



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

TÍTULO

ESTRATEGIA PSICOEDUCATIVA BASADA EN LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES PARA PREVENIR EL CONSUMO DE ALCOHOL EN LOS ADOLESCENTES DEL DÉCIMO AÑO PARALELO A, DEL COLEGIO DE BACHILLERATO 27 DE FEBRERO, 2018-2019.

TESIS PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL GRADO DE LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN; MENCIÓN: PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN.

AUTORA

Rosa Fernanda Arizaga Ordoñez

DIRECTORA DE TESIS

Dra. María Eugenia Rodríguez Guerrero PhD.

LOJA – ECUADOR

2019

1859

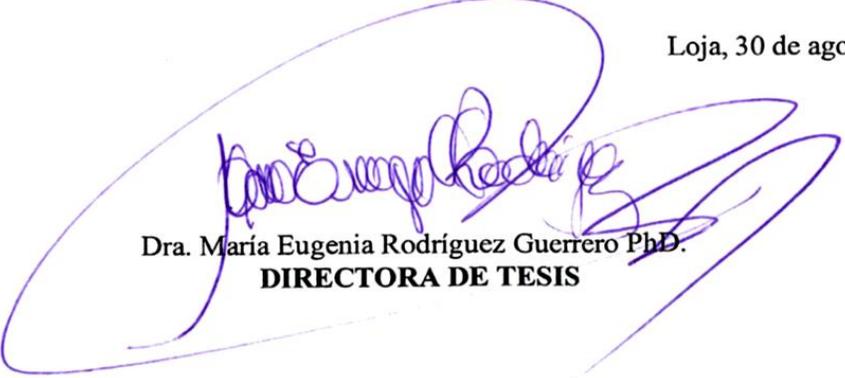
CERTIFICACIÓN

Dra. María Eugenia Rodríguez Guerrero PhD.
**DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN 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 del 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: **ESTRATEGIA PSICOEDUCATIVA BASADA EN LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES PARA PREVENIR EL CONSUMO DE ALCOHOL EN LOS ADOLESCENTES DEL DÉCIMO AÑO PARALELO A, DEL COLEGIO DE BACHILLERATO 27 DE FEBRERO, 2018-2019.** De autoría de la Sra. Rosa Fernanda Arizaga Ordoñez misma que reúne los requisitos legales reglamentarios. Por lo que autorizo su presentación y sustentación ante el tribunal de grado que se designe para el efecto.

Loja, 30 de agosto del 2019



Dra. María Eugenia Rodríguez Guerrero PhD.
DIRECTORA DE TESIS

AUTORÍA

Yo, **Rosa Fernanda Arizaga Ordoñez**, 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 Rosa Fernanda Arizaga Ordoñez

Firma.....

Cedula 1150203535

Fecha: Loja, 13 de noviembre del 2019

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

Yo, Rosa Fernanda Arizaga Ordoñez , declaro ser la autora, del presente trabajo de tesis titulada **ESTRATEGIA PSICOEDUCATIVA BASADA EN LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES PARA PREVENIR EL CONSUMO DE ALCOHOL EN LOS ADOLESCENTES DEL DÉCIMO AÑO PARALELO A, DEL COLEGIO DE BACHILLERATO 27 DE FEBRERO, 2018-2019.** 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 trece días del mes de noviembre de dos mil diecinueve.

Firma

Autora Rosa Fernanda Arizaga Ordoñez

Cédula 1150203535

Dirección Loja, San Cayetano bajo, calles: Baku y Marcella.

Correo electrónico rosa.arizaga@unl.edu.ec

Celular 0981575456

Datos complementarios

Directora de tesis Dra. María Eugenia Rodríguez Guerrero. PhD.

Tribunal de grado

Presidenta Lic. Raquel Ocampo Mg. Sc

Primer Vocal Dra. Blanca Lucia Iñiguez Auquilla Mg. Sc

Segundo Vocal Psi. Cl. Ruth Patricia Medina Mg. Sc

AGRADECIMIENTO

A mi alma máter la Universidad Nacional de Loja, a la Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación, especialmente a la Carrera de Psicología Educativa y Orientación, A los docentes quienes impartieron sus conocimientos con responsabilidad y humildad, por haberme brindado una formación científica, técnica, ética y profesional lo que facilitó mi formación profesional y encontrarme con un perfil para el servicio de la sociedad.

De manera especial a la Dra. María Eugenia Rodríguez Guerrero PhD, Por haber asumido con responsabilidad la dirección de tesis, por su presencia incondicional, sus apreciados y relevantes aportes, críticas, comentarios y sugerencias durante el desarrollo de esta investigación.

Extiendo mi profundo agradecimiento a las autoridades del Colegio de Bachillerato “27 de Febrero” de la ciudad de Loja, de manera especial al rector Mg. Vicente Rúaes, docentes Mg Miguel Saritama, Lic. Patricio Cuenca y a los estudiantes de Décimo “A”, quienes gentilmente me brindaron su valiosa colaboración, apertura y participación en la ejecución del trabajo de investigación.

La Autora

DEDICATORIA

Antes de nada, a Dios por bendecirme y darme sabiduría para no rendirme y seguir adelante siempre y encaminar mi vida, lo cual ha sido mi fortaleza cada día para alcanzar mis metas.

A ti madre amada Narcisa, por ser mi amiga y compañera que me ha ayudado a crecer, por enseñarme a valorar todo lo que tengo, gracias por haber estado disponible para mí las 24 horas del día y gracias por la paciencia que has tenido conmigo, por el amor que me das y por ser mi guía y mi mayor motivación, te estaré eternamente agradecida.

A ti Eduardo padre amado, por apoyarme en mi lucha para alcanzar mis metas, por tu cariño y por ser un pilar fundamental en mi vida, mis logros son tus logros. Alguna vez te lo prometí papito bello, luchar y cumplir esta etapa académica y ahora lo estoy cumpliendo.

A mis hermanas: Silvana y Vanessa por el apoyo y consejos que siempre me han dado; a mis sobrinos Eduardo, Jessica, Angie, Valeria, Fernando y Emilio que alegra mis días y me llenan de energía con su existencia.

A mi Abuelita, primas, tías y tíos que con sus palabras de motivación me impulsaron a cumplir con mis sueños y depositaron su confianza y cariño en mí.

A, Andrea, María José y Janneth amigas del alma, cariño generado en el cotidiano vivir que lleva el nombre de mis mejores amigas, siempre estarán cerca de mis anhelos, sueños; confidentes, consejeras por siempre.

Rosa Fernanda

MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

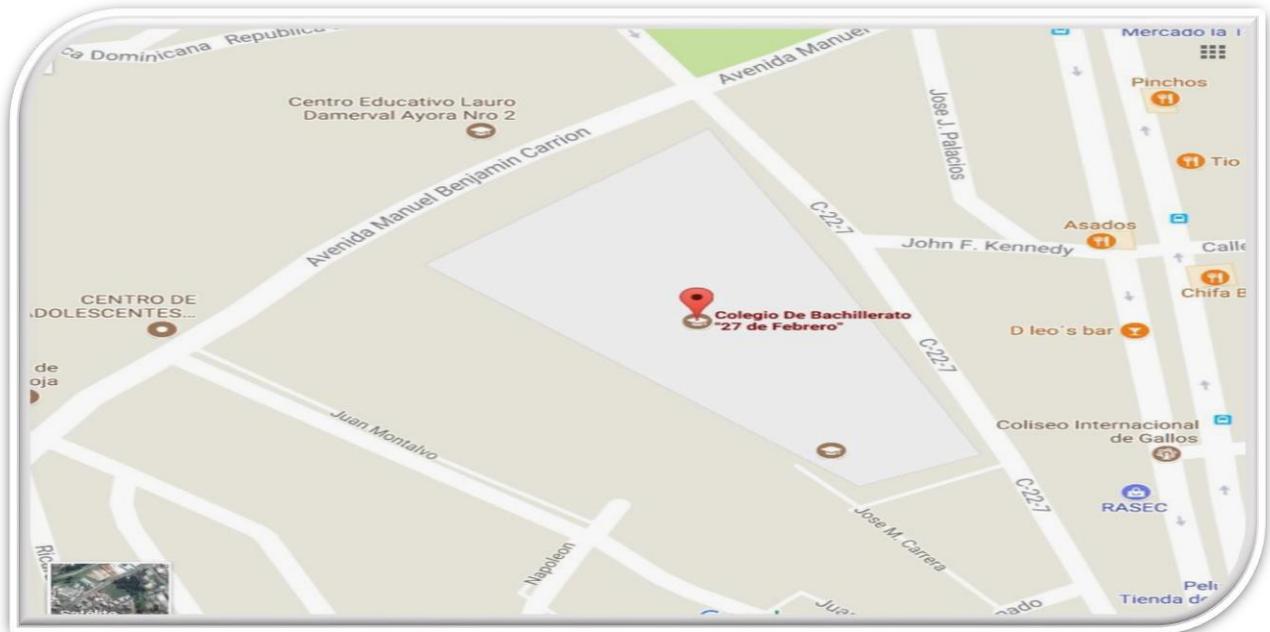
ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN											
BIBLIOTECA: FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN											
TIPO DE DOCUMENTO	AUTORA TÍTULO DE LA TESIS	FUENTE	FECHA/ AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DESAGREGACIONES	OTRAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIO O COMUNIDAD		
TESIS	Rosa Fernanda Arizaga Ordoñez ESTRATEGIA PSICOEDUCATIVA BASADA EN LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES PARA PREVENIR EL CONSUMO DE ALCOHOL EN LOS ADOLESCENTES DEL DÉCIMO AÑO PARALELO A, DEL COLEGIO DE BACHILLERATO 27 DE FEBRERO, 2018-2019.	UNL	2019	Ecuador	Zona 7	Loja	Loja	Punzara	Santa Teresita	CD	Licenciada en Ciencias de la Educación; mención: Psicología Educativa y Orientación

MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL CANTÓN LOJA



Fuente:<https://googlemap.com/>

CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN COLEGIO DE BACHILLERATO “27 DE FEBRERO”



Fuente:<https://googlemap.com/>

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

ESTRATEGIA PSICOEDUCATIVA BASADA EN LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES PARA PREVENIR EL CONSUMO DE ALCOHOL EN LOS ADOLESCENTES DEL DÉCIMO AÑO PARALELO A, DEL COLEGIO DE BACHILLERATO 27 DE FEBRERO, 2018-2019.

b. RESUMEN

El consumo de alcohol en los adolescentes ocasiona daños físicos, psicológicos, sociales, escolares; que dificultan el desarrollo integral y con riesgo de dependencia posterior. Por lo tanto, se realizó una investigación denominada: **ESTRATEGIA PSICOEDUCATIVA BASADA EN LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES PARA PREVENIR EL CONSUMO DE ALCOHOL EN LOS ADOLESCENTES DEL DÉCIMO AÑO PARALELO A, DEL COLEGIO DE BACHILLERATO 27 DE FEBRERO, 2018-2019.**; el objetivo general fue implementar una estrategia psicoeducativa basada en las competencias emocionales para prevenir el consumo de alcohol en los adolescentes investigados. Se trató de un estudio descriptivo, de corte transversal, diseño cuasiexperimental; los métodos utilizados fueron: científico, analítico-sintético, deductivo-inductivo y el estadístico del coeficiente de correlación lineal de Pearson (r). Se aplicó la Escala de Intención y Actitudes hacia el consumo de alcohol en una muestra de 23 estudiantes de entre 14 y 17 años. Los resultados encontrados (pre test) el 78,26% de los investigados manifestaron actitudes positivas hacia el consumo de alcohol (mayor intención); luego de la aplicación de la propuesta (post test) se evidencian logros significativos, es así que el 82,61% exteriorizan actitudes negativas hacia el consumo de alcohol (menor intención); y la correlación lineal de Pearson alcanzó un valor r 0.70 que significa una correlación positiva alta. Se concluye que la mayoría de los investigados presentan actitudes positivas hacia el consumo; luego de la aplicación de la estrategia psicoeducativa los estudiantes presentan altos porcentajes de actitudes negativas, es decir menor intención de consumo de alcohol, se valida la aplicación de la propuesta porque las competencias emocionales entrenadas en los talleres sí permitieron un cambio de actitudes favorables para la prevención del consumo de alcohol, por lo que se recomienda al DECE aplicar la estrategia psicoeducativa a todos los estudiantes de la institución, e incluir a padres de familia y maestros con el propósito de lograr un bienestar estudiantil y una vida sin alcohol.

ABSTRACT

The alcohol consumption in adolescents causes physical, psychological, social, emotional and school damage; that hinder the integral development, with risk of dependency later. Therefore, an investigation was carried out called: **PSYCHOEDUCATIONAL STRATEGY BASED ON EMOTIONAL SKILLS TO PREVENT ALCOHOL CONSUMPTION IN ADOLESCENTS, BEING APPLIED WITH THE TENTH YEAR PARALLEL A, OF THE FEBRUARY 27 HIGH SCHOOL, 2018-2019.**; the objective was to implement a psychoeducational strategy based on emotional competencies to prevent alcohol consumption in the investigated adolescents. It was a descriptive study, with a cross-sectional and experimental design; the methods used were: scientific, analytical-synthetic, deductive-inductive and the statistic of the Pearson linear correlation coefficient (r). The Intention and Attitudes Scale to alcohol consumption was applied in a sample of 23 students between 14 and 17 years old. The found results were (pre-test), the 78.26% of those investigated showed positive attitudes towards alcohol consumption (greater intention); after the application of the proposal (post-test), significant achievements evidenced that 82.61% externalize negative attitudes towards alcohol consumption (less intention). The validation's results of the strategy reached a value of $r(x; y) = 0.70$, which means a high positive correlation. This concluded that most of the adolescents investigated have positive attitudes towards consumption; After the application of the psychoeducational strategy, the students present high percentages of negative attitudes, the application of the proposal is validated because the emotional competences trained in the workshops do allow a change of favorable attitudes for the prevention of alcohol consumption, so it is recommended that DECE apply the psychoeducational strategy to all students of the institution, and include parents and teachers with the purpose of achieving student welfare and a life without alcohol.

c. INTRODUCCIÓN

El consumo de alcohol es un tema de relevancia social, debido a su alto índice de aceptación por parte de los adolescentes, representando un riesgo para la salud y seguridad de los mismos, debido a que incluye daños tanto a nivel físico, psicológico y social, lo cual impide el crecimiento de las capacidades cognitivas y afectivas del consumidor.

En vista de todo esto como alternativa dentro del proceso psicológico es conveniente enfrentar desde un enfoque psicoeducativo; es por esta razón que de acuerdo a García y Belmonte (2011), una propuesta psicoeducativa se presenta como alternativa para el desarrollo de estrategias de intervención en escuelas, ya que se constituye en una herramienta para la promoción del bienestar emocional; su objetivo principal es ofrecer orientación y brindar apoyo a los estudiantes, promoviendo alternativas de impacto social que beneficien a la comunidad que, por circunstancias de diversa índole, presentan problemas, tanto de carácter psicológico, conductual y emocional que afectan su desenvolvimiento e inmersión en el ámbito social. Esta radica en planificar y ejecutar propuestas de impacto psicológico, a través de actividades educativas en cierto grupo de estudiantes (Belmonte, 2010).

El presente estudio constituye un aporte para prevenir el consumo de alcohol al fomentar el desarrollo y entrenamiento de competencias emocionales en los adolescentes dentro del contexto educativo, llegando a constituir un conjunto de herramientas básicas para el fortalecimiento de la eficacia personal, ya que el tomar consciencia de las propias emociones, contribuye a tomar decisiones responsables a fin de aceptar y afrontar retos y vicisitudes de la vida, y para prevenir situaciones de riesgo, como el consumo de alcohol en edades tempranas.

En base a lo antes mencionado, se formula la pregunta de investigación: **¿La estrategia psicoeducativa basada en las competencias emocionales puede coadyuvar a la prevención del consumo de alcohol en los estudiantes del Décimo año paralelo A del colegio de Bachillerato 27 de Febrero?**

Ante esta interrogante se ha creído pertinente desarrollar el siguiente tema de investigación:
ESTRATEGIA PSICOEDUCATIVA BASADA EN LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES PARA PREVENIR EL CONSUMO DE ALCOHOL EN LOS ADOLESCENTES DEL DÉCIMO AÑO PARALELO A, DEL COLEGIO DE BACHILLERATO 27 DE FEBRERO, 2018-2019.

Para su desarrollo se consideró los siguientes objetivos específicos: 1. Identificar las intenciones y las actitudes hacia el consumo de alcohol en los estudiantes., 2. Diseñar una estrategia psicoeducativa basada en las competencias emocionales para prevenir el consumo de alcohol en los estudiantes investigación., 3. Aplicar la estrategia psicoeducativa basada en las competencias emocionales para prevenir el consumo de alcohol., y 4. Validar la aplicación de la estrategia psicoeducativa basada en las competencias emocionales para prevenir el consumo de alcohol de los estudiantes del décimo año paralelo A del colegio de bachillerato 27 de febrero, sección vespertina.

En cuanto a la revisión de literatura está fundamentada con citas de autores que dan rigor científico a la investigación. La primera variable se sustenta en el consumo de alcohol en los adolescentes, donde se desprenden los siguientes subtemas: Definición del alcohol, efectos que aparecen tras el consumo de alcohol, factores de riesgo, factores de protección, riesgos y consecuencias, actitudes hacia el consumo de alcohol; prevención, definición, importancia, sus niveles y ámbitos; en relación a la segunda variable que corresponde a la estrategia psicoeducativa basada en las competencias emocionales: definiciones, estructura para elaborar una estrategia psicoeducativa, competencias emocionales, emociones, tipos de emociones, definición de competencias emocionales, competencias emocionales según Rafael Bisquerra, talleres psicoeducativos, definición y los 3 grandes momentos del taller educativo.

La propuesta de intervención metodológicamente planificada mediante la modalidad talleres, considerando en cada taller una de las cinco competencias emocionales y cada competencia integra las micro competencias mismas que fueron puestas en práctica y entrenadas para su manejo, por lo tanto, el taller 1 relacionado a la **conciencia emocional** (micro competencias: tomar conciencia de las propias emociones y la de los demás, y dar nombre a las emociones), taller 2-3, la **regulación emocional** (micro competencias: expresión emocional apropiada, las habilidades de afrontamiento), taller 4, conformado por actividades

de la **autonomía emocional** (micro competencias: autoestima, automotivación y actitud positiva).

Por otro lado, en el taller 5, se trabajó la **competencia social** (micro competencias: asertividad, practica de la comunicación receptiva y expresiva y la prevención y resolución de conflictos), y en el taller 6-7, **competencias para la vida y bienestar** (micro competencias: toma de decisiones, fijar objetivos adaptativos y bienestar emocional); mismas que permitieron trabajar diferentes aspectos de las circunstancias que llevan al consumo de alcohol y ponen en riesgo la estabilidad emocional de los adolescentes por el consumo de alcohol en edades tempranas. La estructura de la metodología de los talleres constó de: tema, objetivo, metodología (procedimiento, motivación, desarrollo, cierre y evaluación), recursos y duración.

En relación a materiales y métodos; fue estudio descriptivo, de corte transversal, diseño cuasi experimental con un solo grupo de medición antes y después, en una muestra de 23 estudiantes entre 14 y 17 años; los métodos utilizados fueron: científico, analítico-sintético, deductivo, inductivo, diagnóstico, modelación y estadístico de coeficiente de correlación lineal de Karl Pearson (r); se aplicó la Escala de Intención y Actitudes hacia el consumo de alcohol.

Los resultados encontrados (pre test) el 78,26% de los investigados manifestaron actitudes positivas hacia el consumo de alcohol; luego de la aplicación de la propuesta se evidencian logros significativos, el 82,61% ya manifiestan mantener actitudes negativas hacia el consumo de alcohol (post test). De acuerdo al coeficiente de correlación lineal de Pearson, para validar la estrategia basada en las competencias emocionales alcanzó un valor de $r= 0.70$ que significa una correlación positiva alta.

Se concluye, que la mayoría de los adolescentes investigados presentan actitudes positivas hacia el consumo de alcohol; luego de la aplicación de la estrategia psicoeducativa, los estudiantes expresan cambios de actitudes, es decir menor intención de consumo. Validando la estrategia psicoeducativa porque las competencias emocionales entrenadas en los talleres sí permitieron un cambio de actitudes al incrementarse actitudes negativas o menor intensidad para consumir o volver a consumir alcohol.

Por lo que se recomienda: A la institución educativa mediante el DECE, que continúe ejecutando la estrategia psicoeducativa basada en competencias emocionales, mismas que permitieron procesos de educación preventiva sobre el consumo de alcohol, en vista de que los adolescentes, con un mayor entrenamiento en la comprensión, manejo y regulación de sus propias emociones, no necesitan utilizar otro tipo de reguladores externos (tabaco, alcohol y otras drogas), para remediar los estados de ánimo negativos provocados por acontecimientos estresantes y de frustración a los que están expuestos los estudiantes.

El informe de la investigación está estructurado en coherencia con lo dispuesto en el artículo 151 del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, en vigencia, el cual comprende: título; resumen en castellano y traducido al inglés; introducción; revisión de literatura; materiales y métodos, resultados, discusión, conclusiones, recomendaciones, propuesta alternativa, bibliografía y anexos.

De esta manera se aspira que este trabajo de investigación, sea un aporte para el desarrollo de investigaciones similares, debido que aquí se plasmaron saberes y experiencias adquiridas durante cada una de las etapas del proceso formativo profesional.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

Consumo de alcohol en la adolescencia

La adolescencia es una etapa de muchos descubrimientos y de cambios, en la que la influencia del entorno es aguda y los adolescentes resultan especialmente vulnerables a la iniciación de consumo de alcohol; cada vez a edades más tempranas, lo que es inquietante, puesto que el inicio precoz tiene consecuencias negativas y riesgo elevado de dependencia posterior, causando repercusiones tanto a nivel físico, psicológico y social.

Es alarmante como en los últimos años ha aumentado el consumo de alcohol en la etapa de la adolescencia; los problemas que trae el consumo de alcohol se agravan más en esta etapa que es clave para el desarrollo integral del individuo, además que se ha convertido en un preocupante problema social, debido a que la mayoría de los adolescentes asocia el consumo de alcohol como una actividad de ocio o como un instrumento para relacionarse con sus pares. (Clavijo Ponce, 2017, p.18)

Según manifiesta Baumrind y Moselle (como se citó en Diez y Berjano , 2013) el consumo de alcohol en adolescentes dificulta su sano desarrollo afectivo, impidiendo su madurez psicosocial y dificultando la formación de la identidad, que podrá devenir en una identidad adulta difusa e influirá en la falta de metas claras al llegar a la adultez. (p.44)

Sumado a esto, Santiesteban, (2016) afirma, que el alcohol es la droga psicoactiva de uso más común entre los adolescentes, se asocia con múltiples problemas sociales, de comportamiento, desarrollo y eleva grandemente el riesgo de progresión de desórdenes alcohólicos, favorece la concurrencia de otras conductas de riesgo y, por consiguiente, es una razón para implementar intervenciones que retrasen el consumo. (p.23)

Por lo antes expresado, la adolescencia se considera una etapa crítica donde la sociedad influye significativamente en la adquisición del consumo de alcohol, debido a que existe aceptación social y su consumo se encuentra muy penetrado en nuestra cultura. Ante estos hechos son apremiantes las tareas psicoeducativas preventivas, que se cristalizó al ser ejecutada la estrategia psicoeducativa basada en las competencias emocionales, para prevenir el consumo de alcohol.

Entre los trabajos de investigación que se han llevado a cabo durante estos últimos años, revisando investigaciones previas se encontró que existen vacíos en lo que respecta a estrategias basadas en las competencias emocionales utilizadas para prevenir el consumo de alcohol en los adolescentes. No obstante, Buendía (2018) afirma que investigaciones recientes hacen hincapié en la importancia que tiene el factor emocional en el consumo de sustancias. De hecho, parece que el consumo de sustancias se emplea como forma de autorregulación externa, de manera que emplean el consumo como forma de aliviar estados emocionales intensos y negativos (Fernández, Jorge y Bejar, 2009). (p.1)

Al respecto Acuna, (2018) manifiesta que algunos autores sugieren que los trastornos por consumo de sustancias, como el alcohol, a menudo son mantenidos e incluso iniciados por un intento de controlar y escapar de estados emocionales negativos (McNally et al., 2003). Por lo tanto, es posible que aquellos adolescentes con un mayor repertorio de competencias emocionales basadas en la comprensión, el manejo y la regulación de sus propias emociones no necesiten utilizar otro tipo de reguladores externos (tabaco, alcohol y drogas ilegales) para reparar los estados de ánimo negativos provocados por la variedad de eventos vitales y acontecimientos estresantes a los que están expuestos en esta edad tan crítica (Ruiz-Aranda et al., 2006). (p.5)

De este modo, las competencias emocionales pueden ser aprendidas, entrenadas y potenciadas; es por ello que en el presente estudio de investigación se ha creído conveniente diseñar e implementar una estrategia psicoeducativa de prevención basada en las competencias emocionales, debido a que, la etapa la adolescencia es un momento clave para el crecimiento emocional en el cual los adolescentes experimentan grandes cambios, tanto a nivel físico, psicológico y social, mismos que generan una gran ambivalencia emocional. Todo ello justifica la relevancia de intervenir ante esta realidad social que afecta hoy en día a los adolescentes.

Definiciones de alcohol

Al alcohol podemos definirlo como una sustancia que se obtiene fácilmente a través de la fermentación o la destilación, que tomado en cantidades excesivas y durante periodos prolongados de tiempo, da lugar a la aparición de una serie de alteraciones en los distintos órganos del cuerpo humano, que se pueden manifestar tanto a corto, como a largo plazo.

De acuerdo con Papalia, Olds, y Duskin, (2009) ‘‘El alcohol es una droga potente que altera la mente y tiene fuertes efectos sobre el bienestar físico emocional y social. Su uso es un problema grave en muchos países’’ (Grabhainn y Francois,2000) (p.479).

