INTRODUCCIÓN

La tendencia en el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas va en crecimiento y entre personas con edades cada vez más tempranas, habiendo alcanzando niveles muy preocupantes en los últimos años. Existen muchas causas por las cuales los jóvenes incurren en el consumo de las drogas. Las medidas preventivas aún no han logrado cubrir en su totalidad a la población, pese al trabajo de varias instituciones que promueven esta clase de acciones. Para ello, además es fundamental disponer de la comprometida colaboración de la sociedad debido a que todos sus miembros juegan un papel fundamental en esta problemática.

Las adicciones, la falta de comunicación, la presión de grupo, la autoestima y problemas familiares son algunas causas que predisponen a los adolescentes al consumo de sustancias lícitas e ilícitas como las drogas. Es por eso, que la presente práctica institucional es el resultado de un trabajo de profesionalización en el área socioeducativa de la psicología, a partir del desarrollo e implantación de un programa preventivo contra el consumo de drogas, aplicado bajo la modalidad de práctica institucional (PI). Su propósito fue mejorar diferentes aspectos de la dinámica familiar con la finalidad de generar un vínculo de confianza entre los adolescentes y sus padres para evitar conductas de riesgo como son el consumo de drogas y el inicio de su sexualidad a temprana edad.

Para la ejecución se utilizó como instrumento fundamental el Manual Teórico Práctico de Prevención Integral y Promoción de la Salud de uso indebido de Drogas, elaborado por el Intraid; bajo la perspectiva que la prevención de uso indebido de drogas no es un proceso en el cual se transmiten conocimientos de manera unidireccional, sino de construcción colectiva de conocimientos. El programa estuvo dirigido a los educadores urbanos "cebras" conformado por adolescentes y jóvenes voluntarios de la ciudad de Tarija, a quienes se les brindó información sobre las causas y consecuencias de sustancias psicoactivas como el tabaco, inhalables, cocaína y marihuana. A continuación, se desglosa el contenido del informe de acuerdo a su estructura.

En el capítulo I se hace referencia al planteamiento del problema y justificación de la PI, mostrando un panorama general del problema y la propuesta del trabajo.

En el capítulo II se incluyen las características y objetivos de la Institución Intraid – Tarija.

En el capítulo III se presenta el objetivo general y los objetivos específicos de la PI.

El capítulo IV se refiere al marco teórico en el que se exponen definiciones y conceptos para fundamentar el trabajo, como conceptos de prevención, autoestima, grupos, concepto de drogas, tipos de drogas, sexualidad.

En el capítulo V se presenta la metodología utilizada para la consecución de los objetivos, descripción sistematizada del desarrollo de cada una de las fases de la práctica, características de la población beneficiaria con la que se aplicó la capacitación, los métodos, técnicas e instrumentos utilizados y la contra parte institucional que hace referencia al compromiso de la practicante de brindar el asesoramiento técnico, dotar los instrumentos y materiales para la realización de la práctica.

En el capítulo VI se muestra la sistematización de cada una de las sesiones y al análisis e interpretación de los resultados, obtenidos a través del instrumento aplicado.

En el capítulo VII se detallan las conclusiones y recomendaciones de la práctica institucional. Finalmente, está la bibliografía/web grafía y los anexos donde se presentan todos los instrumentos utilizados en la ejecución de la PI.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN DE LA PRÁCTICA INSTITUCIONAL

1.1 Planteamiento del problema

La prevención integral busca disminuir la problemática de las drogas, está dirigida a fortalecer los factores de protección y riesgo asociados al consumo de drogas. En la actualidad el problema de las drogas se presenta como un fenómeno social en constante evolución, cuyos efectos negativos afectan el ámbito personal y familiar.

> El 2017, unos 271 millones de personas, es decir, el 5,5% de la población mundial de 15 a 64 años de edad, había consumido drogas en el año anterior. Aunque las estimaciones correspondientes a 2016 son muy similares, una perspectiva a más largo plazo revela que el número de personas que consumen drogas en la actualidad ha aumentado en un 30% con respecto a 2009, en que 210 millones de personas habían consumido drogas en el año anterior. Si bien ese aumento se debe en parte al crecimiento del 10% experimentado por la población mundial en la franja etaria de los 15 a los 64 años, los datos actuales muestran un aumento de la prevalencia del consumo de opioides en África, Asia, Europa y América del Norte, y del consumo de cannabis en América del Norte, América del Sur y Asia. (UNODC, 2019, p.9).

La utilización de alcohol o tabaco a una temprana edad aumenta el peligro de consumir, posteriormente, otras drogas. Algunos jóvenes han experimentado un poco con las drogas y luego dejan de utilizarlas, pero hay también quienes desarrollan una dependencia hacia otras drogas más peligrosas para su salud integral. UNODC presentó el Informe Mundial sobre las Drogas en 2018 a representantes del gobierno y la sociedad civil.

> El Informe destaca que en 2015 fallecieron cerca de 450.000 personas por el consumo de drogas en todo el mundo, según la Organización Mundial de la Salud. De esas muertes, 168.000 estaban relacionadas con los trastornos por consumo de

> drogas, principalmente sobredosis. El resto de las muertes podían atribuirse indirectamente al consumo de drogas, los opioides siguen siendo las drogas que más daño causó y fueron responsables del 76% de las muertes relacionadas con trastornos por consumo de drogas. (UNODC, 2019 p.9)
>
> En Latinoamérica estudios muestran que en cuatro países del hemisferio Antigua y Barbuda, Belize, Chile y Dominica, dos de cada diez estudiantes de octavo grado han consumido marihuana alguna vez en la vida. El consumo de marihuana a edades tempranas y la baja percepción de riesgo en su consumo, deberían ser temas de preocupación entre los planificadores de programas de reducción de la demanda de drogas, principalmente en aquellos países con legislaciones proclives a la legalización del consumo recreativo en la población adulta. (Secretaría de Seguridad Multidimensional de la OEA, 2019, p.2)

El consumo de drogas durante los últimos años fue incrementando entre personas con edades cada vez más tempranas, pertenecientes a diferentes niveles socioeconómicos y en diferentes países.

> Los estudiantes de octavo grado en Guatemala, Panamá, Perú, Santa Lucía y San Kitts y Nevis han consumido más éxtasis, alguna vez en la vida, que sus compañeros de los cursos superiores. En 20 países el uno por ciento o más de los estudiantes de octavo grado ha consumido éxtasis alguna vez en la vida. El consumo de esta droga sintética es particularmente preocupante, pues está mucho más arraigada en la población juvenil y muy asociada a intoxicaciones y desenlaces fatales, por las adulteraciones de las que son objeto las dosis de éxtasis. (Ibídem)

En Bolivia es preocupante el consumo indebido de drogas en la sociedad, el problema ya no es considerado como algo secundario y poco importante, sino alarmante y habrá que hacer algo para su control.

La gran mayoría de jóvenes tienen la posibilidad de estar involucrados de alguna manera con el alcohol y las drogas legales o ilegales. Es común el experimentar con el alcohol y drogas a lo largo de la juventud. El Informe Mundial de Drogas 2020 estima que en 2018 alrededor del 0,6 por ciento de la población entre 15 y 64 años eran consumidores de cocaína y 0,2 por ciento consumieron pasta base de cocaína. Esto, cuando en América del Sur se calcula que 2,8 millones de personas, o casi el 1% de la población de 15 a 64 años, eran consumidores de cocaína en ese año (Diario La Razón, 26 de junio de 2020 párr.1)

Estudios realizados sobre el tema muestran un incremento en el consumo de drogas ilícitas como también la edad de inicio. Los principales resultados del estudio, referidos a las drogas de uso ilícito de mayor consumo en Bolivia, son los siguientes:

> El estudio indica que la droga de mayor uso entre los estudiantes universitarios es la marihuana, un 3,4% declaró haber usado marihuana alguna vez en el último año (5,1% en los hombres y 2,3% entre las mujeres). La edad promedio del primer uso de marihuana es de 19 años. Un 22,5% de los estudiantes declara que le resultaría fácil conseguir marihuana, siendo esa cifra mayor entre los estudiantes varones que entre las mujeres: 28,2% y 18,2% respectivamente, un 0,2% (0,4% en hombres y 0,1% en mujeres) declaran haber consumido cocaína alguna vez en el último año. Este estudio muestra que ha aumentado el consumo de cannabis entre la población universitaria boliviana, del 2% que era el porcentaje obtenido en un estudio similar realizado el año 2009, al porcentaje actual de 3,4%. (Achá, 2014 pp.8-9)

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.

> 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 (El País, 19 de abril de 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 por ciento 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, 15 de noviembre de 2018 párr. 1-2).

La tendencia en el consumo de alcohol y otras drogas, día a día va en aumento con muchas consecuencias que afectan no solo a la sociedad, sino también a la estructura familiar generando ambientes de hostilidad y rebeldía en sus miembros, provocando agresividad dentro del núcleo familiar y fuera de este.

La población beneficiaria del programa son educadores urbanos denominados "cebras", un grupo de jóvenes adolescentes voluntarios de la ciudad de Tarija, cuyo trabajo está orientado a incentivar en la población actitudes de educación vial en las calles. Esta PI aplicó el programa como preventivo personal, para desarrollar el sentido integral y las habilidades que les permitan identificar, también, a posibles consumidores.

1.2 Justificación

El alto consumo de drogas en jóvenes hizo necesaria la realización de actividades para la prevención integral de drogas con el objetivo de evitar conductas y factores de riesgo en la etapa de la adolescencia. En este sentido, el programa ha sido elaborado para prevenir el consumo de alcohol y drogas en adolescentes, y jóvenes o en su defecto reducir el incremento de aquéllas. La ejecución y el interés del programa de prevención en este grupo de personas es una de las estrategias más adecuadas para luchar contra el consumo excesivo de drogas, debido a que son más susceptibles al consumo de sustancias psicotrópicas. Por otra parte, el programa de prevención impacta en el ámbito económico porque es mejor prevenir y crear proyectos de vida, libres del flagelo de las drogas. Otro motivo, que impulsó esta PI es contribuir a la formación y capacitación preventiva ante el peligro de las drogas y alcohol para contribuir a la reducción del índice indiscriminado en el consumo de drogas.

A nivel teórico, esta PI logró identificar cuál es el nivel de conocimiento que tienen los educadores urbanos "cebras" respecto al consumo de drogas.

A nivel práctico, coadyuvó a que se desempeñen en su trabajo atendiendo a una formación integral con capacidad para hacer frente al consumo de sustancias nocivas adictivas y, a su vez, puedan identificar en las calles posibles casos del consumo de drogas.

A nivel metodológico se han desarrollado y aplicado sesiones donde los educadores urbanos “cebras” aprendieron cómo identificar en las calles a personas que pueden estar consumiendo drogas. También han sido llevadas a cabo sesiones informativas sobre las distintas instituciones o grupos de ayuda para personas adictas en caso de requerir algún tipo de acción en apoyo.

Los adolescentes y jóvenes son una población en riesgo porque son más propensos a estar expuestos al consumo de las drogas. En estas condiciones, se plantea la realización de la PI como una oportunidad urgente para las “cebras” y, por otra parte, la practicante aplicó los conocimientos adquiridos durante su formación académica.

CAPÍTULO II

CARACTERÍSTICAS Y OBJETIVOS DE LA INSTITUCIÓN

El Instituto Nacional de Prevención, Tratamiento, Rehabilitación e Investigación en Drogodependencias y Salud Mental (Intraid Tarija) es una institución gubernamental sin fines de lucro. Fue creada el 12 de agosto de 1988 con la finalidad de brindar atención en aspectos psicosociales de la salud mental, iniciando sus actividades en el área preventiva.

El 15 de diciembre de 1990 amplió sus servicios con la creación del Centro de Tratamiento y rehabilitación en drogodependencias y alcoholismo. Los servicios que brinda Intraid tienen como prioridad mejorar la salud de la población, dando cobertura a programas prioritarios de plan estratégico de salud.

2.1 Objetivo General de la Institución

Atender aspectos psicosociales de la salud, brindando servicios que tienden a mejorar la salud mental de la población, dando cobertura a aquellos programas prioritarios del Plan Estratégico de la Salud.

2.2 Objetivos Específicos de la Institución

-Crear en la sociedad, y en los grupos vulnerables de todas las edades, condiciones que favorezcan el desarrollo y mantenimiento del mejor nivel posible de salud mental.

-Orientar, capacitar y educar a la población en prevención integral del uso indebido de drogas y alcohol.

-Rehabilitar drogodependientes y alcohólicos.

-Apoyar con consejería y asesoramiento a las familias de alcohólicos, drogodependientes y de salud mental.

-Facilitar a las personas cuya salud mental esté alterada o que corran riesgo de ver comprometido su equilibrio psíquico, a obtener una respuesta adecuada a sus necesidades y una atención oportuna y apropiada.

-Intervenir con un trato especializado y de modo multidisciplinario con los adolescentes.

2.3 Departamento de Prevención y Promoción de la Salud

El objetivo principal de este departamento es prevenir el uso indebido de drogas y promocionar la salud integral de la población, disminuir los factores de riesgo y fortalecer los factores protectores en la familia, la escuela y la población adolescente en las áreas de educación, comunicación e información, el fortalecimiento institucional y la investigación. Oras líneas de acción desarrolladas en este departamento son el desarrollo de seminarios, talleres a diferentes instituciones y grupos poblacionales.

En el área de prevención y promoción de la salud ha elaborado material didáctico para un mejor abordaje de los temas establecidos en las actividades de área e incorporado un programa específico de educación-prevención como el que ofrece Intraid a la comunidad tarijeña, según las necesidades percibidas. Es así que aplica estrategias para desarrollar labores de prevención primaria en la que se usa información, educación, orientación, capacitación y apoyo. Luego, las estrategias son seleccionadas de acuerdo a su mayor efecto preventivo no solo ante el posible consumo de alcohol, tabaco, drogas, sino frente a otros problemas que interfieren en el desarrollo integral de la persona fortaleciéndola mediante los mismos grupos a los cuales pertenece para satisfacer sus propias necesidades con el fin que su contribución sea valiosa al mejoramiento de la calidad de vida.

2.4 Misión del Departamento de Prevención

El departamento de Prevención y Promoción de la Salud representa una contribución significativa en el mejoramiento de estilos de vida saludables, a través de la implementación de programas de prevención integral del uso indebido de drogas con enfoque holístico del ser humano hacia diferentes grupos poblacionales. Está concentrado en desarrollar habilidades y destrezas para la vida, ofreciendo información, educación, orientación, capacitación y formación de recursos humanos.

2.5 Visión

La labor de prevención integral del uso indebido de drogas es reconocida y fortalecida con capacidad de financiamiento, efectivizando procesos de capacitación sostenibles que permitan una verdadera formación de agentes multiplicadores.

2.6 Área de Tratamiento y Rehabilitación de Drogodependientes, Alcoholismo y Salud mental

Esta área brinda atención a la población del departamento de Tarija en tratamiento, rehabilitación y reinserción social de la drogadicción, el alcoholismo y los problemas de salud mental en general. En el caso de las drogodependencias y alcoholismo, el tratamiento busca la abstinencia de toda sustancia psicoactiva, que imposibilite el retorno al consumo recreacional o social. La atención se realiza tanto en consulta externa como en un programa residencial (internación) con el seguimiento respectivo y de acuerdo a las características, y la sintomatología de los pacientes drogodependientes y alcohólicos, previa evaluación del equipo multidisciplinario.

La población que se beneficia de este servicio son personas de ambos sexos, sin límites de edad. El tratamiento de nuestros pacientes incluye la internación con una permanencia mínima de seis a ocho semanas.

CAPÍTULO III

OBJETIVOS DE LA PRÁCTICA INSTITUCIONAL

3.1 Objetivo General

Desarrollar un programa de prevención integral del uso indebido de drogas del Intraid en los educadores urbanos “cebras” del gobierno municipal de Tarija en la gestión 2021.

3.2 Objetivos Específicos

-Evaluar el nivel de conocimiento inicial que tienen los educadores urbanos “cebras” en temas relacionados al consumo de drogas.

-Implementar el programa de prevención basado en la aplicación del manual teórico práctico de prevención integral del uso indebido de drogas, realizando actividades orientadas en el desarrollo personal, drogas y sexualidad a través de técnicas y estrategias activo participativas.

-Realizar una evaluación final para medir el aprovechamiento que tuvieron los educadores urbanos “cebras” sobre los temas impartidos, mediante la aplicación del postest.

CAPÍTULO IV
MARCO TEÓRICO

4.1 Prevención

Para Martín la prevención es un proceso activo de implementación de iniciativas tendientes a modificar y mejorar la formación integral y la calidad de vida de los individuos, fomentando el autocontrol individual y la resistencia colectiva ante la oferta de drogas. Otra definición proporcionada por este mismo autor en trabajos posteriores concibe la prevención como aquel entramado dinámico de estrategias que tienen como objetivo eliminar o reducir al máximo la aparición de problemas relacionados con el uso indebido de drogas. En este sentido, la prevención sería el conjunto de medidas que se toman con anticipación, antes de que ocurra el fenómeno, o para minimizar sus efectos negativos (UNODC, 2015 p.13).

> La prevención es una labor preventiva eficaz, además de informar, debe pretender estimular el desarrollo personal, el compromiso afectivo, el mejoramiento de la autoestima, pues si partimos del supuesto que un/a adolescente que se conoce y se valora a sí mismo, que conoce, acepta y valora a los otros, y que es capaz de establecer relaciones positivas con ellos/as, es un/a adolescente en condiciones de manejarse convenientemente frente a los estímulos negativos del medio. (Intraid, 2017, p.4)

Niveles de Prevención

Se pueden distinguir tres niveles de prevención:

Prevención Universal. Según la UNODC (2015):

> Es aquella que puede dirigirse a todos los adolescentes, sin distinción, beneficiándolos a todos por igual. Son perspectivas amplias, menos intensas y menos costosas que otras que se orientan a conseguir cambios de comportamiento duraderos. Se incluyen aquellos programas preventivos escolares que tratan de fomentar habilidades y clarificar valores. (p.18)

CONADIC (2002) indica que la prevención universal “está dirigida a la población en general y se lleva a cabo mediante la promoción de la salud para crear conocimiento y

orientar sobre la problemática del consumo de sustancias y para las formas de prevención" (p.7). A continuación, se detallan algunos pasos para la realización de la prevención universal en base a lo descrito por la mencionada institución.

> La sensibilización a la población para incrementar la percepción de riesgo del uso de tabaco, alcohol y otras drogas. La información oportuna para acceder a los servicios de tratamiento de adicciones. La invitación para participar en acciones de promoción de la salud y en redes preventivas. El énfasis en el conocimiento y fortalecimiento de factores de protección. (p.7)

Prevención Selectiva. "Es aquella que se dirige a un subgrupo de adolescentes que tienen un riesgo de ser consumidores, mayor que el promedio de los de su edad; se dirigen, por lo tanto, a grupos de riesgo" (p.8).

> Así mismo, se enfoca en desarrollar intervenciones para grupos de riesgo específicos, por ejemplo: hijos de alcohólicos, reclusos, menores infractores, víctimas de violencia doméstica y abuso sexual, niños con problemas de aprendizaje y/o de conducta, etc. Estos grupos se asocian, al consumo de drogas ya que se han identificado factores biológicos, psicológicos y ambientales que sustentan la vulnerabilidad. (Ibídem)
>
> Para el desarrollo de la prevención selectiva se realizan algunos pasos como El diseño de metodologías de captación y atención a grupos vulnerables que se identifiquen como prioritarios para recibir los servicios preventivos institucionales, así como detectar casos y derivarlos a tratamiento; y la capacitación en materia de adicciones al personal que labora directamente con grupos extremadamente vulnerables como indígenas o adultos mayores.

Prevención Indicada. Continuando con lo expuesto por UNOCD:

> Es aquella que va dirigida a un subgrupo concreto de la comunidad que suelen ser consumidores o que ya tienen problemas de comportamiento, dirigiéndose los

mismos tanto a los que ya son consumidores como a los que son experimentadores. Se dirigen, por tanto, a individuos de alto riesgo. (p.18)

Prevención Integral. De acuerdo con Hopenhayn (2002):

La prevención integral es definida como "el conjunto de prácticas que tienen como objetivo intervenir sobre el contexto social mediante la participación activa de la comunidad como protagonista de las acciones preventivas, asesorada y acompañada por expertos que participan con los grupos sociales desde su conocimiento, en la comprensión del uso y abuso de sustancias psicoactivas para construir conjuntamente nuevas prácticas materializadas en ofertas y redes de soporte social. (p.24)

4.2 Drogas

Según la OMS (2017) "las drogas son toda sustancia de origen natural o sintético que al ser consumida altera la fisiología del organismo y el comportamiento de quien se la administre" (p.93). Así también, "se denomina droga a toda sustancia química capaz de alterar al organismo, su acción psíquica se ejerce especialmente sobre la conducta, la, percepción y la conciencia" (Astolfi, Gotelli, Kiss, Poggi & López, 1989, p.10)

Por otro lado:

Droga es cualquiera de las múltiples sustancias con capacidad para modificar las funciones del organismo vivo que tiene que ver con su conducta, su juicio, su comportamiento, su percepción o su estado de ánimo, que el ser humano ha usado, usa o inventará para su uso a lo largo de los siglos. (UNODC, 2015 p.27)

4.3 Clasificación de las Drogas

Las drogas se han clasificado dependiendo de distintos criterios. Históricamente se han clasificado por su origen (naturales, sintéticas, semisintéticas), por su

estructura química, por su acción farmacológica, por el medio sociocultural (legales, ilegales, institucionalizadas no institucionalizadas, duras blandas, más peligrosas-menos peligrosas) o con respecto al sujeto, utilizando en este caso clasificaciones clínicas. (Belloch, Sandín & Ramos, 2008, p.394)

Drogas Depresoras

Estas drogas se unen al receptor y bloquean o inhiben las funciones del mismo. Se le llaman sustancias depresoras del sistema nervioso, pues causan efectos tales como disminuir el estado de alerta hacia el ambiente, reducir la respuesta a la estimulación sensorial, reducir el funcionamiento cognitivo, disminuir la espontaneidad y reducir la actividad física. (Gómez, 2012, p.10)

Se pueden identificar algunos tipos de las drogas depresoras que afectan al Sistema Nervioso Central (SNC), de acuerdo con el citado autor.

Alcohol, opiáceos y analgésicos narcóticos como la heroína, morfina, codeína, metadona, propoxifeno. Sedantes y ansiolíticos tales como el diazepam, alprazolam, clonazepam, flunitrazepam. Hipnóticos como los barbitúricos y no arbiturícos. Tranquilizantes mayores o antipsicóticos: levomepromacina, clozapina, haloperidol, olanzapina.

