



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

TÍTULO

**GUÍA EDUCATIVA CON ENFOQUE EN HABILIDADES PARA LA VIDA
COMO PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN
ADOLESCENTES DEL DÉCIMO AÑO PARALELO A, ESCUELA DE
EDUCACIÓN BÁSICA 18 DE NOVIEMBRE, 2017-2018.**

Tesis previa a la obtención del grado de
Licenciada en Ciencias de la Educación;
mención: Psicología Educativa y Orientación.

AUTORA

ROSSMERY ALCIVAR VELAZQUEZ

DIRECTORA DE TESIS

DRA. SONIA MARLENE SIZALIMA CUENCA MG. SC.

LOJA-ECUADOR

2018

CERTIFICACIÓN


Dra. Sonia Marlene Sizalima Cuenca Mg. Sc.

**DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN
DE LA FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN DE
LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

CERTIFICA:

Haber dirigido, asesorado, revisado, orientado con pertinencia y rigurosidad científica en todas sus partes, en concordancia con el mandato del Art. 139 del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, el desarrollo de la Tesis de Licenciatura en Ciencias de la Educación, mención Psicología Educativa y Orientación titulada: **GUÍA EDUCATIVA CON ENFOQUE EN HABILIDADES PARA LA VIDA COMO PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN ADOLESCENTES DEL DÉCIMO AÑO PARALELO A, ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA 18 DE NOVIEMBRE, 2017-2018**, de autoría de la Srta. Rossmery Alcivar Velazquez. En consecuencia, el informe reúne los requisitos formales y reglamentarios, autorizo su presentación y sustentación ante el tribunal de grado que se designe para el efecto.

Loja, 02 de Mayo del 2018



Dra. Sonia Marlene Sizalima Cuenca Mg. Sc.
DIRECTORA DE TESIS

AUTORÍA

Yo, Rossmery Alcivar Velazquez, declaro ser la autora del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales por el contenido de la misma.

Adicionalmente declaro y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional-Biblioteca Virtual.

Autora: Rossmery Alcivar Velazquez

Firma: 

Cedula: 1105627788

Fecha: Loja 16 de Julio del 2018

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DE LA AUTORA, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO.

Yo, Rossmery Alcivar Velazquez, declaro ser la autora del presente trabajo de tesis intitulada **GUÍA EDUCATIVA CON ENFOQUE EN HABILIDADES PARA LA VIDA COMO PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN ADOLESCENTES DEL DÉCIMO AÑO PARALELO A, ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA 18 DE NOVIEMBRE, 2017-2018**, como requisito para optar al grado de Licenciada en Ciencias de la Educación; mención: Psicología Educativa y Orientación; autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido en el Repositorio Digital Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en RDI, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja a los dieciséis días del mes de Julio del dos mil diecisiocho.

Firma:
Autora: Rossmery Alcivar Velazquez
Cedula: 1105627788
Dirección: Loja, Héroes del Cenepa, calles: Héctor Pilco y Alfonso Lamilla
Correo electrónico: rossmery_95@yahoo.es
Celular: 0939790600

DATOS COMPLEMENTARIOS:

Directora de Tesis: Dra. Sonia Marlene Sizalima Cuenca Mg. Sc.
Presidenta: Lic. Michelle Ivanova Aldean Riofrío Mg. Sc.
Primer vocal: Lic. Milton Giovanni Maldonado Luzuriaga. Mg. Sc.
Segundo vocal: Lic. Magdalena Espinoza Herrera. Mg. Sc.

AGRADECIMIENTO

Expreso un agradecimiento a las autoridades de la Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación, así mismo a la dirección y personal docente de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación que, a través del plan de estudios coordinado por docentes formados y capacitados para la docencia e investigación en cada asignatura, lo que facilitó mi formación profesional y encontrarme con un perfil para el servicio de la sociedad.

Mi agradecimiento a la Dra. Sonia Sizalima Mg. Sc, por el asesoramiento como directora de tesis.

Así también a las autoridades, docentes y estudiantes del décimo año paralelo A de la Escuela de Educación Básica “18 de Noviembre”, por la colaboración en el desarrollo de la presente investigación.

La Autora.

DEDICATORIA

A Dios mi guía espiritual que ha fortalecido mis acciones en bien propio.

A mi madre y hermanos que han sido pilar fundamental en mi desarrollo personal y profesional, su apoyo incondicional basado en los afectos y respeto.

Este trabajo es fruto de mi esfuerzo y dedicación por lo tanto siento una necesidad de expresar y reconocer esos atributos propios que me permiten decir este es mi éxito.

A todos mis familiares y amigos por su comprensión y apoyo emocional.

Rossmery

MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

BIBLIOTECA: FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

TIPO DE DOCUMENTO	AUTORA TÍTULO DE LA TESIS	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DESAGREGACIONES	OTRAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIO O COMUNIDAD		
TESIS	Rosmery Alcivar Velazquez GUÍA EDUCATIVA CON ENFOQUE EN HABILIDADES PARA LA VIDA COMO PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN ADOLESCENTES DEL DÉCIMO AÑO PARALELO A, ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA 18 DE NOVIEMBRE, 2017-2018.	UNL	2018	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	San Sebastián	MÁXIMO AGUSTIN RODRIGUEZ	CD	Licenciada en Ciencias de la Educación; mención: Psicología Educativa y Orientación.

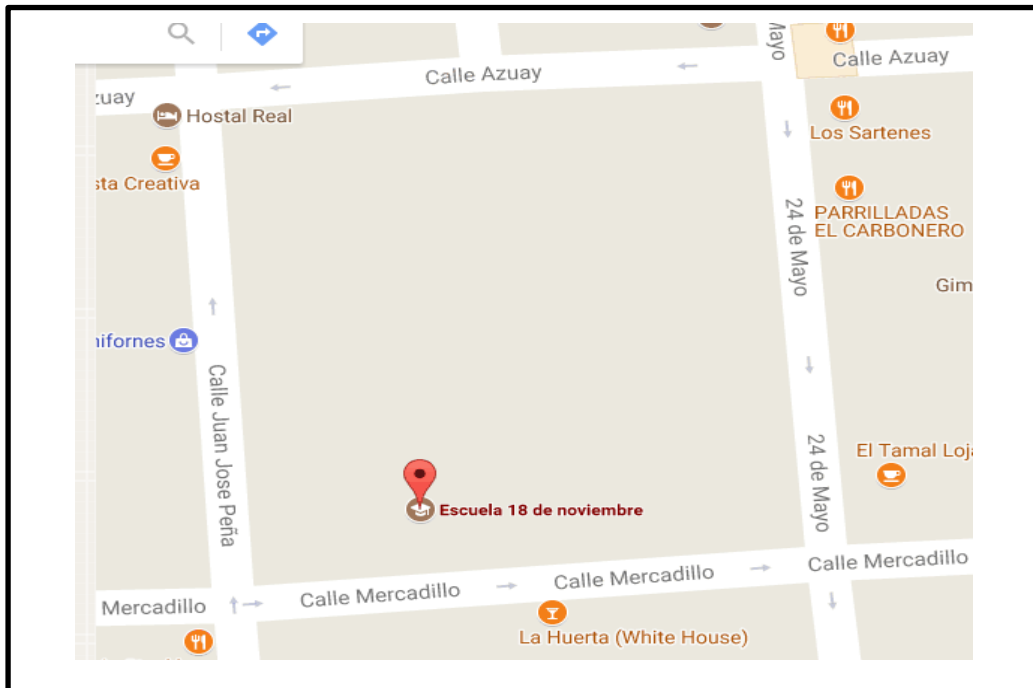
MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS

UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL CANTÓN LOJA



CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN

ESCUELA DE EDUCACIÓN BASICA “18 DE NOVIEMBRE”



ESQUEMA DE TESIS

- i. PORTADA
- ii. CERTIFICACIÓN
- iii. AUTORÍA
- iv. CARTA DE AUTORIZACIÓN
- v. AGRADECIMIENTO
- vi. DEDICATORIA
- vii. MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO
- viii. MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS
- ix. ESQUEMA DE TESIS
 - a. TÍTULO
 - b. RESUMEN
ABSTRACT
 - c. INTRODUCCIÓN
 - d. REVISIÓN DE LITERATURA
 - e. MATERIALES Y MÉTODOS
 - f. RESULTADOS
 - g. DISCUSIÓN
 - h. CONCLUSIONES
 - i. RECOMENDACIONES
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN
 - j. BIBLIOGRAFÍA
 - k. ANEXOS
 - PROYECTO DE TESIS
 - OTROS ANEXOS

a. TÍTULO

GUÍA EDUCATIVA CON ENFOQUE EN HABILIDADES PARA LA VIDA COMO PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN ADOLESCENTES DEL DÉCIMO AÑO PARALELO A, ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA 18 DE NOVIEMBRE, 2017-2018.

b. RESUMEN

El consumo de alcohol en la etapa de la adolescencia genera riesgos tanto en el aspecto orgánico, físico, psicológico y social; que perjudica su desarrollo integral, por tanto el presente estudio se denomina: Guía educativa con enfoque en habilidades para la vida como prevención del consumo de alcohol en adolescentes del décimo año paralelo A, Escuela de Educación Básica 18 De Noviembre, 2017-2018; como objetivo se planteó: Implementar la guía educativa con enfoque en habilidades para la vida como prevención del consumo de alcohol en adolescentes del décimo año. Fue un estudio descriptivo, de corte transversal, diseño pre experimental con un solo grupo, en una muestra de 23 estudiantes de entre 13 y 16 años; los métodos utilizados el científico, analítico, sintético, deductivo, inductivo y estadístico; se aplicó la Escala de Intención y Actitudes hacia el consumo de alcohol. Los resultados encontrados (pre test) para el 60,87% de los investigados manifiesta actitudes positivas hacia el consumo de alcohol; luego de la intervención el 86,96% ya manifiestan actitudes negativas hacia el consumo de alcohol (pos test). Se concluye que la mayoría de los adolescentes estudiantes del décimo año (pre test) manifiestan actitudes positivas hacia el consumo de alcohol (mayor intención), luego de la aplicación de la guía educativa (post test) los investigados presentan altos porcentajes de actitudes negativas (menor intención) hacia el consumo de alcohol.

ABSTRACT

The consumption of alcohol during adolescence generates risks in the organic, physical, psychological and social aspects; that harms its integral development, therefore the present study is called: Educational guide with focus on skills for life as prevention of alcohol consumption in adolescents of the tenth parallel year A, School of Basic Education November 18, 2017-2018; The objective was to: Implement the educational guide with focus on life skills as prevention of alcohol consumption in adolescents of the tenth year. It was a descriptive, cross-sectional, pre-experimental design with a single group, in a sample of 23 students between 13 and 16 years old; the methods used by the scientist, analytical, synthetic, deductive, inductive and statistical; the Intention and Attitudes Scale was applied towards alcohol consumption. The results found (pre-test) for 60.87% of those surveyed show positive attitudes towards alcohol consumption; After the intervention, 86.96% already show negative attitudes towards alcohol consumption (post test). It is concluded that the majority of adolescents students of the tenth year (pretest) manifest positive attitudes towards alcohol consumption (greater intention), after the application of the educational guide (post test) the investigated have high percentages of negative attitudes (less intention) towards alcohol consumption.

c. INTRODUCCIÓN

El trabajo de investigación proviene de una problemática juvenil, los estudiantes manifestaron ciertas actitudes fácil de observarlas como bajo rendimiento académico y repercusión en su comportamiento. De esta manera se encontró que los estudiantes en su mayoría del grupo investigado manifiestan actitudes predisuestas para el consumo de alcohol, esta observación fue realizada durante la etapa de prácticas pre profesionales. La presente investigación proviene del diagnóstico previo que se hizo en la institución, para el efecto se planteó como tema de tesis: **Guía educativa con enfoque en habilidades para la vida como prevención del consumo de alcohol en adolescentes del décimo año paralelo A, Escuela de Educación Básica 18 De Noviembre, 2017-2018** y su objetivo general: implementar la guía educativa con enfoque en habilidades para la vida como prevención del consumo de alcohol en adolescentes del décimo año paralelo “A”, de la escuela de Educación Básica “18 de Noviembre”, de este objetivo se derivaron los siguientes objetivos específicos: determinar los diversos aspectos teóricos en fuentes bibliográficas sobre el consumo de alcohol en los adolescentes y de las habilidades para la vida; evaluar la actitud hacia el consumo de alcohol que presentan los adolescentes del décimo año paralelo “A” de Educación Básica, diseñar una guía educativa con enfoque en habilidades para la vida como prevención del consumo de alcohol en los adolescentes investigados, aplicar la guía educativa con enfoque en habilidades para la vida como prevención del consumo de alcohol en los adolescentes investigados y validar la efectividad de la guía educativa con enfoque en habilidades para la vida como prevención del consumo de alcohol en los adolescentes investigados.

Todo esto fundamentado en las variables de estudio dependientes e independientes. Las variables en estudio: consumo de alcohol en los adolescentes: que es el alcohol, clasificación de bebidas alcohólicas, efectos manifiestos a medida que aumenta el consumo agudo de alcohol, factores de riesgo, factores protectores, características ligadas al consumo de alcohol entre los adolescentes, repercusiones del consumo de alcohol en la adolescencia, actitudes hacia el consumo de alcohol en la adolescencia, concepto de prevención, importancia de la prevención del consumo de alcohol, tipos de estrategias de prevención y principios básicos para la prevención del consumo de drogas entre niños y adolescentes.

En relación a la guía educativa con enfoque en habilidades para la vida de acuerdo a la revisión de literatura: definición de guía educativa, características de la guía educativa, funciones de la guía educativa, definición de las habilidades para la vida, clasificación de las habilidades para la vida, características de las habilidades para la vida y antecedentes históricos de la prevención del consumo de sustancias basado en la educación en habilidades para la vida.

En la revisión de Literatura se ha profundizado los contenidos teóricos que dan un rigor científico al presente trabajo de investigación.

La metodología utilizada que hace referencia a la teoría de los métodos empleados en la investigación científica y las técnicas conexas con estos métodos, además se describe las características que adopta el proceso investigativo y las etapas en que se divide este proceso.

Por lo tanto, esta investigación fue un estudio descriptivo, de corte transversal, diseño pre experimental con un solo grupo, los métodos utilizados fueron: científico, analítico, sintético, deductivo, inductivo y estadístico como instrumento se aplicó la Escala de Intención y Actitudes hacia el consumo de alcohol en una muestra de 23 estudiantes de entre 13 y 16 años. Los datos estadísticos se procesaron a través de tablas, figuras y análisis e interpretación.

Entre los resultados obtenidos en el diagnostico (pre test) se encontró que el 60,87% de los estudiantes presentan actitudes positivas hacia el consumo de alcohol (mayor intención), a partir de ello se diseñó y aplico la guía educativa con enfoque en habilidades para la vida misma que permitió hallazgos importantes como para el 86,96% ya manifiesta actitudes negativas hacia el consumo de alcohol (menor intención) (post test).

Con este análisis de resultados se llegó a la conclusión de que la mayoría de los adolescentes estudiantes del décimo año (pre test) manifiestan actitudes positivas hacia el consumo de alcohol (mayor intención), luego de la aplicación de la guía educativa (post test) los investigados presentan altos porcentajes de actitudes negativas (menor intención) hacia el consumo de alcohol.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

Consumo de alcohol en los adolescentes

Andolfi y Mascellani (2012) afirman: “El problema del abuso del alcohol por parte de los adolescentes es un fenómeno en constante aumento a nivel global; el alcohol y los incidentes vinculados con esta sustancia son la principal causa de muerte en los adolescentes” (p.131).

Por su parte Barron (2014) refiere que el consumo de alcohol en los adolescentes es un hecho relevante en la sociedad y como tal se ve manifestado en la comunidad escolar, a la vez manifiesta que es en la adolescencia donde se produce el inicio en bebidas alcohólicas, y otras sustancias adictivas y este inicio se manifiesta, en nuestro medio a edades cada vez más tempranas.

Así mismo Batllori (2016) sostiene que el alcohol en el adolescente interfiere en el desarrollo cerebral provocando problemas de aprendizaje y memoria, además provoca lesiones a nivel cerebral de forma que las personas se vuelvan más agresivas y asociales.

En conclusión, el consumo de alcohol es más perjudicial en los adolescentes que en los adultos ya que el cerebro del adolescente se encuentra en constante desarrollo y crecimiento por lo que las consecuencias tienden a ser mayores tanto en la salud física como psicológica.

Entre los trabajos de investigación que se han llevado a cabo durante estos últimos años y que de alguna manera tienen relación con el presente trabajo, se pueden citar los siguientes:

Velásquez (2012), En su propuesta comunicativa de trabajo en prevención de consumo de sustancias psicoactivas desde las habilidades para la vida y artes circenses “Equilibra tu vida” dirigida a la población universitaria en Colombia, concluye que los participantes del proyecto conocieron que eran las habilidades para la vida; por medio de talleres psicosociales se fortalecieron tres habilidades en concreto: Pensamiento crítico, manejo de emociones y sentimientos y toma de decisiones; los estudiantes responde favorablemente al manejo de las emociones desde un enfoque en habilidades para la vida, donde son capaces de tomar una decisión, reafirmando su identidad y postura frente al consumo de drogas SPA.

Por otra parte, González y García (2013) en su trabajo de investigación titulado: El desarrollo de habilidades para la vida contribuye a la prevención del consumo de drogas lícitas e ilícitas en adolescentes. Colegio Guillermo Ordoñez Gómez. Santa Elena, mencionan que al aplicar el plan de intervención de desarrollo de habilidades para la vida se llegó a la conclusión que en su gran mayoría los estudiantes cambiaron su concepto y forma de pensar sobre el tema de las drogas lícitas e ilícitas y a la vez sostienen que con los fortalecimientos de las habilidades están ayudando a que una persona diga no a las drogas.

Que es el alcohol

Gallego (2006) considera: “El alcohol es una sustancia que como otras drogas altera el comportamiento y la situación emocional del consumidor” (p.121).

Por su parte Pérez y Suárez (2014) afirman:

El alcohol es una bebida tóxica que afecta en la circulación por la sangre, que compromete a todos los órganos del organismo, por lo que produce diversos problemas e incluso llega a afectar la respiración. Por lo que se debe inculcar a su abstinencia para evitar problemas crónicos de carácter psíquicos como: adicciones, dependencia psicosocial, alteraciones depresivas y alteraciones emocionales (p.14).

En igual forma El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales, e Igualdad (2014) refiere que el alcohol es una droga que deprime el sistema nervioso central, es decir, que enlentece las funciones del cerebro. El alcohol afecta a la capacidad de autocontrol, por lo que puede confundirse con un estimulante.

Sobre la base de los conceptos anteriores se puede decir que el alcohol es una sustancia psicoactiva que se caracteriza por ser depresora del sistema nervioso central, y con capacidad de causar dependencia. A su vez las consecuencias de su consumo abusivo tienen un gran impacto en términos de salud y en términos sociales.

Clasificación de bebidas alcohólicas

El tipo de bebida alcohólica que se ingiera, es el factor que va a determinar los efectos en el SNC y en la conducta ya que cada bebida alcohólica difiere en la concentración de alcohol que contienen. De esta manera Ceca (como se citó en Valdez, 2005) menciona los principales tipos de bebidas alcohólicas y sus componentes básicos:

- Bebidas fermentadas, estas se obtienen al exponer frutos, cereales, raíces, savia y otros productos naturales a ciertas condiciones de humedad, temperatura y tiempo; lo que se llama fermentación. Las bebidas así obtenidas son relativamente bajas en contenido de alcohol. Las bebidas fermentadas más consumidas son el guarapo, el canelazo, la punta, la cerveza, y el vino.
- Bebidas destiladas, en donde, mediante el calor se separa al alcohol de otros componentes menos volátiles, eliminando el agua y obteniendo así un producto más concentrado. Las bebidas destiladas más comunes producidas y consumidas son el brandy, el ron y el tequila; les siguen en importancia los aguardientes, el whisky y el vodka.
- Otro tipo de bebidas son los licores que se producen a partir de bebidas con alcohol destiladas, a las que posteriormente se añaden aroma o sabor con diversos ingredientes y aditivos, resultando, por ejemplo, licores de café, de naranja, de cereza, de almendra o de anís. También cocteles, que son bebidas cuya base es un destilado o un fermentado y que se mezcla con jugos, refrescos o agua mineral (por ejemplo, la michelada, la cuba libre, la piña colada, las margaritas, entre otras.). Hay cocteles ya envasados que se conocen como coolers y tienen como base un fermentado natural de manzana, durazno, uva u otras frutas, mezclado con agua y bióxido de carbono o agua carbonatada (p.8).

Efectos manifiestos a medida que aumenta el consumo agudo de alcohol

Cuando se ingiere alcohol se producen diversos estados en los que se va adentrando el consumidor a medida que va aumentando el consumo, de esta manera Batllori (2016) hace alusión a los siguientes:

- Estado de sobriedad: No hay signos externos, pero ya puede empezar a notar una pequeña estimulación. Precisamente esto es lo que hará que aumente el consumo.
- Estado de euforia: El aumento de la autoestima junto con la aparición de la desinhibición, provoca un aumento en la socialización, una disminución de la capacidad de atención y una pérdida del juicio de lo que no haría en condiciones normales. Al hacer cualquier cosa se ríe y junto a las reacciones favorables que recibe de los que le observan, le lleva a seguir consumiendo.
- Estado de excitación: Los efectos ya son todos negativos, pasa de la risa al llanto, pierde todas las inhibiciones, no se da cuenta de nada de lo que pasa a su alrededor (no responde a los amigos que le dicen que deje de beber o que no haga determinadas cosas), ya sufre de alteraciones de memoria y comprensión de lo que pasa, los reflejos y la capacidad de respuestas disminuyen alarmantemente con descoordinación muscular en la vista y en el caminar.
- Estado de confusión: Hay una fuerte desorientación y confusión mental, aparecen mareos y alteraciones en la percepción de los sentidos; el equilibrio se altera, hay una fuerte descoordinación muscular y en el habla.
- Estado de estupor: Se pierden las ganas de hacer cosas, se deja llevar no opone resistencia, ya no se mantiene fácilmente de pie, aparecen los vómitos y la incontinencia urinaria, se altera la conciencia, no sabe dónde se encuentra y tiene un fuerte sueño que le invade.
- Estado de coma: Se produce la inconsciencia, con un estado anestésico en el que no va a sentir nada, tiene incontinencia de todos los esfínteres, sufre hipotermia, padece disfunciones en la respiración y en la circulación sanguínea, entra en coma.
- Muerte: se producirá por parada respiratoria (p.172)

Factores de riesgo

Para García y López (2012) “un factor de riesgo puede definirse como un atributo o característica individual, condición situacional o contexto ambiental que aumenta la probabilidad de uso o abuso de drogas (inicio) o una transición en el nivel de implicación con las mismas (mantenimiento)” (p.76).

En este mismo orden y dirección Moreno (2013) considera que estos factores comprenden características psicológicas, de comportamiento, familiares y sociales. Algunos de ellos son los siguientes:

- Enajenación y rebeldía
- Poca tolerancia a la frustración
- Búsqueda constante de nuevas sensaciones
- Antecedentes de consumo de sustancias en la familia
- Orientación y guía parental ineficiente (poco involucramiento de los padres con los hijos; problemas de disciplina, entre otros).
- Falta de vínculos afectivos con la familia y redes sociales de apoyo
- Uso de sustancias en los amigos

Factores protectores

Para García y López (2012):

Un factor de protección se define como un atributo o característica individual, condición situacional o contexto ambiental que inhibe, reduce o atenúa la probabilidad del uso o abuso de drogas o la transición en el nivel de implicación con las mismas (p.276).

En esta misma línea Moreno (2013) considera algunos factores protectores, entre ellos los siguientes:

- Fuertes ligas con la familia, éxito en el desempeño escolar.
- Participación de los padres en actividades de y con sus hijos.
- Participación en actividades deportivas, culturales y recreativas.

Características ligadas al consumo de alcohol entre los adolescentes

Existe una serie de características ligadas al consumo de alcohol entre los adolescentes, en este sentido Molina (2014) hace alusión a las siguientes, siendo estas las más relevantes:

- Se producen en grupo
- Son en espacios públicos, ya sea en la misma calle, con el popular fenómeno del botellón, o en bares, pubs, discotecas, entre otras.
- Es habitual que no exista ningún consumo durante la semana, pero ligado a su final y por la noche es cuando se producen, siendo en altas dosis.
- Los tiempos que se dedican se van alargando, alterándose el límite de la madrugada hasta llegar a ser en las primeras horas del día; también a ello han contribuido los conocidos after hours, lugares que están destinados a que los jóvenes puedan seguir de fiesta una vez aparecen los primeros rayos de sol.
- Se ingiere gran cantidad de alcohol en un periodo de corto tiempo con la idea de coger el puntillo o directamente embriagarse (p.37).

Repercusiones del consumo de alcohol en la adolescencia

Cuando existe un consumo abusivo de alcohol, se desencadenan una serie de repercusiones en diferentes planos de la vida del consumidor.

Dentro del plano físico Babor (como se citó en Sanango, 2013) hace alusión a las siguientes:

- Inmediatas: coma etílico (perdida del conocimiento con riesgo de vomitar y asfixia), “chuchaqui” (malestar después de una ingesta abusiva de alcohol) y accidentes.
- Tardíos: Cáncer en cabeza, cuello, hígado, colorectal, seno, enfermedades neuropsiquiátricas (síndrome de dependencia del alcohol, abuso del alcohol), diabetes, enfermedades cardiovasculares (cardiopatía isquémica, hipertensión, enfermedad cerebrovascular), enfermedades gastrointestinales (cirrosis hepática, pancreatitis), enfermedades infecciosas (tuberculosis, neumonía), enfermedades maternas y perinatales (bajo peso al nacer), efectos tóxicos graves (envenenamiento por alcohol), accidentes (lesiones en carretera, en transportes, caídas, quemaduras, ahogamiento)

Respecto al plano familiar, plano de los estudios y/o trabajo, plano social, plano comportamental y plano psicológico la Fundación alcohol y sociedad (como se citó en Sanango, 2013) menciona las siguientes:

- Plano familiar Desintegración familiar, agresión a padres y al resto de la familia.
- Plano de los estudios y/o trabajo: Disminución del rendimiento escolar y laboral, ausentismo y deserción escolar y laboral.
- Plano social: Accidentes de tráfico, rebeldía, delincuencia, pandillerismo, rechazo de los demás, soledad, ruina económica, mala higiene, cárcel y separaciones.
- Plano comportamental: Violencia, conductas agresivas.
- Plano psicológico: Lagunas mentales; depresión, epilepsia, delirium tremens, psicosis; demencia por el alcohol; suicidio; celotipia.

Actitudes hacia el consumo de alcohol en la adolescencia

Para mayor comprensión especialmente en el análisis de resultados, precisa abordar los temas de actitudes hacia el consumo de alcohol.

Concepto de actitud.

Summers (como se citó en Martínez y Bartolomé, 2001) afirma:

Las actitudes son una fuerza dinámica que predispone la conducta, que se aprende en los contextos de socialización y que permanece implícita, al tiempo que se dispone de otros factores predisponentes por el hecho de implicar una respuesta de tipo evaluativo hacia un objeto (p.99).

Por otra parte, Azjen y Fishbein (como se citó en Telumbre, 2014) expresa “La actitud es una disposición favorable o desfavorable hacia un objeto y/o situación que el sujeto hace de la realización de una determinada conducta” (p.5). Al respecto Mujica, Mercado y Sainz (como se citó en Telumbre, 2014) afirman “La actitud está constituida por dos subcomponentes: las creencias del individuo sobre las consecuencias de llevar a cabo una conducta y la evaluación positiva o negativa de estas dos consecuencias” (p.5).

Actitudes de los adolescentes hacia el consumo de alcohol.

Coon y Mitterer (como se citó en Loaiza, 2015) refieren que las actitudes en los adolescentes pueden ser adquiridas por la interacción con otros a través de personas que mantienen una actitud en particular; es decir si algunos de sus amigos con los que suelen pasar mayor parte del tiempo tienen el hábito de beber alcohol, el adolescente es más propenso a adquirir esa misma actitud de beber alcohol, de hecho en la mayoría de grupos de pares la presión para adaptarse moldean las actitudes como también la conducta.

Al respecto López, Villar, Castillo, Castillo y Rodríguez (2013) afirman que la actitud hacia la experimentación de consumir alcohol se determina por cada una de las creencias que el adolescente posee respecto a ésta y la evaluación positiva o negativa va realizada hacia cada una de esas creencias, esta evaluación es el componente afectivo de la actitud, que determina la motivación y la fuerza de la intención del uso de alcohol.

Actitud positiva.

Espada, Méndez, Griffin y Botvin (como se citó en Espada, Hernández, Orgilés y Méndez, 2010) afirman: “Una actitud positiva hacia el uso de sustancias es un importante predictor del inicio del consumo de alcohol y otras drogas” (p.5).

En efecto Jiménez, Rodríguez y Ruiz (2006) refieren que la actitud en adolescentes hacia el consumo de sustancias es más favorable cuanto menor sea la percepción de riesgo, mayores las creencias distorsionadas y más permisiva sea la disposición para el consumo de alcohol y otras drogas ilegales. Consideran también que dentro de factores determinantes hacia el consumo de alcohol son la relación con el grupo de iguales consumidores, las conductas antisociales e indicios de búsqueda de atención.

Actitud negativa.

Grube y Agostinelli (como se citó en Espada et al., 2010) mencionan que una actitud negativa es un indicador de bajo consumo de sustancias. Asimismo, León (como se citó en Mendez, Alonso, Alonso, Alonso, Uribe y Armendáriz, 2015) indica que el miedo a las

consecuencias negativas de las actividades de riesgo, como el consumo de alcohol, es dominante en los adolescentes para abstenerse a ejecutarlas; es decir, mantienen una actitud negativa hacia el consumo.

Prevención del consumo de alcohol

Concepto de prevención

“La prevención consiste en anticiparse a un fenómeno que va a ocurrir, es decir actuar para que el problema no aparezca o al menos disminuya sus efectos” (Maqueda y Rivero, 2009, p. 17.).

Así mismo El consejo de la Juventud de España (como se citó en Velásquez, 2012) entienden la prevención como:

Aquellas actividades concretas que están determinadas de manera organizada para anticipar la aparición del consumo problemático de drogas, enfatizando en que “no es la finalidad de la prevención eliminar todo consumo de drogas, más bien animara nuestro trabajo el deseo pragmático de reducir el fenómeno a unas dimensiones con las que nuestra comunidad puede convivir” (p.8).

Importancia de la prevención del consumo de alcohol

García y López (2012) refieren que la importancia de la prevención del uso de sustancias radica en que tiene una relación directa con la aparición de las consecuencias, por ese motivo se intenta por medio de medidas educativas, legislativas, formativas y restrictivas disminuir el consumo de las mismas y así evitar las consecuencias de los consumos. En tal sentido señala que desde hace tiempo la droga más extendida y más largamente utilizada en casi todos los países ha sido el alcohol.

Por esta razón la importancia de llevar a cabo la prevención del consumo de alcohol en los adolescentes estos se encuentran en una etapa de cambios y por ende son vulnerables y están expuestos a muchos riesgos, por lo tanto, se considera relevante la prevención de esta

sustancia ya que independientemente de las consecuencias perjudiciales para su salud, se conoce que el consumo de alcohol se asocia al consumo de otras sustancias aún más perjudiciales como son las drogas.

Tipos de estrategias de prevención

Barron (2014) hace referencia a algunas aportaciones sobre la efectividad de los siguientes tipos de estrategias de prevención:

- **Campañas en los medios de comunicación**

En este sentido Hawks (como se citó en Barron, 2014) refiere que se ha comprobado que estas incrementan los niveles de información y sirven de apoyo a las iniciativas políticas, así mismo otros estudios señalan que este tipo de campañas pueden tener efectos positivos si se utilizan como medida de acompañamiento para reforzar otras estrategias.

- **Estrategias dirigidas a entornos específicos en relación con sustancias legales**

Elevar el precio de una sustancia y/o la edad legal para su consumo tiene efectos positivos a la hora de reducir su consumo, aunque solamente puede aplicarse en el caso de sustancias legales como el alcohol y el tabaco. Así mismo estas estrategias pretenden reducir el consumo entre los jóvenes, mediante la creación de zonas libres de alcohol o el incremento de la seguridad de los locales nocturnos.

- **Prevención universal o primaria**

Este tipo de prevención basada en la comunidad hace referencia en que todos los gobiernos existen planes antidroga y en algunos países constituye una prioridad política, estos programas principalmente están basados en la información y en menor medida, actividades de ocio alternativas. Por otra parte, la prevención universal dirigida a la familia se centra sobre todo en la realización de reuniones de padres y

madres o la adopción de enfoques informativos; resulta menos frecuente la organización de cursos en formación intensiva para los padres y madres.

- **Prevención selectiva**

En este tipo de prevención se requiere precaución sobre todo cuando jóvenes en riesgo participan en programas basados en grupos afines, porque se pueden dar efectos de contagio negativos entre grupos vulnerables, incrementándose el consumo de sustancias generando un comportamiento de riesgo.

Después de las consideraciones anteriores se puede evidenciar los diferentes tipos de estrategias para llevar a cabo la prevención del uso de sustancias, en donde se puede apreciar lo referente a cada una de ellas, así como sus aportaciones y contexto.

Principios básicos para la prevención del consumo de drogas entre niños y adolescentes

Cuando se realiza la prevención es importante considerar algunos principios que Velasco (2014) pone a consideración, entre ellos los siguientes:

- Los programas preventivos deben diseñarse para fortalecer los factores protectores y debilitar los factores de riesgo
- Deben comprender a todas las drogas psicoactivas adictivas, legales o ilegales.
- Deben reforzarse las actitudes sociales contra el consumo de drogas y fortalecer la voluntad de rechazarlas.
- Hasta donde sea posible, hay que evitar el didactismo y fomentar el método interactivo.
- Debe incluirse siempre la participación de los padres de familia en las actividades con los adolescentes.
- Los programas preventivos consideraran acciones a largo plazo continuadas, repetidas y sistemáticas (no son “campañas”)
- Las mejores estrategias son las que consideran a la familia como el objetivo principal
- Las acciones en la comunidad siempre deben incluir a la escuela.

- La información a la comunidad ha de poner énfasis en las normas jurídicas y sociales contra el consumo de drogas.
- Las escuelas son los lugares más adecuados para actuar sobre grupos en riesgo.
- Los programas deben considerar problemas específicos de cada comunidad.
- Los esfuerzos preventivos deben ser acordes con la importancia de los riesgos.
- Las acciones deberán ser específicas para cada etapa del desarrollo y culturalmente adecuadas.

Con referencia a lo anterior se puede apreciar las premisas más relevantes de las que debe partir un programa de prevención realmente efectivo, cabe mencionar que es comprensible que no todos los principios son aplicables por diferentes situaciones y contextos; sin embargo, es importante considerar y señalar los que se consideren prioritarios para la prevención que se llevara a cabo.

Guía Educativa con enfoque en habilidades para la vida

Definición de Guía Educativa

Para Aguilar (como se citó en Sánchez 2015)

Es el material educativo que deja de ser auxiliar, para convertirse en herramienta valiosa de motivación y apoyo; pieza clave para el desarrollo del proceso de enseñanza, porque promueve el aprendizaje autónomo al aproximar el material de estudio al alumno (p.1).

Sánchez (2015) refiere que las guías didácticas o educativas se convierten en una herramienta para la planificación de las actividades en el aula, pues eliminan la improvisación, permiten aprovechar las experiencias plasmadas por los docentes y propician el empleo de estilos pedagógicos innovadores, con lo cual promueven un proceso de enseñanza aprendizaje dinámico y creativo.

Características de la Guía Educativa

Editorial (2013) hace referencia a las características que presenta una guía educativa:

- ✓ Ofrece información acerca del contenido y su relación con el programa de estudio de la asignatura para el cual fue elaborada.
- ✓ Presenta orientaciones en relación con la metodología y enfoque de la asignatura.
- ✓ Presenta instrucciones acerca de cómo construir y desarrollar el conocimiento, las habilidades, las actitudes y valores y aptitudes en los estudiantes.
- ✓ Define los objetivos específicos y las actividades de estudio independiente para:
- ✓ Orientar la planificación de las lecciones.
- ✓ Informar al estudiante de lo que ha de lograr
- ✓ Orientar la evaluación (p.1).

Funciones de la Guía Educativa

La guía educativa cumple diversas funciones, Aguilar (2004) menciona que se las puede establecer en cuatro agrupaciones: función motivadora, función facilitadora de la comprensión y activadora del aprendizaje, función de orientación y dialogo y función evaluadora. A continuación, los postulados básicos de las mismas.

Función Motivadora.

- ✓ Despierta el interés por la asignatura y mantiene la atención durante el proceso de auto estudio.
- ✓ Motiva y acompaña al estudiante través de una “conversación didáctica guiada”

Función facilitadora de la comprensión y activadora del aprendizaje.

- ✓ Organiza y estructura la información del contenido.
- ✓ Vincula la teoría con los demás materiales educativos seleccionados para el desarrollo del contenido.
- ✓ Completa y profundiza la información del contenido.

- ✓ Sugiere técnicas de trabajo intelectual que faciliten la comprensión del contenido y contribuyan a un estudio eficaz.

Función de orientación y dialogo.

- ✓ Promueve la interacción con los materiales y compañeros.
- ✓ Anima a comunicarse con el profesor-tutor.
- ✓ Ofrece sugerencias oportunas para posibilitar el aprendizaje independiente.

Función evaluadora.

- ✓ Presenta ejercicios de autocomprobación del aprendizaje (autoevaluaciones), para que el alumno controle sus progresos, descubra vacíos posibles y se motive a superar las deficiencias mediante el estudio (p. 184).

Definición de habilidades para la vida

Castellano y Pinzón (como se citó en Crabay *et al.*, 2006) refieren que las habilidades para la vida, se consideran destrezas que facilitan apropiar y poner en acción el conocimiento, las cualidades y los valores.

Por otra parte, la Organización Mundial de la salud (OMS como se citó en Crabay *et al.*, 2006) afirma:

Las habilidades para la vida son un “puente” que nos lleva desde la orilla de lo que sabemos (conocimiento), creemos, sentimos o pensamos (actitudes y valores), hasta la orilla de la capacidad (competencia) para hacer las cosas (qué hacer y cómo hacerlo) (p.180).

En esta misma línea La OMS (como se citó en Parras, Martínez, Duarte, Vale y Navarro, 2009) define las habilidades para la vida como “Las habilidades que dan lugar a un comportamiento adaptativo y positivo, que permite a los individuos afrontar efectivamente los desafíos y demandas de la vida diaria” (p. 291).