En base a lo antes mencionado, La revista Botanical (2013), señala que:

El alcohol es una sustancia química, tóxica que ingerida en exceso provoca cambios inmediatos en la personalidad y va creando un deterioro gradual en algunos órganos del cuerpo como el hígado, el cerebro, el páncreas y el corazón. Además, es considerado una droga porque altera una o más de las funciones del organismo, el más común es el alcohol etílico que se obtiene prácticamente con cualquier fermentación de frutas, aunque también se consumen los alcoholes producidos por granos, tallos y hojas; su toxicidad varía de acuerdo a su origen. (p.14)

Según manifiesta la Organización mundial (OMS), (2018) el alcohol es una sustancia adictiva que al ser ingerida produce alteraciones metabólicas, fisiológicas y de conducta debido a que el etanol (C_2H_5OH , alcohol etílico), principal componente psicoactivo de las bebidas alcohólicas, es considerado un depresor del Sistema Nervioso Central; si el consumo de alcohol se presenta frecuentemente puede generar dependencia física y psicológica.

Se ingieren una gran variedad de bebidas alcohólicas, que se pueden obtener a través de la fermentación de frutos o jugos vegetales, como en el caso del pulque, la cerveza o el vino; o por destilación al eliminar el agua y obtener un líquido de mayor contenido alcohólico, como por ejemplo el tequila, el vodka y el ron. (EMCA,2014)

Es evidente entonces, que el alcohol es considerado una droga que produce una serie de alteraciones en las diferentes áreas del individuo, mismas que afectan el desarrollo integral del consumidor, actualmente se ha convertido en una bebida muy aceptada, especialmente por la población adolescente; siendo estos los más afectados, debido a que cuanto más pronto se dé su consumo, peor serán las consecuencias que atraviesen a lo largo de su vida. Es por esto que es importante tomar medidas inmediatas con el propósito de dar la oportunidad a los

jóvenes de evitar verse envueltos en una espiral de deterioros tanto a nivel personal, familiar y social.

Efectos que aparecen tras el consumo de alcohol

De acuerdo con, Álvarez, et al. (2007), tras la ingestión de alcohol se producen a corto plazo una serie de efectos o síntomas. Los efectos se presentan en una secuencia de etapas, siempre que el individuo continúe bebiendo y de acuerdo con la cantidad y el tipo de bebida ingerida, así como el volumen de alimentos que se encuentran en el estómago, el sexo y el peso corporal de la persona y las circunstancias en que se bebe (IMAC,2014). (p. 37)

De esta manera, el impacto del consumo de alcohol en el organismo dependerá principalmente de la cantidad de alcohol que se consuma y no de la concentración, el sabor o cualquiera otro componente, recalando que cada una de etapas puede tener consecuencias graves para el organismo a medida que aumenta el consumo.

En este sentido Batllori (2016) menciona los siguientes :

- *Estado de sobriedad:* No se presentan signos externos, pero ya puede empezar a evidenciar una pequeña estimulación.
- *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 causa de un paro respiratorio. (p. 172)

Cabe mencionar que los adolescentes son más propensos a beber en exceso y rápidamente hasta intoxicarse debido a que su control social, emocional, el pensamiento y habilidades para tomar decisiones están menos desarrolladas, por lo tanto, el consumo de bebidas alcohólicas en esta etapa es desmedido.

Factores de riesgo asociados al consumo de alcohol

Según manifiesta Peñafiel, (2009) “Un factor de riesgo es una característica interna y/o externa al individuo cuya presencia aumenta la probabilidad o la predisposición de que se produzca un determinado fenómeno” (p.48).

Gázquez (como se citó en García, López, Gázquez, y Marzo, 2013) menciona que :

Los factores de riesgo al consumo de sustancias se podrían clasificar en tres grandes categorías.

- *Factores Macrosociales*: que agrupan variables del entorno social que son susceptibles de condicionar la calidad de vida. Los aspectos más relevantes en esta categoría serían: Permisividad y aceptación social al consumo de sustancias, Accesibilidad y disponibilidad a las sustancias, Contribución de la publicidad y los medios de comunicación, Oferta recreativa con sustancias y Asociación con el consumo.

- *Factores Microsociales:* se orientan a variables sociales en las que la persona interactúa más asiduamente y con una implicación mayor. Los aspectos que incluiría esta categoría serían: La familia, La escuela y El grupo de iguales.

Adicionalmente Alonso et al. (2016) refiere algunos factores de riesgo que se incluyen dentro del ámbito microsocioal: Bajo nivel socioeconómico y educación de los padres mínima, desintegración familiar y conflicto con mala relación y/o violencia verbal y/o física, bajo apego en la crianza, pobre valoración del adolescente dentro de la familia, inestabilidad socio/laboral, baja supervisión y/o permisividad; falta de reglas de los padres sobre el consumo de alcohol, falta de comunicación, clima familiar conflictivo, actitudes favorables en la familia al consumo de alcohol/drogas y disponibilidad alta de alcohol en el entorno familiar. (p. 39)

- *Factores Individuales:* que aglutinan todas aquellas características de carácter individual que influyen en el comportamiento. Entre las variables más importantes podríamos destacar las siguientes: edad, sexo, información, creencias y actitudes, control de emociones, autoconcepto y autoestima, habilidades y competencias personales y la asertividad y vulnerabilidad a la persuasión. Gázquez (como se citó en García, López, Gázquez, y Marzo, 2013)

En este mismo orden de ideas Alonso et al. (2016) menciona otros factores de riesgo personales y psicológicos para el consumo de alcohol, entre los que se encuentran: Déficit y problemas del adolescente; inseguridad, baja autoestima, pobre valoración, locus de control externo, trastornos de ansiedad y del estado de ánimo, rebeldía, actitud de rechazo hacia la autoridad, tolerancia ante la desviación, bajo compromiso con la escuela y escasos logros, falta de conocimiento o información errónea, creencias, actitudes y valores positivos hacia el consumo de alcohol, falta de autoeficacia para rechazar las ofertas de alcohol, género masculino, antecedentes familiares de alcoholismo y/o trastorno mental. (p.39)

Todos estos factores pueden determinar la posibilidad de que alguien se empiece en el consumo de alcohol, no obstante, existen personas que se encuentran inmersas en una serie de riesgos pero que no comienzan a consumir alcohol ni se vuelven dependientes, debido a que cada individuo cuenta con características propias, y lo que para una persona puede constituir

un factor de riesgo, puede no serlo para otra. Es fundamental, que mediante actuaciones preventivas se trabaje de manera especial en los factores de riesgo individuales, reduciendo de esta manera el uso y abuso del alcohol.

Factores protectores frente al consumo de alcohol

Los factores de protección favorecen el pleno desarrollo del individuo orientado a estilos de vida más saludables, y a su vez contribuye al mejoramiento de una serie de habilidades a nivel personal, escolar, familiar y social, procurando reducir los efectos negativos de los factores de riesgo.

Según afirma Peñafiel (2009), “Los factores de protección serían aquellos atributos individuales, condición situacional, ambiente o contexto que reduce la probabilidad de ocurrencia de un comportamiento desviado (Clayton, 1992)” (p.48).

En base a lo antes mencionado Rodríguez, Sanchiz, y Bisquerra (2014) manifiestan que los factores protectores resultan en torno a cinco ámbitos del individuo tanto personales, familiares, relacionales, escolares y sociocomunitarios, que se detallan a continuación:

Factores protectores en el ámbito personal: Los factores de protección personal del individuo son el altruismo, la prudencia, la proyección y planificación del futuro, la clarificación en su escala de valores, la responsabilidad, la actitud de solidaridad y compromiso, la valoración del esfuerzo, el establecimiento y cumplimiento de límites y normas, el adecuado nivel de autoestima, el autoconcepto positivo, el autocontrol emocional y conductual y las habilidades sociales. (Rodríguez et al., 2014)

Factores protectores del ámbito familiar: Entre los factores protectores del ámbito familiar están el ambiente familiar afectivo y la comunicación positiva, la actitud contraria al consumo de alcohol, los límites y las normas, la cohesión familiar, la supervisión y el control, los roles ajustados y figuras de autoridad de referencia, las exigencias adecuadas a la edad, la coherencia educativa, el disfrute de ocio familiar compartido, el reconocimiento y aceptación del hijo/a y la comunicación emocional de los miembros. (Rodríguez et al., 2014)

Factores protectores en ámbito escolar: Integración en la dinámica escolar, motivación, hábitos de estudio, adecuado rendimiento, autoconcepto escolar positivo, modelos positivos de referencia en el profesorado, integración en el grupo de clase, normas de aula, interés por lo escolar, aceptación del alumno/ a en el grupo, experiencias de refuerzo positivo ante el esfuerzo, valoración del alumnado, educación emocional, enseñanza de habilidades sociales. (Rodríguez et al., 2014)

Factores protectores relacionales: Estos factores según el autor antes indicado es la capacidad crítica y desarrollo del criterio propio, inclusión en grupos con ausencia de conductas desadaptativas, toma de decisiones personales, modelos de amigos no consumidores o consumo moderado, desarrollo adecuado de habilidades sociales, asimismo una red amplia de amigos. (Rodríguez et al., 2014)

Factores protectores socio comunitarios: Organización social adecuada, cohesión social en el barrio, relaciones positivas de vecindad, apoyos sociales y protección al menor, dificultades de acceso a las sustancias, modelos valorados culturalmente, recursos comunitarios suficientes para los menores, amplia oferta de disfrute del ocio y la integración e inclusión social. (Rodríguez et al., 2014)

Riesgos y consecuencias del consumo de alcohol en la adolescencia

Las consecuencias a corto y largo plazo producto del consumo temprano de alcohol son sorprendentes en su alcance y magnitud, afectando a los adolescentes, las personas de su alrededor y la sociedad en su conjunto. En efecto el Ministerio de sanidad y consumo (2007) manifiesta que, “El consumo excesivo de alcohol puede ocasionar daños a nivel físico y mental a parte de los perjuicios sociales. El riesgo de padecer estos daños es mayor cuando este consumo se inicia en la adolescencia” (p.20).

Afirma García, (2007) que, los riesgos y consecuencias asociados al consumo de alcohol pueden darse a corto y largo plazo, detallándose a continuación:

Riesgos a corto plazo.

Se puede llegar a la intoxicación etílica, que puede provocar un coma e incluso la muerte.

Favorece conductas de riesgo (Violencia, conductas agresivas). Está muy relacionado con accidentes de tráfico o con prácticas sexuales de riesgo, que pueden llevar a contraer enfermedades de transmisión sexual y embarazos no deseados debido al menor autocontrol y desinhibición.

Riesgos a largo plazo.

Puede provocar importantes problemas de salud (orgánicos o/y psicológicos), conflictos familiares y sociales incluso en personas que no han desarrollado una dependencia y no son alcohólicas, algunos riesgos a largo plazo según este autor son:

- *Orgánicos*: Hipertensión arterial, gastritis, úlcera gastroduodenal, cirrosis hepática, cardiopatías, encefalopatías, cáncer.
- *Psicológicos*: Alteraciones del sueño, agresividad, depresión, disfunciones sexuales, pérdidas de memoria, deterioro cognitivo, demencia alcohólica, psicosis. (p.22)

En el caso de los adolescentes una de las consecuencias más peligrosas del consumo excesivo de alcohol, es la dependencia al mismo, en edades tempranas, debido a que los adolescentes en esta etapa experimenten una amplia gama de actitudes y comportamientos que los predispone a mantener conducta de riesgo. Por ello es de vital importancia informar a los adolescentes acerca de la consecuencia que ocasiona el consumo de alcohol, tomando en cuenta que este consumo, puede ser la puerta de entrada para el consumo de otras sustancias, por lo tanto, se debe precautelar su prevención con el fin de cuidar el bienestar personal y social de esta población

Por otra parte, dentro de los *riesgos sociales* Simbaña y Valencia (2011) mencionan: Rebeldía, delincuencia, pandillerismo, rechazo de los demás, soledad, ruina económica, mala higiene, cárcel, separaciones, bajo rendimiento académico y absentismo escolar.

Teorías explicativas del consumo de alcohol

Son múltiples las teorías que han surgido en torno a la conducta desviada. Estas teorías pretenden crear un paradigma explicativo que dé respuesta a la relación que se establece entre determinadas variables y factores, y la conducta que pretenden explicar, en particular las que se citan a continuación:

Teoría Cognitivo- Afectiva (Actitudes)

En relación a las actitudes e intenciones del mismo Fishbein y Ajzen (como se citó en Laespada, Iraurgi, y Aróstegi ,2004), plantean **la teoría de la Acción Razonad**, misma que sostiene lo siguiente:

Las expectativas, las creencias, las actitudes y, en definitiva, las variables relacionadas con la cognición social, actúan de forma más directa que otras como la familia y el grupo de amigos, cuya proximidad vendrá mediatizada por las anteriores. Entonces la actitud no se considera aislada, sino que está determinada por las creencias o información que tiene el sujeto ya sea como consecuencia de la observación, una fuente externa o su propio razonamiento.

Por lo tanto, el objetivo central de este modelo es la predicción de la conducta desde la actitud del sujeto y de las normas subjetivas, estando ambas mediadas por la intención conductual. Es decir, tener intención de consumir es la “causa” más inmediata del consumo. Sin intenciones, lógicamente, no habría consumos. (P.31)

Al respecto, se puede decir que las personas que tienen creencias erróneas sobre los resultados que esperan del consumo de alcohol, son las mantiene actitudes más positivas hacia el mismo, por lo tanto, será mayor la intención y en efecto la conducta de consumo; resaltando que los adolescentes con mayor probabilidad de consumo abusivo son, claramente, los que atribuyen más efectos positivos al alcohol.

Teoría del aprendizaje social

Por su parte Bandura (como se cito en La Espada, Iraurgi, y Aróstegi, 2004) hace alusión a que:

La Teoría del aprendizaje social. Acentúa la importancia de los procesos vicarios, simbólicos y autorregulatorios en el funcionamiento psicológico, además de incluir la importancia del ambiente social entre los factores determinantes de la conducta. Bandura considera la conducta como fruto de tres factores interrelacionados: el aprendizaje, los procesos cognitivos y el ambiente en sentido social (medios de comunicación de masas, etc.), que actúan como modelos de conducta. (P.32)

En esta misma línea Bandura y Walters (1979) (como se citó Clavijo, 2017), proponen que los factores psicológicos que resaltan el aprendizaje mediante la observación de modelos, es decir la influencia ejercida por modelos depende de numerosas características como posición social, competencia, similitud percibida, atractivo y la relación que existe entre el modelo y el observador (García, 2011). En este punto Bandura explica que con las personas que más interactúan habitualmente los adolescentes son con las que establecen patrones de conducta y si el adolescente observa estas conductas de forma repetitiva son aprendidas con mayor rapidez. (p.18)

En otras palabras, mediante el aprendizaje social los adolescentes aprenderán a partir de la observación conductas positivas o negativas de su entorno, como por ejemplo el consumo de alcohol, creencias y modelos; debido a que a medida que pasa el tiempo van desarrollando imágenes más positivas del joven bebedor, creencias acerca de que es normal beber en la adolescencia e intenciones conductuales de beber al llegar a esta edad.

Finalmente, en relación a la **Teoría Ecológica de Bronfenbrenner**, Restrepo, (2015) afirma:

La teoría ecológica describe la incidencia que el ambiente tiene en el moldeamiento de comportamientos y la adquisición de conocimientos, el desarrollo como un cambio inmutable en la forma en que los seres humanos perciben el ambiente que lo rodea y el modo en que interactúa con él.

El Enfoque ecológico establece una propuesta que amplía la visión del ser humano, da cuenta de la multiplicidad de factores que inciden en su desarrollo y de cómo entre estos generan una compleja interacción que permite comprender el desarrollo del mismo. Bronfenbrenner (1987), introduce el concepto de ambiente ecológico y lo define como aquel donde transcurre el desarrollo del individuo y en el cual ocurren una serie de hechos que lo afectan (Torrìco, 2002:5).

Por lo tanto, se parte que al momento en que los adolescentes deciden consumir algùn tipo de sustancia psicoactiva, lo anterior no es el resultado de un deseo netamente personal, sino que corresponde a un proceso de estimulación externa, que en un momento particular determina esta posible conducta; en el que a partir de este postulado, la escuela se precisa como uno de los principales contextos en los cuales se promueve el desarrollo evolutivo de los niños y niñas” (Torrìco, 2002:5). También y asociado al fenómeno de separación familiar por el desplazamiento de los padres, la teorìa ecológica, nos acerca, a esas relaciones.

Desde esta óptica “el enfoque ecológico constituye una teorìa explicativa del desarrollo humano en la cual el individuo es considerado producto de un conjunto de interacciones entre sus miembros quienes a su vez se organizan en sistemas” donde los ambientes naturales son la principal fuente de influencia sobre la conducta humana, con lo cual la observación en ambientes de laboratorio o situaciones clínicas nos ofrece poco de la realidad humana. (Restrepo, 2015,p. 29)

Los sistemas en los que se desenvuelve el adolescente son en este caso los que influyen en la adquisición del hábito del consumo de alcohol, específicamente la interacción de este con la familia, la escuela y el grupo de amigos, sin dejar de lado la influencia de los medios de comunicación y la disponibilidad del alcohol, que se encuentra al alcance de sus manos.

Actitudes hacia el consumo de alcohol en los adolescentes

En este apartado, resulta oportuno manifestar los temas relacionados con las actitudes hacia el consumo de alcohol, como parte importante para la comprensión del análisis de los resultados del instrumento utilizado en la investigación.

Concepto de actitud

Cárdenas (como se citó Naranjo, 2010) considera que la actitud es una predisposición positiva o negativa que influye en el comportamiento de la persona. Está conformada por tres componentes: el cognitivo, esto es, las creencias que subyacen en esa actitud; el afectivo, relacionado con sentimientos de aceptación o de rechazo y el intencional que se manifiesta en la tendencia hacia determinado comportamiento. (p.33)

Actitudes hacia el consumo de alcohol

Tomando en cuenta que el alcohol es considerado una droga legal Rodríguez, Díaz, Gutiérrez, Guerrero, y Gómez (2007) mencionan que:

La actitud del individuo hacia el consumo de drogas, está determinada por un conjunto de creencias que la persona posee respecto a los efectos de estas sustancias y la evaluación positiva o negativa realizada hacia cada una de esas consecuencias. Esta evaluación es el componente afectivo de la actitud, determinando la motivación y la fuerza de la intención del uso de drogas. (p.68)

La actitud hacia el consumo de alcohol forma parte de un conjunto de creencias que tiene el estudiante sobre los efectos que provoca el alcohol, estas actitudes pueden ser actitudes positivas o actitudes negativas, y se medirán en esta investigación a través de la escala de actitudes hacia el consumo de alcohol.

Actitud positiva.

La actitud en adolescentes hacia el consumo de sustancias es más favorable cuanto existe una distorsión en las percepciones de riesgo, creencias erróneas sobre los efectos de las drogas y cuanto más permisiva sea la disposición para el consumo de alcohol y otras drogas ilegales. Consideran además que dentro de factores determinantes hacia el consumo de alcohol son la relación que se establecen con el grupo de iguales consumidores, las conductas antisociales e indicios de búsqueda de atención. (Jiménez, Rodríguez , y Sirvent , 2010)

Por lo tanto, una actitud positiva o favorable hacia el uso de sustancias, es un predictor considerable del inicio del consumo de alcohol y otras drogas.

Actitud negativa.

Según manifiesta, El Modelo de Promoción de la Salud (MPS) (como se citó en (Telumbre, E , A , 2017) , las actitudes negativas (menor intención) hacia el consumo de alcohol indican que los adolescentes están conscientes de los daños que ocurren en su organismo debido al consumo de drogas, enfatizando en la evidencia de que la actitud de los adolescentes hacia el consumo de alcohol, será más negativa cuando mayor sea la percepción del riesgo, menor sean las creencias distorsionadas y menos permisivas sean las disposiciones para su consumo.

En consecuencia, las actitudes negativas hacia el consumo de alcohol, se relacionan negativamente con la intención de consumir o volver a consumir alcohol.

Intenciones de consumo

Bermúdez y Contreras (2008) sostienen que, ‘‘La intención representa la base motivacional que lleva al individuo a tomar la decisión de emprender un determinado curso de acción, se considera que es el antecedente inmediato de la conducta ‘‘ (p.176). Es decir, la intención del consumo es la decisión de consumir o no consumir alcohol.

Prevención del consumo de alcohol

En la actualidad el problema del consumo de alcohol en los adolescentes se encuentra muy arraigado, frente a esta problemática social, es importante actuar de manera inmediata, mediante la prevención del consumo de alcohol, con la finalidad de anticiparse a través de procesos que eviten la aparición del mismo, en las diferentes etapas educativas de los estudiantes.

Definición

Prevenir significa realizar acciones que eviten el apareamiento de un problema o disminuir sus consecuencias cuando está presente, para reafirmar lo dicho Simbaña G. y Valencia A.(2011) afirma que:

La prevención es una tarea orientada al desarrollo humano, entendido éste como el mejoramiento de las capacidades de las personas para realizarse plenamente, en su vida y en la interacción social, por lo tanto, estimula la formación y crecimiento personal. Constituye una práctica social dinamizada fundamentalmente por procesos educativos. (p. 31)

Importancia de la prevención del consumo de alcohol

El consumo de alcohol en la adolescencia y la juventud viene representando en la actualidad un problema social de enorme relevancia, teniendo en cuenta, tanto los propios índices de consumo, que resultan enormemente elevados, como por las múltiples consecuencias adversas que trae consigo el consumo de alcohol. Por ello es imprescindible empezar a tomar medidas para la prevención de futuras adicciones en los jóvenes. (Torres Garcia , 2015, p. 1)

Por lo tanto, las intervenciones educativas pueden establecer estrategias dirigidas a la adquisición de una autonomía emocional, como también de otras competencias emocionales que se han tomado en cuenta en esta investigación, mismas, que fortalecerán la capacidad del individuo para enfrentarse a situaciones que puedan atentar contra su salud a corto o mediano plazo. (Rodríguez, Sanchiz , y Bisquerra, 2014, p. 258)

Niveles de prevención

En este apartado, se presentan los niveles de riesgo del consumo de alcohol a los que están sometidas las personas, a las cuales se dirigen tales intervenciones.

Tomando en cuenta ello, Alonso et al. (2016) menciona que, tenemos más que niveles, estrategias de prevención:

- *La prevención universal:* sería aquella que puede dirigirse a todos los jóvenes, beneficiándolos a todos por igual. Son perspectivas amplias, menos intensas y menos costosas que otras que se orientan a conseguir cambios de comportamiento duraderos. Se incluirían aquí los programas preventivos que tratan de fomentar habilidades y

clarificar valores, factores protectores que, más eficacia preventiva han acreditado por la evidencia.

- *La prevención selectiva*: aquella que se dirige a un subgrupo de jóvenes que tienen un riesgo de ser consumidores mayores que el promedio de los jóvenes, identificados como grupos de riesgo.
- *La prevención indicada* es más intensiva y más costosa, dirigida a un subgrupo concreto que suelen ser consumidores o que ya tienen problemas de comportamiento. (p.33)

En nuestro caso, la prevención está dirigida a todos los adolescentes del Décimo año A, con el objetivo de conseguir el fortalecimiento y desarrollo de habilidades, donde el éxito consistirá en anticiparse a que las actitudes positivas de consumo que mantengan no se conviertan en la conducta del consumo de alcohol, y de esta manera evitar sus consecuencias en la población estudiantil.

Ámbitos de prevención

Teniendo en consideración los diferentes ámbitos en los cuales se puede emprender la prevención del consumo de alcohol siguiendo, el libro Comisión Clínica de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional Sobre Drogas, el autor García (2007), esboza la aplicación de objetivos en diferentes ámbitos de actuación citados a continuación:

- *Ámbito educativo*: La prevención en el ámbito educativo deberá permitir modificar la percepción de normalidad del consumo y de actitudes de pro-consumo, incrementa percepción de riesgo, así como también modificar la percepción normativa del grupo y creencias erróneas hacia el uso de sustancias , a la vez que potencie el desarrollo de factores de protección ,como las habilidades y competencias personales , además fomentar vínculos con la sociedad-familia-escuela , prevenir el fracaso escolar y finalmente la detección de menores de riesgo. (García, 2007)
- *Ámbito familiar*: Por su parte, en el ámbito familiar se deberá fomentar el desarrollo de habilidades y recursos personales de los hijos, fomentar factores de protección familiar, vínculos a través de la mejora de la comunicación, desarrollo de la

autoestima y la autonomía, intervenir precozmente con hijos de consumidores e implicar a la familia en programas escolares (García , 2007).

- *Ámbito Comunitario:* En este ámbito se combina el trabajo con las escuelas, con los padres, los medios de comunicación local, las organizaciones sociales, la policía, los centros de salud y servicios sociales, las intervenciones muestran buenos resultados ya que propician :modificar percepción de normalidad del consumo y actitudes pro consumo, incrementar la percepción de riesgo, campañas institucionales de información y sensibilización , asimismo brindar una intervención prioritaria en zonas de mayor riesgo y fomentar la utilización de recursos comunitarios. (García, 2007)

- *Medios de comunicación:* Ciertamente las campañas de los medios de comunicación bien diseñadas pueden tener efectos directos en la conducta. Los medios de comunicación también influyen en la concepción social de un problema, e indirectamente inciden en la toma de decisiones políticas sobre medidas para la intervención sobre el mismo. (García, 2007)

- *Ámbito Legislativo:* En este ámbito la prevención tiene como objetivo disminuir la accesibilidad y disponibilidad, control de la oferta: leyes de regulación de la venta y de la publicidad Y potenciar la investigación sobre los efectos y consecuencias. (García, 2007)

- *Ámbito laboral:* En este ámbito tiene especial importancia prevenir el consumo de sustancias institucionalizadas como es el caso del alcohol, priorizando sectores y colectivos y contando siempre con la participación de las organizaciones empresariales, los sindicatos y los servicios de prevención. (García, 2007)

Estrategia psicoeducativa basada en las competencias emocionales

Definición de estrategia psicoeducativa

“Una estrategia es un conjunto de actividades, fines y recursos que se analizan, organizan y plantean de tal manera que cumplan con los objetivos que la organización determinó en cierto tiempo” (Valda, 2010).

En otras palabras, una estrategia se compone de una serie de acciones organizadas que ayudan a tomar decisiones oportunas y a conseguir los mejores resultados siguiendo una pauta de actuación.

