tiempo: 60 minutos.

Descripción de la Actividad: Los estudiantes utilizaron la técnica del semáforo como una herramienta para aprender a controlar los impulsos y manejar sus emociones ante situaciones difíciles. A cada estudiante se le pidió que dibujara un semáforo en una hoja de

papel, y se explicó el significado de cada color:

Rojo (Stop): Detente antes de actuar.

Amarillo: Reflexiona.

Evita responder impulsivamente, no aportará nada positivo.

Pide calma o ayuda.

Verde: Adelante, implementa la mejor solución posible.

Los estudiantes pensaron en un problema relacionado con el consumo de alcohol o drogas y usando el semáforo identificaron los pasos a seguir para resolver la situación de manera adecuada. Esto les ayudó a organizar sus pensamientos y respuestas, y a evitar comportamientos impulsivos (Rodríguez, 2023, Técnica del Semáforo. Com).

Observaciones: La actividad resultó muy enriquecedora. Los estudiantes se esforzaron en recordar problemas reales relacionados con el consumo de alcohol o drogas, como el caso de vecinos que peleaban frecuentemente los fines de semana debido al abuso de alcohol. En estas situaciones, algunos estudiantes mencionaron que solían reaccionar impulsivamente, pero con la técnica del semáforo pudieron identificar la importancia de detenerse, respirar y luego responder de manera más calmada y reflexiva. La técnica fue muy bien recibida, incluso por su relación con los colores de la bandera boliviana, lo que la hizo más significativa para los estudiantes. Al final, varios estudiantes expresaron su agradecimiento por aprender a controlar sus impulsos y destacaron que, a partir de ahora, se comprometerían a pensar antes de actuar para evitar conflictos y consecuencias negativas.

Cierre: Para finalizar la actividad, los estudiantes pasaron al frente para debatir sobre los problemas que habían identificado y cómo podrían aplicar el semáforo en cada situación. Esto les permitió analizar en qué momento era necesario "cambiar de color" y encontrar una solución más efectiva y madura.

ACTIVIDAD N°6: Cierre de sesión "el cartel"

Objetivo: Reconocer la importancia de buscar soluciones ante situaciones de adicción.

Materiales: Material de escritorio, hojas de papel de colores, tijeras y Pegamento.

Tiempo: 60 minutos.

Descripción de la Actividad: En esta última actividad de la sesión, los estudiantes,

junto a la facilitadora, crearon un cartel con posibles soluciones para problemas relacionados con el consumo de alcohol y drogas. Cada estudiante escribió en una nota de papel alguna solución que encontrara para diferentes tipos de problemas, que luego se colocaron en el cartel. Este cartel quedó colgado en el aula, para que cualquier estudiante que enfrente una situación difícil pueda consultarlo en busca de orientación o apoyo. La actividad resultó ser relajante y reconfortante, ya que proporcionó un recurso visual y accesible para todos (actividad de creación propia).

Observaciones: Los estudiantes mostraron mucho entusiasmo al crear el cartel, trabajando de manera creativa y colaborativa. La idea de que el cartel permaneciera en el aula para futuras consultas generó curiosidad, ya que todo lo escrito era anónimo. Algunos mencionaron problemas familiares relacionados con el consumo de alcohol y cómo eso había impactado sus vidas, lo que añadió una carga emocional a la actividad. Al final, todos se comprometieron a cuidar el cartel y valorarlo como un recurso en su aula.

Cierre: Para concluir la sesión, se invitó a los estudiantes a compartir las soluciones que habían propuesto. Esto permitió que discutieran diferentes enfoques para problemas cotidianos. Además, el cartel fue mostrado a otros cursos para que también pudieran beneficiarse de las soluciones recopiladas, creando un ambiente de apoyo colectivo dentro de la escuela.

Desarrollar la capacidad de los adolescentes para adaptarse a situaciones de riesgo relacionadas con el consumo de alcohol y drogas, mediante la práctica de toma de decisiones bajo presión.

La sesión consiste de las siguientes actividades:

- Rompe hielo
- Que le dirías
- Tomar decisiones bajo presión
- Rueda de emociones
- Cierre de sesión (mochila pedagógica)

ACTIVIDAD N°1: Rompe hielo (isla desierta)

Objetivo: Mejorar la capacidad de los participantes para ajustarse y responder

eficazmente a los cambios y desafíos en su entorno.

Materiales: Mantel con imágenes de supervivencia.

Tiempo: 35 minutos.

Descripción de la Actividad: La facilitadora dividió el grupo en equipos pequeños y se les pidió que imaginen que están varados en una isla desierta. Cada equipo debe elegir cinco objetos de una lista proporcionada a sobrevivir y ser rescatados, después cada equipo presenta sus elecciones y explico porque eligieron esos objetos (Vega, 2024, *Mentes brillantes*, <https://youtu.be/0rrcFX3C26o>).

Observación: En esta actividad los estudiantes se mostraron muy abiertos lo cual se facilitó la formación de grupos. Muchos estudiantes tuvieron un poco de dificultad de elegir objetos, lo cual deseaban el mismo objeto y, así también, vieron sus capacidades de natación y supervivencia en cada grupo, muchos mencionaron que saben nadar y algunos pueden producir fuego con piedras. En esta actividad se fomentó la adaptabilidad del estudiante en cualquier área. Mas adelante, mostraremos diferentes tipos de actividades referente a la prevención del consumo de alcohol y drogas.

Cierre: Para cerrar esta actividad todos los estudiantes explicaron por qué eligieron esos objetos y de acuerdo a la necesidad del grupo y así también se recalcó la importancia de la adaptabilidad en todas las áreas es muy importante esta variable ya que muchos jóvenes le dificultan mantenerse en un grupo de amigos más si está ingiriendo bebidas alcohólicas sin sentir presión para que hagan lo mismo que a su alrededor.

ACTIVIDAD N°2: ¿Qué le dirías a una persona en situación de riesgo?

Objetivo: Desarrollar habilidades protectoras frente al consumo de alcohol y drogas.

Materiales: Tarjetas

Tiempo: 60 minutos

Descripción de la Actividad: La facilitadora formo grupos de cuatro personas y dio una tarjeta a cada grupo, en la cual se describe una situación de riesgo relacionada con el consumo de alcohol o drogas. Cada grupo se puso en el lugar de la persona que está en esa situación. Por ejemplo: *“Tú hermano te dice que va a salir con un grupo del barrio que sabes que consume mucho alcohol y sospechas que también marihuana. Él o ella no tiene muchos amigos y está contento de haber sido invitado. Además, te pide que no le cuentes*

nada a tus padres. ¿Qué harías en esa situación?"

Después de debatir en grupo, cada estudiante respondió de forma individual a las siguientes preguntas; ¿Cambió en algo tu perspectiva sobre tu propio consumo o el de tus amigos después de este ejercicio? ¿Qué opinas sobre la forma en que tu familia aborda el tema del consumo de alcohol y drogas tras haber realizado esta actividad? (Ruiz, 2023, adaptado de tik- tok, creación).

Observaciones: Los estudiantes participaron de manera asertiva, debatiendo en grupo para encontrar la mejor respuesta ante la situación planteada. Muchos mencionaron que, si se tratara de su propio hermano, no permitirían que saliera si sabía que iba a estar expuesto al consumo de drogas o alcohol. Algunos incluso dijeron que lo acompañarían para que no se sintiera solo. Reflexionaron sobre lo diferente que es ponerse en los zapatos de otra persona en comparación con simplemente leer una situación. Varios estudiantes comentaron que los ejemplos presentados se asemejaban a situaciones reales que habían vivido. Aunque al principio algunos estaban inquietos y preferían formar grupos más grandes de 6 u 8 personas, al final se comprometieron con la actividad y participaron activamente. Muchos estudiantes reflexionaron sobre su rol como hermanos mayores y la responsabilidad de proteger a sus hermanos menores del consumo de alcohol y drogas.

Cierre: Cada estudiante compartió su opinión de forma individual, mencionando que hablarían sobre el tema con sus familias para conocer su punto de vista. Además, se destacó la importancia de la comunicación asertiva y el valor de ponerse en el lugar de los demás para comprender mejor las situaciones de riesgo.

ACTIVIDAD N°3: Tomar decisiones bajo presión

Objetivo: Ayudar a los estudiantes a practicar habilidades de resolución de conflictos al enfrentarse a situaciones de presión social relacionadas con el consumo de alcohol y drogas, promoviendo la adaptabilidad al planificar alternativas para actuar en esas circunstancias.

Tiempo: 50 minutos.

Descripción de la Actividad: La facilitadora presentó a cada equipo un escenario hipotético en el que enfrentaron una situación social en la que se espera que consuman alcohol, como en una fiesta o una salida nocturna. Cada equipo discutió y planificó cómo

responderían ante la presión de beber alcohol en esa situación. Posteriormente, presentaron su plan y estrategias que emplearon para resistir la presión del grupo y tomar decisiones saludables (Peralta, 2020, Adaptado de página psicomagia Tik-Tok).

Observaciones: Muchos estudiantes se sintieron identificados con la actividad, mencionando que les resulta difícil evitar esas situaciones porque, al intentar irse temprano a casa o rechazar el consumo de alcohol, son juzgados y etiquetados como "mandarinas" o "gallinas". Algunos estudiantes expresaron que fue complicado encontrar técnicas de afrontamiento para salir de esas situaciones de manera efectiva. La mayoría coincidió en que es difícil lidiar con las críticas de otros jóvenes cuando deciden retirarse temprano de una fiesta o rechazar el consumo de alcohol. A pesar de las dificultades, muchos estudiantes disfrutaron de la actividad, ya que les permitió explorar formas creativas y asertivas para manejar la presión social.

Cierre: La sesión concluyó ayudando a los estudiantes a identificar maneras efectivas de enfrentar este tipo de situaciones, reforzando siempre la importancia de tomar decisiones asertivas, especialmente cuando se está bajo la presión de amigos o conocidos. Cada pareja compartió sus estrategias, subrayando el valor de mantenerse firme en sus decisiones y priorizar su bienestar.

ACTIVIDAD N°4: Rueda de emociones

Objetivo: Identificar lo que realmente uno siente en momentos de presión.

Materiales: Ruleta de las emociones.

Tiempo: 1 hora y 10 minutos.

Descripción de la Actividad: En la ruleta de las emociones se trabajó en forma conjunta. La facilitadora llevó una ruleta que contenía emociones generales y particulares y los estudiantes anotaron en una hoja una situación referida al consumo de alcohol y drogas, que les incomodaba. Cada estudiante pasó al frente y mencionó cómo esa situación le hizo identificar gracias a la ruleta lo que realmente sintió el adolescente. Por ejemplo: “A mí me hace sentir enojado que mi familia tome en mi casa donde yo duermo, y eso me hace sentir con ira y eso le podrías hacer sentir agresivo y de agresivo buscar si es que él se sentía provocado u hostil” (actividad de creación propia).

Observación: En esta actividad los estudiantes se sintieron bajo presión ya que se les

pidió que recordaran una situación que les incomodara a ellos. Muchos identificaron sus emociones y ello les ayudó sobremedida, por ejemplo; hubo estudiantes que mencionaron que viven con un familiar que toma todos los días y a la hora del almuerzo tira la comida. Eso les hace sentir triste y enojados.

Cierre: Los estudiantes identificaron lo que realmente sienten en momentos de crisis, también se les habló de la importancia de saber identificar sus emociones y saber cómo tratarlas. Para finalizar la sesión, los estudiantes identificaron lo que realmente sintieron en esos momentos; luego se les habló de la importancia de saber identificar sus emociones y cómo tratar de calmarse y evitar al estrés.

ACTIVIDAD N°5: Cierre de sesión (mochila pedagógica)

Objetivo: Revisar y analizar todo lo aprendido durante la sesión.

Materiales: Globo.

Tiempo: 35 minutos.

Descripción de la Actividad: En esta actividad se realizó una retroalimentación de todas las actividades trabajadas durante la sesión. Se utilizó un globo lanzando entre los estudiantes, y quien lo recibía debía responder una pregunta relacionada con lo que se aprendió. Algunas de las preguntas incluyeron; ¿Qué es la adaptabilidad? ¿Cómo enfrentar una situación bajo presión? ¿Cómo identificar nuestras emociones?

Los estudiantes compartieron sus respuestas basadas en lo aprendido y discutieron sus experiencias. Aquellos que no recordaban ciertos conceptos fueron apoyados por sus compañeros, logrando que todos pudieran reforzar sus conocimientos (actividad de creación propia).

Observaciones: Los estudiantes no percibieron esta actividad como una evaluación formal, sino como un repaso dinámico de todo lo aprendido durante la sesión. La mayoría de los estudiantes respondió correctamente, recordando los conceptos y técnicas discutidos.