Drogas estimulantes

UNODC (2015) indica que “son aquellas sustancias que incrementan (aceleran) el funcionamiento del sistema nervioso central. Dependiendo de la cantidad de droga ingerida y de su potencial tóxico corre riesgo la vida del consumidor” (p.35)

La DGT (2014) menciona:

Las drogas estimulantes aceleran el funcionamiento normal de tu cerebro y provocan un estado de activación elevada. Los estimulantes mayores, como las anfetaminas, la cocaína o el speed. Los estimulantes menores como la nicotina del

tabaco. Las xantinas como la cafeína, la teína y la teobromina (esta última se encuentra por ejemplo en el cacao). (p.11)

Drogas Perturbadoras

Son aquellas sustancias que pueden modificar la actividad mental produciendo distorsiones perceptivas, ilusiones y alucinaciones de intensidad variable. Pueden producir una sensación subjetiva de bienestar, relajación y euforia. También producen dificultades para fijar la atención, problemas de concentración, memoria y una marcada disminución de los reflejos y la coordinación motriz en general. (Gómez, 2012, p.12)

A continuación, algunas drogas perturbadoras que señala Gómez:

Alucinógenos. Alucinógenos serotoninérgicos: Dietilamida del ácido lisérgico (LSD), psilocibina, mescalina. Agentes anticolinérgicos alcaloides de la belladona: Atropina, escopolamina. Anestésicos disociativos: Fenciclidina (PCP: polvo de ángel), ketamina. Derivados del cannabis: Marihuana, hachís, aceite de hachís. Drogas de síntesis: MDMA (éxtasis), MDA, MDEA, DOM. Inhalantes: Solventes volátiles, nitrito de amilo y nitrito de butilo, anestésicos generales, gases propelentes en aerosol. (p.12)

4.4 Drogas Legales

Son sustancias que, aunque en muchos casos son psicoactivas, y por tanto con efectos importantes sobre el organismo del individuo, son aceptadas social y culturalmente o bien, prescritas por un/a médico. Corresponden a este tipo de drogas la cafeína, el tabaco, el alcohol y los medicamentos bajo prescripción médica. (Manual de Contenidos, p.399)

El Alcohol

Es la droga más consumida en nuestro entorno sociocultural y la que más problemas sociales y de salud genera (accidentes de tránsito, violencia, maltrato, problemas de salud). El etanol, alcohol etílico o simplemente alcohol, es un líquido incoloro e inflamable. Se produce en la fermentación de los azúcares de los jugos o zumos de diversas plantas o de sus frutos. (DEVIDA, 2002, p.65)

Tabaco

El tabaco es la planta en la cual se encuentra el ingrediente activo "nicotina". La planta del tabaco pertenece a la familia de las solanáceas, de la que se obtiene distintas variedades destinadas al consumo humano (cigarrillos, cigarros, puros, rapé, tabaco de mascar, entre otros).

Drogas Toxicomanígeas

Son todos los fármacos, de uso médico o no, capaces de provocar adicción o farmacodependencia. Muchos de estos fármacos son de prescripción médica, útiles para el tratamiento de enfermedades que afectan al ser humano, y que también pueden producir dependencia y adicción. Estas drogas deben utilizarse con estrecho control médico por su potencialidad toxicomanígena y adictiva. (Valsecia, p.1-2)

4.5 Drogas Ilegales

"Son aquellas sustancias cuyo cultivo, producción, fabricación, distribución, comercialización, tráfico y posesión son fiscalizadas internacionalmente de acuerdo a las normas jurídicas de cada país; por ejemplo, la cocaína, la marihuana, la heroína y otras drogas." (UNODC, 2015, p.34)

Cocaína

La cocaína se prepara a partir de hojas de coca que tienen un color verde amarillento de diferente tamaño y apariencia. La cocaína suele llamarse la champaña de las drogas en razón de su alto costo. La persona siente que su cuerpo funciona muy rápido. El corazón se acelera, las euforias y depresiones son repentinas. El crack, que se fuma, es una variedad de cocaína mucho más fuerte. (UNODCCP, 2002, p.13)

Marihuana

La marihuana es una mezcla de hojas, tallos, semillas y flores secas cortadas en trocitos de la planta Cannabis Sativa, y puede ser de color verde, café o gris. El principal ingrediente activo en la marihuana es el THC (delta-9-tetrahidrocanabinol). Además, la planta de la marihuana contiene otras 400 sustancias químicas adicionales. (UNODC, 2015, p.106)

Heroína

"Opiáceo, polvo cristalino de color blanco como la harina, tan fino que desaparece al frotarse sobre la piel o marrón como la azúcar rubia cuando es impura y barata" (DEVIDA, 2002, p.76).

4.6 Droga Psicoactiva

Sustancia natural o química que al ingresar al organismo altera el SNC, provocando efectos nocivos en el resto del organismo; siendo capaz de inducir la autoadministración. Su uso continuo y prolongado puede producir tolerancia y/o abstinencia, resultando eventualmente en abuso y dependencia. (p.178)

4.7 Formas de Consumo

Las diferentes formas de consumo de drogas son: "Oral (se ingiere y pasa al sistema digestivo desde donde pasa a la sangre y de ahí al cerebro); Fumada/inhalada (se inhala el humo o los vapores después de ser quemada o calentada); Esnifada en polvo (la droga se introduce por las fosas nasales, se absorbe por las membranas mucosas y llega al torrente sanguíneo); Inyectada (la droga llega directamente al cerebro a través de la corriente sanguínea). Los efectos son inmediatos". (Alborada, 2014, párr.1)

4.8 Tipos de Consumidores

Existen muchas formas de consumir estas sustancias de las que dependerán los efectos y consecuencias posteriores al consumo, cuyo control es de vital importancia para reducir los riesgos de su consumo.

Nuevamente DEVIDA (2002) sostiene:

Consumidor ocasional. - Es aquel que luego de experimentar con cierta sustancia y conociendo sus efectos y consecuencias, continúa consumiéndola ocasionalmente.

Consumidor habitual. -En esta etapa los usuarios buscan activamente la droga que han escogido y tratan de mantener su abastecimiento, asegurando tener acceso continuo y fácil a ella.

Consumidor dependiente. - Esta es la etapa en la cual el sujeto necesita de la droga y todas sus actividades giran en torno a ésta a pesar de las consecuencias de su uso continuo. (p.177)

4.9 Algunos Términos Importantes Relacionados al Consumo de Drogas

Uso de Drogas

"Se entiende el consumo que no produce consecuencias negativas en el individuo. El uso de una droga es cuando se la consume en forma esporádica y con prescripción médica" (p.49). También se entiende como el "consumo de una droga que no es legal: Usar drogas socialmente aceptadas (alcohol –Tabaco) en situaciones de responsabilidad

(conducir) y usar sustancias que no fueron elaboradas para el consumo de drogas (clefa)" (Intraid, 2017, p.74)

Abuso de Drogas

"Más habitual es encontrarnos ante cuadros de abuso: consumos de una sustancia psicoactiva que dañen o amenacen con dañar la salud física, mental o el bienestar social de un individuo" (Caudevilla, 2004, p.6). Por su parte, Intraid (ya mencionado) indica que el "uso excesivo, incontrolado y persistente de una droga, el abuso de la droga, puede producir dependencia, ya sea física o psíquica" (p.75)

Dependencia

"La dependencia es una forma severa de abuso de cualquier sustancia, conformado por un conjunto de factores tanto fisiológico, psicológico y social, y que incluye signos de tolerancia y/o abstinencia" (DEVIDA, 2002 p.59). También la dependencia es un "estado originado por el consumo repetido de una sustancia de forma continua. La característica central es el deseo intenso y muchas veces abrumador, que siente una persona de consumir alguna sustancia" (p.178)

Drogodependencias

Las drogo dependencias son consideradas como:

> Estado de intoxicación periódica o crónica producida por el consumo repetido de una droga natural o sintética y caracterizado por un deseo dominante para continuar tomando la droga y obtenerla por cualquier medio, tendencia a incrementar la dosis, dependencia física y, generalmente psicológica, con síndrome de abstinencia por retirada de la droga; efectos nocivos para el individuo y para la sociedad. (Moreno, 2014, p.18)

Dependencia Psicológica

Deseo o ansia incontrolable de consumir la sustancia con el fin de alcanzar y/o mantener un estado de ánimo placentero o un nivel de funcionamiento óptimo. El

grado de dependencia, varía según el tipo de sustancia, sus propiedades químicas y la personalidad del consumidor. (Intraid, 2017, p.75)

En la dependencia psíquica solo hay un deseo de administrarse una droga, sin necesidad imperiosa, en este caso el paciente utiliza la droga como un apoyo psicológico y a veces para sentir cierta sensación de bienestar al que se ha habituado y le es útil para enfrentar las situaciones de las actividades cotidianas. (Valsecia, p.4)

Dependencia Física

Se produce por la tolerancia al consumo de drogas, entendida como una adaptación o acostumbramiento del organismo a una determinada sustancia (droga). La persona que consume una misma dosis de una droga, paulatinamente, deja de sentir los efectos iníciales y para sentir el mismo efecto deseado, con el tiempo, tiene que incrementar la dosis del consumo de la droga. (UNODC, 2015, p.29)

Así mismo es la "necesidad fisiológica de consumir una sustancia, para evitar el malestar que provoca su interrupción" (Intraid, Ídem)

Adicción

"Una adicción consiste en una pérdida de control de la persona ante cierto tipo de conductas que tienen como características producir dependencia, síndrome de abstinencia, tolerancia, vivir para y en función de esa conducta, etc." (Becoña & Cortés, 2010, p.28).

Síndrome de Abstinencia

"El síndrome de abstinencia es el conjunto de signos y síntomas que aparecen al cesar bruscamente el consumo de una sustancia, y que desaparece al volverla a consumir" (Caudevilla, 2004, p.5). Por otra parte, y en complemento, "es un conjunto de síntomas físicos (alteraciones gastrointestinales, dolores de cabeza, aumento o disminución de la temperatura corporal) y psicológicos (ansiedad, euforia, depresión) que aparecen al

interrumpir o disminuir el consumo de una droga de la que se depende" (DEVIDA, 2002 p.183)

> Retomando a Valsecia, la supresión brusca de la administración de la droga en el adicto, genera el desarrollo del síndrome de abstinencia. Este síndrome característico para cada droga es temido por el adicto por lo desagradable de sus síntomas, por la gravedad de algunos de ellos, por la posibilidad cierta de un desenlace mortal en algunas circunstancias. El síndrome de abstinencia origina la necesidad absoluta de seguir consumiendo la droga para evitar este síndrome. (p.5)

Tolerancia

"La tolerancia constituye un fenómeno biológico por el cual las células vivas se adaptan a funcionar ajustadas en presencia de la droga. A medida que la tolerancia aumenta, los efectos buscados se consiguen con mayores dosis" (Astolfi, Gotelli, Kiss, Poggi & López, 1989, p.10).

> A decir de Valsecia, la tolerancia es un fenómeno que consiste en la pérdida progresiva de los efectos de una droga ante su uso reiterado en el tiempo, lo que obliga a incrementar las dosis para recuperar el efecto inicial. Ante el uso permanente de la dosis mayor, nuevamente el efecto tiende a perderse con el transcurrir del tiempo, lo que obliga a un nuevo aumento de dosis y así sucesivamente. (p.3)

Para Caudevilla (2004):

> La tolerancia obliga a incrementar la dosis para alcanzar el mismo efecto. En ocasiones puede presentarse un fenómeno contrario al de la tolerancia: tolerancia inversa. La respuesta a una pequeña dosis es exagerada o desproporcionada. Este fenómeno se ha descrito fundamentalmente con los estimulantes. (p.5)

Intoxicación

> La intoxicación es un estado transitorio - que sigue a la ingestión o asimilación de sustancias psicotrópicas o de alcohol, produciendo alteraciones en la conciencia, la

cognición, la percepción visual, el estado afectivo, el comportamiento o de otras funciones y respuestas fisiológicas y psicológicas. (UNODC, 2015, p.32)

4.10 Conceptos teóricos de Adolescencia, Valores, Autoestima, Comunicación, Familia, Sexualidad y Liderazgo.

Adolescencia

La adolescencia es el periodo de transición entre la niñez y la adultez, en el cual se dan una serie de cambios cualitativos tanto en lo físico como en lo psicológico (conductas, pensamientos, afectos y roles sociales). Adolescencia viene del latín adoleceré, que significa crecer hacia la madurez, ya que el individuo deja de ser niño y se convierte en adulto. (Guerrero, 2017 p.16)

Consumo de Drogas en la Etapa Adolescente

El consumo de drogas constituye en la actualidad un importante fenómeno social que afecta especialmente a los adolescentes, La prevalencia del uso y abuso de drogas en la etapa adolescente y adultez temprana son altas, Ante la alta disponibilidad, en la actualidad los adolescentes tienen que aprender a convivir con las drogas, tomando decisiones sobre su consumo o la abstinencia de las mismas. El proceso de socialización, con la familia, amigos, escuela y medios de comunicación es importante en ello. (Becoña, 2000, p.2)

Síntomas y Señales de que Alguien Tiene un Problema de Drogas

Señales emocionales y sociales: Mal humor, excitación, ira, hostilidad, depresión, mentir y robar constantemente, negarse a reconocer los efectos nocivos de las drogas, evitar a viejos amigos o a personas que podrían plantearles cara a cara la cuestión de las modificaciones de comportamiento, tener amigos

que no quieren que usted conozca o de los que no quieren hablar contestar con evasivas cuando se les pregunta dónde han estado, pérdida de motivación, falta de interés en la vida cotidiana. Signos físicos: Somnolencia, temblor, ojos enrojecidos pupilas dilatadas, falta de interés en la higiene personal y aspecto descuidado, pérdida o aumento del apetito movimientos descoordinados, ojeras, horarios de dormir irregulares, frecuentes resfriados y tos, pérdida de peso. (UNODC, 2021, p.1)

Desarrollo Personal

El desarrollo personal es una experiencia de interacción que puede ser individual o grupal, en las cuales las personas desarrollan u optimizan habilidades y destrezas en comunicación, en las relaciones interpersonales y la toma de decisiones, para que de esta manera pueda crecer como persona, en un grupo, y en el área laboral de la mejor manera. (Vásquez, 2006, p.11)

El desarrollo personal involucra la toma de decisiones, que es la capacidad de tomar decisiones es una de las habilidades más importantes que debe desarrollar todo individuo, ya que permite tener éxitos y orientar adecuadamente su proyecto de vida (DEVIDA, 2002 p.119)

Autoestima

La autoestima nace del autoconcepto que una persona tiene de sí misma y se forma a partir de los comentarios (mensajes verbales) y actitudes (mensajes no verbales) de las demás personas hacia ella, y de la manera como ésta los percibe, permitiéndonos lograr un mayor autoconocimiento posibilitando un concepto de sí mismo más objetivo, lo que constituye el primer paso para la autoaceptación. (p.97)

También la autoestima "es la imagen, percepción o sentimiento, que cada persona tiene acerca de sí, de sus actos, de sus valores, por tanto, está en directa relación con la interacción que establece con el ambiente social en el que se encuentra" (Intraid, 2017, p.45).

> A decir de Branden (1995) se vive como un juicio positivo sobre uno mismo, al haber conseguido un entramado personal coherente basado en los cuatro elementos básicos del ser humano: físicos, psicológicos, sociales y culturales. En estas condiciones va creciendo la propia satisfacción, así como la seguridad ante uno mismo y ante los demás (p.1).

Escalera de la Autoestima

Según la institución Intraid (ya citada) es importante conocer las siguientes áreas de la autoestima:

> Autoconocimiento, es conocer al Yo de manera integral (bio-psico-social), considerando necesidades, capacidades, roles y motivaciones. La capacidad de reflexionar sobre sí mismo, acerca de características personales, gustos, preferencias.
>
> Autoconcepto, es lo que la persona cree ser. Son las creencias que se tiene de sí mismo y que se basan en los juicios que los demás hacen respecto a su conducta, y/o sobre las propias experiencias de éxito o fracaso.
>
> Autoevaluación, autocrítica que el sujeto hace de sí mismo, estableciendo juicios valorativos acerca de sus actos, sentimientos e intelecto, al considerarlos como positivos o negativos.
>
> Autoaceptación, es identificar y reconocer las cualidades y defectos de sí mismo, tanto en la forma de ser como de sentir. Es importante aceptarse de manera auténtica.

> Autorespeto, es el amor propio, la capacidad de sentirse orgulloso de sí mismo, al valorar lo que se hace o se tiene. En esta área se expresa y maneja en forma conveniente los sentimientos y emociones. (p.46)

Valores

Según Ruiz (como se citó en Vásquez, 2006) "Los valores son una cualidad por la que una persona, despierta con mayor o menor aprecio, admiración o estima hacia algo. Es decir, un valor nos indica la importancia, significación o eficacia de algo" (p.11)

> El concepto de valor es aplicado al ser humano, sus actitudes y parámetros para conducirse y tomar decisiones. Desde un punto de vista socioeducativo, los valores son considerados referencias, pautas o atracciones que orientan el comportamiento humano hacia la transformación social y la realización de otra persona, dan orientación a la conducta y a la vida de cada individuo y de cada grupo social. (Ministerio de Educación, 2020, p.14)

"Analizando desde un punto de vista crítico nuestros valores, profundizamos el entendimiento y nuestras propias reacciones, situaciones y comportamientos. Examinar los valores propios es una de las mejores formas de mantenerse mentalmente vivo, alerta y flexible" (Cota, 2002, p.14)

Comunicación

> La comunicación permite que todo el grupo este informado de lo que sucede a todos los niveles; los que hacen sus directivos dentro y fuera de reuniones, que decisiones se han tomado, que resultados se han obtenido de la gestión realizada, que control se hace sobre los bienes del grupo, etc. Una buena comunicación ya sea escrita o verbal genera confianza de todo hacia sus dirigentes pues se sabe

cómo marcha el grupo y se puede determinar a tiempo, que medidas deben tomarse en caso de fallas. (UNESCO, 2012, p.21)

Existen varios tipos de comunicación que son necesarios para entablar una comunicación a continuación, se mencionan los siguientes:

Comunicación Asertiva. Según Intraid (2017):

> Es la capacidad de expresar lo que creemos, sentimos, de manera directa, clara, firme, y en el momento oportuno. Es la capacidad de decir NO o SI de acuerdo con lo que realmente queremos. Implica respetar a las otras personas y a uno mismo. (p.35)

Comunicación Pasiva. Al respecto DEVIDA (2002) sostiene:

> La comunicación pasiva es cuando una persona actúa pasivamente por temor a no ser aceptada, porque cree que actuando así demuestra educación o que va a ayudar a los demás, principalmente porque no se siente valiosa, conduciendo a que los demás se aprovechen de ella, busca evitar los conflictos, pero a costa de sus propios derechos e intereses, esto produce insatisfacción en la persona o sentimiento de culpa. (p.109)

Comunicación Agresiva. Retomando a Intraid "existen diferentes formas de manifestar agresividad, con golpes, expresiones faciales, gestos, palabras, etc. Todas estas formas tienen como finalidad humillar, ganar, culpar, dominar al otro/a" (p.35). Al respecto, volviendo a DEVIDA:

> La comunicación agresiva conlleva a tener dificultades para entablar vínculos cercanos con otras personas generando el rechazo de los demás, generalmente las personas actúan agresivamente porque se sienten inseguras prefiriendo atacar y dominar al otro para tener control de la situación (p.109)

Sexualidad

> La sexualidad no es sexo. Es todo cambio físico, pensamiento, emoción y conducta de índole sexual que aparece desde la concepción, incluyendo el embarazo, parto, roles sexuales, juegos sexuales, autoestimulación, menstruación, poluciones nocturnas, características sexuales secundarias, fantasías sexuales, zonas erógenas, caricias, relaciones coitales, mitos, tabúes, disfunciones y desviaciones sexuales. Lo que sienten por ser hombres o mujeres, cómo se relacionan ante los otros con base en las características asumidas y adoptadas desde que nacen hasta que mueren. (p.141)

Familia

Kliksberg afirma que la familia es considerada la institución social que introduce al individuo en la sociedad y la cultura de referencia. Para llevar a cabo esta pretensión, la familia cumple unas funciones en la sociedad contemporánea que ayudan al ser humano en su realización y bienestar a lo largo de sus diferentes etapas de vida: en la familia se aprende de las crisis, de las diferencias, de los aciertos y desaciertos, se construyen vínculos estables y, sobre esa base, como afirma. (Como se citó en Meza, Páez, 2016, p.18)

Volviendo a UNODC (2012) el fenómeno del uso de drogas en nuestro país, requiere orientar a la familia, considerada como el núcleo fundamental de la sociedad, dentro de los procesos preventivos que contribuyan a promover una vida sana y productiva, fomentando actividades alternativas para nuestros/as hijos/as. (p.1)

Liderazgo

> Es la calidad de líder dentro de un grupo. El liderazgo es una función a desempeñar, no hay liderazgo sin que haya seguidores. Es decir, al hablar de liderazgo siempre debemos hacerlo en el marco del funcionamiento de un grupo. El liderazgo no puede existir en un vacío, existe en el contexto de un grupo. (Intraid, 2017, p.75)

Tipos de Liderazgo

El Líder Autoritario. DEVIDA (2002), al respecto, señala es un "tipo de líder que se caracteriza por el ejercicio de decisión por parte de una sola persona, ordena, impone el trabajo, no pide opiniones, no ayuda a crecer al grupo. Los grupos con este tipo de líder, tienden a desintegrarse con facilidad" (p.131)

El Líder Paternalista. Nuevamente, a decir de Intraid (2017):

> Representa una figura paterna, todos dependen de sus consejos y, por lo menos aparentemente, hace todo por el bien del grupo. El liderazgo paternalista, básicamente cultiva actitudes de dependencia y desvalimiento, que paralizan la iniciativa creativa y el sentido de responsabilidad personal. En un grupo así, juegan más las presiones afectivas, en este caso, la dependencia afectiva y el grupo tiende a decaer. (p.27)

El Líder Liberal. DEVIDA indica:

> Representa a un líder que actúa con inseguridad, temor o debilidad frente al grupo. Cambia de opinión, no está seguro de sus decisiones, pregunta constantemente al grupo, evade responsabilidades, espera que los demás solucionen lo que el debería de solucionar, desmotiva y confunde. Este tipo de líder no ayuda a la consolidación del grupo. (DEVIDA, 2002 p.131)

El Líder Democrático. Intraid apunta:

> Respeta al hombre y cree en él. Consigue la cooperación del grupo por su capacidad, paciencia y honestidad de propósitos. No da órdenes, da el ejemplo, estimula en vez de desalentar. Fomenta al máximo la solidaridad del grupo, cimentada en una cadena de estrechas relaciones interpersonales entre sus miembros. (p.27)

Este tipo de líder genera grupos exitosos.

Características de un Líder

> Ser responsable y disciplinado. Proyectarse, tener visión de futuro. Tener voluntad y capacidad de cambio. Preconizar con el ejemplo. Saber escuchar y respetar las ideas y argumentos de los demás. Tener iniciativa y creatividad. Ser asertivos. Conocer debilidades, corregir errores. Conocer a los miembros del grupo, sus potencialidades. Comprender que su acción es privilegiada y debe estar al servicio de los demás, no actuar con protagonismo ni buscar el beneficio personal. (p.132)

Qué significa ser Líder

> Un líder influencia y persuade positivamente a la gente para alcanzar un propósito. Direcciona y motiva, mientras desempeña sus funciones con el fin de lograr los objetivos de la organización es un inspirador, integrador, visionario, decisor, integrador de equipos de excelencia (Alarcón D, 2013, p.3)

CAPÍTULO V
DISEÑO METODOLÓGICO

La presente práctica institucional (PI) se desarrolla en la institución Intraid – Tarija, está enmarcada dentro la prevención y promoción de la salud en el área de la psicología socioeducativa, y abarca a la etapa adolescente.

Desde una perspectiva educativa se toma el proceso de enseñanza aprendizaje para la prevención, que es un proceso dinámico de carácter integral que promociona conceptos, comportamientos actitudes y experiencias.

Desde la perspectiva psicosocial tomamos al sujeto en cuanto participa en grupos, en relaciones sociales y analiza los procesos de influencia social.

5.1 Descripción Sistemática de la PI

A continuación, serán detalladas sistemáticamente las fases que se concretaron en el desarrollo de la práctica institucional.