En conclusión, las habilidades para la vida ayudan a las personas a desenvolverse en su medio a interactuar de manera correcta y así mismo a ser capaces de prevenir situaciones que pongan en riesgo su bienestar.

Clasificación de las habilidades para la vida

La OMS (como se citó en Crabay *et al.*, 2006) clasifica las habilidades para la vida en tres dimensiones: Habilidades sociales, habilidades cognitivas y habilidades para el control de emociones. A continuación, los postulados básicos de las mismas.

Habilidades sociales: conductas específicas requeridas para ejecutar competentemente una tarea de índole interpersonal; un conjunto de comportamientos adquiridos y aprendidos y no un rasgo de personalidad.

Autoconocimiento.

Para Castellano y Pinzón (como se citó en Crabay *et al.*, 2006) “El autoconocimiento implica conocer mejor nuestro ser, carácter, fortalezas, oportunidades, actitudes, valores, gustos y disgustos. Autoconocerse también significa construir nuestros sentidos acerca de nosotros mismos, de las personas y del mundo en que vivimos” (p.183).

Moreno (2013) señala que la habilidad el autoconocimiento consiste en una experiencia personal en la que el niño descubre su carácter, debilidades, fortalezas y gustos; esto ayudara a reconocer los momentos en los cuales se está preocupado o tenso, a la vez indica que el autoconocimiento es un requisito de la comunicación asertiva, relaciones interpersonales, de la capacidad para desarrollar empatía hacia los demás, así como la posibilidad de plantearse metas realistas y consecuencias con la forma de ser.

Empatía.

Para Castellano y Pinzón (como se citó en Crabay *et al.*, 2006) la empatía “Significa ponerse en el lugar del otro, para comprender mejor y responder en forma solidaria, de acuerdo con las circunstancias” (p.183).

En ese mismo sentido Moya y Rodríguez (2011) refieren que la empatía implica tanto un componente afectivo (sentir lo que el otro siente) como un componente cognitivo (comprender lo que el otro siente); además expresan que los individuos sienten empatía hacia personas que son similares a ellos mismos, independientemente de la similitud, las personas expresan mayor empatía si ellas mismas han sido víctimas de hechos parecidos; de esta manera tanto la semejanza como la identificación con otra persona contribuye a activar el componente cognitivo de la empatía.

Por consiguiente, la empatía es una habilidad que ayuda a comprender a los demás, un sentimiento de afinidad que atrae e identifica con las otras personas, lo cual produce una armonía y bienestar en las relaciones interpersonales.

Comunicación asertiva.

Para Castellano y Pinzón (como se citó en Crabay *et al.*, 2006) esta habilidad implica expresar con claridad y en forma apropiada al contexto y la cultura, lo que se siente, piensa o necesita. A la vez mencionan que un comportamiento asertivo implica un conjunto de pensamientos, sentimientos y acciones que ayudan a un niño o un adolescente a alcanzar sus objetivos personales de forma socialmente aceptable.

Por otra parte, Wolpe (como se citó en Hidalgo y Abarca, 1999) Considera la asertividad como la capacidad social de expresar lo que se piensa, lo que se siente y las creencias, en forma adecuada al medio, en ausencia de ansiedad.

Al respecto Roca (como se citó en García, 2016) hace referencia a que el estilo de comunicación asertiva lo emplean personas que son capaces de expresar sus mensajes respetando los derechos de los demás. Por tanto, defienden sus derechos, pero tomando en consideración y respetando las opiniones y derechos de otras personas, a las que, además tratan de entender.

En esta misma línea León y Medina (como se citó en Marín y Troyano, 2012) expresan que el estilo de comunicación asertiva presenta una serie de ventajas, tanto en el ámbito personal como organizacional, por ejemplo, se consigue una mayor eficacia y competencia en

las relaciones con los demás y en resolución de problemas y se logra reducir el número de conflictos interpersonales y grupales.

Entonces la comunicación asertiva se puede entender como la actitud que tienen las personas de expresarse y dirigirse a los demás de una forma correcta, clara y oportuna respetándose y respetando a los demás. Esta habilidad además permite llevar relaciones armoniosas basadas en el respeto, sinceridad y valores afines.

Relaciones interpersonales.

Para Castellano y Pinzón (como se citó en Crabay *et al.*, 2006) esta habilidad supone establecer y conservar relaciones interpersonales significativas, así como ser capaz de terminar aquellas que impiden el crecimiento personal.

Al respecto Gonzáles (2013) considera esta habilidad es una destreza que ayuda a relacionarse en forma positiva con las personas con las que se interactúa, a tener la habilidad necesaria para iniciar y mantener buenas relaciones amistosas y familiares, y a ser capaces de terminarlas de manera constructiva.

Por lo tanto, las relaciones interpersonales desempeñan un papel fundamental en el desarrollo integral de cada ser humano, las personas obtienen importantes refuerzos sociales que les permite adaptarse favorablemente a su entorno y por el contrario también existen relaciones interpersonales que pueden llegar a ser tóxicas para el crecimiento personal frente a esto es necesario saber cortar los lazos de las mismas.

Habilidades cognitivas: son las habilidades intrapsíquicas que permiten el procesamiento consciente del pensamiento e imágenes; implica la capacidad de mirarse internamente, capacidad de analizar los significados atribuidos a las cosas-representación mental- y la capacidad de tomar decisiones.

Toma de decisiones.

Para Castellano y Pinzón (como se citó en Crabay *et al.*, 2006) esta habilidad implica evaluar distintas alternativas, teniendo en cuenta necesidades, criterios y las consecuencias de las decisiones. No sólo en la vida propia sino también en la ajena. Esto puede tener consecuencias para la salud y el bienestar si los jóvenes toman decisiones en forma activa acerca de sus estilos de vida, evaluando opciones y las consecuencias que éstas podrían tener en su propia vida y en el bienestar de las demás personas.

En este mismo sentido Gonzáles (2013) menciona que esta habilidad facilita manejar constructivamente las decisiones respecto a la vida propia y la de los demás, a la vez considera que la capacidad de tomar decisiones nos ayuda a manejar constructivamente las decisiones respecto a nuestras vidas, esto puede tener consecuencias para la salud si la gente joven toma decisiones en forma activa acerca de sus comportamientos relacionados con la salud, evaluando las opciones y los efectos que éstas podrían tener.

No es menos cierto que la toma de decisiones siempre va a estar presente en todos los aspectos de la vida de cada individuo, por ello se recomienda poner en práctica la capacidad analítica y razonamiento para poder elegir la mejor opción o alternativa frente a una decisión y sobre todo teniendo en cuenta las consecuencias de esa decisión tanto para nosotros como para las personas que forman parte de nuestro entorno.

Solución de problemas y conflictos.

Para Castellano y Pinzón (como se citó en Crabay *et al.*, 2006) esta habilidad “Significa manejar los problemas y conflictos de la vida diaria de forma flexible y creativa, identificando en ellos oportunidades de cambio y de crecimiento personal y social” (p.183).

De igual manera Gonzáles (2013) refiere que esta habilidad permite afrontar de forma constructiva los problemas en la vida, evitando malestares físicos, mentales y problemas psicosociales adicionales (alcoholismo, consumo de sustancias psicoactivas). Otro aspecto se relaciona con la solución constructiva, creativa y pacífica de los pequeños y grandes conflictos cotidianos.

En relación con la solución de problemas y conflictos Costa y López (2006) menciona las fases del proceso de solución de problemas:

- Identificación del problema
- Afrontamiento del problema
- Definición del problema
- Formulación de objetivos
- Generación de alternativas
- Valoración y toma de decisiones
- Plan de acción y Evaluación

Pensamiento creativo y Pensamiento crítico.

Para Castellano y Pinzón (como se citó en Crabay *et al.*, 2006) el pensamiento creativo supone usar la razón y la pasión (emociones, sentimientos, intuición, fantasías e instintos entre otros) para ver las cosas desde perspectivas diferentes que permiten inventar crear y emprender con originalidad. Este contribuye en la toma de decisiones y en la solución de problemas, lo cual permite explorar las alternativas disponibles y las diferentes consecuencias de acciones u omisiones. Por otra parte, el Pensamiento crítico es la habilidad de analizar información y experiencias de manera objetiva, contribuye a la salud y al desarrollo personal y social, ayuda a reconocer y evaluar los factores que influyen en las actitudes y comportamientos propios y de los de los demás: la violencia la injusticia y la falta de equidad social. La persona crítica hace preguntas y no acepta las cosas en forma crédula sin un análisis cuidadoso en términos de evidencia, razones y suposiciones.

Por las consideraciones anteriores es importante rescatar algunas de las sugerencias que Feldman (2002) menciona para incrementar el pensamiento crítico y creativo, entre ellas:

- Redefina los problemas: Los límites y supuestos que sostiene son susceptibles de modificación. Por ejemplo, se puede replantear un problema en un nivel más abstracto o más concreto.
- Utilice la fragmentación. En la fragmentación una idea o concepto se descompone en las partes que lo forman. Por medio de esta es posible examinar cada una de las

partes para encontrar nuevos enfoques y posibilidades, lo que puede conducir a una nueva solución del problema en su conjunto.

- Adopte una perspectiva crítica. En lugar de aceptar pasivamente los supuestos o las aseveraciones, evalúe en forma crítica el material mediante la consideración de sus implicaciones y reflexionando acerca de posibles excepciones y contradicciones.
- Considere lo opuesto. Al considerar lo opuesto de un concepto que se pretende entender, a veces se puede avanzar. Por ejemplo, para definir “buena salud mental”, puede ser útil considerar qué significa “mala salud mental”.
- Utilice analogías. Las analogías ayudan a descubrir una nueva manera de entender, también ofrecen marcos de referencia alternativos para interpretar los hechos.
- Piense en forma Divergente. En lugar en lugar de pensar en el uso más lógico más común de un objeto, se puede considerar cuál sería su utilidad si se prohibiera utilizarlo en la forma acostumbrada.
- Asuma la perspectiva de otra persona. Al adoptar de manera temporal el punto de vista de otra persona, puede obtener una visión fresca acerca de la situación.
- Use la heurística. Esta consiste en reglas empíricas que pueden ayudar a lograr una solución para un problema. Si la naturaleza del problema es tal que sólo acepta una respuesta correcta y existe una heurística disponible o se le puede generar, su uso con frecuencia ayuda a desarrollar una solución de modo más rápido y efectivo.
- Experimente diversas soluciones. No tenga miedo de utilizar distintos caminos para encontrar soluciones a los problemas. Por ejemplo, se puede tratar de sacar a la luz toda idea concebible que podamos, sin importar lo extraña o peculiar que pueda parecer al principio. Después de haber elaborado una lista de soluciones, podemos revisar cada una de ellas e intentar pensar en maneras de hacer que lo que al principio parecía poco práctico parezca más factible.

Habilidades para el control de emociones: Permite administrar sentimientos y emociones, tiene que ver con la habilidad para soportar fuertes tensiones ambientales como acusaciones, quejas, presiones de grupo, ambigüedades, entre otros.

Manejo de emociones y sentimientos.

Para Castellano y Pinzón (como se citó en Crabay *et al.*, 2006) esta habilidad “Nos ayuda a reconocer nuestros sentimientos y emociones y los de los demás, sientes de cómo influyen en nuestro comportamiento social, y ver a ellos en forma apropiada” (p.183).

En este mismo sentido Moreno (2013) considera que esta habilidad permite reconocer aquello que tanto la persona como los otros sienten, así como percatarse de como las emociones intervienen en el proceder, también permite responder a ellas adecuadamente; las emociones fuertes como el enojo, la ira o la tristeza pueden ser negativas para la salud física y mental si no se responde a ellas apropiadamente.

Es así que el manejo de emociones y sentimientos es de gran importancia en la vida de cada ser humano ya que de esto depende la percepción y comportamiento en el medio, a la vez el saber manejar adecuadamente las emociones y sentimientos es beneficioso para la salud, ya que esto ayuda en gran manera a aumentar el bienestar personal y social.

Manejo de tensiones y estrés.

Para Castellano y Pinzón (como se citó en Crabay *et al.*, 2006) esta habilidad facilita reconocer las fuentes de estrés y sus efectos, desarrollar una mayor capacidad para responder a ellas y controlar el nivel de estrés; realizar acciones que reduzcan las fuentes de estrés, por ejemplo, haciendo cambios en el entorno físico o el estilo de vida y aprender a relajarse de tal manera que las tensiones creadas por el estrés inevitable no generen problemas de salud.

Por su parte Moreno (2013) refiere que esta habilidad facilita la identificación de las causas del estrés y sus efectos en la vida, así como llevar a cabo acciones para atenuarlo, mediante cambios en el entorno o el estilo de vida, dado que la forma en que se maneja el estrés es básicamente aprendida es posible manejarlo desde edades muy tempranas de múltiples formas, así mismo indica que en algunos niños y adolescentes el estrés puede precipitar el consumo de drogas.

Las tensiones y el estrés son inevitables en la vida de toda persona, ya que es la manera que tiene el cuerpo de reaccionar frente a cada situación que se presenta, lo importante es saber manejar y afrontarlas adecuadamente, así mismo encontrar distintas alternativas para descartarlas de manera saludable y así lograr un control y equilibrio respecto al bienestar emocional y personal.

Características de las habilidades para la vida

Estas habilidades antes mencionadas poseen ciertas características, las cuales se consideran importantes al elaborar Programas de intervención. De esta manera Castellano y Pinzón (como se citó en Crabay *et al.*, 2006) mencionan las siguientes:

- a) La especificidad para cada cultura: cada habilidad está compuesta por varios elementos, determinados por las normas y valores que definen lo que es un comportamiento apropiado en cada contexto social y cultural. Por ejemplo, en general la habilidad de comunicarse en forma efectiva o asertiva incluye elementos como: contacto visual, nivel y tono de la voz, postura corporal, gestos faciales, y espacio interpersonal. Sin embargo, la forma de comunicarse de manera asertiva puede ser diferente para cada cultura.
- b) Son genéricas: pudo comprobarse que una misma habilidad es importante y tiene aplicación en el manejo de distintas situaciones cotidianas y de riesgo psicosocial. Así, por ejemplo, la asertividad en las jóvenes mujeres al ingreso a la vida adulta, puede desempeñar un papel importante para la autonomía en las decisiones relacionadas con el cuidado de su salud reproductiva, encarar situaciones de conflicto en su trabajo y defenderse frente a la violencia doméstica.
- c) No son únicas o exclusivas para cada situación o problema de salud, aunque, en algunas circunstancias, algunas destrezas pueden ser más relevantes que otras. El Comportamiento de las personas es complejo y en la práctica, existe una relación muy estrecha entre las distintas habilidades para la vida. Por ejemplo, entre diferentes destrezas que se pondrían en juego para resolver los conflictos estarían el pensamiento crítico, la empatía, la solución de problemas y el manejo de emociones, que tienen que estar acompañadas de comunicación asertiva y una adecuada toma de decisiones.

Antecedentes históricos de la Prevención del consumo de sustancias basado en la Educación en Habilidades para la vida

Cardozo (como se citó en Barron, 2014) refiere que los programas encaminados al fomento de las habilidades para la vida, se convierten en una estrategia valiosa a la hora de realizar estrategias preventivas. Así mismo indica que desde hace algunas décadas, tanto en Estados Unidos, como en España y países latinoamericanos, se vienen implementando programas de prevención del consumo de sustancias basados en habilidades para la vida. A la vez menciona que las investigaciones sobre el tema han demostrado que desde la promoción para la salud, las habilidades psicosociales contribuyen a que los adolescentes adquieran las competencias necesarias para un mejor desarrollo humano y para enfrentar en forma efectiva los retos de la vida diaria, así como también permiten promover la capacidad necesaria para lograr una transición saludable hacia la adultez, favorecen la comprensión de la presión por parte de los pares y manejo de emociones. Finalmente señala se ha comprobado a través de intervenciones específicas en el área de la prevención del consumo de sustancias, la efectividad del fortalecimiento en las habilidades psicosociales para promover conductas saludables tales como la socialización, mejor comunicación, toma efectiva de decisiones y solución de conflictos.

La misma autora da constancia de un caso pionero, que lo constituye el programa “Entrenamiento en Habilidades para la vida” (Botvin, 1995, Universidad de Cornell, Nueva York), orientado a la prevención primaria en población de adolescentes, especialmente puesto a prueba en el ámbito escolar, dicho programa asume que la probabilidad de consumir drogas ilegales aumenta con el consumo de tabaco, alcohol y marihuana, por lo que los esfuerzos de prevención se orientan privilegiadamente a estas sustancias.

De igual manera expresa que la influencia del mencionado programa ha sido relevante para el desarrollo de otros programas; pues los estudios de evaluación del mismo proporcionan una fuerte evidencia empírica sobre la capacidad de este enfoque para prevenir el consumo de tabaco, alcohol y marihuana, tanto en su fase inicial como su progresión hacia niveles de mayor implicación.

Respecto a las consideraciones anteriores es importante destacar que los resultados positivos obtenidos por algunos programas basados en el enfoque de habilidades para la vida, contribuyeron a consolidarlos como una estrategia preventiva básica al menos en el ámbito escolar.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

La presente investigación fue un estudio tipo descriptivo, en este tema Hernández, Fernández y Baptista (2014), aclara que la investigación descriptiva consiste en describir fenómenos, situaciones, contextos y sucesos; esto es detallar como son y se manifiestan; además se busca especificar las propiedades y las características fundamentales del objeto de estudio, como es describir las actitudes de los adolescentes hacia el consumo de alcohol obteniendo datos precisos de la realidad actual.

De corte transversal, al respecto Liu y Tucker (como se citó en Hernández *et al.* 2014) refieren que los diseños de investigación transversal recolectan datos en un solo momento, su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado; es decir se realizó durante un tiempo y espacio determinado.

Fue bibliográfica, permitió extraer información especializada de fuentes bibliográficas como: libros físicos y virtuales, revistas, folletos, ensayos e internet, logrando aportar con el sustento científico a nuestro trabajo de investigación.

De campo mediante el trabajo de campo se pudo compilar información de primera mano precisa, mediante la aplicación de instrumentos, la misma que luego de tabulado los datos, permitió confrontar estadísticamente los ítems en estudio.

La investigación de campo, se concreta en realizar el diagnóstico insitu, para obtener referencia del problema consumo de alcohol en los adolescentes y además aplicar la propuesta de intervención.

Diseño de investigación:

Para alcanzar el objetivo de esta investigación, se empleó el diseño de investigación pre-experimental con un solo grupo, tipo X^1 O X^2 , donde:

X^1 = Pre-test.

O = Intervención.

X² = Post-test

La investigación tiene un diseño pre – experimental, este diseño según Hernández *et al.* (2014) la investigación pre experimental tiene un grado de control mínimo y consiste en administrar un estímulo o tratamiento a un grupo y después aplicar una medición de una o más variables para observar cual es el nivel del grupo. Con estas consideraciones se inició con un diagnóstico previo aplicando el pre test y frente a los resultados proponer y ejecutar la propuesta de intervención para finalmente aplicar el post test y además conocer la validez de la misma.

Métodos

Entre los métodos teóricos utilizados en el proceso de construcción de la tesis fueron:

✚ **El método científico.** Rodríguez (2005) afirma que el método científico: “Es un conjunto de procedimientos en los cuales se plantean los problemas científicos y se ponen a prueba los objetivos y los instrumentos de trabajo investigativo. Se caracteriza por: ser tentativo, verificable, de razonamiento riguroso y observación empírica” (p. 27). Por lo cual permitió guiar y orientar la investigación con un rigor científico, este método incluye todos los métodos, además mediante este se inició con la observación de la realidad, la descripción del objeto de estudio, la generación de ideas, definición del tipo de investigación y la construcción del marco teórico.

✚ **El método deductivo.** Según Abreu (2014) permite determinar las características de una realidad particular que se estudia por derivación o resultado de los atributos o enunciados contenidos en proposiciones o leyes científicas de carácter general formuladas con anterioridad. Mediante la deducción se derivan las consecuencias particulares o individuales de las inferencias o conclusiones generales aceptadas. Este método posibilitó verificar la problemática que existe en la institución, de igual forma se utilizó para hacer un estudio general del problema planteado. Y por último verificar los objetivos y plantear las conclusiones de la investigación.

✚ **El método inductivo.** Abreu (2014) menciona que mediante este método se observa, estudia y conoce las características genéricas o comunes que se reflejan en un conjunto de realidades para elaborar una propuesta o ley científica de índole general. En efecto el mismo facilito desde el inicio de la investigación organizar la revisión de la teoría científica, estructurar los objetivos y plantear una propuesta de intervención que fue la parte fundamental del trabajo.

✚ **El método analítico.** Abreu (2014) sostiene el método analítico “Parte del conocimiento general de una realidad realiza la distinción, conocimiento y clasificación de los distintos elementos esenciales que forman parte de ella y de las interrelaciones que sostienen entre sí” (p.199). Entonces la utilización de este método sirvió para realizar un trabajo minucioso de cada parte estructural de la investigación sobre todo de la información teórica logrando una mayor comprensión del tema, el análisis y contrastación de los resultados del pre test y pos test, estableciendo comparaciones de los datos obtenidos de la Escala de Intención y Actitudes hacia el consumo de alcohol y realizando un análisis crítico.

✚ **El método sintético.** Bernal (2006) manifiesta, “El método sintético integra las partes para estudiarlas de manera holística e integral” (p.60). Siendo así que se empleó para resumir los aspectos más importantes de las variables de la investigación, como establecer conclusiones y recomendaciones; asimismo para sintetizar ciertos aspectos teóricos importantes que se utilizaron en los talleres impartidos

Además, para alcanzar los objetivos específicos se consideraron los siguientes métodos:

✚ **Método Comprensivo:** (Objetivo 1, determinar los fundamentos teóricos científicos y bibliográficos) sirvió para explicar el primer objetivo teórico, estar consciente de lo que se desea investigar, así como de recabar información o acercamiento respecto al consumo de alcohol en los adolescentes sus características y efectos del mismo. Hernández (2001) manifiesta este método “Comprende lo más profundo posible una entidad o situación determinada” (p. 36).

✚ **Método de diagnóstico** (Objetivo 2, Diagnostico), permitió evaluar la actitud hacia el consumo de alcohol de los adolescentes. Hernández (2005) afirma:

El diagnóstico es la fase que sigue a la identificación del problema o la definición del objeto de estudio. Debe aplicarse apoyado en un modelo y un método de investigación la información que se recolecta debe ser totalmente objetiva, es decir, que no admita juicios de valor y ser como una especie de “fotografía” de la realidad prevaleciente (p.21).

✚ **Método estadístico:** posibilita la validación de la efectividad de la propuesta a través de la elaboración de tablas y gráficos estadísticos, permitiendo demostrar los resultados obtenidos en el pretest y postest y luego la interpretación de los mismos.

Por medio de las técnicas estadísticas, matemáticas y de cálculo que se aplican en la recopilación, tabulación y clasificación de antecedentes se pretende profundizar en los resultados, hacer proyecciones más de ellos y mejorar en sus cálculos e interpretaciones, la utilización de estos métodos no es independiente de las 40 técnicas anteriores más bien complementan y son los que le dan el fundamento científico de las investigaciones (Díaz, 2009, p.84).

Instrumentos para la obtención de datos.

El instrumento utilizado para la aplicación del pre test y pos test fue la Escala de Intención y Actitudes hacia el consumo de alcohol (García- Rodríguez & López-Sánchez, 2001), esta escala mide la intención del consumo de alcohol a través de una pregunta para los que no consumen y tengan la intención de consumir alcohol y una para los que ya han consumido alcohol y tengan la intención de volver a consumir. Cada una de las preguntas tiene cinco opciones de respuesta en una escala tipo Likert donde 1= No es probable, 2= Es poco probable, 3= Es más o menos probable, 4= Es probable y 5= Es muy probable. Se tiene una puntuación mínima de 1 y máxima de 5, lo que significa que a un mayor puntaje se presenta una mayor intención del consumo de alcohol.

En relación a las actitudes hacia el consumo de alcohol, se midieron a través de 13 preguntas con cinco opciones de respuesta tipo Likert: Muy de acuerdo (MA), de Acuerdo (A), Indiferente (I), En desacuerdo (D) y Totalmente en desacuerdo (TD). Los reactivos 5, 6,

7, 10,11 y 13 corresponden a actitudes favorables (positivas) y los ítems 1, 2, 3, 4, 8, 9 y 12 a actitudes desfavorables (negativas) hacia el consumo de alcohol.

La puntuación final de las actitudes incluye la sumatoria de cada ítem, de tal forma que si se obtienen puntajes entre 13 a 39 se consideran actitudes positivas y de 40 a 65 actitudes negativas hacia el consumo de alcohol y por consiguiente favorables al mantenimiento de la salud.

Procedimiento

La aplicación del instrumento se realizó en el ambiente natural de los estudiantes, es decir, se acudió a la Institución educativa, para solicitar el apoyo de las autoridades escolares con anticipación, y a los estudiantes de décimo año paralelo A se les pidió su colaboración para participar en el estudio, se les explico el objetivo del mismo y la forma de responder el instrumento. El tiempo promedio de respuesta será de 30 minutos.

Escenario

La investigación se realizó en la escuela de Educación Básica “18 de Noviembre”, de la ciudad de Loja, cuenta con un nivel de educación inicial hasta el 10mo año de educación básica, esta institución está conformada por una población de 1484 estudiantes.

Población

En el presente estudio la población estuvo constituida por una muestra de 46 estudiantes, de los décimos años paralelo A y B.

Población de la Escuela

46

Fuente: Secretaria de la Escuela de Educación Básica “18 de Noviembre” de la ciudad de Loja.
Responsable: Rossmery Alcivar Velazquez.

Procedimiento

Para la presente investigación se procedió a solicitar el permiso correspondiente a la Mgs. Tania Toro Directora de la Escuela de Educación General Básica “18 de Noviembre”, para aplicar el Test de diagnóstico de la investigación dirigida a los adolescentes estudiantes y de esta manera ejecutar la propuesta alternativa de intervención. Además, se estableció una carta de compromiso entre la Coordinación de la carrera de Psicología Educativa y Orientación y la Dirección de la Escuela para realizar el Trabajo de Titulación.

Para la ejecución de la propuesta de intervención como vía de solución a la problemática, se utilizó talleres como estrategia de aplicación. Los mismos se realizaron en horarios de la tarde, de acuerdo a lo dispuesto por los docentes del curso.

La investigación se realizó en el periodo comprendido entre los meses de Diciembre a Enero del 2018. La duración de cada taller fue de 80 minutos

La propuesta de intervención se desarrolló a través de cuatro etapas o momentos:

Etapa No. 1: Diagnóstico

En esta fase se realizó la aplicación del instrumento previsto a la muestra seleccionada para evaluar las actitudes de los adolescentes hacia el consumo de alcohol; de inmediato se procedió a la tabulación de los resultados con la finalidad de tener una información objetiva acerca de estos, de manera que se pueda tomar decisiones acerca de lo que se va a hacer y cómo se va a ejecutar la propuesta de intervención.

Etapa No. 2: Elaboración de la propuesta

Se procedió a planear la propuesta sobre la base de los problemas identificados, delimitando objetivos, metodología y acciones concretas. Asimismo, se formularon las condiciones para que los directivos y el personal docente vinculado al grupo de la institución educativa presten las condiciones para desarrollar la propuesta de intervención.

Etapas No. 3: Ejecución de la propuesta

En esta etapa se coordinó la ejecución de intervención y su organización, para hacerla corresponder con los resultados alcanzados en la fase de diagnóstico. Para cada taller se tomó en cuenta tres momentos:

Primer momento: El momento de introducción del tema a tratar.

Segundo momento: Se realizaron diversas acciones para dar cumplimiento a los objetivos planteados y se utilizaron técnicas participativas como: dinámicas de grupo, animación y de trabajo intelectual como parte del proceso a seguir.

Estructura de la guía educativa (propuesta de intervención)

- Taller N° 1. Quien soy yo, y que es el alcohol. Habilidad del autoconocimiento.
- Taller N° 2. No tengo empatía con el alcohol. Habilidad de la empatía.
- Taller N° 3. La comunicación asertiva como una forma para prevenir el consumo de alcohol. Habilidad de la comunicación asertiva.
- Taller N° 4. Me relaciono con todos..... pero me alejo de los amigos que demuestran irresponsabilidad frente al consumo de alcohol. Habilidad de las relaciones interpersonales.
- Taller N° 5. Infórmate y decide. Habilidad de la toma de decisiones.
- Taller N° 6. ¡Maneja tus conflictos!!.....el escape no es el alcohol! Habilidad del manejo de problemas y conflictos.
- Taller N° 7. Suelta tu mente...¡¡ Di no al consumo de alcohol!!. Habilidad del pensamiento creativo.
- Taller N° 8. Controla tus emociones ¡¡NO consumas alcohol!!. Habilidad del manejo de sentimientos y emociones.

Tercer momento: Se hizo una reflexión sobre el tema y una valoración del desarrollo del taller

Etapa No. 4: Evaluación

Aquí se realizó una evaluación de las acciones en su conjunto desarrolladas de manera continua y sistemática, una vez cumplidas. Por lo que en esta fase se aplicaron cuestionarios para evaluar cada taller; al finalizar los talleres nuevamente se aplicó la escala de Intención y Actitudes hacia el consumo de alcohol. (Post -test) para inferir la pertinencia de la propuesta e ir reflexionando sobre los logros obtenidos y los obstáculos que se presentaron para el buen desarrollo de la propuesta alternativa de intervención.

Teniendo presente todo lo anteriormente expuesto se elaboró la Guía Educativa con enfoque en habilidades para la vida como prevención del consumo de alcohol en adolescentes del décimo año paralelo A, Escuela de Educación Básica 18 de noviembre, 2017-2018; esta investigación llegara hasta la valoración de la alternativa.

Valoración de la Propuesta. - Se utilizó el método estadístico para establecer la confiabilidad y valoración de la Guía Educativa con enfoque en habilidades para la vida como prevención del consumo de alcohol en adolescentes, permitiendo realizar un análisis minucioso de los resultados obtenidos para luego de la tabulación de datos establecer los parámetros cuantitativos y cualitativos, en forma numérica, estadística y gráfica.

Los resultados de la investigación fueron explicados con el debido análisis porcentual representado en cuadros y gráficos. Dichos resultados fueron analizados e interpretados desde una perspectiva psicológica.

Análisis integrador de los resultados obtenidos.

Para trabajar los resultados obtenidos de la investigación se analizaron utilizando los programas informáticos como son Word y Excel, para representar cuadros y gráficos.

f. RESULTADOS

Resultados de la aplicación de la Escala de Intención y Actitud hacia el consumo de alcohol

Tabla 1.

Edad y género de la muestra investigada

Edad	Género				Total	
	Masculino		Femenino		f	%
	f	%	f	%		
13 años	4	17,39	2	8,70	6	26,09
14 años	2	8,70	9	39,13	11	47,83
15 años	4	17,39	1	4,35	5	21,74
16 años	1	4,35	0	0	1	4,34
Total	11	47,83	12	52,17	23	100,00

Fuente Resultados de la aplicación de la Escala de Intención y Actitud hacia el consumo de alcohol a los estudiantes del décimo año paralelo A, de la Escuela de Educación Básica "18 de Noviembre", periodo 2017 -2018
 Autora: Rossmery Alcivar Velazquez

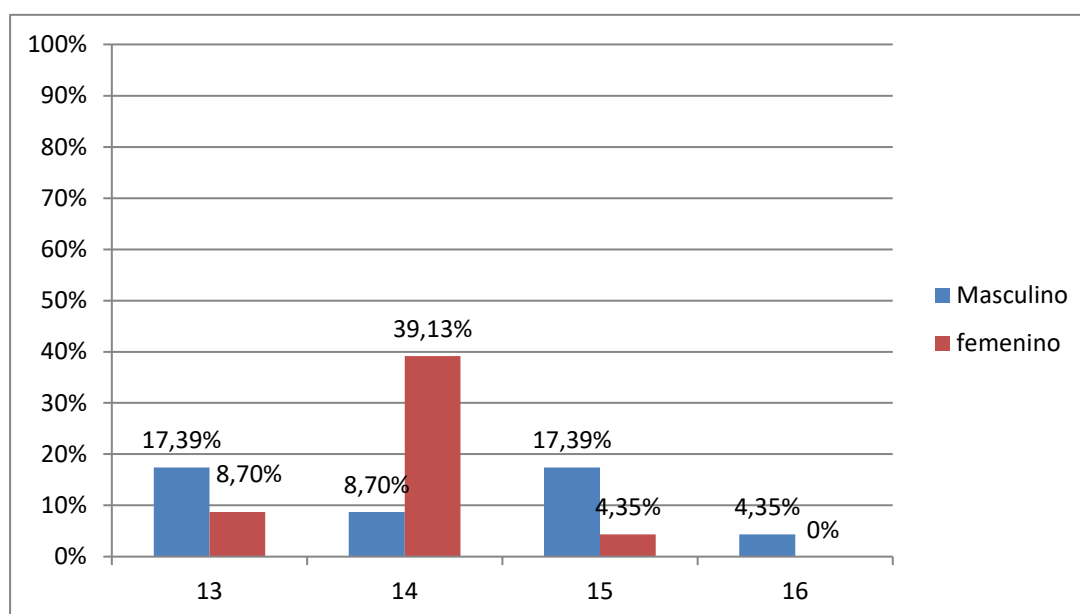


Figura 1. Edad y género de la muestra investigada

Análisis e interpretación:

En relación a la edad de los investigados el 47,83% están en la edad de 14 años, en tanto que el 26,09% se encuentran en los 12 años de edad, frente al 21,74% tienen 15 años de edad; así mismo en porcentaje mínimo 4,74% tienen 16 años. Y en el aspecto género están en porcentajes similares de 52,17% pertenecen al género femenino y el 47,83% son de género masculino.

Por consiguiente, como se pudo observar en la muestra investigada, la edad de 14 años es la que mayor porcentaje tiene.

Tabla 2.

Actitud hacia el consumo de alcohol

	Pre-test		Post-test	
Actitud hacia el consumo de alcohol	f	%	f	%
Actitud positiva (mayor intención)	14	60,87	3	13,05
Actitud negativa (menor intención)	9	39,13	20	86,96
Total	23	100	23	100

Fuente: Resultados de la aplicación de la Escala de Intención y Actitud hacia el consumo de alcohol a los estudiantes del décimo año paralelo A, de la Escuela de Educación Básica "18 de Noviembre", periodo 2017 -2018
Autora: Rossmery Alcivar Velazquez

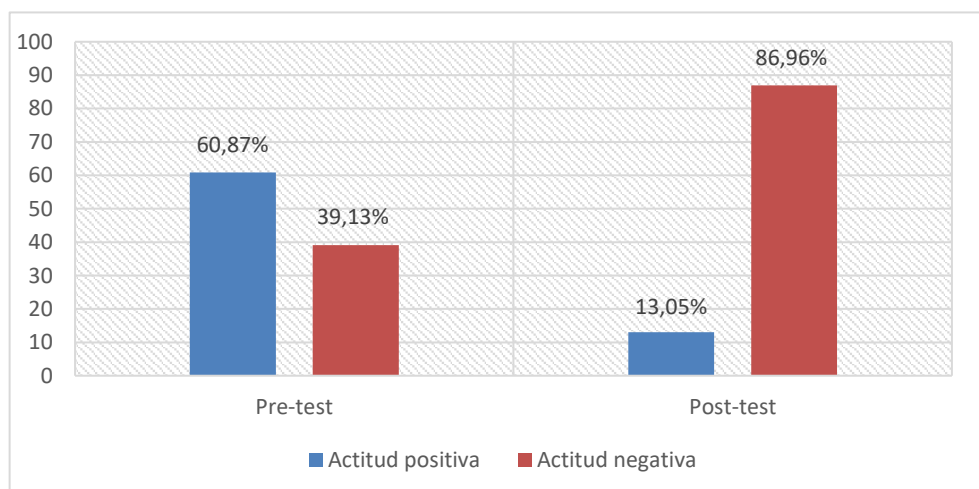


Figura 2. Escala de intención y actitud hacia el consumo de alcohol

Análisis e interpretación:

Según los resultados del pre test y postest de la Escala de Intención y Actitud hacia el Consumo de Alcohol aplicada a los estudiantes investigados, se encuentra que en el pre test el 60,87% manifiesta actitudes positivas hacia el consumo de alcohol (mayor intención) y el 39,13% manifiesta actitudes negativas (menor intención hacia el consumo).

En relación a los resultados del pos test se evidencia que el 86,96% de los investigados manifiesta actitudes negativas hacia el consumo de alcohol y en cuanto a actitudes positivas manifiesta el 13,05% luego de la ejecución de la guía educativa con enfoque en habilidades para la vida.

Al respecto López, Villar, Castillo, Castillo y Rodríguez (2013) afirman que la actitud hacia la experimentación se determina por cada una de las creencias que el adolescente posee respecto a ésta y la evaluación positiva o negativa va realizada hacia cada una de esas creencias, esta evaluación es el componente afectivo de la actitud, que determina la motivación y la fuerza de la intención del uso de alcohol.

En esta misma línea Jiménez, Rodríguez y Ruiz (2006) afirman que la actitud en adolescentes hacia el consumo de sustancias es más favorable cuanto menor sea la percepción de riesgo, mayores las creencias distorsionadas y más permisiva sea la disposición para el consumo de alcohol y otras drogas ilegales. Consideran también que dentro de factores determinantes hacia el consumo de alcohol son la relación con el grupo de iguales consumidores, las conductas antisociales e indicios de búsqueda de atención.

De acuerdo al criterio de los autores antes mencionados contrastando los resultados del pre test, en el proceso de la ejecución de la Guía Educativa en los temas tratados sobre el consumo de alcohol; los estudiantes indicaban que “los amigos son los que invitan al consumo para pasarla bien”, es decir buscar sensaciones placenteras; respecto a las actitudes negativas los adolescentes tienen un criterio formado sobre las consecuencias del consumo de alcohol, además los investigados consideran importante el concepto discriminatorio y peyorativo que se les atribuye en el medio en que se desenvuelven los adolescentes por parte de los adultos .

Resultado de la validación de la guía educativa con enfoque en habilidades para la vida como prevención del consumo de alcohol. (5 objetivo)

Tabla 3

Validación de la efectividad de la guía educativa con enfoque en habilidades para la vida.