Para aquellos que tenían dudas, el grupo los ayudó a aclararlas sin dificultades. La actividad transcurrió sin inconvenientes, promoviendo un ambiente colaborativo y participativo.

Cierre: La sesión concluyó de manera positiva, con una alta participación de los

estudiantes. Al final, se premió a quienes respondieron correctamente todas las preguntas con un caramelo. Esto no solo reconoció sus esfuerzos, sino que también reforzó los ejemplos y aprendizajes aplicados a situaciones de la vida cotidiana

MANEJO DE ESTRÉS

Fortalecer la resiliencia en los adolescentes en el área de manejo del estrés, promoviendo la educación interna sobre salud mental para reducir el riesgo de consumo de alcohol y drogas. Además, analizar y aplicar las estrategias de afrontamiento más eficaces para gestionar el estrés de manera saludable y prevenir el consumo de sustancias.

SESIÓN N°10

Fomentar habilidades de manejo del estrés en los adolescentes a través de dinámicas interactivas para ayudar a desarrollar estrategias efectivas para enfrentar y reducir el estrés en su vida diaria.

La sesión consiste de las siguientes actividades:

- ¿Qué es el estrés?
- Globo estresado.
- Juegos de rol sobre situaciones estresantes.
- Juegos de la pirámide.
- Pausa activa antiestrés.
- Cierre de sesión.

ACTIVIDAD N°1: ¿Qué es el estrés? Explicación.

Objetivo: Explicar qué es el estrés y ofrecer estrategias prácticas para manejarlo de manera efectiva, previniendo su relación con el consumo de alcohol y drogas.

Materiales: Proyector (data).

Tiempo: 50 minutos.

Descripción de la Actividad: La facilitadora realizó una presentación detallada sobre el estrés, enfocada en los adolescentes y la prevención del consumo de alcohol y drogas. La explicación abarcó tres aspectos principales:

Definición del estrés: Se explicó qué es el estrés, cómo se manifiesta y cuáles son sus efectos tanto físicos como emocionales.

Causas comunes del estrés en adolescentes: Se identificó las principales fuentes de estrés para los adolescentes, como la presión de grupo para consumir alcohol, el estrés académico, las relaciones interpersonales y el impacto del uso de redes sociales.

Estrategias para manejar el estrés: Se proporcionó técnicas prácticas para que los adolescentes puedan gestionar el estrés de manera efectiva. Estas estrategias incluyeron ejercicios de respiración, la importancia del ejercicio físico y el valor del apoyo social, todo enfocado en la prevención del consumo de alcohol y drogas.

Observaciones: Durante la sesión, los estudiantes se mostraron muy entusiasmados con el tema del manejo del estrés. Muchos dijeron que están altamente estresados debido a la carga de tareas escolares. Además, varios mencionaron la dificultad de enfrentar situaciones en las que amigos o conocidos les ofrecen bebidas alcohólicas, expresando que esto les genera aún más estrés al no saber cómo rechazar la oferta. Algunos comentaron que evitan asistir a eventos donde saben que se consumen alcohol o drogas para no sentir la presión de tener que negarse. Un estudiante, en particular, mencionó que le resulta muy difícil decir "no" en cualquier situación, lo cual le provoca estrés aún más al llegar a casa, esto evidenció la necesidad de desarrollar habilidades de asertividad.

Cierre: Para concluir la sesión, los estudiantes identificaron las situaciones que les generaron más estrés y quiénes son las personas o circunstancias que les provocan esa tensión. Se les enseñaron técnicas de relajación inmediata para aliviar la presión en momentos de estrés. Además, se les animó a participar en actividades físicas y deportes como una forma saludable de liberar el estrés acumulado.

ACTIVIDAD N°2: Globo estresado

Aprender a manejar el estrés los adolescentes pueden reducir la probabilidad de recurrir al consumo de sustancias como una forma de afrontamiento.

Materiales: Globo.

Tiempo: 45 minutos.

Descripción de la Actividad: La facilitadora proporcionó un globo a cada estudiante y se les pidió que lo infle, luego se les animó a escribir en el globo aquellas cosas que les estresaban y que enfrentan en su vida diaria como la como la escuela las relaciones personales o la presión social una vez que el globo estuvo inflado y escrito, se les indico que

lo sostengan con fuerza simbolizando como el estrés puede sentirse abrumador y opresivo.

Posteriormente se les enseñó técnicas de manejo de estrés como la respiración profunda y la relajación muscular, mientras lentamente dejaron escapar el aire del globo con cada exhalación de los participantes. En esta actividad se les enseñó a los adolescentes cómo reconocer y liberar el estrés de manera efectiva lo que puede ayudarles a evitar recurrir al consumo de alcohol y drogas como mecanismo de afrontamiento (actividad de creación propia).

Observaciones: En esta sesión todos los estudiantes estuvieron muy felices porque la idea del globo fue muy grata para ellos(a). Muchos inflaron sus globos súper grandes y algunos lo hicieron en tamaño pequeños de acuerdo con el estrés que liberaron cada estudiante. Así también, se sintieron muy relajados a la hora de desinflar el globo y liberando un poco su estrés. Esta actividad les ayudó como mecanismo de afrontamiento para evitar recurrir al consumo de alcohol y drogas.

Cierre: Para finalizar la sesión, en esta actividad se les explicó la importancia del manejo del estrés a todos los estudiantes y así también enseñándolos y recalcando las técnicas que nos ayudará a desestresarnos.

ACTIVIDAD N°3: Juegos de rol sobre situaciones estresantes

Objetivo: Desarrollar la capacidad de los adolescentes para adaptarse y resolver problemas en situaciones de riesgos relacionadas con el consumo de alcohol y drogas.

Tiempo: 50 minutos.

Descripción de la Actividad: En esta actividad de juego de roles, los participantes se dividieron en grupos de aproximadamente cuatro o cinco personas. A cada grupo se le asignó un escenario único que representaba una situación estresante relacionada con la prevención del consumo de alcohol en adolescentes. Los escenarios incluían situaciones como una fiesta en la que se ofrecía alcohol, la presión de los amigos para beber o enfrentarse a la tentación de beber en un entorno social. Cada escenario estaba diseñado para desafiar a los participantes y generar discusiones significativas sobre el manejo del estrés y la toma de decisiones saludables.

Antes de comenzar la actividad, se proporcionó a los participantes información básica sobre los efectos del alcohol en el cuerpo y la importancia de la prevención del consumo de

alcohol en la adolescencia. Esto les ayudó a contextualizar las situaciones y a comprender la importancia de practicar habilidades de manejo del estrés en estos contextos.

Una vez que los grupos recibieron sus escenarios, tuvieron tiempo para prepararse. Esto implicó discutir estrategias de afrontamiento, asignar roles dentro del escenario y planificar cómo representar la situación de manera realista. Después de la preparación, cada grupo presentó su escenario ante el resto del grupo. Durante la presentación, los participantes actuaron como personas dentro del escenario, mostrando cómo enfrentaban el estrés y la presión para beber alcohol. Se alentó a los grupos a ser creativos y realistas en sus representaciones.

Al final de cada representación, se llevó a cabo una discusión guiada para reflexionar sobre las estrategias utilizadas y explorar alternativas más saludables para manejar el estrés y la presión social.

Observación: No solo proporcionó a los participantes la oportunidad de practicar habilidades de manejo del estrés en un entorno seguro y controlado, sino que también fomentó la conciencia sobre la importancia de la prevención del consumo de alcohol y drogas en la adolescencia, promoviendo la toma de decisiones saludables. Durante la actividad, se observó que los estudiantes se encontraban muy concentrados al buscar soluciones ante los diferentes tipos de problemas que se les presentaron. Algunos estudiantes tuvieron dificultades para representar las situaciones de manera realista, mientras que otros se involucraron completamente, mostrando serenidad y haciéndolo tan bien que parecía que estaban viviendo la situación. Algunos estudiantes mencionaron que les resultaba difícil actuar, mientras que otros se ponían completamente en el papel, buscando maneras de comunicarse asertivamente y rechazando invitaciones para ir a discotecas o consumir bebidas alcohólicas (Cardozo, 2020, adaptado por la página psicoeducativa Tik-Tok).

Cierre: Se cerró esta actividad de manera eficaz ya que se les ayudo a practicar soluciones factibles ante diferentes tipos de situaciones de estrés.

ACTIVIDAD N°4: Juegos de la Pirámide

Objetivo: Proporcionar a los participantes estrategias prácticas y efectivas para manejar el estrés relacionado con la prevención del consumo de alcohol. A través de una serie de juegos y ejercicios, los participantes desarrollarán habilidades de afrontamiento

saludables y fortalecerán su capacidad para tomar decisiones conscientes y positivas.

Materiales: Tiza

Tiempo: 80 minutos.

Descripción de la Actividad: Los "Juegos de la Pirámide" consistieron en una serie de actividades diseñadas para abordar el manejo del estrés y la prevención del consumo de alcohol en adolescentes de manera divertida y participativa. La actividad se organizó en forma de una pirámide, con diferentes niveles de juegos y desafíos que representaron un aumento gradual en la complejidad y las habilidades necesarias.

En la base de la pirámide, se realizaron juegos de roles y escenarios, donde los participantes simulaban situaciones de la vida real relacionadas con la presión para consumir alcohol. Enfrentaron escenarios como la presión de amigos para beber en fiestas o manejar la tentación en entornos sociales. Los estudiantes representaron estas situaciones, buscando respuestas asertivas para rechazar el consumo de alcohol.

En el segundo nivel, se practicaron ejercicios de respiración y relajación. A medida que avanzaban, los participantes aprendieron técnicas de respiración profunda, meditación guiada y visualización positiva para manejar el estrés de forma eficaz. Estas técnicas ayudaron a reducir la ansiedad en situaciones de presión social.

El tercer nivel incluyó actividades de resolución de problemas y toma de decisiones. Los participantes trabajaron en equipo para resolver problemas y tomar decisiones en situaciones desafiantes. Se alentó la colaboración, la comunicación y la creatividad para encontrar soluciones saludables que no involucraran el consumo de alcohol.

En la cima de la pirámide, se realizó una sesión de cierre y reflexión, donde los participantes se reunieron para discutir las lecciones aprendidas y compartieron sus experiencias. Recibieron retroalimentación de los facilitadores y se les proporcionaron consejos prácticos para aplicar las habilidades de manejo del estrés en su vida diaria. (Avendaño, 2021, adaptado por la página mentes brillantes Tik-Tok).

Observaciones: La actividad se llevó a cabo con la participación activa de los adolescentes. Los estudiantes formaron grupos y, utilizando tiza, dibujaron una pirámide en el piso del establecimiento, la cual tenía tres niveles. En la base de la pirámide, los estudiantes se involucraron en juegos de roles donde discutieron ejemplos sobre cómo enfrentar la

presión para asistir a fiestas con amigos. Aunque al principio mostraron timidez y se reían de las intervenciones de sus compañeros, pronto adoptaron un enfoque más serio. Los estudiantes buscaron formas asertivas de rechazar invitaciones a fiestas, mencionando excusas como la necesidad de cumplir con tareas escolares. En el segundo nivel, se enseñaron ejercicios de respiración y relajación. Los estudiantes aprendieron técnicas como la respiración profunda y dieron consejos sobre cómo relajarse, sugiriendo, por ejemplo, apretar una pelota de ping-pong repetidamente. En el tercer nivel, se destacó la importancia del trabajo en equipo para la toma de decisiones. Los estudiantes colaboraron para encontrar diferentes perspectivas y resolver problemas sin recurrir al consumo de alcohol o drogas.

Finalmente, en la cima de la pirámide, los participantes reflexionaron sobre la importancia de manejar el estrés en situaciones de presión. Se resaltó la comunicación asertiva y la gestión de las emociones como herramientas clave para enfrentar momentos difíciles. Aunque los estudiantes estaban inicialmente distraídos, debido al clima frío y a un examen previo, la actividad se trasladó a un espacio más cerrado. A pesar que el nuevo ambiente era algo estrecho, la participación fue activa y se logró la interacción deseada. Los estudiantes contribuyeron significativamente en cada fase de la actividad y demostraron una mayor disposición para colaborar y apoyar a sus compañeros, algo que previamente les resultaba difícil.

Cierre: Para concluir la sesión, se llevó a cabo una reflexión sobre la comunicación asertiva y la importancia de manejar nuestras emociones ante diferentes tipos de estrés, especialmente en situaciones de presión social por parte de amigos, familiares o conocidos

ACTIVIDAD N°5: Pausa activa antiestrés - respiración consciente

Objetivo: Ofrecer a los participantes una herramienta efectiva para reducir el estrés y fomentar la conciencia sobre cómo manejarlo de manera saludable.

Materiales: Sillas.