FASE 1: Contacto con la Institución

En la gestión 2020, la practicante contactó con la institución y solicitó a la dirección de Intraid-Tarija una plaza para presentar y proponer la realización de su práctica institucional, que contiene los objetivos, metodología y líneas de acción del programa prevención integral a la institución Intraid Tarija.

FASE 2: Capacitación de la Practicante

La realización del proceso de capacitación, mediante talleres, estuvo basada en el contenido del Manual Teórico-Práctico de Prevención Integral del uso indebido de drogas. La capacitación impartida por la institución fue de gran importancia y ayudó a la formación y orientación de la practicante, fue realizada en jornadas constantes y estuvo a cargo de la licenciada Marlene Rollano y la licenciada Paola Oliva Maldonado, quienes trabajan en el área de Prevención y Promoción de la Salud. El objetivo de los talleres ha sido impartir capacitación a la practicante en el manejo del referido Manual con una

duración de tres semanas; las cuales fueron realizadas en Intraid-Tarija con todas las medidas de bioseguridad.

Dentro las actividades ejecutadas, podemos mencionar:

Conocimientos acerca de los objetivos de la institución y especialmente los que son referidos al área de prevención y promoción de la salud. Entrega del material bibliográfico por parte de la institución, con la finalidad de preparar a la practicante para el manejo de las capacitaciones planificadas. Revisión bibliográfica de diversos libros y del manual de prevención. Manejo de las dinámicas grupales e individuales que se utilizaran en cada sesión. Desarrollo de la frase de reflexión para cada uno de los temas impartidos en los talleres y fortalecimiento de la capacidad de establecer buenas relaciones interpersonales fundamentales para la ejecución del programa de prevención.

FASE 3: Contacto con el Grupo de los educadores urbanos "Cebras" del Gobierno Municipal

En esta fase de coordinación con la población beneficiaria se realizó una entrevista con la licenciada Mariela Nelly Alurralde, a quien se le mostró el programa de prevención, explicó la metodología, los temas y el tiempo de duración. Por otro lado, se coordinó la asignación de los días y horas requeridas para poder implementar el programa con los educadores urbanos "Cebras". Con una solicitud escrita fue formalizada la ejecución de la práctica.

FASE 4: Establecimiento del Rapport

La práctica institucional inició el 26 de abril con el rapport y evaluación del conocimiento inicial de las "Cebras" respecto a los temas comprendidos en el Manual (desarrollo personal, drogas y sexualidad).

FASE 5: Ejecución de la Práctica Institucional (PI)

La PI tuvo una duración de cuatro meses con 500 horas de trabajo y tres grupos de "Cebras". La ejecución del manual inició el 26 de abril y terminó el 24 de agosto de la gestión 2021. Los talleres fueron impartidos en el Cuartel Cebra (excolegio Carmen Mealla); a continuación, se detallan los turnos y horarios designados para cada grupo:
Grupo 1: Turno mañana, los días martes y jueves de 7 a 9 am.
Grupo 2: Turno tarde, los días martes y jueves de 3 a 5 pm.
Grupo 3: Turno mañana, solo los días sábados, de 7.30 a 9.30 am.

El taller integral de prevención constó de 23 sesiones dividas en tres módulos.

Módulo 1: Desarrollo Personal. Incluyó los temas mis expectativas, la importancia de la vida en grupo, líder-liderazgo, comunicación-relaciones familiares y personales, adolescencia, autoestima, mis valores personales y familiares, toma de decisiones y amistad. El primer módulo tuvo como propósito predisponer a la interacción, conductas de autocuidado, autoestima y temas que tienen relación intrínseca con el consumo de drogas.

Módulo 2: Las Drogas. En esta parte se trataron los temas sobre drogas, qué es el alcohol, alcoholismo, tabaco, inhalables, marihuana, cocaína, identificación de consumidores e instituciones de ayuda. Este segundo módulo se orientó a relacionar las actividades realizadas en el anterior módulo, tuvo como propósito impartir información sobre drogas, sus antecedentes conceptuales y acciones preventivas respecto al consumo de sustancias lícitas e ilícitas de mayor impacto en nuestro medio.

Módulo 3: Sexualidad. Se desarrollaron sesiones denominadas universo de mi sexualidad, construyendo nuevas formas de ser hombre y mujer, mitos y roles de la sexualidad, salud integral, finalmente hubo la clausura y evaluación.

El tercer módulo permitió a los participantes tener una visión integral sobre la sexualidad, diferenciando, principalmente, los conceptos de sexo/sexualidad y se

rompieron los mitos sobre la sexualidad. Antes de culminar el taller se aplicó el cuestionario final de conocimientos, que contenía las mismas preguntas del cuestionario inicial con el objeto de determinar el nivel de conocimiento final de los participantes.

FASE 6: Evaluación del Conocimiento Final (aplicación del postest)

Una vez finalizada la capacitación del programa de Prevención Integral del Uso Indebido de Drogas, se procedió a evaluar los conocimientos finales de los educadores urbanos "Cebras" adquiridos durante las sesiones de los talleres que incluyó el programa; así, la practicante pudo observar si hubo cambios en el "Desarrollo Personal", "Drogas" y "Sexualidad". Esta aplicación fue llevada a cabo una vez finalizadas todas las sesiones del programa y al terminar la última sesión 23. La aplicación fue anónima y autoadministrada.

FASE 7: Redacción del Informe Final

Al término de la última fase del programa, se realizó procedió con la redacción del informe final y presentación capitulada de la información obtenida, vaciada a tablas estadísticas que contienen frecuencias y porcentajes de los resultados obtenidos. Además, fueron elaboradas las conclusiones y recomendaciones.

5.2 Características de la Población Beneficiaria

La institución Intraid-Tarija, a través de su Departamento de Prevención y Promoción de la Salud, ejecuta programas y trabaja en la prevención sistemática con grupos poblacionales de niños, adolescentes, jóvenes y grupos de voluntarios organizados para la educación formal como propios de la comunidad, a saber: padres de familia y grupos organizados de mujeres.

Por esa razón, la ejecución del programa de prevención integral del uso indebido de drogas, atendió a la población de educadores urbanos "Cebras", que trabajan en el área de Secretaría de Desarrollo Humano del gobierno municipal de Tarija. Las Cebritas son un grupo de 60 jóvenes de ambos sexos, comprendidos entre las edades de 15 a 20 años,

que realizan el trabajo de educadores urbanos en dos turnos: mañana y tarde. Este programa de cultura ciudadana ofrece a sus voluntarios la oportunidad de trabajo y estudio con una remuneración económica o en víveres por el trabajo que realizan. Su principal objetivo es brindar alegría en las calles y enseñar, a la población, las reglas y normas de la educación vial a través de la tolerancia, consideración y respeto. También realizan conversatorios para capacitar en los colegios sobre normas de tránsito y movilidad urbana, etc. Estos conversatorios son realizados a pedido de las unidades educativas para tener a los estudiantes en el Cuartel de Cebras y tratar diferentes temáticas "de joven a joven".

La población de Cebras fue dividida en tres grupos de 20 personas cada uno en turnos mañana y tarde para la realización del programa.

5.3 Métodos, Técnicas y Materiales a ser Implementados, Procedimiento o Desarrollo de las Diferentes Etapas

Métodos

Durante la práctica institucional con los educadores urbanos Cebras del gobierno municipal de la ciudad de Tarija, los métodos utilizados han sido: activo-participativo y expositivo-participativo. Este se empleó durante las sesiones para la explicación de los conceptos relativos a los temas que se trataron. El objetivo fue interactuar mediante la exposición que realizaron durante las sesiones.

Método expositivo-participativo.

Se define como aquel método que permite comunicar a los otros aquello que resulta importante, relevante o necesario de ser conocido. Pero, asimismo ofrece la oportunidad de intervenir y participar de la exposición realizada. Siendo de ese modo, un método que no sólo involucra técnicas como las tradicionales clases expositivas del docente, sino que también involucra una intervención mayor por parte del educando que puede manifestarse, mediante su participación en clases o

en diversas disertaciones orales. (Historia y Sociedad, 16 de diciembre 2010, párr.3)

El método activo – participativo se aplicó durante las sesiones del programa para fomentar el intercambio de ideas y sentimientos entre los participantes, porque así el aprendizaje fue mediado entre todas las personas de los diferentes grupos de Cebras, habiendo descrito nuevas perspectivas.

Método activo-participativo.

La metodología activo participativa es una forma de concebir y abordar los procesos de enseñanza aprendizaje y construcción del conocimiento. Esta forma de trabajo concibe a los participantes de los procesos como agentes activos en la construcción, reconstrucción del pensamiento. Promueve y procura la participación activa y protagónica de todos los integrantes del grupo incluyendo al facilitador (docente) en el proceso de enseñanza-aprendizaje. (Sanhueza, Rojas, Núñez, 2017, párr.1)

Técnicas

Durante la ejecución de la práctica institucional se llevaron a cabo las siguientes técnicas:

Dinámicas de Animación e Integración. Conjunto de actividades lúdicas que tienden integrar a los participantes. Permite la liberación de tensiones y la desinhibición para lograr una sesión más participativa.

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

Dramatización. Representación de situaciones por los propios participantes, a partir de ellos podremos analizar distintos aspectos.

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

Consiste en pedir a los participantes que expresen en voz alta lo que piensan, sienten, o saben acerca de un tema determinado.

Técnicas audiovisuales. Proyección de imágenes fijas y videos que tienden a motivar el dialogo y a reforzar los contenidos trasmitidos

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

Instrumentos

Manual Teórico-Práctico de Prevención. Fue el instrumento principal para la realización de la práctica, pues, se utilizó en todos los talleres. Sirvió para describir los contenidos básicos, abordados en cada una de las sesiones.

Cuestionario de Conocimientos. Este instrumento lo proporcionó la institución y se utilizó en la evaluación de conocimientos sobre los temas que han sido trabajados. También fue aplicado como instrumento diagnóstico, previo al inicio del taller de prevención (pretest) y como instrumento de evaluación final (postest). El cuestionario tuvo 23 preguntas que las Cebritas respondieron individualmente. El cuestionario fue modificado con cuatro preguntas abiertas, orientadas a indagar si los educadores urbanos Cebras, pueden reconocer cuándo una persona está drogada, dónde pudieron adquirir las drogas, a dónde pueden recurrir para ayudar a las personas que necesitan o requieren ayuda para salir del consumo de drogas. En el módulo dos, denominado: Drogas, también se incluyeron dos sesiones, una Identificación de Consumidores y otra Instituciones de Ayuda, a fin de tener una comprensión más amplia sobre las personas que consumen drogas y de los lugares donde se les brinda tratamiento y rehabilitación.

Materiales

Los materiales que se usaron en la ejecución de la práctica institucional han sido: Material de escritorio. Tarjetas elaboradas. Rota folios. Pedestal. Pizarrón. Fotocopias. Espejo.

5.4 Contraparte Institucional

Para el desarrollo de la práctica institucional y con el objetivo de lograr una mayor eficacia, la institución Intraid-Tarija se comprometió a:

-Dar asesoramiento técnico y material logístico a la practicante para desarrollar de manera óptima su trabajo.

-Capacitar a la practicante en el manejo de las técnicas para la correcta realización de la práctica institucional.

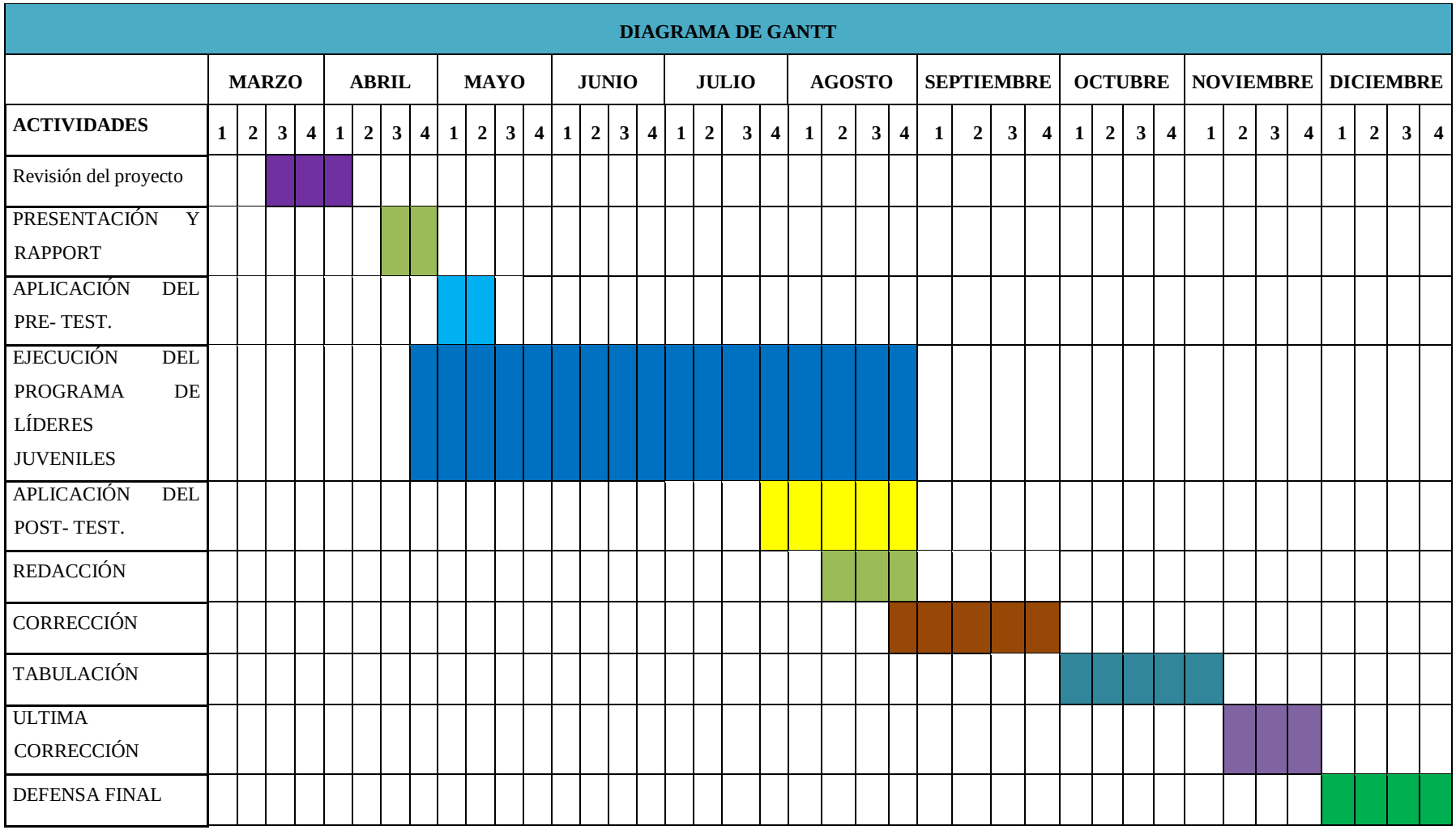
-Proporcionar el apoyo necesario y permanente a la practicante en el asesoramiento de los temas que se desarrollaran durante la práctica.

-Dotar de los ambientes, instrumentos y materiales necesarios para la realización de la práctica.

-Supervisión de los objetivos y actividades propuestas en el plan de trabajo.

5.5 Cronograma de Actividades

A continuación, se muestra el diagrama de Gantt, donde se resalta cada una de las actividades que se llevaran a cabo durante la gestión 2021.



CAPÍTULO VI

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

En el presente capítulo se procedió a realizar el análisis e interpretación de los resultados, recopilados a través de la aplicación de los instrumentos señalados en la metodología. En primera instancia, se dio respuesta al primer objetivo respecto al nivel de conocimiento inicial de los educadores urbanos Cebritas, sobre los temas evaluados del Manual de Prevención Integral del Uso Indebido de Drogas, antes de iniciar el programa preventivo. Las tablas contienen frecuencias y porcentajes de cada módulo realizado, mismo que resaltan los valores de mayor relevancia. En segunda instancia, como respuesta al segundo objetivo, se expuso el desarrollo del programa de prevención de forma sistemática, basado en el mencionado Manual, para cada una de las sesiones de acuerdo a la temática abordada y la valorización de los logros y alcances del proceso. En tercera instancia, se dio respuesta al tercer objetivo con resultados obtenidos en la evaluación final (postest) en relación a los logros alcanzados por los educadores urbanos Cebras, una vez concluido el desarrollo de los temas incluidos en el Manual. Ambas evaluaciones (inicial y final) fueron realizadas con el mismo instrumento, el cuestionario de conocimientos. Es importe precisar, que debido a razones metodológicas la practicante realizó un análisis tanto cuantitativo como cualitativo, a partir de los cuales interpretó los resultados alcanzados a la luz del Marco Teórico.

6.1 Nivel de Conocimiento Inicial

En primer lugar, están los datos sobre el conocimiento inicial expuesto por los educadores urbanos Cebras sobre los temas desarrollo personal y drogas, y sexualidad. La información obtenida de cada educador/a urbano/a fue volcada a tablas conforme con las preguntas de cada área, habiéndose asumido el porcentaje de respuestas correctas e incorrectas.

Resultados al primer objetivo de la PI

-Evaluar el nivel de conocimiento inicial que tienen los educadores urbanos Cebras en temas relacionados al consumo de drogas.

Tabla 1

Nivel de Conocimiento Inicial

Desarrollo Personal

Desarrollo Personal	Respuestas correctas		Respuestas incorrectas		Totales
Preguntas	**F**	%	**F**	%	%
La comunicación es un:	35	58	25	42	100
La comunicación asertiva es:	8	13	52	87	100
La familia es:	15	25	45	75	100
El líder es:	48	80	12	20	100
Quién o quiénes transmiten los valores	24	40	36	60	100
La capacidad de aceptarse y valorarse positivamente se conoce como:	35	58	25	42	100
Un grupo es:	40	67	20	33	100
Las características esenciales de un grupo son	18	30	42	70	100
Los sentimientos que caracterizan a la adolescencia son	48	80	12	20	100
Los cambios físicos que caracterizan sólo a la adolescencia son:	33	55	27	45	100
Para una adecuada toma de decisiones es importante, entre otros pasos:	32	53	28	47	100

Fuente: Manual Teórico - Práctico de Prevención Integral y Promoción de la Salud.

A continuación, las respuestas de los educadores urbanos se muestran bajo el escrutinio del análisis, que corresponde al primer módulo del Manual. Cada una de las preguntas evaluadas tuvo diferentes alternativas de respuesta y se agruparon en respuestas correctas y respuestas incorrectas.

El primer módulo está referido al Desarrollo Personal. Vásquez (2006) lo define así: Desarrollo personal como una experiencia de interacción que puede ser individual o grupal, en las cuales las personas desarrollan u optimizan habilidades y destrezas en comunicación, en las relaciones interpersonales y la toma de decisiones, para que de esta manera pueda crecer como persona, en un grupo, y en el área laboral de la mejor manera. (p.11)

La primera pregunta sobre comunicación fue evaluada en base a diferentes opciones de respuesta. De estas la alternativa correcta es “Todas las respuestas son

correctas", por lo cual la elección de una sola alternativa da como resultado una respuesta incorrecta. De acuerdo con la tabulación de datos, el 58% de las Cebritas consideró esta alternativa y el 42% eligió distintas opciones de respuesta como "Intercambio de ideas, pensamientos, sentimientos entre dos o más personas".

La comunicación vehiculiza y dinamiza las ideas, pensamientos y sentimientos, una buena comunicación, escrita o verbal, genera confianza de todo hacia sus dirigentes porque se puede tener una referencia de cómo marcha el grupo y, a tiempo, se determinan las medidas que deberán tomarse en caso de fallas. Se considera que un concepto erróneo de este factor podría, de alguna manera, influir negativamente en el desarrollo de las relaciones interpersonales de los adolescentes sea con su entorno familiar, escolar, grupo de pares u otros.

Otra área importante del desarrollo personal está orientada a lo que significa la "Comunicación asertiva", este factor también fue evaluado. El 13% contestó de manera correcta y el 87% optó por las diferentes alternativas; lo cual se considera como un indicador sobre el cual se deberá trabajar con los diferentes tipos de comunicación y, especialmente, en la comunicación asertiva debido a la sensibilidad de la población intervenida hacia el consumo de drogas. Por ello, tendrán que decidir sobre qué desean lograr en su vida.

Al respecto, Intraid (2017) considera "la comunicación asertiva como la capacidad de expresar lo que creemos, sentimos, de manera directa, clara, firme, y en el momento oportuno. Es la capacidad de decir NO o SI de acuerdo con lo que realmente queremos. Implica respetar a las otras personas y a uno mismo" (p.35)

También se evaluó la pregunta ¿qué es una familia? La mayoría opto por la opción de respuesta "conjunto de personas que viven bajo el mismo techo" y no eligió la alternativa correcta: "Una organización en la cual las personas que la conforman comparten sentimientos, conocimientos, costumbres y valores". En esta dirección, el 75% de los sujetos evaluados dieron respuestas incorrectas sobre el concepto de familia. En relación con ello, Kliksberg (2016) considera a la familia en los siguientes términos:

> La institución social que introduce al individuo en la sociedad y la cultura de referencia. Para llevar a cabo esta pretensión, la familia cumple unas funciones en la sociedad contemporánea que ayudan al ser humano en su realización y bienestar

> a lo largo de sus diferentes etapas de vida: en la familia se aprende de las crisis, de las diferencias, de los aciertos y desaciertos, se construyen vínculos estables y, sobre esa base. (Como se citó en Meza & Páez, 2016, p.18)

El concepto de líder fue evaluado en base a diferentes alternativas de respuesta y la correcta indica "Es la persona que guía y conduce al grupo". Así, el 80% de los sujetos respondieron correctamente lo que significa ser un líder y el 20% incorrectamente por haber elegido la opción "El formador del grupo".

El líder direcciona y motiva al grupo, mientras desempeña sus funciones, ayuda a tener conciencia y motivación grupal. En la adolescencia, el liderazgo es un elemento indispensable, durante este periodo las personas están fuertemente influidas por el grupo de pares y es en el dónde se elige y sigue al líder. De acuerdo con los resultados, los educadores urbanos tienen, la mayoría, un concepto claro sobre lo que es ser líder y la función que cumple; por ello, este factor puede influir de manera positiva.

En la pregunta ¿quién o quiénes transmiten los valores?, el 40% de los adolescentes respondió que "La familia, la escuela, la iglesia y el Estado". Esta alternativa es correcta, sin embargo, una mayor cantidad (60%) de los adolescentes evaluados, respondió incorrecto. Según Ruiz (como se citó en Vásquez, 2006), "los valores son una cualidad por la que una persona, despierta con mayor o menor aprecio, admiración o estima hacia algo. Es decir, un valor nos indica la importancia, significación o eficacia de algo" (p.11).

Las fuentes de enseñanza de los valores son la familia, escuela, religión, Estado y círculo de amigos. Los datos obtenidos en este ítem, resalta que los adolescentes evaluados presentaron dificultades en el conocimiento cabal de las fuentes de transmisión y enseñanza de los valores. Cuando se les preguntó sobre "La capacidad de aceptarse y valorarse positivamente se conoce como", la mayoría eligió la respuesta correcta "La autoestima". De acuerdo con este resultado, el 58% de los educadores urbanos acertó y el 42 % prefirió indicar otras alternativas. La capacidad de aceptarse y evaluarse a sí mismo/a, de manera positiva, se denomina autoestima. Al respecto, Branden (1995) asevera:

> Se vive como un juicio positivo sobre uno mismo, al haber conseguido un entramado personal coherente basado en los cuatro elementos básicos del ser humano: físicos, psicológicos, sociales y culturales. En estas condiciones va creciendo la propia satisfacción, así como la seguridad ante uno mismo y ante los demás. (p.1)

La mayor parte de los adolescentes evaluados comprendieron a cabalidad el concepto de autoestima, lo cual puede significar que se aceptan con sus virtudes y defectos.