Habilidades para la vida utilizadas	Preguntas																							
	Eleva sus conocimientos sobre el alcohol, logrando un cambio de actitudes frente a la decisión de consumir o no alcohol						Total		Después de entrenarse en el manejo de la habilidad estaría en condiciones de aplicarla para evitar situaciones de riesgo con más seguridad para no consumir alcohol						Total		Permitió reconocer sus características personales para prevenir el inicio temprano del consumo de alcohol						Total	
	SI		NO		EN PARTE		f	%	SI		NO		EN PARTE		f	%	SI		NO		EN PARTE		f	%
Autoconocimiento	20	86,96	2	8,70	1	4,35	23	100	21	91,30	0	0	2	8,70	23	100	22	95,65	0	0	1	4,35	23	100
Empatía	22	95,65	0	0	1	4,35	23	100	20	86,96	0	0	3	13,04	23	100	22	95,65	0	0	1	4,35	23	100
Comunicación asertiva	22	95,65	0	0	1	4,35	23	100	20	86,96	1	4,35	2	8,70	23	100	20	86,96	0	0	3	13,04	23	100
Relaciones interpersonales	22	95,65	0	0	1	4,35	23	100	23	100	0	0	0	0	23	100	20	86,96	0	0	3	13,04	23	100
Toma de decisiones	21	91,30	0	0	2	8,70	23	100	22	95,65	0	0	1	4,35	23	100	22	95,65	0	0	1	4,35	23	100
Manejo de problemas y conflictos	23	100	0	0	0	0	23	100	22	95,65	0	0	1	4,35	23	100	22	95,65	0	0	1	4,35	23	100
Pensamiento Creativo	22	95,65	0	0	1	4,35	23	100	21	91,30	0	0	2	8,70	23	100	22	95,65	0	0	1	4,35	23	100
Manejo de sentimientos y emociones	22	95,65	1	4,35	0	0	23	100	23	100	0	0	0	0	23	100	23	100	0	0	0	0	23	100

Fuente: Datos obtenidos de la ficha de evaluación de las habilidades para la vida utilizadas en los talleres aplicados a los estudiantes de décimo año paralelo A, de la Escuela de Educación Básica “18 de Noviembre”.

Autora: Rossmery Alcivar Velazquez

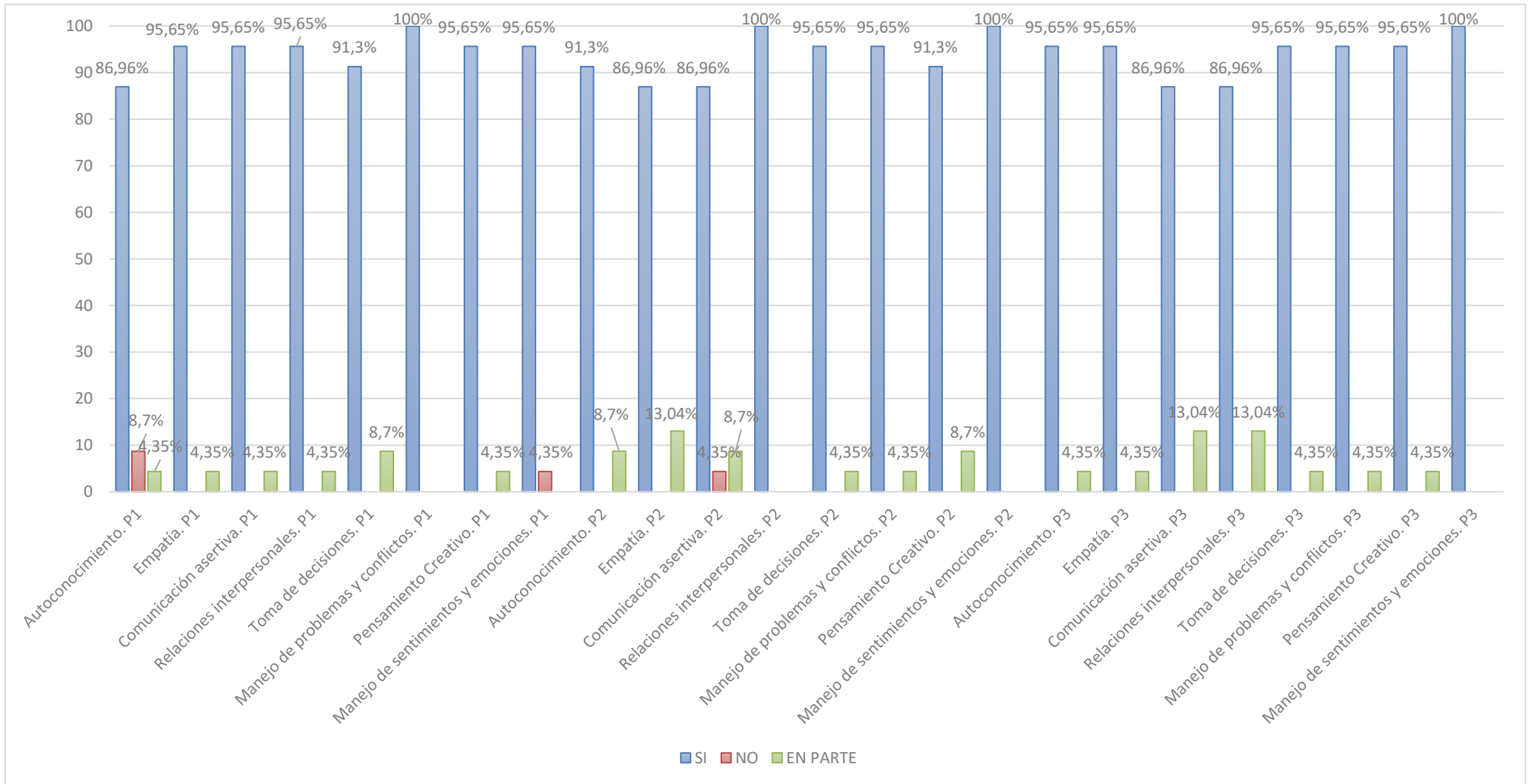


Figura 3. Validación de la efectividad de la guía educativa con enfoque en habilidades para la vida.

Análisis e interpretación:

En la tabla tres donde se observa la validación de la efectividad de las habilidades para la vida aplicadas en cada taller, en la primera pregunta eleva los conocimientos sobre el alcohol, logrando un cambio de actitudes frente a la decisión de consumir o no alcohol, la totalidad de estudiantes manifiestan que si en un 100% la habilidad del manejo de problemas y conflictos y en el 95,65% las habilidades de empatía, comunicación asertiva, relaciones interpersonales, pensamiento creativo y manejo de sentimientos y emociones; en la pregunta dos que dice después de entrenarse en el manejo de la habilidad estaría en condiciones de aplicarla para evitar situaciones de riesgo con más seguridad para no consumir alcohol el 100% de estudiantes indican que sí, especialmente luego de entrenarse en la habilidad de relaciones interpersonales y manejo de sentimientos y emociones y el 95,65% también dejó huella la habilidad de toma de decisiones y manejo de problemas y conflictos; y, por último en la tercera pregunta sobre: las habilidades para la vida permitió reconocer sus características personales para prevenir el inicio temprano del consumo de alcohol, para el 100% de estudiantes fue la habilidad del manejo de sentimientos y emociones, frente al 95,65% de estudiantes que afirman en las habilidades de autoconocimiento, empatía, toma de decisiones, manejo de problemas y conflictos y pensamiento creativo.

Al respecto Cardozo (como se citó en Barron, 2014) refiere que los programas encaminados al fomento de las habilidades para la vida, se convierten en una estrategia valiosa a la hora de realizar estrategias preventivas; se ha comprobado a través de intervenciones específicas en el área de la prevención del consumo de sustancias, la efectividad del fortalecimiento en las habilidades psicosociales para promover conductas saludables tales como la socialización, mejor comunicación, toma efectiva de decisiones y solución de conflictos.

Después de los resultados analizados se evidencia que las habilidades para la vida como prevención del consumo de alcohol permitieron a los estudiantes reflexionar a la toma de decisiones, crear sus propias metas y compromisos personales, asimismo es importante reconocer que las habilidades más destacadas fueron relaciones interpersonales, toma de decisiones, manejo de problemas y conflictos y manejo de sentimientos y emociones.

g. DISCUSIÓN

El tema de consumo de alcohol es un tema de salud pública y de salud mental más si está en relación con la adolescencia, en el proceso de formación profesional en las practicas pre profesionales se realizaron actividades que llevaron a tener ideas e intereses sobre temas a investigarse entre ellos el que más interés despertó fue el consumo de alcohol en los adolescentes, toda vez que en el proyecto psicopedagógico se podía dar cuenta que muchos estudiantes estaban ya en el consumo de alcohol y otros tenían predisposición para eso, con esos antecedentes y considerando que en la adolescencia:

Pemex (como se citó en Sanango, 2013) refiere que, en la etapa de la adolescencia, los adolescentes hacen modificaciones necesarias para sentirse aceptados socialmente; el perfil psicológico es transitorio y cambiante, emocionalmente inestable. Por otra parte, Magaña (como se citó en Cicua, Méndez y Muñoz, 2008) afirma: “El consumo de alcohol en la adolescencia produce graves efectos en la vida de los jóvenes pudiendo afectar su salud física o psicológica (p. 189).

Frente a esta realidad social en la que se encuentran inmersos los adolescentes se presenta el tema de tesis titulado Guía Educativa con enfoque en Habilidades para la Vida como prevención del consumo de alcohol en adolescentes del décimo año paralelo A, Escuela de Educación Básica “18 de Noviembre”, 2017-2018, con el propósito de conocer la realidad problemática en la institución.

Del proceso de investigación se parte de los objetivos que direccionan el actuar investigativo y el segundo objetivo está en relación con evaluar la actitud hacia el consumo de alcohol que presentan los adolescentes del décimo año paralelo “A” de Educación Básica.

En el diagnostico (pre test) los investigados en un 60,87% manifiestan actitudes positivas hacia el consumo de alcohol (mayor intención) y el 39,13% presentan actitudes negativas (menor intención de consumo).

Estos datos revelan que existe en la población estudiantil actitudes positivas para el consumo de alcohol y la institución no tiene ninguna propuesta para prevenir en edades tempranas el consumo del mismo.

En este sentido Jiménez, Rodríguez y Ruiz (2006) refieren que la actitud en adolescentes hacia el consumo de sustancias es más favorable cuanto menor sea la percepción de riesgo, mayores las creencias distorsionadas y más permisiva sea la disposición para el consumo de alcohol y otras drogas ilegales, consideran también que dentro de factores determinantes hacia el consumo de alcohol son la relación con el grupo de iguales consumidores, las conductas antisociales e indicios de búsqueda de atención. De acuerdo con los autores y vinculando con la presente investigación se pudo comprender que las actitudes hacia el consumo de alcohol penden mucho de las relaciones con los grupos de iguales, de la búsqueda de sensaciones placenteras y momentos de diversión, respecto a las actitudes negativas los adolescentes tienen un criterio formado sobre las consecuencias del consumo, además consideran importante el concepto discriminatorio y peyorativo que se les atribuye en el medio en que se desenvuelven de los más adultos y familiares.

Asimismo es importante mencionar que los adolescentes se encuentran en una etapa de cambios, lo cual los vuelve vulnerables a muchos riesgos, Cicua *et al.* (2008) refieren que uno de los factores asociados al consumo de alcohol en los adolescentes es la maduración biológica temprana, la exposición a comerciales y propagandas sobre bebidas alcohólicas, otro factor asociado es el contexto urbano, además mencionan que el factor social es predominante en el consumo de alcohol, ya que los amigos, los pares más cercanos, parejas y grupos pequeños se convierten en una influencia dominante. Situaciones que se pudieron observar en los estudiantes participantes del presente estudio.

Contrastando resultados y criterios de autores en la actualidad la adolescencia se ve envuelta en situaciones de riesgo, donde ellos por su falta de identidad buscan grupo de pares y con el deseo de pertenecer a un grupo social se allanan a las condiciones impuestas por los grupos, siendo así que se ven involucrados al consumo de alcohol, drogas y otras sustancias.

Frente a la inobservancia de los directores de la institución educativa sobre el consumo de alcohol, como estudiante de la carrera de Psicología Educativa y orientación se pretende dar un aporte psicoeducativo y dando respuesta al objetivo tres se propone diseñar una guía educativa con enfoque en habilidades para la vida como prevención del consumo de alcohol en los adolescentes investigados.

Para diseñar la guía se revisó la literatura y se encontró la clasificación de las habilidades para la vida la cual se consideró pertinente y está propuesta en la guía.

Al respecto la OMS (como se citó en Crabay *et al.*, 2006) clasifica las habilidades para la vida en tres dimensiones: Habilidades sociales, habilidades cognitivas y habilidades para el control de emociones.

De esta manera la OMS refiere que las habilidades sociales son conductas específicas requeridas para ejecutar competentemente una tarea de índole interpersonal; un conjunto de comportamientos adquiridos y aprendidos y no un rasgo de personalidad. A estas habilidades corresponde: autoconocimiento, empatía, comunicación asertiva y relaciones interpersonales, en cuanto a las habilidades cognitivas implican la capacidad de mirarse internamente, de analizar los significados atribuidos a las cosas-representación mental- y la capacidad de tomar decisiones. A estas habilidades corresponden la toma de decisiones, solución de problemas y conflictos, pensamiento creativo y pensamiento crítico. Y por último las habilidades para el control de emociones que permiten administrar sentimientos y emociones, tiene que ver con la habilidad para soportar fuertes tensiones ambientales y sociales, como acusaciones, quejas, presiones de grupo, ambigüedades, entre otros. A estas habilidades corresponden el manejo de emociones y sentimientos y el manejo de tensiones y estrés. Con estos referentes teóricos se consideran dentro de la programación todas las habilidades para la vida a excepción de la habilidad de manejo de tensiones y estrés.

Esta guía diseñada permitirá cumplir con el objetivo cuatro como es la ejecución de la intervención, las habilidades para la vida fueron aplicadas metodológicamente mediante la modalidad de taller; se incluye en su estructura una dinámica de ambientación, exposición de

contenidos, entrenamiento de la habilidad y finalmente una evaluación. En el entrenamiento los estudiantes ejecutaron con facilidad, sin embargo, cabe indicar que al inicio del taller se mostraron poco colaborativos por el desconocimiento, sin embargo, a partir del segundo taller, los estudiantes fueron activos y comunicativos involucrándose en las tareas propias del taller en las que ellos por iniciativa propia emitían mensajes de compromisos para no caer en el consumo de alcohol. De esta manera fueron desarrollando las habilidades para la vida, siendo más asertivos al mantener una comunicación asertiva, con un autoconocimiento que les permitió hacer una reflexión de los riesgos al consumo de alcohol con una toma de decisiones precisa que no les afecte sino más bien les favorezca, con ese manejo de resolución de problemas y conflictos y sus sentimientos y emociones que ya no tienen que enfrentarse al consumo de alcohol por algún tipo de fracaso que se les presente.

La ejecución de la guía permitió validar la efectividad de la guía educativa con enfoque en habilidades para la vida como prevención del consumo de alcohol en los adolescentes investigados (objetivo 5), se hace el análisis a través de la matriz de validación, en la misma se evidencia que las habilidades para la vida como la toma de decisiones, manejo de problemas y conflictos y el manejo de sentimientos y emociones han tenido una factibilidad y eficacia. Asimismo, la empatía, la comunicación asertiva y las relaciones interpersonales son las habilidades que más resaltan para lograr un cambio de actitudes frente a la decisión de consumir o no alcohol, en igual forma estas habilidades y el autoconocimiento son factibles en un 100% y 95,65% para elevar conocimientos, logrando un cambio de actitudes frente a la decisión de consumir o no alcohol, y en los mismos porcentajes aplicarlas y evitar situaciones de riesgo con más seguridad para no consumir alcohol; como permitir reconocer las características personales para prevenir el inicio temprano del consumo.

Para la OMS (como se citó en Alfaro, Sánchez, Andrade, Pérez y Montes, 2010) desarrollar y fortalecer habilidades para la vida en adolescentes es una medida de prevención efectiva para evitar y disminuir el consumo de drogas durante esta etapa.

En igual forma Villanueva (2017) en su programa de habilidades para la vida en la prevención del consumo de sustancias en adolescentes “Sé tú mismo, sé tú misma”; manifiesta que los

participantes fueron asignados a un grupo experimental o control y los resultados indican que el programa es eficaz para: a) retrasar la edad de inicio en el uso de alcohol y las borracheras; b) reducir o moderar la frecuencia de uso de alcohol, borracheras, tabaco y cannabis y c) mejora de habilidades como la empatía, la autoestima y la asertividad y concluye que el programa “Sé tú mismo, sé tú misma” es eficaz para la prevención del uso de drogas y la mejora de ciertas habilidades para la vida (p.1).

Asimismo, Sánchez, Alfaro y López (2009) en su Programa de Habilidades para la Vida y su impacto en la prevención de adicciones en estudiantes de bachillerato concluyen que después de su aplicación los estudiantes mejoraron su autocontrol, asertividad y resistencia a la presión de pares y los resultados indican que aumentaron las habilidades de planeación del futuro, resistencia a la presión y solución de problemas (p.1).

Con el criterio de Alfaro et. Al., (2010) quien sostiene que los grupos de adolescentes que no fuman ni consumen alcohol son los que tienen puntuaciones más altas en habilidades como: planeación del futuro, autocontrol, manejo del enojo y solución de problemas, lo cual muestra que estas habilidades actúan como agentes protectores ante el consumo de alcohol y tabaco durante la adolescencia. Se corrobora el criterio que los adolescentes sujetos a la intervención consideraron.

En este mismo orden y dirección Pérez (2012) expresa que las habilidades para la vida han demostrado fungir como agentes facilitadores de conductas saludables en adolescentes, conductas que definitivamente mantengan a los niños y jóvenes alejados de las drogas. La enseñanza de estas habilidades en los programas preventivos de consumo de drogas como el alcohol, resulta por tanto una labor prioritaria. Estas habilidades corresponden al: autoconocimiento, empatía, comunicación asertiva, manejo de problemas y conflictos, pensamiento creativo, pensamiento crítico y manejo de sentimientos y emociones, que fueron entrenadas y ejecutadas por los investigados para obtener resultados a favor de disminuir las intenciones de consumo de alcohol (actitudes).

Es importante recalcar que dentro de las habilidades expuestas en cada uno de los talleres del presente estudio las que más altos porcentajes alcanzados por la validación que hacen los estudiantes son el manejo de problemas y conflictos, toma de decisiones y manejo de sentimientos y emociones siendo así que se coincide con lo expuesto por los autores mencionados anteriormente y por lo tanto se concluye que la guía educativa con enfoque de habilidades para la vida como prevención del consumo de alcohol, es una estrategia eficaz y eficiente a la hora de abordar la prevención del consumo de sustancias psicoactivas en los adolescentes.

h. CONCLUSIONES

- ✓ La mayoría de estudiantes diagnosticados en el pre test, presentaban actitudes positivas hacia el consumo de alcohol (mayor intención), luego de la aplicación de la guía educativa el porcentaje de estudiantes con actitud positiva hacia el consumo de alcohol, disminuye a altos porcentajes de actitudes negativas hacia el consumo de alcohol. (menor intención)
- ✓ El diseño de la guía educativa con enfoque en habilidades para la vida fue interesante al considerar el autoconocimiento, la empatía, la comunicación asertiva, las relaciones interpersonales, toma de decisiones, manejo de problemas y conflictos, pensamiento creativo y manejo de sentimientos y emociones, que con el diseño de la guía educativa posibilitó el entrenamiento de las mismas.
- ✓ La ejecución en el entrenamiento de las habilidades para la vida antes mencionadas en las primeras actividades los estudiantes no colaboraban, sin embargo, a partir del segundo a octavo taller fue completamente activo y participativo, en cada taller los participantes manejaban excelentemente estas habilidades.
- ✓ En relación a la validación de la guía educativa con enfoque en habilidades para la vida (toma de decisiones, manejo de problemas y conflictos y manejo de sentimientos y emociones) se consideraron factibles y facilitadoras para prevenir el consumo de alcohol, porque elevaron conocimientos logrando un cambio de actitudes frente a la decisión de consumir o no alcohol a través del manejo de problemas y conflictos, empatía, comunicación asertiva y relaciones interpersonales, en cuanto a las habilidades que ayudan a evitar situaciones de riesgos con más seguridad para no consumir alcohol están las habilidades para la vida de relaciones interpersonales, manejo de sentimientos y emociones, toma de decisiones y manejo de problemas y conflictos. Es importante recalcar que las habilidades que más altos porcentajes alcanzaron por la validación que hacen los estudiantes son el manejo de problemas y conflictos, toma de decisiones y manejo de sentimientos y emociones.

i. RECOMENDACIONES

- ✓ Alas autoridades de la institución educativa luego de la recepción de la tesis socializar con el equipo de Departamento de Consejería Estudiantil los resultados obtenidos en esta investigación, especialmente del diagnóstico, diseño, ejecución y validación de la guía educativa con enfoque en habilidades para la vida como prevención del consumo de alcohol.
- ✓ Al Departamento de Consejería Estudiantil que analicen los talleres de habilidades para la vida y los replique a los estudiantes de años escolares superiores con la finalidad de que sea un aporte psicoeducativo para la prevención del consumo de alcohol.
- ✓ A los estudiantes próximos a graduarse de la carrera de Psicología Educativa y Orientación, considerar esta investigación por su pertinencia y factibilidad especialmente la propuesta alternativa para su mejoramiento.
- ✓ A la carrera de Psicología Educativa y Orientación mantener los convenios con las instituciones educativas con la finalidad que se pueda seguir aplicando los conocimientos de los futuros profesionales de la carrera a través de las propuestas de intervención psicoeducativas.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

GUÍA EDUCATIVA

CHICOS SIN ALCOHOL



ESCUELA: 18 DE NOVIEMBRE

DIRIGIDO A: ESTUDIANTES DEL DÉCIMO AÑO PARALELO A

ESTUDIANTE PROPONENTE: ROSSMERY ALCIVAR VELAZQUEZ

LOJA-ECUADOR

2017

TÍTULO

CHICOS SIN ALCOHOL

INTRODUCCIÓN

Para la presente guía educativa con enfoque en habilidades para la vida, el propósito es prevenir el consumo de alcohol en los adolescentes, este problema ha representado el mayor incidente en la sociedad y en la educación afectando a los adolescentes que se encuentran en este riesgo, porque afecta el proceso de aprendizaje y la memoria al sufrir alteraciones en la función neurocognitiva por efectos del alcohol etílico.

La Guía educativa con enfoque en habilidades para la vida como prevención del consumo de alcohol es importante, porque de acuerdo a los resultados que anteceden a la aplicación de la guía, se los han analizado llegando a la conclusión que el problema del consumo de alcohol persiste en el 2% de los estudiantes de la Escuela de Educación Básica “18 de Noviembre” que ya están en inicio de consumo, por lo tanto el 98% de los estudiantes aun no consumen alcohol, situación que hace imperiosa la prevención.

La finalidad de esta guía es ofrecer una herramienta de apoyo educativo y potenciar los conocimientos, destrezas y actitudes, para decir no a su consumo por lo menos en edades tempranas, además permitirá dialogar, analizar, reflexionar y tomar decisiones asertivas. Esta guía facilitará la intervención en el centro educativo a través del Departamento de Consejería Estudiantil. Confío en que esta guía educativa con enfoque en habilidades para la vida constituya una herramienta de trabajo, que sea útil en la labor de prevención del consumo de alcohol.

Está conformada por la justificación, objetivos, destinatarios, metodología y un conjunto de talleres sobre la temática, que han sido organizados de manera secuencial y ágil, acompañados cada uno de ellos de una serie de actividades a desarrollar en relación a cada una de las habilidades para la vida con sus estrategias educativas.

JUSTIFICACIÓN

La presente Guía educativa con enfoque en habilidades para la vida como prevención del consumo de alcohol está elaborada para concientizar en los adolescentes del décimo año paralelo “A” de la Escuela de Educación Básica “18 de Noviembre” a la prevención del consumo de alcohol, lo que garantizará que sean responsables para la toma de decisiones y cambio de actitudes.

Es un tema necesario por las frecuentes reincidencias de los estudiantes ante el consumo de alcohol y que precisa actividades educativas del centro escolar.

Además, se justifica por que las habilidades para la vida son eminentemente formativas para desarrollo de los estudiantes en su vida diaria.

Por tanto, la propuesta de intervención es factible al contar con los materiales necesarios para la aplicación de la guía educativa y prevenir el inicio de consumo de alcohol a edades tempranas.

UBICACIÓN

La propuesta de intervención se desarrollará en la escuela de Educación Básica “18 de Noviembre”, situada en las calles Juan José Peña y Mercadillo de la Ciudad de Loja.

DESTINATARIOS

Los estudiantes del décimo año paralelo A

OBJETIVO GENERAL:

Aplicar la guía educativa con enfoque en habilidades para la vida para prevenir en los adolescentes del décimo año paralelo “A” de la Escuela de Educación Básica “18 de Noviembre” el consumo de alcohol en edades tempranas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Proporcionar a los estudiantes la información pertinente acerca del consumo de alcohol, factores protectores, de riesgo y consecuencias del consumo indebido.

Aplicar las diferentes habilidades para la vida orientadas a prevenir el consumo de alcohol en los adolescentes, mediante la modalidad de talleres

METODOLOGÍA

La metodología que se utilizará es tipo activa y participativa mediante dinámicas de ambientación, exposición de contenidos, dramatizaciones, role play, reproducción de videos, entre otros. La metodología utilizada tiene como fin aplicar y ejecutar cada una de las actividades para el desarrollo de las habilidades para la vida y con ello prevenir el consumo de alcohol en los estudiantes. Los talleres están enfocados en temáticas y habilidades para que los estudiantes conozcan y actúen asertivamente ante situaciones de riesgo de consumo de alcohol.

Se planifico y ejecuto 8 talleres con una duración de dos horas pedagógicas (80 minutos), de acuerdo a lo establecido con los docentes del curso. Cada una de las actividades está basada en las habilidades para la vida y el consumo de alcohol que fortalecerá en los estudiantes las actitudes negativas hacia el consumo de alcohol.

Taller I: “Quien soy yo, y que es el alcohol”

Taller II: No tengo empatía con el alcohol.

Taller III: La comunicación asertiva como una forma para prevenir el consumo de alcohol

Taller IV: Me relaciono con todos..... pero me alejo de los amigos que demuestran irresponsabilidad frente al consumo de alcohol.

Taller V: Infórmate y decide

Taller VI: ¡Maneja tus conflictos!!.....el escape no es el alcohol!

Taller VII: Suelta tu mente...¡¡ Di no al consumo de alcohol!!

Taller VIII: Controla tus emociones ¡!No consumas alcohol!

CRONOGRAMA

Actividades/ Talleres/ Habilidades a utilizar	Meses / Semanas				
	Noviembre 2017	Diciembre 2017			Enero 2018
	4	2	3	3	3
Permiso a las autoridades de la institución	x				
Aplicación de la escala de Intención y Actitud hacia el consumo de alcohol (pre-test)	x				
Taller 1: Quien soy yo, y que es el alcohol Habilidad: Autoconocimiento		x			
Taller 2: No tengo empatía con el alcohol. Habilidad: Empatía		x			
Taller 3: La comunicación asertiva como una forma para prevenir el consumo de alcohol Habilidad: La comunicación asertiva			x		
Taller 4: Me relaciono con todos..... pero me alejo de los amigos que demuestran irresponsabilidad frente al consumo de alcohol. Habilidad: Relaciones Interpersonales				x	
Taller 5: Infórmate y decide Habilidad: Toma de decisiones				x	
Taller 6: ¡Maneja tus conflictos!!.....el escape no es el alcohol! Habilidad: Manejo de problemas y conflictos				x	
Taller 7: Suelta tu mente...¡¡ Di no al consumo de alcohol!! Habilidad: Pensamiento creativo					x
Taller 8: Controla tus emociones ¡¡No consumas alcohol!! Habilidad: Manejo de sentimientos y emociones					x
Clausura y aplicación de la escala de Intención y Actitud hacia el consumo de alcohol (pos test)					x

EVALUACIÓN

Los estudiantes evalúan las actividades de los talleres de la propuesta de intervención, se entregan hojas de evaluación donde se solicitará que respondan a una serie de preguntas referidas al cumplimiento de los objetivos y actividades propuestas.

Taller 1



Tema: Quien soy yo, y que es el alcohol

Datos informativos:

Institución: Escuela de Educación Básica 18 de Noviembre

Año y Paralelo: Décimo año de Educación Básica paralelo A.

Fecha: 14 de Diciembre del 2017

Horario: 14h20 a 15h40

Número de estudiantes: 23.

Investigadora: Rossmery Alcivar Velazquez.

Docente asesor: Dra. Sonia Sizalima Mg. Sc.

Objetivo:

Descubrir quién soy yo, y reconocer que es el alcohol para prevenir su consumo

Contenidos:

El autoconocimiento

¿Qué es el alcohol?

Tipos de bebidas alcohólicas

¿Qué es el alcoholismo?

Entrenamiento de habilidades para la vida

El Autoconocimiento

Metodología de trabajo

Saludo inicial

Dinámica de ambientación

Exposición de contenidos

Desarrollo del Autoconocimiento como habilidad para la vida

Video

Cierre de la sesión

Desarrollo de actividades

Saludo inicial: Saludo a los y las estudiantes, agradeciéndoles por su asistencia y disposición a formar parte del taller. Se dará a conocer los objetivos propuestos en el tema y se entregará el material necesario para el desarrollo del taller.

Dinámica de presentación: “La pelota preguntona”

Se invita a los estudiantes a sentarse en un círculo, se entrega una pelota al primer estudiante, mientras se entona una canción la pelota se hace correr de mano en mano, la persona que ha quedado con la pelota en la mano se presenta para el grupo, dice su nombre y lo que le gusta hacer en sus ratos libres.

Exposición de contenidos

Habilidad para la vida: El Autoconocimiento

La OMS (como se citó en Arboix, 2016) el autoconocimiento es la capacidad de conocerse, de saber las propias fortalezas, debilidades, actitudes, valores y recursos personales y sociales con que uno cuenta para la vida y para enfrentarse a la adversidad. Es descubrir aquello que se quiere y aquello que no. Implica reconocer nuestro ser, carácter, fortalezas, cualidades, debilidades, gustos y disgustos, a través de una evaluación interna o introspección.

Prevención del alcohol

Que es el alcohol

El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales, e Igualdad (2014) considera el alcohol es una droga que deprime el sistema nervioso central, es decir, que enlentece las funciones del cerebro. El alcohol afecta a la capacidad de autocontrol, por lo que puede confundirse con un estimulante.

Peréz y Suárez (2014) consideran que el alcohol es una bebida tóxica que afecta en la circulación por la sangre, que compromete a todos los órganos del organismo, por lo que produce diversos problemas e incluso llega a afectar la respiración. Por lo que se debe inculcar a su abstinencia para evitar problemas crónicos de carácter psíquicos como: adicciones, dependencia psicosocial, alteraciones depresivas y alteraciones emocionales

Entonces el alcohol se caracteriza por ser una sustancia psicoactiva, depresora del sistema nervioso central, y con capacidad de causar dependencia. Así mismo las consecuencias de su consumo abusivo tienen un gran impacto en términos de salud y en términos sociales.

¿Qué es el alcoholismo?

Para Vernieri (2006):

“El alcoholismo es la enfermedad que ocasiona el abuso de bebidas alcohólicas, el alcohol a menudo es una tentación para aquellas personas cuya autoestima es vulnerable. En un principio sus efectos, euforizantes pueden inducir a un sentimiento de relajación y provocar desinhibición” (p.158).

Entonces el alcoholismo es un padecimiento que genera una fuerte necesidad y ansiedad de ingerir alcohol, de forma que existe una dependencia física del mismo, manifestándose a través de varios síntomas de abstinencia cuando no es posible su ingesta.

¿Tipos de bebidas alcohólicas?

Ceca (como se citó en Valdez 2005) se mencionan los principales tipos de bebidas alcohólicas y sus componentes básicos:

En primer lugar, están las bebidas fermentadas, que se obtienen al exponer frutos, cereales, raíces, savia y otros productos naturales a ciertas condiciones de humedad, temperatura y tiempo;

lo que se llama fermentación. Las bebidas así obtenidas son relativamente bajas en contenido de alcohol. Las bebidas fermentadas más consumidas son la cerveza, el vino y el pulque.

De ahí están las bebidas destiladas, en donde, mediante el calor se separa al alcohol de otros componentes menos volátiles, eliminando el agua y obteniendo así un producto más concentrado. Las bebidas destiladas más comunes producidas y consumidas son el brandy, el ron, el tequila y el mezcal; les siguen en importancia los aguardientes, el whisky y el vodka.

Otro tipo de bebidas son los licores que se producen a partir de bebidas con alcohol destiladas, a las que posteriormente se añaden aroma o sabor con diversos ingredientes y aditivos, resultando, por ejemplo, licores de café, de naranja, de cereza, de almendra o de anís. También cocteles, que son bebidas cuya base es un destilado o un fermentado y que se mezcla con jugos, refrescos o agua mineral (por ejemplo, la michelada, la cuba libre, la piña colada, las margaritas, etc.). Hay cocteles ya envasados que se conocen como coolers y tienen como base un fermentado natural de manzana, durazno, uva u otras frutas, mezclado con agua y bióxido de carbono o agua carbonatada.

Aplicación y entrenamiento del Autoconocimiento como habilidad para la vida

Se utiliza la dinámica tren eléctrico como actividad introductoria, consiste en entregar a los estudiantes hojas de papel, esferos y cinta. Se indica que se formen en fila, cada estudiante deberá pegar una hoja en la espalda del compañero y a la vez escribir sus cualidades; luego se pide enumerarse, los números pares conformaran el círculo central y los números impares el periférico; los estudiantes del círculo central deberán ubicarse dando las espaldas al otro círculo de esta manera cada número impar deberá leer las cualidades de su compañero que están representando los números pares, cuando el primer estudiante termine de leer las cualidades, el estudiante del círculo central que se sienta identificado deberá responder YO SOY, y si corresponde a la misma persona que se ha leído las cualidades, el resto de compañeros deberá aplaudir. Y así sucesivamente se realiza la actividad con todos los estudiantes. Concluido esto la coordinadora del taller finaliza la actividad preguntando ¿Creen que el autoconocimiento sirve para evitar el consumo de alcohol?

Seguidamente para reforzar la actividad se mostrará una serie de cualidades a los estudiantes, cada uno debe elegir tres de ellas, con las cuales se sienta identificado. Posteriormente se realizará en alta voz la siguiente pregunta: ¿En qué medida esas cualidades creen que son ventajosas o desfavorables para prevenir un inicio temprano del consumo de alcohol? Cada estudiante tendrá un espacio para compartir por qué ha elegido esas cualidades y dar contestación a la pregunta.

Cierre del taller

Con la finalidad de evaluar los resultados del taller, se aplicará la evaluación y la evaluación del cumplimiento individual de actividades. (Anexo). Finalmente, se les agradece por la colaboración brindada y se realizara la invitación al próximo taller.

Bibliografía:

- Pérez, J. y Suárez, F. (2014). *Aplicación de guía educativa de prevención del consumo de alcohol y tabaco en estudiantes de 8vo Año* (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/1684/1/PEREZ%20CHIQUITO-SUAREZ%20PILAY.pdf>
- El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales, e Igualdad (2014). *Alcohol: qué es y cuáles son sus efectos*. Recuperado de <http://enfamilia.aeped.es/vida-sana/alcohol-que-es-cuales-son-sus-efectos>
- Valdez, J. (2005). *EL consumo de alcohol en estudiantes de distrito federal y su relacion con la autoestima y la percepción de riesgo* (Tesis de pregrado). Universidad Nacional Autónoma de México, Mexico.

LISTA DE CUALIDADES

Ambición.

Curiosidad.

Independencia.

Disponibilidad hacia los demás

Deseo de liderar

Respeto.

Tenacidad (constancia).

Responsabilidad.

Vivacidad.

Sinceridad.



FICHA DE EVALUACIÓN DEL TALLER DE QUIEN SOY YO, Y QUE ES EL ALCOHOL

La presente ficha tiene la finalidad de que usted como estudiante, exponga su criterio evaluativo en relación al taller recibido Quien soy yo, y que es el alcohol. La información que brinde es con el fin de fortalecer el autoconocimiento como habilidad para la vida. Las repuestas son analizadas de manera confidencial.

La habilidad para la vida del autoconocimiento para prevenir el consumo de alcohol:

1. Eleva sus conocimientos sobre el alcohol, logrando un cambio de actitudes frente a la decisión de consumir o no alcohol.

Si No En parte

¿Qué conocimientos obtuvo hoy?

2. Después de entrenarse en el manejo de la habilidad estaría en condiciones de aplicarla para evitar situaciones de riesgo con más seguridad para no consumir alcohol.

Si No En parte

¿Por qué?

3. Permitió reconocer sus características personales para prevenir el inicio temprano del consumo de alcohol

Si No En parte

GRACIAS POR SU COLABORACION



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERAR DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN
PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL GRADO DE LICENCIADA
EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: Escuela de Educación Básica 18 de Noviembre

PARTICIPANTES: Estudiantes de Décimo año de Educación Básica, Paralelo “A”.

LUGAR: Aula de clase.

FECHA: 14 de Diciembre del 2017.

RESPONSABLE: Rossmery Alcivar Velazquez

HORARIO: 14h20 pm a 15:40 pm

DURACIÓN: 80 minutos (Dos horas pedagógicas).

TALLER 1

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES Y RECURSOS	EVALUACIÓN
Quien soy yo y que es el alcohol	Descubrir quién soy yo y reconocer que es el alcohol para prevenir su consumo	Saludo y presentación	Se dará la bienvenida a los participantes agradeciéndoles por su asistencia y disposición a formar parte del taller. Se dará a conocer los objetivos del taller.	5 minutos	Ninguno	Evaluación escrita
		Dinámica de presentación “La pelota preguntona”	Con la dinámica se pretende generar empatía e integración entre los y las estudiantes.	10 minutos	Pelota	
		Exposición de contenidos	Se abordará los siguientes contenidos: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Autoconocimiento ▪ ¿Qué es el alcohol? ▪ Tipos de bebidas alcohólicas ▪ ¿Qué es el alcoholismo? 	15 minutos	Cartel con contenido teórico	
		Aplicación y entrenamiento del Autoconocimiento como habilidad para la vida	Se utiliza la dinámica tren eléctrico como actividad introductoria, consiste en entregar a los estudiantes hojas de papel, esferos y cinta. Se indica que se formen en fila, cada estudiante deberá pegar una hoja en la espalda del compañero y a la vez escribir sus cualidades;	40 minutos	Hojas en blanco Esferos Cinta	

			<p>luego se pide enumerarse, los números pares conformaran el círculo central y los números impares el periférico; los estudiantes del círculo central deberán ubicarse dando las espaldas al otro círculo de esta manera cada número impar deberá leer las cualidades de su compañero que están representando los números pares, cuando el primer estudiante termine de leer las cualidades, el estudiante del círculo central que se sienta identificado deberá responder YO SOY, y si corresponde a la misma persona que se ha leído las cualidades, el resto de compañeros deberá aplaudir. Y así sucesivamente se realiza la actividad con todos los estudiantes. Concluido esto la coordinadora del taller finaliza la actividad preguntando ¿Creen que el autoconocimiento sirve para evitar el consumo de alcohol?</p> <p>Seguidamente para reforzar la actividad se mostrará una serie de cualidades a los estudiantes, cada uno debe elegir tres de ellas, con las cuales se sienta identificado. Posteriormente se realizará en alta voz la siguiente pregunta: ¿En qué medida esas cualidades creen que son ventajosas o desfavorables para prevenir un inicio temprano del consumo de alcohol? Cada estudiante tendrá un espacio para compartir por qué ha elegido esas cualidades y dar contestación a la pregunta.</p>			
		Cierre de la sesión	<p>Con la finalidad de evaluar los resultados del taller, se aplicará la evaluación y la evaluación del cumplimiento individual de actividades. Finalmente, se les agradece por la colaboración brindada y se realizara la invitación al próximo taller.</p>	10 minutos	Hoja de evaluación	

Observaciones:

.....
.....