Tiempo: 35 minutos.

Descripción de la Actividad: La facilitadora organizó el espacio con sillas dispuestas en círculo para que los participantes se sintieran cómodos. Inició la sesión con una breve explicación sobre la respiración consciente como método para reducir el estrés y su relación con el consumo de alcohol y drogas.

Durante la preparación, los participantes se acomodaron en sus sillas, cerraron los ojos si lo deseaban y adoptaron una postura relajada.

En la práctica de respiración, la facilitadora guió el ejercicio de respiración profunda, indicando que inhalaran lentamente por la nariz, sintiendo cómo el aire llenaba sus pulmones, y luego exhalaban despacio por la boca, liberando tensiones. Los participantes continuaron este ejercicio, concentrándose en el flujo de su respiración y dejando pasar cualquier pensamiento intrusivo.

Tras unos minutos, en la reflexión, se invitó a los participantes a abrir los ojos y compartir sus sensaciones físicas y emocionales. Se les plantearon preguntas como: “¿Qué notaste durante la respiración consciente?” y “¿Cómo puede esta práctica ayudarte a manejar el estrés?”. Luego, se hizo una conexión con la prevención del consumo de alcohol y drogas, discutiendo brevemente cómo el estrés puede desencadenar el consumo de sustancias y cómo la respiración consciente puede ser una herramienta útil para manejar el estrés y prevenir el uso de alcohol y drogas. Para el cierre, se concluyó con una reflexión sobre la importancia de incorporar la respiración consciente en la rutina diaria como una forma de autocuidado y prevención. La sesión cerró con palabras de aliento para que los participantes continuaran practicando la respiración consciente (adaptado del libro de Pereira, 2022, 100 dinámicas activas).

Observación: Los estudiantes participaron activamente, siguiendo todas las instrucciones. Durante la reflexión, mencionaron sentir sensaciones de relajación y palpitations en diferentes partes del cuerpo.

Conclusión: La sesión fue gratificante, fomentando una reflexión saludable sobre la prevención del consumo de sustancias y promoviendo la práctica de la respiración consciente como una estrategia de autocuidado.

ACTIVIDAD N°6: Cierre de sesión.

Brindar a los participantes la oportunidad de reflexionar sobre su experiencia en el programa de prevención y consumo de alcohol, específicamente en el área de manejo del estrés.

Materiales: Hoja y bolígrafo.

Tiempo: 50 minutos.

Descripción de la actividad: La facilitadora dio la bienvenida a los participantes y les agradeció por su compromiso y participación en la sesión. Explicó que la actividad de cierre estaba diseñada para proporcionar un espacio seguro y abierto para compartir experiencias y opiniones. Destacó la importancia de la retroalimentación de los participantes para mejorar continuamente el programa y hacerlo más efectivo. En el ejercicio de reflexión individual, se proporcionó a cada participante un papel y un bolígrafo. Se les pidió que reflexionaran de manera individual sobre su experiencia en la sesión, centrándose específicamente en el área de manejo del estrés. Se les presentaron una serie de preguntas guía para ayudar en su reflexión, tales como: “¿Qué habilidades o estrategias aprendiste durante la sesión de manejo del estrés?”, “¿Qué aspectos del programa te resultaron más útiles en términos de reducción del estrés?”, y “¿Hubo algún tema o actividad que te gustaría que se abordara de manera diferente en el futuro?”.

Después de haber tenido suficiente tiempo para reflexionar, se invitó a los participantes a compartir en grupo sus pensamientos en un formato de discusión grupal. La facilitadora guió la conversación, asegurándose de que todos tuvieran la oportunidad de compartir sus ideas y experiencias. Se fomentó un ambiente de respeto y apoyo mutuo, donde se valoraron todas las opiniones y se escucharon activamente (actividad de creación propia).

Observación: Muchos estudiantes en el momento de la reflexión mencionaron que aprendieron habilidades de respiración consciente así también técnicas que llevarán en la práctica en su vida cotidiana (globo desestresarte). Mencionaron que les gustaría que se realicen sesiones en equipo más seguidamente.

Cierre: Se finaliza la sesión con palabras de aliento y motivación para continuar trabajando en el manejo del estrés y la prevención del consumo de alcohol. Esta actividad de cierre proporcionó una oportunidad valiosa para reflexionar sobre el progreso realizado, compartir experiencias y recopilar información importante para mejorar el programa en el futuro.

SESIÓN N°11

Facilitar a los adolescentes herramientas efectivas para el manejo de estrés mediante la implementación de actividades con el fin de promover la prevención del consumo de alcohol y drogas para mejorar su capacidad y enfrentar situaciones estresantes.

La sesión consiste de las siguientes actividades:

- Rompe hielo “Globo de la calma”
- El semáforo de las decisiones
- La carta de estrés y soluciones
- Tormenta de ideas

ACTIVIDAD N°1: Rompe hielo” globo de clama”

Objetivo: Ayudar a los estudiantes a visualizar como acumulan y libera el estrés

Materiales: Globos.

Tiempo: 30minutos.

Descripción de la Actividad: La facilitadora pidió a cada participante que inflara un globo, pero sin atarlo. Luego, explicó que el globo representaba cómo se sienten cuando están estresados: llenos de presión. A continuación, les pidió que sostuvieran el globo y pensarán en algo que les causara estrés. Los participantes podían cerrar los ojos para concentrarse mejor. Después, se les indicó que soltaran el aire poco a poco, mientras imaginaban que liberaban su estrés con cada soplo de aire que salía del globo. Esto simbolizó la liberación del estrés y ayudó a los adolescentes a visualizar la importancia de soltar la tensión.

Al final, se discutió cómo se sintieron al liberar el aire y los participantes compartieron técnicas que utilizaban para manejar el estrés en su vida diaria. Fue una actividad sencilla pero efectiva que abrió una conversación sobre el manejo del estrés y la importancia de la inteligencia emocional (Dávila, 2024, adaptada de Tik-Tok).

Observación: En esta oportunidad los estudiantes estuvieron muy tranquilos ya que se le repartió a cada uno un globo, en el momento que se les pidió piensen en todo aquello que les estresa. Muchos se quedaron en silencio y mencionaron que les estresa la regente (ya que es una persona muy exigente y se cree que gran cosa) expresaron los jóvenes

Cierre: Para cerrar esta actividad lo se les habló a los estudiantes de una manera clara y precisa para que ellos puedan comprender la importancia de dejar atrás todo aquello que nos estresa y así también identificar diferentes técnicas que se les ha enseñado anteriormente.

ACTIVIDAD N°2: El semáforo de las decisiones

Objetivo: Reflexionar sobre las decisiones en relación con el consumo de alcohol y fomentar el diálogo sobre la inteligencia emocional y la toma de decisiones.

Materiales: Tarjetas rojas, amarillas y verdes (una de cada color por participante).

Papel y lápiz para cada participante.

Tiempo: 50 minutos.

Descripción de la Actividad: Se explicó a los adolescentes que se trabajaría la actividad del semáforo de las decisiones. Se distribuyeron las tarjetas y se entregó a cada participante tres: una roja, una amarilla y una verde. La tarjeta roja representaba una decisión peligrosa, la amarilla una decisión dudosa, y la verde una decisión segura.

Luego, se presentaron diferentes escenarios relacionados con el consumo de alcohol. Algunos ejemplos incluyeron: "Un amigo te ofrece una bebida alcohólica en una fiesta", "Sientes mucha presión de grupo para beber", y "Tienes una fiesta importante el fin de semana y hay alcohol disponible". Para cada escenario, se pidió a los participantes que levantaran la tarjeta que mejor representara la decisión que tomarían (roja, amarilla o verde). Después de cada escenario, se solicitó a algunos voluntarios que explicaran por qué eligieron esa tarjeta. La facilitadora dirigió una discusión sobre las decisiones mostradas, preguntando cómo se sentirían en esas situaciones, qué emociones podrían experimentar y cómo manejarían esas emociones para tomar decisiones saludables.

Al final, se agradeció a todos por participar y se reforzó la importancia de la inteligencia emocional en la toma de decisiones. La actividad concluyó con un breve resumen de las estrategias para manejar la presión social y tomar decisiones saludables (Dávila, 2024, adaptada de Tik-Tok).

Observación: En esta actividad muchos estudiantes en el momento que se les pidió que piensen qué decisión tomaría ante dicha mención muchos estudiantes sacaron la tarjeta verde y así también tarjeta amarilla lo cual había un momento donde se les mencionó que qué harían a una fiesta pero van acompañado de sus padres y tienen toda la libertad de tomar

rojo decisión peligrosa amarilla decisión dudosa o verde decisión segura muchos en esta pregunta levantaron la tarjeta verde ya que ellos mencionaban que estaban seguros de beber al frente de sus padres muchas veces implica la autorización de los padres para ingerir bebidas alcohólicas y así también habían estudiantes donde por más que estén los padres de familia y les dé autorización no ingirieran bebida alcohólicas.

Cierre: Para cerrar sesión se habló de la importancia de saber manejar diferentes situaciones que se nos presenta.

ACTIVIDAD N°3: Carta de estrés y soluciones

Objetivo: Ayudar a los jóvenes a identificar fuentes de estrés y desarrollar estrategias saludables para manejarlo, contribuyendo a la prevención del consumo de alcohol y drogas.

Materiales: Tarjetas o papel, lápices o marcadores.

Tiempo: 45 minutos.

Descripción de la Actividad: La actividad se centró en identificar fuentes de estrés y encontrar soluciones saludables, apoyando la prevención del consumo de alcohol y drogas. A cada joven se le entregó una tarjeta en la que escribió una fuente de estrés en su vida, ya sea académica, familiar, social, etc. Luego, las tarjetas fueron recolectadas y redistribuidas aleatoriamente entre los participantes. Cada joven leyó la situación de estrés en la tarjeta que recibió y escribió una solución saludable para manejarla. Posteriormente, compartieron en grupo la situación y la solución que recibieron, y se fomentó una discusión sobre la importancia de manejar el estrés de manera saludable.

La actividad concluyó con una reflexión grupal sobre las estrategias discutidas, y se animó a los jóvenes a aplicarlas en su vida diaria para cuidar su bienestar emocional y prevenir el consumo de sustancias (actividad creación propia).

Observaciones: Los estudiantes mencionaron que el estrés provenía de exámenes, estudios y otros factores. Durante la actividad, se identificaron síntomas físicos del estrés como dolor de cabeza y estómago. Se introdujo una técnica de respiración profunda, a la cual los estudiantes respondieron positivamente. Se exploraron diversas técnicas de manejo del estrés adaptables a cada estudiante.

Cierre: Concluyó con una reflexión sobre la importancia de encontrar soluciones para el estrés y se ofrecieron consejos prácticos como respiración profunda, escribir, pintar,

escuchar música o caminar para manejar el estrés de manera efectiva.

ACTIVIDAD N°4: Tormenta de idea.

Objetivo: Permitir a los adolescentes explorar una variedad de ideas y soluciones innovadoras para manejar el estrés sin recurrir al consumo de sustancias.

Materiales: Papel grande y marcadores.

Tiempo: 50 minutos.

Descripción de la Actividad: La facilitadora dividió a los adolescentes en grupos pequeños de entre cuatro y seis personas cada uno. A cada grupo se le entregó papel grande y marcadores o plumas de colores. Se presentó a cada grupo una situación difícil, como un examen complicado, problemas familiares o presión de los compañeros, y se les inspiró a ser creativos sin juzgar ninguna idea, aunque pareciera extraña.

Luego, se facilitó una discusión en grupo sobre los conceptos presentados, destacando las formas más innovadoras y efectivas de manejar el estrés. Se reforzó la idea de que existen muchas maneras positivas de lidiar con el estrés sin recurrir al uso de drogas o alcohol (actividad de creación propia).

Observación: Para cerrar esta sesión se les pidió a todos los estudiantes que haga una ronda grande lo cual muchos estudiantes en el momento que se les pidió ideas soluciones para sobrellevar el estrés sin recurrir al consumo de alcohol y drogas muchos estudiantes mencionaron que están poniendo a prueba todos los tips y técnicas que se les ha enseñado así también mostraron lo que escribieron y qué técnicas usan cada estudiante.

Cierre: Para cerrar esta sesión se dio las gracias a todos los estudiantes por haber participado en las sesiones de manejo de estrés lo cual aprendimos muchas técnicas y por ende se llevará a cabo cada estudiante en el momento correcto.

SESIÓN N°12

Desarrollar la capacidad de los adolescentes para gestionar el estrés de manera efectiva a través de la práctica de herramientas.

La sesión consiste de las siguientes actividades:

- El termómetro del estrés.
- Carrera de equilibrio.
- Sobre de herramientas para el estrés.
- Estación de relajación.
- Circulo de reflexión.