También se evaluó las respuestas a la pregunta ¿qué es un grupo?, y la opción correcta equivale a "un conjunto de personas unidas por objetivos e intereses comunes". El 67% de los adolescentes evaluados respondieron correctamente y el 33% incorrectamente al haber elegido la opción "la unión de personas".

Conocer el significado correcto de lo que es un grupo, puede ayudar a tener un desenvolvimiento adecuado en diversos contextos sociales. Es por eso que Cano (2005) considera al grupo como "un conjunto de personas, que tienen unos objetivos en común, con un sentimiento de identidad, organizados y con valores compartidos, que mantienen unas relaciones personales mínimas y de comunicación" (p.4).

Los seres humanos, desde que nacen están inmersos en grupos sociales, el primero es la familia posteriormente están impulsados y motivados a pertenecer a distintos grupos sociales como grupos de pares, deportivos, escolares, culturales, de trabajo y toda índole. La pertenencia a los grupos ayuda a tener amistades, satisfacer la necesidad de seguridad y adquirir conocimientos. En este ítem, la mayor parte de los adolescentes evaluados demostró tener claro el significado correcto de grupo. Este factor puede, en alguna medida, hacer que los adolescentes ingresen a nuevos grupos sociales y mantenerse en ellos.

Luego se indagó sobre las características grupales y la opción correcta fue "sentido de pertenencia y sentido de misión". El 70% respondió incorrectamente al haber optado por la alternativa "sentido de pertenencia, fidelidad y misión". Solamente 30% de los adolescentes eligió la alternativa correcta. Los grupos poseen distintas características: homogeneidad, opcional, reducción, flexibilidad, solidaridad, cooperación, sentido de

misión, atracción, etc. El reconocimiento integral de las distintas características del grupo puede dar indicios de una adecuada adaptación a la esfera social – grupal y un buen desempeño en las relaciones interpersonales que se desarrollan en el grupo. Al momento de formar un grupo el adolescente puede dejar de lado elementos indispensables para su mantenimiento y cohesión; lo cual podría crear dificultades en la adaptación, creación y/o mantenimiento de grupos sociales.

Otra variable evaluada, dentro del desarrollo personal, fue la referida a los sentimientos que caracterizan al adolescente. La opción correcta fue "temor al rechazo, incomprensión, amor, enamoramiento y confusión". El 80% de los adolescentes acertaron en sus respuestas. En la adolescencia ocurren muchos cambios, entre ellos el más evidente se da a nivel físico, pero también existen los del tipo emocional y psicológicos. Los adolescentes suelen cambiar su estado de ánimo y suelen ser irritables, en esta edad se inician los problemas conductuales y conflictos familiares. Se pudo evidenciar que la mayor parte de los adolescentes evaluados, demostró una comprensión adecuada sobre sentimientos y emociones que caracterizan la etapa de desarrollo por la que están atravesando. Sin embargo, el 20% respondió incorrecto. Sobre los cambios físicos, que caracterizan esta etapa, los sujetos tenían diversas alternativas y la más elegida fue "cambio de voz, menstruación y crecimiento del cabello" con el 45% de las respuestas, cuando lo correcto era "crecimiento de vellosidad, problemas de acné, crecimiento de los senos, eyaculación y ensanchamiento de las caderas", elegida por el 55% de los adolescentes. En la adolescencia los cambios más visibles son los físicos, el conocimiento y aceptación de estos podría ayudar a que los adolescentes mejoren su autoestima, reduzcan la vergüenza, timidez y el aislamiento. Lo evidenciado podría deberse a una falta insuficiente información, relacionada con la escasa comunicación con sus padres y amistades más cercanas, respecto a estos cambios físicos propios de la adolescencia.

Finalmente, en este módulo, se evaluó el criterio "para una adecuada toma de decisiones". La alternativa correcta a esta pregunta fue "todas las respuestas son correctas" (Identificar el problema, obtener la información necesaria, pensar en alternativas y analizar las ventajas y desventajas). El 53% de los adolescentes evaluados respondió correctamente y el 47% incorrectamente, porque prefirieron otras alternativas de respuesta, entre ellas la más seleccionada fue "a y b son correctas".

La toma de decisiones es la capacidad de asumir decisiones, una de las habilidades más importantes que debe desarrollar todo individuo, ya que permite tener éxitos y orientar adecuadamente su proyecto de vida (DEVIDA, 2002). Tomar una decisión no es algo sencillo y para llevar a cabo este proceso es necesario tener opciones y conocer al máximo todo lo que entraña cada alternativa. El proceso de toma de decisiones ayuda a determinar qué es lo que se desea hacer, definir el camino hacia adelante y las metas, escoger los pasos a seguir y finalmente a solucionar toda clase de problemas. A partir de los resultados, se considera que los adolescentes posiblemente no pueden tomar soluciones adecuadas en situaciones conflictivas y podrían dejarse llevar por sus impulsos o la presión de grupo de pares.

Tabla 2

Nivel de Conocimiento Inicial

Drogas

Drogas	Respuestas correctas		Respuestas incorrectas		Totales
Preguntas	F	%	F	%	%
La definición de droga es:	42	70	18	30	100
Las drogas legales son:	27	45	33	55	100
Las drogas ilegales son:	12	20	48	80	100
Entre las drogas más consumidas el alcohol ocupa el:	45	75	15	25	100
Los alcohólicos(as) presentan las siguientes características	16	27	44	73	100
Los hijos de madres que consumieron alcohol durante el embarazo, presentan:	19	32	41	68	100
Si estas en la calle reconoces a una persona que consume drogas:	Si: 22	37	No:38	63	100
Como identificas a una persona que consume drogas	27	45	33	55	100
Si identificas a una persona que consume sabes a qué lugar debería recurrir para ser ayudado:	19	32	41	68	100

Fuente: Preguntas del Manual Teórico - Práctico de Prevención Integral y Promoción de la Salud.

En lo siguiente, se detallan las alternativas de respuesta más seleccionadas por los adolescentes y las alternativas correctas. La primera pregunta estuvo referida a la

definición de droga, el 70% de los educadores urbanos mostró poseer clara definición de qué son las drogas, al responder correctamente "una sustancia dañina para el organismo y el sistema nervioso Central". Sin embargo, el 30% desconoce aún el concepto, por lo que es posible que no consideren todavía los principales daños a nivel físico, psicológico y social.

También ha sido evaluado el tema drogas legales, al respecto, el 55% de adolescentes evaluados respondieron de incorrecto, escogieron otras alternativas entre las más seleccionada estuvo "medicamentos, alcohol, vitaminas" y no la respuesta correcta "tabaco, alcohol, cafeína".

> Las drogas legales son "sustancias que, aunque en muchos casos son psicoactivas, y por tanto con efectos importantes sobre el organismo del individuo, son aceptadas social y culturalmente o bien, prescritas por un/a médico. Corresponden a este tipo de drogas la cafeína, el tabaco, el alcohol y los medicamentos bajo prescripción médica. (Manual de Contenidos, p.399)

La falta de conocimiento e información sobre las drogas legales en los educadores urbanos demostró que pueden conceptualizar qué es la droga; sin embargo, no consiguieron identificar las drogas legales de las ilegales y viceversa. En la evaluación realizada sobre las drogas ilegales, el 20% de los educadores urbanos escogieron la alternativa correcta "marihuana, cocaína, heroína" y el 80% optaron por la alternativa incorrecta, la más frecuente fue "marihuana, cocaína, tabaco". El no haberlas identificado como drogas ilícitas, podría conducirles hacia la dependencia física y psicológica.

En relación con esto, la UNODEC (2015) indica que las drogas ilegales son "sustancias cuyo cultivo, producción, fabricación, distribución, comercialización, tráfico y posesión son fiscalizadas internacionalmente de acuerdo a las normas jurídicas de cada país; por ejemplo, la cocaína, la marihuana, la heroína y otras drogas" (p.34).

Otro elemento evaluado fue "el lugar que ocupa el consumo de alcohol", se tuvo tres alternativas y la correcta fue "el primer lugar" y las alternativas incorrectas: "el segundo y tercer lugar". El 75% de los educares urbanos respondió correctamente, ello demostró un conocimiento adecuado respecto al lugar que ocupa el alcohol. Es posible

que el reconocimiento de este factor, pueda ser considerado como un mecanismo preventivo para reducir el consumo de alcohol.

También se evaluó el tema "las características que presentan los alcohólicos", entre las diferentes alternativas, la respuesta correcta fue "consumo crónico, daños físicos y mentales". El 27% de adolescentes contestaron correcto y el 73% eligió otras alternativas entre la que destacó "consumo habitual, violencia y agresividad, daño cerebral". Existe un alto porcentaje de adolescentes que desconocen las características que presentan los alcohólicos. Así mismo, el desconocimiento de las características se puede tomar como un factor de riesgo. En cuanto a la pregunta "los hijos de madres que consumieron alcohol durante el embarazo, presentan", el 68% respondió incorrecto al haber elegido la opción "retardo mental, síndrome alcohólico fetal" y solo el 32% lo hizo correctamente con la alternativa "Todas las respuestas". Tomando en cuenta las respuestas, los educadores urbanos, en su mayoría, reconocieron algunos daños que puede causar el consumo de alcohol en mujeres embarazadas. Sin embargo, carecen de conocimiento completo sobre el riesgo y la variedad de discapacidades físicas, intelectuales y de comportamiento que pueden durar para toda la vida.

En relación al tema de hijos de madres que consumen alcohol, Jorge (2009) indica que:

> La exposición prenatal al alcohol es una de las principales causas de retraso mental, siendo la primera causa 100% prevenible. Es un problema de salud pública mayor mostrando efectos de gran alcance sobre la sociedad debido a que causa diversos problemas para el niño, en el periodo embrionario y el resto de su vida, lo cual afecta a sus familias y nuestras comunidades. (p.1)

Otro factor importante que se evaluó es "si estás en la calle reconoces a una persona que consume drogas" en este ítem las alternativas de respuesta son Si o No. Se pudo evidenciar que el 37% de los sujetos evaluados dijo Si y el 63% respondió No. La mayoría de los educadores urbanos desconoce cómo identificar a una persona, que consume drogas.

Al respecto, una variable importante que se evaluó es el cómo identifican a una persona que consume drogas, las respuestas incorrectas eran "caída del cabello, engordar,

dientes amarillos", "no sabe, no responde" y la correcta fue "ojos rojos, mirada dispersa, risa inusual, descuido personal, comportamiento extrovertido, falta de equilibrio". En base a los resultados obtenidos, el 55% respondió incorrecto, es decir, los educadores urbanos tienen dificultad para reconocer a las personas que consumen drogas; en tanto el 45% eligió la alternativa correcta. Los signos e indicios del consumo o la intoxicación por drogas tienen la posibilidad de variar de acuerdo con el tipo de droga. Aunque existen ciertos síntomas emocionales y físicos de consumo de drogas, no se puede asumir inmediatamente que la persona está consumiendo drogas.

Finalmente, ha sido estimado el conocimiento que tienen los educadores urbanos Cebras de lugares donde ayudan a las personas con problemas de alcohol. Las alternativas incorrectas fueron "Ministerio Público, Gobernación, SEDEGES", "No sabe, no responde"; y la única respuesta correcta fue "Intraid, AA, La Colmena". Al respecto, el 68% evidenció desconocimiento de los lugares donde las personas, que tienen adicción por alguna droga, pueden acudir para recibir ayuda. Las respuestas correctas fueron del 32%. El trabajo de muchos profesionales, terapeutas, familiares y voluntarios posibilita el apoyo a los individuos con problemas de drogadicción y su reinserción social. Además, ponen en marcha campañas de prevención para concientizar a los adolescentes sobre el uso indebido de las drogas.

Tabla 3

Nivel de Conocimiento Inicial

Sexualidad

Sexualidad	Respuestas correctas		Respuestas incorrectas	
Preguntas La sexualidad es:	**F**	**%**	**F**	**%**
El conjunto de características biológicas que distinguen a los individuos en hombres y mujeres.	0	0	32	53
Conjunto de manifestaciones biológicas, psicológicas y sociales que permiten expresarnos y relacionarnos como hombres y mujeres.	22	37	0	0
Conjunto de manifestaciones, biológicas y sociales cuya función es la reproducción.	0	0	6	10
Totales:	22	37	38	63

Fuente: Manual Teórico-Práctico de Prevención Integral y Promoción de la Salud.

El análisis del tercer módulo estuvo referida a la sexualidad. La alternativa correcta era "conjunto de manifestaciones biológicas, psicológicas y sociales que permiten expresarnos y relacionarnos como hombres y mujeres". El 37% de los educadores urbanos Cebras respondió correcto. El 63% dio respuestas incorrectas como "el conjunto de características biológicas que distinguen a los individuos en hombres y mujeres".

En relación a la sexualidad, DEVIDA (2002) menciona:

> La sexualidad no es sexo. Es todo cambio físico, pensamiento, emoción y conducta de índole sexual que aparece desde la concepción, incluyendo el embarazo, parto, roles sexuales, juegos sexuales, autoestimulación, menstruación, poluciones nocturnas, características sexuales secundarias, fantasías sexuales, zonas erógenas, caricias, relaciones coitales, mitos, tabúes, disfunciones y desviaciones sexuales. Lo que sienten por ser hombres o mujeres, cómo se

relacionan ante los otros con base en las características asumidas y adoptadas desde que nacen hasta que mueren. (p.141)

Se observó que las Cebras no presentan una visión integral y precisa sobre la sexualidad, la cual parte desde el propio conocimiento del cuerpo y prosigue en los aspectos biológicos y afectivos.

Tabla 4

Análisis del Cuestionario de Conocimientos de Drogas

Preguntas del cuestionario de drogas	Respuestas correctas	Respuestas incorrectas
1. Si estas en la calle reconoces a una persona que consume drogas:	Si: 22	No: 38
2. Como identificas a una persona que consume drogas:	Por los ojos rojos Por el olor Mirada perdida Por su comportamiento Por su apariencia	No se No tengo conocimientos No sabría decirte
3. Si identificas a una persona que consume sabes a qué lugares deberían recurrir para ser ayudado.	Intraid Centros de rehabilitación Colmena Centros de apoyo Alcohólicos anónimos	No se No conozco SEDECA No tengo conocimiento No sabría SEDEGES
Preguntas del cuestionario de drogas	**Respuestas correctas**	**Respuestas incorrectas**
4. Conoces donde las personas pueden adquirir drogas:	Si: 28	No: 32
5. Menciona los lugares en las cuales se pueden adquirir drogas.	Los colegios. Lugares donde cuelgan zapatillas. En las plazas En los barrios En las discotecas	No se No conozco No conozco lugares No conozco lugares en donde se adquieren drogas.

Fuente: Cuestionario de Conocimientos de Drogas.

El presente cuestionario ha sido aplicado al inicio del segundo módulo sobre drogas, para averiguar el nivel de información que tienen los educadores urbanos Cebras.

El cuestionario constó de cinco ítems de los cuales dos tuvieron la opción de respuesta Si o No y otras tres preguntas abiertas, relativas a la identificación de una persona que consume drogas, dónde se les brinda ayuda y los lugares en los cuales se adquieren drogas. En el primer ítem: "si estas en la calle reconoces a una persona que consume drogas", el 37% (22 Cebras) respondió Si y el 63% (38 Cebras) contestó No. Los adolescentes demostraron desconocer las señales para identificar a personas que consumen drogas. En relación con ello, Bequir (2020) menciona:

> Desde las llamadas drogas legales, como el tabaco y el alcohol, hasta las drogas ilegales como la cocaína y el cannabis; todas suponen un riesgo social de graves consecuencias para sus consumidores. El papel de las familias, la pareja o los amigos es fundamental para la detección precoz del consumo de drogas. Nadie como ellos puede observar y valorar el cambio que experimenta un ser querido. Sus indicios pueden ser pieza clave para salvar una situación de adicción a estas sustancias. (párr.3)

Considerando lo anterior, los educadores urbanos Cebras deberían tener la información sobre cómo identificar en las calles a personas que consumen drogas. Continuando con el segundo ítem, relacionado con la primera pregunta, las respuestas se dejaron abiertas y, según los resultados, predominó el "no sé". Por otra parte, fue claro que hay un mínimo conocimiento sobre este aspecto en algunas Cebras, quienes respondieron ojos rojos, apariencia, por el olor, comportamiento y la mirada perdida. Aunque existen determinados síntomas emocionales y físicos en personas que consumen drogas, no se puede asumir, inmediatamente, que la persona está consumiéndolas.

Otro ítem que se evaluó fue "si identificas a una persona que consume, sabes a qué lugares deberían recurrir para ser ayudado". Los educadores urbanos desconocen cuáles son los lugares que ayudan a las personas adictas al consumo de drogas (32), predominaron las respuestas incorrectas. Por otra parte, una minoría mencionó los lugares donde ayudan a las personas que consumen drogas (28) como Intraid, La Colmena, Alcohólicos Anónimos y centros de apoyo.

Así mismo, se evaluó si las Cebras "conocen dónde las personas pueden adquirir drogas". El 53% (28) respondió que desconoce y el 47% (32) indicó que lo sabe. Para complementar, a quienes respondieron Si se les pidió respondan a: "mencione los lugares en las cuales se pueden adquirir drogas", las respuestas correctas han sido colegios, discotecas, barrios y plazas.

6.2 Desarrollo del Programa de Prevención

Para dar cumplimiento al segundo objeto específico de la práctica institucional a continuación, se presenta de manera detallada las 23 sesiones que se desarrollaron con los educadores urbanos Cebras.

Sesión 1

Tema: Mis expectativas

Objetivos:

- Motivar al grupo a participar en el programa de Prevención Integral del Uso Indebido de Drogas denominado Formación de Lideres Juveniles y Promoción de la Salud del Adolescente.
- Identificar la motivación de los y las participantes referentes al grado de conocimiento de los temas a tratar.
- Indagar el grado de conocimiento de los participantes sobre diferentes temas para realizar posteriormente la evaluación.

Actividades. Bienvenida y Registro de participantes. - Presentación de la practicante y registro a los participantes.

Presentación del programa. - Duración, modalidad y frecuencia de las sesiones.

Pretest. - Se realiza la ejecución del pretest a los participantes con el fin de determinar el grado de conocimiento sobre los temas a tratar.

Presentación de la institución. - Se dio a conocer sus objetivos, misión, visión, líneas de acción y sus características, respectivamente.

Frase de reflexión. - "No hay nada afuera que no puedas hallar dentro de tí".

Dinámica. - “Conociéndonos”. Los participantes tomaron la mitad de un refrán y buscaron a la persona que tenga la otra mitad. Posteriormente, dialogaron entre sí con el objetivo de promover la integración y participación.

Dinámica. - “Mis expectativas”. Se entregó a cada participante una hoja de “mis expectativas”, y así se pudo los temas de interés y aquellos que desean profundizar.

Dinámica. - Lluvia de ideas "Reglas de Oro". Los participantes elaboraron sus propias reglas y normas, que aplicaron el desarrollo de los talleres habiéndose responsabilizado de cumplirlas y hacer cumplirlas.

Materiales. Rotafolio, cartulina, marcadores, tijeras, alfileres, lápices, un pliegue de papel sábana, másquin y hoja: Mis expectativas (ver Anexo 2), pretest (ver Anexo 1).

Procedimiento. El taller dio inicio con la bienvenida y registro de los participantes, y la presentación de la practicante. Posteriormente se dio a conocer el Manual Teórico – Práctico de Prevención Integral del Uso Indebido de Drogas, los objetivos, métodos y temas de trabajo; también la duración, modalidad y frecuencia de las sesiones en cada taller. No se presentó a la institución Intraid para que los participantes respondan las preguntas del pretest sin sesgar la información, solamente después de introdujo a Intraid, su objetivo y las áreas que comprende. Posteriormente, se procedió a socializar la frase de reflexión, que tuvo bastante participación en las Cebras quienes la comentaron y dieron sus interpretaciones. En un segundo momento, hubo la presentación de los participantes con la dinámica de parejas “conociéndonos” con la cual dijeron sus nombres, edades, sus proyectos de vida y el refrán que cada uno/a tenía. Las opiniones que surgieron, después de la dinámica, fueron las siguientes: “La dinámica me pareció muy bonita y divertida”, “no conocía esta dinámica de presentación”, “me parece muy interesante la realización de las dinámicas y que les agrada que en cada sesión se realice una dinámica distinta”. Finalmente, con la ayuda de las Cebras fue realizada la última actividad denominada Reglas de Oro del taller. Hubo mucha participación y comentarios sobre la misma, uno de los comentarios fue: “Que es importante realizar estas normas y respetarlas para poder comprender las capacitaciones”, se realizó la misma dinámica con los tres grupos de Cebras.

Observaciones. En la primera sesión, los educadores urbanos Cebras se mostraron contentos/as y participativos/as con los comentarios de las diferentes dinámicas. Una de las dinámicas que tuvo mayor participación fue Reglas de Oro.

Sesión 2

Tema: La Importancia de la Vida en Grupo

Objetivos:

- Analizar los conceptos e implicaciones del grupo y se reconozcan como parte del mismo.
- Desarrollar y fortalecer la actitud hacia el trabajo en equipo.

Actividades. Frase de reflexión: Cooperación, participación y franca comunicación, nos llevan más fácilmente a nuestro fin. Dinámica. - Lluvia de Ideas. Se inició la sesión con la siguiente pregunta ¿qué es un grupo? y se anotaron las respuestas en un papelógrafo; posteriormente hubo un trabajo de complementación con ayuda de la practicante hasta la formación del concepto. Dinámica de grupo: El Poema. Se formaron tres grupos a los cuales les fue indicado escribir un poema y mostrarlo a los demás por lapso de 30 segundos. Luego cada grupo debió copiarlo exactamente igual. La practicante otorgó diez minutos a cada grupo para escribir el poema en un papelógrafo. Luego, un integrante de cada grupo lo presentó y explicó cómo fue realizado, se compararon los poemas con el original y se reflexionó con los participantes sobre tal actividad. Exposición teórica. - A continuación, se detalló, brevemente, los conceptos.

- Concepto de un grupo: Conjunto de personas unidas por objetivos e intereses comunes.
- Pertenencia a un grupo: Se menciona las diversas motivaciones para pertenecer al grupo.
- Principios del grupo: Reducción de la intimidación, toma de decisiones, ambiente físico y el ambiente psicológico.
- Comprensión del proceso grupal: Interacción, Comunicación, Productividad
- Características del grupo: Homogeneidad, Reducción, Flexibilidad, Solidaridad, Cooperación, Sentido de misión, Atracción.

➢ Bases para la cohesión del grupo: Motivación, Estímulos, Expectativas, Nivel de comparación.

Dinámica de grupo: Se murió Chicho. Se realizó esta dinámica como última actividad para lograr un espacio de animación.

Materiales. Rotafolio, cartulina con el poema, (ver Anexo 3), papel bond y marcadores.