Bibliografía:

Pérez, J. y Suárez, F. (2014). *Aplicación de guía educativa de prevención del consumo de alcohol y tabaco en estudiantes de 8vo Año* (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/1684/1/PEREZ%20CHIQUITO-SUAREZ%20PILAY.pdf>

El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales, e Igualdad (2014). *Alcohol: qué es y cuáles son sus efectos*. Recuperado de <http://enfamilia.aeped.es/vida-sana/alcohol-que-es-cuales-son-sus-efectos>

Valdez, J. (2005). *EL consumo de alcohol en estudiantes de distrito federal y su relacion con la autoestima y la percepción de riesgo* (Tesis de pregrado). Universidad Nacional Autónoma de México, Mexico.

Arboix, M. (16 de Septiembre de 2016). *Las 10 habilidades para la vida*. Recuperado de <http://www.consumer.es/web/es/salud/psicologia/2016/09/16/224273.php>

Taller 2



Tema: No tengo empatía con el alcohol.

Datos informativos:

Institución: Escuela de Educación Básica 18 de Noviembre

Año y Paralelo: Décimo año de Educación Básica.

Fecha: 15 de Diciembre 2017

Horario: 14h20 a 15h40

Número de estudiantes: 23.

Investigadora: Rossmery Alcivar Velazquez.

Docente asesor: Dra. Sonia Sizalima Mg. Sc.

Objetivo:

Desarrollar la empatía como habilidad para la vida con el fin de afrontar los factores asociados al consumo de alcohol en los adolescentes.

Contenidos:

La empatía

Factores asociados al consumo de alcohol en los adolescentes

Entrenamiento de habilidades para la vida

Empatía

Metodología de trabajo

Saludo inicial

Dinámica de ambientación

Exposición de contenidos

Desarrollo de la Empatía como habilidad para la vida

Cierre de la sesión

Desarrollo de actividades

Saludo inicial: Saludo a los y las estudiantes, agradeciéndoles por su asistencia y disposición a formar parte del taller. Se dará a conocer los objetivos propuestos en el tema y se entregará el material necesario para el desarrollo del taller.

Dinámica de ambientación: “Las sillas”

Se colocan sillas en dos filas, una menos del total de participantes juntando los respaldos; todos se sientan y mientras suena la música todos deben bailar a su alrededor, cuando la música cesa a la señal del que dirige, toman asiento, Quien se quedó sin silla sale del juego.

Exposición de contenidos

Habilidad para la vida: Empatía

La OMS (como se citó en Arboix, 2016) refiere que la empatía es la habilidad para imaginar cómo es la vida de otra persona y qué siente y ponerse en su lugar para comprender mejor sus reacciones, emociones y opiniones. Tener empatía ayuda a aceptar la diversidad y mejora las relaciones interpersonales.

Ser empático también involucra las emociones propias: si se siente lo que sienten los demás es porque se comparten sentimientos.

Como demostrar empatía a los demás

Serracín (2011) menciona:

- Se expresa por medio de nuestro propio estilo verbal y afectivo que hemos entendido el mensaje.

- Prestamos atención a su respuesta, considerando sus señas corporales que confirman o niegan la exactitud de nuestro entendimiento del mensaje.
- Se busca comprender poniéndonos en el lugar del otro, para ver la situación desde su perspectiva y entenderla.

Prevención Alcohol

Factores asociados al consumo de alcohol en los adolescentes

Antes de mencionar los diferentes factores asociados al consumo de alcohol es preciso dar una definición de los mismos. Por factores asociados se entiende aquellas situaciones o agentes que hacen que el adolescente inicie y mantenga su conducta de consumo de alcohol.

De esta manera Cicua, Méndez y Muñoz (2008) refieren que uno de los factores asociados al consumo de alcohol es la maduración biológica temprana, en donde se asocia la pubertad temprana (especialmente en las niñas), con el inicio en el consumo de sustancias. La explicación a ello es que las niñas, cuando entran a la pubertad a temprana edad, consiguen amigas mayores que ellas y atraen al sexo opuesto de mayor edad, aumentando el riesgo de consumo de alcohol, ya que se enfrentan a nuevas situaciones en las que se facilita la ingestión de sustancias.

Así mismo consideran que otro factor es la exposición de los adolescentes a comerciales y propagandas sobre bebidas alcohólicas, esto sucede porque las compañías que producen bebidas alcohólicas gastan fuertes sumas de dinero en las campañas publicitarias, las cuales tratan de llegar a gran parte de la población, por medio de comerciales llamativos en donde el alcohol es sinónimo de mujeres lindas, sexo, rumba y alegría.

También incide como factor asociado el contexto urbano, o lugar donde se permite y se tiene acceso al consumo de alcohol, relacionada con las fiestas para menores de edad, denominadas “chiquitecas”, que se llevan a cabo durante los fines de semana entre las dos de la tarde y las siete de la noche. Los adolescentes se dirigen a bares, billares o discotecas con el fin de

socializar con otros adolescentes. En estos sitios se facilita el consumo de alcohol, de cigarrillo y otras sustancias.

Estos encuentros sociales se convierten en una verdadera amenaza para los adolescentes, porque los acerca a situaciones que pueden ser riesgosas para la integridad física y mental.

Por otra parte, el factor social es predominante en el consumo de alcohol, ya que los amigos, los pares más cercanos, parejas y grupos pequeños se convierten en una influencia dominante. Consumir alcohol hace parte de la selección y socialización entre amigos, puesto que debe existir aprobación por parte de los otros, evitando la exclusión social por parte de quienes consumen alcohol.

De esta manera Gil (como se citó en Cicua et al. 2008) asegura se ha encontrado que aparte de la relación con los pares, también es influyente la que sostiene con los padres, en especial aquellas en donde el adolescente tiene una relación conflictiva, y cuando sus comportamientos están ligados al consumo de sustancias.

También afirma que el consumo abusivo se encontraría relacionado con el bajo nivel de información sobre el alcohol y con el mantenimiento de actitudes positivas por parte de los jóvenes, basadas en la idea de que el alcohol no trae grandes riesgos y favorece la diversión facilitando las relaciones sociales.

Según este mismo autor considera que otros factores de riesgo estarían relacionados con la baja autoestima, las actitudes antisociales, la insatisfacción con el uso del tiempo libre, o la carencia de habilidades para la toma de decisiones, la extraversión y el perfil de búsqueda de sensaciones nuevas.

Aplicación y entrenamiento de la empatía como habilidad para la vida

Se comienza la actividad entregando una hoja a los estudiantes, posteriormente se les indica que tendrán que imaginar dos caras y dibujarlas en un lado de la hoja dibujaran a una persona alcohólica y al reverso la cara de una persona que no consume alcohol, a la vez describir los

datos de la persona imaginada como el nombre, si es hombre o mujer, edad, idioma que habla, a qué se dedica, qué hace en su tiempo libre y algo más que consideren importante ... Para concluir la actividad los estudiantes uno por uno tendrán que pasar al frente, levantando la hoja mostrando las caras dibujadas, leer los datos (nombre, edad, etc...). Y a continuación compartirán:

¿Se sienten atraídos por algunas de las caras dibujadas?

¿Qué sensaciones tuvieron?

¿Les gustaría ser una persona alcohólica, por qué?

¿Les gusto sentirse como si fuesen otra persona?

Cierre del taller: Con la finalidad de evaluar los resultados del taller, se aplicará la evaluación (anexo). Finalmente, se les agradece por la colaboración brindada y se realizara la invitación al próximo taller.

Bibliografía:

Cicua, D., Méndez, M. y Muñoz, L. (2008) Factores en el consumo de alcohol en adolescentes. *Pensamiento psicológico*, 4(11), 115 134.

Serracín. (2011). Empatía y adolescencia. Recuperado de <https://es.slideshare.net/AngelArgg/empatiayadolescencia>



FICHA DE EVALUACIÓN DEL TALLER DE NO TENGO EMPATÍA CON EL ALCOHOL.

La presente ficha tiene la finalidad de que usted como estudiante, exponga su criterio evaluativo en relación al taller recibido No tengo empatía con el alcohol. La información que brinde es con el fin de fortalecer la empatía como habilidad para la vida. Las repuestas son analizadas de manera confidencial.

La habilidad para la vida de la empatía, para prevenir el consumo de alcohol:

1. Eleva sus conocimientos sobre el alcohol, logrando un cambio de actitudes frente a la decisión de consumir o no alcohol.

Si No En parte

¿Qué conocimientos obtuvo hoy?

2. Después de entrenarse en el manejo de la habilidad estaría en condiciones de aplicarla para evitar situaciones de riesgo con más seguridad para no consumir alcohol.

Si No En parte

¿Por qué?

3. Permitió reconocer sus características personales para prevenir el inicio temprano del consumo de alcohol

Si No En parte

4. De las habilidades para la vida, aplicadas y entrenadas señale con una X la que más le ayuda a evitar un inicio temprano de consumo de alcohol

Autoconocimiento
Empatía

GRACIAS POR SU COLABORACION



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN
PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL GRADO DE LICENCIADA
EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: Escuela de Educación Básica 18 de Noviembre

PARTICIPANTES: Estudiantes de Decimo año de Educación Básica, Paralelo “A”.

LUGAR: Aula de clase.

FECHA: 15 de Diciembre del 2017

HORARIO: 14h20 pm a 15:40 pm

DURACIÓN: 80 minutos (Dos horas pedagógicas).

RESPONSABLE: Rossmery Alcivar Velazquez

TALLER 2

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES Y RECURSOS	EVALUACIÓN
No tengo empatía con el alcohol	Desarrollar la empatía como habilidad para la vida con el fin de afrontar los factores asociados al consumo de alcohol en los adolescentes	Saludo y presentación	Se dará la bienvenida a los participantes agradeciéndoles por su asistencia y disposición a formar parte del taller. Se dará a conocer los objetivos del taller.	5 minutos	Ninguno	Evaluación escrita
		Dinámica de ambientación “Las sillas”	Con la dinámica se pretende generar integración entre los y las estudiantes.	10 minutos	Sillas	
		Exposición de contenidos	La empatía Factores asociados al consumo de alcohol	15 minutos	Cartel con contenido teórico	
			Se comienza la actividad entregando una hoja a los estudiantes, posteriormente se les indica que tendrán que imaginar dos caras y dibujarlas en un lado de la hoja dibujaran a una persona alcohólica y al reverso la cara de una persona que no consume alcohol, a la vez describir los datos de la persona imaginada como el nombre,	40 minutos	Hoja Lápiz Esferos	

		<p>Aplicación y entrenamiento de la empatía como habilidad para la vida</p>	<p>si es hombre o mujer, edad, idioma que habla, a qué se dedica, qué hace en su tiempo libre y algo más que consideren importante ... Para concluir la actividad los estudiantes uno por uno tendrán que pasar al frente, levantando la hoja mostrando las caras dibujadas, leer los datos (nombre, edad, etc...). Y a continuación compartirán:</p> <p>¿Se sienten atraídos por algunas de las caras dibujadas? ¿Qué sensaciones tuvieron? ¿Les gustaría ser una persona alcohólica, por qué? ¿Les gusto sentirse como si fuesen otra persona?</p>			
		<p>Cierre de la sesión</p>	<p>Con la finalidad de evaluar los resultados del taller, se aplicará la evaluación (anexo). y la evaluación del cumplimiento individual de actividades Finalmente, se les agradece por la colaboración brindada y se realizara la invitación al próximo taller.</p>	<p>10 minutos</p>	<p>Hoja de evaluación</p>	

Observaciones:

.....

Bibliografía:

Cicua, D., Méndez, M. y Muñoz, L. (2008) Factores en el consumo de alcohol en adolescentes. *Pensamiento psicológico*, 4(11), 115-134.

Serracín. (2011). Empatía y adolescencia. Recuperado de <https://es.slideshare.net/AngelArgg/empatiayadolescencia>

Taller 3



Tema: La comunicación asertiva como una forma para prevenir el consumo de alcohol

Datos informativos:

Institución: Escuela de Educación Básica 18 de Noviembre

Año y Paralelo: Décimo año de Educación Básica.

Fecha: 19 de Diciembre del 2017

Horario: 14h20 a 15h40

Número de estudiantes: 23.

Investigadora: Rossmery Alcivar Velazquez.

Docente asesor: Dra. Sonia Sizalima Mg. Sc.

Objetivo:

Diferenciar los estilos de comportamiento pasivo, agresivo y asertivo como formas de comunicación para prevenir el consumo de alcohol

Contenidos:

Comunicación asertiva

Factores protectores para la prevención del consumo de alcohol

Entrenamiento de habilidades para la vida

Comunicación asertiva

Metodología de trabajo

Saludo inicial

Dinámica de ambientación

Exposición de contenidos

Desarrollo de la comunicación asertiva como habilidad para la vida

Cierre de la sesión

Desarrollo de actividades

Saludo inicial: Saludo a los y las estudiantes, agradeciéndoles por su asistencia y disposición a formar parte del taller. Se dará a conocer los objetivos propuestos en el tema y se entregará el material necesario para el desarrollo del taller.

Dinámica de ambientación: “Fulano se comió un pan en las calles de san juan”: Los jugadores se ubican en sus sillas formando un círculo. Quien dirige el juego dice: “Fulano se comió un pan en las calles de San Juan”. El aludido (a) contesta: ¿Quién yo? Y responden Si, Tú al tiempo que contesta: Pero yo no fui, acto seguido se pregunta: ¿Entonces quién? A la cual él o ella responde de nuevo dando el nombre de otro participante: ¡Fue fulanito! Así pues, se repite el dialogo anterior, hasta que todos sean nombrados. Implementos: sillas colocadas en circulo

Exposición de contenidos

Habilidad para la vida: Comunicación asertiva

La OMS (como se citó en Arboix, 2016) refiere que la comunicación asertiva es la capacidad de expresar con claridad lo que se piensa, siente o necesita, autoafirmando los propios derechos, sin dejarse manipular ni manipular a los demás. Es la forma de comunicación más eficiente.

En esta misma línea Añaños y Márquez (2011) consideran los estilos de comunicación como el estilo asertivo, pasivo y agresivo, a continuación, los postulados básicos de los mismos:

Estilo asertivo

- Se habla de manera clara, con un tono de voz moderado y que transmita seguridad
- Da la oportunidad a la otra persona de hablar
- No se habla en tono de lamentación, ni amenazante

Estilo pasivo

- Se evita decir lo que se piensa, quiere o siente
- Se busca evitar conflictos, pero a costa de sus propios derechos e intereses
- No cree en sus propios derechos y no sabe cómo manifestarlos
- Se cree que los derechos de los demás son más importantes
- 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 no se siente valiosa y conduce a que los demás se aprovechen de ella

Estilo agresivo

- Se dice lo que se piensa quiere o siente de manera inadecuada
- Se defiende los propios derechos buscando generalmente la dominación hacia la otra persona recurriendo a la amenaza, agresión física o psicológica
- No se respeta el derecho de los demás y se trata de imponer sus ideas.

Esta comunicación 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 refiriendo atacar y dominar al otro para tener control de la situación.

Prevención Consumo de Alcohol

Factores protectores para la prevención del consumo de alcohol

Los factores o condiciones que se asocian a una baja probabilidad de aparición de la conducta de riesgo, en este caso, de consumo de alcohol, son llamados factores protectores.

Dentro de los factores protectores Conece (2010) presenta los principales factores protectores identificados relacionados con la persona, el contexto vital, el entorno sociocultural y la relación con los diferentes tipos de droga, en este caso con el alcohol.

✓ El sujeto consigo mismo:

Autoestima

Autonomía

Tolerancia a la frustración

Proyecto de vida

Valores

Manejo de ansiedad

Autocuidado

✓ El sujeto con su contexto vital:

Resistencia a la presión del grupo

Habilidades sociales

Toma de decisiones responsables

✓ El sujeto en relación con el alcohol:

Información sobre el uso del alcohol y sus consecuencias.

Abordar determinados mitos en relación con el consumo, ejem: “Unas copas, no pasa nada”

✓ El sujeto con su entorno sociocultural:

Uso positivo del tiempo libre

Creación de oportunidades alternativas al uso de alcohol.

Promoción de un estilo de vida saludable

Aplicación y entrenamiento de la Comunicación asertiva como habilidad para la vida

Se utiliza la dinámica Oposición asertiva para actividad de trabajo, la cual tiene como objetivo aprender a decir no de manera asertiva, la misma que consiste en imaginar una situación en la que puede ocurrir que realmente no queremos hacer algo o que no es correcto. En este caso será: un grupo de amigos nos presiona a ir a una finca a tomar unos tragos para divertirnos; de manera individual, los estudiantes, redactan cómo actuarían en esa situación, qué le dirían a sus amigos poniendo en práctica la comunicación asertiva y finalmente como se sintieron al hacerlo.

Posteriormente cada estudiante compartirá su trabajo y se hará una reflexión sobre el estilo de comunicación asertiva como una forma de prevenir el consumo de alcohol.

Cierre del taller: Con la finalidad de evaluar los resultados del taller, se aplicará la evaluación (anexo). Finalmente, se les agradece por la colaboración brindada y se realizara la invitación al próximo taller

Bibliografía:

Conace. (2010). *Programa de prevención del consumo de alcohol y otras drogas*. Recuperado de http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0037/File/Prevencion/Prevencion_05.pdf

Añaños y Márquez (2011). *Manual para la prevención del consumo de drogas*. Recuperado de http://www.cicad.oas.org/fortalecimiento_institucional/savia/PDF/guias/MANUAL%20ODE%20PREVENCION.pdf



FICHA DE EVALUACIÓN DEL TALLER DE LA COMUNICACIÓN ASERTIVA COMO UNA FORMA PARA PREVENIR EL CONSUMO DE ALCOHOL

La presente ficha tiene la finalidad de que usted como estudiante, exponga su criterio evaluativo en relación al taller recibido La comunicación asertiva como una forma para prevenir el consumo de alcohol. La información que brinde es con el fin de fortalecer la comunicación asertiva como habilidad para la vida. Las repuestas son analizadas de manera confidencial.

La habilidad para la vida de la Comunicación asertiva, para prevenir el consumo de alcohol:

1. Eleva sus conocimientos sobre el t alcohol, logrando un cambio de actitudes frente a la decisión de consumir o no alcohol.

() Si () No () En parte

¿Qué conocimientos obtuvo hoy?

2. Después de entrenarse en el manejo de la habilidad estaría en condiciones de aplicarla para evitar situaciones de riesgo con más seguridad para no consumir alcohol.

() Si () No () En parte

¿Por qué?

3. Permitió reconocer sus características personales para prevenir el inicio temprano del consumo de alcohol

Si () () No () En parte

4. De las habilidades para la vida, aplicadas y entrenadas señale con una X la que más le ayuda a evitar un inicio temprano de consumo de alcohol

Autoconocimiento ()

Empatía ()

Comunicación asertiva ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERAR DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN
PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL GRADO DE LICENCIADA
EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: Escuela de Educación Básica 18 de Noviembre

PARTICIPANTES: Estudiantes de Decimo año de Educación Básica, Paralelo “A”.

LUGAR: Aula de clase.

FECHA: 19 de Diciembre/ 2017.

RESPONSABLE: Rossmery Alcivar Velazquez

HORARIO: 14h20 pm a 15:40 pm

DURACIÓN: 80 minutos (Dos horas pedagógicas).

TALLER 3

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES Y RECURSOS	EVALUACIÓN
La comunicación asertiva como una forma para prevenir el consumo de alcohol	Diferenciar los estilos de comportamiento pasivo, agresivo y asertivo como formas de comunicación para prevenir el consumo de alcohol	Saludo y presentación	Se dará la bienvenida a los participantes agradeciéndoles por su asistencia y disposición a formar parte del taller. Se dará a conocer los objetivos del taller.	5 minutos	Ninguno	Evaluación escrita
		Dinámica de ambientación “Fulano se comió un pan en las calles de san juan”	Con la dinámica se pretende generar integración entre los y las estudiantes.	10 minutos	Sillas	
		Exposición de contenidos	La comunicación Asertiva Factores protectores para la prevención del consumo de alcohol	15 minutos	Cartel con contenido teórico	
		Aplicación y entrenamiento de la Comunicación asertiva como habilidad para la vida	Se utiliza la dinámica Oposición asertiva para actividad de trabajo, la cual tiene como objetivo aprender a decir no de manera asertiva, la misma que consiste en imaginar una situación en la que puede ocurrir que realmente no queremos hacer algo o que no es correcto. En este caso será: un grupo de amigos nos presiona a ir a una finca a tomar unos tragos para divertirnos; de manera individual, los	40 minutos	Hoja Esferos	

			estudiantes, redactan cómo actuarían en esa situación, qué le dirían a sus amigos poniendo en práctica la comunicación asertiva y finalmente como se sintieron al hacerlo. Posteriormente cada estudiante compartirá su trabajo y se hará una reflexión sobre el estilo de comunicación asertiva como una forma de prevenir el consumo de alcohol.			
		Cierre de la sesión	Con la finalidad de evaluar los resultados del taller, se aplicará la evaluación (anexo). y la evaluación del cumplimiento individual de actividades Finalmente, se les agradece por la colaboración brindada y se realizara la invitación al próximo taller	10 minutos	Hoja de evaluación	

Observaciones:

.....

Bibliografía:

Conace. (2010). *Programa de prevención del consumo de alcohol y otras drogas*. Recuperado de http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0037/File/Prevencion/Prevencion_05.pdf

Añaños y Márquez (2011). *Manual para la prevención del consumo de drogas*. Recuperado de http://www.cicad.oas.org/fortalecimiento_institucional/savia/PDF/guias/MANUAL%20DE%20PREVENCION.pdf

Taller 4



Tema: Me relaciono con todos..... pero me alejo de los amigos que demuestran irresponsabilidad frente al consumo de alcohol.

Datos informativos:

Institución: Escuela de Educación Básica 18 de Noviembre

Año y Paralelo: Décimo año de Educación Básica.

Fecha: 21 de Diciembre del 2017

Horario: 14h20 a 15h40

Número de estudiantes: 23.

Investigadora: Rossmery Alcivar Velazquez.

Docente asesor: Dra. Sonia Sizalima Mg. Sc.

Objetivo:

Fortalecer vínculos de apoyo entre los compañeros, promoviendo la convivencia con base en la armonía, la tolerancia, el respeto y la responsabilidad frente al consumo de alcohol.

Contenidos:

Relaciones interpersonales

Factores de riesgo asociados al consumo de alcohol

Entrenamiento de habilidades para la vida

Relaciones interpersonales

Metodología de trabajo

Saludo inicial

Dinámica de ambientación

Exposición de contenidos

Desarrollo de las relaciones interpersonales como habilidad para la vida

Cierre de la sesión

Desarrollo de actividades

Saludo inicial: Saludo a los y las estudiantes, agradeciéndoles por su asistencia y disposición a formar parte del taller. Se dará a conocer los objetivos propuestos en el tema y se entregará el material necesario para el desarrollo del taller.

Dinámica de ambientación: “Números”: Se forma una ronda con todos los participantes: Los jugadores deben estar siempre en movimiento, es decir, caminando. Quien dirige el juego da la orden: “Una pareja”, “Dos parejas”, tres... Cuatro... etc. Al escuchar la orden, los jugadores deben tomarse de la mano. La persona que quede sin pareja o si se equivoca de número sale del juego.

Exposición de contenidos

Habilidad para la vida: Relaciones interpersonales

La OMS (como se citó en Arboix, 2016) refiere que esta habilidad nos ayuda a relacionarnos de forma positiva con las personas con quienes interactuamos, a tener la habilidad necesaria para iniciar y mantener relaciones amistosas, familiares que son importantes para nuestro bienestar mental y social, y, a la vez, terminar con las relaciones que sean tóxicas, esto es, que bloqueen el propio crecimiento personal.

Características de las Relaciones Interpersonales Saludables

En este sentido Olivero (2017) hace alusión a las siguientes:

- **Honestidad y Sinceridad:** Libre de mentiras e hipocresía. Nos permite explorar los límites sociales y propone la posibilidad de contrastar nuestras verdades con las de los demás.
- **Respeto y Afirmación:** Fomenta la libertad mutua, que permite la creación del espacio psicológico y social en el que se desarrolla la visión de las cosas, de uno y de los demás.

- **Compasión:** Las relaciones compasivas se relacionan con la capacidad humana de sentir-con, es decir, de identificarse con el otro, de ponerse psicológicamente en el lugar del otro.
- **Comprensión y Sabiduría:** Es la realización integral llevando a cabo la actividad de inteligencia interpersonal desde la compasión, el respeto a la libertad, la honestidad y la sinceridad

Prevención Consumo alcohol

Factores de riesgo asociados al consumo de alcohol

Los factores de riesgo aumentan la posibilidad de que una persona abuse del consumo de drogas como el alcohol u otras sustancias, en esta línea Healthline (2012) hace alusión a los siguientes:

- ✓ **Antecedentes con la bebida.** Beber alcohol habitualmente y durante un tiempo prolongado puede crear dependencia física y adicción.
- ✓ **Edad:** las personas que comenzaron a beber a una edad temprana corren un mayor riesgo de terminar dependiendo del alcohol o abusando del mismo.
- ✓ **Antecedentes familiares.** Hay factores genéticos que podrían hacer que una persona sea más propensa a depender del alcohol. Tener un padre que es o fue adicto al alcohol aumenta las probabilidades de volverse dependiente del alcohol. Sin embargo, tener antecedentes familiares de alcoholismo no significa que la persona terminará teniendo el mismo problema. Por otra parte, la ausencia de antecedentes familiares de dependencia del alcohol no siempre es garantía de protección de que la persona no sufrirá esa adicción en el futuro.
- ✓ **Problemas de salud mental.** Las personas con algún trastorno mental, como depresión, podrían comenzar a beber en exceso para sobrellevar el estrés mental o emocional.
- ✓ **Factores psicológicos.** Algunas personas con dependencia del alcohol podrían haber empezado a beber para sobrellevar problemas emocionales, como baja autoestima, ansiedad o necesidad de sentirse parte de un grupo.
- ✓ **Sexo.** Los hombres tienen mayores probabilidades que las mujeres de sufrir de alcoholismo. Sin embargo, las mujeres dependientes del alcohol son más sensibles a los efectos del alcohol

y podrían presentar complicaciones médicas antes y en forma más marcada, incluso si consumen menos alcohol que los hombres.

- ✓ Influencias sociales. Las influencias de amigos, la pareja o incluso los medios de comunicación podrían hacer que la persona corra un riesgo mayor de volverse dependiente del alcohol.

Aplicación y entrenamiento de las relaciones interpersonales como habilidad para la vida

Para comenzar la actividad se pide a los estudiantes que formen grupos de 5, se indica que cada grupo deberá dramatizar una situación en la que todos son amigos, y están compartiendo alegremente, hay un momento en el que el grupo incita a dos de los integrantes al consumo de alcohol. Estos dos integrantes deberán actuar a manera que rechacen cada invitación y deberán alejarse de ese círculo, de manera respetuosa e indicando que hay otras formas de divertirse. Previamente cada grupo deberá hacer el guion de dicha dramatización. Esta actividad consiste en demostrar las buenas relaciones interpersonales, pero también en saber alejarse, cuando una de ellas, representa una mala influencia. Cada grupo hará una dramatización diferente, esto ya queda a su creatividad.

Cierre del taller:

Con la finalidad de evaluar los resultados del taller, se aplicará la evaluación (anexo). Finalmente, se les agradece por la colaboración brindada y se realizará la invitación al próximo taller.

Bibliografía:

Healthline. (2012). *Causas y factores de riesgo del alcoholismo*. Recuperado de <https://es.healthline.com/health/causas-y-factores-de-riesgo-del-alcoholismo#1>

Olivero (2017). *Relaciones Interpersonales*. Recuperado de <https://es.scribd.com/doc/36035079/Relaciones-interpersonales>



**FICHA DE EVALUACIÓN DEL TALLER DE ME RELACIONO CON TODOS.....
PERO ME ALEJO DE LOS AMIGOS QUE DEMUESTRAN IRRESPONSABILIDAD
FRENTE AL CONSUMO DE ALCOHOL.**

La presente ficha tiene la finalidad de que usted como estudiante, exponga su criterio evaluativo en relación al taller recibido Me relaciono con todos..... pero me alejo de los amigos que demuestran irresponsabilidad frente al consumo de alcohol.. La información que brinde es con el fin de fortalecer las relaciones interpersonales como habilidad para la vida. Las repuestas son analizadas de manera confidencial.

La habilidad para la vida de las Relaciones Interpersonales, para prevenir el consumo de alcohol:

1. Eleva sus conocimientos sobre el alcohol, logrando un cambio de actitudes frente a la decisión de consumir o no alcohol.

Si No En parte

¿Qué conocimientos obtuvo hoy?

2. Después de entrenarse en el manejo de la habilidad estaría en condiciones de aplicarla para evitar situaciones de riesgo con más seguridad para no consumir alcohol.

Si No En parte

¿Por qué?

3. Permitió reconocer sus características personales para prevenir el inicio temprano del consumo de alcohol

Si No En parte

4. De las habilidades para la vida, aplicadas y entrenadas señale con una X la que más le ayuda a evitar un inicio temprano de consumo de alcohol

Autoconocimiento	<input type="checkbox"/>	Relaciones interpersonales	<input type="checkbox"/>
Empatía	<input type="checkbox"/>		
Comunicación asertiva	<input type="checkbox"/>		

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN
PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL GRADO DE LICENCIADA
EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: Escuela de Educación Básica 18 de Noviembre

PARTICIPANTES: Estudiantes de Decimo año de Educación Básica, Paralelo “A”.

LUGAR: Aula de clase.

FECHA: 21 de Diciembre/ 2017.

RESPONSABLE: Rossmery Alcivar Velazquez

HORARIO: 14h20 pm a 15:40 pm

DURACIÓN: 80 minutos (Dos horas pedagógicas).

TALLER 4

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES Y RECURSOS	EVALUACIÓN
Me relaciono con todos..... pero me alejo de los amigos que demuestran irresponsabilidad frente al consumo de alcohol.	Fortalecer vínculos de apoyo entre los compañeros, promoviendo la convivencia con base en la armonía, la tolerancia, el respeto y la responsabilidad frente al consumo de alcohol.	Saludo y presentación	Se dará la bienvenida a los participantes agradeciéndoles por su asistencia y disposición a formar parte del taller. Se dará a conocer los objetivos del taller.	5 minutos	Ninguno	Evaluación escrita
		Dinámica de ambientación “Números”	Con la dinámica se pretende generar integración entre los y las estudiantes.	10 minutos	Ninguno	
		Exposición de contenidos	Relaciones interpersonales. Factores de riesgo asociados al consumo de alcohol	15 minutos	Cartel con contenido teórico	
		Aplicación y entrenamiento de las relaciones interpersonales como habilidad para la vida	Para comenzar la actividad se pide a los estudiantes que formen grupos de 5, se indica que cada grupo deberá dramatizar una situación en la que todos son amigos, y están compartiendo alegremente, hay un momento en el que el grupo incita a dos de los integrantes al consumo de alcohol. Estos dos integrantes deberán actuar a manera que rechacen cada invitación y deberán alejarse de ese círculo, de manera respetuosa e indicando que hay otras	40 minutos	Ninguno	

			formas de divertirse. Previamente cada grupo deberá hacer el guion de dicha dramatización. Esta actividad consiste en demostrar las buenas relaciones interpersonales, pero también en saber alejarse, cuando una de ellas, representa una mala influencia. Cada grupo hará una dramatización diferente, esto ya queda a su creatividad.			
		Cierre de la sesión	Con la finalidad de evaluar los resultados del taller, se aplicará la evaluación (anexo). Y la evaluación del cumplimiento individual de actividades Finalmente, se les agradece por la colaboración brindada y se realizara la invitación al próximo taller.	10 minutos	Hoja de evaluación	

Observaciones:

.....

Bibliografía:

Healthline. (2012). *Causas y factores de riesgo del alcoholismo*. Recuperado de <https://es.healthline.com/health/causas-y-factores-de-riesgo-del-alcoholismo#1>

Olivero (2017). *Relaciones Interpersonales*. Recuperado de <https://es.scribd.com/doc/36035079/Relaciones-interpersonales>

Taller 5



Tema: Infórmate y decide

Datos informativos:

Institución: Escuela de Educación Básica 18 de Noviembre

Año y Paralelo: Décimo año de Educación Básica.

Fecha: 11 de Enero 2018

Horario: 14h00 a 15h30

Número de estudiantes: 23.

Investigadora: Rossmery Alcivar Velazquez.

Docente asesor: Dra. Sonia Sizalima Mg. Sc.

Objetivo:

Lograr habilidades para la vida al saber tomar decisiones asertivas para descartar las razones entre adolescentes para no consumir alcohol

Contenidos:

Tomas de decisiones

8 razones principales por que los adolescentes beben

Entrenamiento de habilidades para la vida

Toma de decisiones

Metodología de trabajo

Saludo inicial

Dinámica de ambientación

Exposición de contenidos

Desarrollo de la toma de decisiones como habilidad para la vida

Cierre de la sesión

Desarrollo de actividades

Saludo inicial: Saludo a los y las estudiantes, agradeciéndoles por su asistencia y disposición a formar parte del taller. Se dará a conocer los objetivos propuestos en el tema y se entregará el material necesario para el desarrollo del taller.

Dinámica de ambientación: “El mensaje malogrado”: Se trata de descubrir barreras en la comunicación. Se divide el grupo en dos equipos (también puede hacerse un solo grupo en círculo). Al primero de la fila (o del círculo) se le da un mensaje al oído a fin de que lo vaya transmitiendo en secreto correctamente. Luego se pregunta en voz alta al último de cada fila (o del círculo) cual fue el mensaje que se le comunico. Se afronta entonces con el mensaje real transmitido

Exposición de contenidos

Habilidades para la vida: Toma de decisiones

La OMS (como se citó en Arboix, 2016) refiere que la toma de decisiones es la habilidad de saber elegir entre varias alternativas, la que mejor se adecua para la resolución de los problemas y a tener en cuenta las consecuencias asociadas a elecciones, tanto sobre uno mismo como en las personas del entorno. Nos facilita manejar constructivamente las decisiones. Las decisiones deben tomar evaluando opciones y las consecuencias que éstas podrían tener en su propia vida y en el bienestar de las demás personas.

En esta misma línea Añaños y Márquez (2011) hace alusión a los pasos para tomar decisiones:

- Enuncia las alternativas involucradas en la decisión
- Recopila información acerca de la decisión (considerando sus valores, metas y enumere qué hechos necesita saber)
- Haga una lista de ventajas y desventajas para cada alternativa

- Tome su decisión y enumera las razones para esta preferencia

Prevención del consumo de alcohol

Razones principales por que los adolescentes beben

Partnership (2017) refiere que las 8 razones principales por que los adolescentes beben son:

- ✓ Otras personas — Los adolescentes ven a muchas personas usando varias sustancias. Ven a sus padres y otros adultos consumiendo alcohol, fumando y, algunas veces, abusando otras sustancias. Además, con frecuencia la escena social de los adolescentes gira alrededor de beber y fumar marihuana. Algunos de los amigos se presionan entre sí para probar bebidas o fumar algo, pero es igualmente común que los adolescentes empiecen a usar alguna sustancia porque se encuentra fácilmente disponible, además de que ven a todos sus amigos disfrutándola. En sus mentes, ven el uso de drogas como una parte normal de la experiencia de ser adolescente.
- ✓ Medios de comunicación populares — El cuarenta y siete por ciento de los adolescentes estuvieron de acuerdo en que las películas y los programas de televisión hacen que parezca que está bien usar drogas, según un estudio que se llevó a cabo en el año 2011. Entonces, no es sorprendente que los niños de 12 a 17 años de edad que vieron tres o más películas con clasificación “R” por mes, eran siete veces más propensos a fumar cigarrillos, seis veces más propensos a usar marihuana, y cinco veces más propensos a beber alcohol, en comparación a los que no vieron películas con clasificación “R”.
- ✓ Escape y automedicación — Cuando los adolescentes se sienten infelices y no pueden encontrar una salida saludable para sus frustraciones o una persona de su confianza con quien hablar, pueden recurrir a sustancias químicas en busca de consuelo. Dependiendo de lo que usan, pueden sentirse felizmente inconscientes, maravillosamente felices o llenos de energía y confianza. Los años de la adolescencia son a menudo difíciles y pueden tener un costo emocional en los niños, a veces incluso llegando a causar depresión, así que cuando a los adolescentes se les da la oportunidad de tomar algo que los haga sentirse mejor, muchos no pueden resistir.

- ✓ Aburrimiento — Los adolescentes que no pueden tolerar estar solos, que tienen problemas manteniéndose ocupados o que anhelan las fuertes emociones, son los principales candidatos para el abuso de drogas. No solo el alcohol y la marihuana les dan algo que hacer, sino que esas sustancias ayudan a llenar el vacío interno que sienten. Es más, proporcionan una base común para interactuar con otros jóvenes similares – una manera de establecer vínculos instantáneos con un grupo de niños.
- ✓ Rebeldía — Diferentes adolescentes rebeldes eligen usar diferentes sustancias basado en sus personalidades. El alcohol es la droga de elección para el adolescente que siente enojo, porque lo libera para comportarse de manera agresiva. Las razones por las que los adolescentes usan drogas son tan complejas como lo son los propios adolescentes.
- ✓ Gratificación instantánea — Las drogas y el alcohol funcionan rápidamente. Los efectos iniciales son muy buenos. Los adolescentes recurren a las drogas porque ellos las ven como un acceso directo, a corto plazo, hacia la felicidad.
- ✓ Falta de confianza — Muchos adolescentes tímidos a quienes les falta confianza indican que mientras se encuentran bajo la influencia de las drogas o del alcohol hacen cosas que de otra manera no se atreverían a hacer. Esto es parte del atractivo que tienen las drogas y el alcohol aun para los adolescentes que tienen confianza en sí mismos; les da el valor de pararse a bailar, aunque no sean buenos bailarines, o a cantar a pleno pulmón, aunque su voz sea terrible, o a atreverse a darle un beso a la chica que les gusta. Y el alcohol y otras drogas no solo tienden a relajar sus inhibiciones, sino a aliviar la ansiedad social. No solo tienen algo en común con las demás personas a su alrededor, sino que existe la mentalidad de que, si se hace o se dice algo estúpido, todo el mundo creerá que es porque tomaron unas copas de más o que fumaron demasiada marihuana.
- ✓ Mala información — Quizás la causa de abuso de sustancias que más se puede evitar es la información incorrecta acerca de las drogas y el alcohol. Casi todos los adolescentes tienen amigos que dicen ser expertos en diversas sustancias recreativas, y que les pueden asegurar que los riesgos son mínimos.