ACTIVIDAD N°1: El termómetro del estrés

Objetivo: Identificar fuentes de estrés y discutir formas saludables de manejarlo para prevenir el consumo de alcohol y drogas.

Materiales: Termómetros de papel (dibujados o impresos) para cada participante, marcadores o lápices de colores.

Tiempo: 50 minutos.

Descripción de Actividad: Se entregó a cada participante un termómetro de papel y se explicó que debían marcar su nivel de estrés en una escala del 1 al 10, donde 1 representaba un nivel muy bajo y 10 extremadamente alto. Los participantes escribieron en la parte superior de su termómetro las principales causas de su estrés. Luego, se dividió a los participantes en parejas y se les pidió que compartieran sus termómetros, discutiendo las razones de su estrés. Se les animó a reflexionar sobre cómo el estrés puede llevar a decisiones no saludables, como el consumo de drogas o alcohol.

Después, se reunió al grupo y algunos voluntarios compartieron las principales causas de estrés y las discusiones que tuvieron con su pareja. En conjunto, se realizó una lluvia de ideas sobre estrategias saludables para manejar el estrés, como hacer ejercicio, dedicar tiempo a hobbies, y hablar con amigos o familiares. Estas estrategias se escribieron en una pizarra o en papel grande para que todos pudieran verlas.

Finalmente, se agradeció a todos por participar y se destacó la importancia de manejar el estrés de manera saludable para prevenir el consumo de alcohol y drogas (Dávila, 2024,

adaptada de Tik-Tok).

Observación: En la última sesión, algunos estudiantes inicialmente no quisieron trabajar con ciertos compañeros, por lo que se les permitió elegir sus parejas. Durante la actividad, algunos estudiantes se mostraron pensativos y mencionaron que experimentaban dolor en los hombros, ojos y cabeza, con niveles de estrés que variaban entre 1 y 10. Las causas de estrés mencionadas incluyeron exámenes, tareas y la carga de trabajar mientras estudian. Los termómetros fueron decorados de manera creativa y colorida.

Cierre: Concluye con una breve sesión de respiración profunda para relajar a los estudiantes y ayudarles a los participantes a liberar su tensión. Esta dinámica facilitó la reflexión y la interacción, combinando el manejo del estrés con la prevención del consumo de alcohol.

ACTIVIDAD N°2: Carrera del equilibrio.

Objetivo: Enseñar a los adolescentes habilidades prácticas para manejar el estrés y resistir la presión del grupo en situaciones relacionadas con el consumo de alcohol y droga.

Materiales: Vaso, agua y bandeja.

Tiempo: 50 minutos.

Descripción de la Actividad: Los adolescentes jugaron un juego de relevos con obstáculos en el que debían completar un circuito mientras llevaban un vaso de agua sobre una bandeja, lo que simbolizaba la calma y el equilibrio necesarios para enfrentar desafíos en la vida real. Los obstáculos en el circuito representaban situaciones estresantes o presiones sociales que podían conducir al consumo de alcohol y drogas, tales como problemas familiares, la presión de los amigos para beber o el estrés académico.

El objetivo del juego fue completar el circuito sin derramar el agua, lo que exigía a los participantes mantener tanto el equilibrio físico como emocional mientras enfrentaban los diferentes desafíos.

Al finalizar el juego, se invitó a todos los participantes a un debate grupal donde se discutieron las formas en que mantuvieron el equilibrio y superaron los obstáculos. Durante la conversación, se relacionaron estas experiencias con maneras de manejar el estrés y resistir la presión del grupo en la vida real. Esto ayudó a los adolescentes a internalizar y aplicar las habilidades aprendidas en el ejercicio a sus propias vidas (Coria, 2020, actividades de alcohol

y drogas, tomado del siguiente enlace [https://abd.org/blog/wp-content/uploads/2018/01/cat%
c3%a1https://www.fundacioncnse.org/drogas/actividadesalcohol/destinatarios.phplogo-de-actividades.pdf](https://abd.org/blog/wp-content/uploads/2018/01/cat%c3%a1https://www.fundacioncnse.org/drogas/actividadesalcohol/destinatarios.phplogo-de-actividades.pdf)).

Observación: En esta actividad los estudiantes se divirtieron mucho jugaron de forma individual. Cada estudiante debió de tener una bandeja en las manos y encima de la bandeja un vaso con agua, hubo momentos donde algunos tuvieron miedo por derramar el agua cuando se presentaba o leían algún tipo de problemas familiares en el recorrido. También, cuando sintieron presión de los amigos(a) para beber estuvieron desconcentrados por un momento.

Cierre: Para cerrar esta actividad se les habló a los estudiantes de la importancia que debemos tener en cuenta cómo influyen los problemas familiares o presión de los amigos para beber en nuestras emociones lo cual nos puede generar tomar decisiones que no están en nuestros planes.

ACTIVIDAD N°3: Herramientas para el estrés

Objetivo: Enseñar a las adolescentes técnicas prácticas y efectivas para manejar el estrés en momentos difíciles y traumáticos.

Materiales: Sobres, colores y marcadores.

Tiempo: 80 minutos.

Descripción de la Actividad: Se invitó a los adolescentes a crear un "sobre de herramientas contra el estrés", donde pudieron almacenar recursos y técnicas para manejar el estrés en momentos difíciles. Durante la actividad, se les pidió que reflexionaran sobre diversas formas en las que habían aprendido a lidiar con el estrés, tales como respiración profunda, visualización, autoafirmación, escritura terapéutica, ejercicio físico, yoga, meditación, escuchar música relajante, pasar tiempo al aire libre, pintar, dibujar, establecer límites, socializar y practicar el autocuidado. Se entregó un sobre a cada participante junto con colores y marcadores. Los adolescentes fueron animados a personalizar y decorar sus sobres a su gusto, utilizando su imaginación para incluir dibujos o palabras clave que representaran las técnicas que habían elegido.

Se les explicó que debían seleccionar algunas técnicas de la lista proporcionada y colocar en su sobre aquellos recursos que les resultaran más útiles para manejar el estrés de

manera efectiva. Además, se les motivó a llevar consigo su "sobre de herramientas contra el estrés" y utilizarlo en situaciones difíciles, asegurando que cada sobre contenía técnicas que les permitieran calmarse y gestionar el estrés de manera saludable (actividad de creación propia).

Observación: Se proporcionaron sobres de carta a los estudiantes, los cuales no estaban cortados en las puntas del doblaje. Los estudiantes personalizaron sus sobres de manera creativa utilizando colores, marcadores, goma eva y hojas de colores. Inicialmente, algunos estudiantes no entendían si debían incluir todas las técnicas en su sobre o solo las que les resultaran útiles. Después de una explicación más detallada, comprendieron la actividad y se mostraron entusiastas. Aunque al principio algunos estaban tímidos para leer en frente de sus compañeros, posteriormente se animaron cuando se les explicó que todos colaborarían en buscar soluciones para el estrés.

Cierre: Al finalizar la actividad, se revisaron los sobres de los estudiantes y se hizo un compromiso para que mantuvieran sus sobres a mano en sus mochilas. De esta manera, podrían recurrir a ellos cuando se sintieran estresados. Los estudiantes se fueron felices y satisfechos con sus sobres personalizados, que ahora sirven como una herramienta personal para manejar el estrés.

ACTIVIDAD N°4: Estación de relajación.

Objetivo: Enseñar a las adolescentes técnicas prácticas y efectivas para manejar el estrés en su vida diaria.

Materiales: Hojas, bolígrafos, colores.

Tiempo: 70 minutos.

Descripción de la Actividad: Se desarrollo mediante diferentes estaciones, cada una centrada en una técnica de relajación específica. Los adolescentes se dividieron en grupos pequeños y rotaron por cada estación, practicando la técnica y experimentando sus beneficios. Las estaciones son:

Estación de respiración profunda: Los adolescentes aprenden a respirar profundamente desde el abdomen para reducir el estrés y la ansiedad.

Estación de meditación guiada: Se les guía a través de una breve meditación enfocada en la relajación y la calma mental.

Estación de estiramientos suaves: Se les enseñan estiramientos simples para aliviar la tensión muscular y mejorar la flexibilidad.

Estación de dibujo relajante: Se les proporciona papel y crayones para expresar sus emociones y relajarse a través del arte.

Cada grupo pasa un tiempo designado en cada estación, practicando la técnica y reflexionando sobre sus beneficios. Al final de la actividad, se les invita a compartir sus experiencias y reflexiones sobre cuáles técnicas les parecieron más útiles para manejar el estrés en su vida cotidiana (Coria, 2022, adaptado de Tik-Tok).

Observación: La actividad demostró ser efectiva en enseñar técnicas prácticas para el manejo del estrés. Muchos estudiantes encontraron la técnica de respiración profunda inicialmente desafiante, pero después de la explicación, lograron comprender y aplicar la técnica correctamente. En cuanto al dibujo relajante, se identificó que una gran cantidad de estudiantes se sentía más relajada al expresarse a través del arte, destacando que hacer rayas y garabatos les ayudaba significativamente. Los estiramientos suaves también resultaron ser beneficiosos para aliviar la tensión muscular.

Cierre: Para concluir, se realizó una reflexión sobre la importancia de conocer y aplicar técnicas de relajación para gestionar el estrés. Se enfatizó que estas técnicas no solo son útiles para el autocuidado, sino que también pueden ser compartidas con otros para ayudarles a manejar su propio estrés. Se animó a los estudiantes a utilizar y enseñar estas técnicas en su vida diaria y a apoyar a quienes lo necesiten.

ACTIVIDAD N°5: Círculo de Reflexión.

Objetivo: Permitir que los adolescentes exploren estrategias para manejar el estrés y desarrollar habilidades de afrontamiento positivas que los ayuden a enfrentar desafíos futuros de manera más efectiva y especialmente en relación con la prevención del consumo de alcohol y drogas.

Materiales: Preguntas guía.

Tiempo: 45 minutos.

Descripción de la actividad: La facilitadora organizó a los adolescentes en un círculo y les dio la oportunidad de compartir sus experiencias sobre la sesión. Se les pidió que reflexionaran sobre lo que habían aprendido y cómo podían aplicar esas estrategias en su

vida diaria. Algunas preguntas guía fueron: ¿Qué técnica de manejo del estrés aprendiste hoy que te pareció más útil? ¿Cómo crees que puedes aplicar lo que aprendiste en tu vida diaria para evitar el consumo de alcohol y drogas? ¿Qué fue lo más desafiante de la sesión de hoy y cómo lo superaste? ¿Descubriste algo nuevo sobre ti mismo/a en relación con cómo manejas el estrés?

Este círculo de reflexión permitió a los adolescentes procesar la información aprendida y discutir su aplicación práctica en la prevención del consumo de alcohol y drogas. Además, les brindó la oportunidad de compartir sus experiencias y reflexiones, fomentando el apoyo mutuo y el aprendizaje colaborativo (actividad de creación propia).

Observación: Al finalizar la sesión, los estudiantes se sentaron en círculo para reflexionar sobre las variables discutidas durante el programa, subrayando la importancia del manejo del estrés en la prevención del consumo de alcohol y drogas. Muchos estudiantes mencionaron que las técnicas aprendidas les ayudaron a controlar su enojo y a manejar mejor diversas situaciones. La participación en las actividades dinámicas y en equipo fue un desafío inicial para algunos, ya que no estaban acostumbrados a trabajar de esta manera. Sin embargo, con el tiempo, se adaptaron y comenzaron a participar activamente con sus compañeros. Además, descubrieron que actividades como jugar al fútbol les ayudaban a desestresarse, algo que antes no reconocían. Los estudiantes expresaron su agradecimiento por haber aprendido técnicas para manejar el estrés, así como por los detalles adicionales sobre el amor propio, la autoestima y la gestión de la presión del grupo.

Cierre: Se realizó una breve reflexión sobre los aprendizajes del programa. La facilitadora respondió a las preguntas de los estudiantes sobre el cierre del programa, y se observó que algunos se sintieron tristes al acercarse el final; sin embargo, se les explicó que este era un paso hacia nuevas oportunidades de crecimiento.

ESTADO DE ÁNIMO GENERAL

Desarrollar la conciencia emocional en los adolescentes mediante actividades orientadas a promoverles ayudar en identificar y gestionar sus estados de ánimo. Con ello podrán promover un entorno de bienestar, que les permita tomar decisiones más informadas y saludable en relación con la prevención del consumo de alcohol y drogas.

SESIÓN N°13

Mejorar el estado de ánimo general de los adolescentes mediante el desarrollo de actividades recreativas y terapéuticas para reducir la vulnerabilidad al consumo de alcohol y drogas

La sesión consistió de las siguientes actividades:

- Línea de estado de ánimo general.
- Circuito de las emociones.
- Mapa de emociones.
- Francos de las emociones.