En este mismo orden y dirección Baltar, Cerrato, Fernández y González (como se cito en Pauta Romero, 2016) manifiesta que una estrategia psicoeducativa es:

Conjunto de actividades que contribuyen a dar solución a determinados problemas, prevenir la aparición de otros, colaborar con las instituciones para que las labores de enseñanza y educación sean cada vez más dirigidas a las necesidades de los alumnos y la sociedad en general. La concepción de intervención psicoeducativa como un proceso integrador e integral, supone la necesidad de identificar las acciones posibles según los objetivos y contextos a los cuales se dirige.

“Esta radica en planificar y ejecutar propuestas de impacto psicológico, a través de actividades educativas en cierto grupo de estudiantes” (Belmonte , 2010).

Debido a esto es primordial, realizar este tipo de intervenciones en las instituciones educativas, promoviendo la utilización de recursos y destrezas para poner en marcha acciones necesarias para propiciar el desarrollo óptimo de los alumnos, y cumplir con cada uno de los objetivos planteados; desempeñado una tarea psicoeducativa desde la comprensión, sensibilización del problema y obtención de un cambio favorable en los investigados.

Estructura para elaborar una estrategia psicoeducativa

En la elaboración de una estrategia psicoeducativa es importante, tomar en cuenta los objetivos de la investigación, para poder estructurar de la manera más adecuada la intervención que se vaya a llevar a cabo, en el marco del sistema educativo.

Según propone Aguilar, (2006) la estructura de la estrategia Psicoeducativa será la siguiente:

Estrategia Psicoeducativa didáctica que contemple los apartados siguientes: datos informativos, objetivos generales, contenido, bibliografía, orientaciones

generales y específicas de desarrollo del contenido, ejercicios de autoevaluación, glosario, anexos y la evaluación. Todos los elementos antes señalados son importantes y necesarios; pero existen dos de manera especial, se debe poner en juego la creatividad y la habilidad para conducir y generar aprendizajes. (p. 185)

Competencias emocionales

Dentro de la prevención del consumo de alcohol se han propuesto múltiples estrategias. Aquí se plantea una posibilidad centrada en las competencias emocionales.

Definición de competencia y Emociones

Competencia

La definición de competencia, tiene más de un significado, por ello, su conceptualización depende del enfoque que le queramos dar, en el presente trabajo se toma en consideración desde un enfoque educativo, en el sentido de que la competencia es de carácter psicológico integrado a la personalidad del estudiante.

Según Echevarría (como se cito en Blanes, Soler , y Garcia , 2014) ‘’ La competencia discrimina el saber necesario para afrontar determinadas situaciones y ser capaz de enfrentarse a las mismas’’ (p.46).

Emociones

Dentro de esta investigación, las emociones son el pilar básico en torno al cual se han generado los constructos de competencias emocionales; es esta la razón por la cual se hace alusión a lo qué es una emoción.

Según refiere Ibarrola, (2011), la emoción es una reacción que se vivencia como una fuerte conmoción del estado de ánimo; suele ir acompañada de expresiones faciales, motoras, etc. y surge como reacción a una situación externa concreta, aunque puede provocarla también una información interna del propio individuo.

Las emociones son fenómenos multidimensionales caracterizados por cuatro elementos: cognitivo (Cómo se llama y que significa lo que siento), fisiológico (qué cambios biológicos experimento), conductual (hacia donde dirige cada emoción mi conducta) y expresivo (a través de que señales corporales se expresa). (p.4)

Desde esta perspectiva, se ponen en manifiesto el importante rol que cumplen las emociones en el bienestar personal, llegando a ser consideradas como un factor decisivo para que las personas afronten los retos del día a día, y a su vez interactúen con su entorno de manera adecuada y oportuna.

Tanto el concepto de competencia, como el de emociones, en el sentido de motivación y estado de ánimo, influye en el aprendizaje para integrar el concepto objeto de estudio que se denomina: competencias emocionales, tratado en el siguiente punto.

Definición de competencias emocionales

La revista proyecto hombre adicciones y emociones (2013), entiende a “Las competencias emocionales como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales, con el objetivo promover el bienestar personal y social (Bisquerra,2011)” (p. 15).

Una vez definidos los conceptos centrales del presente trabajo a continuación se refiere brevemente al origen del término competencias emocionales.

En este sentido, Frago, (2015) refiere que, la clave para determinar el término competencias emocionales con un sustento teórico propio puede encontrarse en los escritos de Mayer y Salovey (1997), quienes afirman que autores como Bisquerra (2007) y Saarni (1998) son los primeros que acuñan el constructo con una base sólida, mismo que les ha permitido construir propuestas de competencias emocionales con sustentos teóricos particulares (teorías cuyo punto central es la emoción), separándolo definitivamente de los que basa la inteligencia emocional. Sin embargo, no se puede negar que existe una relación entre los términos. (p.122)

Finalmente, es importante manifestar que, el constructor de competencia emocional, según Bisquerra, al poner el énfasis en la integración entre la persona y el ambiente, confiere más importancia al aprendizaje y el desarrollo. De ello se deduce que tiene unas implicaciones educativas inmediatas, es decir que las competencias emocionales se pueden educar. (Bisquerra y Pérez, 2007, p14)

Modelo competencias emocionales según Rafael Bisquerra

El modelo que se tomó en consideración para la presente investigación, es el de las competencias emocionales que plantea el autor Rafael Bisquerra Alzina en su libro la psicopedagogía de las emociones (2011), presentadas en cinco grandes competencias: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar, en cada una de ellas hay una serie de aspectos más específicos, a los que se podría denominar micro competencias, misma que permitieron trabajar diversos aspectos vinculados al inicio temprano del consumo de alcohol en los adolescentes. (Bisquerra, 2011, p.147)

Las razones que nos asisten para elaborar la propuesta desde el modelo de competencias emocionales, es fortalecer la capacidad que tienen los adolescentes de actuar de manera eficaz en las diferentes situaciones a las que están expuesto en esta etapa de la vida. De este modo, se puede decir que al potenciar el desarrollo de las competencias emocionales se favorece, no sólo la construcción de jóvenes más íntegros, sino también el prevenir o disminuir comportamientos problemáticos o de riesgo, como el consumo de alcohol.

Al respecto se puede señalar, que la adolescencia es la etapa en la que se redefinen las competencias emocionales, por tanto, es fundamental potenciar su desarrollo, así como inducir al autoanálisis de los sentimientos y emociones que se experimentan, con la finalidad de poderlos conocer y comprender mejor y, además, conocer las propias limitaciones, lo que nos permitirá comprender mejor las de los demás. (Colom y Fernández, 2009,p.241)

La versión que aquí se presenta es una actualización de versiones anteriores (Bisquerra, 2000, 2002; Bisquerra y Pérez, 2007), las mismas que quedaron explican a continuación:

Conciencia emocional

Es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. Dentro de este bloque se pueden especificar una serie de aspectos como los siguientes. (Bisquerra , 2011, p. 148)

- ***Toma de conciencia de las propias emociones.*** Es la capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones; identificarlos y etiquetarlos.
- ***Dar nombre a las emociones.*** Es la eficacia en el uso del vocabulario emocional adecuado y utilizar las expresiones disponibles en un contexto cultural determinado para designar los fenómenos emocionales.
- ***Comprensión de las emociones de los demás.*** Es la capacidad para percibir con precisión las emociones y sentimientos de los demás y de implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales.

Al respecto, se puede mencionar que la conciencia emocional permite a los adolescentes atender a señales internas, y conocer cómo se procesa la emoción a un nivel cognitivo, y cómo puede afectar el empleo de esa información emocional en los procesos de acción del día a día.

Regulación emocional

Es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc. Las micro competencias que la configuran son las siguientes. (Bisquerra , 2011, p. 148)

- ***Expresión emocional apropiada.*** Es la capacidad para expresar las emociones de forma apropiada. Implica la habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa. Esto se

refiere tanto en uno mismo como en los demás. En niveles de mayor madurez, supone la comprensión del impacto que la propia expresión emocional y el propio comportamiento puedan tener en otras personas.

- **Habilidades de afrontamiento.** Habilidad para afrontar retos y situaciones de conflicto, con las emociones que generan. Esto implica estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales. (Bisquerra , 2011,p.148)

En este sentido, la regulación emocional ayuda a los adolescentes a poner en orden sus sentimientos, controlar sus impulsos y comunicarse eficazmente con los demás; de manera que al comprender, manejar y regular de forma apropiada sus propias emociones, contribuya a evitar la utilización de otro tipo de regulador externo como el alcohol, para reparar estados de ánimo negativos causados por la variedad de situaciones a los que están expuestos en esta etapa de la vida.

Autonomía emocional

Concepto amplio que incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional. Como micro competencias incluye las siguientes. (Bisquerra , 2011, p. 148)

- **Autoestima.** Significa tener una imagen positiva de uno mismo; estar satisfecho de uno mismo; mantener buenas relaciones consigo mismo.
- **Automotivación.** Es la capacidad de automotivarse e implicarse emocionalmente en actividades diversas de la vida personal, social, profesional, de tiempo libre, etc. Motivación y emoción van de la mano. Automotivarse es esencial para dar sentido a la vida.

- **Actitud positiva.** Es la capacidad para decidir qué voy a adoptar una actitud positiva ante la vida. A pesar de que siempre van a sobrar motivos para que la actitud sea negativa. Siempre que sea posible, manifestar optimismo y mantener actitudes de amabilidad y respeto a los demás (Bisquerra , 2011,p.148).

Comprendiendo a la autonomía emocional como la capacidad del individuo para sentir, pensar sobre sus propias elecciones y objetivos, donde los adolescentes con esta competencia emocional, van a tener menor riesgo de implicarse en conductas de riesgo, como consecuencia de la presión emocional que pueda ejercer el grupo de pares.

Competencia social

“Es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales básicas, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes prosociales, asertividad, etc. Las micro competencias que incluye son las siguientes” (Bisquerra, 2011,p.148).

- **Prevención y solución de conflictos.** Implica la capacidad para identificar situaciones que requieren una solución o decisión preventiva y evaluar riesgos, barreras y recursos. Cuando inevitablemente se producen los conflictos, afrontarlos de forma positiva, aportando soluciones informadas y constructivas.
- **Practicar la comunicación receptiva.** Es la capacidad para atender a los demás tanto en la comunicación verbal como no verbal para recibir los mensajes con precisión.
- **Practicar la comunicación expresiva.** Es la capacidad para iniciar y mantener conversaciones, expresar los propios pensamientos y sentimientos con claridad, tanto en comunicación verbal como no verbal, y demostrar a los demás que han sido bien comprendidos.

- ***Asertividad.*** Significa mantener un comportamiento equilibrado entre la agresividad y la pasividad. Esto implica Decir “no” claramente y mantenerlo y aceptar que el otro te pueda decir “no”. Hacer frente a la presión de grupo y evitar situaciones en las cuales uno puede verse coaccionado para adoptar comportamientos de riesgo. (Bisquerra , 2011,p148)

Con referencia a lo anterior, esta competencia, permitirá a los adolescentes resistir a la influencia social no deseada, respondiendo a situaciones sociales de forma oportuna, responsable y reflexiva, dentro de cada uno de los entornos en los que se desenvuelvan, manteniendo siempre su propia identidad y eficacia en el respeto a si mismos.

Competencias para la vida y bienestar

Las competencias para la vida y el bienestar son la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, ya sean personales, profesionales, familiares, sociales, de tiempo libre, etc. Las competencias para la vida permiten organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada, facilitándonos experiencias de satisfacción o bienestar. Como micro competencias se incluyen las siguientes. (Bisquerra, 2011,p.148)

- ***Fijar objetivos adaptativos.*** Es la capacidad para fijar objetivos positivos y realistas. Algunos a corto plazo (para un día, semana, mes); otros a largo plazo (un año, varios años).
- ***Toma de decisiones.*** Desarrollar mecanismos personales para tomar decisiones sin dilación en situaciones personales, familiares, académicas, profesionales, sociales y de tiempo libre, que acontecen en la vida diaria.
- ***Bienestar emocional.*** Es la capacidad para gozar de forma consciente de bienestar (emocional, subjetivo, personal, psicológico) y procurar transmitirlo a las personas con las que se interactúa. Adoptar una actitud favorable al bienestar. (Bisquerra, 2011,p.148)

Según se ha citado, el desarrollo de las competencias para la vida y bienestar, contribuirá a que los investigados organicen de forma adecuada su vida, priorizando sus objetivos, y proyectándose hacia metas más claras, tanto a corto como a largo plazo, y a su vez adoptando comportamientos adecuados, ya sea en el ámbito, escolar, personal, familiar y social.

Es el conjunto de todas las competencias emocionales y su interrelación lo que puede contribuir al desarrollo de personas con competencias emocionales. Respecto a las consideraciones anteriores, se considera que el presente estudio constituye un aporte para seguir fomentando el desarrollo de competencias emocionales en los estudiantes dentro del contexto educativo, ya que el tomar consciencia de las propias emociones contribuye a tomar decisiones responsables a fin de aceptar y afrontar retos y vicisitudes de la vida, y para prevenir situaciones de riesgo, como es el consumo de alcohol en los adolescentes.

Finalmente, es prudente resaltar lo que señala el autor Begoña,(2011) donde manifiesta que no se nace con estas competencias, sin embargo, cada una de ellas se puede aprender, llegando a constituir un conjunto de herramientas básicas para el fortalecimiento de la eficacia personal; de no trabajar estas competencias, se fomentará lo que actualmente se conoce como “analfabetismo emocional”. En otras palabras, que las personas estén sujetas a manifestar conductas de riesgo, lo cual desfavorece el mantenimiento de la salud de población en general.

Luego de haber fundamentado teórica y científicamente las variables de investigación ameritan hacer una revisión de la teoría sobre talleres psicoeducativos en vista de que la estrategia de intervención se desarrolló mediante la modalidad de talleres, por tanto, a continuación, se manifiesta algunos aspectos relevantes.

Talleres Psicoeducativos

Para Herrera citado en (Abarca y Galicia, 2011) el taller psicoeducativo se define como, “un tipo específico de intervención psicoeducativa, el que propicia una situación de enseñanza aprendizaje y considera la importancia de la dinámica grupal como herramienta de cambio conductual, de actitudes, habilidades, percepciones, pensamientos, creencias o interacciones” (p. 53).

Con la aplicación de la propuesta mediante la modalidad de talleres se pretendió constituir una valiosa herramienta dentro del marco de la psicología; sustentada en la integración de la teoría y la práctica, donde la participación activa de los estudiantes promueve cambios cognitivos, emocional y comportamentales, procurando actitudes prosociales, que le permitan mejorar su calidad de vida.

Los 3 grandes momentos del taller

Planificación: Según Sosa (2002), la planeación es prever el futuro del taller a mediano y largo plazo, para esta planeación se debe tener presente los temas a tratarse, las personas a quien va dirigido el taller, el lugar destinado para la aplicación, el tiempo de duración (no más de 2 a 3 horas), y los recursos a utilizarse.

Desarrollo: Se refiere a la realización de lo que se planificó, en otras palabras, en la aplicación del taller y esta etapa consta de tres momentos:

- Inicio lo fundamental e imprescindible en un taller para su éxito es el análisis de las expectativas y al encuadre.
- Desarrollo en este momento se aplica el taller con flexibilidad y creatividad de las tareas planificadas.
- Cierre el cierre de la actividad es un momento importante en sí mismo, y además es el momento en que se realizara la evaluación del taller.

Evaluación: Refiere al análisis y reflexión de lo producido en el taller, la consideración de lo que se ve, se piensa y se siente en torno a lo que sucedió en el taller, y la evaluación abarca tanto lo producido-creado en el taller, así como los aspectos referentes a como nos sentimos durante el mismo. (Cano,2012)

Hechas las consideraciones anteriores, se puede mencionar que cada uno de los talleres contenidos en la estrategia psicoeducativa basada en las competencias emocionales está estructurado siguiendo un orden lógico y secuenciado de las actividades que la compone.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

En el desarrollo de la investigación se utilizó los siguientes materiales:

Equipo de computación

Servicio de internet

Bibliografía especializada

Material impreso

Cámara fotográfica

Material didáctico

Material reciclable

Para el desarrollo del presente trabajo de investigación, fue conveniente utilizar el enfoque cuantitativo y tipo de estudio descriptivo.

Es **cuantitativo**, porque permitió identificar las intenciones y actitudes hacia el consumo de alcohol, a través de la escala propuesta por el autor García y López, a su vez se pudo fundamentar cada parte del marco teórico de acuerdo a las variables que intervienen en el objeto de estudio. De esta manera permitió corroborar la efectividad de la estrategia psicoeducativa basada en las competencias emocionales mediante el análisis estadístico y descriptivo de los datos sobre las actitudes hacia el consumo de alcohol.

Descriptiva: Permite recopilar información de manera independiente o conjunta sobre las variables de estudio, en este caso aspectos relevantes en relación al consumo de alcohol, así mismo algunos aportes sobre la estrategia psicoeducativa basada en las competencias emocionales, y a su vez describir las actitudes de los adolescentes hacia el consumo de alcohol.

Seccional o transversal : El diseño de investigación fue de corte transversal, debido a que se realizó en un tiempo determinado, es decir, en el periodo 2018-2019 y en un lugar determinado que en este caso fue el Colegio De Bachillerato “27 de Febrero”.

Cuasiexperimental: se utilizó este diseño en la aplicación de un instrumento psicológico donde inicialmente en un primer momento se realizó la aplicación de un pre test (antes)con el fin de conocer las intenciones y actitudes hacia el consumo de alcohol de los adolescentes,

luego en un segundo momento se ejecutó la estrategia psicoeducativa basada en las competencias emocionales, y en un tercer momento finalmente se aplicó un post test (después) luego de participar de la propuesta de intervención para prevenir el consumo de alcohol en los adolescentes objeto de estudio.

Métodos

Método Científico: Se utilizó para guiar y orientar todo el proceso investigativo, como es la formulación del problema, planteamiento de los objetivos, justificación de la investigación, identificación de las variables (revisión de la literatura), metodología, análisis y discusión de los resultados, conclusiones y finalmente facilitó la difusión de los resultados, mediante la elaboración de un artículo científico.

Analítico-Sintético: Facilitó al tema de investigación el desglose del marco teórico, sobre las dos variables, consumo de alcohol y competencias emocionales, facilitando la comprensión del tema, el análisis y contrastación de los resultados del pre test y post test. Además, sintetizar los aspectos más importantes para establecer conclusiones y recomendaciones.

Deductivo: Tuvo gran utilidad en la elaboración de la problemática a nivel internacional, nacional y local, con la finalidad de tener una idea clara de cómo dar comienzo a la ejecución del proyecto de investigación, también tuvo validez en la elaboración del marco teórico que partiendo de conceptos generales se pudo llegar a conceptualizaciones más particulares que se presentan en la problemática de nuestra investigación.

Inductivo: Este método desde el inicio de la investigación, permitió organizar científicamente la teoría, formular pertinentemente los objetivos y finalmente llevar a cabo el desarrollo de la estrategia de psicoeducativa, además se lo empleó para emitir las conclusiones y recomendaciones considerando que partir de las conclusiones que deriven de esta investigación se pretende servir de apoyo para resolver problemas que se presentan en otros contextos educativos.

Diagnóstico: (Objetivo 1) Fue empleado para determinar las intenciones y actitudes hacia el consumo de alcohol que presentaban los adolescentes investigados, a través de la Escala de intención y actitudes hacia el consumo de alcohol.

Modelación:(Objetivo 2 y 3) Admitió la elaboración del diseño y aplicación de la estrategia psicoeducativa basada en las competencias emocionales, es decir a la elección de temas y estrategias que permitieron a los estudiantes comprender de forma teórica y práctica la realidad temática de investigación, expuestas mediante la modalidad de talleres. Estas competencias son: Conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y bienestar.

Estadístico se utilizó para levantar tablas y gráficos que facilite determinar los datos estadísticos, analizar e interpretar los resultados (Pretest y Post test). Adicionalmente, con el fin de validar la eficacia la estrategia psicoeducativa basada en las competencias emocionales para prevenir el consumo de alcohol en los adolescentes, se empleó el coeficiente de correlación lineal de Karl Pearson entre el pre y Post test.

Técnicas de recolección de datos

Encuesta: Se utilizó como técnica la encuesta para realizar el diagnóstico de la realidad temática en el “Colegio de Bachillerato 27 de febrero” aplicada a los estudiantes de Decimo año paralelo “A”, la misma estructurada de 10 ítems, que contienen información sobre el tema a investigarse (Anexo 1 del proyecto). De sus resultados surgió el interés por el tema de investigación y con ello la redacción de la problemática que permitió la formulación de la pregunta de investigación.

Instrumento

Descripción del instrumento psicométrico

En la presente investigación se utilizó la Escala de intenciones y actitudes hacia el consumo de alcohol para evaluar la variable dependiente del presente estudio, que corresponde a las intenciones y actitudes hacia el consumo de alcohol debidamente estandarizado, que cumple con los requisitos de validez y confiabilidad. (García y Lopez, 2001)

Propiedades psicométricas

En este sentido las propiedades psicométricas del instrumento están dadas, por la validez y la confiabilidad del mismo, como se mencionó anteriormente; Entonces en relación a la

validez, Hernández et al. (2006)menciona” la validez en términos generales, se refiere al grado en que un instrumento realmente mide la variable que pretende medir” (pág.243).Por otro lado tenemos la confiabilidad del instrumento definido por Garcias y Lopez como Escala de intenciones y actitudes hacia el consumo de alcohol, que se refiere a las solides, seguridad del mismo. En este sentido Para Ander (2002)” el término confiabilidad se refiere a "la exactitud con que un instrumento mide lo que pretende medir” (p. 44).

En este caso se utilizó este instrumento diseñado por García y Lopez (2001) en su libro ‘Manual de estudios sobre el consumo de alcohol ‘quien valido con jueces expertos las escalas de intenciones y actitudes hacia el consumo de alcohol. La escala utilizada en la presente investigación tiene validez y confiabilidad, fueron estudiadas preliminarmente por los investigadores, García-Rodríguez, 1986; García-Rodríguez y López, 1994 y ha sido validada en un estudio español, para la validación se ha empleado una muestra de 316 sujetos de la población escolar de Ibi (comunidad Valencia, España), con edades comprendidas entre los 11 y los 14 años. La aplicación se llevó a cabo en dos tiempos (Test- retest).

Este instrumento se utilizó para la aplicación del pre test y post test, 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, Según Hernández et al. (2014) manifiesta que la escala tipo Likert”Consiste en un conjunto de ítems presentados en forma de afirmaciones o juicios, ante los cuales se pide la reacción de los participantes “ (p. 271). 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.

Con respecto 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.

La aplicación de la Escala se realizó en el ambiente natural de los estudiantes, del décimo año paralelo ‘‘A’’ de la institución educativa, dicha escala en su descripción señala que el tiempo de respuesta es de un promedio de 20 minutos.

Escenario

En otro orden de ideas el escenario de la presente investigación lo constituye el Colegio de Bachillerato ‘‘27 de febrero’’, sección vespertina, de la ciudad de Loja, cuenta con un nivel de educación básica de octavo a tercer año de bachillerato y con una planta docente conformada por 80 docentes y 1147 estudiantes hasta la actualidad.

Población y Muestra

Población

En esta investigación la población considerada fueron 102 estudiantes de los 8vos, 9nos y 10mos años de educación básica, 32 estudiantes de octavo, 28 de noveno y 43 estudiantes de los décimos A y B.

Muestreo

En la investigación la muestra es no probabilística, está constituida por 23 estudiantes correspondientes al décimo año de educación básica, paralelo ‘‘A’’, del Colegio de Bachillerato ‘‘27 de febrero’’ de la sección vespertina, tomando en cuenta los resultados del diagnóstico previo, que los predispone a ser un grupo de riesgo; es intencional esta muestra en vista de que también se trabajó con el grupo de estudiantes sugeridos por docentes y psicólogos del DECE.

Tabla 1

Población y muestra

Quienes/Informantes	Población de la Institución Educación Básica que conforman los 8vos, 9nos y 10mos	Muestra (décimo año A)
Estudiantes	102	23

Fuente: Secretaria General del colegio del Colegio de Bachillerato ‘‘27 de Febrero’’, 2018

Autora: Srta. Rosa Fernanda Arizaga Ordoñez

Procedimiento para la recolección de datos

Para llevar a cabo la recolección de datos, inicialmente se seleccionó el instrumento para medir la variable dependiente, seguido de eso se seleccionó la muestra de estudiantes, en seguida, se solicitó el permiso a las autoridades del colegio, en este caso al Mgs. Galo Guaycha rector del Colegio de Bachillerato “27 de febrero”, de la sección vespertina, con la finalidad de establecer una carta de compromiso entre la directora de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación y el director del Colegio para realizar el trabajo de titulación, luego de obtener el permiso institucional se procedió a solicitar el permiso a los representantes legales a partir del consentimiento informado que legalice la participación de la muestra de estudiantes (Anexo 4), y en el primer acercamiento para la ejecución de la estrategia se aplicó el pretest (antes), que permitió identificar las intenciones y actitudes hacia el consumo de alcohol en los adolescentes, inmediatamente se realizó la ejecución de la estrategia basadas en las competencias emocionales, y después de finalizar la propuesta de intervención mediante la modalidad de talleres, se aplicó nuevamente la escala de intenciones y actitudes hacia el consumo de alcohol, con el fin de validar la efectividad de la misma.

Proceso para la ejecución de la propuesta de intervención

La propuesta de intervención a la problemática investigada se realizó siguiendo el siguiente orden:

Etapa 1: Diagnóstico

En esta etapa se realizó la aplicación del instrumento a la muestra previamente seleccionada, con el fin de evaluar las actitudes hacia el consumo de alcohol, posteriormente se realizó la tabulación de los resultados con objetivo de tener datos estadísticos, es decir información objetiva; seguidamente se planteó la problemática y la ampliación de los referentes teóricos de la misma, de manera que se pueda tomar decisiones para llevar a cabo el diseño, planificación y ejecución de la estrategia psicoeducativa

Etapa 2. Elaboración de la Estrategia Psicoeducativa

Se realizó el diseño de la estrategia psicoeducativa basada en las competencias emocionales, con la finalidad de ayudar en la problemática encontrada en el diagnóstico; de esta manera se expuso los objetivos, la metodología, y actividades planificadas por cada taller.