Procedimiento. Como cada sesión siempre se inicia con una frase de reflexión emitida por la practicante, las Cebras dieron su opinión sobre lo que interpretaron, en este caso, sobre "la participación, cooperación y comunicación es importante en un grupo", Al respecto, hubo diferentes aporten y destacaron estos: "Si no hubiese esos aspectos en un grupo no podríamos llegar a un fin. Por ejemplo, si todos queremos ir de paseo y nadie presta atención, colabora, da sus opiniones, no se podrá ir de paseo" y "la cooperación y participación es de mucha importancia en nuestra casa Cebra para poder realizar las actividades asignadas por nuestros coordinadores". Después de los comentarios se procedió a realizar una lluvia de ideas, momento en el cual cada participante pudo escribir en el papelógrafo su concepto de un grupo. Seguidamente, se realizó la dinámica Armando el Poema por grupos y, una vez concluida, se expuso en los papelógrafos la reproducción exacta del poema, que solo algunos grupos lograron. De esa manera, pudo cumplirse con los objetivos y posteriormente la practicante realizó la exposición teórica sobre la importancia de la vida en grupo, se respondieron las dudas y la sesión finalizó con la dinámica de animación Se murió Chicho. Con esta actividad, las Cebras se divirtieron y alegraron. Antes de concluir la sesión hubo una retroalimentación al concepto de grupo, sus características, homogeneidad, reducción, flexibilidad, solidaridad, cooperación, sentido de misión, atracción y bases para la cohesión del grupo. Lo anterior se hizo con la finalidad que todas las dudas hayan sido resueltas y, así mismo, lograr la comprensión del tema en los educadores urbanos Cebras.

Observaciones. Durante el inicio de la sesión, los educadores urbanos Cebras brindaron sus opiniones acerca la frase de reflexión. También mostrando una buena participación y colaboración en la realización del taller.

Sesión 3

Tema: Líder-Liderazgo

Objetivos:

- Reconocer la importancia de ser dirigidos por un líder positivo-democrático y participativo.
- Analizar, a partir de su comportamiento, el liderazgo que ejercen en su vida cotidiana.

Actividades. Frase de reflexión: Mira dentro de tí mismo, ahí está el manantial del bien, tanto más inagotable cuando más se profundiza. Exposición teórica. - A continuación, se detalla, brevemente, los conceptos. Definiciones de líder: Es la persona que guía o conduce un grupo, con la aceptación y participación espontánea de sus miembros. Conceptos teóricos liderazgo: El liderazgo es una función a desempeñar, no hay liderazgo sin que haya seguidores. Clases de liderazgo: Líder autoritario, paternalista, liberal, democrático. Características y actitudes de un líder. - Informarse, ser puntual, ser elemento, observar y conservar una postura adecuada, demostrar disposición al diálogo. Funciones de un líder. - La función grupal y la función individual. Dinámica: Conozcamos a los líderes. Se inició con cuatro alumnos, que representaban el papel de líderes (líder autoritario, líder paternalista, líder democrático y líder liberal); los demás participantes diferenciaron las características de liderazgo, posteriormente intercambiaron las opiniones con relación al líder positivo. Dinámica: Descubrir al líder. La dinámica inició con la solicitud de una persona voluntaria y otra a quien se le asignó el rol de líder. La primera persona salió del sitio, mientras tanto la segunda, frente a los demás, realizaba movimientos que los demás participantes imitaban en forma simultánea. Después, aquella persona que estaba ausente, retornó al lugar y le fue preguntado ¿quién es el líder? Esta práctica se hizo por segunda vez con una variante, quien salió y estuvo ausente, al reingresar, sus ademanes fueron imitados por los demás, cuando se le preguntó nuevamente ¿quién es el líder?, si se daba cuenta entonces decía _ ¡Yo soy el líder!

Materiales. Rotafolio, hoja: Recursos para el Líder (ver Anexo 4), papel bond y marcadores.

Procedimiento. El taller de Líder-Liderazgo se llevó a cabo con un/a voluntario/a que leyó en voz alta la reflexión. Las opiniones se dieron escasas, aparentemente y de acuerdo con lo mencionado por las Cebras, la reflexión les pareció compleja y difícil para emitir sus criterios. Sin embargo, algunas opiniones han sido rescatables, por ejemplo: "tenemos muchas cosas dentro nosotros mismos", "tenemos que mirar primero cómo somos", "tenemos que ver a las otras personas pero criticar", " yo creo que si uno de nuestros compañeros tiene una cualidad hay que apoyarlo, a que la siga realizando, para que así no la pierda".

En lo referente a la participación de las Cebras, durante la exposición teórica y las dinámicas, colaboraron activamente representando el papel de líderes. Esto les permitió asimilar más conocimiento sobre los tipos de liderazgo y, de esta manera, concienciar respecto al ejercicio de aquél de manera efectiva y atender a sus beneficios. Previamente a la finalización de la sesión, hubo el cierre donde se retroalimentó la definición de líder, conceptos teóricos de liderazgo, clases de liderazgo, características y actitudes de un líder y las funciones de un líder.

Observaciones. Durante la sesión de Líder-Liderazgo no hubo mucha participación de los educadores urbanos Cebras en la frase de reflexión, porque dijeron fue compleja y la mayoría no pudo emitir sus criterios. En lo referente a las dinámicas y exposición teórica, si hubo mayor participación.

Sesión 4

Tema: Comunicación-Relaciones Familiares y Personales

Objetivos:

- Reconocer elementos que faciliten la comunicación efectiva y comprender la importancia de una adecuada comunicación.
- Aprender a comunicarse a través de gestos, valorando el lenguaje no verbal.

Actividades. Frase de reflexión: Comunicar nuestros sentimientos de manera clara es expresar lo que pensamos y decimos. Exposición teórica: A continuación, se detalla los conceptos. Concepto de comunicación: Se desarrolla en el seno familiar, los patrones, costumbres, tradiciones, valores, principios, reglas y normas de la comunicación se los aprende de la relación entre padres, madres e hijos/as y también entre hermanos/as. Tipos de comunicación verbal y no verbal. Tipos de comunicación interpersonal: Asertiva, pasiva y agresiva. Habilidades en la comunicación interpersonal: La expresión de sentimientos y la conducta afirmativa. Dinámica: Comuniquémonos. Se dividió a los participantes en parejas y parados conversaron de espaldas sobre cualquier tema, después continuaron conversando, pero alejándose unos de otros y finalmente quien escuchaba ignoró al compañero que hablaba. Después procedieron hablar a la misma vez y culminaron conversando mientras se miraban a los ojos. Seguidamente, los participantes escribieron las situaciones en las cuales sintieron incomodidad y aquellas otras que se percibieron con agrado mientras conversaban con su pareja. El objetivo de la dinámica fue descubrir las formas adecuadas de comunicarse. Desarrollo de habilidades de comunicación. - Se explicó a los participantes cómo expresar sus ideas y sentimientos a los demás y así desarrollar una conducta afirmativa en su comunicación. Dinámica: La caja de mis secretos. Se pidió que imaginen dos cajas, una para guardar aquello que desean olvidar y otra para guardar lo que desean recordar, conservar, por el valor que representa en la vida de cada quien. Así, procedieron a escribieron en un pedazo de papel aquello que desean olvidar (objeto, vivencia, persona, hecho, etc.) y lo pusieron dentro la caja del olvido. Después anotaron en otro papel todo cuanto quieren conservar y lo pusieron dentro la caja del recuerdo. Después leyeron en voz alta, a su turno, lo que pusieron en cada caja, lo cual dio pie a una reflexión general sobre la importancia de las vivencias, hechos, situaciones, etc. y el impacto que causó en sus vidas.

Antes de finalizar la sesión hubo una retroalimentación sobre los conceptos de comunicación, tipos de comunicación, tipos de comunicación interpersonal y habilidades en la comunicación interpersonal.

Materiales. Rotafolio y hojitas de papel.

Procedimiento. El tema sobre comunicación y relaciones familiares se desarrolló con normalidad y bastante participación. Estas fueron las opiniones vertidas en la sesión por las Cebras, acerca de qué es la comunicación: "hablar en familia", "expresar sentimientos", "debemos expresar claramente lo que pensamos y creemos", "conjunto de personas donde podemos decir lo que pensamos", "es lo que opina cada persona", "debemos comunicarnos, hablar claramente expresando lo que sentimos". Luego, durante la plenaria se reconoció las formas e importancia de la comunicación en las relaciones interpersonales, familiares y con el entorno social. Más adelante fue realizada la dinámica comuniquémonos, donde las Cebras opinaron cómo se sintieron: "Comunicarnos de esa manera me resulta difícil", "fue incómodo conversar en esas condiciones", "no me sentí bien en ninguna, por lo general yo hablo con gestos, tono de voz, movimientos lo que más me costó fue hablar de espalda".

Observaciones. Durante la sesión cuatro, hubo buena participación de la Cebras en todas las actividades desarrolladas en el taller. Es importante remarcar que los educadores urbanos demostraron entusiasmo e hicieron comentarios sobre el tema impartido.

Sesión 5

Tema: Adolescencia

Objetivos:

- Recordar las diversas etapas de su desarrollo para facilitar la identificación de sentimientos y emociones.
- Describir qué es la adolescencia para facilitar el abordaje de esta etapa juvenil.

Actividades. Frase de reflexión: Quiero ser capaz de ver los cambios que se están dando en mí, para poder mirar en su integridad al otro. Dinámica o ejercicio de relajación "Fantasía adolescente". - Se solicitó a los participantes mantengan sus cámaras activadas y con las manos libres, sentados en sus asientos cómodamente, para el ejercicio de relajación (ver Anexo 5). Dinámica "Lluvia de ideas". - Se inició con la pregunta ¿qué es la adolescencia? Los participantes opinaron desde sus vivencias para facilitar el abordaje de esta etapa. Dinámica "El dedito preguntón". - La dinámica fue implementada

virtualmente, los participantes mantuvieron sus dedos fijos en el zoom hasta que paró la música y quien se quedó sin hacerlo respondió una pregunta sobre las etapas del desarrollo de acuerdo con su vivencia personal. El objetivo de esta dinámica radicó en la importancia de conocer las características de la etapa adolescente. Posteriormente, la practicante explicó la etapa de la adolescencia habiendo considerado aspectos como definición de adolescencia: Un conjunto de cambios a nivel biológico, intelectual y socioemocional; pero a diferencia de las etapas anteriores, en la adolescencia se consolidan los cambios relacionados con el aspecto sexual, y el nivel de madurez adquirido permite el acceso a la sociedad adulta y caracterización de las etapas del desarrollo: Prepubertad, pubertad y adolescencia.

Materiales. Rotafolio, Parlante, música instrumental, Una hoja de instrucciones (ver Anexo 5).

Procedimiento. La reunión inició por la plataforma Zoom y la frase de reflexión. Después las Cebras opinaron y comentaron, algunas de las respuestas más significativas han sido: “Debemos vernos a nosotros para ver a los demás”, “no tenemos que criticar a los demás sin antes vernos a nosotros mismos”, “no debemos criticar a los demás por los cambios que tienen” y “no tenemos que criticar a las personas”.

Seguidamente, la practicante introdujo un ejercicio de relajación. Pidió a las Cebras cerrar sus ojos y con voz suave condujo la práctica (mientras se escuchaba música instrumental de fondo), les dijo: _Imaginen que hablan y ríen con sus amigos (hubo un lapso de tiempo), ahora imaginen que están experimentando cambios que nunca tuvieron antes, sientan las sensaciones, sus sentimientos, la energía que fluye por su cuerpo. Poco a poco, abran sus ojos lenta y suavemente. Las opiniones que surgieron entre las Cebras fueron “la experiencia que tuve con este ejercicio fue muy bonita porque volví a sentir aquellas emociones que creía olvidadas”, “las emociones que sentí fueron diversas, primero angustia, temor, alegría porque recordé los cambios que estoy experimentando y pude verme a mí misma. En lo posterior, los participantes tuvieron algo de dificultad y vergüenza cuando debieron hablar sobre sus cambios físicos, pero cuando se abordó otras características como, por ejemplo, el cambio de intereses y actitudes, hubo mayor

participación y eso dio lugar a compartir las experiencias por las que atraviesan los participantes. Sin embargo, es importante remarcar que al final del taller se realizó una retroalimentación de los conceptos más relevantes y así se pudo despejar dudas y mejorar la comprensión del tema abordado.

Observaciones. La sesión número cinco ha sido realizada de forma virtual, a través de la plataforma Zoom. Los educadores urbanos, estuvieron conectados con sus cámaras y solo se les permitió apagarlas en caso de emergencia, por unos segundos. Se tuvo buena participación y realizaron comentarios.
https://drive.google.com/drive/folders/1yChv3qP0-C9RexmEWXEj-YBpSndQ5cQ6?usp=sharing

Sesión 6

Tema: Autoestima

Objetivos:

- Tomar conciencia de la importancia de sentirse valioso (a) y mejorar su autoestima.
- Identificar y destacar sus habilidades y virtudes personales.
- Experimentar cómo es influido el concepto que tenemos de nosotros mismos por la idea que los demás tienen de nosotros.

Actividades. Frase de reflexión: El cómo nos vemos, cómo nos valoramos es la ventana a través de la cual vemos el mundo. Dinámica "La cajita mágica". - Se inició explicando al grupo que se trata de un ejercicio para fortalecer la autoestima. La practicante preguntó ¿quién es para ustedes la persona más importante en el mundo?, cada quien pudo responder libremente. Después, les mostró una caja mágica, muy especial, indicándoles acercarse a verla para descubrir quién es la persona más importante del mundo. Al mirar dentro la caja cada Cebra, y una vez que todos lo hicieron, les preguntó ¿cómo se sintieron con lo que descubrieron? Esto dio paso a una conversación en grupo y antes de finalizar reforzó la idea de lo importante que cada quien es para sí mismo/a con sus virtudes y defectos porque se trata de alguien especial y único/a. Explicación teórica. - Para complementar la dinámica se explicaron los conceptos básicos de autoestima. La

autoestima es la imagen, percepción o sentimiento, que cada persona tiene acerca de sí, de sus actos, de sus valores; por tanto, está en directa relación con la interacción que establece con el ambiente social en el que se encuentra. La escalera de la autoestima conlleva autoconocimiento, autoconcepto, autoevaluación, autoaceptación y autorespeto. Desarrollo de la autoestima es un proceso que inicia en los primeros años de vida, en el núcleo familiar, donde si un infante es amado por sus papás, criado en un ambiente de independencia, sin enjuiciamientos, donde se reconocen los éxitos alcanzados, donde se aprende que todo esfuerzo tiene fronteras y alcances, y que la recompensa es proporcional al esfuerzo, entonces esa persona es capaz de afrontar al mundo social con estabilidad, sin miedo a intentar y perder porque siempre vuelve a intentar. Dinámica "Mi acróstico". - A cada participante se le dio una hoja y un lápiz, con estos materiales elaboraron un acróstico en base a su nombre, que representó cada una de sus cualidades, por ejemplo, Carmen.

C	**A**	**R**	**M**	**E**	**N**
A	P	E	A	S	O
R	L	S	T	T	B
I	I	P	E	U	L
Ñ	C	E	R	D	E
O	A	T	N	I	
S	D	U	A	O	
A	A	O	L	S	
		S		A	
		A			

Dinámica "Las etiquetas". – La practicante solicitó siete voluntarios del grupo de 60. A cada uno/a le colocó una etiqueta en la frente, sin que hayan leído el anverso, con algunos mensajes como "ignórame", "admírame", "apóyame", "cállame", "elógiame", "escúchame" y "ridiculízame". Las siete personas voluntarias fueron a sentarse delante de los demás, que estaban en un semicírculo, y procedieron a entablar una conversación, sobre algún tema que preguntaron, por lapso de diez a 15 minutos. Ejemplo: ¿Qué hice durante las últimas vacaciones? El resto solamente cumplió el rol de observadores/as e interactuaron según la palabra que leyeron en las etiquetas, que llevaban pegadas en la frente, las personas voluntarias. Concluido el tiempo asignado, la practicante pidió aquellas personas compartir sus impresiones. ¿Cómo se sintieron? ¿Qué etiqueta creen tenían en la frente? ¿Les agradó o molestó la manera como los otros los trataron? Luego

pidió al resto del grupo comentar lo que observaron y cómo se sintieron. Antes de finalizar, todos reflexionaron sobre cómo y cuánto creen que puede influir la forma de comportarse (aceptación o rechazo) de los demás en su autoestima. Dinámica "La espalda de papel". - A cada uno/a de los/las participantes se les entregó una hoja de papel y un lápiz, aquélla fue colocada en su espalda, luego caminaron por el salón mientras el resto escribía en esa hoja las cualidades sus compañeros/as.

Materiales. Rotafolio, una caja de cartón (de zapatos) forrada con papel de regalo, un espejo del tamaño aproximado al fondo de la caja (se ubica dentro de la caja), hojas de papel y lápices.

Procedimiento. El tema sobre autoestima fue utilizado en las diferentes actividades desarrolladas con normalidad. Las Cebras participaron activamente en la frase de reflexión, los comentarios que hicieron son los siguientes: "Esta frase hace referencia a la valoración aprecio y amor que cada uno de nosotros tiene acerca de su conducta, apariencia física y emociones", "si nosotros como personas no nos queremos ¿cómo podríamos querer a los otros?" y "todos tenemos que valorarnos". Posteriormente, se procedió con la dinámica "La cajita mágica" que incluyó la pregunta referida a quién es la persona más importante, previamente las Cebras respondieron "la familia", "la mamá" y "los hermanos". Después, cuando estuvieron lo suficientemente cerca del objeto, pudieron responder nuevamente a la pregunta e indicaron que "son ellos mismos" porque dentro la cajita cada quien vio reflejada la imagen de su rostro en un espejo. Por último, se procedió con la exposición y la realización de la dinámica "La espalda de papel", donde los participantes resultaron admirados/as al haber recibido de sus compañeros/as cualidades que pensaban no las tenían. La reflexión final estuvo referida a las personas que no respetan a las Cebras en las calles, pero aun así deben valorarse porque son únicos/únicas para muchos niños. Antes de finalizar la sesión, hubo una retroalimentación sobre los conceptos de autoestima, la escalera de la autoestima y el desarrollo de la autoestima con el propósito de reforzar el conocimiento adquirido y responder algunas dudas.

Observaciones. En esta sesión las Cebras participaron y comentaron acerca de las actividades realizadas durante el taller impartido. Es destacable remarcar que mostraron alegría, entusiasmo y llevar a la práctica lo que aprendieron.

Sesión 7

Tema: Mis valores personales y familiares

Objetivos:

- Determinar sus valores, a través del análisis de situaciones en relación consigo mismo y con los demás.
- Reconocer una definición de valores y comprender como influyen en el comportamiento de las personas.

Actividades. Frase de reflexión: Nuestros valores, dan significado y dirección a nuestras vidas. Cuidemos y luchemos por nuestros valores, pues son un tesoro valioso. Trabajo en grupo "Nuestros valores". - Se dividió a los participantes en grupos de cinco personas, cada grupo estuvo en incluido en una sala Zoom distinta. Se les mostró dos instrucciones y dos preguntas (Defina qué es un valor, ¿quiénes transmiten los valores?, ¿por qué son importantes los valores? y mencione qué valores resaltan en su grupo). El análisis de las instrucciones y preguntas como de las respuestas se hizo en grupo. Exposición teórica. - Los conceptos impartidos en el taller estuvieron referidas a los valores que son guías o normas, que establece internamente cada individuo, y que regulan la conducta humana. ¿Cómo influyen los valores en el comportamiento? Educación de valores. - Nuestros valores dan significado y dirección a nuestras vidas, la educación de valores consiste en tres pasos importantes y clases de valores. - Valores universales, valores personales, valores familiares y valores culturales. Dinámica "La persona que yo admiro" para realizarla, cada participante utilizó una hoja de papel y un lápiz, la consigna fue "piensen en la persona que más admiran y escriban tres razones por las que admira a esa persona". Transcurrido el tiempo dedicado a esta actividad, doblaron el papel y luego cada participante lo leyó para sí mismo/a. Después un/a voluntario(a) leyó el contenido del papel, y cuatro voluntarios más lo hicieron. A partir de este ejercicio, se realizó el análisis identificando los valores propios y ajenos. Dinámica "Mis cosas". – La

practicante solicitó a los miembros del grupo mostrar objetos de uso personal sin dar mayores explicaciones. Cuando todos terminaron de hacerlo, cada participante explicó la importancia de las cosas que mostró estableciendo un orden de mayor a menor relevancia y explicando por qué.

Materiales. Rotafolio, lápices y hojas.

Procedimiento. La sesión "Mis valores personales y familiares" se llevó a cabo por la plataforma interactiva Zoom. Inició con la frase de reflexión, hubo opiniones distintas de las cuales se destacaron: "Nuestros valores son un tesoro valioso que cada uno tiene en su interior y si vemos muy bien nuestros valores tendremos una vida muy buena por la dirección de nuestros valores" y "el cuidar nuestros valores que cada uno de nosotros tiene, nos hará grandes personas y como dice la frase es un tesoro valioso". Después de sus opiniones, prosiguió un trabajo grupal en cuatro salas cada una integrada por cinco Cebras. En la pizarra de Zoom aparecieron cuatro preguntas, que fueron contestadas en grupo, ello sirvió para extraer las definiciones e iniciar la exposición; posteriormente se realizó la dinámica "La persona que yo admiro" donde cada quien sostuvo una hoja de papel y un lápiz. La consigna fue "piensen en la persona que más admiran y escriban tres razones por las que admira a esa persona". Al concluir el lapso otorgado, doblaron el papel y después cada Cebra leyó lo que había escrito, las respuestas más destacadas fueron "mi madre, porque a pesar de que mi padre la abandonó ella salió adelante con su esfuerzo, porque siempre me dio lo que necesitaba para mis estudios y porque en mi casa nunca faltó un plato de comida", "mi padre quien siempre luchó para que yo pudiera estudiar. Admiro su fortaleza, su esfuerzo, su forma de respetar a una mujer", "mi hermana, admiro su inteligencia, su cariño, su bondad" y "mi madre, admiro su fortaleza, su bondad, su valentina". Después prosiguió otra dinámica "Mis cosas", donde cada participante mostró, ante su cámara en plataforma Zoom, tres objetos y explicó cuál es de mayor y menor importancia, las respuestas más significativas han sido "este reloj que yo traigo conmigo tiene dos valores uno económico y otro sentimental, porque me lo regaló mi madre por el amor que me tiene" y "mi cuaderno porque en él

tengo grandes recuerdos de mis compañeros que ya no están conmigo". Así concluyó la sesión.

Antes de finalizar, se realizó una retroalimentación de los conceptos importantes desarrollados en el taller con la finalidad de aclarar dudas de los participantes y mejorar su conocimiento.

Observaciones. La sesión 7 se llevó a cabo en la plataforma interactiva Zoom con la regla que todos mantengan la cámara encendida. Hubo buena participación de los educadores urbanos Cebras, quienes hicieron comentarios del tema.
https://drive.google.com/drive/folders/1yChv3qP0-C9RexmEWXEj-YBpSndQ5cQ6?usp=sharing

Sesión 8

Tema: Toma de decisiones

Objetivos:

- Ampliar el concepto de toma de decisiones y analizar su efecto en las metas futuras.
- Aplicar los pasos para lo toma de decisiones y practicar el establecimiento de metas y objetivos, analizando las ventajas y desventajas.