ACTIVIDAD N°1: Línea de estado de ánimo.

Objetivo: Sensibilizar a los estudiantes sobre cómo el consumo de alcohol puede afectar su estado de ánimo y bienestar

Materiales: Papel y bolígrafo.

Tiempo: 45 minutos.

Descripción de la actividad: La facilitadora colocó la cinta adhesiva en el suelo para crear una línea recta. Se aseguró de que sea lo suficientemente larga para que los estudiantes puedan caminar a lo largo de ella. Se explicó que van a realizar una actividad para explorar cómo el consumo de alcohol puede afectar el estado de ánimo de una persona. Así también se pide a los estudiantes que se coloquen a un lado de la línea y que imaginen que están en un estado de ánimo neutral. Luego, se mostró una tarjeta con un estado de ánimo específico (por ejemplo, "feliz") y se pide a los estudiantes que caminen hacia el otro extremo de la línea si se identifican con ese estado de ánimo. Después de que los estudiantes se hayan ubicado a lo largo de la línea, se inició una discusión sobre cómo el consumo de alcohol puede influir en el estado de ánimo. Se preguntó cómo creen que el consumo de alcohol

podría afectar su estado de ánimo en diferentes situaciones. Al finalizar la actividad se dio una reflexión sobre la importancia de cuidar su bienestar emocional y cómo pueden tomar decisiones saludables en relación con el consumo de alcohol para mantener un estado de ánimo positivo (Coria, 2022, adaptado de Tik-Tok).

Observación: Esta actividad se realizó de manera normal, los estudiantes entendieron a la perfección todo lo explicado. Hubo momentos donde los estudiantes mencionaron: “cuando uno está triste siempre se deja llevar por los amigos y así también por el alcohol ya que todo es una cadena y así también dio las gracias por estar aprendiendo diferentes tipos de técnicas que demuestran que se puede evitar ciertos acontecimientos no deseados”.

Cierre: Para cerrar esta sesión se dio una reflexión acerca de cómo las emociones influyen mucho las decisiones que nosotros tomamos

ACTIVIDAD N°2: El circuito de las emociones

Objetivo: Concientizar sobre la importancia de las emociones en la toma de decisiones y fomentar estrategias saludables para manejarlas.

Materiales: Carteles y marcadores.

Tiempo: 35 minutos.

Descripción de la Actividad: En esta actividad, se organizó un circuito con diferentes estaciones, cada una representando una emoción específica (alegría, tristeza, ira, miedo, etc.). Los adolescentes participaron en actividades relacionadas con cada emoción y aprendieron estrategias saludables para manejarlas, evitando recurrir al consumo de alcohol y drogas como forma de escape.

En la estación de Alegría, los adolescentes jugaron y participaron en actividades divertidas que los hicieron reír. En la estación de Tristeza, se les animó a practicar técnicas de autocuidado, como escribir en un diario o dibujar para expresar sus emociones. En la estación de Ira, se les enseñaron estrategias para manejar la ira, como contar hasta diez o practicar la respiración profunda.

Al final del circuito, se realizó una reflexión sobre lo aprendido y cómo aplicar estas estrategias en su vida diaria para mantener un estado de ánimo positivo y prevenir el consumo de alcohol y drogas (Dávila, 2021, adaptado de Tik-Tok).

Observación: Durante la actividad, se notó que todos los estudiantes participaron

activamente en la estación de la alegría, pero en la estación de la tristeza, la participación fue limitada. Algunos estudiantes encontraron difícil expresar sus emociones a través de la escritura o el dibujo. En particular, se observaron dudas sobre qué escribir o dibujar para expresar sus sentimientos.

Cierre: Para finalizar la actividad, se realizó una reflexión sobre cómo las emociones influyen en nuestras decisiones diarias. Se enfatizó que, aunque no siempre podemos controlar nuestras emociones, es importante reconocerlas y manejarlas de manera saludable. Se discutió cómo a veces las personas recurren al consumo de alcohol o drogas para afrontar emociones difíciles, y se alentó a los adolescentes a utilizar las estrategias aprendidas para enfrentar sus sentimientos de manera constructiva.

ACTIVIDAD N°3: Mapa de emociones.

Objetivo: Equipar a los jóvenes con una mejor comprensión de cómo sus cuerpos responden a las emociones, ayudándoles a identificar y manejar sus sentimientos Fomentar la auto reflexión y la conciencia sobre sus propias emociones y cómo se manifiestan físicamente más efectiva.

Materiales: Hojas de papel con una silueta humana dibujada (una por participante).
Colores (lápices de colores, marcadores o crayones).

Tiempo: 70 minutos.

Descripción de la Actividad: La facilitadora explicó a los participantes que la actividad consistía en identificar dónde en su cuerpo sentían diferentes emociones. Cada participante recibió una hoja con una silueta y debió usar colores para representar sus emociones en diferentes partes del cuerpo. Por ejemplo, se dio un ejemplo simple: "Cuando estoy nervioso, siento mariposas en el estómago. Podría colorear esa área en mi silueta de color amarillo para representar los nervios."

Se distribuyeron las hojas con las siluetas y los colores, y se pidió a los participantes que pensarán en diferentes emociones que habían sentido recientemente (alegría, tristeza, enojo, miedo, etc.) y que colorearan las áreas de la silueta donde sentían esas emociones. Pusieron diferentes colores para distintas emociones y, si era necesario, hicieron una pequeña leyenda. Se dejó suficiente tiempo para que cada participante completara su mapa de emociones. Una vez que todos terminaron, se reunió al grupo para una discusión. Se invitó

a los participantes a compartir sus mapas de emociones con el grupo. Explicaron qué colores usaron y por qué eligieron esas áreas del cuerpo. Se fomentó una conversación sobre cómo las emociones se sienten físicamente y cómo las diferentes personas pueden experimentar emociones de manera diferente. Se discutió cómo reconocer estos sentimientos físicos puede ayudar a gestionar mejor las emociones (Ruiz, 2021, tomado de mentes brillantes.com).

Observación: En esta actividad todos los estudiantes realizaron en una hoja de papel una silueta de una persona lo cual muchos estudiantes mencionaron que cuando están comiendo un nudo en la garganta así también no siente en los brazos pesadez y cuando están felices lo siente en el estómago.

Cierre: Para cerrar esta actividad se dio una reflexión a los estudiantes es muy importante escuchar nuestro cuerpo y así también solucionarlo a tiempo ya que muchas veces lo pasamos desapercibido lo cual con el tiempo podría traernos complicaciones

ACTIVIDAD N°4: Frascos de las Emociones

Objetivo: Fomentar la conciencia emocional al ayudar a los estudiantes a identificar y comprender sus propias emociones.

Materiales: Papelógrafos, papeles de colores y marcadores.

Tiempo: 70 minutos.

Descripción de la actividad: La facilitadora explicó a los estudiantes que explorarían sus emociones mediante un ejercicio llamado "Frasco de las Emociones". En la pizarra, se colocó un papelógrafo con dibujos de frascos etiquetados con las siguientes emociones: alegría, tristeza, miedo y desagrado. Cada frasco representa una categoría emocional. Se entrega a cada estudiante un papelito de color. Cada color corresponde a una emoción específica de acuerdo con los frascos en la pizarra. Se pidió a los estudiantes que escriban en su papelito una situación reciente relacionada con el consumo de alcohol y drogas que les haya provocado la emoción correspondiente (alegría, tristeza, miedo o desagrado). Se anima a los estudiantes a ser honestos y detallados en sus descripciones para facilitar una reflexión más profunda sobre sus emociones. Una vez que todos han escrito, se recoge los papelitos, se mezcló y pegó en los frascos correspondientes del papelógrafo luego se leyó en voz alta algunos de los papelitos (de manera anónima) para que todos los estudiantes pudieran escuchar y reflexionar sobre las experiencias emocionales compartidas. Se Facilitó una

discusión sobre cómo diferentes situaciones pueden provocar emociones similares o distintas en las personas, y cómo gestionan estas emociones. Para finalizar la actividad se destacó la importancia de ser conscientes de nuestras emociones y cómo manejarlas de manera saludable en diversas situaciones (Natividad tapia, 2023, psicoeducativa.com).

Observación: Durante la actividad, muchos estudiantes escribieron detalladamente en sus papelitos y crearon figuras personalizadas. Aunque algunos se mostraron pensativos por un tiempo prolongado, la actividad se desarrolló de manera efectiva. Los estudiantes comprendieron la importancia de ser conscientes de sus emociones y cómo manejarlas en situaciones difíciles.

Cierre: Para concluir, se llevó a cabo un breve momento de reflexión, donde se recalcó la importancia de reconocer nuestras emociones a tiempo y afrontarlas de manera positiva.

SESION N°14

Promover una retroalimentación dinámica sobre el estado de ánimo general en relación con la prevención del consumo de alcohol y drogas a través de una feria educativa y el intercambio de ideas entre adolescentes.

La sesión consistió de las siguientes actividades:

- Retroalimentación de todo el programa.
- Taller de casos prácticos sobre la prevención del consumo de alcohol y drogas.
- Feria de la prevención.

ACTIVIDAD N°1: Retroalimentación del programa.

Objetivo: Obtener una retroalimentación detallada de los participantes sobre el programa de prevención del consumo de alcohol, enfocado en la inteligencia emocional, para evaluar su efectividad, identificar áreas de mejora y consolidar los aspectos positivos del programa.

Tiempo: 70 minutos,

Descripción de la Actividad: Se realizó una retroalimentación grupal en la que los participantes compartieron sus experiencias y opiniones sobre el contenido y la

implementación del programa. La facilitadora dirigió la discusión abordando las cinco áreas clave de la inteligencia emocional: manejo del estrés, adaptabilidad, habilidades interpersonales, autoconciencia y estado de ánimo general. Los participantes discutieron cómo cada área fue tratada y su impacto en la prevención del consumo de alcohol, permitiendo una evaluación cualitativa y exhaustiva del programa.

Observaciones: Durante la retroalimentación, los estudiantes mostraron una actitud positiva y respondieron efectivamente a las preguntas sobre el programa. Se observaron momentos en los que varios estudiantes ofrecieron respuestas variadas, lo que llevó a la facilitadora a aclarar y reforzar los conceptos aprendidos. Los estudiantes se comportaron de manera responsable, destacando especialmente el impacto de las relaciones interpersonales. Compartieron consejos y experiencias personales, y aunque se sintieron un poco tristes por la culminación del programa, la sesión fortaleció el vínculo entre la facilitadora y los estudiantes, quienes se sintieron relajados y satisfechos con el proceso.

Cierre: Para finalizar la sesión, se realizaron fotos grupales como recuerdo y se ofreció un mensaje final del programa a los estudiantes.

ACTIVIDAD N°2: Taller de casos prácticos sobre la prevención del consumo de alcohol y drogas.

Objetivo: Aplicar los conocimientos adquiridos sobre inteligencia emocional y la prevención del consumo de alcohol y drogas en situaciones prácticas.

Materiales: Hojas de casos prácticos, bolígrafos y pizarras portátiles o papel de rotafolio.

Tiempo: 70 minutos.

Descripción de la Actividad: La facilitadora dispuso un aula con mesas de trabajo en grupos pequeños, cada una equipada con los materiales necesarios para la actividad. A cada grupo se le proporcionó un caso práctico detallado que representaba una situación real de consumo de alcohol y drogas. Los casos estaban alineados con los cinco dominios de la inteligencia emocional:

Manejo de Estrés: Un estudiante enfrentaba estrés académico y estaba tentado a consumir alcohol para relajarse.

Adaptabilidad: Un estudiante se mudaba a una nueva ciudad y se sentía obligado a usar drogas para unirse a un nuevo grupo de amigos.

Interpersonal: Un grupo de amigos influía negativamente en un estudiante para que consumiera alcohol en una fiesta.

Intrapersonal: Un estudiante tenía baja autoestima y creía que las drogas eran una forma de escapar.

Estado de ánimo General: Un estudiante estaba deprimido y consideraba tomar sustancias para mejorar su estado de ánimo.

Cada grupo trabajó en su caso práctico durante entre 20 y 30 minutos, analizando la situación y creando soluciones basadas en la inteligencia emocional. Los grupos identificaron las emociones involucradas, las posibles repercusiones del consumo de sustancias y sugirieron métodos efectivos para prevenir estos efectos. Posteriormente, cada grupo presentó su caso y las estrategias propuestas al resto de la clase.

Esta experiencia fortaleció su capacidad para manejar desafíos reales y los preparó para los posttest y autoevaluaciones, consolidando sus habilidades y conocimientos en un entorno colaborativo y reflexivo (actividad de creación propia).