Etapa 3. Ejecución de la estrategia Psicoeducativa

Se procedió a la aplicación de la estrategia psicoeducativa basada en las competencias emocionales con el fin de aumentar las actitudes negativas hacia el consumo de alcohol, mismas que se relación negativamente con la intención de consumo, por lo tanto, son favorables para la prevención del mismo. Para cada taller se tomó en cuenta tres momentos:

Primer momento: Se realizó la apertura del taller comenzando con un recurso de motivación y luego se realizó la introducción del tema a tratar (taller).

Segundo momento: Se realizó diversas actividades que fueron organizadas metodológicamente para dar cumplimiento a los objetivos planteados, tomando en cuenta a su vez, las micro competencias propuestas por cada competencia emocional.

Tercer momento: En este tercer momento se hizo una reflexión sobre el tema o evaluación de cada taller.

Etapa 4: Evaluación

Al concluir los talleres de la estrategia psicoeducativa basada en las competencias emocionales, se aplicó nuevamente la Escala de intenciones y actitudes hacia el consumo de alcohol (Post test), con estos resultados se comprobó cambios actitudinales, Además, fue necesario realizar la valoración de la efectividad de la estrategia psicoeducativa; para ello se procedió a establecer el cuadro de porcentajes de acuerdo a las preguntas de la ficha de evaluación (anexo en cada uno de los talleres de la propuesta), donde se verifico el impacto y la efectividad de la estrategia empleada, para prevenir el consumo de alcohol.

Valoración de la Estrategia psicoeducativa

Para determinar la validez de la ejecución de la estrategia psicoeducativa se aplicó el método estadístico de Correlación lineal de Karl Pearson (r), considerando a la variable X (pre test) y la variable Y (post test), y a su vez la elaboración de un cuadro de los resultados de las

evaluaciones de cada taller para visualizar con mayor claridad la factibilidad de utilizar esta propuesta para prevenir el consumo de alcohol.

Coefficiente de correlación lineal de Karl Pearson (r)

Según Hernández, Fernández y Baptista (2014) indican que el coeficiente de correlación de Karl Pearson (r) es una prueba estadística para analizar la relación entre dos variables medidas en un nivel por intervalos o de razón) (p. 311-312). A continuación, se explica los postulados del mismo.

El coeficiente de correlación de Pearson, son medidas que indican la situación relativa de los mismos sucesos respecto a las dos variables, es decir, son la expresión numérica que nos indica el grado de relación existente entre las 2 variables y en qué medida se relacionan. Son números que varían entre los límites +1 y -1. Su magnitud indica el grado de asociación entre las variables; el valor $r = 0$ indica que no existe relación entre las variables; los valores ± 1 son indicadores de una correlación perfecta positiva (al crecer o decrecer X, crece o decrece Y) o negativa (Al crecer o decrecer X, decrece o crece Y).

Es así que (Hernandez, 2014) menciona en su libro entorno al coeficiente y su explicación de cada uno de los símbolos:

Se simboliza: r. Hipótesis a probar: correlacional, del tipo de “a mayor X, mayor Y”, “a mayor X, menor Y”, “altos valores en X están asociados con altos valores en Y”, “altos valores en X se asocian con bajos valores de Y”. La hipótesis de investigación señala que la correlación es significativa. Variables: dos. La prueba en sí no considera a una como independiente y a otra como dependiente, ya que no evalúa la causalidad. La noción de causa-efecto (independiente- dependiente) es posible establecerla teóricamente, pero la prueba no asume dicha causalidad.

El coeficiente de correlación de Pearson se calcula a partir de las puntuaciones obtenidas en una muestra en dos variables. Se relacionan las puntuaciones recolectadas de una variable con las puntuaciones obtenidas de la otra, con los mismos participantes o casos. Nivel de medición de las variables: intervalos o razón. Interpretación: el coeficiente r de Pearson puede variar de -1.00 a $+1.00$, donde: $-1.00 =$ correlación negativa perfecta. (“A mayor X, menor Y”, de manera proporcional. Es decir, cada vez que X aumenta una unidad, Y

disminuye siempre una cantidad constante) Esto también se aplica “a menor X, mayor Y”.

Valor	Significado
-1	Correlación negativa grande y perfecta
-0,9 a -0,99	Correlación negativa muy alta
-0,7 a -0,89	Correlación negativa alta
-0,4 a -0,69	Correlación negativa moderada
-0,2 a -0,39	Correlación negativa baja
-0,01 a -0,19	Correlación negativa muy baja
0	Correlación nula
0,01 a 0,19	Correlación positiva muy baja
0,2 a 0,39	Correlación positiva baja
0,4 a 0,69	Correlación positiva moderada
0,7 a 0,89	Correlación positiva alta
0,9 a 0,99	Correlación positiva muy alta
1	Correlación positiva grande y perfecta

El signo indica la dirección de la correlación (positiva o negativa); y el valor numérico, la magnitud de la correlación.

Análisis integrador de los resultados obtenidos: Para la elaboración de los resultados obtenidos en la investigación se utilizó los programas informáticos de Word y Excel, para expresar en tablas, figuras, y su interpretación. Para validar la alternativa de intervención se utilizó el método estadístico del coeficiente de correlación lineal de Karl Pearson (r) mediante el programa Meditab versión 18

f. RESULTADOS

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

1. Resultados de la aplicación de la Escala de Intención y Actitud hacia el consumo de alcohol a los estudiantes del décimo año paralelo A, del colegio de bachillerato ‘27 de febrero’

Análisis de las actitudes hacia el consumo de alcohol (Pre test – Post test)

Tabla 1.

Pre y Post test de las actitudes hacia el consumo de alcohol

Actitud hacia el consumo de alcohol	Pre test(antes)		Post test (después)	
	f	%	f	%
Actitud positiva (mayor intención)	18	78,26	4	17,39
Actitud negativa (menor intención)	5	21,74	19	82,61
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, del Colegio de Bachillerato ‘27 de Febrero’, periodo 2018 -2019

Autora: Rosa Fernanda Arizaga

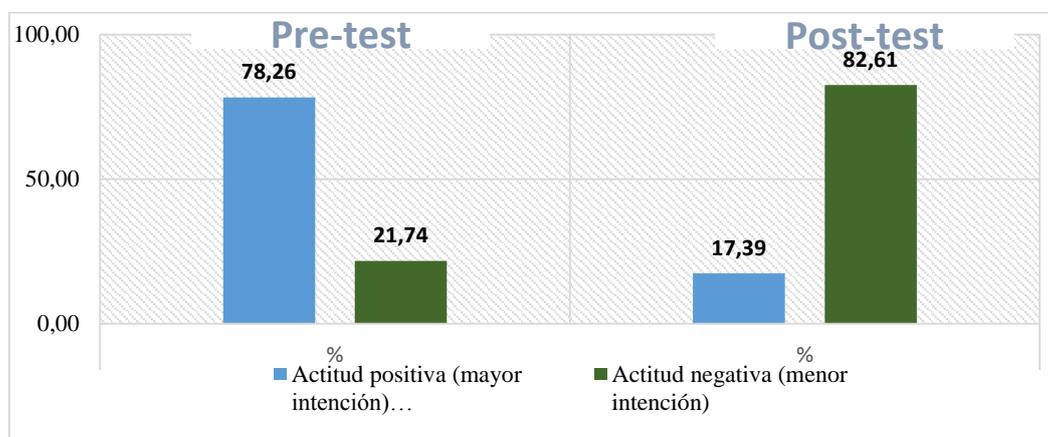


Figura 2. Escala de intención y actitud hacia el consumo de alcohol

Análisis e interpretación

En la tabla uno se observan los resultados del Pretest y post test 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 78,26 % manifestaron mantener una actitud positiva hacia el consumo de alcohol, lo que en efecto representa una mayor intención de consumo y el 21,74 % manifestaron una actitud negativa, es decir una menor intención hacia el consumo de alcohol.

Luego de la aplicación de la estrategia psicoeducativa, a través de la modalidad de talleres y planificados de acuerdo al bloque de las cinco competencias emocionales, resalta en la figura dos en relación a los resultados del post test, los hallazgos significativos, al lograr incrementar el porcentaje de actitudes negativas de menor intención de consumir alcohol a un 82,61%, por lo tanto favorable para el adolescente, por reconocer que el no consumo de alcohol está relacionado directamente al mantenimiento de la salud, y en cuanto a actitudes positivas se manifiestan en un 17,39%.

Para poder fundamentar el análisis de los resultados se retoman criterios de diversos autores, que hacen referencia a los temas de actitudes e intenciones hacia el consumo de alcohol identificados mediante el instrumento psicométrico utilizado, mismo que permitió identificar la presencia de indicadores predictores para el consumo de alcohol en edades tempranas. Al respecto Cárdenas (como se citó Naranjo, 2010) considera que la actitud es una predisposición positiva o negativa que influye en el comportamiento de la persona. Está conformada por tres componentes: el cognitivo, esto es, las *creencias* que subyacen en esa *actitud*; el *afectivo* relacionado con *sentimientos de aceptación o de rechazo* y el *intencional* que se manifiesta en la *tendencia hacia determinado comportamiento* (p.33).

Con referencia a la anterior, La revista de la Asociación Proyecto Hombre, (2013) expone que: Las actitudes favorables y las expectativas o creencias positivas acerca de las consecuencias de consumir presiden la intención y la conducta de consumir drogas (Rodríguez, 1998). Siendo la intención de consumo junto a la actitud favorable y la percepción de riesgo una fuente predictora del uso de drogas y un factor inmediato (Moncada, 1997).

Por otro lado, el Ministerio de salud pública (MPS) mediante el Modelo de Promoción de la Salud (como se citó en Telumbre, E. 2017) manifiesta que...” Las actitudes negativas (menor intención) hacia el consumo de drogas indican que los adolescentes están conscientes de los daños que ocurren en su organismo debido al consumo de drogas, enfatizando en la evidencia de que la actitud de los adolescentes hacia el consumo de alcohol, será más negativa cuando mayor sea la percepción del riesgo, menor sean las creencias distorsionadas y menos permisivas sean las disposiciones para su consumo.

Por lo tanto, este tipo de actitudes permitirán que los adolescentes sean conscientes de los daños que puede ocasionar en ellos el consumo de alcohol.

Por los resultados se observa claramente, que la intervención psicoeducativa en la institución contribuye a prevenir esta problemática que cada vez es mayor en los centros educativos, donde la presencia de actitudes negativas hacia el consumo de alcohol durante la adolescencia influye positivamente en su funcionamiento personal, social y escolar.

2. Resultados de la validación de la aplicación de la estrategia psicoeducativa (Talleres) para prevenir el consumo de alcohol a través del coeficiente de correlación lineal de Karl Pearson (r).

Tabla 2

Número de estudiantes	X (pretest)	(Y Post test)	Valor de N=	23
1	27	41	Numerador	36179
2	37	53	Denominador	46881,11035
3	37	50	R	0,70
4	30	40		
5	37	45		
6	40	65		
7	43	62		
8	30	65		
9	47	53		
10	37	49		
11	28	41		
12	21	36		
13	37	61		
14	37	55		
15	22	31		
16	30	41		
17	21	39		
18	30	54		
19	55	57		
20	28	47		
21	45	65		
22	28	31		
23	27	41		

Fuente: Resultados de la validación de la aplicación de la estrategia psicoeducativa (Talleres) para prevenir el consumo de alcohol a través del coeficiente de correlación lineal de Karl Pearson (r) a los estudiantes del décimo año paralelo A, del Colegio de Bachillerato '27 de Febrero', periodo 2018 -2019

Autora: Rosa Fernanda Arizaga

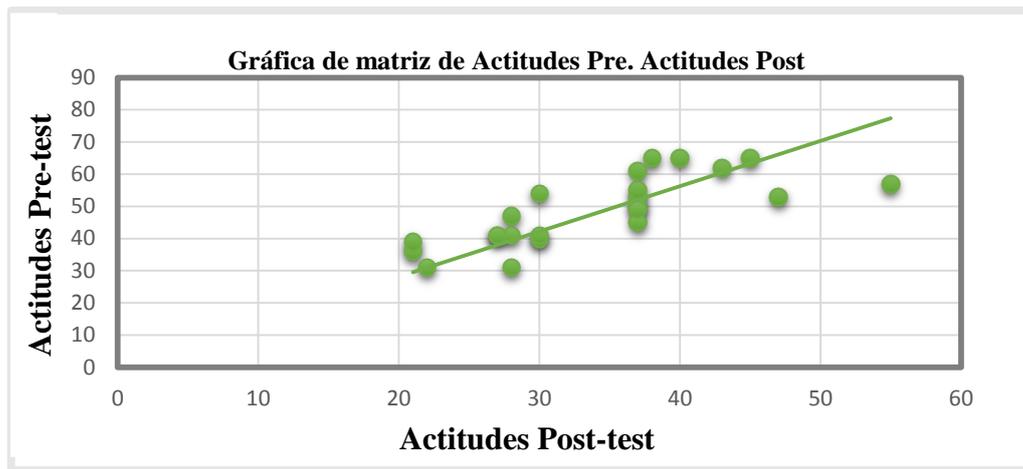


Figura. 2 coeficiente de correlación lineal de Karl Pearson

Análisis e interpretación

Los valores de la aplicación de la propuesta mediante la Correlación lineal de Pearson (r), alcanzo un **valor de $r= 0.70$** , con una **significancia de correlación positiva alta**, validando la efectividad de la aplicación de la estrategia psicoeducativa basada en las competencias emocionales (conciencia emocional , regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y bienestar), para prevenir el consumo de alcohol; el entrenamiento de las micro competencias mediante cada uno de los talleres, generaron cambios de actitudes, al incrementar las actitudes negativas, mismas que se relacionan negativamente con la intención de consumir alcohol.

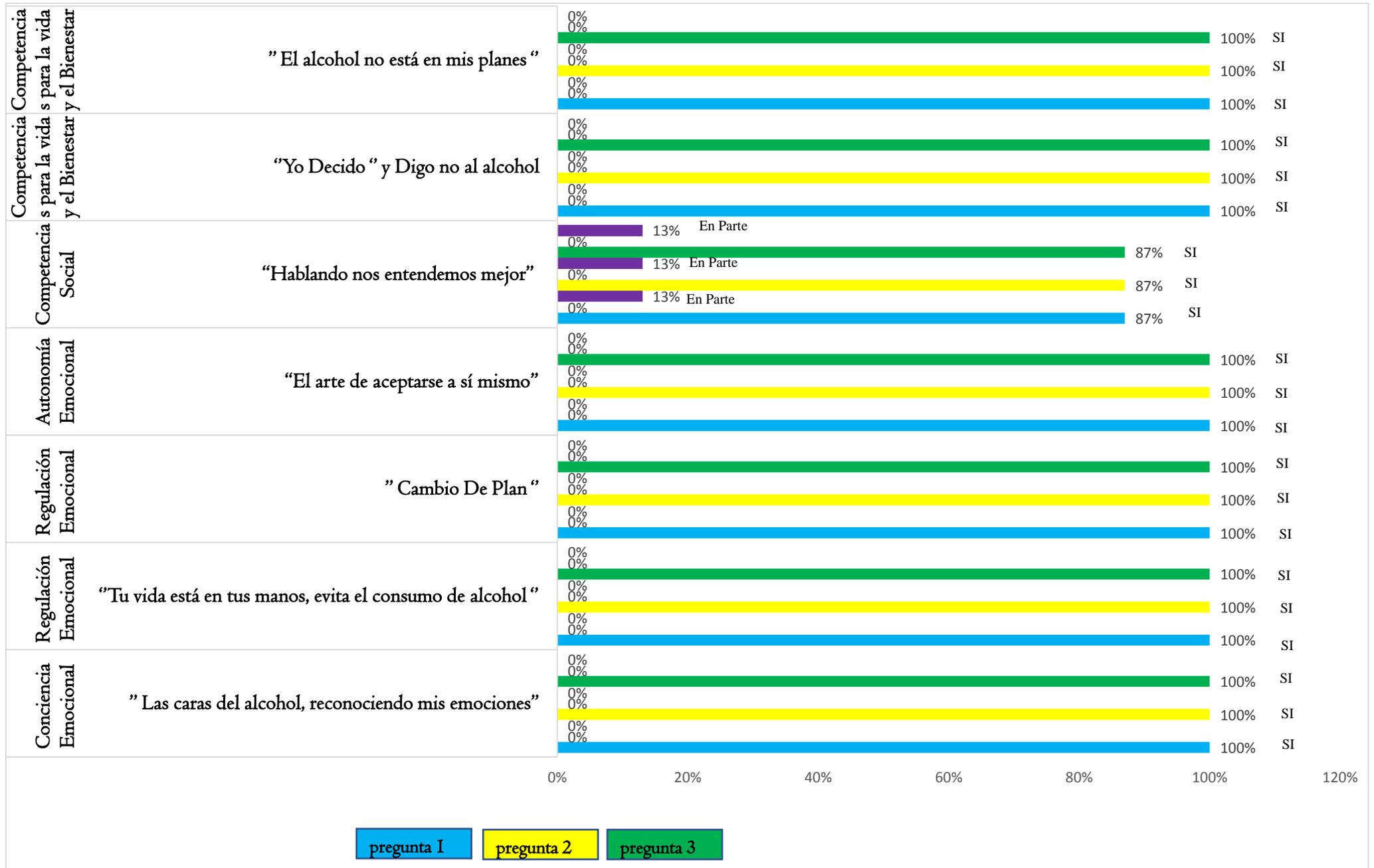
Por consiguiente, es posible que aquellos adolescentes con un mayor repertorio de competencias emocionales basadas en la comprensión, el manejo y la regulación de sus propias emociones no necesiten utilizar otro tipo de reguladores externos (tabaco, alcohol y drogas ilegales) para reparar los estados de ánimo negativos provocados por la variedad de eventos vitales y acontecimientos estresantes a los que están expuestos en esta edad tan crítica (Ruiz-Aranda et al., 2006). Por tanto, estas competencias pueden ser aprendidas, entrenadas y potenciadas como estrategias psicoeducativas.

3. Resultados de la evaluación de los Talleres (estrategia psicoeducativa) basada en las competencias emocionales como prevención del consumo de alcohol.

Estrategias	Talleres	1.Considera a la estrategia psicoeducativa basada en las competencias emocionales como interesante e importante para lograr un cambio de actitud frente al consumo de alcohol.								2.El análisis del entrenamiento de las competencias emocionales desarrolladas en los talleres como estrategia preventiva fue adecuada.								3.El desarrollo de las competencias emocionales, le ayudo a cambiar su forma de pensar y su actitud respecto al consumo de alcohol.							
		Si		No		En parte		total		Si		No		En parte		total		Si		No		En parte		total	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Conciencia Emocional	” Las caras del alcohol, reconociendo mis emociones”	23	100	0	0	0	0	23	100	23	100	0	0	0	0	23	100	23	100	0	0	0	0	23	100
Regulación Emocional	”Tu vida está en tus manos, evita el consumo de alcohol “	23	100	0	0	0	0	23	100	23	100	0	0	0	0	23	100	23	100	0	0	0	0	23	100
Regulación Emocional	” Cambio de Plan “	23	100	0	0	0	0	23	100	23	100	0	0	0	0	23	100	23	100	0	0	0	0	23	100
Autonomía Emocional	”El arte de aceptarse a sí mismo”	23	100	0	0	0	0	23	100	23	100	0	0	0	0	23	100	23	100	0	0	0	0	23	100
Competencia Social	”Hablando nos entendemos mejor”	20	87	0	0	3	13	23	100	19	87	0	0	3	13	23	100	19	87	0	0	3	13	23	100
Competencias para la vida y el Bienestar	”Yo Decido y Digo no al alcohol”	23	100	0	0	0	0	23	100	23	100	0	0	0	0	23	100	23	100	0	0	0	0	23	100
Competencias para la vida y el Bienestar	” El alcohol no está en mis planes “	23	100	0	0	0	0	23	100	23	100	0	0	0	0	23	100	23	100	0	0	0	0	23	100
Total								100								100									100

Fuente: Ficha de evaluación de los talleres basados en las competencias emocionales aplicada a los estudiantes del décimo año paralelo A, del colegio de bachillerato “27 de Febrero”, periodo 2018 -2019.
Autora: Rosa Fernanda Arizaga.

ESTRATEGIA PSICOEDUCATIVA BASADA EN LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES



Análisis e interpretación

De los resultados de la evaluación de los Talleres (estrategia psicoeducativa) basada en las competencias emocionales como prevención del consumo de alcohol, en la primera pregunta: **Considera a la estrategia psicoeducativa basada en las competencias emocionales como interesante e importante para lograr un cambio de actitud frente al consumo de alcohol**, la totalidad de estudiantes manifiestan que, sí son interesantes e importantes en un 100% ,las estrategias basadas en conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, y competencias para la vida y bienestar; en la segunda pregunta: **El análisis del entrenamiento de las competencias emocionales desarrolladas en los talleres como estrategia preventiva fue adecuada**, el 100% de estudiantes indican que sí, especialmente luego de entrenarse en las competencias: conciencia emocional, regulación emocional , autonomía emocional, competencias para la vida y bienestar; y, por último en la tercera pregunta sobre: **El desarrollo de las competencias emocionales, le ayudo a cambiar su forma de pensar y su actitud respecto al consumo de alcohol**, para el 100% de estudiantes afirman que las competencias conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencias para la vida y bienestar, sí les ayudó a cambiar su manera de pensar y actuar, es decir cambiar las actitudes iniciales de tener actitudes positivas o mayor intensión hacia el consumo por actitudes negativas o menor intensión de consumir alcohol. Cabe indicar que, en las tres preguntas, solo en la competencia social para el 87% *de* los estudiantes indican que sí es interesante e importante, sí fue adecuado el análisis de las competencias emocionales como estrategia preventiva, y que el desarrollo de la competencia social, si le ayudo a cambiar su forma de pensar y su actitud respecto al consumo de alcohol, frente a un 13% que afirma que en parte.

De los resultados obtenidos luego de la aplicación de la estrategia psicoeducativa, se considera como positiva la implementación de la misma para la prevención del consumo de alcohol; los porcentajes demuestran el alcance significativo que las actividades inmersas en cada uno de los talleres han tenido en el marco de trabajo frente a esta problemática investigada, permitiendo a los estudiantes, fortalecer el poder de decisión que tiene frente a su proyecto de vida, reflexionar acerca de sus actitudes hacia al consumo de alcohol, y a desarrollar competencias que le ayuden a tomar sus propias decisiones en forma responsable y asertiva, valorando su bienestar y un estilo de vida saludable.

Sumado a esto, favorecer el manejo y la regulación de sus propias emociones sin necesidad de utilizar otro tipo de reguladores externos, como son las drogas, para enmascarar estados de ánimo displacenteros derivados del contexto de desarrollo. Por tanto, se puede considerar a las competencias emocionales factores de protección de los menores en situaciones de riesgo, las mismas que pueden ayudar a enfrentar esta problemática psicosocial que cada vez aumenta en nuestra sociedad. De esta forma se demuestra la eficacia y el impacto positivo de la aplicación de los talleres basados en las competencias emocionales.

g. DISCUSIÓN

Estudios previos han señalado que el consumo de alcohol actualmente se inicia en edades cada vez más tempranas, por este motivo la adolescencia es considerada una etapa de especial vulnerabilidad en donde el adolescente empieza a manifestar cierta curiosidad por experimentar cosas nuevas, entre ellas el consumo de sustancias, como el alcohol. Su consumo suele iniciarse producto de situaciones negativas ejercidas por su entorno, en edades comprendidas entre los 12, y 18 años, de esta manera se considerada una de las problemáticas más temibles de la sociedad, dado que lo que inicialmente se da por curiosidad puede crear hábito y finalmente dependencia. Al respecto López, García y Marzo (2012) manifiestan que el consumo de alcohol por parte de jóvenes y adolescentes es uno de los temas más relevantes en los contextos preventivos. Actualmente las prevalencias de consumo de alcohol en este sector poblacional, en comparación con otras sustancias psicoactivas, alcanzan los valores más altos (p.100).

Frente a esta realidad social, es responsabilidad profesional enfrentar este problema psicosocial que actualmente está afectando a la población estudiantil. Por esta razón la meta principal que se trazó en el presente trabajo de titulación fue prevenir esta problemática a través de una estrategia psicoeducativa basada en las competencias emocionales. La intervención se llevó a cabo en el Colegio de Bachillerato 27 de febrero, con 23 estudiantes de ambos sexos en edades fluctúan entre los 14 y 17 años, del décimo año paralelo "A" de la institución.

El primer objetivo específico fue identificar las intenciones y actitudes hacia el consumo de alcohol, mediante la escala diseñada por García y Lopez, los resultados del Pretest, en donde el 78,26 % de los estudiantes investigados manifestaron mantener una actitud positiva hacia el consumo de alcohol, lo que en efecto representa una mayor intención de consumo y el 27,74 % manifestaron una actitud negativa, es decir una menor intención hacia el consumo de alcohol.

Al respecto Cárdenas (como se citó Naranjo, 2010) considera que la actitud es una predisposición positiva o negativa que influye en el comportamiento de la persona. Está conformada por tres componentes: el cognitivo, esto es, las creencias que subyacen en esa

actitud; el afectivo relacionado con sentimientos de aceptación o de rechazo y el intencional que se manifiesta en la tendencia hacia determinado comportamiento (p.33).

Por su parte, Maturana (2011) afirma que "Las actitudes favorables al uso de sustancias son importantes predictores del inicio del consumo de alcohol y otras drogas" (p. 108). Sumado a esto la revista de la Asociación Proyecto Hombre expone que: Las actitudes favorables y las expectativas o creencias positivas acerca de las consecuencias de consumir presiden la intención y la conducta de consumir drogas (Rodríguez ,1998). Siendo la intención de consumo junto a la actitud favorable y la percepción de riesgo una fuente predictora del uso de drogas y un factor inmediato (Moncada ,1997).

Luego de la aplicación de la estrategia psicoeducativa, a través de la modalidad de talleres y planificados de acuerdo al bloque de las cinco competencias emocionales, resalta en la figura dos en relación a los resultados del post test, los hallazgos significativos, al lograr incrementar el porcentaje de actitudes negativas de menor intención de consumir alcohol a un 82,61%, por lo tanto favorable para el adolescente, por reconocer que el no consumo de alcohol está relacionado directamente al mantenimiento de la salud, y en cuanto a actitudes positivas se manifiestan en un 17,39%.