Aplicación y entrenamiento de la toma de decisiones como habilidad para la vida

Para comenzar la actividad se pide a los estudiantes enumerarse del 1 al 5 y conformar respectivamente los grupos, seguidamente se procede a entregar unas tarjetas con posibles situaciones que supongan tomar una decisión, y una guía que orientará a su reflexión y ayudará a tomar las decisiones. A continuación, se da la explicación de la guía para entrenarse en la toma de decisiones y se pide que completen la misma, terminada la actividad, un integrante del grupo expondrá el trabajo; finalmente se hará una reflexión y se animará a aplicarlo cuando tengan que tomar decisiones para enfrentar el consumo de alcohol.

Cierre del taller:

Con la finalidad de evaluar los resultados del taller, se aplicará la evaluación (anexo). Finalmente, se les agradece por la colaboración brindada y se realizará la invitación al próximo taller.

Bibliografía:

- Añaños y Márquez (2011). *Manual para la prevención del consumo de drogas*. Recuperado de http://www.cicad.oas.org/fortalecimiento_institucional/savia/PDF/guias/MANUAL%20DE%20PREVENCION.pdf
- Arboix, M. (16 de Septiembre de 2016). *Las 10 habilidades para la vida*. Recuperado de <http://www.consumer.es/web/es/salud/psicologia/2016/09/16/224273.php>
- Partnership, T. (2 de enero de 2017). *Las 8 Razones Principales Por Las Cuales Los Adolescentes Experimentan Con Drogas Y Alcohol* [Mensaje en un blog]. Recuperado de <https://drugfree.org/parent-blog/las-8-razones-principales-por-las-cuales-los-adolescentes-experimentan-con-drogas-y-alcohol/>

ANEXO

Leonor estaba en una fila para comprar la comida que le encargó su mamá, entonces llegó su amiga Elena diciéndole que debían irse ya que sus amigos las estaban esperando para irse de fiesta, a Leonor se le ocurrió que podía mentir a su mamá para poderse ir, pero también tiene miedo que su mamá se entere y la castigue. O también puede irse sin decir nada. Además, quiere divertirse, pero no quiere beber.

Juan tiene una fiesta el viernes, quiere ir a divertirse, pero no quiere beber ya que sus amigos siempre le están convenciendo que lo haga, no sabe si ir o quedarse en casa festejando el cumpleaños del abuelo.

Teresa se dirigía a su escuela a dar un examen, cuando Paola la llamó a preguntarle donde está, para recogerla e irse a tomar unos tragos con sus amigos. Entonces Teresa no sabe si dar el examen o irse con su amiga que es una mala influencia, pero es su amiga.

GUIA DE TOMA DE DECISIONES.

¿Cuáles son las diferentes opciones?

.....
.....
.....

¿Puedo descartar alguna opción en un principio?

.....
.....
.....

¿Qué opciones me quedan?

.....
.....
.....

¿Qué es lo que yo realmente quiero, necesito? Lo anoto, sin pensar en las opciones

.....
.....
.....

Anoto las cosas buenas de cada una de las opciones, sus ventajas

.....
.....
.....

Anoto las cosas malas de cada opción, sus inconvenientes

.....
.....
.....

Valoro con todos los datos obtenidos

.....
.....
.....

Escojo una opción

.....
.....
.....



FICHA DE EVALUACIÓN DEL TALLER DE INFÓRMATE Y DECIDE

La presente ficha tiene la finalidad de que usted como estudiante, exponga su criterio evaluativo en relación al taller recibido Infórmate y decide. La información que brinde es con el fin de fortalecer la toma de decisiones como habilidad para la vida. Las repuestas son analizadas de manera confidencial.

La habilidad para la vida de la Toma de Decisiones, para prevenir el consumo de alcohol:

1. Eleva sus conocimientos sobre el alcohol, logrando un cambio de actitudes frente a la decisión de consumir o no alcohol.

Si No En parte

¿Qué conocimientos obtuvo hoy?

2. Después de entrenarse en el manejo de la habilidad estaría en condiciones de aplicarla para evitar situaciones de riesgo con más seguridad para no consumir alcohol.

Si No En parte

¿Por qué?

3. Permitió reconocer sus características personales para prevenir el inicio temprano del consumo de alcohol

Si No En parte

4. De las habilidades para la vida, aplicadas y entrenadas señale con una X la que más le ayuda a evitar un inicio temprano de consumo de alcohol

Autoconocimiento	<input type="checkbox"/>	Relaciones interpersonales	<input type="checkbox"/>
Empatía	<input type="checkbox"/>	Toma de decisiones	<input type="checkbox"/>
Comunicación asertiva	<input type="checkbox"/>		

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN
PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL GRADO DE LICENCIADA
EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: Escuela de Educación Básica 18 de Noviembre

PARTICIPANTES: Estudiantes de Decimo año de Educación Básica, Paralelo “A”.

LUGAR: Aula de clase.

FECHA: 11 de Enero 2018.

RESPONSABLE: Rossmery Alcivar Velazquez

HORARIO: 14h20 pm a 15:40 pm

DURACIÓN: 80 minutos (Dos horas pedagógicas).

TALLER 5

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES Y RECURSOS	EVALUACIÓN
Infórmate y decídete.	Lograr habilidades para la vida al saber tomar decisiones asertivas para descartar las razones entre adolescentes para no consumir alcohol	Saludo y presentación	Se dará la bienvenida a los participantes agradeciéndoles por su asistencia y disposición a formar parte del taller. Se dará a conocer los objetivos del taller.	5 minutos	Ninguno	Evaluación escrita
		Dinámica de ambientación “El mensaje malogrado”	Con la dinámica se pretende generar integración entre los y las estudiantes.	10 minutos	Ninguno	
		Exposición de contenidos	Toma de decisiones. 8 razones principales por que los adolescentes beben	15 minutos	Cartel con contenido teórico	
		Aplicación y entrenamiento de la Toma de decisiones como habilidad para la vida	Para comenzar la actividad se pide a los estudiantes enumerarse del 1 al 5 y conformar respectivamente los grupos, seguidamente se procede a entregar unas tarjetas con posibles situaciones que supongan tomar una decisión, y una guía que orientará a su reflexión y ayudará a tomar las decisiones. A continuación se da la explicación de la guía para entrenarse en la toma de decisiones y se pide que completen la	40 minutos	Tarjetas Hojas de trabajo Esferos	

			misma, terminada la actividad, un integrante del grupo expondrá el trabajo; finalmente se hará una reflexión y se animará a aplicarlo cuando tengan que tomar decisiones para enfrentar el consumo de alcohol.			
		Cierre de la sesión	Con la finalidad de evaluar los resultados del taller, se aplicará la evaluación (anexo). Y la evaluación del cumplimiento individual de actividades Finalmente, se les agradece por la colaboración brindada y se realizará la invitación al próximo taller.	10 minutos	Hoja de evaluación	

Observaciones:

.....

Bibliografía:

Añaños y Márquez (2011). *Manual para la prevención del consumo de drogas*. Recuperado de http://www.cicad.oas.org/fortalecimiento_institucional/savia/PDF/guias/MANUAL%20DE%20PREVENCION.pdf

Arboix, M. (16 de Septiembre de 2016). *Las 10 habilidades para la vida*. Recuperado de <http://www.consumer.es/web/es/salud/psicologia/2016/09/16/224273.php>

Partnership, T. (2 de enero de 2017). *Las 8 Razones Principales Por Las Cuales Los Adolescentes Experimentan Con Drogas Y Alcohol* [Mensaje en un blog]. Recuperado de <https://drugfree.org/parent-blog/las-8-razones-principales-por-las-cuales-los-adolescentes-experimentan-con-drogas-y-alcohol/>

Taller 6



Tema: ¡Maneja tus conflictos!!.....el escape no es el alcohol!

Datos informativos:

Institución: Escuela de Educación Básica 18 de Noviembre

Año y Paralelo: Décimo año de Educación Básica.

Fecha: 18 Enero 2018

Horario: 13h00 a 14h20

Número de estudiantes: 23.

Investigadora: Rossmery Alcivar Velazquez.

Docente asesor: Dra. Sonia Sizalima Mg. Sc.

Objetivo:

Promover estrategias que ayuden al grupo a identificar los diversos conflictos que se suceden en diferentes contextos para evitar el inicio de consumo de alcohol.

Contenidos:

Manejo de problemas y conflictos

Causa-efecto del consumo del alcohol en los adolescentes

Entrenamiento de habilidades para la vida

Manejo de problemas y conflictos

Metodología de trabajo

Saludo inicial

Dinámica de ambientación

Exposición de contenidos

Desarrollo del manejo de problemas y conflictos como habilidad para la vida

Cierre de la sesión

Desarrollo de actividades

Saludo inicial: Saludo a los y las estudiantes, agradeciéndoles por su asistencia y disposición a formar parte del taller. Se dará a conocer los objetivos propuestos en el tema y se entregará el material necesario para el desarrollo del taller.

Dinámica de ambientación: “La risa”: Los jugadores se separan en dos filas iguales, una frente a la otra y separándolos por dos metros. Quien dirija el juego tira al centro una moneda o algo de dos colores. Si cae cara o un color específico los jugadores de una fila deben permanecer serios y los de la otra deben reír fuerte y hacer morisquetas. Los que ríen cuando deben estar serios salen de la fila y se continúa.

Exposición de contenidos

Habilidades para la vida: Manejo de problemas y conflictos

La OMS (como se citó en Arboix, 2016) refiere que esta habilidad permite afrontar de forma constructiva los problemas de la vida, evitando malestares físicos, mentales y problemas psicosociales adicionales (alcoholismo, consumo de sustancias psicoactivas). Otro aspecto se relaciona con la solución constructiva, creativa y pacífica de los pequeños y grandes conflictos cotidianos, aceptando que el conflicto es parte de la condición humana, el reto está en desarrollar estrategias constructivas, es decir, que ayuden a manejarlos de manera que sean un estímulo para el desarrollo y favorezca el cambio y el crecimiento personal. Esta habilidad, en los jóvenes, ayuda a reducir la ansiedad.

Prevención del consumo de alcohol

Causa-efecto de los problemas originados por el consumo del alcohol

Dentro de las principales causas que favorecen el consumo del alcohol Pérez y Suárez (2014) menciona las siguientes:

- Las costumbres familiares
- Las presiones personales y sociales.
- La publicidad exagerada.

En los adolescentes la causa principal que lo incita a beber, son las amistades que poseen costumbres erradas; que, por la presión de pertenecer a un grupo social, se dejan llevar y envolver en sus malas acciones. La mayoría de jóvenes que beben alcohol, no lo hace por gusto, sino por desahogarse cuando se encuentran presionados por algo o alguien, que en muchos casos se dan por presiones educativas y familiares, que, al ingerir estas sustancias, para ellos es un momento de placer, lo que según ellos los lleva a:

- Sentirse bien o sentir diversión.
- Tomar un momento de descanso para olvidar el estrés o problemas.
- Para escapar del ambiente hostil de sus hogares y el colegio.
- El sabor de las bebidas alcohólicas les lleva a sentirse más respetados.
- Les hace sentirse más a gusto en las reuniones con sus amistades.
- Ser parte del grupo.
- Emborracharse para actuar decididamente ante algo.

Aplicación y entrenamiento del manejo de problemas y conflictos como habilidad para la vida

Para comenzar la actividad se pide a los estudiantes enumerarse del 1 al 5 y así conformar los respectivos grupos, seguidamente se indica que se trabajara con la técnica del role play, el mismo

que debe representar un problema; dos de los grupos enfocaran en como una persona puede agravar más aun los problemas consumiendo alcohol, en lugar de solucionar el mismo.

Y los siguientes grupos reflejaran como se soluciona los problemas sin necesidad de consumir alcohol. Cada role play quedara a creatividad de los estudiantes, los cuales previamente deben entregar el guion del mismo. Posteriormente se hará un análisis y reflexión sobre el manejo de problemas y conflictos con la finalidad de prevenir el consumo de alcohol.

Cierre del taller:

Con la finalidad de evaluar los resultados del taller, se aplicará la evaluación (anexo). Finalmente, se les agradece por la colaboración brindada y se realizara la invitación al próximo taller.

Bibliografía:

- Arboix, M. (16 de Septiembre de 2016). *Las 10 habilidades para la vida*. Recuperado de <http://www.consumer.es/web/es/salud/psicologia/2016/09/16/224273.php>
- Pérez, J. y Suárez, F. (2014). *Aplicación de guía educativa de prevención del consumo de alcohol y tabaco en estudiantes de 8vo Año* (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/1684/1/PEREZ%20CHIQUITO-SUAREZ%20PILAY.pdf>



**FICHA DE EVALUACIÓN DEL TALLER DE ¿MANEJA TUS
CONFLICTOS!!.....EL ESCAPE NO ES EL ALCOHOL!**

La presente ficha tiene la finalidad de que usted como estudiante, exponga su criterio evaluativo en relación al taller recibido ¿Maneja tus conflictos!!.....el escape no es el alcohol! La información que brinde es con el fin de fortalecer el manejo de problemas y conflictos como habilidad para la vida. Las repuestas son analizadas de manera confidencial.

La habilidad para la vida del Manejo de Problemas y Conflictos, para prevenir el consumo de alcohol:

1. Eleva sus conocimientos sobre el alcohol, logrando un cambio de actitudes frente a la decisión de consumir o no alcohol.

() Si () No () En parte

¿Qué conocimientos obtuvo hoy?

2. Después de entrenarse en el manejo de la habilidad estaría en condiciones de aplicarla para evitar situaciones de riesgo con más seguridad para no consumir alcohol.

() Si () No () En parte

¿Por qué?

3. Permitió reconocer sus características personales para prevenir el inicio temprano del consumo de alcohol

Si () () No () En parte

4. De las habilidades para la vida, aplicadas y entrenadas señale con una X la que más le ayuda a evitar un inicio temprano de consumo de alcohol

Autoconocimiento	()	Relaciones interpersonales	()
Empatía	()	Toma de decisiones	()
Comunicación asertiva	()	Manejo de problemas y conflictos	()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN
PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL GRADO DE LICENCIADA
EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: Escuela de Educación Básica 18 de Noviembre

PARTICIPANTES: Estudiantes de Decimo año de Educación Básica, Paralelo “A”.

LUGAR: Aula de clase.

FECHA: 11 de Enero / 2018.

RESPONSABLE: Rossmery Alcivar Velazquez

HORARIO: 14h20 pm a 15:40 pm

DURACIÓN: 80 minutos (Dos horas pedagógicas).

TALLER 6

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES Y RECURSOS	EVALUACIÓN
¡Maneja tus conflictos!!..... el escape no es el alcohol!	Promover estrategias que ayuden al grupo a identificar los diversos conflictos que se suceden en diferentes contextos para evitar el inicio de consumo de alcohol.	Saludo y presentación	Se dará la bienvenida a los participantes agradeciéndoles por su asistencia y disposición a formar parte del taller. Se dará a conocer los objetivos del taller.	5 minutos	Ninguno	Evaluación escrita
		Dinámica de ambientación “La risa”	Con la dinámica se pretende generar integración entre los y las estudiantes.	10 minutos	Ninguno	
		Exposición de contenidos	Manejo de problemas y conflictos. Causa-efecto de los problemas originados por el consumo del alcohol	15 minutos	Cartel con contenido teórico	
		Aplicación y entrenamiento del manejo de problemas y conflictos como habilidad para la vida	Para comenzar la actividad se pide a los estudiantes enumerarse del 1 al 5 y así conformar los respectivos grupos, seguidamente se indica que se trabajara con la técnica del role play, el mismo que debe representar un problema; dos de los grupos enfocaran en como una persona puede agravar más aun los problemas consumiendo alcohol, en lugar de solucionar el mismo.	40 minutos	Ninguno	

			Y los siguientes grupos reflejaran como se soluciona los problemas sin necesidad de consumir alcohol. Cada role play quedara a creatividad de los estudiantes, los cuales previamente deben entregar el guion del mismo. Posteriormente se hará un análisis y reflexión sobre el manejo de problemas y conflictos con la finalidad de prevenir el consumo de alcohol.			
		Cierre de la sesión	Con la finalidad de evaluar los resultados del taller, se aplicará la evaluación (anexo). Finalmente, se les agradece por la colaboración brindada y se realizara la invitación al próximo taller.	10 minutos	Hoja de evaluación	

Observaciones:

.....

Bibliografía

Arboix, M. (16 de Septiembre de 2016). *Las 10 habilidades para la vida*. Recuperado de <http://www.consumer.es/web/es/salud/psicologia/2016/09/16/224273.php>

Pérez, J. y Suárez, F. (2014). *Aplicación de guía educativa de prevención del consumo de alcohol y tabaco en estudiantes de 8vo Año* (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/1684/1/PEREZ%20CHIQUITO-SUAREZ%20PILAY.pdf>

Taller 7



Tema: Suelta tu mente...¡¡ Di no al consumo de alcohol!!

Datos informativos:

Institución: Escuela de Educación Básica 18 de Noviembre

Año y Paralelo: Décimo año de Educación Básica.

Fecha: 18 Enero 2018

Horario: 14h20 a 15h40

Número de estudiantes: 23.

Investigadora: Rossmery Alcivar Velazquez.

Docente asesor: Dra. Sonia Rizalina Mg. Sc.

Objetivo:

Enseñar a los participantes como desarrollar las tres habilidades del pensamiento creativo, fluidez, flexibilidad y originalidad para tomar otras opciones frente al riesgo de iniciar el consumo de alcohol

Contenidos:

Pensamiento creativo

Efectos del consumo de alcohol

Entrenamiento de habilidades para la vida

Pensamiento creativo

Metodología de trabajo

Saludo inicial

Dinámica de ambientación

Exposición de contenidos

Desarrollo del pensamiento creativo como habilidad para la vida

Cierre de la sesión

Desarrollo de actividades

Saludo inicial: Saludo a los y las estudiantes, agradeciéndoles por su asistencia y disposición a formar parte del taller. Se dará a conocer los objetivos propuestos en el tema y se entregará el material necesario para el desarrollo del taller.

Dinámica de ambientación: “El rey manda”: Quien dirija el juego hace las veces de Rey Todos los demás formaran un equipo. Cada equipo elige un nombre a fin de favorecer la animación del juego con una barra a su favor. Cada equipo elige a un representante y este será el único que servirá al Rey acatando sus órdenes. Si el rey pide, por ejemplo, un reloj, el representante de cada equipo trata de conseguir el reloj en su equipo a fin de llevarlo prontamente al Rey. Solo se recibe el regalo del primero que lo entregue. Al final gana el equipo que haya suministrado más objetos.

Exposición de contenidos

Habilidades para la vida: Pensamiento creativo

La OMS (como se citó en Arboix, 2016) refiere el pensamiento creativo contribuye a la toma de decisiones y a la resolución de problemas, permitiendo explorar las alternativas disponibles y las diferentes consecuencias de las acciones u omisiones y a responder de manera adaptativa y con flexibilidad a las situaciones que ocurren en la vida cotidiana.

Según Ríos (2013) refiere que el pensamiento creativo está caracterizado por:

- La fluidez del pensamiento, donde la persona es capaz de pensar con naturalidad y libertad, describiéndose esto a la fluidez de la palabra, ideas y expresiones.
- Flexibilidad del pensamiento la persona es capaz de abandonar sin ningún problema formas de pensar adquiridas y adoptar nuevas.

- Originalidad, refiriéndose a la capacidad que tienen las personas de proponer cosas que están fuera de lo común y por último la viabilidad, siendo esta la capacidad de producir ideas y soluciones realizables en la práctica.

Prevención alcohol

Efectos del consumo de alcohol

Cuando existe un consumo excesivo de alcohol, puede repercutir significativamente en la salud, ya que acarrea consecuencias, aparte de las que son de carácter patológicas como:

- La pérdida del apetito en la persona que los consume
- Deficiencia vitamínica, la cual le produce cansancio
- Mala digestión de alimentos
- Problemas dermatológicos
- Impotencia sexual, mayormente, en las personas de sexo varonil.
- Obesidad, que suele dar síntomas de gordura falsa.
- Problemas del sistema nervioso central que afecta a su parte psicológica.
- Pérdida de memoria o estado del tiempo.
- Desórdenes psicológicos, que pueden producir traumas y ansiedades (Pérez y Suárez, 2014).

Aplicación y entrenamiento del Pensamiento creativo como habilidad para la vida:

Para comenzar se entrega la hoja de trabajo a los estudiantes, explicando que deberán leer el texto analizarlo y describir que hubieran hecho ellos ante tal situación, una vez que concluyan esta, cada estudiante deberá exponer lo escrito. Se les informa a los estudiantes que al compartir las soluciones pueden surgir otras nuevas para el resto de compañeros, es recomendable que las escriban. Así mismo pueden debatir con sus compañeros si no están de acuerdo con alguna solución, siempre que expliquen el por qué.

Preguntas para el momento de reflexión:

¿A alguien se le disparó una idea porque escucho la de uno de sus compañeros/as?

¿Escucharon alguna solución interesante que les hubiese gustado haberla encontrado? ¿Por qué creen que no se les ocurrió?

¿Creen que el alcohol es la solución a los problemas, por qué?

¿Cómo se puede trabajar el pensamiento creativo frente a los riesgos del consumo de alcohol?

Cierre del taller:

Con la finalidad de evaluar los resultados del taller, se aplicará la evaluación (anexo). Finalmente, se les agradece por la colaboración brindada y se realizara la invitación al próximo taller.

Bibliografía:

Arboix, M. (16 de Septiembre de 2016). *Las 10 habilidades para la vida*. Recuperado de <http://www.consumer.es/web/es/salud/psicologia/2016/09/16/224273.php>

Pérez, J. y Suárez, F. (2014). *Aplicación de guía educativa de prevención del consumo de alcohol y tabaco en estudiantes de 8vo Año* (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/1684/1/PEREZ%20CHIQUITO-SUAREZ%20PILAY.pdf>

Ríos, L. (2013). Estrategia didáctica para contribuir al desarrollo habilidades de pensamiento creativo. Recuperado de <http://www.monografias.com/trabajos96/estrategia-didactica-contribuir-al-desarrollo-habilidades-pensamiento-creativo/estrategia-didactica-contribuir-al-desarrollo-habilidades-pensamiento-creativo.shtml>

Nombres:

Fecha:

HISTORIA

Camila una adolescente de 16 años, vivía en un ambiente familiar muy problemático, sus padres nunca la escuchaban, ni le prestaban atención, solo pasaban peleando. Ella empezó a refugiarse en sus amigos y amigas; los cuales siempre le incitaban a beber, diciéndole que los problemas se solucionan con el alcohol. Así Camila cayó en ese círculo donde se reunían casi todas las tardes, un día bebieron tanto que Camila perdió el control y se fue con un amigo. Al tiempo después resulto embarazada, el papá del bebe que esperaba le dio la espalda y sus amigas también.

¿Qué hubieras hecho tú en el lugar de Camila?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



FICHA DE EVALUACIÓN DEL TALLER DE SUELTA TU MENTE...¡¡ DI NO AL CONSUMO DE ALCOHOL!!

La presente ficha tiene la finalidad de que usted como estudiante, exponga su criterio evaluativo en relación al taller recibido Suelta tu mente...¡¡ Di no al consumo de alcohol!!. La información que brinde es con el fin de fortalecer el pensamiento creativo como habilidad para la vida. Las repuestas son analizadas de manera confidencial.

La habilidad para la vida del Pensamiento Creativo, para prevenir el consumo de alcohol:

1. Eleva sus conocimientos sobre el alcohol, logrando un cambio de actitudes frente a la decisión de consumir o no alcohol.

Si No En parte

¿Qué conocimientos obtuvo hoy?

2. Después de entrenarse en el manejo de la habilidad estaría en condiciones de aplicarla para evitar situaciones de riesgo con más seguridad para no consumir alcohol.

Si No En parte

¿Por qué?

3. Permitió reconocer sus características personales para prevenir el inicio temprano del consumo de alcohol

Si No En parte

4. De las habilidades para la vida, aplicadas y entrenadas señale con una X la que más le ayuda a evitar un inicio temprano de consumo de alcohol

Autoconocimiento	<input type="checkbox"/>	Toma de decisiones	<input type="checkbox"/>
Empatía	<input type="checkbox"/>	Manejo de problemas y conflictos	<input type="checkbox"/>
Comunicación asertiva	<input type="checkbox"/>	Pensamiento Creativo	<input type="checkbox"/>
Relaciones interpersonales	<input type="checkbox"/>		

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN
PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL GRADO DE LICENCIADA
EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: Escuela de Educación Básica 18 de Noviembre

PARTICIPANTES: Estudiantes de Decimo año de Educación Básica, Paralelo “A”.

LUGAR: Aula de clase.

FECHA: 18 Enero 2018

RESPONSABLE: Rossmery Alcivar Velazquez

HORARIO: 14h20 pm a 15:40 pm

DURACIÓN: 80 minutos (Dos horas pedagógicas).

TALLER 7

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES Y RECURSOS	EVALUACIÓN
Suelta tu mente...¡¡ Di no al consumo de alcohol!!	Enseñar a los participantes como desarrollar las tres habilidades del pensamiento creativo, fluidez y originalidad para tomar otras opciones frente al riesgo de iniciar el consumo de alcohol	Saludo y presentación	Se dará la bienvenida a los participantes agradeciéndoles por su asistencia y disposición a formar parte del taller. Se dará a conocer los objetivos del taller.	5 minutos	Ninguno	Evaluación escrita
		Dinámica de ambientación “El rey manda”	Con la dinámica se pretende generar integración entre los y las estudiantes.	10 minutos	Ninguno	
		Exposición de contenidos	Pensamiento creativo. Efectos del consumo de alcohol	15 minutos	Cartel con contenido teórico	
		Aplicación del pensamiento creativo como habilidad para la vida	Para comenzar la actividad se entrega la hoja de trabajo a los estudiantes, explicando que deberán leer el texto analizarlo y describir que hubieran hecho ellos ante tal situación una vez que concluyan está, cada uno deberá exponer lo escrito. Se les informa a los estudiantes que al compartir las soluciones pueden surgir otras nuevas para el resto de compañeros, es recomendable que las escriban. Así mismo pueden debatir con sus compañeros si no están de acuerdo con alguna solución, siempre que expliquen el por qué.	40 minutos	Hojas de trabajo	

			<p>Preguntas para el momento de reflexión:</p> <p>¿A alguien se le disparó una idea porque escucho la de uno de sus compañeros/as?</p> <p>¿Escucharon alguna solución interesante que les hubiese gustado haberla encontrado? ¿Por qué creen que no se les ocurrió?</p> <p>¿Creen que el alcohol es la solución a los problemas, por qué?</p> <p>¿Cómo se puede trabajar el pensamiento creativo frente a los riesgos del consumo de alcohol?</p>			
		Cierre de la sesión	<p>Con la finalidad de evaluar los resultados del taller, se aplicará la evaluación (anexo). Finalmente, se les agradece por la colaboración brindada y se realizara la invitación al próximo taller.</p>	10 minutos	Hoja de evaluación	

Observaciones:

.....

Bibliografía

- Arboix, M. (16 de Septiembre de 2016). *Las 10 habilidades para la vida*. Recuperado de <http://www.consumer.es/web/es/salud/psicologia/2016/09/16/224273.php>
- Pérez, J. y Suárez, F. (2014). *Aplicación de guía educativa de prevención del consumo de alcohol y tabaco en estudiantes de 8vo Año* (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/1684/1/PEREZ%20CHIQUITO-SUAREZ%20PILAY.pdf>
- Ríos, L. (2013). Estrategia didáctica para contribuir al desarrollo habilidades de pensamiento creativo. Recuperado de <http://www.monografias.com/trabajos96/estrategia-didactica-contribuir-al-desarrollo-habilidades-pensamiento-creativo/estrategia-didactica-contribuir-al-desarrollo-habilidades-pensamiento-creativo.shtml>

Taller 8



Tema: Controla tus emociones ¡¡No consumas alcohol!!

Datos informativos:

Institución: Escuela de Educación Básica 18 de Noviembre

Año y Paralelo: Décimo año de Educación Básica.

Fecha: 18 Enero 2018

Horario: 14h00 a 15h30

Número de estudiantes: 23.

Investigadora: Rossmery Alcivar Velazquez.

Docente asesor: Dra. Sonia Sizalima Mg. Sc.

Objetivo:

Identificar y clarificar el mundo emocional de los estudiantes respecto a las consecuencias del consumo de alcohol.

Contenidos:

Manejo de sentimientos y emociones

Riesgos del consumo de alcohol en los adolescentes

Entrenamiento de habilidades para la vida

Manejo de sentimientos y emociones

Metodología de trabajo

Saludo inicial

Dinámica de ambientación

Exposición de contenidos

Desarrollo del pensamiento crítico como habilidad para la vida

Cierre de la sesión

Desarrollo de actividades

Saludo inicial: Saludo a los y las estudiantes, agradeciéndoles por su asistencia y disposición a formar parte del taller. Se dará a conocer los objetivos propuestos en el tema y se entregará el material necesario para el desarrollo del taller.

Dinámica de ambientación: “El naufrago”: Uno es el capitán, que dirigirá el juego. Todos los demás serán tripulantes. El barco va a naufragar y todos deben seguir las órdenes del capitán. Según el número de participantes se nombrará a dos ayudantes que tirarán al mar a los que se equivoquen, de esa manera salen del juego. El barco se hunde y el capitán dice: “hagan grupos de ocho, de 7, de 6, etc. Todos los que queden fuera de un grupo salen del juego. Es necesario hacer reflexiones que sirvan de aplicaciones a diversas actitudes ante la vida.

Exposición de contenidos

Habilidad para la vida: Manejo de emociones y sentimientos

La OMS (como se citó en Arboix, 2016) Esta habilidad ayuda a reconocer los sentimientos y emociones propias y los de los demás, a ser conscientes de cómo influyen en nuestro comportamiento social, y a responder a ellos en forma apropiada; explorar las propias emociones y saber cómo gestionarlas influye en el comportamiento de las personas. Las de más difícil manejo, como la ira y la violencia, pueden tener resultados nocivos para la salud, sobre todo, en los más jóvenes.

Prevención alcohol

Riesgos del consumo de alcohol en los adolescentes

El consumo de alcohol durante la adolescencia tiene muchos riesgos. Algunos de ellos son directos, porque la ingesta de bebidas alcohólicas es peligrosa para la salud, otros de los riesgos

en el caso de los adolescentes son indirectos y están ligados a los comportamientos derivados del consumo de alcohol.

De esta manera Escobar (como se citó en Sumba, 2014) considera lo siguiente:

- Los adolescentes corren un riesgo mayor que los adultos a desarrollar enfermedades como la cirrosis del hígado, pancreatitis, infartos hemorrágicos y algunas formas de cáncer.
- Los adolescentes que consumen alcohol están más expuestos a iniciar actividad sexual temprana, situación que los expone a un mayor riesgo de contagio con el virus del SIDA, las enfermedades de transmisión sexual y los embarazos no deseados. De igual modo, incrementan la probabilidad de verse afectados por la impotencia y la disfunción eréctil.
- Los adolescentes que abusan del alcohol son cuatro veces más vulnerables a la depresión severa que aquellos que no tienen un problema de alcohol.
- El consumo de alcohol entre adolescentes ha sido asociado con muertes por suicidio y accidentes de tránsito.
- Al ser un depresor del sistema nervioso central, afecta funciones cognitivas (percepción y juicio), motoras (equilibrio y reflejos), y emocionales (sensatez y madurez).
- El alcohol afecta la absorción de nutrientes en el intestino delgado, siendo esto contraproducente para el período de crecimiento en el que se encuentran los adolescentes.
- El alcohol incrementa la vulnerabilidad de los jóvenes, frente al consumo de otras sustancias adictivas.
- Existe una correlación importante entre el consumo de alcohol y la violencia, el bloqueo de las funciones frontales del cerebro incrementa la agresividad. Pueden involucrarse en riñas callejeras, en pandillas y en actividades delictivas.
- El inicio de consumo de alcohol en la adolescencia incrementa la probabilidad de padecer trastornos de personalidad incrementa al doble el riesgo de ser alcohólico antes de los veinticuatro años.
- Alteraciones de las relaciones con la familia, compañeros y maestros.
- Adopción de conductas de alto riesgo, como conducir tras haber bebido, primera causa de mortalidad en este grupo de edad.

- Alteraciones en los procesos de memoria y aprendizaje, con cambios cerebrales, tanto a nivel funcional como estructural, y con diferencias del daño observadas en jóvenes, producidas por los diferentes patrones de consumo.
- El consumo excesivo de alcohol en la adolescencia disminuye los niveles de hormonas sexuales (estrógenos y testosterona) y de las hormonas de crecimiento tanto en hombres como en mujeres.
- Según evidencian algunos estudios, son muchos los jóvenes que han sufrido efectos orgánicos tales como: vómitos, diarrea o dolores abdominales, temblores, arritmias, tambaleos al caminar, caídas.
- La intoxicación etílica aguda (borrachea) es un síndrome clínico producido por el consumo de bebidas alcohólicas de forma brusca y en cantidad superior a la tolerancia individual de la persona, al día siguiente de la ingesta de alcohol se puede diferenciar la existencia de efectos orgánicos y psicosociales como dolor de cabeza, alteraciones del apetito, insomnio, falta de aprovechamiento de la jornada siguiente.

Aplicación y entrenamiento del manejo de emociones y sentimientos como habilidad para la vida

Se comienza la actividad proyectando un cortometraje del consumo de alcohol, luego se hace un análisis y reflexión de este, posteriormente se entrega una ficha a cada estudiante en donde hay dos cuadros vacíos, uno que dice Me Hace Sentir Bien y otro Me Hace Sentir Mal. Se indicará que, durante unos minutos, se pensará en todo aquello que produce bienestar relacionados con diferentes emociones (alegría, orgullo, etc.); también, por el contrario, en todo aquello que produce malestar relacionado con emociones de culpa, vergüenza, tristeza, etc., además de la experiencia subjetiva de cada uno, también se anotará lo que ellos piensan que acontece cuando se consume alcohol, todo esto se anota en la ficha entregada. Terminado esto se conforman grupos de 5 integrantes en donde intercambiarán las experiencias y situaciones anotadas. Un integrante del grupo anotará lo discutido para exponerlo. Luego se formará una plenaria en la cual se conversará sobre las conclusiones de los grupos para comparar similitudes, diferencias y reflexionar acerca de la importancia del manejo de nuestras emociones y sentimientos como una forma de prevenir el consumo de alcohol.

Cierre del taller:

Con la finalidad de evaluar los resultados del taller, se aplicará la evaluación (anexo). Finalmente, se les agradece por la colaboración brindada y se realizara la invitación al próximo taller.

Bibliografía:

Arboix, M. (16 de Septiembre de 2016). *Las 10 habilidades para la vida*. Recuperado de <http://www.consumer.es/web/es/salud/psicologia/2016/09/16/224273.php>

Serecigni, J., Jiménez, M., Pascua, P., Flórez, G., y Contel, M. (2009). Alcoholismo Guías Clínicas Basadas en la Evidencia Científica SOCIDROGALCOHOL. Recuperado de http://ajarjaen.org/Fotos%20AJAR/guia_alcoholismo_08.pdf

Me hace sentir bien

Me hace sentir mal



FICHA DE EVALUACIÓN DEL TALLER CONTROLA TUS EMOCIONES... ¡¡ NO CONSUMAS ALCOHOL!!

La presente ficha tiene la finalidad de que usted como estudiante, exponga su criterio evaluativo en relación al taller recibido Controla tus emociones...¡¡No consumas de alcohol! La información que brinde es con el fin de fortalecer el manejo de emociones y sentimientos como habilidad para la vida. Las repuestas son analizadas de manera confidencial.

La habilidad para la vida del Manejo de emociones y sentimientos, para prevenir el consumo de alcohol:

1. Eleva sus conocimientos sobre el alcohol, logrando un cambio de actitudes frente a la decisión de consumir o no alcohol.

() Si () No () En parte

¿Qué conocimientos obtuvo hoy?

2. Después de entrenarse en el manejo de la habilidad estaría en condiciones de aplicarla para evitar situaciones de riesgo con más seguridad para no consumir alcohol.

() Si () No () En parte

¿Por qué?

3. Permitió reconocer sus características personales para prevenir el inicio temprano del consumo de alcohol

Si () () No () En parte

4. De las habilidades para la vida, aplicadas y entrenadas señale con una X la que más le ayuda a evitar un inicio temprano de consumo de alcohol

Autoconocimiento	()	Toma de decisiones	()
Empatía	()	Manejo de problemas y conflictos	()
Comunicación asertiva	()	Pensamiento Creativo	()
Relaciones interpersonales	()	Manejo de emociones y sentimientos	()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN
PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL GRADO DE LICENCIADA
EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: Escuela de Educación Básica 18 de Noviembre

PARTICIPANTES: Estudiantes de Decimo año de Educación Básica, Paralelo “A”.

LUGAR: Aula de clase.

FECHA: 25 de Enero del 2018

RESPONSABLE: Rossmery Alcivar Velazquez

HORARIO: 14h20 pm a 15:40 pm

DURACIÓN: 80 minutos (Dos horas pedagógicas).