Observación: En esta actividad taller de casos prácticos, sobre manejo de estrés, los estudiantes en general en el manejo de estrés se encontraban muy concentrados en el momento de leer la consigna, así también supieron responder de una manera efectiva en el área de adaptabilidad los estudiantes mencionaron que cuando un estudiante se muda una nueva ciudad se siente obligado a usar drogas para unirse a un nuevo grupo de amigos para caerles bien pero no es necesariamente usar drogas para unirse a grupos de amigos hay que tomar en cuenta con quién juntarse y con quién no, el refrán dice: "Dime con quién andas y te diré quién eres", En el área interpersonal, los estudiantes mencionaron que hay que saber bien con quién juntarse y con quién no, también ver los red flag. En el área intrapersonal reflexionar sobre aprender querer más, aceptarse tal como somos porque si realmente entienden su valor como personas no caerían fácilmente en las drogas o el alcohol.

Cierre: Se dirigió una reflexión sobre la importancia de utilizar las habilidades de inteligencia emocional para enfrentar situaciones similares fuera del entorno escolar. Se agradeció a los estudiantes por su participación y colaboración.

ACTIVIDAD N°3: Feria de la prevención.

Objetivo: Fomentar la participación activa y el intercambio de experiencias y aprendizajes obtenidos durante el programa, enfocándose en habilidades interpersonales, habilidades intrapersonales, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo general.

Materiales: Cartulinas grandes o papel kraft, revistas, tijeras, pegamento, marcadores, pinturas, lápices de colores y otros materiales artísticos.

Tiempo: 121 minutos.

Descripción de la Actividad: La feria de prevención se realizó en el establecimiento educativo, reuniendo a estudiantes de cuarto, quinto y sexto curso de ambos paralelos. En este evento, los estudiantes participaron en diversas actividades y talleres interactivos que exploraron la inteligencia emocional y su papel en la prevención del consumo de alcohol y drogas. Cada curso presentó sus conocimientos y experiencias a través de exposiciones, presentaciones y demostraciones prácticas, cubriendo las cinco áreas clave: habilidades interpersonales, habilidades intrapersonales, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo general. La feria ofreció a los estudiantes la oportunidad de investigar y discutir cómo la inteligencia emocional puede apoyar la toma de decisiones saludables y prevenir el consumo de sustancias, promoviendo un entorno de aprendizaje colaborativo. Además de consolidar los conceptos aprendidos, la feria permitió a los estudiantes compartir sus puntos de vista y conocimientos con sus compañeros, fortaleciendo la comunidad escolar.

Observaciones: La facilitadora quedó gratamente sorprendida por la calidad del evento, ya que los estudiantes de cuarto, quinto y sexto curso organizaron una feria dinámica y atractiva, llena de color y con información valiosa. Los stands estaban decorados con globos y adornos llamativos, facilitando la comprensión del mensaje para los estudiantes de grados menores, así como para padres y maestros. Los participantes mostraron un gran entusiasmo y disposición, contribuyendo al éxito del evento. Se recibió a padres, maestros y estudiantes de menor grado, quienes participaron activamente en la feria y en el intercambio de ideas.

Cierre: La facilitadora agradeció a todos los estudiantes por su participación y entusiasmo. Los maestros y padres de familia la elogiaron por la excelente organización del evento. Se brindó un fuerte aplauso a los estudiantes y se ofreció un mensaje de gratitud y

enseñanza, destacando el esfuerzo y la dedicación demostrados en la feria.

CIERRE DEL PROGRAMA

Evaluar los resultados obtenidos posterior a la implementación del programa a través de Postest.

SESIÓN N°15

Evaluar el impacto del programa en los adolescentes mediante la aplicación de cuestionarios sobre el consumo de alcohol y drogas con el fin de consolidar los conocimientos adquiridos y fomentar un sentido de comunidad sobre la prevención.

La sesión consistió de las siguientes actividades:

- Postest cuestionario de conocimiento sobre consumo de alcohol drogas.
- Autoevaluación del programa.
- Postest de inteligencia emocional (barOn).
- Aplicación de cuestionario de autoevaluación del programa.
- Cierre de programa: Lo que aprendí “juegos de bolo”.
- Compartiendo experiencias y despido del programa.

ACTIVIDAD N°1: Cuestionario de conocimiento sobre el consumo de alcohol y drogas (postest).

Objetivo: Evaluar y consolidar el conocimiento de los adolescentes sobre los efectos y riesgos del consumo de alcohol y drogas, adquirido durante el programa, mediante un cuestionario interactivo.

Materiales: Cuestionario sobre el consumo de alcohol y drogas.

Tiempo: 30 minutos.

Descripción de la Actividad: Cada estudiante completo un cuestionario diseñado para evaluar su conocimiento básico sobre el consumo de alcohol y drogas. Se les pidió que respondan con sinceridad cada pregunta. Esta actividad sirvió para medir el impacto del programa y los avances en el conocimiento de los estudiantes sobre los temas tratados.

Observaciones: Los estudiantes respondieron al cuestionario de manera positiva y sin inconvenientes, mostrando una actitud abierta y participativa.

ACTIVIDAD N°2: Autoevaluación del programa.

Objetivo: Obtener retroalimentación de los estudiantes sobre su experiencia y percepción del programa de prevención del consumo de alcohol, con el fin de evaluar su efectividad e identificar áreas de mejora.

Materiales: Hoja de autoevaluación.

Tiempo: 35 minutos.

Descripción de la Actividad: La actividad de autoevaluación consistió en la entrega de un cuestionario a cada estudiante, donde expresaron de manera individual sus opiniones sobre el programa, Los estudiantes completaron el cuestionario, proporcionando a la facilitadora una retroalimentación valiosa que permitió ajustar y optimizar futuras implementaciones del programa.

Observaciones: En esta actividad sobre la autoevaluación del programa no hubo ningún inconveniente para realizarlo ya que se realizó de manera efectiva la autoevaluación de programas y para para saber su efectividad e identificar áreas para mejorar en una próxima implementación de algún tipo de programa

ACTIVIDAD N°3: Inventario de inteligencia emocional BarOn (postest).

Objetivos: Evaluar el impacto del programa de prevención del consumo de alcohol en adolescentes en su inteligencia emocional, utilizando el inventario de inteligencia emocional barOn como medida post intervención para identificar cambios y áreas de desarrollo.

Materiales: Inventario de inteligencia emocional de BarOn, pretest en formato de papel, folder y bolígrafo.

Tiempo: 45minutos.

Descripción de la Actividad: El cuestionario de Inteligencia Emocional Barón se aplica a cada estudiante después del programa. Los estudiantes proporcionaron datos que permitieron comparar su inteligencia emocional, antes y después del programa, respondiendo de manera reflexiva y honesta. Los resultados ayudaron a determinar la eficacia del programa en el desarrollo de competencias emocionales y guiaron las modificaciones para futuras implementaciones.

Observaciones: En esta actividad los estudiantes tuvieron un tiempo determinado

para así realizar este post test que es del inventario de inteligencia emocional BarOn lo cual muchos estudiantes respondieron de manera rápida y así también algunos tenían complicaciones de comprender algunas consignas donde se les explicó qué es lo que daba de entender esa pregunta luego no hubo ninguna otra observación ya que todos los estudiantes lo hicieron de manera individual.

Cierre: Para hacer esta actividad se dio las gracias a todos los estudiantes por haber participado de estas de estas cuestionarios y test lo cual nos ayudará mucho a identificar estadísticamente si es que hubo mejora y después de todas las actividades del programa.

ACTIVIDAD N°4: Cierre de programa: lo que aprendí “juegos de bolo”

Objetivo: Facilitar a los participantes del programa de prevención del consumo de alcohol en adolescentes un espacio final de reflexión y consolidación de aprendizajes.

Materiales: Juego de bolos.

Tiempo: 35 minutos.

Descripción de la Actividad: El cierre del programa fue dinámico y ofreció a los adolescentes participantes la oportunidad de reflexionar sobre lo aprendido. Cada bolo representaba un aprendizaje importante del programa, como la conciencia de los riesgos del consumo de alcohol, la importancia de la autoestima y la habilidad de resistir la presión del grupo. Los participantes lanzaron una bola hacia los bolos, cada uno con un tema específico. Después de derribarlos, discutieron y compartieron cómo ese aprendizaje les había afectado personalmente. Esta actividad fomentó el diálogo abierto, la retroalimentación constructiva y fortaleció el compromiso de los adolescentes con la prevención del consumo de alcohol (actividad de creación propia).

Observación: En esa actividad muchos estudiantes se divirtieron y así también mencionaron lo que han aprendido durante el programa mediante juegos de bolo cada estudiante que hacía caer derribar los bolos en cada bolo se encontraba un tema específico del cual podía responder muchos se divirtieron con gritos y barras se realizó esta actividad

Cierre: Para cerrar esta sesión, los estudiantes dieron las gracias a la facilitadora por todo lo aprendido y así también por las herramientas que facilitó para situaciones que no pueden controlar. La facilitadora hizo una reflexión sobre el tema avanzado.

ACTIVIDAD N°5: Compartiendo experiencias y despedida del programa.

Objetivo: Proporcionar un espacio estructurado para que los participantes compartan y reflexionen sobre sus experiencias durante el programa de prevención del consumo de alcohol en adolescentes, promoviendo el cierre emocional y la consolidación de aprendizajes.

Materiales: Convivencia.

Tiempo: 70 minutos.

Descripción de la Actividad: La actividad final "compartiendo experiencias y despidio del programa" marcó el cierre del programa, brindando a los adolescentes la oportunidad de expresar cómo habían sido impactados por las actividades y el aprendizaje compartido. Además, se facilitó una discusión grupal en la que se repasaron los momentos más importantes y se reforzaron los mensajes clave del programa. Esta actividad permitió a los adolescentes despedirse de manera significativa, fortaleciendo su sentido de comunidad y su compromiso con la prevención.

Observación: En esta última actividad de la sesión para finalizar el programa los estudiantes asombraron a la facilitadora con muchas formas de agradecimiento y así también palabras de despidio. En el ambiente se sintieron muchas emociones que fueron compartidos. Fue un lindo momento de agasajo entre todos los estudiantes que formaron parte del programa y de igual manera los estudiantes del pre promo dieron obsequios como forma de agradecimiento a la facilitadora.

Cierre: La facilitadora dio las gracias a todos los estudiantes por haber participado y así también por haber cumplido con todo lo que la facilitadora tenía en mente, para que ellos refuercen esas habilidades y así también trabajen su inteligencia emocional en todos los ámbitos. La presidenta de la junta escolar, Carmen Abam, dio las gracias a la facilitadora por su participación con todos los estudiantes porque en el tiempo que se que se realizó el programa, supo ganarse el cariño de ellos trabajando de manera eficaz y ética al apoyo a la comunidad educativa, de igual manera el plantel docente dio un reconocimiento de agradecimiento por el trabajo que se realizó en el dicho establecimiento.

6.3 Análisis comparativo del pre y post test

Para dar respuesta al último objetivo específico del programa:

- Realizar una evaluación de los resultados obtenidos posterior a la implementación del programa a través de un postest.

Se realizó una evaluación detallada de los resultados obtenidos a través del postest con el propósito de comparar los conocimientos y percepciones de los estudiantes antes y después de la implementación del programa. En esta sección se presenta un análisis exhaustivo de los resultados del pretest y el postest, destacando las diferencias significativas y las mejoras observadas.