En este sentido el Ministerio de salud pública (MPS) mediante el Modelo de Promoción de la Salud (como se citó en (Telumbre, E. 2017) quien manifiesta que, " Las actitudes negativas (menor intención) hacia el consumo de drogas indican que los adolescentes están conscientes de los daños que ocurren en su organismo debido al consumo de drogas, enfatizando en la evidencia de que la actitud de los adolescentes hacia el consumo de alcohol, será más negativa cuando mayor sea la percepción del riesgo, menor sean las creencias distorsionadas y menos permisivas sean las disposiciones para su consumo.

Con estas apreciaciones cabe mencionar que, esta es una problemática insostenible dentro de la institución, donde los adolescentes mantienen actitudes positivas para el consumo de alcohol y como se puede evidenciar las autoridades de la comunidad educativa realizan poco o no realizan actividades encaminadas prevenir las consecuencias negativas del consumo de alcohol en edades tempranas; así mismo el equipo docente del DECE es limitado y por ello esta problemática no puede ser atendida de manera inmediata.

Con el fin de dar cumplimiento al segundo se planteó diseñar una estrategia psicoeducativa basada en las competencias emocionales para prevenir el consumo de alcohol en los adolescentes, donde se utilizó el modelo actualizado de competencias emocionales de Rafael Bisquerra Alzina, con fundamentos y dimensiones propias, que separa de la inteligencia emocional. Al respecto Bisquerra (2011) manifiesta que” las competencias emocionales se estructuran en cinco grandes competencias o bloques: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y Competencias para la vida para el bienestar” (p. 147). Por su parte, en la revista proyecto hombre adicciones y emociones (2013) refiere que “Las competencias emocionales como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. Con el objetivo promover el bienestar personal y social” (p. 15).

Cabe agregar que para el diseño de la alterativa, se tomo en cuenta algunas de las micro competencias contenidas en las competencias emocionales, estas fueron seleccionadas de acuerdo a las necesidades de los adolescentes y en efecto al proposito de la investigacion, de esta manera en la competencia, **conciencia emocional** se seleccionó : toma de conciencia de las propias emociones, dar nombre a las emociones y comprensión de las emociones de los demás, en cuanto a la **regulación emocional** se planteó: expresión emocional apropiada, regulación de emociones y sentimientos donde se incluye regulación comportamientos de riesgo como el consumo de alcohol y las habilidades de afrontamiento.

Referente a la **autonomía emocional** se incluyó elementos relacionados con la autogestión personal, entre las que se tomó en cuenta la autoestima, actitud positiva ante la vida, autoeficacia emocional y la automotivación, respecto a **competencia social** se incluyó: práctica de la comunicación receptiva y expresiva y la asertividad, la misma que implica hacer frente a la presión de grupo y evitar situaciones en las cuales los adolescentes pueden verse coaccionado para adoptar comportamientos de riesgo. Y por último **competencias para la vida y bienestar** que hace referencia a la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida. Dentro de esta se seleccionó: fijar objetivos adaptativos y toma de decisiones que permiten adoptar una actitud favorable al bienestar de la población en estudio (Bisquerra ,2011).

El tercer objetivo que se formuló fue aplicar la estrategia psicoeducativa, que se ejecutó, mediante la modalidad de talleres, siguiendo una estructura minuciosa y ordenada para su desarrollo, la misma que se llevó a cabo los meses de abril y mayo de 2019, utilizando una metodología activa, participativa y vivencial para cada uno de los talleres propuestos, permitiendo de esta manera una gran aceptación por parte de los estudiantes.

Por último, como cuarto objetivo se planteó validar la aplicación de la estrategia psicoeducativa basada en las competencias emocionales como prevención del consumo de alcohol en los adolescentes investigados. De los resultados de la evaluación de los Talleres (estrategia psicoeducativa) basada en las competencias emocionales como prevención del consumo de alcohol, en la primera pregunta: **Considera a la estrategia psicoeducativa basada en las competencias emocionales como interesante e importante para lograr un cambio de actitud frente al consumo de alcohol**, la totalidad de estudiantes manifiestan que si son interesantes e importantes en un 100% ,las estrategias basadas conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencias para la vida y bienestar; en la segunda pregunta: **El análisis del entrenamiento de las competencias emocionales desarrolladas en los talleres como estrategia preventiva fue adecuada**, el 100% de estudiantes indican que sí, especialmente luego de entrenarse en las competencias: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencias para la vida y bienestar; y, por último en la tercera pregunta sobre: **El desarrollo de las competencias emocionales, le ayudo a cambiar su forma de pensar y su actitud respecto al consumo de alcohol**, para el 100% de estudiantes afirman que las competencias conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencias para la vida y bienestar, sí les ayudó a cambiar su manera de pensar y actuar, es decir cambiar las actitudes iniciales de tener actitudes positivas o mayor intensidad hacia el consumo por actitudes negativas o menor intensidad de consumir alcohol. Cabe indicar que, en las tres preguntas, solo en la competencia social para el 87% de los estudiantes indican que sí es interesante e importante, si fue adecuado el análisis de las competencias emocionales como estrategia preventiva y el desarrollo de la competencia social, si le ayudo a cambiar su forma de pensar y su actitud respecto al consumo de alcohol, frente a un 13% que afirma que en parte.

Los valores de la aplicación de la propuesta mediante la Correlación lineal de Pearson (r), alcanzo un **valor de $r= 0.70$** , con una **significancia de correlación positiva alta**, validando

la efectividad de la aplicación de la estrategia psicoeducativa basada en las competencias emocionales (conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y bienestar), para prevenir el consumo de alcohol; el entrenamiento de las mico competencias generaron cambios de actitudes, al incrementar las actitudes negativas, mismas que se relacionan negativamente con la intención de consumir alcohol.

En base a los resultados expresados en relación a la validación de la estrategia psicoeducativa, se afirmar que mediante el entrenamiento de las competencias emocionales, los adolescentes aprenderán a emplear diferentes estrategias emocionales como la regulación emocional, asertividad, habilidades de afrontamiento, toma de decisiones, resolución de conflictos, para hacer frente a situaciones emocionalmente intensas y negativas, dentro del ámbito escolar, familiar y social que los puedan predisponer hacia el consumo de alcohol.

Al respecto se puede señalar, que la adolescencia es la etapa en la que se redefinen las competencias emocionales, por tanto, es fundamental potenciar su desarrollo, así como inducir al autoanálisis de los sentimientos y emociones que se experimentan, con la finalidad de poderlos conocer y comprender mejor y, además, conocer las propias limitaciones, lo que nos permitirá comprender mejor las de los demás. (Colom y Fernández, 2009,p.241)

Por lo tanto, es posible que aquellos adolescentes con un mayor repertorio de competencias emocionales basadas en la comprensión, el manejo y la regulación de sus propias emociones no necesiten utilizar otro tipo de reguladores externos (tabaco, alcohol y drogas ilegales) para reparar los estados de ánimo negativos provocados por la variedad de eventos vitales y acontecimientos estresantes a los que están expuestos en esta edad tan crítica. (Acuna, 2018,p5)

Finalmente, tomados juntos estos resultados se puede evidenciar que de estas cifras se deduce haber logrado una impacto positivo en la aplicación de la estrategia psicoeducativa, por lo cual, puede ser tomada como referente para futuras investigaciones, que su interés sea indagar temas similares ya que a diario se evidencia esta problemática en las diferentes instituciones educativas y debido a ello, es preciso implementar estrategias psicoeducativas basadas en el entrenamiento de las competencias emocionales para prevenir el consumo de

alcohol en edades tempranas y de esta manera aportar atención directa a los estudiantes que están manteniendo actitudes positivas hacia el consumo de alcohol; adicional a esto puede también servir como base para este tipo de propuestas preventivas ya que promueven el desarrollo y entrenamiento de competencias emocionales, tomando en cuenta que el ámbito educativo es el lugar idóneo para sembrar en los adolescentes valores, actitudes de confianza y respeto hacia sí mismos.

h. CONCLUSIONES

- Los adolescentes investigados en su gran mayoría presentaron una actitud positiva, o mayor intención de consumo de alcohol, frente a un escaso porcentaje de adolescentes con actitudes negativas o menor intención de consumo.
- Para el diseño y la aplicación de la estrategia psicoeducativa se tomó en consideración las competencias emocionales (*conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y bienestar*) mediante talleres planificados para el entrenamiento de las mismas, actividades direccionadas a reflexionar acerca de sus actitudes hacia al consumo de alcohol, y a desarrollar competencias que le ayuden a tomar sus propias decisiones en forma responsable y asertiva, valorando su bienestar y un estilo de vida saludable, fue pertinente y oportuno para el grupo de estudiantes investigados.
- Que la estrategia psicoeducativa basada en las cinco competencias emocionales, alcanzó una correlación positiva alta (coeficiente de correlación lineal de Karl Pearson), validando la efectividad de la estrategia psicoeducativa. Por lo tanto, se considera como positiva para la prevención del consumo de alcohol, en vista de que los adolescentes, con un mayor repertorio de competencias emocionales basadas en la comprensión, manejo y regulación de sus propias emociones, no necesitan utilizar otro tipo de reguladores externos como el alcohol, para reparar los estados de ánimo negativos provocados por la variedad de acontecimientos a los que están expuestos los estudiantes en esta etapa de vulnerabilidad.

i. RECOMENDACIONES

- A los profesionales del Departamento de Consejería Estudiantil (DECE), realizar diagnósticos permanentes, que permitan identificar las actitudes positivas hacia el consumo de alcohol, sobre todo en los adolescentes que se encuentran propensos a la curiosidad y a la experimentación de conductas de riesgo.

- Al rector de la institución, mediante el DECE, que continúe ejecutando la estrategia psicoeducativa basada en las competencias emocionales, mismas que permiten procesos de educación preventiva sobre el consumo de alcohol, y de ser posible incluir a padres de familia y maestros con el propósito de lograr un bienestar estudiantil y una vida sin alcohol.

- Que los estudiantes de la Carrera de Psicología Educativa continúen con estudios investigativos y propuestas alternativas de solución a problemáticas psicosociales, mediante cartas de compromiso de trabajo conjunto con los (DECE) de los centros educativos y padres de familia, en el diseño, ejecución y evaluación de estrategias que contribuyan a reducir los niveles de consumo de alcohol de los adolescentes escolarizados y a precautelar el cuidado y desarrollo de los mismos.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

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

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

ESTRATEGIA PSICOEDUCATIVA BASADA
EN LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES
PARA PREVENIR EL CONSUMO DE
ALCOHOL



LA VIDA ES BELLA



¡TU DECIDES!



Colegio de bachillerato "27 de Febrero"
Sección Vespertina

Dirigido a: estudiantes del décimo año
paralelo "A"

Estudiante proponente: Rosa
Arizaga Ordoñez



TÍTULO

LA VIDA ES BELLA, ¡TU DECIDES !

PRESENTACIÓN

En la actualidad se han propuesto múltiples estrategias para la prevención del consumo de alcohol, aquí se presenta una propuesta centrada en las competencias emocionales, tomando en cuenta que desde siempre las personas hemos buscado modos de poder relacionarnos con nuestras emociones y la búsqueda de sustancias que nos hagan sentir tranquilidad, euforia, plenitud o que nos ayuden a entrar en estados de conciencia diferentes ha sido una constante en nuestros ritos sociales o religiosos. (Muiños, 2013, p. 13)



Es así como las emociones toman mayor relevancia en la prevención del consumo de alcohol, dado que las competencias emocionales sí pueden ser aprendidas y entrenadas previniendo así conductas de riesgo, de esta manera se pretende que los adolescentes investigados tomen conciencia de la importancia que estas tienen, la necesidad de conocer cómo funcionan realmente y qué papel juegan en sus vidas.

Entonces el propósito de la presente estrategia psicoeducativa LA VIDA ES BELLA, ¡TU DECIDES ! es poner a disposición un conjunto de herramientas y actividades para prevenir el consumo de alcohol en alumnos del décimo año paralelo “A”, Dado los índices de prevalencia de consumo de alcohol en los adolescentes , además la baja percepción de riesgo acerca de los efectos del alcohol, el fácil acceso de los jóvenes a la oferta del mismo, y la falta de factores protectores que les ayuden a enfrentar esta problemática psicosocial que cada vez aumenta en nuestra de sociedad ; LA VIDA ES BELLA, ¡TU DECIDES ! considera las características de la etapa adolescente y, por tanto, procura fomentar la reflexión, la discusión y el análisis crítico de esta problemática, además apela a fortalecer el poder de decisión que cada estudiante tiene frente a su proyecto de vida, a reflexionar acerca de sus actitudes y valores, y a desarrollar competencias que le ayuden a tomar sus propias decisiones en forma responsable y asertiva, valorando su bienestar y un estilo de vida saludable.

Por otro lado, favorecer al manejo y la regulación de sus propias emociones sin necesidad de utilizar otro tipo de reguladores externos, como son las drogas, para enmascarar estados de ánimo displacenteros derivados del contexto de desarrollo.

Esta estrategia psicoeducativa contiene 7 talleres basado en las competencias emocionales: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional ,competencia social y competencias para la vida y bienestar , mismas que están compuestos de actividades inminentemente prácticas donde se trabajan algunas de las micro competencias pertinentes, que se adaptan a las necesidades de cada estudiante y que a su vez permiten desarrollar actitudes negativas hacia el consumo del alcohol y disminuir las actitudes positivas hacia el mismo, lo que en efecto favorecerá prevenir las conductas tempranas de consumo del alcohol en los adolescentes.

JUSTIFICACIÓN

La presente estrategia psicoeducativa basada en las competencias emocionales como prevención del consumo de alcohol está elaborada para concientizar a los adolescentes del décimo año paralelo “A” del colegio de bachillerato 27 de Febrero’ acerca de las consecuencias que trae consigo esta problemática, como podemos prevenirlo y fortalecer cada una de estas competencias para generar factores protectores frente al consumo de alcohol, lo que garantizará que sean responsables para la toma de decisiones y cambio de actitudes.

Además, se justifica porque competencias emocionales ponen el énfasis en la interacción entre persona y ambiente y como consecuencia confiere más importancia al aprendizaje y desarrollo por lo tanto tiene unas aplicaciones educativas inmediatas de esta manera se pondrá a disposición los elementos esenciales para desarrollar con la mayor efectividad posible la misma y favorecer a la prevención del inicio de consumo de alcohol a edades tempranas.

Finalmente, porque la propuesta es factible al contar con los recursos necesarios y oportunos para la aplicación de la estrategia psicoeducativa en beneficio de los estudiantes.

Objetivo general

Desarrollar la estrategia psicoeducativa basada en las competencias emocionales para prevenir el consumo de alcohol en los adolescentes de décimo año paralelo “A” del Colegio de Bachillerato 27 de febrero de la ciudad de Loja.

Objetivos específicos

- Educar a los estudiantes en temas relacionados al consumo de alcohol en los adolescentes
- Explicar, aplicar y entrenar las diferentes competencias emocionales orientadas a prevenir el consumo de alcohol en los adolescentes, mediante la modalidad de talleres.

METODOLOGÍA

Para cumplir con los objetivos planteados, en cuanto a la metodología de las competencias emocionales, es práctica, activa, vivencial y participativa, misma que contempla la historia personal de cada uno de los adolescentes, su entorno y sus necesidades, con la finalidad de favorecer la aplicación de cada una de las actividades y con ello prevenir el consumo de alcohol en los adolescentes objeto de estudio.

La propuesta alternativa basada en las competencias emocionales se planifico y ejecuto mediante talleres enfocados en temáticas sobre el alcohol y competencias emocionales para que los estudiantes conozcan y tomen decisiones asertivas frente al consumo de alcohol. Estos talleres están conformados por actividades en bases a las competencias emocionales con implicaciones en: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional ,competencia social y competencias para la vida y bienestar, en cada una de ellas hay una serie de aspectos más específicos, a los que se podría denominar micro competencias, misma que permitieron trabajar diversos aspectos vinculados al inicio temprano del consumo de alcohol en los adolescentes; abarcó 9 talleres que se dividen en: el primer taller de sensibilización , del segundo hasta el 8 taller se trabajó las estrategias basadas en las competencias emocionales, para culminar con el taller de cierre.

En cuanto a la organización de las actividades, estas están organizadas de manera individual, en parejas, en pequeños grupos y grandes grupos. Finalmente es importante

mencionar que la duración de los talleres está comprendida entre dos y tres horas pedagógicas entre el contenido temático y la aplicación de las estrategias planteadas, correspondientes a la planificación de la propuesta, y por ende al propósito de la investigación

CRONOGRAMA

Actividades/ Talleres/ Competencias a utilizar	Meses / Semanas							
	Abril				Mayo			
	1	2	3	4	1	2	3	4
Taller 1: Sensibilización Aplicación de la escala de Intención y Actitud hacia el consumo de alcohol (Pretest)				X				
Taller 2: ” Las caras del alcohol, reconociendo mis emociones” Estrategia: Conciencia emocional				X				
Taller 3: “Tu vida está en tus manos, evita el consumo de alcohol “ Estrategia: Regulación emocional					x			
Taller 4: ” Cambio De Plan “ Estrategia: Regulación emocional						X		
Taller 5: “El arte de aceptarse a sí mismo” Estrategia: Autonomía emocional						x		
Taller 6: “Hablando nos entendemos mejor” Estrategia: Competencia social							x	
Taller 7: “Yo Decido “ y Digo no al alcohol Estrategia: Competencias para la vida y bienestar							x	
Taller 8: ” El alcohol no está en mis planes “ Estrategia: Competencias para la vida y bienestar								x
Taller 9: Clausura y aplicación de la escala de Intención y Actitud hacia el consumo de alcohol (post test)								x

EVALUACIÓN

Para efectuar este proceso los participantes evalúan la estrategia psicoeducativa basada en las competencias emocionales desarrolladas en cada uno de los talleres contenidos en la propuesta alternativa, se entregan hojas de evaluación donde se solicitó a cada uno de los participantes que respondan a una serie de preguntas referidas al cumplimiento de los objetivos planteados y actividades propuestas.

**ESTRATEGIA PSICOEDUCATIVA BASADA EN LAS
COMPETENCIAS EMOCIONALES PARA PREVENIR EL CONSUMO
DEL ALCOHOL EN LOS ADOLESCENTES.**





APLICACIÓN DE PRE-TEST

TALLER I: SENSIBILIZACIÓN

Tema: Socialización de la estrategia y aplicación del pre test y ejercicio de sensibilización.

Objetivo: Promover un ambiente favorable, participativo e identificar las intenciones y actitudes que presentan los adolescentes hacia el consumo de alcohol.

DATOS INFORMATIVOS:

- **Participantes:** Estudiantes del Décimo Año de Educación Básica paralelo “A”. Del Colegio de Bachillerato “27 de febrero”.
- **Proponente:** Rosa Arizaga
- **Fecha:** miércoles 24 de abril
- **Horario:** 16h00-17h20
- **Duración:** 80 minutos (dos horas pedagógicas)
- **Número de estudiantes:** 23



Recursos materiales:

- Tríptico
- Hojas de la escala de intenciones y actitudes hacia el consumo de alcohol
- Video, proyector, parlantes, computadora, Diapositivas
- **Contenido**
- Detalles de los talleres a aplicar

Desarrollo de actividades:

Bienvenida y saludo

Dinámica de presentación:” Nombre y gesto”

Objetivo: Conocer al grupo de estudiantes

Desarrollo: Se solicita a los estudiantes ponerse de pie formando un círculo; seguidamente, cada uno consecutivamente va diciendo su nombre acompañado de un gesto, reverencia, etc. Los demás le devuelven el saludo repitiendo el gesto. Al terminar la ronda, se irán diciendo nombres al azar, debiendo todos hacer el gesto que hizo la persona nombrada.

- **Socialización de la estrategia psicoeducativa:** La responsable de los talleres de intervención entrega a cada uno de los participantes un tríptico con respecto a la propuesta de intervención. le expone a la clase algunos detalles del mismo, teniendo como propósito en el sentido de “prevenir el consumo de alcohol en los adolescentes”, recalcando que se han planificado 9 talleres de duración de 80 a 120 minutos.

- **Aplicación del pretest:** Se entrega a todos los participantes las hojas con la Escala de intención y actitud hacia el consumo de alcohol (anexo) y se les dará las instrucciones correspondientes para que desarrollen la misma.

- **Cierre:** Se les agradece por la colaboración brindada y se realizó la invitación al próximo taller.



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

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: Colegio de Bachillerato “27 de febrero “

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

LUGAR: Aula de clase del Décimo “A”

HORARIO: 16h00-17h20

FECHA: miércoles 24 de abril

DURACIÓN: 80 minutos (Dos horas pedagógicas).

PROPONENTE: ROSA FERNANDA ARIZAGA

MATRIZ TALLER I: SENSIBILIZACIÓN

PRE TEST						
TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	DESARROLLO	DURACIÓN	RECURSOS	EVALUACIÓN
Sensibilización	Promover un ambiente favorable, participativo e identificar las intenciones y actitudes que presentan los adolescentes hacia el consumo de alcohol.	Bienvenida y saludo	Presentación por parte de la expositora del taller y agradecimiento por la participación.	5 min.	Humanos	
		Dinámica de presentación	“Nombre y gesto”	15min.	Humanos	Participación
		Contenido	La responsable de los talleres expone a la clase algunos detalles del mismo, teniendo como propósito en el sentido de “prevenir el consumo de alcohol en los adolescentes”, se entrega a cada uno de los participantes un tríptico con respecto a la propuesta de intervención.	10min	Tríptico	Nivel de comprensión y participación
		Actividad	Se da a conocer las instrucciones correspondientes para el desarrollo de la propuesta de intervención.	5min.	Humanos	Nivel de comprensión
		Aplicación del pretest	Aplicación del pretest: Se les procederá a entregar la Escala de intención y actitud hacia el consumo de alcohol (anexo) y se les dará las instrucciones correspondientes para que desarrollen la misma.	20min.	Escala de intenciones y actitudes hacia	Respuestas

					el consumo de alcohol Lápices	
		Reflexión	Se realiza una reflexión sobre las actividades ejecutadas	10min.	Humanos	Participación
		Cierre	Se les agradece por la colaboración brindada y se realizó la invitación al próximo taller, dándoles un incentivo.	5min.	Humanos	

TALLER N. 2

**” LAS CARAS DEL ALCOHOL,
RECONOCIENDO MIS EMOCIONES”**



TALLER II: ” Las caras del alcohol, reconociendo mis emociones”

Tema: El consumo de alcohol en los adolescentes

Objetivo: Propiciar un mejor conocimiento de las emociones propias y la emociones de los demás a través del análisis del consumo de alcohol en los adolescentes.

Estrategia: Conciencia Emocional

Micro competencias: Tomar conciencia de las propias emociones -dar nombre a las emociones y comprensión de las emociones de los demás.

DATOS INFORMATIVOS:

- **Proponente:** Estudiantes del Décimo Año de Educación Básica paralelo “A”. Del Colegio de Bachillerato “27 de febrero”.
- **Investigadora:** Rosa Arizaga
- **Fecha:** jueves 25 de abril
- **Horario:** 13h00-15h00
- **Duración:** 120 minutos (tres horas pedagógicas)
- **Número de estudiantes:** 23

Recursos materiales

- Fotos y tarjetas con expresiones emocionales
- Ficha de evaluación
- 23 fichas plastificadas con las diferentes emociones
- Bazar con emociones
- Video, proyector, computadora, parlantes

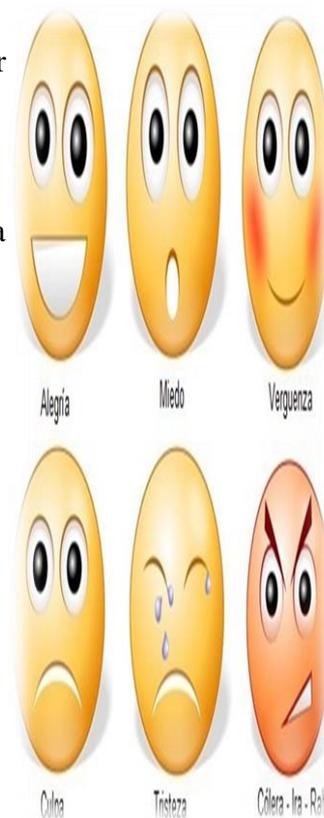
Desarrollo de actividades:

Bienvenida y saludo

Dinámica:” Emociones en mi cara”

Objetivo: Desarrollar la habilidad para comprender mensajes y transferir significados en situaciones concretas.

Desarrollo: Para dar inicio a esta dinámica, previamente se debe tener en papeles los nombres de diferentes emociones que van a representar a continuación los alumnos participantes, luego se solicita un voluntario para empezar, este elige al azar un papelito y empieza a representar la emoción, los demás participantes del taller cumplen con la tarea de adivinar de que emoción se trata y representarla, estos pueden ampliarla, lo que ya dependerá



de la creatividad para su expresión; seguidamente se da paso a más voluntarios, con el fin de despertar la atención de todos para trabajar las siguientes actividades. (Infantil., 2018)

Contenido teórico/ desarrollo del tema del taller

- Consumo de alcohol en la adolescencia
- Definición de alcohol
- Que es una emoción
- Tipos de emociones
- Conciencia emocional

Inicialmente, se realiza una de la lluvia de ideas, partiendo desde la pregunta ¿Qué es el alcohol?, siempre trabajando desde lo que ellos saben, posteriormente con el fin de reforzar cada una de sus opiniones, se proyecta el video educativo sobre alcohol, para abordar brevemente el consumo de alcohol en los adolescentes; luego mediante el apoyo de fotografías se da la identificación de rostros y sus expresiones emocionales para dar a conocer los siguientes temas, ¿qué es una emoción?– tipos de emociones, finalmente se trasmite a los participantes del taller lo que es la conciencia emocional, cuales son las micro competencias que la configuran y que han sido seleccionadas para entrenarlas mediante actividades; relacionadas a su vez con el consumo de alcohol. Todo esto permite dar paso a las siguientes actividades.