TALLER 8

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES Y RECURSOS	EVALUACIÓN
Controla tus emociones. ¡¡No consumas alcohol!!	Identificar y clarificar el mundo emocional de los estudiantes respecto a las consecuencias del consumo de alcohol.	Saludo y presentación	Se dará la bienvenida a los participantes agradeciéndoles por su asistencia y disposición a formar parte del taller. Se dará a conocer los objetivos del taller.	5 minutos	Ninguno	Evaluación escrita
		Dinámica de ambientación “El naufrago”	Con la dinámica se pretende generar integración entre los y las estudiantes.	10 minutos	Ninguno	
		Exposición de contenidos	Manejo de emociones y sentimientos. Consecuencias del consumo excesivo de alcohol	15 minutos	Cartel con contenido teórico	
		Aplicación y entrenamiento del manejo de emociones y sentimientos como habilidad para la vida	Se comienza la actividad proyectando un cortometraje del consumo de alcohol, luego se hace un análisis y reflexión de este, posteriormente se entrega una ficha a cada estudiante en donde hay dos cuadros vacíos, uno que dice Me Hace Sentir Bien y otro Me Hace Sentir Mal. Se indicará que, durante unos minutos, se pensará en todo aquello que produce bienestar relacionados con diferentes emociones	40 minutos	Hoja de Trabajo	

			(alegría, orgullo, etc.); también, por el contrario, en todo aquello que produce malestar relacionado con emociones de culpa, vergüenza, tristeza, etc., además de la experiencia subjetiva de cada uno, también se anotará lo que ellos piensan que acontece cuando se consume alcohol, todo esto se anota en la ficha entregada. Terminado esto se conforman grupos de 5 integrantes en donde intercambiarán las experiencias y situaciones anotadas. Un integrante del grupo anotará lo discutido para exponerlo. Luego se formará una plenaria en la cual se conversará sobre las conclusiones de los grupos para comparar similitudes, diferencias y reflexionar acerca de la importancia del manejo de nuestras emociones y sentimientos como una forma de prevenir el consumo de alcohol.			
		Cierre de la sesión	Con la finalidad de evaluar los resultados del taller, se aplicará la evaluación (anexo). Finalmente, se les agradece por la colaboración brindada y se realizara la invitación al próximo taller.	10 minutos	Hoja de evaluación	

Observaciones:

.....

Bibliografía

Arboix, M. (16 de Septiembre de 2016). *Las 10 habilidades para la vida*. Recuperado de <http://www.consumer.es/web/es/salud/psicologia/2016/09/16/224273.php>

Serecigni, J., Jiménez, M., Pascua, P., Flórez, G., y Contel, M. (2009). Alcoholismo Guías Clínicas Basadas en la Evidencia Científica SOCIDROGALCOHOL. Recuperado de http://ajarjaen.org/Fotos%20AJAR/guia_alcoholismo_08.pdf

MEMORIA GRÁFICA



j. BIBLIOGRAFÍA

- Abreu, J. (2014). El Método de la Investigación. *Daena: International Journal of Good Conscience*, 9(3), 199.
- Aguilar, R. (2004, marzo). La guía didáctica, un material educativo para promover el aprendizaje autónomo. Evaluación y mejoramiento de su calidad en la modalidad abierta y a distancia de la UTPL. *Ried*. Recuperado de <http://revistas.uned.es/index.php/ried/article/viewFile/1082/998>
- Alfaro, L., Sánchez, M., Andrade, P., Pérez, C., y Montes, A. (2010). Habilidades para la vida, consumo de tabaco y alcohol en adolescentes. *Roderic*, 35(1), 67-77. Recuperado de http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/22440/v35n1_5.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Andolfi, M. y Mascellani, A. (2012). *Historias de la adolescencia. Experiencias en terapia familiar*. Barcelona, España: Gedisa
- Barron, M. 2014. *Adicciones. Nuevos paraísos artificiales. Indagaciones en torno de los jóvenes y sus consumos*. Córdoba, Argentina: Brujas
- Batlloiri, A. (2016). *El consumo de drogas entre adolescentes. Prevención en la escuela y en la familia*. Madrid, España: Narcea
- Bernal, A. (2006). Metodología de la investigación Administración, economía, humanidades y Ciencias sociales. Recuperado de: [https://books.google.com.ec/books?id=h4X_eFai59oC&pg=PA286&dq=Bernal,+C.+\(2006\).+Metodolog%C3%ADa+de+la+Investigaci%C3%B3n.+M%C3%A9xico,+D.F.,+Pearson+educaci%C3%B3n.&hl=es419&sa=X&ved=0ahUKEwicfWU0_zaAhUGj1kKHVA3DwkQ6AEIMjAC#v=onepage&q=Bernal%2C%20\(2006\).%20Metodolog%C3%ADa%20de%20la%20Investigaci%C3%B3n.%20M%C3%A9xico%2C%20D.F.%20Pearson%20educaci%C3%B3n.&f=false](https://books.google.com.ec/books?id=h4X_eFai59oC&pg=PA286&dq=Bernal,+C.+(2006).+Metodolog%C3%ADa+de+la+Investigaci%C3%B3n.+M%C3%A9xico,+D.F.,+Pearson+educaci%C3%B3n.&hl=es419&sa=X&ved=0ahUKEwicfWU0_zaAhUGj1kKHVA3DwkQ6AEIMjAC#v=onepage&q=Bernal%2C%20(2006).%20Metodolog%C3%ADa%20de%20la%20Investigaci%C3%B3n.%20M%C3%A9xico%2C%20D.F.%20Pearson%20educaci%C3%B3n.&f=false)
- Cicua, D. Méndez, M y Muñoz L. (2008). Factores en el consumo de alcohol en adolescentes. *Pensamiento Psicológico*, 4 (11), 115-134.
- Crabay, M., Gianni, H., Cardozo, G., Peña, E., Schiavoni, M., Barrón, M. y Rached, S. (2006). *Adolescencias y Juventudes: Subjetividades y riesgos. contribuciones para su análisis y comprensión*. Córdoba, Argentina: Brujas

- Costa, M. y López, E. (2006). *Manual para la ayuda psicológica: dar poder para vivir: más allá del "counseling"*. Madrid, España: Pirámide.
- Díaz, V. (2009). Metodología de la investigación científica y vio estadística. Recuperado de <https://books.google.es/books?id=ZPVtPpdFdGMC&pg=PA134&dq=en+investigacion+que+es+el+metodo+logico&hl=es&sa=X&ei=ccHRVIPRAqzksATt6IGYDA&ved=0CDUQ6AEwBA#v=onepage&q=en%20investigacion%20que%20es%20el%20metodo%20logico&f=false>
- Editorial. (2013). Características de la guía didáctica. Recuperado de <http://www.conocimientosweb.net/dcmt/ficha20987.html>
- Espada, J., Hernández, O., Orgilés, M. y Méndez, X. (2010). Comparación de distintas estrategias para la modificación de la actitud hacia el consumo de drogas en escolares. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 8(22), 1033-1050.
- Feldman, R. (2003). *Psicología con aplicaciones en países de habla hispana*. D.F, México: McGraw-Hill
- Gallego, J. (2006). *Educación en la adolescencia*. Madrid, España: Paraninfo
- García, A. (2016). *Competencias sociales en relaciones interpersonales y grupales*. Madrid, España: Pirámide
- García, J y López, C. (2012). *Estrategias de intervención en la prevención de drogodependencias*. Madrid, España: Síntesis
- González, S. y García, H. (2013). *El desarrollo de habilidades para la vida contribuye a la prevención del consumo de drogas lícitas e ilícitas en adolescentes. Colegio Guillermo Ordoñez Gómez, Santa Elena* (Tesis de pregrado). Universidad Estatal Península de Santa Elena, La Libertad, Ecuador.
- Hernández, B. (2001). Técnicas estadísticas de investigación social. Recuperado de <https://books.google.es/books?id=vpfVgmaR5qUC&pg=PA36&dq=metodos+comprensivos+en+la+investigacion&hl=es&sa=X&ei=Fd3RVJTHGdPIsQT904Jw&ved=0CC8Q6AEwAQ#v=onepage&q=metodos%20comprensivos%20en%20la%20investigacion&f=false>
- Hernández, C. (2005). Análisis administrativo técnicas y métodos. Recuperado de <https://books.google.es/books?id=Bptc1C9T8ioC&pg=PR6&dq=El+m%C3%A9todo+de+diagn%C3%B3stico+Hern%C3%A1ndez+Orozco+Carlos+%282007%29&hl=es&sa=X&ei=BtHRVijZCLX9sATgmoGIBA&ved=0CCIQ6AEwAA#v=onepage&>

q=El%20m%C3%A9todo%20de%20diagn%C3%B3stico%20Hern%C3%A1ndez%20Orozco%20Carlos%20%282007%29&f=false

- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. D.F, México: McGraw-Hill
- Hidalgo, C. y Abarca, N. (1999). *Comunicación interpersonal: Programa en entrenamiento de habilidades sociales*. D.F, México: Alfaomega
- Jiménez, M., Rodríguez, F. y Ruiz, C. (2006). Factores relacionados con las actitudes juveniles hacia el consumo de alcohol y otras sustancias psicoactivas. *Psicothema*, 18(1), 52-58.
- Loaiza, M. (2015). Programa Psicoeducativo para prevenir el inicio temprano de consumo de alcohol, en adolescentes del octavo año paralelo “A”, de la escuela de educación básica Miguel Riofrío N° 2, 2013-2014 (tesis de pregrado). Recuperado de <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/16355/1/TESIS%20DE%20GRADO.pdf>
- López, M., Villar, M., Castillo, M., Castillo, M. y Rodríguez, L. (2013). Actitud ante el consumo y no consumo de alcohol en estudiantes de preparatoria-México. *Revista de Escola de Enfermagem da USP*, 47 (4), 815-821.
- Maqueda, G y Rivero, M. (2009). *Fundamentos para la prevención en la escuela*. Recuperado de <https://books.google.com.ec/books?id=B4ZTDQAAQBAJ&pg=PA101&dq=prevencion+de+alcohol+las+escuelas&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwju-YbvtqjXAhXHyyYKHTyDAowQ6AEIKTAB#v=onepage&q=prevencion%20de%20alcohol%20las%20escuelas&f=false>
- Marín, M. y Troyano, Y. 2012. *Psicología social de los procesos grupales*. Madrid, España: Pirámide
- Martínez, V y Bartolomé, R. (2001). *Alcoholismo. Bases de la intervención*. Recuperado de https://books.google.com.ec/books?id=eNX-5D-hSIAC&pg=PA99&dq=actitudes+hacia+el+consumo+de+alcohol+en+los+adolescentes&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjs0LqC9ObZAhWJ7VMKHQ_PC9QQ6AEIKjAB#v=onepage&q=actitudes%20hacia%20el%20consumo%20de%20alcohol%20en%20los%20adolescentes&f=false

- Martínez, F y Calva, J. (2006). Memoria del XXIII. Recuperado de <https://books.google.es/books?id=7Oz1XL9IWdYC&pg=PA122&dq=el+metodo+de+modelacion+en+la+investigacion&hl=es&sa=X&ei=md7RVOafLLnsATaIKICg&ved=0CCAQ6AEwAA#v=onepage&q=el%20metodo%20de%20modelacion%20en%20la%20investigacion&f=false>
- Mendez, M., Alonso, M., Alonso, T., Alonso, M., Uribe, I. y Armendáriz. A. (2015). Relación de percepción de riesgo y consumo de alcohol en adolescentes. SMAD. Revista eletrônica saúde mental álcool e drogas. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1806-69762015000300007&script=sci_arttext&tlng=es
- Molina, J. (2014). *Dialogar para prevenir ¿Que hablo con mis hijos sobre drogas?* Madrid, España: Pirámide
- Moreno, K. (2013). *Niños, adolescentes y adicciones. Una mirada desde la prevención.* D.F, México: Trillas
- Parras, A., Martínez, A., Duarte, S., Vale, P., y Navarro, E. (2009). *Orientación educativa: fundamentos teóricos, modelos institucionales y nuevas perspectivas.* España: Cide
- Pérez, C. (2012). Habilidades para la vida y consumo de drogas en adolescentes escolarizados mexicanos. *Adicciones*, 24 (2), 153-160.
- Pérez, J. y Suárez, F. (2014). *Aplicación de guía educativa de prevención del consumo de alcohol y tabaco en estudiantes de 8vo Año* (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/1684/1/PEREZ%20CHIQUITO-SUAREZ%20PILAY.pdf>
- Rodríguez, E. (2005). Metodología de la investigación. Recuperado de https://books.google.es/books?id=r4yrEW9Jhe0C&pg=PA30&dq=metodoanalitico+de+la+investigacion&hl=es&sa=X&ei=Mb7RVO6fOu6_sQSal4LQDw&ved=0CCQQ6AEwAA#v=onepage&q=metodoanalitico%20de%20la%20investigacion&f=false
- Sanango, W. (2013). *Programa de prevención del consumo de alcohol y drogas en las y los estudiantes del Colegio Intercultural Bilingüe “Juncal”, 2013* (Tesis de pregrado). Universidad Técnica particular de Loja, Azogues, Ecuador.
- Sánchez, M., Alfaro, L. y López, A. (2009). Programa de Habilidades para la Vida y su impacto en la prevención de adicciones en estudiantes de bachillerato. Recuperado de

http://www.habilidadesparaadolescentes.com/archivos/Articulo_Evaluacion_de_un_programa_de_habilidades_para_la_vida.pdf

- Sánchez, C. (2015, enero). Desarrollo de guías didácticas con herramientas colaborativas para cursos de bibliotecología y ciencias de la información. *e-Ciencias de la Información*. Recuperado de <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/eciencias/article/view/17615/23146>
- Telumbre, J. (2014). *Actitudes e intención hacia el consumo de alcohol en estudiantes de enfermería* (Tesis de maestría). Universidad Autónoma de Nueva León, Monterrey, México.
- Valdez, J. (2005). *EL consumo de alcohol en estudiantes de distrito federal y su relacion con la autoestima y la percepción de riesgo* (Tesis de pregrado). Universidad Nacional Autónoma de México, Mexico.
- Velasco, R. (2014). *El consumo de drogas la tarea preventiva*. D.F, México: Trillas
- Velásquez, A. (2012). *Equilibra tu vida. Propuesta comunicativa de trabajo en prevención de consumo de sustancias psicoactivas desde las habilidades para la vida y artes circenses*. Recuperado de http://www.infopsicologica.com/documentos/2012/Equilibra_tu_Vida.pdf
- Villanueva, V. (2017). *Diseño y evaluación de la eficacia de un programa de habilidades para la vida en la prevención del consumo de sustancias en adolescentes* (Tesis doctoral). Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=146797>

k. ANEXOS



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

**FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN**

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

TEMA

GUÍA EDUCATIVA CON ENFOQUE EN HABILIDADES PARA LA VIDA
COMO PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN ADOLESCENTES
DEL DÉCIMO AÑO PARALELO A, ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA 18
DE NOVIEMBRE, 2017-2018.

Proyecto de investigación previo a la
obtención del grado de Licenciada en
Ciencias de la Educación; mención:
Psicología Educativa y Orientación.

AUTORA

Rosmery Alcivar Velazquez

LOJA-ECUADOR

2017

a. TEMA

GUÍA EDUCATIVA CON ENFOQUE EN HABILIDADES PARA LA VIDA COMO PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN ADOLESCENTES DEL DÉCIMO AÑO PARALELO A, ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA 18 DE NOVIEMBRE, 2017-2018.

b. PROBLEMÁTICA

El consumo de alcohol entre los adolescentes suscita gran preocupación, ya que suele iniciarse a una edad más temprana, ciertas características de este periodo evolutivo lo facilita, ya que es una etapa transitoria propensa a cierto desequilibrio y vulnerabilidad.

Es así que el adolescente al ser influenciado por la presión social puede ser fácilmente involucrado en un grupo de amigos que ya consume alcohol; el consumo de este, suele iniciarse en esta etapa de la vida producto de situaciones negativas ejercida por su entorno, factores como la familia, grupo pares, el sistema educativo y los medios de comunicación que influyen directa o indirectamente al consumo.

El alcohol se ha convertido en una de las sustancias protagonistas del consumo de drogas en el momento actual. Y este protagonismo adquiere un carácter destacado en lo que se refiere a consumo juvenil, siendo así que las encuestas más recientes de salud muestran un elevado índice de consumo de alcohol entre los más jóvenes, en edades comprendidas desde los 12, y 18 años, de esta manera es considerada una de las problemáticas más alarmantes de la sociedad.

El consumo de bebidas alcohólicas en menores de edad, los episodios recurrentes de consumo en la adolescencia y beber hasta embriagarse pueden afectar negativamente el desarrollo mental, los hábitos de estudio y el desarrollo de las habilidades necesarias para una correcta transición a la edad adulta.

Según Moreno (2015) en América Latina y el Caribe, las personas consumen una media de 8,4 litros de alcohol puro por año, lo que supone 2,2 litros más que el promedio mundial, según el primer informe sobre alcohol especializado en la región que ha elaborado su organismo.

Por su parte Mena y Muñoz (2010) refieren:

En el Ecuador un informe elaborado por el Consejo de Sustancias Estupefacientes y Psicotrópicas (CONSEP) sobre el consumo y adicción de drogas ilícitas como el

alcohol, en la población estudiantil del país, preocupa a las autoridades. Dos indicadores de la encuesta muestran datos preocupantes, pues mientras que en el año 2000 la edad promedio para la iniciación del consumo de licor era de 15 a 16 años, hoy está es de 12 años, motivo por el cual la institución ha emprendido varias acciones a fin de disminuir la ingesta de alcohol. En el país el 28% de los adolescentes consumen alcohol. En la región Sierra, existe mayor consumo en este grupo con el 36%. Por ciudades llama la atención el alto porcentaje de consumo en Quito (46%) y Cuenca (33%). Por sexo, las mujeres con el (34%) consumen con mayor frecuencia que los hombres (23%) (p.26).

Según los resultados de una investigación en las ciudades de Loja y Zamora sobre el consumo de alcohol y drogas, se ha determinado que los adolescentes entre los 12 y 13 años, empiezan a ingerir alcohol, en su mayoría cerveza, vinos, licor de punta y preparados. Además, consumen cigarrillos y en menor proporción drogas como la marihuana y cocaína. (Archivo General de la Nación [AGN], 2017).

De acuerdo a estos antecedentes se plantea realizar un estudio sobre el consumo del alcohol dirigidos a los estudiantes del Décimo año paralelo “A” de la escuela de Educación Básica 18 de Noviembre. Por lo que se diseñara una Guía educativa como propuesta para la prevención de este problema.

El papel principal del psicólogo educativo frente a los programas preventivos tiene como finalidad trabajar procesos que eviten la aparición de diversos tipos de problemas en las distintas etapas educativas. Así mismo para evitar daños al entorno social y de las personas que conviven en las instituciones educativas. De esta manera se intervendrá de forma planificada dentro del grupo de estudiantes realizando talleres para crear conciencia sobre los riesgos, consecuencias que ocasiona el problema del consumo de alcohol.

Entonces la problemática del inicio del consumo de alcohol, es de connotación para la investigación, situación que está en el análisis de las autoridades de la Escuela de Educación Básica “18 de Noviembre” de la Ciudad de Loja, para que con una propuesta de intervención prevenir el consumo temprano de alcohol de sus estudiantes. Siendo así que permite plantear las siguientes interrogantes:

¿Qué conocimientos tienen los estudiantes sobre las consecuencias del consumo de alcohol?

¿Cuáles son los factores asociados al consumo de alcohol?

La indagación previa realizada en relación al consumo de alcohol, permiten plantear como problema de investigación.

¿Cómo influye la aplicación de una guía educativa como prevención del consumo de alcohol en los estudiantes de Décimo Año paralelo A de la Escuela de Educación Básica “18 de noviembre”?

c. JUSTIFICACIÓN

El consumo de alcohol en menores de edad tiene repercusiones en la salud y en el desarrollo de la persona, así mismo perjudica las áreas cerebro responsables del aprendizaje y la memoria, las habilidades verbales y la percepción visual-espacial. Por consiguiente, el consumo excesivo de alcohol afecta la creación de nuevos recuerdos, las habilidades de resolución de problemas, el pensamiento abstracto, la atención y la concentración.

Es así que la presente investigación se enfocara en implementar una guía educativa para la prevención del consumo de alcohol, con el objetivo de prevenir un consumo de riesgo e ir minimizando este problema social y de salud pública, que no solo afecta la vida integral de un individuo, sino también a la sociedad en general.

Los estudios sugieren que el consumo de alcohol en adolescentes afecta de forma negativa la función neurocognitiva, como la capacidad de estudiar y obtener buenos resultados en los exámenes, debido a que la adolescencia es una etapa muy importante para el desarrollo cerebral, el consumo de alcohol puede tener efectos negativos a largo plazo.

Por lo cual la investigación es de suma importancia, enmarcándose en hacer conciencia en los estudiantes de décimo año paralelo “A” sobre las consecuencias del consumo de alcohol, así mismo existen tanto causas como efectos negativos para el adolescente, las causas principales son la influencia de grupos de amigos y modelos sociales, relaciones familiares deterioradas, problemas académicos entre otros, de esta manera al ver los altos niveles de estos tipos de comportamientos negativos en los adolescentes que consumen sustancias, surge la necesidad de inmiscuirse en la problemática.

La finalidad es lograr prevenir el consumo de alcohol, por ello se ha planteado la elaboración de una guía educativa la misma que constara de talleres pedagógicos para los estudiantes adolescentes de décimo año paralelo “A” de la Escuela de Educación Básica “18 de Noviembre”, cuya finalidad es intervenir concientizando sobre las consecuencias del consumo de alcohol.

Por consiguiente, esta investigación contribuye a la práctica con la implementación de una guía educativa con enfoque en habilidades para la vida dirigido a la prevención del consumo de alcohol en los adolescentes, ya que se brindará los elementos esenciales para desarrollar con la mayor efectividad posible la misma.

Siendo beneficiarios los estudiantes de Décimo año paralelo A de la Escuela de Educación Básica “18 de Noviembre”

Es factible la realización de la investigación al contar con los recursos humanos y materiales necesarios en la institución educativa objeto de estudio.

d. OBJETIVOS

Objetivo general

Implementar la guía educativa con enfoque en habilidades para la vida como prevención del consumo de alcohol en adolescentes del décimo año paralelo “A”, de la escuela de educación básica “18 de noviembre”

Objetivos específicos

Determinar los diversos aspectos teóricos en fuentes bibliográficas sobre el consumo de alcohol en los adolescentes y las habilidades para la vida

Evaluar la actitud hacia el consumo de alcohol que presentan los adolescentes del décimo año paralelo “A” de Educación Básica

Diseñar una guía educativa con enfoque en habilidades para la vida como prevención del consumo de alcohol en los adolescentes investigados

Aplicar la guía educativa con enfoque en habilidades para la vida como prevención del consumo de alcohol en los adolescentes investigados

Validar la efectividad de la guía educativa con enfoque en habilidades para la vida como prevención del consumo de alcohol en los adolescentes investigados.

e. MARCO TEÓRICO

1. CONSUMO DE ALCOHOL EN ADOLESCENTES

- 1.1. Antecedentes históricos del consumo de alcohol
- 1.2. Definición de alcohol
- 1.3. Tipos de bebidas alcohólicas
- 1.4. Factores asociados al consumo de alcohol en los adolescentes
- 1.5. Factores protectores para la prevención del consumo de alcohol
- 1.6. Factores de riesgo asociados al consumo de alcohol
- 1.7. ¿Por qué beben los adolescentes?
- 1.8. Causa-efecto de los problemas originados por el consumo del alcohol
- 1.9. Efectos del consumo de alcohol
- 1.10. Consecuencias del consumo de alcohol en los adolescentes
- 1.11. Riesgos del consumo de alcohol en los adolescentes

2. GUÍA EDUCATIVA CON ENFOQUE EN HABILIDADES PARA LA VIDA COMO PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN ADOLESCENTES

- 2.1. Que es una guía educativa
- 2.2. Habilidades para la vida
- 2.3. Principio de prevención
 - 2.3.1. Objetivo
 - 2.3.2. Características
- 2.4. Concepto de prevención
- 2.5. Importancia de la prevención del consumo de alcohol en los adolescentes
- 2.6. Niveles de prevención de adicciones
- 2.7. La escuela en la prevención del consumo de alcohol
- 2.8. Marco legal para la prevención del consumo de alcohol
- 2.9. Eje de Promoción y Prevención del Departamento de consejería estudiantil (DECE)

1. Consumo de alcohol en adolescentes

En las etapas inicial y media de la adolescencia (desde los 11 a los 17 años), los jóvenes desarrollan una imagen propia, un rol que buscan proyectar y potenciar ante los demás. El desarrollo de la personalidad provoca en el adolescente la necesidad de independencia frente al núcleo familiar y la búsqueda de integración en grupos sociales. Esta necesidad de pertenecer a un grupo puede llevar a los jóvenes a desarrollar comportamientos de riesgo, como el consumo de alcohol. El consumo de alcohol perjudica las zonas del cerebro responsables de la memoria y del aprendizaje.

El adolescente se encuentra en una fase de formación y desarrollo, por lo que las consecuencias para la salud son mayores que para un adulto maduro. Además de los riesgos derivados de la ingesta de alcohol en la salud física, los daños más perjudiciales a estas edades se producen en la salud mental, ya que el cerebro del adolescente se encuentra en constante desarrollo y crecimiento, el consumo de alcohol durante esta etapa de adquisición y desarrollo de habilidades puede estancar el proceso y dar como resultado un adulto que presente importantes carencias en el pensamiento maduro.

1.1. Antecedentes históricos del consumo de alcohol

El alcohol no es un producto como cualquier otro; ha formado parte de la civilización humana durante miles de años. Y aunque muchos lo asocian al placer y la sociabilidad, el abuso en su consumo también conlleva consecuencias perjudiciales sobre quienes lo ingiere.

De esta manera Muñoz (2010) refiere: La destilación del alcohol era relativamente poco conocida hasta fines del siglo XVI. Tanto griegos como romanos sólo conocían la elaboración del vino, entre los cuales había algunos que perfumaban con hierbas aromáticas; es probable que hayan sido los alquimistas árabes, en el siglo X los verdaderos descubridores de los secretos de la destilación del alcohol.

Así mismo este autor expresa fue Arnaldo de Vilanova, profesor de la universidad de Montpellier, quien profundizó en su estudio y realizó vastas experiencias prácticas que lo condujeron a la obtención de destilados alcohólicos, aplicados primariamente en la medicina

y más tarde en la preparación de cierto licor al cual se le atribuían propiedades y virtudes que lo convertían en panacea de todos los males. Si bien no se confirmaron esas virtudes atribuidas originariamente a tal preparado, que no pasaba de ser alcohol azucarado al que se le perfumaba con la esencia de alguna planta aromática, lo cierto es que constituyó el punto de partida de los más variados licores y bebidas creadas para satisfacer el exigente paladar humano.

Por otra parte, Archive (2012) menciona la droga por excelencia de los pueblos mediterráneos y occidentales fue el alcohol. Si ya hemos comentado que la cerveza fue la bebida alcohólica más antigua, no fue la única. El alcohol fue utilizado como vínculo litúrgico en la Antigüedad por egipcios, griegos, romanos y hebreos. Y no se puede olvidar que el cristianismo elevó el vino a una categoría sagrada cuando lo identificó con la encarnación de la divinidad y lo utilizó en el culto. El uso del alcohol fue extendiéndose sobre todo entre las clases populares como manera de evadirse de las duras condiciones de vida. Esto ocurrió con la clase trabajadora en la Revolución Industrial y también en la Rusia zarista donde el consumo del vodka se extendió entre los campesinos.

1.2. Definición de Alcohol

Peréz y Suárez (2014) consideran que el alcohol es una bebida tóxica que afecta en la circulación por la sangre, compromete a todos los órganos del organismo, por lo que produce diversos problemas e incluso llega a afectar la respiración. Por lo que se debe inculcar a su abstinencia para evitar problemas crónicos de carácter psíquicos como: adicciones, dependencia psicosocial, alteraciones depresivas y alteraciones emocionales.

El alcohol es un depresor del Sistema Nervioso Central, que pertenece al grupo de sedantes junto con los barbitúricos y los benzodiazepinas. El alcohol etílico o etanol es la droga que se encuentra en las bebidas alcohólicas, aunque existen otros tipos de alcoholes como el metílico, que se utiliza principalmente en la industria. (“Adicciones y problemas psíquicos, 2008, p.1”).

Al respecto El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales, e Igualdad (2014) indica que el alcohol es una droga que deprime el sistema nervioso central, es decir, que enlentece las

funciones del cerebro. El alcohol afecta a la capacidad de autocontrol, por lo que puede confundirse con un estimulante.

Por otra parte, Gallego (2006) afirma: “El alcohol es una sustancia que como otras drogas altera el comportamiento y la situación emocional del consumidor” (p.121).

Sobre la base de las definiciones anteriores se puede decir que el alcohol es un líquido incoloro, de olor característico, que se caracteriza por ser una sustancia psicoactiva, depresora del sistema nervioso central, y con capacidad de causar dependencia. Así mismo las consecuencias de su consumo abusivo tienen un gran impacto en términos de salud y en términos sociales.

1.3. Tipos de bebidas alcohólicas

El tipo de bebida alcohólica que se ingiera, es el factor que va a determinar los efectos en el SNC y en la conducta ya que cada bebida alcohólica difiere en la concentración de alcohol que contiene.

De esta manera Ceca (como se citó en Valdez 2005) se mencionan los principales tipos de bebidas alcohólicas y sus componentes básicos:

En primer lugar, están las bebidas fermentadas, que se obtienen al exponer frutos, cereales, raíces, savia y otros productos naturales a ciertas condiciones de humedad, temperatura y tiempo; lo que se llama fermentación. Las bebidas así obtenidas son relativamente bajas en contenido de alcohol. Las bebidas fermentadas más consumidas son la cerveza, el vino, la punta, el canelazo y el guarapo. De ahí están las bebidas destiladas, en donde, mediante el calor se separa al alcohol de otros componentes menos volátiles, eliminando el agua y obteniendo así un producto más concentrado. Las bebidas destiladas más comunes producidas y consumidas son el brandy, el ron, el tequila y; les siguen en importancia los aguardientes, el whisky y el vodka. Otro tipo de bebidas son los licores que se producen a partir de bebidas con alcohol destiladas, a las que posteriormente se añaden aroma o sabor con diversos ingredientes y aditivos, resultando, por ejemplo, licores de café, de naranja, de

cereza, de almendra o de anís. También cocteles, que son bebidas cuya base es un destilado o un fermentado y que se mezcla con jugos, refrescos o agua mineral (por ejemplo, la michelada, la cuba libre, la piña colada, las margaritas, etc.). Hay cocteles ya envasados que se conocen como coolers y tienen como base un fermentado natural de manzana, durazno, uva u otras frutas, mezclado con agua y bióxido de carbono o agua carbonatada (p.8).

1.4. Factores asociados al consumo de alcohol en los adolescentes

Antes de mencionar los diferentes factores asociados al consumo de alcohol es preciso dar una definición de los mismos. Por factores asociados se entiende aquellas situaciones o agentes que hacen que el adolescente inicie y mantenga su conducta de consumo de alcohol.

De esta manera Cicua, Méndez y Muñoz (2008) refieren que uno de los factores asociados al consumo de alcohol es la maduración biológica temprana, en donde se asocia la pubertad temprana (especialmente en las niñas), con el inicio en el consumo de sustancias. La explicación a ello es que las niñas, cuando entran a la pubertad a temprana edad, consiguen amigas mayores que ellas y atraen al sexo opuesto de mayor edad, aumentando el riesgo de consumo de alcohol, ya que se enfrentan a nuevas situaciones en las que se facilita la ingestión de sustancias.

Así mismo estos autores consideran que otro factor que asociado con el consumo de alcohol es la exposición de los adolescentes a comerciales y propagandas sobre bebidas alcohólicas, esto sucede porque las compañías que producen bebidas alcohólicas gastan fuertes sumas de dinero en las campañas publicitarias, las cuales tratan de llegar a gran parte de la población, por medio de comerciales llamativos en donde el alcohol es sinónimo de mujeres lindas, sexo, rumba y alegría.

También incide como factor asociado el contexto urbano, o lugar donde se permite y se tiene acceso al consumo de alcohol, relacionada con las fiestas para menores de edad, denominadas “chiquitecas”, que se llevan a cabo durante los fines de semana entre las dos de la tarde y las siete de la noche. Los adolescentes se dirigen a bares, billares o discotecas con el fin de socializar con otros adolescentes. En estos sitios se facilita el consumo de alcohol, de

cigarrillo y otras sustancias. Estos encuentros sociales se convierten en una verdadera amenaza para los adolescentes, porque los acerca a situaciones que pueden ser riesgosas para la integridad física y mental

Por otra parte, el factor social es predominante en el consumo de alcohol, ya que los amigos, los pares más cercanos, parejas y grupos pequeños se convierten en una influencia dominante. Consumir alcohol hace parte de la selección y socialización entre amigos, puesto que debe existir aprobación por parte de los otros, evitando la exclusión social por parte de quienes consumen alcohol.

De esta manera Gil (como se citó en Cicua et al. 2008) asegura que la amistad tiene un significado motivacional que moldea las formas de comportamiento social positivas, en la medida en que los amigos interactúan y se observan unos con otros, se encuentra relación con la influencia de los pares en el consumo, específicamente si existe de por medio una amistad, ya que los adolescentes se fijan en el comportamiento de sus amigos y no en el de los que no lo son. Las actitudes de aprobación por parte de los pares constituyen un factor asociado con el consumo de alcohol en adolescentes.

Se ha encontrado que aparte de la relación con los pares, también es influyente la que sostiene con los padres, en especial aquellas en donde el adolescente tiene una relación conflictiva, y cuando sus comportamientos están ligados al consumo de sustancias.

De igual manera este autor afirma que entre los factores asociados al consumo se encuentran factores personales, relativos a las actitudes hacia el alcohol o que se corresponden con rasgos de la personalidad de los sujetos; el consumo abusivo se encontraría relacionado con el bajo nivel de información sobre el alcohol y con el mantenimiento de actitudes positivas por parte de los jóvenes, basadas en la idea de que el alcohol no trae grandes riesgos y favorece la diversión facilitando las relaciones sociales.

Otros factores de riesgo estarían relacionados con la baja autoestima, las actitudes antisociales, la insatisfacción con el uso del tiempo libre, o la carencia de habilidades para la toma de decisiones, la extraversión y el perfil de búsqueda de sensaciones nuevas

Existen otros factores propios del individuo, los cuales son denominados situaciones personales, en donde se pueden encontrar emociones desagradables frente a un evento, malestar físico, emociones agradables, probando autocontrol y necesidad física.

1.5. Factores protectores para la prevención del consumo de alcohol

Los factores o condiciones que se asocian a una baja probabilidad de aparición de la conducta de riesgo, en este caso, de consumo de alcohol, son llamados factores protectores.

Dentro de los factores protectores CONECE (2010) menciona los principales factores protectores identificados relacionados con la persona, el contexto vital, el entorno sociocultural y la relación con los diferentes tipos de droga, en este caso con el alcohol.

- El sujeto consigo mismo:
 - ✓ Autoestima
 - ✓ Autonomía
 - ✓ Tolerancia a la frustración
 - ✓ Proyecto de vida
 - ✓ Valores
 - ✓ Manejo de ansiedad
 - ✓ Autocuidado

- El sujeto con su contexto vital:
 - ✓ Resistencia a la presión del grupo
 - ✓ Habilidades sociales
 - ✓ Asertividad
 - ✓ Comunicación
 - ✓ Toma de decisiones responsables

- El sujeto en relación con la droga:
 - ✓ Información sobre el uso de drogas y sus consecuencias.
 - ✓ Abordar determinados mitos en relación con el consumo, por ejemplo: “La mayoría de la población consume alcohol”. “un par de copas, no pasa nada”

- El sujeto con su entorno sociocultural:
 - ✓ Uso positivo del tiempo libre
 - ✓ Creación de oportunidades alternativas al uso de alcohol.
 - ✓ Promoción de un estilo de vida saludable

1.6. Factores de riesgo asociados al consumo de alcohol

Los factores de riesgo aumentan la posibilidad de que una persona abuse del consumo de drogas como el alcohol u otras sustancias, en esta línea Healthline (2012) hace alusión a los siguientes:

Antecedentes con la bebida. Beber alcohol habitualmente y durante un tiempo prolongado puede crear dependencia física y adicción.

Edad. las personas que comenzaron a beber a una edad temprana corren un mayor riesgo de terminar dependiendo del alcohol o abusando del mismo.

Antecedentes familiares. Hay factores genéticos que podrían hacer que una persona sea más propensa a depender del alcohol. Tener un padre que es o fue adicto al alcohol aumenta las probabilidades de volverse dependiente del alcohol. Sin embargo, tener antecedentes familiares de alcoholismo no significa que la persona terminará teniendo el mismo problema, por otra parte, la ausencia de antecedentes familiares de dependencia del alcohol no siempre es garantía de protección de que la persona no sufrirá esa adicción en el futuro.

Problemas de salud mental. Las personas con algún trastorno mental, como depresión, podrían comenzar a beber en exceso para sobrellevar el estrés mental o emocional.

Factores psicológicos. Algunas personas con dependencia del alcohol podrían haber empezado a beber para sobrellevar problemas emocionales, como baja autoestima, ansiedad o necesidad de sentirse parte de un grupo.

Sexo. Los hombres tienen mayores probabilidades que las mujeres de sufrir de alcoholismo. Sin embargo, las mujeres dependientes del alcohol son más sensibles a los efectos del alcohol y podrían presentar complicaciones médicas antes y en forma más marcada, incluso si consumen menos alcohol que los hombres.

Influencias sociales. Las influencias de amigos, la pareja o incluso los medios de comunicación podrían hacer que la persona corra un riesgo mayor de volverse dependiente del alcohol.

En este sentido se puede entender que cuándo se empieza a consumir alcohol ya sea para sobrellevar problemas psicológicos o simplemente como un escape social, la persona puede quedar atrapada en un ciclo de abuso del alcohol. Las personas que abusan del alcohol también tienen mayores probabilidades de abusar de otras sustancias.

1.7. Por que beben los adolescentes

North y Orange (2000) señalan que muchos de los jóvenes que beben tienen padres que decididamente desapruaban su comportamiento, aunque no predicaban con el ejemplo. En otros tiempos, el que los adolescentes bebieran constituía una forma de rebelión y era casi siempre disimulada y ocultada. Otra teoría achaca la introducción a la bebida a la "presión de los compañeros" Simplemente arguye a buena parte del hábito de beber de los adolescentes el resultado de un deseo de lograr aceptación de sus compañeros. El ser aceptado por el grupo o la pandilla es de máxima importancia para la mayoría de los adolescentes y, en consecuencia, muchos son presionados o inducidos a la bebida. No obstante, los jóvenes que tienen un fuerte sentido del amor propio y el necesario sistema de apoyo, pueden evitar esta trampa. Muchos adolescentes están bebiendo a una edad más temprana, sólo debido al comportamiento al que se ven más expuestos.

Por fortuna para algunos, sus padres todavía tienen una inconmensurable influencia positiva sobre ellos. El tener padres que no beben o que enseñan a sus hijos como ser bebedores responsables probablemente reducirá mucho las posibilidades de que dichos adolescentes abusan del alcohol.