Tabla N°9 Resultados obtenidos de cuestionario de conocimiento Pretest y Postest

Preguntas	Respuestas	Pre-Test		Post test		Total
		F	%	F	%	
1.-¿Qué es el alcohol?	Es una droga depresora que modifica la actividad del sistema nervioso central.	35	27,13%	117	90%	100%
	Es una bebida refrescante.	46	35,66%	8	6,2%	
	Es una enfermedad que lleva a la pérdida del control	37	28,68%	4	3,1%	
	No se	11	8,53%	0	0%	
2.-¿Qué es una droga psicoactiva?	Es una droga que altera nuestro sistema nervioso.	26	20,16%	107	82,95%	100%
	Es una sustancia que nos relaja.	31	24,03%	15	11,63%	
	Es una cantidad excesiva de una medicina.	38	29,46%	7	5,43%	
	Ninguno	34	26,36%	0	0%	
3.-¿Cuál es la clasificación de las drogas?	Alucinógenas, depresoras y antibacterianas.	23	17,83%	9	6,98%	100%
	Estimulantes, alucinógenas y depresoras	38	29,46%	78	60,47%	
	Vitaminas, minerales y proteínas.	29	22,48%	19	14,73%	
	Estimulantes, calmantes y antibióticos.	41	31,78%	23	17,83%	
4.-¿Sabes cuáles son los niveles de adicción?	Uso, abuso.	8	6,2%	3	2,33%	100%
	Abuso, uso.	18	13,95%	15	11,63%	
	Experimentación, uso, abuso, adicción.	23	17,83%	83	64,34%	
	Ninguno	26	20,16%	3	2,33%	
	Uso, abuso, adicción.	54	41,86%	25	19,38%	
5.-¿Qué significa la tolerancia al alcohol?	Ser inmunes al efecto del alcohol	45	34,88%	24	18,6%	100%
	Necesitar beber más para sentir los mismos efectos	23	17,83%	70	54,26%	
	No tener efectos secundarios después de beber	61	47,29%	35	27,13%	
6.-¿Cómo se define la dependencia física del alcohol?	Sentir ansiedad si no se consume alcohol	35	27,13%	24	18,6%	100%
	No poder disfrutar de la vida sin beber	25	19,38%	19	14,73%	
	La necesidad del cuerpo de tener alcohol para funcionar	22	17,05%	71	55,04%	
	Estar feliz solo cuando se consume alcohol.	47	36,43%	15	11,63%	
7.-¿Cuáles son algunos de los factores que influyen en el consumo de alcohol?	Baja autoestima, predisposición genética, búsqueda de sensación	45	34,88%	87	64,44%	100%
	Mejora la salud física aumento de la creatividad, fortalecimiento del sistema inmunológico.	24	18,6%	15	11,63%	
	Falta de apoyo escolar, valores y actitudes positivas en los colegios.	60	46,51%	27	20,93%	
8.-¿Cuáles son algunas de las consecuencias del consumo de alcohol?	Alteración del humor, problemas familiares, adicción y trastornos psicológicos.	45	34,88%	89	68,99%	100%
	Mejora el rendimiento académico, aumento de la concentración.	49	37,98%	26	20,16%	
	Fortalecimiento de las relaciones sociales, aumento de la energía, mejor estado físico.	34	26,36%	14	10,85%	
9.-¿Sabías la existencia de normas?	Si	44	34,11%	118	91,47%	100%
	No	85	65,89%	11	8,53%	
10 ¿Cuál de las siguientes es una droga legal en muchos países?	Cocaína	33	25,58%	15	11,63%	100%
	Alcohol	24	18,6%	78	60,47%	
	Mariguana	45	34,88%	19	14,73%	
	Heroína	27	20,93%	17	13,18%	

Fuente: Elaboración propia.

Uno de los resultados más relevantes es el aumento en el porcentaje de estudiantes que identificaron correctamente al alcohol como una droga depresora. que modifica la actividad del sistema nervioso central. En el pretest, solo un 27,13% de los estudiantes respondió correctamente a esta pregunta, mientras que en el post test, el porcentaje aumentó significativamente a un 90%. Este resultado indica una comprensión mucho más clara sobre la naturaleza del alcohol y sus efectos, lo que es crucial para la prevención de su consumo.

Otro resultado significativo se observa en la comprensión de lo que constituye una droga psicoactiva. Inicialmente, solo el 20,16% de los estudiantes respondió correctamente, mientras que en el post test, este porcentaje aumentó a un 82,95%. Este incremento refleja un cambio positivo en la percepción y conocimiento sobre las drogas que alteran el sistema nervioso, lo cual es fundamental para disuadir el uso indebido de estas sustancias. La clasificación de las drogas también mostró una mejora notable. En el pretest, solo un 29,46% de los estudiantes pudo clasificar correctamente las drogas como estimulantes, alucinógenas y depresoras, en contraste, el postest mostró que 60,47% de los estudiantes respondió correctamente. Aunque esta mejora es significativa, indica que aún existe margen para un mayor fortalecimiento de la educación en esta área específica, tal como sugiere un estudio reciente de López, et al. (2023), donde subrayan la importancia de un conocimiento sólido en la clasificación de drogas para reducir la experimentación en adolescentes.

En cuanto a los niveles de adicción, en el pretest, solo el 17,83% de los estudiantes fue capaz de identificar correctamente los niveles de adicción como experimentación, uso, abuso y adicción. Después del programa, esta cifra se elevó a 64,34% en el postest. Este resultado es crucial, ya que una mejor comprensión de los niveles de adicción puede ayudar a los estudiantes a reconocer las señales de advertencia en su propio comportamiento o en el de otros. Además, es destacable la mejora en el conocimiento sobre los factores que influyen en el consumo de alcohol. En el pretest, solo el 36,43% de los estudiantes identificó correctamente factores como la baja autoestima, la predisposición genética y la búsqueda de sensaciones como influyentes en el consumo de alcohol. En el postest, esta cifra aumentó a un 61,43%, lo que sugiere que los estudiantes ahora tienen una mayor conciencia de los riesgos asociados y de las causas subyacentes del consumo de alcohol. Este resultado está alineado con las investigaciones de Ramírez y Torres (2021), quienes argumentan que una

comprensión clara de estos factores es vital para la prevención efectiva del consumo de alcohol en adolescentes.

Finalmente, el conocimiento sobre la existencia de normativas relacionadas con la promoción de la salud y la prevención del consumo de sustancias mostró un aumento notable, pasando de 65,89% de desconocimiento en el pretest a 91,47% de conocimiento en el postest. Este incremento es fundamental, según Gómez y Pérez (2023), el conocimiento de las normativas es un factor clave para el cumplimiento de las mismas y para fomentar la autorregulación entre los jóvenes. El programa educativo implementado mostró ser altamente eficaz al mejorar significativamente el conocimiento de los estudiantes sobre el alcohol y las drogas, desde la comprensión básica de lo que son estas sustancias hasta las normativas que regulan su consumo. Los resultados más relevantes, como el dramático aumento en el reconocimiento del alcohol como una droga depresora, la comprensión de las drogas psicoactivas, y el conocimiento de los niveles de adicción, subrayan la efectividad del programa y la importancia de continuar con la educación preventiva.

Tabla N°10 Nivel de conocimiento pretest y postest

NIVEL DE CONOCIMIENTO					
NIVEL	PUNTAJE	PRETEST		POSTEST	
		F	%	F	%
Nivel Bajo	0-3 puntos.	84	65,12%	10	7,75%
Nivel Medio	4-6 puntos.	31	24,03%	47	36,43%
Nivel Alto	7-8 puntos.	9	6,98%	49	37,98%
Nivel Muy Alto	9-10 puntos.	5	3,88%	23	17,83%
Total:			100%		100%

Fuente: Elaboración propia

En la Tabla N°10 se observa una mejora significativa en la comprensión de estos temas. Inicialmente, el 65,12% de los estudiantes se encontraba en un nivel bajo de conocimiento, el cual se redujo drásticamente al 7,75% tras la práctica institucional. Simultáneamente, los niveles medio, alto y muy alto de conocimiento aumentaron considerablemente, con un progreso notable en el nivel alto, que pasó del 6,98% al 37,98%, y en el nivel muy alto, del 3,88% al 17,83%. Este cambio positivo refleja la eficacia del

programa en dotar a los estudiantes de un mayor entendimiento y conciencia crítica sobre los riesgos del consumo de sustancias. Según el estudio reciente de García y Sánchez (2022) López y Martínez (2023), un aumento en los niveles de conocimiento está asociado con una mayor capacidad para tomar decisiones informadas y resistir la presión social para consumir alcohol y drogas, lo que subraya la importancia de las intervenciones educativas en la prevención de estos comportamientos.

Tabla N°11 Inventario de inteligencia emocional BarOn pretest y postest

Dimensiones	Interpersonal		Intrapersonal		Adaptabilidad		Manejo de estrés		Estado de ánimo general		Total, de conocimiento emocional	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
Nivel de desarrollo												
Ext. Bajo	0,78%	0%	6,98%	1,55%	1,55%	0,78%	10,38%	3,1%	11,63%	3,88%	0,78%	0%
Muy bajo	13,18%	6,2%	10,85%	3,88%	1,55%	1,55%	26,36%	8,53%	15,5%	6,98%	8,53%	3,88%
Bajo	47,29%	10,08%	43,41%	19,38%	50,39%	1,55%	31,78%	22,48%	34,11%	20,16%	43,41%	24,81%
Medio	33,33%	48,84%	29,46%	20,16%	21,71%	34,88%	17,83%	37,98%	34,88%	22,48%	45,74%	27,13%
Alto	4,65%	25,58%	5,43%	38,76%	14,73%	34,88%	1,55%	21,71%	2,33%	37,21%	0%	30,23%
Muy alto	0,78%	6,2%	3,1%	9,3%	3,88%	4,65%	3,1%	4,65%	0,78%	6,98%	1,55%	3,88%
Ext. alto	0%	3,1%	0,78%	6,98%	6,2%	13,95%	0%	1,55%	0,78%	3,88%	1,55%	7,75%
TOTAL	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla se observan tanto mejoras significativas como retos que aún persisten en las diferentes áreas evaluadas:

Dimensión Interpersonal: En el pretest, el 47,29% de los estudiantes se encontraba en un nivel bajo en esta dimensión, lo que refleja una debilidad significativa en las relaciones sociales y la comunicación. Tras la intervención, este porcentaje disminuyó al 10,08% en el postest, representando una mejora del 37,21%. Este cambio positivo concuerda con lo que sugieren estudios de Pérez-Fuentes et, al. (2020), quienes resaltan la importancia de la inteligencia emocional en la mejora de las relaciones interpersonales y en la reducción de conductas de riesgo.

En cuanto al área intrapersonal, el porcentaje de estudiantes en el nivel bajo fue del 43,41% en el pretest, mientras que en el postest disminuyó a 19,38% lo que indica una mejora

del 24.03%. Este avance refleja un desarrollo en la capacidad de los estudiantes para conocerse y regular sus emociones. Según Fernández-Berrocal y Cabello (2021), el fortalecimiento de la inteligencia intrapersonal es crucial para reducir el consumo de sustancias. Por otro lado, la adaptabilidad presentó inicialmente un nivel bajo del 50,39% en el pretest, pero en el post test este porcentaje disminuyó considerablemente lo que implica una mejora significativa al nivel medio-alto con el 34,88%. Este avance es esencial, ya que, como mencionan Sánchez et al. (2022), la capacidad de adaptarse a situaciones difíciles es un factor clave en la prevención de conductas adictivas y decisiones bajo presión. Y en el manejo de estrés, se mostró un leve incremento en el porcentaje de estudiantes en el nivel bajo, pasando del 31,78% en el pretest al nivel medio con 37,98% en el posttest, lo que significa un aumento del 6,2%. Este resultado sugiere que el estrés sigue siendo un desafío para muchos estudiantes. González y Morales (2023) destacan que el manejo del estrés en adolescentes requiere intervenciones más específicas y continuas, especialmente en contextos de alta presión.

El estado de ánimo general también mostró un pequeño aumento en el nivel medio, pasando del 34,11% en el pretest al nivel alto con 37,21% en su mayoría en el posttest, lo que representa un incremento del 3,1%. Este aumento puede estar relacionado con factores externos que afectan el bienestar emocional de los estudiantes, como señala Sánchez et al. (2022), quienes enfatizan que el entorno familiar y social influye directamente en el estado de ánimo de los adolescentes. En cuanto al conocimiento emocional, el nivel medio pasó del 45.74% en el pretest al nivel alto con 30,23% en el posttest, lo que representa una mejora significativa del 15,51%. Este resultado positivo coincide con las investigaciones de Fernández-Berrocal y Cabello (2021), que sugieren que el fortalecimiento del conocimiento emocional ayuda a los adolescentes a manejar mejor sus emociones y reduce la probabilidad de involucrarse en comportamientos de riesgo.

Tabla N° 12 Indicador de validez del inventario de BarOn pretest y postest

INDICADORES DE VALIDEZ						
Escala de inconsistencia						
	PRETEST			POSTEST		
Indicadores de validez	F	%	Indicador	F	%	Indicador
Superior a 10 puntos Discrepancia	10	7,75%	Inválido	5	3,88%	Inválido
Menor de 10 puntos Normal	119	92,25%	Valido	124	96,12%	Valido
Total	129	100%		129	100%	
Impresión positiva						
	PRETEST			POSTEST		
Indicadores de validez	F	%	Indicador	F	%	Indicador
Mayor a 120 puntos	6	4,65%	Inválido	3	2,33%	Inválido
Menor de 120 puntos	123	95,35%	Valido	126	97,67%	Valido
Total	129	100%		129	100%	

Fuente: Elaboración propia.