Aplicación de la estrategia basada en la conciencia emocional para prevenir el consumo de alcohol

Actividad uno “El stand de las emociones”

Para llevar a cabo la actividad “**El stand de las emociones**”, se pide a los adolescentes que se pongan de pie formando un círculo. Luego se coloca en una mesa tarjetas con diferentes emociones, en sentido boca abajo. Entre los participantes se decide el orden por el que de forma ordenada y voluntaria irán tomando las emociones de las que están en el Stand. Luego de seleccionadas el participante que tiene las tarjetas con las emociones debe leer en voz alta qué emociones ha seleccionado, se debe recalcar que puede tomar varias de las tarjetas. En ese momento es cuando debe explicar al resto de la clase conforme a número de tarjetas escogidas situaciones que le hayan pasado y que guarden relación con las emociones que ha tomado, identificarlas por medio de una experiencia personal que les haya ocurrido bien dentro o fuera de la su institución.

La investigadora será la primera en hacerlo para dar seguridad a los estudiantes se puede empezar a contar su experiencia de esta manera: Yo he sentido la emoción de

(Tristeza)cuando un día, en este caso nos apoyamos de las siguientes preguntas para facilitar sus respuestas en torno a cada emoción: ¿Dónde estabas?, ¿Qué pasaba?, ¿Cómo actuaste?, ¿Cómo actuaron las demás personas?,¿Qué hacías?, ¿Cómo supiste que tenías esa emoción?, y ¿Por qué crees que sentiste esa emoción?, Si te volviera a pasar, ¿sentirías la misma emoción?; una vez contadas sus experiencias relacionadas con las emociones que ha elegido, deben devolverlas al stand para que otra persona de clase las pueda utilizar. Pero se deberá desordenar para con el fin de que no se elija las mismas que los compañeros anteriores. Para propiciar el espacio de trabajo, se utiliza una música relajante.

Actividad 2: ‘El escondite de las emociones’

Se planten diversas expresiones y jugamos a descubrir qué emoción se puede esconder detrás; una vez, que se han identificado las emociones ocultas, se reconduce el taller a un espacio de reflexión, en base a las dos actividades trabajadas en el taller.

¿Por qué mis padres no me entienden?	¿Me ir a beber con mis amigos!
¡No voy a ir a clases ;	¡Todo me sale mal ;
¡Mis compañeros no me aceptan!	¡Nadie me presta atención ;
¡No puedo hacerlo!	¡No debí haberlo hecho!

Reflexión: La reflexión se reconduce mediante las siguientes preguntas:

1. ¿ha sido difícil relatar las emociones elegidas?,
2. ¿Cuándo un de los participantes ha leído en voz alta sus emociones, han recordado alguna situación nuestra o de algún familiar, amigo o conocido?
3. ¿Cuál de estas emociones te han hecho pensar en consumir alcohol?
4. ¿Qué emociones generan el consumo de alcohol en edades tempranas?
5. ¿Por qué es importante saber que emociones pueden estar ocultas en una expresión?
6. ¿Te molesta que tus compañeros y compañeras se den cuenta de tus emociones?
7. ¿porque es importante conocer las propias emociones y las de los demás?

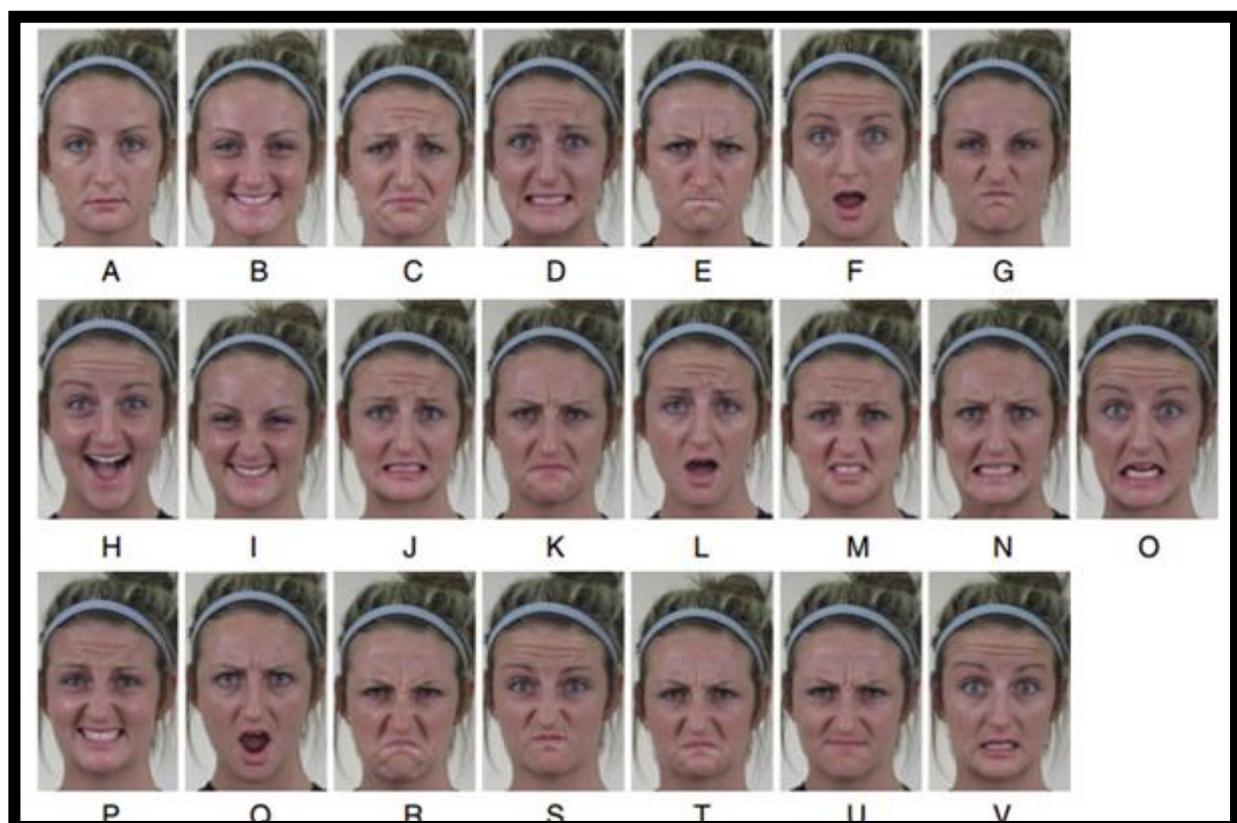
Cierre y evaluación:

Con el propósito de evaluar el impacto del taller, se aplicará una evaluación general del taller (anexo). Finalmente, para el cierre de esta actividad se agradecerá la participación de los estudiantes y se les hará la invitación para que asistan al próximo taller.

ANEXO 1

MIEDO	ALEGRÍA	ENVIDIA	SOLEDAD	TRISTEZA
RABIA	RESIGNACIÓN	INDIGNACIÓN	SORPRESA	INDIFERENCIA
MELANCOLÍA	TERNURA	CELOS	INCOMODIDAD	FRUSTRACIÓN
INDIFERENCIA	EMPATÍA	PÁNICO	TRAICIÓN	FAVORITISMO
VERGÜENZA	ARREPENTIMIENTO	NERVIOSISMO	HUMILLACIÓN	APATÍA

ANEXO 2





UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN



CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

COLEGIO DE BACHILLERATO “ 27 DE FEBRERO”

FICHA DE EVALUACIÓN GENERAL DE LA ESTRATEGIA CONCIENCIA EMOCIONAL PARA PREVENIR EL CONSUMO DE ALCOHOL

Taller II.’’ Las caras del alcohol, reconociendo mis emociones’’

Competencia emocional: Conciencia emocional.

Micro competencias: Tomar conciencia de las propias emociones -dar nombre a las emociones y comprensión de las emociones de los demás.

	SI	NO	EN PARTE
1.Considera a la estrategia psicoeducativa basada en la competencia emocional: conciencia emocional como interesante e importante para lograr un cambio de actitud frente al consumo de alcohol.			
2.El análisis del entrenamiento de la conciencia emocional desarrollada en el taller como estrategia preventiva fue adecuada.			
3. El desarrollo de la conciencia emocional, le ayudo a cambiar su forma de pensar y su actitud respecto al consumo de alcohol.			



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

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: Colegio de Bachillerato “27 de febrero”

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

LUGAR: Aula de clase.

HORARIO: 13h00-15h00

FECHA: jueves 25 de abril

DURACIÓN: 120 minutos (Tres horas pedagógicas).

RESPONSABLE: Rosa Fernanda Arizaga

MATRIZ TALLER II: “Las caras del alcohol, reconociendo mis emociones”

CONCIENCIA EMOCIONAL

Micro competencias: Tomar conciencia de las propias emociones -dar nombre a las emociones y comprensión de las emociones de los demás.

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	DESARROLLO	DURACIÓN	RECURSOS	EVALUACIÓN
Consumo de alcohol en los adolescentes	Propiciar un mejor conocimiento de las emociones propias y la emociones de los demás a través del análisis del consumo de alcohol en los adolescentes	Bienvenida y saludo	Presentación por parte de la expositora del taller y agradecimiento por la participación.	5 min.	Humanos	
		Dinámica	” Emociones en mi cara ” se pretende Romper el hielo e introducir el tema consumo de alcohol y crear un clima adecuado para trabajar.	10min.	Papel y lápiz.	Participación
		Contenido	se realiza una de la lluvia de ideas, partiendo desde la pregunta ¿Qué es el alcohol?, siempre trabajando desde lo que ellos saben, posteriormente con el fin de reforzar cada una de sus opiniones, se proyecta el video educativo sobre alcohol, para abordar brevemente el consumo de alcohol en los adolescentes; luego mediante el apoyo de fotografías se da la identificación de rostros y sus expresiones	20min	Fotos sobre las emociones negativas y positivas Video-proyector Computadora Parlantes	Nivel de comprensión y participación

			emocionales para dar a conocer los siguientes temas, ¿qué es una emoción?– tipos de emociones, finalmente se trasmite a los participantes del taller lo que es la conciencia emocional, cuales son las micro competencias que la configuran y que han sido seleccionadas para entrenarlas mediante actividades; relacionadas a su vez con el consumo de alcohol. Todo esto permite dar paso a las siguientes actividades.			
		<p>Actividad 1 “El stand de las emociones”</p> <p>Tomar conciencia de las propias emociones</p> <p>Dar nombre a las emociones</p>	Para llevar a cabo la actividad se pide a los adolescentes que se pongan de pie formando un círculo. Luego se coloca en una mesa tarjetas con diferentes emociones, en sentido boca abajo. Entre los participantes se decide el orden por el que de forma ordenada y voluntaria irán tomando las emociones de las que están en el Stand. Luego de seleccionadas el participante que tiene las tarjetas con las emociones debe leer en voz alta qué emociones ha seleccionado, se debe recalcar que puede tomar varias de las tarjetas. En ese momento es cuando debe explicar al resto de la clase conforme a número de tarjetas escogidas situaciones que le hayan pasado y que guarden relación con las emociones que ha tomado, identificarlas por medio de una experiencia personal que les haya ocurrido bien dentro o fuera de la su institución. La investigadora será la primera en hacerlo para dar seguridad a los estudiantes se puede empezar a contar su experiencia de esta manera: Yo he sentido la emoción de (Tristeza)cuando un día, una vez contadas sus experiencias relacionadas con las emociones que ha elegido, deben devolverlas al stand para que otra persona	40min.	Tarjetas con las diferentes emociones Música relajante Computadora Parlantes	Participación

			de clase las pueda utilizar. Pero se deberá desordenar para con el fin de que no se elija las mismas que los compañeros anteriores. Para propiciar el espacio de trabajo, se utiliza una música relajante.			
		Actividad 2: “El escondite de las emociones” Comprensión de las emociones de los demás	Se planten diversas expresiones y jugamos a descubrir qué emoción se puede esconder detrás; una vez, que se han identificado las emociones ocultas, se reconduce el taller a un espacio de reflexión, en base a las dos actividades trabajadas en el taller.	20 min.	Hojas con enunciados	Respuestas, participación
		Reflexión	Mediante preguntas relacionadas con las actividades.	20min.	Humanos	Participación
		Aplicación de la ficha de Evaluación	Se entrega una ficha de evaluación con la finalidad de valorar la efectividad del taller presentado.	5min	Hojas de evaluación Lápices	Respuestas
		Cierre	Se les agradece por la colaboración, se brinda un incentivo y se realizara la invitación al próximo taller.	5min.	Tarjetas con frases de motivación	

TALLER N. 3

**‘TU VIDA ESTÁ EN TUS MANOS,
EVITA EL CONSUMO DE
ALCOHOL‘**



TALLER III “Tu vida está en tus manos, evita el consumo de alcohol “

Tema: Patrones de consumo de alcohol

Objetivo: Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones e identificar los patrones de consumo del alcohol.

Estrategia: Regulación emocional

Micro competencia: Expresión emocional apropiada

DATOS INFORMATIVOS:

- **Participantes:** Estudiantes del Décimo Año de Educación Básica paralelo “A”. Del Colegio de Bachillerato “27 de febrero”.
- **Proponente:** Rosa Arizaga
- **Fecha:** lunes 29 de abril
- **Horario:** 13h40-15h40
- **Duración:** 120 minutos (tres horas pedagógicas)
- **Número de estudiantes:** 23

Recursos materiales

Cartel collage, ficha de evaluación y láminas de las nubes, sol y tormenta

Desarrollo de actividades:

- Bienvenida y saludo

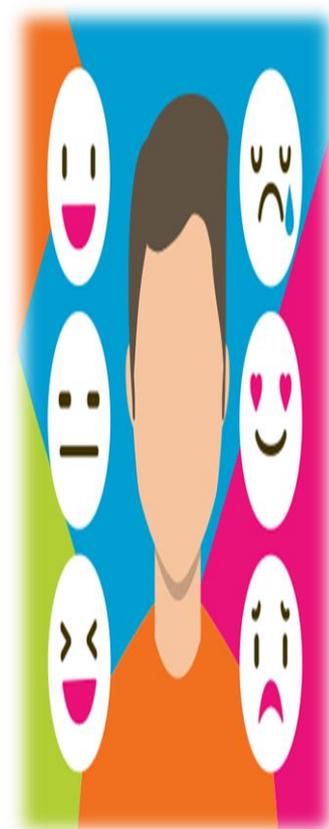
Dinámica: “La Historia Sin Fin”

Objetivo: Fomentar el trabajo en equipo, y posibilitar la integración de los sujetos en el grupo

Desarrollo: La investigadora deberá formar equipos de trabajo de entre 6 a 8 participantes cada uno. A continuación, deberá narrarles una historia para que cada grupo, de manera separada, terminen la historia con el final que deseen. La misión de cada subgrupo es agregarle el final al cuento, se otorgarán 15 minutos para esta tarea. Luego cada equipo deberá exponerlo en común al resto del grupo. La exposición y presentación del cuento es a elección de los grupos, pueden dramatizarlo, cantarlo o solo narrarlo.

Contenido teórico/ desarrollo del tema del taller

- Patrones de consumo de alcohol
- Regulación emocional



Inicialmente, se parte de las siguientes preguntas ¿Que es un patrón?, ¿Conocen acerca de los patrones del consumo de alcohol?, a partir de sus ideas, se refuerza este contenido, a través de la actividad ‘**el escalón del precipicio**’, misma que consistió en ir ubicando en orden descendente, desde el uso experimental, hasta la adicción; luego se abordó; luego se transmite a los participantes del taller lo que es la regulación emocional, cuáles son las micro competencias que la configuran y que han sido seleccionadas para entrenarlas mediante actividades; relacionadas a su vez con el consumo de alcohol. Todo esto permite dar paso a las siguientes actividades.

Aplicación de la estrategia basada en la regulación emocional para prevenir el consumo de alcohol

-Expresión emocional apropiada

Para la aplicación de la estrategia inicialmente se explicará las representaciones de la tormenta, nubes y sol: Para ello la investigadora utilizará tres carteles (anexo), y ejemplificando se procede a explicar cada uno de ellos, la investigadora empieza con el cartel que representa la tormenta), diciendo que cuando pasa una situación que genera una emoción muy fuerte, por ejemplo, ver a mi padre abusar del alcohol, siento una emoción muy fuerte, entonces estoy en la tormenta. En la tormenta lo único que puedo hacer es esperar a que pase. Como cuando en la calle hay una tormenta y tenemos que estar en casa hasta que se termina. La tormenta durará diferente dependiendo de lo fuerte que sintamos la situación.

Luego la investigadora explica la relación de las nubes con situaciones de la vida cotidiana, refiriéndose que después cuando ya ha pasado el primer momento inicial de emoción fuerte, estoy en las nubes, y es donde puedo hacer alguna cosa para entender la situación y regular la emoción. Finalmente, se presenta el cartel del sol, donde se manifiesta a los estudiantes que cuando sentimos que la emoción negativa no es tan fuerte, podemos pensar que hacer frente a la situación y actuar. Posteriormente la investigadora forma grupos de tres o cuatro alumnos, utilizando la técnica de la numeración para que los grupos sean lo más diversos posible. Una vez formados los grupos dará a conocer que se realizará una dramatización donde los participantes pasaran por las tres estaciones, la tormenta, las nubes y el sol, en cuanto a la tormenta y nubes se dará a cada grupo alternativas de regulación, pero ellos deberán pensar la acción final correspondiente a la estación sol y finalmente repartirá las diferentes situaciones y se dejará el tiempo suficiente para la preparación.

Actividad 2” Emociones y respuestas ‘

Tomando como base las emociones emitidas en cada dramatización se entrega el (anexo 2) se solicita a cada estudiante que, de las cinco situaciones planteadas para la dramatización, escriban la emoción identificada, primer impulso y sus posibles respuestas de manera individual, posteriormente se socializa las respuestas.

Actividad 3 ‘Cambio esto, por esto’

Para esta actividad se solicita la participación de cada uno de los estudiantes, para elegir las respuestas más acertadas ante las emociones plantadas, apoyándonos de tarjetas con las distintas opciones, se pide a los estudiantes ubicarlas donde crean que correspondan.

Reflexión y evaluación, mediante las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sintieron en la actividad?
- ¿Qué consecuencias puede tener su estado emocional y su comportamiento?
- ¿Han vivido una situación parecida a la de las dramatizaciones?
- ¿Cuándo te has sentido como el personaje principal de la dramatización como te has sentido, cual sería tu comportamiento?
- ¿Creen que se puede reaccionar de forma distinta regulando sus estados emocionales?
- ¿El sobreestimar las emociones negativas puede llevar a consumir alcohol?
- ¿Regular sus emociones puede evitar consumo de alcohol?

Cierre y evaluación: Con el propósito de evaluar el impacto del taller, se aplicará una evaluación general del taller (anexo). Finalmente, para el cierre de esta actividad se agradecerá la participación de los estudiantes y se les hará la invitación para que asistan al próximo taller.

Anexo 3



Anexo 1



Anexo 2

Emociones y respuestas

Situaciones de la vida	Emociones	Primer impulso	¿Me conviene esta respuesta?	Posibles alternativas de respuesta
1				
2				
3				
4				
5				



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN



CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

COLEGIO DE BACHILLERATO “ 27 DE FEBRERO”

FICHA DE EVALUACIÓN GENERAL DE LA ESTRATEGIA REGULACIÓN EMOCIONAL PARA PREVENIR EL CONSUMO DE ALCOHOL

Taller III. “Tu vida está en tus manos, evita el consumo de alcohol “

Competencia emocional: Regulación emocional.

Micro competencias: Expresión emocional apropiada

	SI	NO	EN PARTE
1.Considera a la estrategia psicoeducativa basada en la competencia emocional: Regulación emocional como interesante e importante para lograr un cambio de actitud frente al consumo de alcohol.			
2.El análisis del entrenamiento de la Regulación emocional desarrollada en el taller como estrategia preventiva fue adecuada.			
3. El desarrollo de la Regulación emocional, le ayudo a cambiar su forma de pensar y su actitud respecto al consumo de alcohol.			



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

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: Colegio de Bachillerato “27 de febrero “

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

LUGAR: Aula de clase.

HORARIO: 13h40-15h40

FECHA: lunes 29 de abril

DURACIÓN: 120 minutos (tres horas pedagógicas).

PROPONENTE: Rosa Fernanda Arizaga

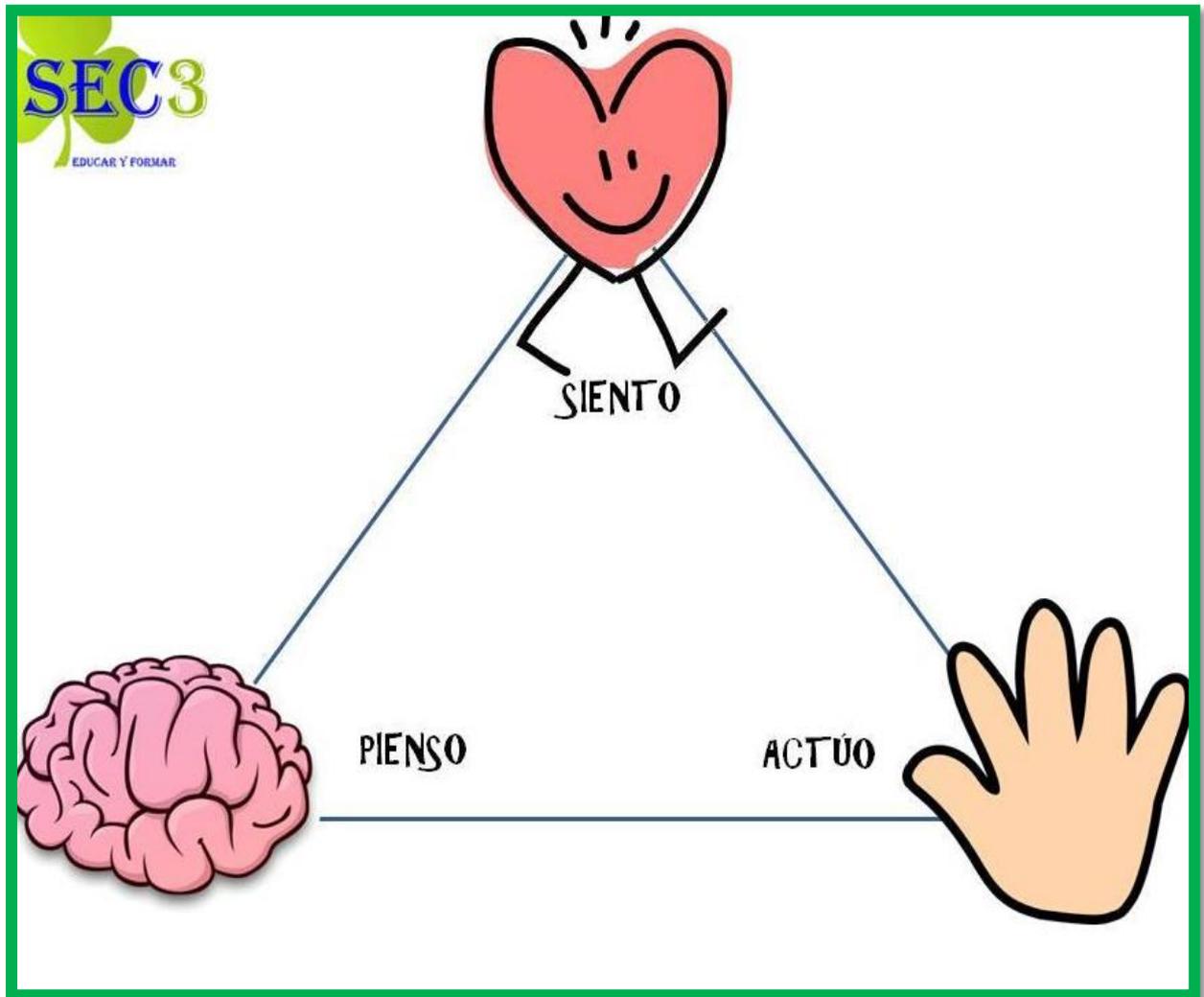
MATRIZ TALLER III: “Tu vida está en tus manos, evita el consumo de alcohol “

LA REGULACIÓN EMOCIONAL						
Micro competencia: Expresión emocional apropiada						
TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	DESARROLLO	DURACIÓN	RECURSOS	EVALUACIÓN
Patrones del consumo de alcohol	Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones e identificar los patrones de consumo del alcohol.	Bienvenida	Presentación por parte de la expositora del taller y agradecimiento por la participación.	5 min.	Humanos	
		Dinámica	“La Historia Sin Fin”	10min.	Emociones	Participación
		Contenido	Se parte de las siguientes preguntas Que es un patrón?, ¿Conocen acerca de los patrones del consumo de alcohol?, a partir de sus ideas, se refuerza este contenido, a través de la actividad “el escalón del precipicio”, misma que consistió en ir ubicando en orden descendente, desde el uso experimenta, hasta la adicción; luego se abordó; luego se trasmite a los participantes del taller lo que es la regulación emocional, cuales son las micro competencias que la configuran y que han sido seleccionadas para entrenarlas	15min	Collage Cartulina Imágenes	Nivel de comprensión y participación

			mediante actividades; relacionadas a su vez con el consumo de alcohol. Todo esto permite dar paso a las siguientes actividades.			
		Actividad 1 Expresión emocional apropiada	Para la aplicación de la estrategia inicialmente se explicará las metáforas de la tormenta, nubes y sol: Para ello la investigadora utilizará tres laminas (anexo), luego de los anuncios expresados se explica la actividad de la dramatización, Antes de nada, la investigadora explicará que realizaremos una dramatización donde haya una situación emocional desagradable y que representaremos la tormenta, las nubes y el sol . Cada grupo tendrá una ficha donde viene dada la situación y se aconseja una forma de regulación, pero que en la parte correspondiente al sol ellos deberán pensar la acción final. La investigadora formará grupos de tres o cuatro alumnos, podrá utilizar la técnica de la numeración para que los grupos sean lo más diversos posible. Una vez formados los grupos repartirá las diferentes situaciones y se dejará el tiempo suficiente para la preparación. (Anexo) posteriormente se hace la representación de las dramatizaciones.	30min.	Laminas con el sol, nubes y tormenta	Nivel de comprensión
		Actividad 2 Expresión emocional apropiada	Con el objetivo de reforzar la actividad inicial se plantea la “Emociones y respuestas” Tomando como base las emociones emitidas en cada dramatización se entrega el (anexo 2) y se solicita a cada estudiante que, de las cinco situaciones planteadas para las dramatizaciones, escriban la emoción identificada, primer impulso y sus posibles respuestas de manera individual, posteriormente se socializa las respuestas.	10 min	Impresiones (Anexo 2)	Participación
		Actividad 3	“Cambio esto por esto” para esta actividad se solicita la participación de cada uno de los estudiantes, para elegir las respuestas más acertada ante las emociones planteadas.	10min	Tarjetas con enunciados	Participación
		Reflexión	El facilitador deberá reconducir las reflexiones mediante preguntas relacionadas con la importancia de saber gestionar las emociones para evitar recurrir al consumo de alcohol en edades tempranas.	5min.	Humanos	Participación
		Cierre y evaluación	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	5min.	Hoja de evaluación	Respuestas

TALLER N. 4

“ CAMBIO DE PLAN “



TALLER IV:” Cambio De Plan ‘

Tema: Motivos principales por que los adolescentes ingieren alcohol.