Actividades. Frase de reflexión: Tomar una decisión, es tener una visión más cercana de uno mismo, es descubrir lo que verdaderamente es importante para cada uno, es aprender a dirigir su vida con libertad. El juego de la bolsa. – Cuatro bolsas cerradas y numeradas contienen un objeto cada una, por ejemplo: la bolsa número uno un plátano, la bolsa número dos una botella con agua, la bolsa número tres una flor y la bolsa número cuatro un billete (con una nota que debe devolver el billete después). Exposición teórica. - A continuación, se detallan brevemente los conceptos abarcados en el taller. Toma de decisiones. - Permanentemente estamos eligiendo entre dos o más alternativas, y eso es tomar una decisión. Diferentes formas de tomar decisiones. - Por impulso, es decir, sin pensar en las consecuencias. ¿Cómo saber cuál es la mejor decisión? ¿Cómo tomar una decisión con respecto a la sexualidad, el consumo de alcohol, tabaco o drogas? La forma más efectiva, incluso para tomar cualquier decisión, es siguiendo un modelo racional, por

ejemplo, hacer un esfuerzo por entender la situación, buscar y hacer una lista de las diferentes posibilidades de solución, y las opciones a nuestro alcance, obtener la mayor cantidad de información posible acerca de cada una de las posiciones, especificar las ventajas y desventajas, etc. Dinámica "Los números". - Se realizó el ejercicio con 20 participantes distribuidos equitativamente en dos grupos. A cada grupo de le entregó un paquete con números del cero al nueve y cada integrante recibe un número. La practicante indicó un número, por ejemplo, el 827 entonces los que tienen el ocho, el dos y el siete salieron de sus grupos y se colocaron frente a los demás en el orden numérico que le correspondía mientras sujetaban un cartel con el número. El equipo que primero formó el número se anotó un punto. La dinámica continuó hasta lograr el objetivo de practicar y estimular su capacidad de concentración. Trabajo en grupo "Dilemas". - Se entregó a cada grupo una hoja con los dilemas escritos (ver Anexo 6) y procedieron a resolver el problema de la manera más adecuada.

Materiales. Rotafolio, papel sábana, cuatro bolsas con objetos, 20 cartones del tamaño de una hoja de papel y los dilemas (ver Anexo 6).

Procedimiento. La sesión Toma de decisiones inició con un voluntario, luego siguieron otros más y en su momento se pronunciaron al respecto habiendo manifestado: "La decisiones que tomamos en nuestra vida son guías para lograr un objetivo en ocasiones podemos tomar decisiones buenas y malas", "la toma de decisiones está basada en nuestros principios y valores", "las decisiones que tomamos están relacionadas con las cosas más importantes de nuestra persona" y "si nosotros como personas no podemos meditar, pensar en todos estos aspectos no podremos tomar una buena decisión". En la dinámica el "Juego de la bolsa", la participación se mantuvo activa, se pidió voluntarios para realizarla y se comenzó con la elección de una bolsa, continuó con el levante de cada una para calcular su peso, luego tuvieron la opción de cambiarla por otra o no, después tocaron por fuera la bolsa con opción aún de poderla cambiar por otra y finalmente vieron dentro de la bolsa el objeto que contenía. Este ejercicio les permitió a las Cebras y del mismo se rescató esta aseveración: "el elegir la bolsa y quedarse con la misma es un poco difícil porque no sabes qué contiene la bolsa y es curioso". Seguidamente hubo una

exposición teórica con el fin de resaltar conceptos importantes acerca de la toma de decisiones, se consideró las ventajas y desventajas, cómo tomar una decisión sobre la sexualidad, alcohol y tabaco. Continuó la sesión taller con un ejercicio para 20 participantes divididos en dos grupos equitativos. En lo posterior, a cada grupo le fue entregado un paquete de números del cero al nueve y cada integrante recibió un número. La facilitadora, mencionó el número 827 y las Cebras que tenían en su poder el número ocho, dos y siete, pertenecientes a cada equipo, salieron de sus grupos para colocarse en frente de los demás acomodándose según el orden numérico, mientras portaban un cartel con la cifra de tres dígitos. El equipo que primero formó el número, se anotó un punto. Antes de finalizar esta actividad, se entregó a cada grupo una hoja con dilemas (ver Anexo 7) para que resuelvan el problema de la manera más adecuada. En el cierre se hizo una retroalimentación de los conceptos más importantes para despejar dudas y comprender mejor el tema.

Observaciones. Durante la ejecución de la sesión, la participación fue activa y hubo varios comentarios en torno a la reflexión. También las cebras demostraron alegría.

Sesión 9

Tema: Amistad

Objetivos:

- Definir qué es la amistad y descubrir la dinámica de las influencias que se dan en interacción con el grupo de amigos(as).
- Autoevaluarse como amigo(a) y valorar el papel del amigo(a) en nuestras vidas.

Actividades. Frase de reflexión: Al igual que un buen jardinero, nosotros debemos saber cultivar nuestras amistades. Dinámica “Los Amigos”. – Esta actividad fue realizada de manera virtual a través de la plataforma Zoom, para ello la practicante distribuyó a las Cebras en grupos de cinco personas en diferentes salas. Luego mostró en la pizarra electrónica ocho preguntas (ver Anexo 7) en torno a las cuales los integrantes de cada grupo dialogaron y las respondieron. Posteriormente, hubo una exposición por grupos sobre el trabajo que realizaron y antes de culminar se hizo una retroalimentación.

Exposición Teórica. - A continuación, se detalla brevemente los conceptos que fueron tratados durante la sesión: Conceptos de amistad es más que una simple relación entre dos o más personas, es un estrecho vínculo de afecto, solidaridad y apoyo. Buscar solución y la interacción con el grupo de amigos.

Materiales. Rotafolio.

Procedimiento. En el inicio de la sesión, la practicante mostró una frase de reflexión a las Cebras quienes hicieron luego algunos comentarios: "la amistad es importante para un ser humano ya que continuamente, se está relacionado con diferentes personas", "la amistad verdadera se diferencia por su lealtad y su sinceridad", "una persona puede tener muchos amigos, pero solo uno es el verdadero amigo que lo diferencia de los demás". Posteriormente hubo un trabajo grupal y se habilitaron cuatro salas, fueron realizadas ocho preguntas sobre la amistad a los integrantes de los distintos grupos, estos respondieron e improvisaron varias frases y canciones acerca de la amistad. Antes de finalizar, se hizo una explicación teórica sobre los conceptos básicos de amistad y fueron respondidas algunas dudas. La sesión culminó con una canción: "Amigos".

Observaciones. Durante la sesión virtual, las Cebras estuvieron con las cámaras activadas y participaron muy bien con sus comentarios.
https://drive.google.com/drive/folders/1yChv3qP0-C9RexmEWXEj-YBpSndQ5cQ6?usp=sharing

Sesión 10

Tema: La drogas

Objetivos:

- Generar un espacio de reflexión sobre las consecuencias que ocasiona la droga.
- Identificar los factores de protección y de riesgo para introducir el concepto de drogas.

Actividades. Frase de reflexión. La vida y la felicidad, no se la bebe, no se la fuma, no se la inyecta, no se la jala ni se la trafica; se la conquista con estudio y trabajo.

Cuestionario. - Para dar inicio al segundo módulo se aplicó un cuestionario con preguntas abiertas orientado a medir el nivel de conocimiento que tienen los participantes sobre drogas (ver Anexo 10). Dinámica "Juntos estamos protegidos". – La pregunta orientadora fue ¿qué entienden por protección y riesgo? las respuestas han sido escritas en un papelógrafo y se hizo una explicación sobre los factores de protección y de riesgo. Posteriormente, se conformaron cuatro grupos, dos trabajaron con los factores de protección y otros dos con los factores de riesgo. Exposición teórica. - A continuación, se detallan brevemente los conceptos desarrollados durante la sesión. Conceptos Drogas: Las drogas son toda sustancia de origen natural o sintético que al ser consumida altera la fisiología del organismo y el comportamiento de quien se la administre. Uso indebido: Consumo de una droga que no es legal. Drogas psicoactivas: Sustancia que tiene acción sobre el Sistema Nervioso Central. Dependencias psicológicas, físicas. Drogodependencia: Es un estado psíquico y a veces físico causado por la interacción entre un organismo vivo y una sustancia que se caracteriza por un impulso irreprimible a tomar la droga en forma periódica. Síndrome de abstinencia: Conjunto de síntomas físicos y psicológicos que se presentan al suspender el consumo de la droga. Dinámica "Confesión de una adolescente". – Fue leído el testimonio de Mariana una adolescente (ver Anexo 10). Finalizada la lectura se conversó sobre lo escuchado, las Cebras comentaron, dieron sus impresiones y compartieron sus experiencias en relación al consumo de drogas. Así mismo, se orientó el debate con preguntas motivadoras como ¿cuál es el problema de Mariana?, ¿cómo es la familia de ella?, etc. Se realizó la dinámica con la finalidad de discutir sobre las consecuencias del consumo de drogas. Dinámica "La Marioneta". - Se pidió a los participantes emparejarse y asumir roles, uno de dueño y otro de marioneta. Quien hizo de marioneta supuso tener hilos invisibles atados a su cuerpo y quien hizo de dueño emuló tirar de los hilos en diferentes direcciones y con distinta fuerza, de acuerdo al movimiento que deseaba lograr. Dinámica "Las drogas dañan nuestro organismo". Otra actividad fue la dinámica "El Gato que bebía demasiado".

Materiales. Rotafolio, cinco tarjetas sobre factores de protección, cinco tarjetas sobre factores de riesgo (ver Anexo 8), marcadores, másquin, hojas de papel sábana tamaño pliegue, set de tarjetas con contenido de daño respecto de alcohol, etc.

Procedimiento. En el inicio fue presentado el módulo dos referido a las drogas. Luego se dio la reflexión y los comentarios de las Cebras fueron: "no es necesario recurrir al consumo de las drogas por un problema, porque cuando ya se consumen es difícil salir de ellas", "que muchos dicen que quien no consume bebidas alcohólicas no saben vivir la vida y considero que están en un error nosotros tomamos nuestra decisión y vivimos una vida sana". Posteriormente se procedió con el llenado de un cuestionario con preguntas abiertas, para determinar a profundidad el nivel de conocimiento de los participantes sobre drogas. Posteriormente se inició la dinámica "Juntos estamos protegidos" con la pregunta ¿qué entienden por protección y riesgo?, las respuestas han sido anotadas en un papelógrafo, por ejemplo: "si nuestra familia y amigos no nos apoyan en nuestro camino podemos caer en las drogas eso podría ser un factor de riesgo" y "estamos protegidos por nuestra familia que está unida y no existen problemas". Seguidamente se realizó una exposición sobre conceptos referidos a drogas, uso indebido, drogas psicoactivas, dependencias psicológicas, físicas, drogodependencia, síndrome de abstinencia, etc. Hubo luego otra dinámica "La marioneta" con la cual unas Cebras simularon ser marionetas y otras las dueñas manejándolas mediante hilos imaginarios. Esta actividad motivó mucho a los participantes. Antes de culminar la sesión, la practicante hizo un comentario reflexivo: "así como ustedes manejan a su pareja como les agrada, las drogas hacen lo mismo con aquellas personas que las consumen". Después fue realizada otra dinámica "Las drogas dañan nuestro organismo", Se inició la dinámica con la figura del cuerpo humano en tamaño real y un set de tarjetas con contenidos de daño como consecuencia del consumo alcohol, tabaco, marihuana, cocaína, pasta base e inhalables. Cada participante tomó una tarjeta, la leyó en voz alta y luego la pegó el órgano afectado sobre la figura. Al final, la practicante respondió dudas de las Cebras e hizo una síntesis. Dinámica "El Gato que bebía demasiado". - En esta dinámica se realizó la proyección de un video resaltando las diferencias entre los consumidores de drogas.

Observaciones. En el inicio de la sesión, las cebras demostraron mucho interés de las Cebras con una participación activa en el desarrollo de cada actividad planificada.

Sesión 11

Tema: ¿Qué es el alcohol?

Objetivos:

- Generar opiniones acerca de las causas y consecuencias del consumo de alcohol.
- Analizar la problemática del consumo del alcohol (a nivel familiar, social y laboral), a través de material audiovisual.

Actividades. Frase de reflexión: No dejes que el alcohol entre en tu vida ni en la de tus seres queridos. Dinámica "Lluvia de ideas". - Se solicitó a los participantes que trabajen sobre las causas y consecuencias del consumo de alcohol y mencionen con una sola palabra los daños. Exposición teórica. - A continuación, se detalla brevemente los conceptos que se desarrollaron en la sesión. Conceptos teóricos sobre alcohol: El alcohol es una droga que deprime el sistema nervioso central, es decir, que enlentece las funciones del cerebro. Bebidas alcohólicas: Es una droga depresora que modifica la actividad del Sistema Nervioso Central, cuyo principio activo es el etanol o alcohol etílico. Fases de embriaguez: alegre, excitado, confuso y estupor coma. Tipos de consumidores: experimental, ocasional, habitual y dependiente. Efectos del alcohol: Se debe tener en cuenta cuatro factores, que influyen en cómo el alcohol afecta a las personas. Efectos psicológicos: Existen personas que usan el alcohol ocasionalmente y hay personas que abusan del alcohol, ignorando el límite en que se emborrachan. Video "En huellas de papá".

Materiales. Rotafolio, hojas de papel sábana tamaño pliegue, marcadores, data, parlantes y másquin.

Procedimiento. Las Cebras participaron con mucho entusiasmo a través de sus comentarios, después de la frase reflexiva. Algunos comentarios relevantes fueron: "Si en la casa hay un bebedor de alcohol influye en el resto de la familia", "nunca dejes que el alcohol llegue a tí porque cuando llegue será tu destrucción y destruirá a tu familia y tu vida", "no debemos permitir que el alcohol se apodere de nosotros", "esta frase nos quiere decir que cuando uno empieza a tomar alcohol no puede retroceder el tiempo". Después

se procedió con la dinámica “Lluvia de ideas”. Se solicitó a los participantes que trabajen sobre las causas y consecuencias del consumo de alcohol y mencionen con una sola palabra los daños que ocasiona. Seguidamente, se realizó una exposición teórica sobre los conceptos de alcohol, bebidas alcohólicas, fases de embriaguez, tipos de consumidores, efectos del alcohol y efectos psicológicos. Antes de culminar la sesión se proyectó el video “En huellas de papá”, se pidió a las Cebras den sus comentarios y finalmente, la practicante hizo una retroalimentación con algunos conceptos y respondió a las dudas.

Observaciones. Durante el desarrollo de la sesión hubo participación muy activa de las Cebras en todas las actividades realizadas, siempre manteniendo el entusiasmo y alegría.

Sesión 12

Tema: Alcoholismo

Objetivo:

- Definir el concepto de alcoholismo y dar a conocer los efectos y/o consecuencias biológicas y psicológicas, del consumo excesivo del alcohol.

Actividades. Frase de reflexión: “El Alcoholismo, no es un vicio, es una enfermedad”. Trabajo en grupo: Se dividió a los participantes en tres grupos a cada uno de le entregó una tarjeta con tres preguntas, acerca de la problemática personal, social y familiar del alcohólico. Un representante de grupo defendió las respuestas en plenaria. Exposición teórica. - A continuación, se detalla brevemente los conceptos que se llevaron a cabo durante la sesión. Se define el concepto de alcoholismo: Es una enfermedad crónica, de carácter insidioso, que lleva a la pérdida de control frente al alcohol. Etapas del alcoholismo: Primera etapa, etapa intermedia, etapa final y el fondo del abismo. Otros tipos de síntomas: Cambios de personalidad. Efectos y/o consecuencias físicas, psicológicas y familiares, del consumo excesivo del alcohol: Se debilitan paulatinamente, el individuo se vuelve egoísta, empieza a considerarse víctima de cuantos lo rodean, justifica su alcoholismo como una necesidad impuesta por las dificultades familiares y de trabajo, se vuelve irresponsable de sus actos. ¿Cómo afectan las bebidas alcohólicas a

nuestra salud?: Daño al hígado, úlcera y gastritis, cáncer, daños a las glándulas, daños al cerebro, delirium tremens y Desnutrición. Dinámica "Yo soy el alcohol". - Se entregaron hojas de papel a los participantes, estos las doblaron en cuatro partes sobre las cuales anotaron el nombre de una persona importante para sí mismos/as y las actividades a largo y corto plazo. Después se pidió a los participantes que imaginen a la practicante como si fuese "alcohol", esta se aproximó a cada Cebra y recogió uno, dos, tres de los papelitos doblados por cada participante. La finalidad de la dinámica fue que cada quien experimente el perder algo que aman por causa del alcohol. La sesión finalizó con una discusión sobre ideas relacionadas con la actividad.

Materiales. Rotafolio, hojas de papel, lápices, tres tarjetas con preguntas (ver Anexo 11), marcadores y papelógrafo.

Procedimiento. Las Cebras comentaron sobre la frase de reflexión y algunas respuestas destacadas fueron: "El consumo de alcohol destruye nuestro organismo y se apodera de nuestra vida" y "nos dice que el alcoholismo no es un vicio como algunos lo consideran, es una enfermedad que no tiene cura". Posteriormente se realizó un trabajo con tres grupos conformados para tal actividad a los cuales se les entregó una tarjeta con tres preguntas, acerca de la problemática personal, social y familiar del alcohólico. Un representante de cada grupo defendió en plenaria las respuestas que dieron. Seguidamente se complementó con una exposición teórica del concepto alcoholismo y se dio conocer los efectos y/o consecuencias físicas, psicológicas y familiares del consumo excesivo de alcohol. Antes de finalizar fue desarrollada la dinámica "Yo soy el alcohol", donde los participantes escribieron en una hoja de papel lo más importante para sí mismos/as, aspiraciones, logros, etc., después la doblaron y la practicante recogió los papeles y los tiró al basurero, las reacciones de los participantes fueron distintas. La opinión acerca de esta dinámica fue "esta dinámica es muy cruel porque nos quita lo más importante de nuestras vidas eso significa que el alcohol es así". Se reflexionó acerca del tema y antes de finalizar la sesión hubo una retroalimentación de los conceptos, abordados durante el taller, para despejar dudas y mejorar el conocimiento.

Observaciones. Las Cebras participaron muy entusiasmadas en toda la sesión y particularmente cuando se realizó la actividad "Yo soy el alcohol", debido a que muchos perdieron a sus seres queridos por culpa del alcohol al suponer que esto les estaba sucediendo. Finalmente se hizo una reflexión.

Sesión 13

Tema: Tabaco

Objetivos:

- Reflexionar sobre las causas del uso de tabaco, a través del intercambio de inquietudes y opiniones.
- Desarrollar una actitud crítica a través de la exposición dialogada, que permita a los jóvenes filtrar la información que reciben de los distintos medios.
- Informarse de los efectos dañinos del tabaco en el organismo, en los seres que viven con nosotros y en el medio ambiente.
- Crear, a través del diseño de alternativas novedosas en publicidad formas de prevenir el consumo de tabaco.

Actividades. Frase de reflexión: Apaga tu cigarrillo y enciende tu vida. Dinámica: "La flor". - Se organizaron grupos de acuerdo al número de participantes. Se le solicitó a cada integrante que sintetice las causas del consumo de tabaco con una palabra. El líder de cada grupo coadyuvó a clarificar las ideas incluidas en las palabras, para determinar las causas del consumo de tabaco en el ámbito personal, familiar y social. Luego, las opiniones que surgieron han sido escritas en pétalos de una flor dibujadas en sobre papel sábana. Posteriormente se realizó una plenaria, donde cada grupo expuso el contenido de los pétalos de su flor. Exposición teórica. - A continuación, se detalla brevemente los conceptos que se desarrollaron durante la sesión. ¿Cuáles son los componentes de un cigarrillo?: El cigarrillo está compuesto por alrededor de cinco mil elementos diferentes, que ocasionan daños a la salud del fumador, no fumador y al medio ambiente. ¿Cuáles son las causas por las que consideramos como droga el tabaco?: Produce autogratificación, provoca tolerancia, provoca dependencia y provoca el síndrome de abstinencia. ¿Por qué fuman los jóvenes?, un joven que no fuma. La mujer que fuma en

estado de gestación corre el riesgo de no tener hijos o perder a su bebé durante el embarazo. Consecuencias de fumar: Daños sistema circulatorio, daños al sistema genital y urinario, daños al sistema respiratorio, daños en la boca, labios y alteraciones psicológicas. Características del humo del cigarro: Humo principal y humo secundario. Dinámica "El tabaco daña". – Fueron seleccionadas diez a 15 tarjetas del set y se distribuyeron entre los participantes. Cada persona leyó en voz alta la tarjeta que recibió para posteriormente colocarla sobre el dibujo que consideró más apropiado. Al finalizar, la practicante hizo una pegunta a los presentes ¿qué enseñanzas les dejó esta dinámica? Dinámica "Los publicistas". – En grupos, los participantes planificaron una presentación y la dramatizaron o la cantaron asumiendo que se trataba de una propaganda para prevenir el consumo de tabaco.

Materiales. Rotafolio, papel sábana, másquin, marcadores, set de tarjetas (ver anexo 12: Unidad 13, Actividad 2), dibujos: un árbol, una nube de humo y una silueta humana, papel bond tamaño pliegue.

Procedimiento. El taller inició con la bienvenida y registro a los participantes. Tras la frase de reflexión, emitida por la practicante, las Cebras opinaron: "El cigarrillo es dañino para la salud de uno mismo y de lo que nos rodean", "apagar el cigarrillo es lo mejor que pueden hacer aquellas personas que fuman mucho porque pareciera que no se dan cuenta que si fuman se dañan a sí mismos", "cuando las personas fuman se pierden así mismas", "dejar de fumar es la mejor opción para aquellas personas que queremos vivir más tiempo".

Luego se procedió con la dinámica "La flor" referida a los daños, causas y consecuencias que produce consumir cigarrillos, después se leyeron las anotaciones que hicieron las Cebras en cada pétalo de la flor. Las respuestas estuvieron representadas por las frases "el cigarrillo mata, produce cáncer, si se lo consume puede crear dependencia, etc.". Entre todos/as de pudo enriquecer la comprensión sobre los efectos dañinos del cigarrillo. Después se reforzaron los conocimientos con una explicación teórica y la participación de las Cebras. Siguió la dinámica "El tabaco daña". – A cada participante se le dio una tarjeta del set y procedió a leer en voz alta su contenido, luego la colocó en el dibujo que consideró más apropiado. Para finalizar, se realizó la dinámica "Los

publicistas", con dramatizaciones y canciones sobre una vida saludable evitando contaminar el cuerpo humano con el humo del cigarrillo y otras drogas. Al finalizar hubo una retroalimentación sobre algunos conceptos importantes y se subsanaron las dudas de los participantes.

Observaciones. Las Cebras participaron muy motivados/as en las diferentes actividades durante el taller, demostraron entusiasmo e interés por el tema.

Sesión 14

Tema: Inhalables

Objetivos:

- Introducir conceptos teóricos sobre la historia de los inhalables
- Brindar un espacio de reflexión sobre las consecuencias personales del consumo de inhalables.
- Analizar los efectos y las características del uso de sustancias inhalables.
- Facilitar un espacio de expresión de sentimientos profundos en el grupo.

Actividades. Frase de reflexión: Me cuido y digo No a lo que daña mi salud. Dinámica "La fiesta de soledad". - Se dividió a los participantes en grupos, se les entregó la hoja de trabajo. Luego se pidió a los participantes analizar la situación de soledad y el grado de validez que otorgan a la historia. Exposición teórica. - A continuación, se detalla brevemente los conceptos abordados en la sesión. Se expuso teóricamente la historia de los inhalables. ¿Qué son los inhalables?: Productos volátiles que, introducidos al organismo, disminuyen el funcionamiento del Sistema Nervioso Central. Tipos de solventes: Pegamentos (Clefa), solventes para pinturas (Thinner), gasolina, barnices, aerosoles y acetona. Efectos de los inhalables en nuestro organismo: A nivel físico, psicomotor, psicológico, a corto plazo y a largo plazo. Consecuencias que ocasiona el consumo de inhalables: Producen daño neurológico, es decir, destruyen las neuronas (células nerviosas); este daño es irreversible porque las neuronas no se regeneran. Dinámica "Temores y esperanzas". - Se indicó a los participantes que escriban en orden de prioridad sus temores y esperanzas, señalando los dos más intensos. Cada participante

leyó ambos sin explicarlos y la practicante los anotó en un papelógrafo. Después, los participantes eligieron los dos temores y esperanzas, que más les impresionaron. Finalizada esta primera etapa, el grupo se dividió en subgrupos para conversar sobre uno de los temas elegidos, luego sintetizaron la reflexión en un papelógrafo y lo expusieron al resto.