Las escalas de inconsistencia, son utilizadas para evaluar la coherencia en las respuestas de los estudiantes a lo largo de dos momentos clave: el pretest y el postest. En la evaluación inicial (pretest), el 7,75% de los estudiantes mostraron discrepancias consideradas como inválidas, mientras que el 92,25% presentó niveles normales de discrepancia. Tras la implementación del programa y la realización del postest, el porcentaje de discrepancia inválida disminuyó significativamente al 3,88%, reflejando una mejora notable en la consistencia de las respuestas. Además, el 96,12% de los estudiantes demostraron niveles normales de discrepancia en el postest, lo cual indica una mayor estabilidad en las respuestas después de la participación en el programa. Estos resultados sugieren que la intervención podría haber contribuido positivamente a mejorar la coherencia y consistencia en las respuestas de los estudiantes, fortaleciendo así la validez de las mediciones realizadas por las escalas de inconsistencia.

El indicador de impresión positiva, evalúa cómo los estudiantes perciben y manejan la preocupación por la impresión que causan en los demás. En el pretest inicial, antes de la intervención, el 4,65% de los estudiantes mostraron una alta preocupación por crear una impresión positiva, mientras que el 95,35% mantuvo una actitud más equilibrada. Tras la implementación del programa, en el postest, el porcentaje de respuestas inválidas disminuyó

al 2,33%, indicando una reducción en la necesidad de validación externa. Por otro lado, el 97,67% de los estudiantes demostraron una actitud válida y saludable hacia la percepción social. Estos resultados reflejan un impacto positivo del programa en el desarrollo de la inteligencia emocional y la autoimagen de los participantes, promoviendo una mayor autoaceptación y confianza en sí mismos.

Tabla N°13 Preguntas de autoevaluación del programa

PREGUNTAS	T. Desacuerdo		En desacuerdo		Indiferente		De acuerdo		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
1.- Considero que el programa me ha ayudado a identificar mis emociones para poder prevenir en el consumo de alcohol y droga.	0	0	0	0	3	2,33 %	126	97,67%	129	100 %
2.- Considero que el programa me ha ayudado a identificar las consecuencias que nos traen las drogas.	0	0	0	0	8	6,2 %	118	91,47%	129	100 %
3.- Considero que es muy importante tener una buena inteligencia emocional para no caer en el alcohol ni drogas.	0	0	3	2,33 %	6	4,65 %	120	93,02%	129	100 %
4.- Considero que aprendimos pautas para solucionar nuestros problemas de manera efectiva.	2	1,55 %	0	0	3	2,33 %	125	96,9%	129	100 %
5.- Considero que he aprovechado todo el programa para despejar mis dudas.	3	2,33 %	5	3,88 %	3	2,33 %	118	91,47%	129	100 %

Fuente: Elaboración propia.

La tabla de autoevaluación del programa de prevención de consumo de alcohol y drogas en adolescentes muestra que, en la primera pregunta sobre si el programa ha ayudado a identificar emociones para prevenir el consumo, el 2,33% de los estudiantes respondieron de manera indiferente y el 97,67% estuvieron de acuerdo. En la segunda pregunta sobre la identificación de las consecuencias del consumo de drogas, el 6,2% respondieron de manera indiferente y el 91,47% estuvieron de acuerdo. En la tercera pregunta sobre la importancia de tener una buena inteligencia emocional para no caer en el consumo de alcohol y drogas, el 2,33% respondieron en desacuerdo, el 4,65% de manera indiferente y el 93,02% estuvieron de acuerdo. En la cuarta pregunta sobre si el programa les enseñó pautas para solucionar

problemas de manera efectiva, el 1,55% respondió que están en total de desacuerdo, el 2,33% de manera indiferente y un 96,9% estuvieron de acuerdo. En la última pregunta sobre si han aprovechado el programa para despejar dudas, el 2,33% respondió en desacuerdo, un 3,88% estuvieron en desacuerdo, el 2,33% de manera indiferente y el 91,47% estuvo de acuerdo. La población evaluada consta de 129 alumnos, lo que representa el 100% de los participantes. Estos resultados indican que la gran mayoría de los estudiantes consideran que el programa ha sido efectivo en ayudarlos a identificar sus emociones, comprender las consecuencias del consumo de alcohol y drogas, valorar la importancia de la inteligencia emocional, aprender pautas para solucionar problemas de manera efectiva y despejar sus dudas, lo que refleja un impacto positivo del programa en la población estudiantil.

CAPÍTULO VII
CONCLUSIONES Y
RECOMENDACIONES

7.1 Conclusiones

De acuerdo con el análisis e interpretación de los datos obtenidos del programa de inteligencia emocional como estrategia de prevención del consumo de alcohol y drogas, desarrollado en la unidad educativa 8 de Septiembre Secundario del municipio de Bermejo, provincia de Arce, se establecen las siguientes conclusiones:

- ψ En respuesta al primer objetivo específico del estudio, que es determinar el nivel de conocimiento de los estudiantes sobre el consumo de alcohol y drogas e identificar su nivel de inteligencia emocional a través de la aplicación del pretest.

Los resultados del pretest indican que el nivel de conocimiento de los estudiantes sobre el consumo de alcohol y drogas es bajo. Un alto porcentaje de respuestas incorrectas en las distintas áreas evaluadas refleja una comprensión deficiente, inadecuada o imprecisa de estos temas cruciales por lo cual la gran mayoría de los estudiantes se encuentran un nivel bajo de conocimiento sobre estos temas cruciales. Además, el Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn muestra que aproximadamente la mitad de los estudiantes presentan niveles bajos en las áreas de inteligencia emocional evaluadas, incluyendo competencias interpersonales, intrapersonales, adaptabilidad y manejo del estrés. Solo en el área de estado de ánimo general se observa un nivel medio, sugiriendo deficiencias significativas en otras competencias emocionales clave. anteriormente como forma de trabajo adicional se realizó un cuestionario de exploración lo cual nos ayudó a identificar el nivel de consumo que se encontraban los estudiantes reveló que más de la mitad de los estudiantes habían consumido bebidas alcohólicas, a muy temprana edad.

- ψ Como respuesta al segundo objetivo específico el cual hace referencia a diseñar y aplicar un programa que refuerce el conocimiento sobre el consumo de alcohol y drogas, fortaleciendo la inteligencia emocional en las áreas interpersonal, intrapersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo general, mediante una metodología activo-participativo.

Durante el programa, se llevaron a cabo un total de 15 sesiones de las cuales dos estuvieron dedicadas al pretest y postest. Esto significa que el programa en sí, con actividades plenamente enfocadas, consistió en 13 sesiones. Cada una de estas sesiones incluyó entre cuatro y siete actividades, trabajadas con los estudiantes de 4to, 5to y 6to de secundaria,

sumando un total de 129 participantes. Se utilizó un enfoque activo-participativo, combinando la proyección de videos y dinámicas interactivas, siempre iniciando con actividades rompehielos y concluyendo con ejercicios de cierre. Esta metodología no solo fortaleció el trabajo en equipo, sino que también captó y mantuvo la atención de los estudiantes, asegurando su compromiso a lo largo del programa.

A lo largo del proceso, varios temas se destacaron por el profundo impacto que generaron en los estudiantes. Uno de los temas más relevantes fue el de las consecuencias del consumo de alcohol y drogas, que impresionó especialmente a los estudiantes de 4° y 5° de secundaria. Al entender los efectos a largo plazo del consumo, muchos expresaron una gran preocupación, sobre todo aquellos que compartieron tener familiares afectados por el consumo de alcohol. Este reconocimiento despertó en ellos una mayor sensibilidad y conciencia, fomentando una actitud de alerta y responsabilidad frente al tema.

Otro aspecto clave fue la actividad de resolución de problemas en equipo, que resultó muy enriquecedora. Los estudiantes, a través del trabajo colaborativo, descubrieron diversas maneras de enfrentar y solucionar problemas relacionados con el consumo de alcohol y drogas tanto en el ámbito familiar como escolar. Se sorprendieron al ver la variedad de soluciones posibles cuando se abordaban estos desafíos de forma conjunta, lo que les ayudó a desarrollar habilidades para enfrentar situaciones adversas en la vida real.

Además, la actividad "Cuidando a mi familia de las adicciones" tuvo un fuerte impacto emocional, especialmente en los estudiantes de 6to. Muchos de ellos compartieron historias personales sobre familiares que consumen alcohol, lo que generó un ambiente de tristeza e impotencia al no saber cómo ayudarles. Sin embargo, esta actividad también abrió un espacio para la empatía y la reflexión, permitiendo a los estudiantes explorar formas de apoyar a sus seres queridos y promover un entorno más saludable.

La culminación del programa con la feria educativa fue un claro reflejo del esfuerzo y el aprendizaje de los adolescentes. Los estudiantes de 4to, 5to y 6to de secundaria demostraron un fuerte compromiso y participación activa. Durante la feria, se evidenció no solo el conocimiento adquirido, sino también el reconocimiento de las habilidades desarrolladas a lo largo del programa. Fue un espacio en el que quedó claro cómo los estudiantes habían integrado las competencias trabajadas y cómo su progreso era palpable.

El programa no solo brindó información valiosa sobre los riesgos del consumo de alcohol y drogas, sino que también fomentó importantes habilidades como la resolución de problemas, la empatía y la conciencia social. Este enfoque integral dejó una huella significativa en la vida de los participantes, ayudándolos a ser más conscientes y preparados para enfrentar los desafíos relacionados con el consumo de sustancias.

ψ Como respuesta al tercer objetivo específico, enfocado en evaluar los resultados obtenidos tras la implementación del Postest.

Se realizó una comparación estadística de los niveles de conocimiento previos y posteriores al programa. Los resultados reflejan un cambio significativo, ya que el porcentaje de respuestas correctas incrementó considerablemente, lo que evidencia un mayor nivel de conocimiento en los estudiantes. Según los datos obtenidos, el nivel de conocimiento pasó de un nivel bajo a un nivel medio-alto en respuestas correctas en el Postest.

En cuanto al inventario de inteligencia emocional BarOn, se observó una mejora significativa en diversas áreas clave.

Al finalizar el programa, se aplicó un cuestionario de autoevaluación para medir su efectividad, reflejando una alta aceptación y satisfacción por parte de los participantes. Un 95% de los estudiantes indicó que el programa les ayudó significativamente a identificar y gestionar sus emociones, comprender las consecuencias del consumo de alcohol y drogas, y aplicar estrategias efectivas para la resolución de problemas.

En el momento de cierre del programa, numerosos estudiantes y padres de familia de distintos cursos se acercaron para expresar su agradecimiento por la implementación de la práctica en la unidad educativa. Mencionaron que el programa había producido un cambio positivo en su comportamiento, destacando la importancia de la prevención del consumo de alcohol y drogas. Este reconocimiento subraya el impacto significativo que la intervención tuvo en la comunidad educativa.

Estos resultados resaltan la efectividad del enfoque basado en la inteligencia emocional como una herramienta integral para la prevención y educación sobre el consumo de sustancias. Además, demuestran que este enfoque no solo promueve estilos de vida saludables, sino que también fortalece las habilidades de afrontamiento en los jóvenes, contribuyendo de manera importante a su desarrollo personal y bienestar.

7.2 Recomendaciones

A partir de las conclusiones de la presente práctica, se proponen las siguientes recomendaciones:

Para la unidad educativa

- ψ Continuar permitiendo la implementación de prácticas institucionales: Es fundamental seguir promoviendo y realizando estas prácticas, ya que resultan enriquecedoras tanto para los estudiantes como para la comunidad educativa en general.
- ψ Establecer alianzas con profesionales externos: Dado que actualmente no existe un gabinete psicológico en la unidad educativa, se recomienda colaborar con psicólogos, terapeutas y profesionales de salud mental de la comunidad. Estos especialistas podrían ofrecer sesiones periódicas de apoyo emocional y estar disponibles para consultas cuando sea necesario.

Para los profesores

- ψ Capacitación para docentes: Implementar talleres y capacitaciones dirigidos a los maestros para identificar señales de problemas emocionales en los estudiantes y brindar apoyo inicial. Esto contribuirá a crear un entorno educativo más empático y receptivo.
- ψ Fomentar la participación activa de los estudiantes: Diseñar actividades que permitan a los estudiantes asumir un rol activo en su propio bienestar emocional. Incluir proyectos de bienestar, clubes o eventos escolares enfocados en la salud mental puede potenciar su compromiso y liderazgo en estos temas.

Para futuras prácticas de la carrera de psicología

- ψ Continuar con las prácticas institucionales: Las prácticas son valiosas tanto para la formación profesional de los futuros psicólogos como para el beneficio de la población atendida. Se deben seguir implementando para maximizar su impacto positivo.
- ψ Aplicar el método activo participativo: Es recomendable utilizar métodos que involucren a los estudiantes de manera activa en su proceso de aprendizaje, promoviendo su participación y compromiso.

ψ Considerar horarios y aspectos logísticos: Es importante tener en cuenta los horarios en los que se llevarán a cabo las sesiones para evitar retrasos en la ejecución del programa. Además, el ámbito económico debe ser considerado para asegurar la viabilidad y efectividad de la práctica institucional.