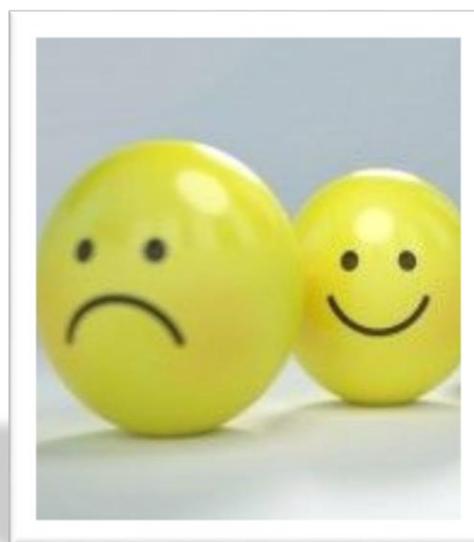
Objetivo: Identificar las alternativas para afrontar y gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales en busca de una mejor calidad de vida, evitando el consumo de alcohol

Estrategia: Regulación emocional

Micro competencia: Habilidades de afrontamiento

DATOS INFORMATIVOS:

- **Participantes:** Estudiantes del Décimo Año de Educación Básica paralelo “A”.
- Del Colegio de Bachillerato “27 de febrero”.
- **Proponente:** Rosa Arizaga
- **Fecha:** jueves 2 de mayo
- **Horario:** 13h00-15h00
- **Duración:** 120 minutos (tres horas pedagógicas)
- **Número de estudiantes:** 23



Recursos materiales

Globos, material (Anexos)-Imagen impresa de una persona -Cartulinas con enunciados

Desarrollo de actividades:

- **Bienvenida y saludo**
- **Dinámica de manejo de emociones:** Se entrega a cada uno de los estudiantes un globo y un alfiler, cada uno de ellos debe de inflarlo y mientras lo hace recordar algo que les haya causado una emoción negativa en su vida, por ejemplo: miedo, frustración, vergüenza, etc., una vez inflado, se da la indicación de reventarlo, mirando al globo y diciéndole la consigna dada por la investigadora.

Contenido teórico/ desarrollo del tema del taller

- Razones principales por que los adolescentes ingieren alcohol
- Micro competencia

- Habilidades de afrontamiento.

Inicialmente, se parte de las siguientes pregunta ¿Cuáles son las razones por la que los jóvenes consumen alcohol?, en base a la pregunta se pide a los estudiantes que tomen recorte de cartulina y escriban su respuesta, para luego pasar voluntariamente a pegarla en el pizarrón y socializar el porqué de su escrito; después se abordó la interrogante ¿Que es habilidad?, ¿Conoce algunas habilidades de afrontamiento?, donde se realizó una explicación para reforzar sus respuestas, y se da paso a las siguientes actividades.

Aplicación de la estrategia basada en la regulación emocional para prevenir el consumo de alcohol (Habilidades de afrontamiento)

Actividad 1 “ El termómetro”

Individualmente, los estudiantes deberán pintar la parte del termómetro por debajo del número marcado dependiendo de su estado emocional, siendo 0 el más negativo y el 10 el óptimo. Después, pondrán nombre a la emoción que predomina en sí mismos y deberán citar una forma de regular esas emociones. Luego en la misma ficha de trabajo, responderán a las siguientes preguntas: ¿Cómo me siento?, ¿Cómo me quiero sentir?, ¿Qué puedo hacer para sentirme como yo quiero?, Luego se solicita a los participantes que grafiquen el resultado del termómetro emocional, al reverso de la hoja, posteriormente en grupos dan a conocer las expresiones de cada uno de los dibujos, la facilitadora hará énfasis en que una misma emoción puede tener diversas formas de expresarse.



Actividad 2 “ Giro de la vida”

Inicialmente se proyecta un video sobre algunas estrategias de regulación emocional y estrategias de afrontamiento, en base a lo visto en el video, posteriormente se aplica la hoja de trabajo” Giro de la vida”, para discutir en grupo, sobre cuál sería la respuesta más adecuada ante situaciones que generan emociones negativas o fuertes, al lado derecho de cada una de esas causas escribirán las estrategias que pueden realizar para afrontarlas, tomando en cuenta las habilidades de afrontamiento dadas a conocer en el video inicial, ante situaciones de riesgo planteadas, manteniendo una actitud oportuna sin llegar a tener que consumir alcohol. (Anexo 1).

Actividad 3 “Que bien me sienta relajarme”

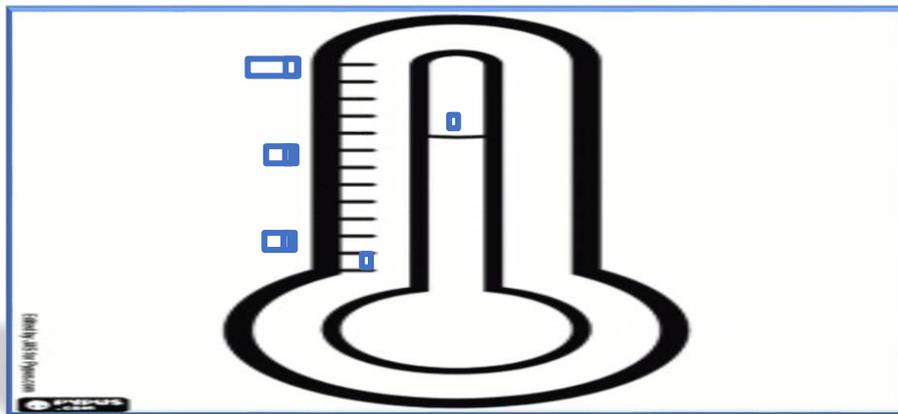
Se solicita que los estudiantes, centren la respiración consciente. Después, que tomen consciencia de cada parte de su cuerpo y su situación. Finalmente, que piensen en un momento agradable poniendo las manos en el pecho, cerca del corazón e intentar mantenerse en ese estado unos minutos, también aprovechar la ocasión para conocerse a sí mismo y comprobar sus reacciones y emociones (ira, frustración, pérdida). (López, 2012). Con el propósito de aprender a gestionar sus emociones para afrontar de mejor manera situaciones desagradables actuales o futuras.

Reflexión: Se reconduce mediante preguntas a los participantes sobre la importancia entrenar y poner en práctica las habilidades de afrontamiento dadas a conocer por la investigadora, con el fin de dar una respuesta apropiada a las emociones que experimentan.

Cierre y evaluación: Con el propósito de evaluar el impacto del taller, se aplicará una evaluación general del taller (anexo). Finalmente, para el cierre de esta actividad se agradecerá la participación de los estudiantes y se les hará la invitación para que asistan al próximo taller.

ANEXO 1

Termómetro emocional



¿Cómo me siento?

.....

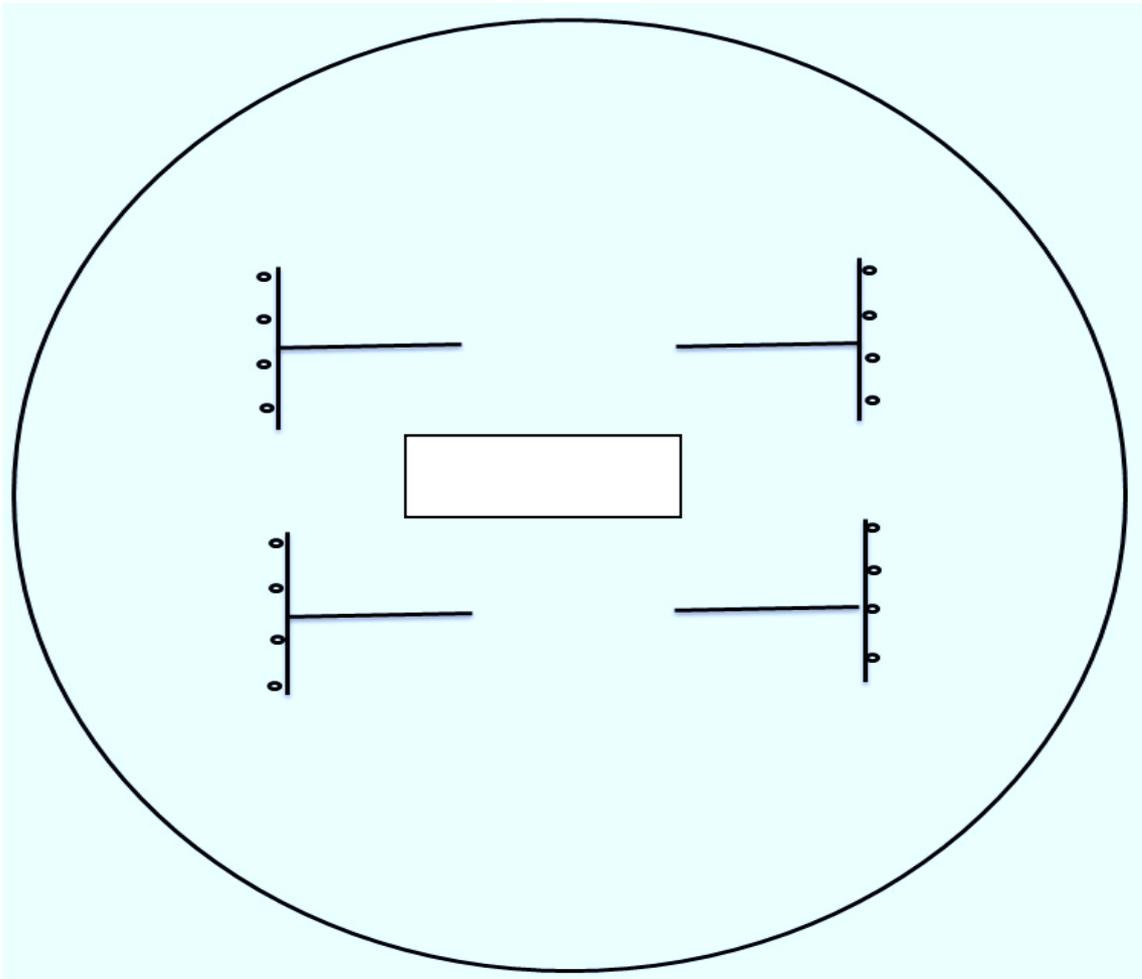
¿Cómo me quiero sentir?

.....

¿Qué puedo hacer para sentirme como yo quiero?

.....

ANEXO 2 " GIRO DE LA VIDA"





UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN



CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

COLEGIO DE BACHILLERATO “ 27 DE FEBRERO”

FICHA DE EVALUACIÓN GENERAL DE LA ESTRATEGIA REGULACIÓN EMOCIONAL PARA PREVENIR EL CONSUMO DE ALCOHOL

Taller IV.” Cambio De Plan “

Competencia emocional: Regulación emocional.

Micro competencias: Habilidades de afrontamiento

	SI	NO	EN PARTE
1.Considera a la estrategia psicoeducativa basada en la competencia emocional: Regulación emocional como interesante e importante para lograr un cambio de actitud frente al consumo de alcohol.			
2.El análisis del entrenamiento de la Regulación emocional desarrollada en el taller como estrategia preventiva fue adecuada.			
3. El desarrollo de la Regulación emocional, le ayudo a cambiar su forma de pensar y su actitud respecto al consumo de alcohol.			



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

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: Colegio de Bachillerato “27 de febrero “

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

LUGAR: Aula de clase.

HORARIO: 13h00-15h00

FECHA: jueves 2 de mayo

DURACIÓN: 120 minutos (tres horas pedagógicas).

PROPONENTE: Rosa Fernanda Arizaga

TALLER IV” Cambio De Plan “

LA REGULACIÓN EMOCIONAL

Micro competencia: Habilidades de afrontamiento

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	DESARROLLO	DURACIÓN	RECURSOS	EVALUACIÓN
Motivos principales por los que los adolescentes ingieren alcohol.	Identificar las alternativas para afrontar y gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales en busca de una mejor calidad de vida,	Bienvenida y saludo	Presentación por parte de la expositora del taller y agradecimiento por la participación.	5 min.	Humanos	
		Dinámica	“ Manejo mis emociones “Esta dinámica permitirá generar una actitud relajada para iniciar el desarrollo del taller.	15min.	Hoja con las consignas 23 globos	Participación
		Contenido	Se parte de las siguientes pregunta ¿Cuáles son las razones por la que los jóvenes consumen alcohol?, en base a la pregunta se pide a los estudiantes que tomen recorte de cartulina y escriban su respuesta, para luego pasar voluntariamente a pegarla en el pizarrón y socializar el porqué de su escrito; después se abordó la interrogante ¿Que es habilidad?, ¿Conoce algunas habilidades de afrontamiento?, donde se realizó una explicación para reforzar sus respuestas, y se da paso a las siguientes actividades	15min	-Imagen impresa de una persona -Cartulinas	Nivel de comprensión Participación

evitando el consumo de alcohol	Actividad 1 Habilidades de afrontamiento	Individualmente, los estudiantes deberán pintar la parte del termómetro por debajo del número marcado dependiendo de su estado emocional, siendo 0 el más negativo y el 10 el óptimo. Después, pondrán nombre a la emoción que predomina en sí mismos y deberán citar una forma de regular esas emociones. Luego en la misma ficha de trabajo, responderán a las siguientes preguntas: ¿Cómo me siento?, ¿Cómo me quiero sentir?, ¿Qué puedo hacer para sentirme como yo quiero?, Luego se solicita a los participantes que grafiquen el resultado del termómetro emocional, al reverso de la hoja, posteriormente en grupos dan a conocer las expresiones de cada uno de los dibujos.	20 min.	Termómetro emocional Pinturas Hojas de papel boom	Nivel de comprensión Participación
	Actividad 2 “ Giro de la vida” Habilidades de afrontamiento	Se proyecta un video sobre algunas estrategias de regulación emocional, posteriormente se aplica la hoja de trabajo “ Giro de la vida”. En grupo y en una hoja impresa se escriben las que considera que son situaciones que generan emociones negativas o fuertes, y al lado derecho de cada una de esas causas escribirán las estrategias que pueden realizar para afrontarlas, tomando en cuenta las habilidades de afrontamiento ante situaciones de riesgo planteadas inicialmente, manteniendo una actitud adecuada sin llegar a tener que consumir alcohol. (Anexo 1).	40min.	Infocus Computador Video Fichas de trabajo	Trabajo en equipo
	Actividad 3 Habilidades de afrontamiento	“Que bien me sienta relajarme” se solicita que los estudiantes, centren la respiración consciente. Después, que tomen consciencia de cada parte de su cuerpo y su situación. Finalmente, que piensen en un momento agradable poniendo las manos en el pecho, cerca del corazón e intentar mantenerse en ese estado unos minutos, también aprovechar la ocasión para conocerse a sí mismo y comprobar sus reacciones y emociones (ira, frustración, pérdida). (López, 2012). Con el propósito de aprender a gestionar sus emociones para afrontar de mejor manera situaciones desagradables actuales o futuras.	15min	Computadora Parlantes Música	Concentración
	Reflexión	Se reconduce mediante preguntas a los participantes sobre la importancia entrenar y poner en práctica las habilidades de afrontamiento dadas a conocer por la investigadora, con el fin de dar una respuesta apropiada a las emociones que experimentan.	5min	Humanos	Participación
	Cierre y evaluación	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.	5min.	Hoja de evaluación	Respuestas

TALLER N. 5

“EL ARTE DE ACEPTARSE A SÍ MISMO”



TALLER V “El arte de aceptarse a sí mismo”

Tema: Factores protectores asociados al consumo de alcohol en los adolescentes

Objetivo: Promover la autonomía personal, configurada a través de la autoestima, automotivación y actitud positiva ante la vida e identificar los protectores asociados al consumo de alcohol en los adolescentes.

Estrategia: Autonomía emocional

Micro competencias: Autoestima-Automotivación-Actitud positiva

DATOS INFORMATIVOS:

- **Participantes:** Estudiantes del Décimo Año de Educación Básica paralelo “A”. Del Colegio de Bachillerato “27 de febrero”.
- **Proponente:** Rosa Arizaga
- **Fecha:** lunes 6 de mayo
- **Horario:** 16h00-18h00
- **Duración:** 120 minutos (tres horas pedagógicas)
- **Número de estudiantes:** 23

Recursos Materiales

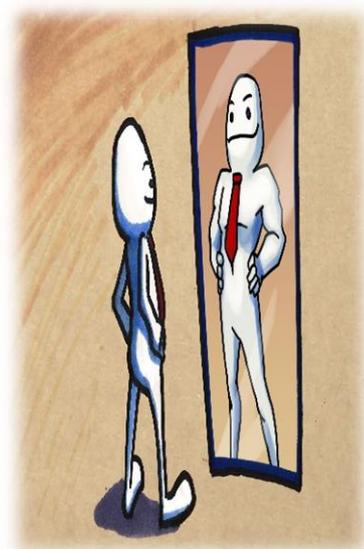
Periódicos, tijeras, goma, cinta, ficha de evaluación, espejo, caja, formato del termómetro.

Desarrollo de actividades:

- **Bienvenida y saludo**
- **Dinámica:** “Me voy de viaje” Todos se sientan en un círculo. Empiece diciendo “Me voy de viaje y me llevo un abrazo” y abraza a la persona a su derecha. Entonces esa persona tiene que decir “Me voy de viaje y me llevo un abrazo y una palmada en la espalda” y le da a la persona a su derecha un abrazo y una palmada en la espalda. Cada persona repite lo que se ha dicho y añade una nueva acción a la lista. Continúe alrededor del círculo hasta que todos hayan tenido un turno. (Alianza, 2002,p.6)

Contenido teórico/ desarrollo del tema del taller

- Factores protectores frente al consumo de alcohol-
- Autonomía emocional
- Micro competencias: Autoestima-Automotivación. -Actitud positiva.



Se parte de las siguientes preguntas ¿Que es un factor de protección?, ¿Qué puede evitar consumir alcohol?, a partir de sus ideas, se refuerza este contenido a través de un cartel con imágenes de los factores protectores, donde la investigadora da una explicación de su importancia, haciendo hincapié en los factores individuales que evitan que los adolescentes consuman alcohol y que mediante el entrenamiento de las actividades de las actividades basadas en la autonomía emocional se podrán fortalecer; seguido se trasmite a los participantes del taller lo que es la autonomía emocional, y cuáles son las micro competencias que la configuran y que han sido seleccionadas para trabajar mediante actividades. Todo esto permite dar paso a las siguientes actividades.

Aplicación de la estrategia basada en la autonomía emocional para prevenir el consumo de alcohol

Tomando en cuenta que la autoestima baja coloca a los adolescentes en vulnerabilidad de conductas riesgosas como el consumo de alcohol, de esta manera las actividades se centran en el fortalecimiento de la autoestima, automotivación y actitud positiva las mismas que se encuentran interrelacionadas entre sí.

Autoestima

Actividad 1 “ Mi vida en un mural “

Inicialmente se hace una lluvia de ideas, sobre lo que toman en cuenta los estudiantes para valorar a los demás, con este pequeño preámbulo la investigadora comienza mostrando al adolescente algunos anuncios de periódico en los que se ofertan puestos de trabajo altamente remunerados para personas que posean las cualidades específicas. A continuación, se solicita que cada participante confeccione un anuncio de sí mismo para un periódico importante de la ciudad de Loja. En el anuncio deberá contener características y cualidades personales positivas, apoyándose de imágenes de revistas que facilitará a cada uno la investigadora que simbolicen gustos, ideas, aspiraciones, retos, puntos fuertes, cosas que en que les gustaría trabajar, se deberá poner un título (una frase positiva hacia si mismos o la vida), por ejemplo: yo tengo, yo soy yo estoy y yo puedo. Finalmente, cada estudiante colocara su anuncio en el mural (mi vida en un mural) y voluntariamente comentara a sus compañeros el contenido de mismo.

Autoestima

Actividad 2 “ Creando a la persona ideal “

Para poder realizar la siguiente actividad se divide a la clase en tres grupos y se da un tiempo determinado para que armen la imagen de una o de varias personas ideales. Para ello deberán seleccionar y recortar partes del cuerpo que valoren como especialmente positivas de

los personajes que aparecen en los pósteres (la cabeza de un pintor, la cara de un cantante, las piernas de un atleta, el torso de una actriz, etc.). La investigadora entrega el material como pósteres o imágenes de gran tamaño de ídolos del cine y de la literatura juvenil, deportistas, científicos, cantantes, pintores, etc. Una vez terminado su diseño se pide a cada grupo que pegue la composición de sus “personajes ideales”. Luego se pide a los estudiantes que vayan observando el trabajo de todos los grupos y a partir de ello se entra a un espacio de reflexión, donde cada grupo describirá su composición. Para finalizar la actividad se reflexiona sobre lo irreal que es el personaje y cómo algunas personas se valoran a sí mismas comparándose con modelos inexistentes que forman en su imaginación agregando cualidades de personas muy distintas.

Automotivación

Actividad 3: “Hacia arriba” Se les repartirá a los participantes una hoja en la que se observa un termómetro con grados ascendentes. En ella deberán plasmar sus dificultades o metas que desean realizar y como planean realizarlas. Se les dará un tiempo para realizarlo y posteriormente se les pedirá que compartan una de las metas que desea alcanzar y como lo realizara. Se finalizará motivando a que comiencen cuanto antes a realizar sus metas comenzando desde la de menor dificultad, se les indicará que al cumplir una se sentirán más motivados a continuar con el resto.

Actitud positiva y autoestima

Actividad 4 “ Este/a soy yo ”

En el centro del aula se coloca una caja de colores, donde cada alumno ira descubriendo el contenido de la misma, esta caja tendrá un espejo dentro, antes que se abierta y con el primer participante se dirá que en su interior está la persona más especial para ellos, luego ante un espejo podrán cada uno decirse todo lo que les gusta de ellos y se los anima a que repita en este ejercicio con regularidad al acostarse y al levantarse para que sean capaces de recordar todo lo bueno que tiene y se realiza una reflexión.

Actitud positiva

Reflexión: Finalmente se presenta el video “**cuestión de actitud**”, luego se recepta los comentarios de los participantes, sobre las actividades realizadas y como estas ayudan a cambiar sus actitudes hacia el consumo de alcohol.

Cierre y evaluación: Con el propósito de evaluar el impacto del taller, se aplicará una evaluación general del taller (anexo). Finalmente, para el cierre de esta actividad se agradecerá la participación de los estudiantes y se les hará la invitación para que asistan al próximo taller.

Anexo

“Hacia arriba”

Nombre: _____ **Fecha:** _____
Curso: _____

“ EL TERMOMETRO”



F 40°. _____

Como lo voy a hacer: _____

F 30°. _____

Como lo voy a hacer: _____

F 20°. _____

Como lo voy a hacer: _____

F 10°. _____

Como lo voy a hacer: _____



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN



CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

COLEGIO DE BACHILLERATO “ 27 DE FEBRERO”

**FICHA DE EVALUACIÓN GENERAL DE LA ESTRATEGIA AUTONOMÍA
EMOCIONAL PARA PREVENIR EL CONSUMO DE ALCOHOL**

Taller V. “El arte de aceptarse a sí mismo”

Competencia emocional: Autonomía emocional.

Micro competencias: Autoestima, Automotivación y Actitud positiva

	SI	NO	EN PARTE
1.Considera a la estrategia psicoeducativa basada en la competencia emocional: Autonomía emocional como interesante e importante para lograr un cambio de actitud frente al consumo de alcohol.			
2.El análisis del entrenamiento de la Autonomía emocional desarrollada en el taller como estrategia preventiva fue adecuada.			
3. El desarrollo de la Autonomía emocional, le ayudo a cambiar su forma de pensar y su actitud respecto al consumo de alcohol.			



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

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: Colegio de Bachillerato ‘27 de febrero ‘

PARTICIPANTES: Estudiantes de Decimo año de Educación Básica, Paralelo ‘A’.

HORARIO: 16h00-18h00

DURACIÓN: 120 minutos (tres horas pedagógicas).

LUGAR: Aula de clase.