Materiales. Rotafolio, hojas de trabajo, marcadores y papelógrafo.

Procedimiento. El tema "inhalables" se desarrolló con normalidad, se hizo la lectura de la frase de reflexión y los comentarios de las Cebras fueron: "Debemos cuidar nuestra salud para no enfermarnos", "debemos cuidarnos de las cosas que pueden dañar nuestra salud", "hay personas que realmente se cuidan y no consumen nada de drogas", "la salud está en nuestras manos tenemos que elegir las cosas que nos hagan bien y desechar las que nos hagan mal" y "la verdad que ahora estamos en una época en la cual podemos adquirir cualquier sustancia con más rapidez así que depende de nosotros mismos para cuidarnos y decir no a lo que daña nuestra salud". Posteriormente se dio lectura al testimonio de Soledad, que está en relación con el tema y conmovió a la mayoría de los participantes. Después hubo preguntas a las Cebras y sus respuestas fueron anotadas en un papelógrafo, los comentarios que surgieron después fueron muy enriquecedoras. Seguidamente se realizó una explicación teórica, acerca del tema de los conceptos teóricos sobre los inhalantes, por ejemplo, qué son, qué tipos de solventes se consumen, los efectos que producen, consecuencias y daños al organismo. La última dinámica realizada fue "Temores y esperanzas" donde los participantes expresaron ambos sentimientos y señalaron los más intensos. Antes de la finalizar, la practicante retroalimentó y absolvió las dudas de los participantes.

Observaciones. Las Cebras estuvieron muy activas en la frase de reflexión y durante las dinámicas, demostrando interés por aprender sobre las drogas inhalables.

Sesión 15

Tema: Marihuana

Objetivos:

- Examinar los mitos y realidades acerca de la marihuana
- Informarse sobre los efectos de la marihuana en el organismo y la psique del consumidor.
- Aprender y ejercitar conductas asertivas frente a la influencia del grupo de amigos.

Actividades. Frase de reflexión: Deseo mi bienestar físico, mental y social para así posibilitar que sienta plenamente equilibrio y armonía. Dinámica "Mitos (irrealidades) y realidades acerca de la marihuana". - Se les entregó una hoja con argumentos sobre los mitos y realidades de la marihuana, en ella respondieron la opción verdadera o falsa.

Posteriormente se conformaron grupos donde discutieron sobre los mitos y realidades de la marihuana en función a las respuestas que dieron y sustentaron sus respuestas. La practicante explicó a los participantes cada uno de los mitos y realidades para profundizar en el tema. Exposición teórica. - A continuación, se detalla brevemente los conceptos desarrollados en la sesión. ¿Qué es la marihuana?: Es una droga que proviene de un arbusto llamado Cannabis Sativa, una planta silvestre. Composición de esta droga: Está compuesta por 426 sustancias químicas diferentes de la cuales la más importante se llama Delta 9 - Tetrahydrocannabinol o THC. Formas de consumo: en forma de cigarrillo, enrollado o pipa pequeña. Algunos la comen y la beben. Los efectos y consecuencias que produce el consumo de marihuana: Los efectos varían de persona a persona, pero son básicamente efectos psicológicos y efectos biológicos. Dinámica "Aprendiendo a decir No". - Siguiendo la técnica de lluvia de ideas, se solicitó a los participantes que indiquen las distintas formas de decir "No" frente a la presión de grupos (amigos), la respuesta fue anotada en un papelógrafo. A continuación, se dio a conocer en los grupos de cinco personas una situación creada por las Cebras con el fin de compartir entre todos/as opiniones y hacer frente a la problemática de manera asertiva.

Materiales. Rotafolio, papel boom, marcadores y másquin.

Procedimiento. La sesión "marihuana" se inició con la frase de reflexión que tuvo escasas opiniones de las Cebras por su complejidad. Sin embargo, algunos de los comentarios fueron: "el bienestar físico y mental es fundamental para mantenernos en equilibrio y armonía", "siento que cuando me encuentro bien de salud y con muchos ánimos, puedo lograr todo lo que me propongo durante el día". Luego, los participantes llenaron la hoja de mitos y realidades sobre la marihuana y después hubo una exposición teórica sobre: ¿Qué es la marihuana?, composición de esta droga, los efectos y consecuencias que produce el consumo de marihuana. Hubo otra dinámica "Aprendiendo a decir No". Después las Cebras hicieron dramatizaciones relacionadas con tema "No a las drogas" que mostraron situaciones difíciles por la que atraviesan los adolescentes que fueron abordadas mediante conductas asertivas para frenar o evitar el consumo de drogas. Antes de finalizar la sesión, la practicante retroalimentó aspectos sobresalientes del tema y absolvió las dudas de los participantes.

Observaciones. Durante la sesión, las Cebras participaron muy activamente. Resaltó entre sí la pregunta ¿por qué la marihuana es considerada una droga ilegal si en los Estados Unidos, y otros países, es recetada como una hierba medicinal?, la respuesta a esta cuestionante permitió que los jóvenes conozcan más sobre la composición de la marihuana.

Sesión 16

Tema: Cocaína

Objetivos:

- Reconocer los efectos y consecuencias del consumo de cocaína.
- Relacionar sus decisiones actuales con su vida futura.
- Analizar los mensajes preventivos, que permita extraer un diagnóstico de las percepciones y prejuicios frente al consumo de cocaína.

Actividades. Frase de reflexión: La vida está llena de juegos, unos divertidos, otros frustrantes y algunos peligrosos, la calidad de vida que elijas tener, dependerá de tus propias decisiones. Exposición teórica: A continuación, se detalla brevemente los

conceptos abordados en la sesión. ¿Qué es la cocaína?: Es una droga extraída de las hojas del arbusto de la coca, muy común en la región de los Andes, principalmente en Perú y Bolivia. Derivados de la cocaína: Clorhidrato de cocaína (nieve), pasta base de cocaína y crack o free base. Modos de uso: Puede ser inhalada, inyectada o fumada. Efectos y consecuencias del consumo de cocaína: Al inhalar una pequeña cantidad de cocaína se produce una sensación de euforia, bienestar, confianza y labilidad poco común, etc. Grandes dosis, provocan palidez, sudores, convulsiones y hasta un paro respiratorio por exceso de estimulación. Consecuencias del consumo de cocaína durante el embarazo: El consumo de cocaína durante el tercer trimestre puede inducir una súbita actividad fetal y contracciones uterinas.

Dinámica ¿Qué pasaría si…? Se pidió a los participantes que imaginen a sí mismos/as diez años en el futuro. Se le entregó una hoja a cada participante con preguntas ¿qué pasaría si me vuelvo dependiente a la cocaína?, ¿qué pasaría si me entero que mi mejor amiga es dependiente a la droga?, entre otras. Posteriormente, las respuestas fueron compartidas en plenaria y hubo una retroalimentación. Video educativo: Se realizó una exposición audiovisual y el video fue suspendido sorpresivamente antes de su culminación y los participantes tuvieron que crear el final. Después se les preguntó ¿qué les pareció el video?

Materiales. Rotafolio, hojitas de papel, lápices y data.

Procedimiento. El tema "cocaína" fue desarrollado con normalidad. Las Cebras participaron activamente. Las opiniones respecto a la frase de reflexión fueron: "La vida está llena de juegos donde algunas veces nosotros hacemos cosas equivocadas", "si uno como persona elige una vida saludable el mismo rumbo tendrá su vida", "algunas veces los juegos se convierten en cosas serias porque hacemos cosas sin pensar y después nos arrepentimos porque nos damos cuento que hicimos algo malo" y "la vida no es un juego hay que saber afrontarla día a día y no recurrir a los pasatiempos, que a veces nos llevan por mal camino y no son duraderas". Antes de finalizar, la practicante dijo a los adolescentes que no todo en la vida es juego y los actos personales incluyen responsabilidad para lograr una vida saludable. Posteriormente se hizo una explicación de

lo anotado en el rotafolio y se introdujo la dinámica "Qué pasaría si…?, donde las Cebras hicieron comentarios sobre las drogas: "Al pensar en las preguntas se imaginaba que si pasará esto, sería muy trágico para mi familia y amigos" y "tenemos que pensar en nuestro futuro, si consumimos estaríamos haciéndonos daño y no podríamos cumplir nuestros objetivos trazados". También se reflexionó a cerca de cada situación que podría presentársele a las Cebras. Para finalizar, la practicante proyectó un video educativo, después hizo una retroalimentación de los conceptos más relevantes y absolvió las dudas que hubo.

Observaciones. La frase de reflexión concitó mucho la atención de las Cebras, quienes hicieron varios comentarios. En las dinámicas demostraron alegría.

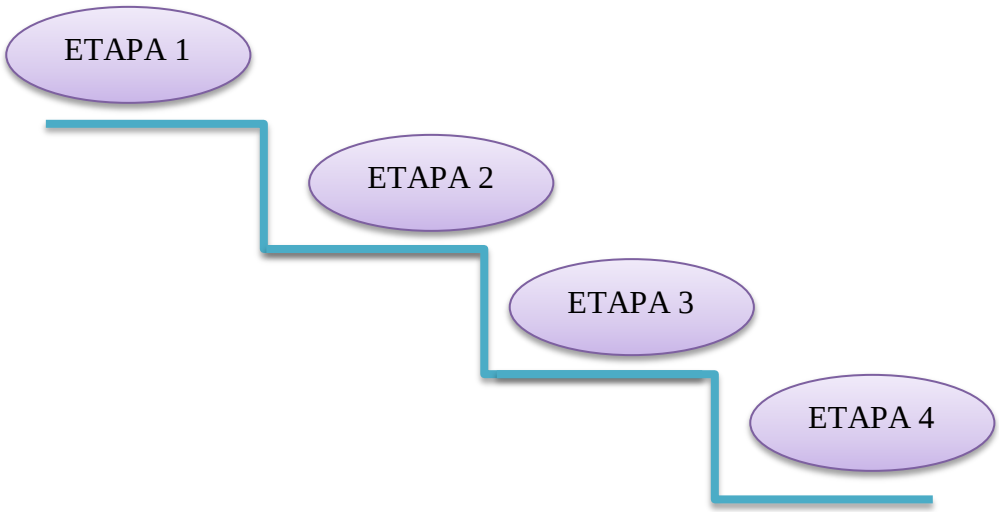
Sesión 17

Tema: Identificación de Consumidores

Objetivos

- Reconocer posibles consumidores de drogas.
- Identificar los patrones de conducta que presentan los consumidores de drogas.

Actividades. Frase de reflexión: Bajo el efecto de las drogas no te importa nada, sólo quieres aislarte del mundo y conseguir una paz interior, que no se consigue en el estado normal. Dinámica "Sopa de letras". - Exposición teórica. - A continuación, se detalla brevemente los conceptos que han sido desarrollados en la sesión. Conceptos fundamentales sobre los efectos que causa el consumo de drogas. Cómo identificar a posibles consumidores, cambios físicos, cambios en la personalidad, cambios de hábitos, problemas cognitivos, problemas sociales, cambios de consumo, sus recursos materiales y cómo actuar con una persona que consume drogas. Dinámica "La historia". - Se inició dividendo a los participantes en cuatro grupos, cada uno creó una historia sobre las etapas de los consumidores, resaltaron las conductas que presentan en cada etapa y los cambios que se producen.



Materiales. Rotafolio (ver Anexo 16: Unidad 17, Actividad 2).

Procedimiento. En el inicio de la sesión, la practicante emitió la frase de reflexión y algunas de las opiniones que las Cebras dieron fue: "Que muchas personas creen que vivir la vida sin consumir drogas no es vida", "algunos creen que los problemas se resuelven consumiendo drogas, porque al consumirla están en otro mundo sin darse cuenta de que solo será un instante y que ningún problema se resolver más bien entraran en una adicción", y "el tomar bebidas alcohólicas no consigue estar en paz con uno mismo, más bien al día siguiente a veces no sabemos ni lo que hacemos". Posteriormente se realizó la dinámica "Sopa de letras" donde las Cebras identificaban, sobre un recuadro lleno de letras, las palabras que están relacionadas con las conductas y rasgos de una persona adicta a las drogas (en orden vertical, horizontal y diagonal). Después se hizo una exposición teórica retomando temas anteriores como los tipos de consumidores y conceptos fundamentales sobre los efectos que causa el consumo de drogas, cómo reconocer a los posibles consumidores, cambios físicos, cambios en la personalidad, cambios de hábitos, problemas cognitivos, problemas sociales, cambios de consumo y recursos materiales, y cómo actuar ante una persona que consume drogas. Durante la explicación se resolvieron algunas dudas y los participantes expresaron sus opiniones. Un participante mencionó lugares donde venden drogas en su barrio y la protección de los vecinos a una de las personas que las vende por miedo a ser lastimados. Antes de finalizar, hubo una dinámica de dramatización sobre las etapas por las que atraviesa una

persona que consume drogas, además de cómo identificarla si está iniciando en el consumo. Por último, la practicante hizo una retroalimentación de los diferentes conceptos que fueron abordados durante el tema y absolvió las dudas que surgieron.

Observaciones. Durante la sesión referida al tema "identificando a posibles consumidores", la participación de las Cebras fue bastante activa y en frase de reflexión hicieron varios comentarios. En el resto de las actividades demostraron interés.

Sesión 18

Tema: Instituciones de ayuda.

Objetivo:

- Reconocer la importancia de las instituciones que brindan apoyo a los consumidores de drogas.

Actividades. Frase de reflexión: Nadie puede regresar y comenzar un nuevo comienzo, pero cualquiera puede comenzar hoy y hacer un nuevo final. Dinámica "Lluvia de ideas". - Inició la dinámica con la pregunta ¿conocen qué instituciones brindan apoyo a las personas que son consumidoras de drogas? Las respuestas se anotaron en un papelógrafo y después fueron complementadas por la practicante. Explicación teórica. - A continuación, se detalla brevemente los conceptos que han sido tratados en la sesión. Para complementar la dinámica hubo una explicación del trabajo que realizan distintas instituciones de ayuda a las personas que consumen algún tipo de droga. Asimismo, se habló de Intraid su misión y visión, de doble AA, La Colmena; la dirección de cada institución y el equipo multidisciplinario con el que trabajan. Dinámica "Terremoto". – Fue la última actividad ejecutada con el fin de generar un espacio de animación y propiciar el recuerdo de lo aprendido durante la sesión.

Materiales. Rotafolio, papelógrafo y marcadores.

Procedimiento. El tema "Instituciones de ayuda" se desarrolló con normalidad, las Cebras participaron activamente durante la frase de reflexión e hicieron comentarios,

algunos de los cuales fueron: “Después de consumir drogas, dicen que es difícil salir de ellas pero no imposible y no podemos volver el tiempo atrás, pero si podemos buscar ayuda para empezar de nuevo”, “hay instituciones que ayudan a las personas para que puedan salir adelante y cambiar su futuro libre de drogas” y “la persona es valiente cuando decide internarse, porque no todos pueden comenzar de nuevo siendo dependientes de las drogas”. Seguidamente se realizó la dinámica “Lluvia de ideas”, las Cebras respondieron a la pregunta ¿conocen qué instituciones brindan apoyo a las personas que son consumidoras de drogas? Entre las respuestas más comunes estuvo Alcohólicos Anónimos y otros nombres de cada centro de ayuda. Posteriormente, hubo una explicación teórica sobre las instituciones que brindan ayuda: Intraid, doble AA, La Colmena. Antes del final se hizo la dinámica “El terremoto” con el fin de lograr un espacio de animación y recordar lo aprendido durante la sesión. Luego hubo una retroalimentación de los diferentes conceptos abordados durante el tema y la practicante absolvió las dudas de los participantes.

Observaciones. Las Cebras mostraron mucho interés en todas las actividades de la sesión.

Sesión 19

Tema: Universo de mi sexualidad.

Objetivos:

- Definir algunas condiciones necesarias para dialogar sobre temas de sexualidad
- Conocerse a sí mismo, para poder encontrar una dimensión equilibrada de su sexualidad.

Actividades. Frase de reflexión: Uno de los frutos más notables es haber logrado un equilibrio entre el impulso físico del sexo y la emoción del amor que es parte de nuestra sexualidad. Dinámica “Conversando con las manos”. - Se formaron parejas que estuvieron sentadas en círculo (cada pareja estuvo frente a frente). Se tomaron de las manos, cerraron los ojos y palpándolas identificaron las manos de su pareja con una palabra (para sí mismos/as sin decirlo en voz alta). Luego procedieron a expresar por

medio de movimientos, caricias, etc., las sensaciones y sentimientos que tuvieron en ese momento (se esperó un lapso entre una y otra pareja). Exposición teórica. - A continuación, se detalla brevemente los conceptos que se abordaron durante la sesión. Conceptos fundamentales sobre la sexualidad: A pesar de que en la actualidad es más común que antes que la gente hable de la sexualidad, una persona que por primera vez participa en un taller vivencial en el que se aborda esta temática podría sentirse incomoda al referirse a ella. Dinámica **"**Privacidad". - Los participantes fueron divididos en grupos, cada uno escribió tres temas de sexualidad para luego hablar sobre sus aspectos, a través de la adolescencia, desde lo menos privado a lo más privado. Posteriormente, se realizó una reflexión a partir del por qué algunos temas son privados y otros no. Dinámica "Autovaloración". - Se pidió a los participantes dibujar en una hoja su silueta, seguidamente se les indicó que se coloquen en frente de la silueta, agregaron a la silueta asexuada los genitales, después se les preguntó ¿cómo se sintieron al dibujar su silueta? Durante cinco minutos, los participantes identificaron sus rasgos físicos y psicológicos. Al final, se comentó acerca de la dinámica.

Materiales. Rotafolio, hojas de papel, pliegue de papel sábana y lápices.

Procedimiento. El tema "Universo de mi sexualidad" dio inicio al tercer módulo sobre "Sexualidad". Uno de los participantes leyó la frase de reflexión y después el resto dio su opinión, entre las cuales destacan: "En una relación de pareja lo primero que se debe establecer es el amor mutuo", "la sexualidad es estar con otra persona", "conocer la sexualidad es muy importante" y "los adolescentes pasamos por la etapa del amor y a veces cometemos la locura de tener relaciones sexuales con el otro sexo y no medimos las consecuencias, esto se debe a la falta de conocimiento de la sexualidad".

Posteriormente, se realizó la dinámica "Conversando con las manos" y los comentarios fueron: "El conversar con las manos resulta un poco difícil, por la falta de confianza al compañero y peor expresar sentimientos de pasión" y "en donde me resultó más fácil fue el expresar sentimientos de alegría, lo más difícil fue expresar pasión". Luego se procedió a realizar diversas preguntas acerca de la privacidad sexual de cada persona y la practicante les habló sobre lo importante de tener información y conocimiento veraz del tema. Para complementar esta parte, hubo una exposición teórica

de los conceptos relativos a sexualidad. Después vino la dinámica "Privacidad" donde surgieron varios temas de vital importancia para el desarrollo de la sexualidad en los adolescentes. Finalmente, se realizó la dinámica "Autovaloración", que permitió a los participantes apreciar la importancia que tiene la valoración del esquema físico-psíquico para su desarrollo. La sesión culminó con una retroalimentación de los conceptos con mayor relevancia y se absolvieron las dudas.

Observaciones. El tema "Universo de mi sexualidad" dio inicio al tercer módulo "Sexualidad". Los participantes demostraron algo de nerviosismo y vergüenza porque hablaron de su sexualidad. Sin embargo, hubo participación y comentarios sobre el tema abordado.

Sesión 20

Tema: Construyendo nuevas formas de ser hombre y mujer.

Objetivos:

- Construir y diferenciar los conceptos de sexo y sexualidad.
- Reconocer las dimensiones de la sexualidad para entender el enfoque integral.
- Ejercitar, en conjunto, las diferencias biopsicosociales entre el hombre y la mujer.

Actividades. Frase de reflexión: Cuanto mejor y más sana sea la información sexual, más profunda y madura será el contacto personal. Dinámica "Construyendo conceptos". - En esta ocasión se realizó la dinámica desde la plataforma zoom. Se dividió a los participantes en dos salas y eligieron a sus representantes, quienes fueron los/as encargados/as de escribir en una hoja todo lo acordado en cada grupo, por ejemplo: definición de sexo y sexualidad. En sala plena y con la pizarra electrónica habilitada se procedió a escribir los conceptos de sexo y sexualidad, elaborados por ambos grupos. Exposición teórica. - A continuación, se detalla brevemente los conceptos desarrollados durante la sesión. Concepto básico sobre sexo: Es un conjunto de características anatómicas y biológicas con las que nacemos y que identifican o diferencian al ser humano como hombre o mujer. Concepto básico de sexualidad: Es el conjunto de manifestaciones o expresiones psicoafectivas, espirituales, sociales y biológicas. Es la

manera como una persona siente, piensa y actúa como ser sexual. Relación entre sexo y sexualidad: El sexo es una parte de la sexualidad, que corresponde exclusivamente a "lo biológico" y la sexualidad se refiere a la unidad "bio-psico-socio-espiritual". Desarrollo de la sexualidad: La sexualidad es un proceso que se inicia desde el nacimiento y se desarrolla hasta la muerte.

Dinámica "El lenguaje de mi sexualidad". - Se retomó la división de las Cebras en dos grupos repartidos en dos salas de Zoom. La diferencia fue que cada grupo lo integraron solo hombres y mujeres. En pantalla vieron un juego de tarjetas con situaciones relacionadas a la sexualidad en adolescente. Cada grupo eligió una o varias tarjetas y dialogó sobre cómo viven y sienten estas situaciones. Al terminar esta actividad cada grupo hizo sus comentarios, que fueron anotados en la pizarra las respuestas, iniciaron los varones y culminaron las mujeres. Dinámica "El test de la sexualidad". - Se mandó un link de Google Forms a cada participante para que conteste la ficha de trabajo. https://forms.gle/uwQU21podDo9Wkde6

Materiales. Rotafolio, set de tarjetas, una ficha de trabajo para cada participante (ver Anexo 17: Unidad 20, Actividad 4).

Procedimiento. Se inició la sesión por la plataforma Zoom con lectura de la frase de reflexión. Entre las opiniones que dieron las Cebras se rescatan: "Adquirir una buena información será saludable porque no toda información adquirida es buena", "conocer sobre nuestra sexualidad nos ayuda a que podamos desarrollarnos bien", "esta frase nos enseña que cuando conocemos del tema de sexualidad podemos controlar nuestros impulsos físicos hacia otras personas", "la información que recibimos sobre la sexualidad nos ayuda a un mejor contacto con las personas" y "la frase nos quiere decir que cuanto más sabemos sobre la sexualidad, mejor nos desarrollamos sin miedo y temores". Posteriormente, se realizó la dinámica "Construyendo conceptos" para complementar los conceptos se hizo una explicación teórica sobre el tema. Como penúltima actividad hubo otra dinámica "El lenguaje de mi sexualidad" y para finalizar se realizó en Google Forms una ficha de trabajo que cada participante llenó y después hubo una retroalimentación de los diferentes conceptos abordados durante el tema y las dudas han sido absueltas.