1.8. Razones principales por que los adolescentes beben

Partnership (2017) refiere que las razones principales por que los adolescentes beben son:

- ✓ Otras personas — Los adolescentes ven a muchas personas usando varias sustancias. Ven a sus padres y otros adultos consumiendo alcohol, fumando y, algunas veces, abusando otras sustancias. Además, con frecuencia la escena social de los adolescentes gira alrededor de beber y fumar marihuana. Algunos de los amigos se presionan entre sí para probar bebidas o fumar algo, pero es igualmente común que los adolescentes empiecen a usar alguna sustancia porque se encuentra fácilmente disponible, además de que ven a todos sus amigos disfrutándola, en sus mentes ven el uso de drogas como una parte normal de la experiencia de ser adolescente.
- ✓ Medios de comunicación populares — El cuarenta y siete por ciento de los adolescentes estuvieron de acuerdo en que las películas y los programas de televisión hacen que parezca que está bien usar drogas, según un estudio que se llevó a cabo en el año 2011. Entonces, no es sorprendente que los niños de 12 a 17 años de edad que vieron tres o más películas con clasificación “R” por mes, eran siete veces más propensos a fumar cigarrillos, seis veces más propensos a usar marihuana, y cinco veces más propensos a beber alcohol, en comparación a los que no vieron películas con clasificación “R”.
- ✓ Escape y automedicación — Cuando los adolescentes se sienten infelices y no pueden encontrar una salida saludable para sus frustraciones o una persona de su confianza con quien hablar, pueden recurrir a sustancias químicas en busca de consuelo. Dependiendo de lo que usan, pueden sentirse felizmente inconscientes, maravillosamente felices o llenos de energía y confianza. Los años de la adolescencia son a menudo difíciles y pueden tener un costo emocional en los niños, a veces incluso llegando a causar depresión, así que cuando a los adolescentes se les da la oportunidad de tomar algo que los haga sentirse mejor, muchos no pueden resistir.

- ✓ Aburrimiento — Los adolescentes que no pueden tolerar estar solos, que tienen problemas manteniéndose ocupados o que anhelan las fuertes emociones, son los principales candidatos para el abuso de drogas. No solo el alcohol y la marihuana les dan algo que hacer, sino que esas sustancias ayudan a llenar el vacío interno que sienten. Es más, proporcionan una base común para interactuar con otros jóvenes similares.
- ✓ Rebeldía — Diferentes adolescentes rebeldes eligen usar diferentes sustancias basado en sus personalidades. El alcohol es la droga de elección para el adolescente que siente enojo, porque lo libera para comportarse de manera agresiva. Las razones por las que los adolescentes usan drogas son tan complejas como lo son los propios adolescentes.
- ✓ Gratificación instantánea — Las drogas y el alcohol funcionan rápidamente. Los efectos iniciales son muy buenos. Los adolescentes recurren a las drogas porque ellos las ven como un acceso directo, a corto plazo, hacia la felicidad.
- ✓ Falta de confianza — Muchos adolescentes tímidos a quienes les falta confianza indican que mientras se encuentran bajo la influencia de las drogas o del alcohol hacen cosas que de otra manera no se atreverían a hacer. Esto es parte del atractivo que tienen las drogas y el alcohol aun para los adolescentes que tienen confianza en sí mismos; les da el valor de pararse a bailar, aunque no sean buenos bailarines, o a cantar a pleno pulmón, aunque su voz sea terrible, o a atreverse a darle un beso a la chica que les gusta, el alcohol no solo tiende a relajar sus inhibiciones, sino a aliviar la ansiedad social. No solo tienen algo en común con las demás personas a su alrededor, sino que existe la mentalidad de que, si se hace o se dice algo estúpido, todo el mundo creerá que es porque tomaron unas copas de más o que fumaron demasiada marihuana.
- ✓ Mala información — Quizás la causa de abuso de sustancias que más se puede evitar es la información incorrecta acerca de las drogas y el alcohol. Casi todos los adolescentes tienen amigos que dicen ser expertos en diversas sustancias recreativas, y que les pueden asegurar que los riesgos son mínimos.

1.9. Causa-efecto de los problemas originados por el consumo de alcohol

Dentro de las principales causas que favorecen el consumo del alcohol Pérez y Suárez (2014) menciona las siguientes:

- ✓ Las costumbres familiares

- ✓ Las presiones personales y sociales.
- ✓ La publicidad exagerada.

En los adolescentes la causa principal que lo incita a beber, son las amistades que poseen costumbres erradas; que, por la presión de pertenecer a un grupo social, se dejan llevar y envolver en sus malas acciones. La mayoría de jóvenes que beben alcohol, no lo hace por gusto, sino por desahogarse cuando se encuentran presionados por algo o alguien, que en muchos casos se dan por presiones educativas y familiares, que, al ingerir estas sustancias, para ellos es un momento de placer, lo que según ellos los lleva a:

- ✓ Sentirse bien o sentir diversión.
- ✓ Tomar un momento de descanso para olvidar el estrés o problemas.
- ✓ Para escapar del ambiente hostil de sus hogares y el colegio.
- ✓ El sabor de las bebidas alcohólicas les lleva a sentirse más respetados.
- ✓ Les hace sentirse más a gusto en las reuniones con sus amistades.
- ✓ Ser parte del grupo.
- ✓ Emborracharse para actuar decididamente ante algo.

1.10. Efectos del consumo de alcohol

Cuando existe un consumo excesivo de alcohol, puede repercutir significativamente en la salud, ya que acarrea consecuencias, aparte de las que son de carácter patológicas como:

- ✓ La pérdida del apetito en la persona que los consume
- ✓ Deficiencia vitamínica, la cual le produce cansancio
- ✓ Mala digestión de alimentos
- ✓ Problemas dermatológicos
- ✓ Impotencia sexual, mayormente, en las personas de sexo varonil.
- ✓ Obesidad, que suele dar síntomas de gordura falsa.
- ✓ Problemas del sistema nervioso central que afecta a su parte psicológica.
- ✓ Pérdida de memoria o estado del tiempo.
- ✓ Desórdenes psicológicos, que pueden producir traumas y ansiedades (Pérez y Suárez, 2014).

1.11. Consecuencias del consumo de alcohol en los adolescentes

Dentro de las consecuencias del consumo de alcohol Toro (como se citó en Loaiza, 2015) hace alusión a las siguientes:

Consumir alcohol antes de los 15 años de edad implica una serie de riesgos fisiológicos que, al parecer, no se dan cuando el debut alcohólico tiene lugar a los 20 años. Antes de los 15 años los procesos madurativos del neurodesarrollo todavía están en curso y los tóxicos consumidos pueden afectarlos negativamente. Algunos estudios han hallado que adolescentes y adultos jóvenes con trastornos por consumo de alcohol presentan un menor volumen en el hipocampo. También han encontrado que cuanto menor es la edad en que se ha iniciado el consumo de alcohol y cuanto más duradero ha sido tal consumo, tanto más reducido es el hipocampo. Como consecuencia de estas y otras anomalías los adolescentes con historias largas de consumo de alcohol rinden peor en pruebas de memoria y atención, junto con otros signos de desarrollo neurológico anormal.

Por otra parte, la precocidad en el consumo de alcohol también tiene efectos ominosos a largo plazo. Cuando tal cosa ocurre aumenta significativamente el riesgo de padecer depresión mayor y trastornos por dependencia de alcohol y de otras drogas a los 22 y 27 años de edad. Las consecuencias del consumo de alcohol pueden ser muy variadas. Algunas son inmediatas, por ejemplo, amnesias temporales, resacas, problemas académicos, riesgos de lesiones, violencia, relaciones sexuales, etc.; otras suponen efectos a largo plazo, principalmente, como ya se ha apuntado, trastornos por abuso o dependencia de alcohol.

Asimismo, los adolescentes que consumen alcohol en cantidad importante suelen tener más problemas en las relaciones con sus novios/as, incurren en más peleas, tienen más conflictos con amigos/as y presenta más fracaso y problemas escolares que sus coetáneos abstemios.

En esta misma línea el mismo autor considera los consumos de alcohol consistentes en ingerir 5 o más bebidas alcohólicas en una sola ocasión. Durante la adolescencia estos excesos suelen incrementarse con el paso del tiempo. Los adolescentes y jóvenes que incurren en estos excesos, comparados con no bebedores o con bebedores sin excesos,

presentan peor rendimiento escolar y más conductas de riesgo; por ejemplo, ir en un vehículo conduciendo por un bebedor, estar activos sexualmente, fumar cigarrillos o puros, sufrir violencia ejercida por su pareja (novio o novia), intentar el suicidio y consumir drogas ilícitas.

Junto a consecuencias conductuales a medio o largo plazo también se observan alteraciones emocionales. Consumir alcohol y/o embriagarse a los 12-13 años incrementa extraordinariamente el riesgo de hacer o decir cosas desagradables o inconvenientes, exaltarse y tener explosiones coléricas a los 17-18 años.

Los adolescentes que cuentan con historias de consumo de alcohol tienen 30-60 veces más probabilidades de presentar trastornos por conducta agresiva y 20- 40 veces más de sufrir molestias somáticas, pensamientos problemáticos y problemas de atención. Existe indudablemente relación entre trastornos emocionales propiamente dichos, más concretamente entre síntomas depresivos y de ansiedad y consumo de alcohol.

La relación entre consumo de alcohol y delincuencia se da casi en cualquier edad. Al parecer beber tempranamente y comportarse delictivamente son conductas que cuentan con predisposiciones comunes. En este listado de problemas no es posible olvidarse que el consumo de alcohol es responsable de la mayor parte de los fallecimientos e invalideces sufridos por adolescentes y jóvenes a causa de accidentes de tráfico.

En este sentido Feldman (como se citó Loaiza, 2015) expresa si el consumo es constante durante la adolescencia y perdura en la adultez se puede convertir en una adicción; el alcohol es una droga adictiva que produce una dependencia biológica o psicológica en el consumidor, y la abstinencia de esta genera una ansiedad que, en algunos casos, puede ser casi incontrolable. En las adicciones biológicas, el cuerpo se acostumbra tanto a funcionar con las sustancias que no puede funcionar sin esta. Las adicciones psicológicas son aquellas en las que la gente cree necesitar la droga para responder a las tensiones de la vida diaria. Los efectos depresores se vuelven más pronunciados a medida que aumenta la dosis de alcohol. La persona puede sentirse inestable emocional y físicamente; también manifiesta un juicio deficiente. Además, la memoria se deteriora, mengua el procesamiento cerebral de la

información espacial. A la larga se puede caer en un estado de estupor y desmayarse; y si se bebe demasiado alcohol en un periodo breve, se puede morir de envenenamiento por alcohol.

Por otra parte Quezada (como se citó Loaiza, 2015) refiere el alcohol perturba de manera grave, casi siempre irreversible, los mecanismos relacionados con la voluntad, la inteligencia y conducta del ser humano, conforme se va agravando el consumo.

A nivel físico Molina (como se citó Loaiza, 2015) expresa un consumo cronificado puede generar gastritis, úlceras gastrointestinales, cirrosis hepáticas, cardiopatías, problemas de erección, atrofia y degeneraciones cerebrales, etc. En el plano psicológico, las principales alteraciones son la pérdida de memoria, dificultades cognitivas, conductas de riesgo como conducir bajo sus efectos, inestabilidad emocional, etc. El síndrome de abstinencia se caracteriza por: ansiedad, temblores, insomnio, náuseas, taquicardia e hipertensión, que puede desembocar en un delirium tremens (delirios y alucinaciones) si no se recibe tratamiento (p. 144).

En este mismo orden y dirección Serecigni, Jiménez, Pascua, Flórez y Contel (2009) consideran que dentro de las consecuencias del consumo excesivo de alcohol: están las consecuencias físicas, neuropsiquiátricas y sociales, a continuación, se hace alusión a las mismas:

Consecuencias físicas:

- ✓ **Alteraciones digestivas:** Alteraciones hepáticas (esteatosis hepática – hepatitis alcohólica – cirrosis alcohólica), pancreatitis, alteraciones gástricas (gastritis y úlceras pépticas), malabsorción intestinal.
- ✓ **Alteraciones musculoesqueléticas:** como osteoporosis
- ✓ **Alteraciones endocrinas:** hipogonadismo masculino y alteraciones en el ciclo hormonal reproductivo femenino produciendo infertilidad
- ✓ **Alteraciones cardiovasculares:** Arritmias y muerte súbita, accidente cerebro vascular, cardiomiopatía.
- ✓ **Alteraciones respiratorias:** Neumonía y tuberculosis.
- ✓ **Alteraciones metabólicas:** Hipoglucemia, cetoacidosis, hiperlipidemia.

- ✓ **Alteraciones hematológicas:** Anemias
- ✓ **Alteraciones neurológicas:** Crisis convulsivas, neuropatía periférica (que afecta principalmente a las piernas), alteraciones cerebelosas, ambliopía y encefalopatía alcohólica.
- ✓ **Alteraciones Cutáneas:** Psoriasis, eczema
- ✓ **Traumatismos – Accidentes-** Alteraciones del nivel de Conciencia
- ✓ **Cánceres:** cánceres en la boca, esófago, laringe, hígado y mama.

Consecuencias neuropsiquiátricas

- ✓ **Trastornos Psicóticos:** Alucinosis alcohólica, intoxicación con síntomas psicóticos, celotipia.
- ✓ **Trastornos del Comportamiento:** Intoxicación patológica.
- ✓ **Trastornos del nivel de Conciencia:** Delirium Tremens, Síndrome de Wernicke.
- ✓ **Trastornos Cognitivos:** Amnesia, deterioro cognitivo y demencia
- ✓ **Suicidio:** El consumo abusivo de alcohol es un importante factor de riesgo para las conductas suicidas.
- ✓ **Comorbilidad psiquiátrica:** Trastornos Afectivos, la Esquizofrenia y los Trastornos de Personalidad

Consecuencias sociales

- ✓ **Respuestas sexuales y agresivas:** con más probabilidades de tener relaciones sexuales no planificadas, un mayor riesgo de contagio de enfermedades de transmisión sexual.
- ✓ **Conductas violentas:** (violación, agresión, robo con lesiones, violencia doméstica, etc.), como agresor o como víctima
- ✓ **Problemas familiares:** Maltrato y abandono
- ✓ **Problemas laborales**
- ✓ **Problemas judiciales:** debido a conductas violentas como homicidios y agresiones sexuales
- ✓ **Conducción bajo los efectos del alcohol:** el riesgo de accidentes de circulación aumenta de forma proporcional al número de ocasiones en que se consume alcohol de forma abusiva y a las cantidades de alcohol consumidas

1.12. Riesgos del consumo de alcohol en los adolescentes

El consumo de alcohol durante la adolescencia tiene muchos riesgos. Algunos de ellos son directos, porque la ingesta de bebidas alcohólicas es peligrosa para la salud, otros de los riesgos en el caso de los adolescentes son indirectos y están ligados a los comportamientos derivados del consumo de alcohol.

De esta manera Escobar (como se citó Sumba, 2014) considera los siguientes:

- ✓ Los adolescentes corren un riesgo mayor que los adultos a desarrollar enfermedades como la cirrosis del hígado, pancreatitis, infartos hemorrágicos y algunas formas de cáncer.
- ✓ Los adolescentes que consumen alcohol están más expuestos a iniciar actividad sexual temprana, situación que los expone a un mayor riesgo de contagio con el virus del SIDA, las enfermedades de transmisión sexual y los embarazos no deseados. De igual modo, incrementan la probabilidad de verse afectados por la impotencia y la disfunción eréctil.
- ✓ Los adolescentes que abusan del alcohol son cuatro veces más vulnerables a la depresión severa que aquellos que no tienen un problema de alcohol.
- ✓ El consumo de alcohol entre adolescentes ha sido asociado con muertes por suicidio y accidentes de tránsito.
- ✓ Al ser un depresor del sistema nervioso central, afecta funciones cognoscitivas (percepción y juicio), motoras (equilibrio y reflejos), y emocionales (sensatez y madurez).
- ✓ El alcohol afecta la absorción de nutrientes en el intestino delgado, siendo esto contraproducente para el período de crecimiento en el que se encuentran los adolescentes.
- ✓ El alcohol incrementa la vulnerabilidad de los jóvenes, frente al consumo de otras sustancias adictivas.
- ✓ Existe una correlación importante entre el consumo de alcohol y la violencia. Como efecto de la embriaguez no se piensa en las consecuencias de los actos o estas dejan de importar y el bloqueo de las funciones frontales del cerebro incrementa la agresividad. Pueden involucrarse en riñas callejeras, en pandillas y en actividades delictivas.
- ✓ El inicio de consumo de alcohol en la adolescencia incrementa la probabilidad de padecer trastornos de personalidades incrementa al doble el riesgo de ser alcohólico antes de los veinticuatro años.
- ✓ Alteraciones de las relaciones con la familia, compañeros y maestros.

- ✓ Adopción de conductas de alto riesgo, como conducir tras haber bebido, primera causa de mortalidad en este grupo de edad.
- ✓ Alteraciones en los procesos de memoria y aprendizaje, con cambios cerebrales, tanto a nivel funcional como estructural, y con diferencias del daño observadas en jóvenes, producidas por los diferentes patrones de consumo.
- ✓ El consumo excesivo de alcohol en la adolescencia descende los niveles de hormonas sexuales (estrógenos y testosterona) y de las hormonas de crecimiento tanto en hombres como en mujeres.
- ✓ El cerebro del adolescente pudiera ser más sensible a los efectos dañinos del alcohol que el de los adultos, pero es incuestionable que la exposición temprana al alcohol es un claro predictor de una posible dependencia al alcohol en la edad adulta.
- ✓ Según evidencian algunos estudios, son muchos los jóvenes que han sufrido efectos orgánicos tales como: vómitos, diarrea o dolores abdominales, temblores, arritmias, tambaleos al caminar, caídas.
- ✓ Provocando también como efecto el alcohol caídas con el consiguiente riesgo de sufrir traumatismos, existe la posibilidad como hemos visto de quedarse dormido con el riesgo de entrar en coma y sufrir un paro cardíaco por hipotermia. En ocasiones se producen arritmias y traslados a urgencias por probables comas etílicos.
- ✓ La intoxicación etílica aguda (borracheira) es un síndrome clínico producido por el consumo de bebidas alcohólicas de forma brusca y en cantidad superior a la tolerancia individual de la persona.
- ✓ Al día siguiente de la ingesta de alcohol se puede diferenciar la existencia de efectos orgánicos y psicosociales con dolor de cabeza, alteraciones del apetito, insomnio, falta de aprovechamiento de la jornada siguiente.

Es evidente entonces que los adolescentes se encuentran en constante riesgo por los diferentes patrones de consumo debido a varios factores, asociado a daños y comportamientos que ponen en peligro y riesgo su vida. Y que no solamente afecta su desarrollo integral, sino también el de su familia y de la sociedad en general.

2. Guía educativa con enfoque en habilidades para la vida como prevención del consumo de alcohol en adolescentes

2.1. Que es una guía educativa

Pérez (como se citó en Pérez y Suárez, 2014) considera es “Un instrumento que facilita la tarea del profesorado en el momento de desempeñarla en el campo de la Educación, en materia de prevención del tabaquismo y del consumo de alcohol” (p.20).

De esta manera se considera a la guía educativa como un instrumento eficiente y eficaz, para desarrollar temas de prevención, ya que optimiza el desarrollo de los mismos, además de poseer los recursos esenciales para su respectiva ejecución.

2.2. Habilidades para la vida

La organización mundial de la salud (como se citó en Parras, Martínez, Duarte, Vale y Navarro, 2009) define las habilidades para la vida como “Las habilidades que dan lugar a un comportamiento adaptativo y positivo, que permite a los individuos afrontar efectivamente los desafíos y demandas de la vida diaria” (p. 291).

En esta misma línea la OMS (como se citó en Arboix, 2016) refiere que dichas habilidades corresponden a: autoconocimiento, empatía, comunicación asertiva, relaciones interpersonales, toma de decisiones, manejo de problemas y conflictos, pensamiento creativo, pensamiento crítico, manejo de emociones y sentimientos y manejo de tensiones y estrés. A continuación, los postulados básicos de las mismas:

Autoconocimiento: Capacidad de conocerse, de saber las propias fortalezas, debilidades, actitudes, valores y recursos personales y sociales con que uno cuenta para la vida y para enfrentarse a la adversidad. Es descubrir aquello que se quiere y aquello que no.

Implica reconocer nuestro ser, carácter, fortalezas, cualidades, debilidades, gustos y disgustos, a través de una evaluación interna o introspección.

Empatía: La habilidad para imaginar cómo es la vida de otra persona, qué siente y ponerse en su lugar para comprender mejor sus reacciones, emociones y opiniones. Tener empatía ayuda a aceptar la diversidad y mejora las relaciones interpersonales. Ser empático también involucra las emociones propias: si se siente lo que sienten los demás es porque se comparten sentimientos.

En este sentido Serracín (2011) hace alusión a como demostrar empatía a los demás:

- Se expresa por medio de nuestro propio estilo verbal y afectivo que hemos entendido el mensaje.
- Prestamos atención a su respuesta, considerando sus señas corporales que confirman o niegan la exactitud de nuestro entendimiento del mensaje.
- Se busca comprender poniéndonos en el lugar del otro, para ver la situación desde su perspectiva y entenderla.

Comunicación asertiva: Capacidad de expresar con claridad lo que se piensa, siente o necesita, autoafirmando los propios derechos, sin dejarse manipular ni manipular a los demás. Es la forma de comunicación más eficiente.

En esta misma línea Añaños y Márquez (2011) hace referencia a los estilos de comunicación como: el estilo asertivo, pasivo y agresivo, a continuación, los postulados básicos de los mismos:

Estilo asertivo

- Se habla de manera clara, con un tono de voz moderado y que transmita seguridad
- Da la oportunidad a la otra persona de hablar
- No se habla en tono de lamentación, ni amenazante

Estilo pasivo

- Se evitar decir lo que se piensa, quiere o siente
- Se busca evitar conflictos, pero a costa de sus propios derechos e intereses

- No cree en sus propios derechos y no sabe cómo manifestarlos
- Se cree que los derechos de los demás son más importantes
- 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 no se siente valiosa y conduce a que los demás se aprovechan de ella

Estilo agresivo

- Se dice lo que se piensa quiere o siente de manera inadecuada
- Se defiende los propios derechos buscando generalmente la dominación hacia la otra persona recurriendo a la amenaza, agresión física o psicológica
- No se respeta el derecho de los demás y se trata de imponer sus ideas.

Esta comunicación 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 refiriendo atacar y dominar al otro para tener control de la situación.

Relaciones interpersonales: Capacidad de establecer y mantener relaciones interpersonales para interactuar de modo positivo con las personas de su entorno, sobre todo familiar, y, a la vez, terminar con las relaciones que sean tóxicas, esto es, que bloqueen el propio crecimiento personal.

Con referencia a lo anterior Olivero (2017) hace alusión a las siguientes características de las Relaciones Interpersonales Saludables:

- **Honestidad y Sinceridad:** Libre de mentiras e hipocresía, permite explorar los límites sociales y propone la posibilidad de contrastar verdades propias con las de los demás.
- **Respeto y Afirmación:** Fomenta la libertad mutua, que permite la creación del espacio psicológico y social en el que se desarrolla la visión de las cosas, de la persona y de los demás.
- **Compasión:** Las relaciones compasivas se relacionan con la capacidad humana de sentir, es decir, de identificarse con el otro, de ponerse psicológicamente en el lugar del otro.

- **Comprensión y Sabiduría:** Es la realización integral llevando a cabo la actividad de inteligencia interpersonal desde la compasión, el respeto a la libertad, la honestidad y la sinceridad

Toma de decisiones: La habilidad de escoger ayuda a evaluar las posibilidades y a tener en cuenta las consecuencias asociadas a elecciones, tanto como en la persona y los demás.

En este propósito Añaños y Márquez (2011) hacen alusión a los pasos para tomar decisiones:

- Enunciar las alternativas involucradas en la decisión
- Recopilar información acerca de la decisión (considerando valores, metas y enumerando qué hechos se necesita saber)
- Hacer una lista de ventajas y desventajas para cada alternativa
- Tome la decisión y enumerar las razones para esta preferencia.

Manejo de problemas y conflictos: Aceptando que el conflicto es parte de la condición humana, el reto está en desarrollar estrategias constructivas, es decir, que ayuden a manejarlos de manera que sean un estímulo para el desarrollo y favorezca el cambio y el crecimiento personal. Esta habilidad, en los jóvenes, ayuda a reducir la ansiedad.

Pensamiento creativo: el pensamiento creativo contribuye a la toma de decisiones y a la resolución de problemas, permitiendo explorar las alternativas disponibles y las diferentes consecuencias de las acciones u omisiones y a responder de manera adaptativa y con flexibilidad a las situaciones que ocurren en la vida cotidiana.

Para tomar decisiones y solucionar conflictos es necesario explorar todas las alternativas y consecuencias, más allá de la propia experiencia personal.

Al respecto Ríos (2013) refiere que el pensamiento creativo está caracterizado por:

- La fluidez del pensamiento, donde la persona es capaz de pensar con naturalidad y libertad, describiéndose esto a la fluidez de la palabra, ideas y expresiones.
- Flexibilidad del pensamiento la persona es capaz de abandonar sin ningún problema formas de pensar adquiridas y adoptar nuevas.
- Originalidad, refiriéndose a la capacidad que tienen las personas de proponer cosas que están fuera de lo común y por último la viabilidad, siendo esta la capacidad de producir ideas y soluciones realizables en la práctica.

Pensamiento crítico: Es la habilidad que permite analizar de manera objetiva la información disponible junto con la experiencia para llegar a conclusiones propias. Esto ayuda a los más jóvenes a reconocer qué factores influyen en su comportamiento, como los medios de comunicación o su grupo de iguales.

Elder (2003) expresa un pensador crítico y ejercitado:

- Formula problemas y preguntas vitales, con claridad y precisión.
- Acumula y evalúa información relevante y usa ideas abstractas para interpretar esa información efectivamente.
- Llega a conclusiones y soluciones, probándolas con criterios y estándares relevantes.
- Piensa con una mente abierta dentro de los sistemas alternos de pensamiento; reconoce y evalúa, según es necesario, los supuestos, implicaciones y consecuencias prácticas y ·Al idear soluciones a problemas complejos, se comunica efectivamente.

Manejo de emociones y sentimientos: Es la habilidad para explorar las propias emociones y saber cómo gestionarlas influye en el comportamiento de las personas. Las de más difícil manejo, como la ira y la violencia, pueden tener resultados nocivos para la salud, sobre todo, en los más jóvenes.

Manejo de tensiones y estrés: Es la habilidad de reconocer las circunstancias de la vida que causan estrés para afrontarlas de manera constructiva y eliminarlas o reducirlas de forma saludable.

2.3. Principio de prevención

Parras et al. (2009) Este principio está basado en la necesidad de preparar a las personas para la superación de las diferentes crisis de desarrollo.

2.3.1. Objetivo

En esta misma línea Parras et al. (2009) expresan su objetivo es promocionar conductas saludables y competencias personales, como las relacionadas con la inteligencia interpersonal y la intrapersonal, con el fin de evitar la aparición de problemas. Desde esta perspectiva, la orientación adquiere un carácter proactivo que se anticipa a la aparición de todo aquello que suponga un obstáculo al desarrollo de la persona y le impida superar crisis implícitas en el mismo. Igualmente se considera que el entorno, la comunidad y su acción va más allá del contexto escolar.

El objetivo de la prevención sería desarrollar la competencia funcional y social de la persona, su capacidad para afrontar situaciones y su fortalecimiento interior.

2.3.2. Características

Conyne (como se citó en Parras et al. 2009) enumera una serie de características que este autor atribuye a la acción preventiva:

- ✓ Proactiva: actúa con anterioridad a la aparición del problema.
- ✓ Dirigida a grupos
- ✓ Planteamiento ecológico sistémico, teniendo muy en cuenta el entorno
- ✓ El objetivo es reducir los factores de riesgo e incrementar los elementos que favorecen la defensa y la protección ante la crisis
- ✓ Asume la multiculturalidad
- ✓ Se orienta al fortalecimiento personal
- ✓ Pretende la disminución de la frecuencia y la tasa de incidencia de los problemas en la población
- ✓ Incorpora la colaboración conceptual y procedimental en la intervención, de manera que los destinatarios son agentes activos del cambio

- ✓ Palió las condiciones desfavorables del contexto

En lo que se refiere al contexto educativo, las propuestas de Rodríguez (como se citó en Parras et al. 2009) son las siguientes:

- ✓ Importancia de atender los momentos de transición del alumnado para conseguir la mayor adaptación afectiva a las nuevas demandas.
- ✓ Conocimiento anticipado de las características y circunstancias personales de cada estudiante, ya que favorece la detección temprana de los factores de riesgo y las dificultades asociadas a los mismos.
- ✓ Debe ir más allá del ámbito escolar por varias razones:
- ✓ El propio carácter preventivo que supone una temprana relación entre la familia y la escuela, y las posibles intervenciones que se deriven de esta relación.
- ✓ La necesidad de adoptar estrategias tanto individuales como grupales para lograr mayor eficacia.
- ✓ La evidente relevancia de un diagnóstico y una intervención temprana antes de los tres años.

La importancia y la eficacia de la planificación y desarrollo de programas de prevención está suficientemente demostrada, el problema se encuentra en la necesidad inversión inicial en recursos humanos y materiales que implica una apuesta decidida por la igualdad y la equidad educativa hacia la que necesariamente debe tender la educación.

2.4. Concepto de prevención

“La prevención consiste en anticiparse a un fenómeno que va a ocurrir, es decir actuar para que el problema no aparezca o al menos disminuya sus efectos” (Maqueda y Rivero, 2009, p. 17).

En este sentido cuando se habla de prevención se hace referencia a las acciones destinadas a evitar la aparición de un problema o que este tenga el menor impacto posible.

2.5. Importancia de la prevención del consumo de alcohol en adolescentes

La prevención no es un arma mágica que erradica completamente el abuso de alcohol y cualquier tipo de droga, pero su realización es fundamental para disminuirlo; de esta manera Rodrigues, Teixeira y Ferreira (2010) consideran que la importancia de la prevención del consumo de alcohol en adolescentes radica en que:

La adolescencia es una etapa de gran vulnerabilidad individual, social y pragmática que puede verse agravada tras el uso y abuso de drogas. Principalmente en lo que respecta al alcohol, su consumo es cada vez más precoz, el cual se ve justificado por integrar la vida social, tratándose de un fenómeno histórico y cultural. Así como otras drogas, el uso y abuso del alcohol pueden desencadenar situaciones problemáticas como accidentes, transmisión de enfermedades y violencia. Considerando tal vulnerabilidad, el adolescente forma parte de un grupo que debe ser protegido contra el uso perjudicial del alcohol, así como también contra la dependencia del mismo. Actualmente se percibe que las medidas más eficaces para intervenir en el uso y abuso de drogas por parte de los adolescentes son las políticas de prevención, en las cuales se promueven discusiones y aclaraciones de dudas e inseguridades en relación a estos hábitos, de tal modo que los adolescentes tengan condiciones de lidiar con el problema de manera más saludable. Por tanto, es fundamental la detección precoz de los factores de riesgo asociados a la problemática en cuestión (p.159).

2.6. Niveles de prevención de adicciones

Creciendo en salud (2016) hace alusión a tres niveles de prevención de adicciones entre los que se destacan universal, selectiva e indicada; a continuación, se plantean los postulados básicos de los mismos:

- **Universal:** en el ámbito educativo es aquella que va dirigida a todo el alumnado, considerando que no presenta una especial situación de riesgo. Prácticamente todos los programas que se imparten en este ámbito son de tipo universal. Van encaminados al desarrollo de conocimientos, aptitudes y adquisición de valores.

- Selectiva: dirigida a grupos con mayor vulnerabilidad al consumo de cualquier tipo de droga.
- Indicada: dirigida a personas que están consumiendo, pero no cumplen criterios de abuso/ dependencia.

2.7. La escuela en la prevención del consumo de alcohol

La escuela es un ámbito privilegiado para la prevención por ser uno de las principales áreas de socialización de los niños y adolescentes, donde transcurre una parte sustancial de su vida cotidiana en constante interacción con pares y adultos. Por lo que la influencia de los adultos tiene gran incidencia, sobre todo de aquellos que en su función educativa comparten su cotidianeidad y operan como referencias de autoridad y modelos sociales.

Es así que el Ministerio de Educación (2012) considera que en el ámbito escolar dentro de las acciones de prevención respecto del consumo de alcohol en adolescentes deberían abarcar distintos niveles:

- ✓ **Prevención inespecífica:** Donde no se circunscribe al tratamiento específico del tema drogas, sino que se pretende reforzar valores, fomentar la autonomía del sujeto, mejorar sus relaciones familiares y sociales y promover alternativas saludables respecto del tiempo libre.
- ✓ **Prevención primaria:** Donde el eje está puesto en desalentar el consumo de alcohol a través de la transmisión de información clara y confiable respecto de los riesgos que implica el consumo
- ✓ **Prevención secundaria:** Donde se apunta a evitar los daños que puede producir el consumo excesivo de alcohol. Aquí se apunta a promover un consumo responsable y minimizar los riesgos. Mensajes claros acerca de en qué condiciones resulta más peligroso consumir alcohol o que hacer frente a una situación de intoxicación resultan ejemplos de esta modalidad preventiva. La prevención integral se centra en la capacidad de reflexión acerca de lo que nos pasa, de abrir espacios de diálogo y en construir una red social con capacidad de recepción, contención y respuesta para modificar aquello que nos pasa (p.3).

En esta misma línea Calafat y Munar (s. f) consideran que el marco escolar como agente preventivo tiene una serie de características que facilitan su papel central en cualquier iniciativa de promoción de la salud en una sociedad:

- La escuela llega a la práctica totalidad de los niños y a la mayor parte de los adolescentes.
- En la edad escolar es cuando se configuran los hábitos y las conductas que se ejercitarán a lo largo de la vida.
- En la edad escolar se está en una actitud receptiva a toda clase de conocimientos y enseñanzas.
- El profesorado está vocacional y profesionalmente orientado, y preparado específicamente, para facilitar estos aprendizajes.
- Por todo ello, la escuela, y todo el sistema educativo en su conjunto, es un recurso para el cambio que no se puede desdeñar (p.105).

Por lo antes expuesto se considera que las escuelas deben animar a los estudiantes, padres y a la comunidad para que se impliquen en la planificación y ejecución de un programa de prevención de abuso de sustancias y educación para la salud en general ya que la escuela en las distintas dimensiones de la prevención debe brindar información clara y veraz acerca de los riesgos orgánicos y consecuencias sociales que produce el consumo de alcohol y por otro, interpelando a los jóvenes respecto de sus prácticas de consumo y las representaciones sociales que las sostienen.

2.8. Marco legal para la prevención del consumo de alcohol

Para prevenir el consumo problemático de alcohol y otras drogas, así como para anticiparse a los riesgos personales y sociales, el estado ecuatoriano representa un mandato y disposición legal que consta en la Constitución Política y en el conjunto de normas de la sociedad. En este sentido El Ministerio de Educación (2013) afirma:

Desde la Constitución de la República:

- Art. 46.- El Estado adoptará, entre otras, las siguientes medidas que aseguren a las niñas, niños y adolescentes: (...) Lit. 5. Prevención contra el uso de estupefacientes o

psicotrópicos y el consumo de bebidas alcohólicas y otras sustancias nocivas para su salud y desarrollo (...).

- Art. 364.- Las adicciones son un problema de salud pública. Al Estado le corresponderá desarrollar programas coordinados de información, prevención y control del consumo de alcohol, tabaco y/o sustancias estupefacientes y psicotrópicas; así como ofrecer tratamiento y rehabilitación a los consumidores ocasionales, habituales y problemáticos. En ningún caso se permitirá su criminalización ni se vulnerarán sus derechos constitucionales. El Estado controlará y regulará la publicidad de alcohol y tabaco.

Desde la Ley Orgánica de Prevención:

- Art. 9.- Prevención en el ámbito educativo. - Las autoridades del sistema Nacional de Educación, con el acompañamiento de la comunidad educativa y la participación interinstitucional e intersectorial, desarrollará políticas y ejecutará programas, en todos sus niveles y modalidades, cuyos enfoques y metodologías pedagógicas participativas se encaminen a la formación de conciencia social y personalidad individual para prevenir el uso y consumo de drogas.

Desde la Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI):

- Art. 3.- literal n.- La garantía de acceso plural y libre a la información y educación para la salud y la prevención de enfermedades, la prevención del uso de estupefacientes y psicotrópicos, del consumo de bebidas alcohólicas y otras sustancias nocivas para la salud y desarrollo.

Desde el Código de la Niñez y la Adolescencia:

- Art. 27.- Derecho a la salud (...) Se prohíbe la venta de estupefacientes, sustancias psicotrópicas y otras que puedan producir adicción, bebidas alcohólicas, pegamentos industriales, tabaco, armas de fuego y explosivos de cualquier clase, niños, niñas y adolescentes.
- Art. 78.- Derecho a protección contra otra forma de abuso; se establece que los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a que se les brinde protección contra el consumo y uso

indebido de bebidas alcohólicas, tabaco, estupefacientes y sustancias psicotrópicas y la participación en la producción, comercialización y publicidad de las sustancias y objetos que pongan en riesgo su vida o su integridad personal (p. 15-17).

Entonces como se puede evidenciar se dispone del marco jurídico para proteger a la niñez y adolescencia y, a partir de esos marcos, de la política pública e instituciones sociales para acometer la tarea preventiva. Y velar por el desarrollo integral de los adolescentes y de la sociedad en general. Es importante destacar que las familias, también en estos marcos, tienen la corresponsabilidad de promover la protección y dentro de este ámbito, de realizar todas las actividades de prevención en forma coordinada con las funciones institucionales, entre ellas, las que corresponden a escuelas y colegios.

2.9. Eje de Promoción y Prevención del Departamento de Consejería Estudiantil (DECE)

El Ministerio de Educación del Ecuador (2016) considera:

El Departamento de Consejería Estudiantil es un organismo dentro de las instituciones educativas que apoya y acompaña la actividad educativa mediante la promoción de habilidades para la vida y la prevención de problemáticas sociales, fomenta la convivencia armónica entre los actores de la comunidad educativa y promueve el desarrollo humano integral bajo los principios de la Ley Orgánica de Educación Intercultural. A su vez, busca que la experiencia educativa trascienda de la adquisición y acumulación de conocimientos a la construcción del propio conocimiento enfocado en principios, valores y herramientas reflexivas para el desarrollo personal, la autonomía, la participación ciudadana y la construcción de proyectos de vida en el marco del Buen Vivir (p.12).

Así mismo El Ministerio de Educación del Ecuador (2016) hace alusión a los objetivos del Departamento de Consejería Estudiantil, dentro de los objetivos específicos se encuentra algunos enunciados, siendo el más pertinente dentro del presente estudio el de promover el desarrollo de habilidades, capacidades y competencias para la vida de los estudiantes; y

prevenir problemáticas sociales e intervenir en situaciones de riesgo que puedan vulnerar los derechos de los niños, niñas y adolescentes.

En esta misma línea es importante mencionar los ejes de acción del Departamento de consejería estudiantil (DECE), un eje de acción es una postura y un momento en el cual el profesional DECE se ubica para identificar y guiar el proceso o los procesos que desea implementar sin que el resultado final del mismo implique no desarrollar acciones posteriores a otro eje. Los ejes de acción se clasifican en Promoción y Prevención, Detección, Intervención, Derivación y Seguimiento.

En el presente trabajo de investigación se toma como referente el eje de Promoción y Prevención, a continuación, se plantean los postulados básicos del mismo:

El eje de promoción y prevención tiene como finalidad originar acciones y estrategias orientadas a toda la comunidad educativa hacia el ejercicio pleno de los derechos humanos, fortaleciendo el desarrollo integral, la construcción de una cultura de paz en el marco del Buen Vivir.

Cuando hablamos de la promoción de hábitos de vida saludable y la prevención de las problemáticas psicosociales hacemos referencia a todas aquellas acciones, procedimientos e intervenciones integrales que se encuentran orientadas a que la población objetivo mejore sus condiciones de vida. La prevención implica la adopción de medidas encaminadas a impedir que aparezcan problemáticas psicosociales que afecten el desarrollo integral de niños, niñas y adolescentes e impedir que las deficiencias causadas por el apareamiento de las mismas no prevalezcan en el tiempo.

El prevenir situaciones de riesgo en las instituciones educativas, enfrentando las problemáticas sociales que aquejan a las familias y que pueden influir en la educación de niñas, niños y adolescentes, permite el posicionamiento de prácticas educativas inclusivas. Es así que uno de los objetivos de este eje es el fomentar la corresponsabilidad de los docentes y los familiares en el bienestar de los estudiantes, estimulando la implementación de diferentes estrategias preventivas, buenas prácticas educativas y el desarrollo de habilidades para la detección temprana.

En respecto a las posibles temáticas para trabajar en el eje de promoción y prevención y con el objetivo de responder al desarrollo integral de niños, niñas y adolescentes, todo plan, programa y proyecto orientado a la promoción y prevención debe articularse al enfoque de habilidades para la vida, ya que este permite generar las condiciones personales y oportunas para que los y las estudiantes puedan afrontar diferentes situaciones de vida como la exposición a drogas, cualquier tipo de violencia, entre otras. Dichas habilidades corresponden a: autoconocimiento, empatía, comunicación asertiva, relaciones interpersonales, toma de decisiones, manejo de problemas y conflictos, pensamiento creativo, pensamiento crítico, manejo de emociones y sentimientos y manejo de tensiones y estrés.

En lo que se refiere a temas sobre los que se pueden estructurar programas y proyectos preventivos hay varios; entre ellos hábitos saludables y prevención del consumo problemático de drogas.

Por todo lo anteriormente expuesto es que se ha considerado abordar como proyecto de investigación, una guía educativa con enfoque en habilidades para la vida como prevención del consumo de alcohol en adolescentes.

f. METODOLOGÍA

La presente investigación será un estudio tipo descriptivo; en este tema Hernández, Fernández y Baptista (2014), aclara que la investigación descriptiva consiste en describir fenómenos, situaciones, contextos y sucesos; esto es detallar como son y se manifiestan; además se busca especificar las propiedades y las características fundamentales del objeto de estudio, como es describir las actitudes de los adolescentes hacia el consumo de alcohol obteniendo datos precisos de la realidad actual.

De corte transversal, al respecto Liu y Tucker (como se citó en Hernández et al. 2014) refieren que los diseños de investigación transversal recolectan datos en un solo momento, su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado; es decir se realizara durante un tiempo y espacio determinado.

Será bibliográfica ya que permitirá extraer información especializada de fuentes bibliográficas como: libros físicos y virtuales, revistas, folletos, ensayos e internet, logrando aportar con el sustento científico a nuestro trabajo de investigación.

De campo mediante el trabajo de campo se podrá compilar información de primera mano precisa, mediante la aplicación de instrumentos, la misma que luego de tabulado los datos, permitirá confrontar estadísticamente los ítems en estudio.

La investigación de campo, se concreta en realizar el diagnostico insitu, para obtener referencia del problema consumo de alcohol en los adolescentes y además aplicar la propuesta de intervención.

Diseño de investigación:

Para alcanzar el objetivo de esta investigación, se empleará el diseño de investigación pre-experimental, tipo X^1 O X^2 , donde:

X^1 = Pre-test.

O = Intervención.

X² = Post-test

La investigación tiene un diseño pre – experimental, este diseño según Hernández *et al.* (2014) la investigación pre experimental tiene un grado de control mínimo y consiste en administrar un estímulo o tratamiento a un grupo y después aplicar una medición de una o más variables para observar cual es el nivel del grupo. Con estas consideraciones se iniciará con un diagnóstico previo aplicando el pre test y frente a los resultados proponer y ejecutar la propuesta de intervención para finalmente aplicar el post test y además conocer la validez de la misma.

Métodos

Entre los métodos teóricos a utilizar en el proceso de construcción de la tesis serán:

- ✚ **El método científico.** Permitirá guiar y orientar la investigación con un rigor científico, este método incluye todos los métodos, además mediante este iniciará con la observación de la realidad, la descripción del objeto de estudio, la generación de ideas, definición del tipo de investigación y la construcción del marco teórico. Rodríguez (2005) afirma que el método científico: “Es un conjunto de procedimientos en los cuales se plantean los problemas científicos y se ponen a prueba los objetivos y los instrumentos de trabajo investigativo. Se caracteriza por: ser tentativo, verificable, de razonamiento riguroso y observación empírica” (p. 27).
- ✚ **El método deductivo.** posibilitará verificar la problemática que existe en la institución, de igual forma se utilizará para hacer un estudio general del problema planteado. Y por último para verificar los objetivos y plantear las conclusiones de la investigación. Según Abreu (2014) permite determinar las características de una realidad particular que se estudia por derivación o resultado de los atributos o enunciados contenidos en proposiciones o leyes científicas de carácter general formuladas con anterioridad. Mediante la deducción se derivan las consecuencias particulares o individuales de las inferencias o conclusiones generales aceptadas

- ✚ **El método inductivo.** facilitará desde el inicio de la investigación organizar la revisión de la teoría científica, estructurar los objetivos y plantear una propuesta de intervención que fue la parte fundamental del trabajo. Abreu (2014) menciona que mediante este método se observa, estudia y conoce las características genéricas o comunes que se reflejan en un conjunto de realidades para elaborar una propuesta o ley científica de índole general.

- ✚ **El método analítico.** Servirá para realizar un trabajo minucioso de cada parte estructural de la investigación sobre todo de la información teórica logrando una mayor comprensión del tema, el análisis y contrastación de los resultados del pre y pos test, estableciendo comparaciones de los datos obtenidos de la Escala de Intención y Actitudes hacia el consumo de alcohol; realizando un análisis crítico. Abreu (2014) sostiene el método analítico “Parte del conocimiento general de una realidad realiza la distinción, conocimiento y clasificación de los distintos elementos esenciales que forman parte de ella y de las interrelaciones que sostienen entre sí” (p.199).

- ✚ **El método sintético.** Se empleará para resumir los aspectos más importantes de las dos variables de investigación. asimismo, para sintetizar ciertos aspectos teóricos importantes que se utilizaran en los talleres a impartir. Bernal (2006) manifiesta, “El método sintético integra las partes para estudiarlas de manera holística e integral” (p.60).

Además, para alcanzar los objetivos específicos se considerarán los siguientes métodos:

- ✚ **Método Comprensivo:** (Objetivo 1, determinar los fundamentos teóricos científicos y bibliográficos) permitirá explicar el primer objetivo teórico, estar consciente de lo que se desea investigar, así como de recabar información o acercamiento respecto al consumo de alcohol en los adolescentes sus características y efectos del mismo. Hernández (2001) manifiesta este método “Comprende lo más profundo posible una entidad o situación determinada” (p. 36).

- ✚ **Método de diagnóstico** (Objetivo 2, Diagnostico), permitirá evaluar la actitud hacia el consumo de alcohol de los adolescentes Hernández (2005) afirma:

El diagnóstico es la fase que sigue a la identificación del problema o la definición del objeto de estudio. Debe aplicarse apoyado en un modelo y un método de investigación la información que se recolecta debe ser totalmente objetiva, es decir, que no admita juicios de valor y ser como una especie de “fotografía” de la realidad prevaleciente (p.21).

✚ **Método estadístico:** se utilizará para la validación de la efectividad de la propuesta, a través de la elaboración de tablas y gráficos estadísticos, posibilitará demostrar los resultados obtenidos en el pretest y postest y luego la interpretación de los mismos.

Por medio de las técnicas estadísticas, matemáticas y de cálculo que se aplican en la recopilación, tabulación y clasificación de antecedentes se pretende profundizar en los resultados, hacer proyecciones más de ellos y mejorar en sus cálculos e interpretaciones, la utilización de estos métodos no es independiente de las 40 técnicas anteriores más bien complementan y son los que le dan el fundamento científico de las investigaciones (Díaz, 2009, p.84).

Instrumentos para la obtención de datos

Se utilizará la Escala de Intención y Actitudes hacia el alcohol que mide la intención del consumo de alcohol (García- Rodríguez & López-Sánchez, 2001), esta escala mide la intención del consumo de alcohol a través de una pregunta para los que no consumen y tengan la intención de consumir alcohol y una para los que ya han consumido alcohol y tengan la intención de volver a consumir. Cada una de las preguntas tiene cinco opciones de respuesta en una escala tipo Likert donde 1= No es probable, 2= Es poco probable, 3= Es más o menos probable, 4= Es probable y 5= Es muy probable. Se tiene una puntuación mínima de 1 y máxima de 5, lo que significa que a un mayor puntaje se presenta una mayor intención del consumo de alcohol.

En relación a las actitudes hacia el consumo de alcohol, se miden a través de 13 preguntas con cinco opciones de respuesta tipo Likert: Muy de acuerdo (MA), de Acuerdo (A), Indiferente (I), En desacuerdo (D) y Totalmente en desacuerdo (TD). Los reactivos 5, 6, 7,

10,11 y 13 corresponden a actitudes favorables (positivas) y los ítems 1, 2, 3, 4, 8, 9 y 12 a actitudes desfavorables (negativas) hacia el consumo de alcohol.

La puntuación final de las actitudes incluye la sumatoria de cada ítem, de tal forma que si se obtienen puntajes entre 13 a 39 se consideran actitudes positivas y de 40 a 65 actitudes negativas hacia el consumo de alcohol y por consiguiente favorables al mantenimiento de la salud.

Esta escala se encuentra en castellano y portugués y se ha utilizado en estudiantes de Secundaria y Bachillerato de España y Portugal.

Este instrumento será tomado de la tesis de grado del autor Lcdo. Juan Yovani Telumbre Terrero, 2014 Universidad Autónoma de Nuevo León - México. (Anexo 1)

Escenario

La investigación se realizó en la escuela de Educación Básica “18 de Noviembre”, de la ciudad de Loja, cuenta con un nivel de educación inicial hasta el 10mo año de Educación Básica, esta institución está conformada por una población de 1484 estudiantes.

Población y Muestra

En el presente estudio la población estuvo constituida por 1484 estudiantes, el criterio de selección de la muestra fue no probabilístico, se trabajó únicamente con el paralelo “A”.

La característica que tiene este determinado grupo es que los adolescentes presentan actitudes positivas (mayor intención) hacia el consumo de alcohol.

Población de la Escuela	Muestra (10mo año A)
1484	23

Fuente: Secretaría de la Escuela de Educación Básica “18 de Noviembre” de la ciudad de Loja.
Responsable: Rossmery Alcivar Velazquez.

Procedimientos de la investigación

La selección de los informantes fue constituida por parte de las autoridades de la institución, y a su vez que fueran personas que no tuvieran impedimentos para que puedan cooperar activamente en la investigación. Para lo cual se les aplicara el instrumento a 23 estudiantes, las edades de los estudiantes que se estudiaran se encuentran en el rango de entre 13 y 14 años de edad.

Para la aplicación de las técnicas e instrumentos de trabajo se realizará el siguiente plan de actividades:

En primer lugar, para dar cumplimiento a los objetivos propuestos se diseñará la guía educativa que será implementada a los estudiantes de décimo año, paralelo “A” en la institución educativa, esta se efectuará dando lugar a la aplicación de la Escala de Intención y Actitudes hacia el Alcohol, misma que servirá para planificar los talleres de la guía educativa, de acuerdo a lo establecido por las autoridades de la institución y de acuerdo al cronograma establecido en la investigación.

Una vez recopilada toda la información necesaria y obtenida el respectivo análisis y síntesis del instrumento aplicado, se procederá al diseño de la guía educativa, misma que contribuirá a la prevención el consumo de alcohol en los adolescentes, mediante diversas actividades participativas y dinámicas, mismas que serán desarrolladas con aproximadamente 8 sesiones, mediante talleres, videos, dinámicas, entre otros, que permitan desarrollar en los estudiantes el entrenamiento de habilidades para la vida dirigidas a la prevención del consumo de alcohol. En cada taller se aplicará el entrenamiento de habilidades para la vida (autoconocimiento, empatía, comunicación asertiva, relaciones interpersonales, toma de decisiones, manejo de problemas y conflictos, pensamiento creativo, pensamiento crítico y manejo de emociones y sentimientos).

Finalmente para poder dar cabida al último objetivo planteado en la presente investigación, de validar la efectividad de la guía educativa con enfoque en habilidades para la vida como prevención del consumo de alcohol en adolescentes, del décimo año, paralelo A, Escuela de Educación Básica “18 de Noviembre”, se le dará cumplimiento mediante la

ejecución y puesta en práctica de la propuesta planteada, verificando así, si la propuesta contribuirá al hecho que se estudia, dando una mejor solución que sea de gran contribución para la institución.

Proceso de la intervención.

Para la realización de dicha investigación se considera necesario elaborar un proceso de intervención el cual está enfocado a establecer un procedimiento claro y conciso a llevarse a cabo, con el objetivo de implementar una guía educativa con enfoque en habilidades para la vida como prevención del consumo de alcohol en los adolescentes para ello las fases que lo compondrán serán:

Primera fase: valoración – diagnóstico

Paso 1. Recogida de la información pertinente

Recoger la información es el paso previo a cualquier tipo de análisis y toma de decisiones; consiste en recoger toda la información pertinente para un diagnóstico exhaustivo y riguroso.

Para lo cual se utilizará como instrumento la Escala de Intención y Actitudes hacia el Alcohol

Paso 2. Análisis de la información

Las tareas específicas del paso dos son: seleccionar la información identificando la relevante de la anecdótica, analizar los datos relevantes, interpretarlos y elaborar la valoración funcional de los datos obtenidos.

Paso 3. Elaboración del diagnóstico y toma de decisiones

La fase de valoración finaliza con la elaboración del diagnóstico, la redacción del informe en el que se suele incluir la modalidad de intervención psicopedagógica o socioeducativa recomendada.

Segunda fase: intervención

La fase de intervención se inicia una vez que se ha realizado el diagnóstico, redactado el informe y tomado decisiones sobre el tipo de intervención socioeducativa más conveniente al caso y al contexto en el que se da el problema.

Paso 1. Diseño o elaboración de la intervención

En este paso se llevaran a cabo las siguientes actividades: formulación clara y precisa de los objetivos finales, relación de las actuaciones generales y actividades concretas destinadas a la consecución de los objetivos, selección de técnicas y estrategias que se van aplicar, concreción de otros medios materiales que se consideren necesarios o posibles, relación de profesionales con responsabilidades concretas en algún momento de la intervención, identificación de los destinatarios, previsión del tiempo total que puede durar la aplicación de la propuesta y distribución del número de sesiones previstas, determinación del número de sesiones previstas, diseño del plan y del tipo de seguimiento que se quiere llevar a cabo durante el tiempo que dure el proceso de ayuda.

Los temas a considerarse son los siguientes:

Taller I: “Quien soy yo, y que es el alcohol”

Objetivo: Descubrir quién soy yo, y reconocer que es el alcohol

Contenidos:

Autoconocimiento

¿Qué es el alcohol?

Tipos de bebidas alcohólicas

¿Qué es el alcoholismo?

Habilidad para la vida: Autoconocimiento

Taller II: No tengo empatía con el alcohol.

Objetivo: Desarrollar la empatía como habilidad para la vida con el fin de afrontar los factores asociados al consumo de alcohol en los adolescentes.

Contenidos:

La empatía

Factores asociados al consumo de alcohol en los adolescentes

Habilidad para la vida: Empatía

Taller III: La comunicación asertiva como una forma para prevenir el consumo de alcohol

Objetivo: Diferenciar los estilos de comportamiento pasivo, agresivo y asertivo como formas de comunicación para prevenir el consumo de alcohol

Contenidos:

Comunicación asertiva

Factores protectores para la prevención del consumo de alcohol

Habilidad para la vida: Comunicación asertiva

Taller IV: Me relaciono con todos..... pero me alejo de los amigos que demuestran irresponsabilidad frente al consumo de alcohol.

Objetivo: Fortalecer vínculos de apoyo entre los compañeros, promoviendo la convivencia con base en la armonía, la tolerancia, el respeto y la responsabilidad frente al consumo de alcohol.

Contenidos:

Relaciones interpersonales

Factores de riesgo asociados al consumo de alcohol

Habilidad para la vida: Relaciones interpersonales

Taller V: Infórmate y decide

Objetivo: Lograr habilidades para la vida al saber tomar decisiones asertivas para descartar las razones entre adolescentes para no consumir alcohol

Contenidos:

Toma de decisiones

¿Por qué beben los adolescentes?

8 razones principales por que los adolescentes beben

Habilidad para la vida: Toma de decisiones

Taller VI: ¡Maneja tus conflictos!!.....el escape no es el alcohol!

Objetivo: Promover estrategias que ayuden al grupo a identificar los diversos conflictos que se suceden en diferentes contextos para evitar el inicio de consumo de alcohol.

Contenidos:

Manejo de problemas y conflictos

Causa-efecto del consumo del alcohol en los adolescentes

Habilidad para la vida: Manejo de problemas y conflictos

Taller VII: Suelta tu mente...¡¡ Di no al consumo de alcohol!!

Objetivo: Enseñar a los participantes como desarrollar las tres habilidades del pensamiento creativo, fluidez, flexibilidad y originalidad para tomar otras opciones frente al riesgo de iniciar el consumo de alcohol

Contenidos:

Pensamiento creativo

Efectos del consumo de alcohol

Habilidad para la vida: Pensamiento creativo

Taller VIII: Controla tus emociones ¡!No consumas alcohol!!

Objetivo: Identificar y clarificar el mundo emocional de los estudiantes respecto a las consecuencias del consumo de alcohol.

Contenidos:

Manejo de emociones y sentimientos

Riesgos del consumo de alcohol en los adolescentes

Habilidad para la vida: Manejo de emociones y sentimientos

Paso 2. Aplicación del tipo de intervención diseñada para el caso concreto

La aplicación de la intervención ha de hacerse, en principio, según el diseño elaborado para el caso. Generalmente es el orientador o psicólogo el que asume la responsabilidad de que se ejecute adecuadamente, siguiendo el proceso e introduciendo cuantas modificaciones sean pertinentes; el resto de los trabajadores y personas intervinientes llevan a cabo tareas de apoyo.

Tercera fase: seguimiento y evaluación final

La última de las fases se inicia con el seguimiento de la intervención y finaliza con la evaluación del proceso seguido y de los resultados alcanzados.

Aquí se realizará una evaluación de las acciones en su conjunto desarrolladas de manera continua y sistemática, una vez cumplidas. Por lo que en esta fase se aplicaran cuestionarios para evaluar cada taller; al finalizar los talleres nuevamente se aplicara la escala de Intención y Actitudes hacia el consumo de alcohol. (Post -test) para inferir la pertinencia de la propuesta e ir reflexionando sobre los logros obtenidos y los obstáculos que se presentaran para el buen desarrollo de la propuesta alternativa de intervención

Procesamiento y Recolección de los Datos.

La recolección de los datos será procesada a través del método manual simple y el estadístico utilizado, el análisis porcentual. Se confeccionarán tablas al respecto para su expresión gráfica.

g. CRONOGRAMA

TIEMPO	2017																2018																																			
	Abril				mayo				junio				Julio				agosto				noviembre				diciembre				enero				febrero				marzo				abril				mayo				junio			
ACTIVIDADES	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1							
Selección del tema, desarrollo de la problematización, formulación de objetivos	█	█	█																																																	
Consultas bibliográficas para el Marco teórico			█	█																																																
Redacción de la metodología preparación de técnicas y selección de Instrumentos de investigación					█	█	█																																													
Planificación de la propuesta de intervención.							█	█	█																																											
Elaboración de cronograma, presupuesto, bibliografía y anexos									█	█	█	█	█																																							
Presentación del proyecto de tesis, solicitud pertinencia del proyecto											█	█	█	█	█	█																																				
Designación de director de tesis															█																																					
Construcción de preliminares. Elaboración de la revisión de literatura. Normas APA. Correcciones de la Revisión de literatura															█	█	█																																			
Construcción de materiales y métodos para la investigación																			█	█	█																															
Aplicación de la propuesta de intervención																																																				
Construcción de resultados y de la discusión.																																																				
Construcción de conclusiones y recomendaciones.																																																				
Elaboración de resumen en castellano e inglés y de la introducción																																																				
Redacción de la bibliografía. Organización de anexos.																																																				
Redacción del informe final de tesis. Presentación, revisión y correcciones de la tesis.																																									█	█										
Estudio y calificación privado																																																				
Sustentación pública																																																				

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

N° de Aspectos	CONCEPTO	GASTOS
	INGRESOS	
	Aportes personales del estudiante para investigar	
1	Diseño del proyecto	20
2	Desarrollo de la investigación	10
	GASTOS CORRIENTE/GASTOS	12
	BIENES Y SERVICIOS DE CONSUMO	
3	Material de Oficina (Computadoras, Flash memory, hojas)	15
4	Uso del Internet	30
5	Impresión	30
	Servicios generales	
6	Difusión del taller, información, publicidad	40
7	Transporte	10
8	Materiales didácticos	90
9	Libros (bibliografía)	100
	TOTAL DE INGRESOS Y GASTOS	357

El financiamiento estará a cargo exclusivo de la autora Rossmery Alcivar Velazquez, con un costo aproximado de \$357,00.

RECURSOS

Humanos

El personal humano que participa en la investigación son los siguientes:

Investigador

23 estudiantes del Décimo Año paralelo “A”, que asisten a la institución educativa.

Materiales

Los materiales que se utilizaran para la recopilación de la información necesaria para el desarrollo del presente proyecto investigativo son los siguientes:

Copias de los cuestionarios de las encuestas

Computadora

Impresora

Flash Memory

Esferos

Celular con cámara

Enfocus

Material Didáctico

Institucionales

Escuela de Educación Básica “18 de Noviembre”

Bibliotecas públicas y biblioteca de la universidad.

Económicos

El dinero que se utilizara para cubrir todos los gastos que requirió el desarrollo de la presente investigación.

i. BIBLIOGRAFÍA

- Abreu, J. (2014). El Método de la Investigación. Daena: International Journal of Good Conscience, 9(3), 199.
- Adicciones y problemas psíquicos la respuesta optimista (2008). *Que es el alcohol y que efectos produce*. Recuperado de <http://www.cat-barcelona.com/faqs/view/que-es-el-alcohol-y-que-efectos-produce>
- Archivo General de la Nación (AGN). (25 de noviembre 2014). Loja: UTPL investigó consumo juvenil de alcohol, cigarrillos y drogas. *El mercurio*. Recuperado de <https://www.elmercurio.com.ec/457360-loja-utpl-investigó-consumo-juvenil-de-alcohol-cigarrillos-y-drogas/>
- Añaños y Márquez (2011). *Manual para la prevención del consumo de drogas*. Recuperado de http://www.cicad.oas.org/fortalecimiento_institucional/savia/PDF/guias/MANUAL%20DE%20PREVENCION.pdf
- Arboix, M. (16 de Septiembre de 2016). *Las 10 habilidades para la vida*. Recuperado de <http://www.consumer.es/web/es/salud/psicologia/2016/09/16/224273.php>
- Archive, A. (05 de Octubre de 2010). *El consumo de drogas a lo largo de la Historia*. Recuperado de <http://quhist.com/drogas-alcohol-historia/>
- Becoña, E. (2007). Teorías y modelos explicativos en prevención de drogodependencias. Recuperado de <https://www.google.com.ec/search?q=Teor%C3%ADas+y+modelos+explicativos+en+prevenci%C3%B3n+de+drogodependencias&oq=Teor%C3%ADas+y+modelos+explicativos+en+prevenci%C3%B3n+de+drogodependencias&aqs=chrome.69i57.958j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8>
- Bernal, A. (2006). Metodología de la investigación Administración, economía, humanidades y Ciencias sociales. Recuperado de: [https://books.google.com.ec/books?id=h4X_eFai59oC&pg=PA286&dq=Bernal,+C.+\(2006\).+Metodolog%C3%ADa+de+la+Investigaci%C3%B3n.+M%C3%A9xico,+D.F.,+Pearson+educaci%C3%B3n.&hl=es419&sa=X&ved=0ahUKEwicfWU0_zaAhUGj1kKHVA3DwkQ6AEIMjAC#v=onepage&q=Bernal%2C%20\(2006\).%20Meto dolog%C3%ADa%20de%20la%20Investigaci%C3%B3n.%20M%C3%A9xico%2C%20D.F.%2C%20Pearson%20educaci%C3%B3n.&f=false](https://books.google.com.ec/books?id=h4X_eFai59oC&pg=PA286&dq=Bernal,+C.+(2006).+Metodolog%C3%ADa+de+la+Investigaci%C3%B3n.+M%C3%A9xico,+D.F.,+Pearson+educaci%C3%B3n.&hl=es419&sa=X&ved=0ahUKEwicfWU0_zaAhUGj1kKHVA3DwkQ6AEIMjAC#v=onepage&q=Bernal%2C%20(2006).%20Meto dolog%C3%ADa%20de%20la%20Investigaci%C3%B3n.%20M%C3%A9xico%2C%20D.F.%2C%20Pearson%20educaci%C3%B3n.&f=false)

- Calafat, A. y Munar, M. (s.f). *Educación sobre el alcohol*. Recuperado de <http://www.cedro.sld.cu/bibli/ap/ap1.pdf>
- Creciendo en salud. (2016). *Prevención del consumo de sustancias adictivas*. Recuperado de http://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/creciendo_en_salud_prevencion.pdf
- Conace. (2010). *Programa de prevención del consumo de alcohol y otras drogas*. Recuperado de http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0037/File/Prevencion/Prevencion_05.pdf
- Cornejo, J. (16 de Diciembre de 2008). Teorías explicativas del alcoholismo [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://rmmoisperu.blogspot.com/2008/12/teorias-explicativas-del-alcoholismo.html>
- Cicua, D., Méndez, M. y Muñoz, L. (2008). Factores en el consumo de alcohol en adolescentes. *Pensamiento psicológico*, 4(11), 115-134.
- Díaz, V. (2009). Metodología de la investigación científica y vio estadística. Recuperado de <https://books.google.es/books?id=ZPVtPpFdGMC&pg=PA134&dq=en+investigacion+que+es+el+metodo+logico&hl=es&sa=X&ei=ccHRVIPRAqzksATt6IGYDA&ved=0CDUQ6AEwBA#v=onepage&q=en%20investigacion%20que%20es%20el%20metodo%20logico&f=false>
- Elder, L. (2003). La mini-guía para el Pensamiento crítico. Conceptos y herramientas. Recuperado de <https://www.criticalthinking.org/resources/PDF/SP-ConceptsandTools.pdf>
- Gallego, J. (2006). *Educación en la adolescencia*. Madrid, España: Paraninfo
- Healthline. (2012). *Causas y factores de riesgo del alcoholismo*. Recuperado de <https://es.healthline.com/health/causas-y-factores-de-riesgo-del-alcoholismo#1>
- Hernández, B. (2001). Técnicas estadísticas de investigación social. Recuperado de <https://books.google.es/books?id=vpfVgmaR5qUC&pg=PA36&dq=metodos+comprensivos+en+la+investigacion&hl=es&sa=X&ei=Fd3RVJTHGdPIsQT904Jw&ved=0CC8Q6AEwAQ#v=onepage&q=metodos%20comprensivos%20en%20la%20investigacion&f=false>
- Hernández, C. (2005). Análisis administrativo técnicas y métodos. Recuperado de <https://books.google.es/books?id=Bptc1C9T8ioC&pg=PR6&dq=El+m%C3%A9todo+de+diagn%C3%B3stico+Hern%C3%A1ndez+Orozco+Carlos+%282007%29&hl=es&sa=X&ei=BtHRVijZCLX9sATgmoGIBA&ved=0CCIQ6AEwAA#v=onepage&>

q=El%20m%C3%A9todo%20de%20diagn%C3%B3stico%20Hern%C3%A1ndez%20Orozco%20Carlos%20%282007%29&f=false

- Maqueda, G y Rivero, M. (2009). *Fundamentos para la prevención en la escuela*. Recuperado de <https://books.google.com.ec/books?id=B4ZTDQAAQBAJ&pg=PA101&dq=prevencion+de+alcohol+las+escuelas&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwju-YbvtqjXAhXHyyYKHTyDAowQ6AEIKTAB#v=onepage&q=prevencion%20de%20alcohol%20las%20escuelas&f=false>
- Martínez, F y Calva, J. (2006). Memoria del XXIII. Recuperado de <https://books.google.es/books?id=7Oz1XL9lWdYC&pg=PA122&dq=el+metodo+de+modelacion+en+la+investigacion&hl=es&sa=X&ei=md7RVOafLLnsATaIKICg&ved=0CCAQ6AEwAA#v=onepage&q=el%20metodo%20de%20modelacion%20en%20a%20investigacion&f=false>
- Martínez, M., González, B., y Fernández, A. (2009). *Orientación Familiar*. Madrid, España: Sanz y Torres.
- Mena, M. y Muñoz, S. (2010). *Presión social y consumo de alcohol en los adolescentes* (Tesis de pregrado). Universidad de Cuenca, Cuenca, Ecuador.
- Ministerio de Educación. (2013). *Prevención en Familias del consumo de drogas, alcohol y tabaco*. Recuperado de https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/05/2-Guia-Prevencion-Drogas_DT.pdf
- Ministerio de Educación. (2012). *Campaña Nacional de Prevención del Consumo de Alcohol*. Recuperado de https://educacion.rionegro.gov.ar/contenidosmultimedia/wp-content/uploads/2013/05/4._Hablemos_del_Tema._Campa%C3%B1a_Nacional_de_Prevenci%C3%B3n_del_consumo_de_alcohol.pdf
- Ministerio de Educación del Ecuador. (2016). *Modelo de Funcionamiento de los Departamentos de Consejería Estudiantil*. Recuperado de https://educacion.gob.ec/wpcontent/uploads/downloads/2016/07/modelodece_05072016.pdf
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales, e Igualdad (2014). *Alcohol: qué es y cuáles son sus efectos*. Recuperado de <http://enfamilia.aeped.es/vida-sana/alcohol-que-es-cuales-son-sus-efectos>
- Moreno, J. (2015). *Los países que más beben en América Latina: la dramática radiografía del consumo de alcohol en la región*. Recuperado de

- http://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/07/150723_consumo_alcohol_latinoamerica_muertes_paises_jm
- Muñoz, J. (2010). *Las bebidas alcohólicas*. Recuperado de <http://www.medigraphic.com/pdfs/aapaunam/pa-2010/pae101i.pdf>
- Nort, R. y Orange R. (2000). *El alcoholismo en la juventud*. México: Paz.
- Olivero (2017). *Relaciones Interpersonales*. Recuperado de <https://es.scribd.com/doc/36035079/Relaciones-interpersonales>
- Parras, A., Martínez, A., Duarte, S., Vale, P., y Navarro, E. (2009). *Orientación educativa: fundamentos teóricos, modelos institucionales y nuevas perspectivas*. España: Cide
- Partnership, T. (2 de enero de 2017). Las 8 Razones Principales Por Las Cuales Los Adolescentes Experimentan Con Drogas Y Alcohol [Mensaje en un blog]. Recuperado de <https://drugfree.org/parent-blog/las-8-razones-principales-por-las-cuales-los-adolescentes-experimentan-con-drogas-y-alcohol/>
- Pérez, J. y Suárez, F. (2014). *Aplicación de guía educativa de prevención del consumo de alcohol y tabaco en estudiantes de 8vo Año* (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/1684/1/PEREZ%20CHIKUITO-SUAREZ%20PILAY.pdf>
- Ríos, L. (2013). Estrategia didáctica para contribuir al desarrollo habilidades de pensamiento creativo. Recuperado de <http://www.monografias.com/trabajos96/estrategia-didactica-contribuir-al-desarrollo-habilidades-pensamiento-creativo/estrategia-didactica-contribuir-al-desarrollo-habilidades-pensamiento-creativo.shtml>
- Rodríguez, E. (2005). Metodología de la investigación. Recuperado de https://books.google.es/books?id=r4yrEW9Jhe0C&pg=PA30&dq=metodoanaliti96co+de+la+investigacion&hl=es&sa=X&ei=Mb7RVO6fOu6_sQSal4LQDw&ved=0CCQQ6AEwAA#v=onepage&q=metodoanalitico%20de%20la%20investigacion&f=false
- Rodrigues, L., Teixeira, M., y Ferreira, M. (2010). Bebida alcohólica en la adolescencia: el cuidado educación como estrategia de acción de la enfermería. *Pesquisa*, 14(1), 158-164. Recuperado de <http://www.scielo.br/pdf/ean/v14n1/v14n1a23.pdf>
- Serecigni, J., Jiménez, M., Pascua, P., Flórez, G., y Contel, M. (2009). Alcoholismo Guías Clínicas Basadas en la Evidencia Científica SOCIDROGALCOHOL. Recuperado de http://ajarjaen.org/Fotos%20AJAR/guia_alcoholismo_08.pdf

- Sumba, R. (2014). *El alcoholismo en la adolescencia* (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/19993/1/TESIS.pdf>
- Telumbre, J. (2014). *Actitudes e intención hacia el consumo de alcohol y tabaco y consumo de alcohol y tabaco en estudiantes de enfermería* (Tesis de maestría). Universidad Autónoma de Nuevo León, México.
- Valdez, J. (2005). *EL consumo de alcohol en estudiantes de distrito federal y su relacion con la autoestima y la percepción de riesgo* (Tesis de pregrado). Universidad Nacional Autónoma de México, Mexico.
- Vernieri, J. (2006). *Adolescencia y Autoestima*. Buenos Aires: Editorial Bonum.

OTROS ANEXOS



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN**

Señor Estudiante, le solicitamos muy comedidamente se digne a dar contestación a la siguiente escala, la misma que es anónima y completamente confidencial, con el objetivo de saber que conocimientos tiene Ud. acerca del consumo de alcohol a edades tempranas, las respuestas que le dé al mismo serán utilizadas para realizar el trabajo de titulación y así mismo una propuesta de intervención.

Institución educativa: Año de Educación Básica..... Fecha:
Edad: Sexo: Masculino..... Femenino.....

ESCALA DE INTENCIÓN Y ACTITUDES HACIA EL CONSUMO DE ALCOHOL

INSTRUCCIONES

A continuación te presentamos algunas frases relativas a la actitud hacia el consumo de alcohol, marca con una X la respuesta que más se acerque a tu forma de pensar, sentir o actuar. Recuerda tus respuestas son totalmente confidenciales.

Intención para el consumo de Alcohol	No es probable	Es poco probable	Es más o menos probable	Es probable	Es muy probable
Si no has consumido alcohol ¿Qué tan probable es que llegues a consumirlo?					
Si ya has consumido alcohol ¿Qué tan probable es que vuelvas a hacerlo?					
Afirmación	Muy de Acuerdo	De acuerdo	Indiferente	Desacuerdo	Muy en desacuerdo
1. El alcohol no debería de existir					
2. Me disgusta que exista el alcohol					
3. Me alegro cuando se prohíbe beber alcohol					
4. Desprecio absolutamente las bebidas alcohólicas					
5. Estaría dispuesto a ser consumidor habitual de alcohol					
6. Estaría dispuesto a consumir alcohol a cualquier hora					
7. Estaría dispuesto a consumir alcohol para relacionarme					

mejor con los demás					
8. Estaría dispuesto a convencer a los demás sobre los peligros de las bebidas alcohólicas					
9. Estaría dispuesto a colaborar en cualquier campaña contra las bebidas alcohólicas					
10. Estaría dispuesto a emborracharme ante un problema grave					
11. Estaría dispuesto a beber alcohol con los amigos y amigas siempre que pueda					
12. Estaría dispuesto a impedir que un niño beba alcohol					
13. Estaría dispuesto a comprar alcohol para mi uso y el de mis amigos					

ÍNDICE

PORTADA	i
CERTIFICACIÓN	ii
AUTORÍA	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN	iv
AGRADECIMIENTO	v
DEDICATORIA	vi
MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO	vii
MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS	viii
ESQUEMA DE TESIS	ix
a. TÍTULO	1
b. RESUMEN	2
ABSTRACT	3
c. INTRODUCCIÓN	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA	6
Consumo de alcohol en adolescentes	6
Que es alcohol	7
Clasificación de bebidas alcohólicas	8
Efectos manifiestos a medida que aumentan el consumo de alcohol	8
Factores de riesgo	9
Factores protectores	10
Características ligadas al consumo de alcohol entre adolescentes	10
Repercusiones del consumo de alcohol en la adolescencia	11
Actitudes hacia el consumo de alcohol en la adolescencia	12
Concepto de prevención...	14
Importancia de la prevención del consumo de alcohol	14
Tipos de estrategias de prevención	15
Principios básicos para la prevención del consumo de drogas entre niños y adolescentes	16
Guía educativa con enfoque en habilidades para la vida	17
Definición de guía educativa	17

Características de la guía educativa	18
Funciones de la guía educativa	18
Definición de habilidades para la vida	19
Clasificación de las habilidades para la vida	20
Características de las habilidades para la vida	27
Antecedentes históricos de la Prevención del consumo de sustancias basado en la educación en Habilidades para la vida	28
e. MATERIALES Y MÉTODOS	30
f. RESULTADOS	38
g. DISCUSIÓN	44
h. CONCLUSIONES	50
i. RECOMENDACIONES	51
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	52
j. BIBLIOGRAFÍA	125
k. ANEXOS	130
a. TEMA	131
b. PROBLEMÁTICA	132
c. JUSTIFICACIÓN	135
d. OBJETIVOS	137
e. MARCO TEÓRICO	138
f. METODOLOGÍA	170
g. CRONOGRAMA	181
h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO	182
i. BIBLIOGRAFÍA	184
OTROS ANEXOS	189
ÍNDICE	191