Observaciones. Durante la sesión, los/as participantes estuvieron con sus cámaras conectadas y muy activos/as, a veces demostraron algo de incomodidad al hablar de sexualidad.

https://drive.google.com/drive/folders/1yChv3qP0-C9RexmEWXEj-YBpSndQ5cQ6?usp=sharing

Sesión 21

Tema: Mitos y roles de la sexualidad.

Objetivos:

- Discutir, los mitos y roles de la sexualidad a través del análisis y la reflexión, que permitan desmitificar las creencias populares, y clarificar los s roles sexuales.
- Aprender la forma en que los mitos y roles afectan nuestras acciones, en las relaciones personales.
- Conocer diversas formas de expresar nuestra sexualidad.

Actividades. Frase de reflexión: La sexualidad se relaciona con nuestras creencias, nuestros sentimientos y todas nuestras manifestaciones diarias. Dinámica "Mitos y roles de la sexualidad. La practicante aclaró los conceptos, luego mostró a cada Cebra unas tarjetas de creencias populares sobre la sexualidad y los mitos que hay. Exposición teórica. - A continuación, se detalla brevemente los conceptos que se desarrollaron en la sesión. ¿Qué es un mito?: Creencia y conocimiento popular, sin pruebas científicas, que son transmitidas de generación a generación. Concepto de rol: Es la expresión de los roles sociales, que se asigna a las personas de acuerdo con su sexo. Significado de los roles relacionados con la sexualidad: Roles sexuales de género, género e identidad sexual.

Materiales. Rotafolio.

Procedimiento. La sesión "Mitos y roles de la sexualidad" inició con la lectura de la frase de reflexión, los comentarios que surgieron entre las Cebras fueron: "Todavía se mantiene el tradicionalismo en otras familias en relación al tema de sexualidad, ya que tocar estos temas pueden ser difícil" y "nosotros como personas nos relacionamos en un

medio social donde muchos de nosotros expresamos y decimos muchas creencias y no sabemos si creer o ignorar pero muchas veces experimentamos o exploramos si esas creencias son ciertas o falsas". Posteriormente se pidió a los participantes que definan las palabras mitos y roles, después la practicante presentó tarjetas de creencias populares sobre la sexualidad y sus mitos. Cada cebra leyó una tarjeta que fue interpretada por los demás. Para finalizar se realizó una exposición teórica en Power Point sobre qué es un mito y el significado de los roles relacionados con la sexualidad. Por último, hubo un comentario sobre el tema y se resolvieron las dudas.

Observaciones. Es importante remarcar que, durante la sesión virtual, los participantes estuvieron con sus cámaras activadas y los comentarios fueron sucesivos. https://drive.google.com/drive/folders/1yChv3qP0-C9RexmEWXEj-YBpSndQ5cQ6?usp=sharing

Sesión 22

Tema: Salud integral.

Objetivos:

- Reconocer los componentes de la salud integral desde el punto de vista biopsicosocial.
- Acceder y aplicar críticamente, conocimientos relacionados con la salud y las formas de preservarla.
- Lograr un cambio de actitudes conducentes a propiciar comportamientos, facilitadores de buena salud personal y social.
- Generar experiencias de aprendizaje para el reforzamiento de comportamientos saludables.
- Reconocer la importancia de mejorar la calidad de vida, fortaleciendo el cuidado de la salud mental.

Actividades. Frase de reflexión: La salud no depende de lo que sabes, sino fundamentalmente de lo que tú haces. Dinámica "Lluvia de ideas". - Se inició la sesión por Zoom y en la pizarra de esta plataforma fue dibujado un triángulo equilátero, en seguida se hizo las preguntas ¿qué significa tener una buena salud? y ¿qué hacen ellos

para cuidar su salud? Posteriormente, se anotó las respuestas alrededor del triángulo, según correspondían al plano físico, psicológico o social de la salud. Finalmente se motivó a los participantes y descubrieron el nombre de los tres lados del triángulo. Exposición teórica. - A continuación, se detalla brevemente los conceptos que han sido tratados. Conceptos sobre la salud integral: Se define como un estado satisfactorio de bienestar físico, mental, social y ecológico del hombre. La valoración de nuestro organismo: La forma en que la gente se comporta, el tipo de alimentos que ingiere, el exceso de trabajo, la falta de reposo, el uso indiscriminado de medicamentos, hábitos de ejercicio, el cuidado que tiene de sus dientes, los cigarros, el alcohol u otras drogas que consume influyen de un modo decisivo en su estado de salud. Las practicas adecuadas de la higiene y la importancia de las actividades física. Dinámica "Percibo mi miedo". - Se dividió a los participantes en cuatro grupos y se les asignaron salas. Cada grupo estuvo encargado de trabajar uno de los sentidos. Grupo 1: Vista. Grupo 2: Tacto. Grupo 3: Olfato. Grupo 4: Oído. Los integrantes de cada grupo tuvieron la oportunidad de moverse algún lugar de su domicilio, donde puso a prueba, al máximo, el sentido que trabajaron. El tiempo otorgado fue de tres minutos. Luego volvieron a la reunión plenaria y un representante de cada grupo escribió lo que cada participante percibió.

Materiales. Rotafolio.

Procedimiento. Se inició la sesión por la plataforma Zoom y las Cebras mantuvieron sus cámaras activadas. La practicante prosiguió con la lectura de la frase de reflexión. Las opiniones que dieron los adolescentes fueron: "No basta con que tengamos que saber sino poner en práctica lo que se aprendió", "la salud no depende de lo que sabemos sino de lo que hagamos", "salud significa bienestar", " la salud es muy importante porque nos mantiene fuertes" y "de nada vale que nosotros conozcamos que se tiene que hacer para tener una buena salud si no practicamos, lo mejor es informarse y practicarlo".

Posteriormente, se hizo la dinámica "La persona integral" donde los participantes mencionaron todos los elementos que se deben tomar en cuenta para cuidar la salud, luego fueron anotados en la pizarra de Zoom y procedieron a identificarlos en lo físico,

psicológico y social. Después hubo una exposición teórica sobre los conceptos de salud integral y su importancia, la valoración de nuestro organismo, las prácticas adecuadas de la higiene y la importancia de las actividades físicas. Para finalizar, se procedió con la dinámica "Percibo mi miedo". Los participantes fueron derivados a salas y trabajaron sentidos determinados. Después de la dinámica, las Cebras dieron sus opiniones, una de las cuales resaltó: "Fue interesante por un momento prestar atención al sentido del olfato porque el hecho que las personas tengan que trabajar se olvidan de percibir su miedo". Hubo otras opiniones y luego de finalizada la sesión se hizo una retroalimentación sobre los diferentes conceptos abordados durante el desarrollo de la sesión, también se absolvieron las dudas.

Observaciones. Es importante remarcar que los participantes estuvieron con sus cámaras activadas. La participación y los comentarios de las Cebras fueron muy activos y siempre con entusiasmo, y con muchas ganas de aprender nuevos temas.
https://drive.google.com/drive/folders/1yChv3qP0-C9RexmEWXEj-YBpSndQ5cQ6?usp=sharing

Sesión 23

Tema: Clausura y evaluación.

Objetivos:

- Estimular la expresión de afectos y reconocimiento al final del taller.
- Señalar los aportes y experiencias que les ha otorgado el taller.
- Evaluar críticamente el taller.
- Conocer los conocimientos adquiridos a través del postest.

Actividades. Frase de reflexión: Los líderes juveniles son el recurso humano más valioso en la lucha contra el consumo del alcohol y otras drogas. Dinámica "El Mensaje". Los participantes leyeron el mensaje privado en el chat de Zoom, que envió la practicante, cada mensaje contenía el nombre de un compañero/a y cada Cebra escribió un mensaje sobre aquello que apreciaron de su participación en el taller y las cualidades que lo caracterizaron, durante el periodo de convivencia. El mensaje contenía el nombre de la

persona a quien se le mandó y fue puesto en conocimiento de la facilitadora de manera privada. Luego se leyó el mensaje y fue entregado a quien correspondía. Los participantes expresaron cómo se sintieron con el mensaje y se finalizó con un aplauso. Evaluación sobre el impacto del programa: Se realizó una evaluación en Google Forms para medir el impacto del programa, las respuestas fueron sinceras y, a su vez, expresaron fortalezas y debilidades del programa en cuanto al tema, la metodología y la practicante. Postest: Se aplicó por Google Forms con el fin de medir el aprovechamiento, que tuvieron los educadores urbanos Cebras, sobre los temas impartidos.

Materiales. Rotafolio.

Procedimiento. Esta última sesión fue realizada por la plataforma Zoom y después de haber escuchado la frase de reflexión, las cebras dieron sus opiniones, algunas relevantes han sido: "Nosotros ahora nos hemos convertido en líderes para la lucha contra el consumo de drogas, a través de la capacitación recibida durante estos largos meses" y "todos estos cursos que hemos recibido son valiosos porque nos ayudan a comprender los problemas que podemos tener cuando consumimos algún tipo de drogas". Una vez concluidas las opiniones se realizó la dinámica "El mensaje" donde cada uno de los participantes expresó sus sentimientos sinceros hacia sus compañeros. Posteriormente, se procedió con el llenado del cuestionario y postest. Finalmente, los participantes agradecieron el trabajo realizado por la practicante lo cual les motivó a seguir adelante llevando a cabo este tipo de actividades, que benefician a los adolescentes y la sociedad en conjunto.

Cuestionario para medir la valoración del programa https://forms.gle/SbVXj3WCuEKWzhr96

Postest https://forms.gle/rfd9bxjVz66kdvaK7

Observaciones. Es importante resaltar que la clausura y la evaluación del postest fue realizado de manera virtual, por motivos de salud. Como los adolescentes ya conocían el manejo de la aplicación Google Forms no les significó ningún inconveniente. Sin embargo, cabe resaltar que durante todos los talleres se mostraron participativos y con interés por aprender nuevos temas.

6.3 Análisis Comparativo del Conocimiento Inicial y Final

Para dar cumplimiento al tercer objetivo específico se procedió a realizar el análisis comparativo entre el nivel de conocimiento inicial y el nivel de conocimiento final, obtenido por los participantes durante el proceso de capacitación sobre prevención integral del uso indebido de drogas (desarrollo personal, drogas, sexualidad). Para tal cometido, se presentan las tablas con los datos de la evaluación inicial y evaluación final, luego de la aplicación de los talleres activo-participativos, impartidos a los educadores urbanos Cebras.

Para ambos momentos fue utilizado el mismo cuestionario. En los resultados aparece el incremento porcentual en el conocimiento inicial de las Cebras respecto a los temas abordados, según la diferencia entre la cantidad de repuestas correctas dadas en la fase inicial de medición y las respuestas correctas, luego de la ejecución de los talleres.

Tabla 5

Análisis Comparativo del Conocimiento Inicial y Final (Desarrollo Personal)

Desarrollo personal	**Evaluación pretest**	**Evaluación postest**	**Incremento del conocimiento**
Preguntas	**Respuestas correctas**	**Respuestas correctas**	**%**
La comunicación es un:	58	66	8
La comunicación asertiva es:	13	66	53
La familia es:	25	55	30
El líder es:	80	96	17
Quién o quiénes transmiten los valores	40	66	27
La capacidad de aceptarse y valorarse positivamente se conoce como:	58	83	25
Un grupo es:	67	91	25
Las características esenciales de un grupo son:	30	62	32
Los sentimientos que caracterizan a la adolescencia son:	80	92	12
Los cambios físicos que caracterizan sólo a la adolescencia son:	55	83	28
Para una adecuada toma de decisiones es importante, entre otros pasos:	53	83	30

Fuente: Manual Teórico - Práctico de Prevención Integral y Promoción de la Salud.

El nivel de conocimiento inicial de las Cebras sobre temas de desarrollo personal reflejó una concepción clara de los mismos, probablemente adquirido por las enseñanzas de los distintos grupos sociales con los que tienen relación: familia, grupo de pares y talleres anteriores en los que participaron. Durante el desarrollo del taller activo-participativo, las Cebritas disiparon muchas dudas y sus inquietudes fueron atendidas mientras participaban en las sesiones o talleres, esto favoreció su aprendizaje.

Por otro lado, aquellos ítems que tuvieron mayor incremento porcentual fueron: "la comunicación asertiva es" con 53% de respuestas correctas, que demostró una mejora en su capacidad para decir "No" o "Si" de acuerdo con lo que realmente desean; lo cual implica respeto por las otras personas y hacia sí mismo/a. En cuanto a las "características esenciales de un grupo", hubo un incremento del 32% en las respuestas correctas. Esto significa el reconocimiento integral de las distintas características del grupo, que puede dar indicios de una adecuada adaptación a la esfera social-grupal y a un buen desempeño en las relaciones interpersonales que desarrollan en el grupo.

Finalmente, el nivel de conocimiento posterior a la aplicación de los talleres indica un incremento considerable en varios otros ítems, principalmente en "la comunicación asertiva" con 53%, "la familia" con 30%, "quien o quienes transmiten los valores" con 27%, "la capacidad de valorarse y aceptarse positivamente" con 25%, "un grupo es de igual forma" con 25%, "las características esenciales de un grupo" con 32%, "los cambios físicos que se caracterizan en la adolescencia" con 28% y "los pasos para una adecuada toma de decisiones" con 30% de respuestas correctas. Estos incrementos, en relación al pretest del nivel de conocimiento de las Cebras, fueron posible por la implementación de los talleres de capacitación y a la metodología activo-participativo, que permitió paulatinamente esclarecer dudas y atender sus inquietudes respecto a los temas tratados.

El aprendizaje logrado por los educadores urbanos Cebras fue óptimo, que les permite identificar los aspectos positivos para desarrollar su autoestima y potenciar la conciencia sobre la etapa en la que se encuentran.

Tabla 6

Análisis Comparativo del Conocimiento Inicial y Final (Drogas)

Drogas	Evaluación pretest	Evaluación postest	Incremento del conocimiento
Preguntas	Respuestas correctas	Respuestas correctas	%
La definición de droga es:	70%	83%	13
Las drogas legales son:	45%	67%	22
Las drogas ilegales son:	20%	77%	57
Entre las drogas más consumidas el alcohol ocupa el:	75%	92%	17
Los alcohólicos(as) presentan las siguientes características	27%	58%	32
Los hijos de madres que consumieron alcohol durante el embarazo, presentan:	32%	70%	38
Si estas en la calle reconoces a una persona que consume drogas:	37%	68%	32
Como identificas a una persona que consume drogas	45%	77%	32
Si identificas a una persona que consume sabes a qué lugar debería recurrir para ser ayudado:	32%	67%	35

Fuente: Manual Teórico - Práctico de Prevención Integral y Promoción de la Salud.

Los educadores urbanos Cebras, casi su totalidad, no tenían conocimiento cabal sobre lo que significa droga, tipos de drogas y cuáles son las características que presentan los consumidores de sustancias controladas, además tampoco poseían información adecuada y exacta de las instituciones que brindan ayuda a las personas que son consumidoras de drogas. En los talleres se le proporcionó a cada adolescente información básica al respecto, mediante la metodología práctica y participativa, utilizada para llevar adelante los talleres, se logró incrementar su nivel de conocimiento sobre los temas apuntados arriba. Hubo un marcado incremento de respuestas correctas, tras la realización de los talleres. Destacan, por ejemplo, "el reconocimiento de las drogas ilegales" con 57%, esto significa que pueden identificarlas y no caer en una dependencia física y psicológica. Otro ítem con un incremento notable fue "los hijos de madres que consumieron alcohol durante el embarazo, presenta las siguientes discapacidades" con 38%. Después están "las drogas legales" con 22%, "las características de los alcohólicos"

con 32%, “si estas en la calle reconoces a una persona que consume drogas” con 32%, “cómo identifican a una persona que consume drogas” con 32% y “el conocimiento de los lugares que ayudan a las personas que consumen drogas” con 35%.

La importancia del módulo “drogas” fue significativa porque les proporcionó a los educadores urbanos Cebras información y experiencias claras y precisas sobre la dimensión de la problemática. Es decir, incidió directamente en las causas y consecuencias del consumo, pero sobre todo remarcó que se trata de un factor de empoderamiento que consiguieron apropiarse para su propia protección y ante una situación de riesgo elijan “No al consumo de drogas”. Por otra parte, como educadores urbanos de la ciudad de Tarija han desarrollado habilidades para identificar a posibles consumidores de drogas en su trabajo cotidiano.

Tabla 7

Análisis Comparativo del Conocimiento Inicial y Final (Sexualidad)

Sexualidad	**Evaluación pretest**		**Evaluación postest**		**Incremento del conocimiento**
La sexualidad es:	**Respuestas correctas**		**Respuestas correctas**		**%**
Opción de respuesta correcta	F	%	F	%	
Conjunto de manifestaciones biológicas, psicológicas y sociales que permiten expresarnos y relacionarnos como hombres y mujeres.	22	37	45	75	38
Totales:	22	37	45	75	38

Fuente: Manual Teórico - Práctico de Prevención Integral y Promoción de la Salud.

El ultimo modulo desarrollado estuvo referido al tema “La sexualidad” acompañado por la “Salud integral”. Los contenidos fueron abordados y desarrollados con sutileza, debido a que suscitó vergüenza en las Cebras, quienes expresaron sentirse algo incómodos/as al tratar asuntos íntimos. La practicante debió preparar un clima de grupo confiable donde pudo desarrollar actividades enfocadas a la identidad sexual y manejo adecuado de la sexualidad. De esta manera, los participantes adolescentes exploraron sus aspectos psicoemocionales. En un inicio, las Cebras tenían un bajo nivel de conocimiento sobre sexualidad, después de los talleres su comprensión, información del tema y sus

aspectos más relevantes incrementó en 38,3%. Con esta preparación, las Cebras lograron concienciar sobre la importancia integral de la sexualidad en sus dimensiones física, mental y social para ejercer una vida plena y armónica con equilibro de cara a una vida libre de drogas.

CAPÍTULO VII

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

7.1 Conclusiones

Una vez concluida la ejecución de la práctica institucional (PI), las conclusiones se presentan en función a los objetivos de la misma.

Se realizó la capacitación a 60 educadores urbanos Cebras en temas referidos al Manual: desarrollo personal, drogas y sexualidad. Quedó en evidencia un buen nivel de aprovechamiento y aprendizaje de los temas abordados.

La evaluación realizada a los educadores urbanos Cebras en el primer módulo de "desarrollo personal" identificó que poseen una concepción equivocada sobre tal criterio. De 11 ítems evaluados cuatro presentaron elevados índices de desconocimiento en los adolescentes respecto a la comunicación asertiva, familia, quién o quiénes transmiten los valores y las características esenciales de un grupo. Esto significa la presencia de un factor de riesgo que podría predisponer en las Cebras al consumo de drogas ilícitas y lícitas y también desencadenar una serie de problemas afectivos y psicológicos.

En el segundo módulo "drogas", los participantes demostraron un conocimiento incorrecto, es decir, en siete de nueve preguntas los porcentajes de respuestas incorrectas han sido mayoritarias. Las dificultades se presentaron en los ítems identificación de las drogas legales e ilegales, características de los alcohólicos, hijos de madres que consumieron alcohol durante el embarazo, si identifican a una persona que consume drogas, cómo lo identifican y a qué lugares pueden recurrir las Cebras en caso que las personas drogadictas deban recibir ayuda. La incidencia es significativa en cuanto a la iniciación y/o incremento del consumo de las mismas.

Referente al último módulo evaluado "sexualidad", el 63% de los educadores urbanos Cebras desconocen el tema, que se traduce como un factor de riesgo predisponiéndolos/as a un posible inicio al consumo de drogas. Sin embargo, es importante promover el establecimiento de una identidad sexual y, sobre todo, el manejo adecuado de la

sexualidad para vivir saludables y satisfactoriamente lejos del contacto con el alcohol y otras drogas.

Respecto a la implementación del programa de prevención integral del uso indebido de drogas, inició el 26 de abril, con una duración de 4 meses y finalizó el 24 de agosto de la gestión 2021. El taller integral de prevención consto de 23 sesiones divididas en tres módulos, "Desarrollo Personal", "Drogas" y "Sexualidad". Es fundamental destacar la colaboración y predisposición mostrada por los educadores urbanos Cebras a lo largo de la ejecución del programa en el desarrollo participativo de los contenidos. Así también, demostraron en su participación un nivel de reflexión importante respecto a la problemática de las drogas, que afecta a muchos jóvenes tarijeños. Fue notoria la necesidad de fomentar acciones formativas en grupos de ayuda con el objetivo de prevenir el consumo de drogas en poblaciones vulnerables.

Los educadores urbanos Cebras modificaron sus ideas previas sobre desarrollo personal, drogas y sexualidad, incluidos en el Manual, a medida que participaban en los talleres. Las reflexiones vinculadas con esos temas impactaron positivamente en la percepción y comprensión de las causas del consumo de drogas y sus efectos nocivos para la salud integral. Las opiniones y comentarios realizados por las Cebras son indicadores cualitativos que refuerzan las evaluaciones pretest y postest realizadas.

Finalmente, el programa no solo incrementó el conocimiento previo de las Cebras sobre temas consignados en el Manual, sino que también logró formar criterios claros en los adolescentes para encarar los desafíos y situaciones adversas a las que se enfrentan cotidianamente mediante la toma de decisiones correctas. Este parámetro se mostró en el incremento de 57% en la identificación de las drogas ilegales y 53% en la comunicación asertiva, evidenciado en la evaluación final en comparación con la evaluación inicial. En contraste, el menor incremento se dio en el tema de comunicación con 8%, esto se debió posiblemente al hecho que los educadores urbanos tenían entendimiento claro sobre el mismo antes de la ejecución de los talleres de prevención.

7.2 Recomendaciones

A la Universidad Autónoma "Juan Misael Saracho", Facultad de Humanidades, Carrera de Psicología

-Seguir ampliando convenios con otras instituciones, especialmente con los educadores urbanos Cebras para realizar prácticas institucionales, ello optimizará la profesionalización de los estudiantes de la Carrera.

- Incentivar las prácticas o talleres de sensibilización sobre los diferentes temas, que hoy son problemas sociales, para promover adquisición de conocimientos y un mejor desenvolvimiento en el momento de realizar la práctica institucional.

A los Educadores Urbanos

Continuar el trabajo del gabinete psicológico, de manera grupal e individual, con los educadores urbanos Cebras y así brindar la ayuda necesaria ante los diversos problemas que se puedan generar dentro y fuera de la institución. Así mismo, mantener las capacitaciones en función de agentes de cambio.

A los Practicantes

Se recomienda a los practicantes tomar nuevas iniciativas, para trabajar con los educadores urbanos Cebras, tanto en la prevención del uso indebido de drogas como en otros temas que puedan ayudar y capacitar a los adolescentes voluntarios, que cumplen su rol de educadores urbanos viales y transmisores/as de sus conocimientos en colegios, calles y lugares públicos.

Se propone a los nuevos practicantes planificar un lugar y horario para aquellas personas, que soliciten consejería y orientación, bajo la tutela del psicólogo de la institución. Des mismo modo, retomar el trabajo con este grupo de educadores urbanos como apoyo profesional.

A la institución

La institución debería gestionar recursos destinados para la ejecución de los trabajos preventivos; debido a que es fundamental la dotación de ciertos recursos motivadores para los participantes, tales como lapiceros, cuadernillo de trabajo, gorras, poleras, etc., que posibiliten la identificación de estos con la institución.

Realizar un convenio escrito con los educadores urbanos Cebras, previo a la ejecución de los talleres, donde quede plasmado la duración, días de trabajo, lugar, etc., para no tener inconvenientes en el desarrollo de las diferentes actividades llevadas adelante por los practicantes.