FECHA: lunes 6 de mayo

RESPONSABLE: Rosa Fernanda Arizaga

MATRIZ TALLER V ‘El arte de aceptarse a sí mismo’

AUTONOMIA EMOCIONAL

Micro competencias: Autoestima – Automotivación-Actitud positiva

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	DESARROLLO	DURACIÓN	RECURSOS	EVALUACIÓN
Factores protectores asociados al consumo de alcohol en los adolescentes	Promover la autonomía personal, configurada a través de la autoestima, automotivación y actitud positiva ante la vida e identificar los	Bienvenida	Presentación por parte de la expositora del taller y agradecimiento por la participación.	5 min.	Humanos	
		Dinámica	‘‘me voy de viaje’’	15min.	Humanos	Participación
		Contenido	Inicialmente, se parte de las siguientes preguntas ¿Que es un factor de protección?, ¿Qué puede evitar consumir alcohol?, a partir de sus ideas, se refuerza este contenido a través de un cartel con imágenes de los factores protectores, donde la investigadora da una explicación de su importancia, haciendo hincapié en los factores individuales que evitan que los adolescentes consuman alcohol y que mediante el entrenamiento de las actividades de la actividades basadas en la autonomía emocional se podrán fortalecer; seguido se trasmite a los participantes del taller lo que es la autonomía emocional, y cuáles son las micro competencias que la configuran y que han sido seleccionadas para trabajar mediante actividades. Todo esto permite dar pasa a las siguientes actividades.	15 min	Carteles	Participación

protectores asociados al consumo de alcohol en los adolescentes.	Actividad 1 Autoestima	Se da a conocer ejemplos para facilitar el desarrollo de la actividad, luego cada estudiante debe confeccionar un anuncio de sí mismo para un periódico. En el anuncio deben describir sus características y cualidades personales positivas. Se advierte que los anuncios se leerán posteriormente a toda la clase. Finalmente, cada estudiante colocara su anuncio en el mural (mi vida en un mural) y voluntariamente comentara a sus compañeros el contenido de mismo.	40min.	Ofertas de empleo que aparecen en los periódicos. Hojas de papel boom	Participación y nivel de comprensión
	Actividad 2 “ Creando a la persona ideal “ Autoestima	Para poder realizar la siguiente actividad se divide a la clase en tres grupos y se da un tiempo determinado para que armen la imagen de una o de varias personas ideales. Para ello deberán seleccionar y recortar partes del cuerpo que valoren como especialmente positivas de los personajes que aparecen en los pósteres (la cabeza de un pintor, la cara de un cantante, las piernas de un atleta, el torso de una actriz, etc.). La investigadora entrega el material como pósteres o imágenes de gran tamaño de ídolos del cine y de la literatura juvenil, deportistas, científicos, cantantes, pintores, etc. Una vez terminado su diseño se pide a cada grupo que pegue la composición de sus “personajes ideales”. Luego se pide a los estudiantes que vayan observando el trabajo de todos los grupos y a partir de ello se entra a un espacio de reflexión, donde cada grupo describirá su composición. Para finalizar la actividad se reflexiona sobre lo irreal que es el personaje y cómo algunas personas se valoran a sí mismas comparándose con modelos inexistentes que forman en su imaginación agregando cualidades de personas muy distintas.	40min.	Imágenes de gran tamaño de ídolos del cine y de la literatura juvenil, deportistas, científicos, cantantes, pintores, etc.	Trabajo en grupo Creatividad
	Actividad 3 “Hacia arriba” Automotivación	Se les repartirá a los participantes una hoja en la que se observa un termómetro con grados ascendentes. En ella deberán plasmar sus dificultades o metas que desean realizar y como planean realizarlas. Se les dará un tiempo para realizarlo y posteriormente se les pedirá que compartan una de las metas que desea alcanzar y como lo realizara.	15min	Formato del termómetro Lápices	Respuestas
	Actividad 4 “ Este/a soy yo ” Actitud positiva y autoestima	Se solicita a los alumnos que abran la caja que la investigadora colocara en el centro del aula, esta caja tendrá un espejo dentro y se lo irá enseñando a los alumnos diciendo que dentro de la caja está la persona más especial para ellos y se realiza una reflexión.	15min.	Espejo Caja	Respuestas

		Reflexión Actitud positiva	Finalmente se presenta el video “ cuestión de actitud ”, luego se recepta los comentarios de los participantes, sobre las actividades realizadas y como estas ayudan a cambiar sus actitudes hacia el consumo de alcohol.	5min.	Computado ra Infocus	comprensión
		Cierre y evaluación	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.	5min.	Humanos	Respuestas

TALLER N. 6

**“HABLANDO NOS ENTENDEMOS
MEJOR”**



TALLER VI

“Hablando nos entendemos mejor”

Tema: Factores de riesgo frente al consumo de alcohol en los adolescentes

Objetivo: Fortalecer el desarrollo de habilidades para afrontar con éxito la presión del grupo, respondiendo de manera asertiva y a su vez conocer los factores de riesgo frente al consumo de alcohol

Estrategia: Competencia Social

Micro competencia: Asertividad –Resolución de conflictos.

DATOS INFORMATIVOS:

- **Participantes:** Estudiantes del Décimo Año de Educación Básica paralelo “A”. Del Colegio de Bachillerato “27 de febrero”.
- **Proponente:** Rosa Arizaga
- **Fecha:** lunes 13 de mayo
- **Horario:** 16h00-18h00
- **Duración:** 120 minutos (tres horas pedagógicas)
- **Número de estudiantes:** 23

Recursos materiales

Computadora, proyector, videos, esferos, hojas, ficha de evaluación

Desarrollo de actividades:

- **Bienvenida y saludo**
- **Dinámica:** “En equipo”
- **Objetivo:** Formulada para que los estudiantes aprendan a resolver problemas tomando la iniciativa, estableciendo objetivos y determinando las propias habilidades.
 - **Desarrollo:** Se solicita se agrupen en parejas, cada una de ellas se pondrán espalda contra espalda y con los brazos entrelazados. Luego pediremos que se sienten en el suelo, para levantarse del mismo ayudándose solo con las piernas y la espalda. Una vez terminada la actividad, podemos incrementar el número de participantes en los grupos, hasta llegar a los 23 integrantes

Contenido teórico/ desarrollo del tema del taller

- Factores de riesgo asociados al consumo de alcohol
- Competencia social
- Asertividad- Resolución de conflictos.



En un inicio, se realiza las siguientes preguntas ¿Que es un factor de riesgo?, ¿Qué factores contribuyen a consumir alcohol?, a partir de sus ideas, se refuerza este contenido a través de un cartel con imágenes de los factores riesgo, donde la investigadora da una explicación de su importancia, haciendo hincapié en los factores individuales que predisponen a los adolescentes a consumir alcohol y que mediante el entrenamiento de las actividades basadas en la competencia social; seguido se explica a los participantes del taller lo que es la competencias social, y cuáles son las micro competencias que la configuran y que han sido seleccionadas para trabajar mediante actividades. Todo esto permite dar pasa a las siguientes actividades.

Antes de dar paso a las actividades se activa el conocimiento mediante el video nuestro tiempo es ahora, el mismo que permitirá introducirse a las actividades planificadas. (<https://www.youtube.com/watch?v=JndZ3y-KVLQ>) **Nuestro tiempo es ahora.**

Aplicación de la estrategia basada en la competencia social para prevenir el consumo de alcohol

Actividad 1

Asertividad -Yo lo mío, tú lo tuyo, cada uno/a lo suyo

Tomando en cuenta lo visualizado en el video se, puede empezar a hablar de las formas de persuasión más utilizadas en la vida diaria, así como también que saber “decir no” es una habilidad valiosa que nos permite actuar con más libertad, no dejarnos llevar por los demás y tomar nuestras propias decisiones, aunque muchas de las veces se hacen cosas que uno no quiere porque pensamos que si no lo hacemos nos van a rechazar o vamos a decepcionar. Sin embargo, existen diversas maneras de hacer frente a dicha presión del grupo, citadas por Villarreal, Sánchez, y Musitu, (2010),(p.85-86), quienes refieren los componentes más importantes para decir no:

- **Ser firme y no vacilar.**
- **No dar explicaciones**
- **Lenguaje no verbal adecuado**
- **Disco rayado.**
- **Decir “no” y marcharse de la situación.** (Villarreal, Sánchez y Musitu,2010, p. 85-86)

Luego de la explicación por parte de la facilitadora, se procede a realizar la siguiente actividad:

Actividad uno parte dos, Yo lo mío, tú lo tuyo, cada uno/a lo suyo

Una vez analizada las respuestas de los estudiantes, se realiza un role playing, donde se escogerá a tres alumnos para que representen una situación de presión para consumir alcohol, tomando en cuenta las estrategias para resistir a la presión del grupo, el tercer integrante del grupo utilizara una de las estrategias, explicadas por la investigadora. Luego de manera individual cada uno realizara la lectura del caso Anita, para responder a las preguntas planteadas (anexo 1), para finalizar con la socialización de sus respuestas entrando en un espacio de reflexión.

Actividad 2

Resolución de conflictos- tú ganas, yo también gano.

La investigadora forma grupos de cuatro grupos de cinco y seis estudiantes, inicialmente da a conocer los pasos para solucionar conflictos del libro como mejorar tus habilidades sociales del autor (Villarreal, Sánchez, y Musitu, 2010,p.69), seguidamente solicita que en cada grupo hagan una lista de algunas situaciones que ellos estén viviendo o hayan pasado como conflictivas, y de qué forma han solucionado esos conflictos. Posteriormente se seleccionará algún miembro del equipo que nos diga los conflictos por los que han pasado, así como las estrategias han realizado para solucionar sus conflictos, y qué experiencias les dejaron estos acontecimientos, una vez que los estudiantes tengan en claro la forma adecuada de reaccionar ante las situaciones de la vida, se lleva a la práctica lo entrenado y de manera individual se realiza el ejercicio de escribir un problema que haya acontecido en sus vidas y su resolución apoyándose de la ficha de trabajo (anexo 2), para su posterior explicación.

Preguntas de evaluación: ¿Qué problemas encontraron en la realización la actividad? ,
¿Cuál es la importancia de aprender a resolver problemas frente a situaciones de la vida diarias?
“

Reflexión: Luego que se hayan realizado las actividades planificadas se reflexiona sobre cómo se sintieron ante aquellas situaciones vivenciadas, que opinan acerca de la presión que ejercen los demás y finalmente pedir a algún estudiantes que voluntariamente mencionen algún conflicto, y que ponga en práctica el esquema propuesto en la anterior actividad, con el fin de reforzar el taller y saber si han comprendido realmente.

Cierre y evaluación Con el propósito de evaluar el impacto del taller, se aplicará una evaluación general del taller (anexo). Finalmente, para el cierre de esta actividad se agradecerá la participación de los estudiantes y se les hará la invitación para que asistan al próximo taller.

Anexos

Actividad 1

La protagonista de la presión: Anita, 13 años

Andrea y Cesar. Tienen 15 y 16 años, son los primos mayores de Anita. Además de familia, son buenos amigos. Desde pequeños, pasan mucho tiempo juntos. Anita siempre los ha admirado. Un viernes por la tarde Anita ha quedado con sus primos en pasar la tarde juntos. Han decidido verse en el parque que hay cerca de casa. Cuando Anita llega al parque, se encuentra a sus primos bebiendo cerveza con sus amigos. Se queda sorprendida, no sabía que sus primos bebieran. Andrea le ofrece una cerveza y la presiona para que beba con ellos.

¿Si tu fueras la protagonista que pensarías?	¿Cómo crees que presiona el grupo?	¿Qué harías tu?	¿Cómo te sentirías después de la decisión tomada?	¿Cuál sería tu estrategia para resistir a la presión del grupo?

MICRO COMPETENCIA: RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS (Anexo 2)

CASO DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS
Identificar el problema.
Formulación y definición del problema.
Alternativas.
Toma de decisiones.
Como poner en práctica la solución al problema.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN



CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

COLEGIO DE BACHILLERATO “ 27 DE FEBRERO”

**FICHA DE EVALUACIÓN GENERAL LA ESTRATEGIA COMPETENCIA SOCIAL
PARA PREVENIR EL CONSUMO DE ALCOHOL**

Taller VI. ‘‘Hablando nos entendemos mejor’’

Competencia emocional: Competencia social

Micro competencias: Asertividad –Resolución de conflictos

	SI	NO	EN PARTE
1.Considera a la estrategia psicoeducativa basada en la competencia emocional: Competencia social como interesante e importante para lograr un cambio de actitud frente al consumo de alcohol.			
2.El análisis del entrenamiento de la Competencia social desarrollada en el taller como estrategia preventiva fue adecuada.			
3. El desarrollo de la Competencia social, le ayudo a cambiar su forma de pensar y su actitud respecto al consumo de alcohol.			



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

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: Colegio de Bachillerato “27 de febrero”

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

LUGAR: Aula de clase.

HORARIO: 16h00-18h00

FECHA: lunes 13 de mayo

DURACIÓN: 120 minutos (Tres horas pedagógicas).

PROPONENTE: Rosa Fernanda Arizaga

MATRIZ TALLER VI “Hablando nos entendemos mejor”

COMPETENCIA SOCIAL						
Micro competencia: Asertividad –Prevención y resolución de conflictos.						
TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	DESARROLLO	DURACIÓN	RECURSOS	EVALUACIÓN
Factores de riesgo frente al consumo de alcohol en los adolescentes	Fortalecer el desarrollo de habilidades para afrontar con éxito la presión del grupo, respondiendo de manera asertiva y a su vez conocer los factores de riesgo frente al consumo de alcohol	Bienvenida y saludo	Presentación por parte de la expositora del taller y agradecimiento por la participación.	5 min.	Humanos	
		Dinámica	“En equipo”	15min.	Papeles con nombres	Participación
		Contenido	En un inicio, se realiza las siguientes preguntas ¿Que es un factor de riesgo?, ¿Qué factores contribuyen a consumir alcohol?, a partir de sus ideas, se refuerza este contenido a través de un collage de los factores riesgo, donde la investigadora da una explicación de su importancia, haciendo hincapié en los factores individuales que predisponen a los adolescentes a consumir alcohol y que mediante el entrenamiento de las actividades basadas en la competencia social; seguido se explica a los participantes del taller lo que es la competencias social, y cuáles son las micro competencias que la configuran y que han sido seleccionadas para trabajar mediante actividades. Todo esto permite dar pasa a las siguientes actividades.	20min	Collage Video	Nivel de comprensión

		Actividad 1 “Asertividad ”	Se forman 4 grupos, 3 de 6 y uno de 5 personas para utilizar indistintamente los 5 puntos anteriormente mencionados, sobre todo el disco rayado hasta obligar al otro a desistir de sus peticiones por aburrimiento. Donde se realizará un juego de roles en el que donde dos o tres estudiantes ejercerán la presión frente alguna situación de riesgo, recreando una escena. Luego haga que distintos participantes ocupen su lugar; la investigadora debe ayudar a cada uno de los 3 voluntarios a conseguir el objetivo de decir “no”. Una vez que vea que la habilidad se desempeña adecuadamente, se introduce una situación de presión para consumir alcohol. Luego se reflexiona sobre cómo se sintieron ante aquellas situaciones vivenciadas.	35min	Humanos	Participación Trabajo en equipo
		Actividad 2 Prevención y resolución de conflictos.	La investigadora forma grupos de cuatro grupos de cinco y seis estudiantes, inicialmente da a conocer los pasos para solucionar conflictos del libro como mejorar tus habilidades sociales del autor (Villarreal, Sánchez, y Musitu, 2010,p.69), seguidamente solicita que en cada grupo hagan una lista de algunas situaciones que ellos estén viviendo o hayan pasado como conflictivas, y de qué forma han solucionado esos conflictos. Posteriormente se seleccionará algún miembro del equipo que nos diga los conflictos por los que han pasado, así como las estrategias han realizado para solucionar sus conflictos, y qué experiencias les dejaron estos acontecimientos, una vez que los estudiantes tengan en claro la forma adecuada de reaccionar ante las situaciones de la vida, se lleva a la práctica lo entrenado y de manera individual se realiza el ejercicio de escribir un problema que haya acontecido en sus vidas y su resolución apoyándose de la ficha de trabajo (anexo 2), para su posterior explicación.	15min	Humanos	Nivel de comprensión
		Reflexión	Se reflexiona sobre cómo se sintieron ante aquellas situaciones vivenciadas.	10min	Humanos	Respuestas

		Cierre y evaluación	Con el propósito de evaluar el impacto del taller, se aplicará una evaluación general del taller (anexo). Finalmente, para el cierre de esta actividad se agradecerá la participación de los estudiantes y se les hará la invitación para que asistan al próximo taller.	5min.	Humanos	Respuestas
--	--	----------------------------	--	-------	---------	------------

TALLER N. 7

‘YO DECIDO ‘ Y DIGO NO AL ALCOHOL



TALLER VII: ‘Yo Decido ‘ y Digo no al alcohol

Tema: Efectos que aparecen tras el consumo de alcohol

Objetivo: Fortalecer la toma de decisiones hacia el consumo de alcohol como medida de prevención.

Estrategia: Competencias para la vida y el bienestar

Micro competencia: Toma de decisiones

DATOS INFORMATIVOS:

- **Participantes:** Estudiantes del Décimo Año de Educación Básica paralelo ‘A’. Del Colegio de Bachillerato ‘27 de febrero’.
- **Proponente:** Rosa Arizaga
- **Fecha:** viernes 17 de mayo
- **Horario:** 16h00-17h20
- **Duración:** 80 minutos (dos horas pedagógicas)
- **Número de estudiantes:** 23

Recursos materiales

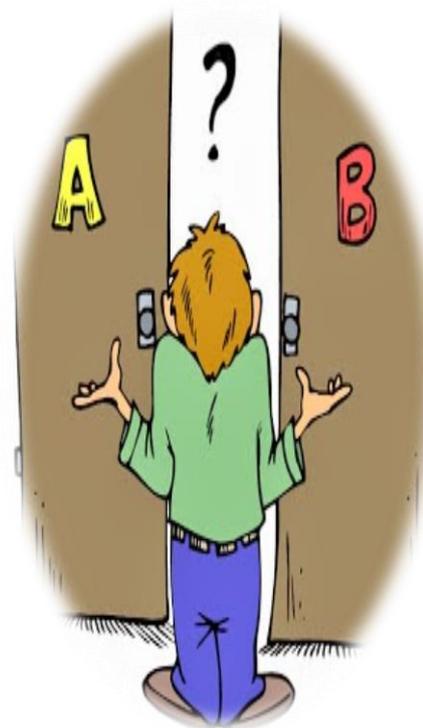
- Hoja de situaciones (Ficha uno y Ficha dos). Proyector, computadora, video, tizas

Desarrollo de actividades:

- **Bienvenida y saludo**
- **Dinámica de ambientación:** Inicialmente se solicita a los estudiantes que se sienten en círculo hecho con sillas. La investigadora, que hará de guía, ira haciendo una serie de afirmaciones (que se mueva el/la que alguna vez haya...), (ver anexo 1) y las personas que haya alguna vez cumplido esa afirmación deberán moverse hacia la derecha con una única prohibición: no se podrán sentar en una silla vacía. Eso quiere decir que tendrán que sentarse uno encima del otro, en una misma silla. El propósito de la actividad es normalizar comportamientos y situaciones donde han aflorado diferentes emociones y crear un clima agradable para reír y trabajar el contacto con los compañeros.

Contenido teórico/ desarrollo del tema del taller

- Efectos que aparecen tras el consumo de alcohol
- Competencias para la vida y bienestar
- Toma de decisiones



Para abordar el contenido teórico se parte de las siguientes preguntas ¿Tiene el alcohol efectos negativos?, ¿Qué efectos produce el alcohol en las personas?, a partir de sus ideas, se refuerza este contenido, a través de la actividad “ **te atreverías a subir un escalón más**”, misma que consistió en ir ubicando en orden ascendente cada uno de los efectos del consumo de alcohol, desde el estado de sobriedad, ubicado en la primera grada, hasta la muerte, ubicado en el último escalón, la investigadora explica cada etapa de la escalera; luego se abordó; seguido se trasmite a los participantes del taller lo que son las competencias para la vida y bienestar, y cuáles son las micro competencias que la configuran y que han sido seleccionada para trabajar en este taller. Todo esto permite dar paso a las siguientes actividades.

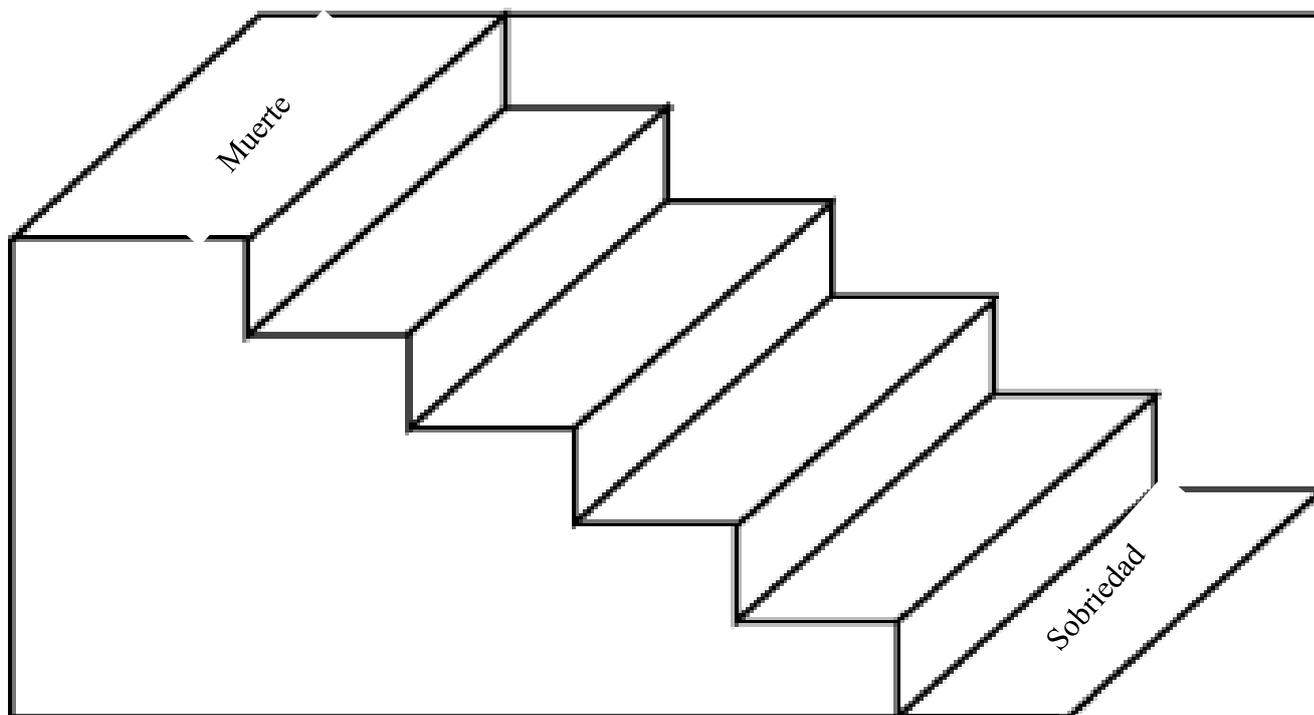
Aplicación de la estrategia basada en las competencias para la vida y bienestar: Toma de decisiones para prevenir el consumo de alcohol

Actividad 1 “ Tú decides”

Para la aplicación de la estrategia, se realiza la siguiente actividad, iniciando por saber si los estudiantes cuando deciden hacer algo, lo hacen por sí mismos o están más pendientes de lo que les dicen o lo que pensarán los demás. Luego se divide la clase en 4 grupos, y a cada uno de los grupos se les entrega una ficha que contiene dos situaciones muy concretas. Dos grupos tienen que hacer la misma ficha, lo que aportará una mayor amplitud de puntos de vista para la reflexión final. Los grupos tienen que trabajar la ficha “uno” o la ficha “dos” siguiendo la dinámica de rol playing que consiste en que se va a tener que representar la escena en donde cada miembro del grupo asume un papel determinado. Se crean los diálogos y se resuelve la trama procurando utilizar el propio lenguaje e intentando ajustarlo a la realidad. Posteriormente se hace la presentación de cada grupo y se realiza una valoración. Los grupos manifestarán como se sintieron al realizar la actividad, las alternativas que han dado a la situación, los problemas que les han surgido y si se parecía a situaciones de la vida real. Se extraen las conclusiones de manera grupal y la investigadora hace un pequeño resumen destacando la importancia de las decisiones tomadas y de manejar la historia de uno mismo.

Reflexión: Finalmente se presenta el Cortometraje "tú decides" (prevenir el consumo de alcohol) para que los estudiantes reflexionen sobre tomar decisiones adecuadas frente al alcohol. (<https://www.youtube.com/watch?v=QhirWJNoqmA>)

Cierre y evaluación Con el propósito de evaluar el impacto del taller, se aplicará una evaluación general del taller (anexo). Finalmente, para el cierre de esta actividad se agradecerá la participación de los estudiantes y se les hará la invitación para que asistan al próximo taller.



Anexo 1

Sillas cargadas
<p>“Que se mueva una silla a la derecha quien alguna vez ...”</p> <ul style="list-style-type: none"> haya tenido ganas de romper algo de la rabia se haya sentido bien después de perdonar haya llorado de felicidad se haya sentido mal por no haber pedido perdón haya dicho algo bonito a otra persona haya llorado con una película haya sentido que le tiemblan las piernas de los nervios se haya enfadado con alguien sin motivo le guste oír cosas bonitas sobre sí mismo se haya tapado los ojos para no ver algo que le daba miedo se haya enfadado consigo mismo/a haya tenido ganas de compartir su felicidad con alguien

ANEXO 2

NOMBRE DEL GRUPO UNO _____

Ficha uno- PRESIONES EXTERNAS: Has acabado las clases del día y con tu grupo de amigos Y vas al parque a hablar de nuestras cosas y a pasar la tarde-noche. Sentados en un banco, uno de vosotros saca una botella de alcohol, y lo ofrece al resto. Va rodando de boca en boca, hasta que llega a uno que ha decidido no tomar. No lo puedes creer y le animas a que esté más abierto a nuevas sensaciones y tome un poco. ¿Qué podría hacer, decir o pensar para no acabar tomando?

Describir la situación, de tal manera que se parezca a la vida real.

Anotar los comentarios que se pueden llegar a hacer para que un compañero pruebe el alcohol y también lo que tiene que pensar-hacer-decir la persona que no quiere tomar, para manejar la presión del grupo.

Pensar qué puede llegar a sentir esta persona al hacer la contraria al grupo, y qué tiene que pensar en caso de sentirse mal.

Hacer una reflexión a la situación y a las maneras de no sentirse presionado por los demás.

NOMBRE DEL GRUPO DOS _____

Ficha dos- PRESIONES INTERNAS: Unos amigos y tu están esperando al resto del grupo en la puerta de la disco para entrar y disfrutar de una noche de marcha. Mientras esperas, un compañero saca una botella de su mochila y empieza a tomar. Entre algunos amigos se van pasando los vasos de alcohol. Nadie ofrece, simplemente lo van cogiendo y tomando. Tú te sientes extraño al no tomar y piensas que igual estarías mejor si tomaras por lo menos un vaso para sentirte más integrado en el grupo. ¿Qué podrías hacer, decir o pensar para no acabar tomando?

Describir la situación, de tal manera que se parezca a la vida real.

Anotar los comentarios que se pueden llegar a hacer para que un compañero pruebe el alcohol y también lo que tiene que pensar-hacer-decir la persona que no quiere tomar, para manejar la presión del grupo.

Pensar qué puede llegar a sentir esta persona al hacer la contraria al grupo, y qué tiene que pensar en caso de sentirse mal.

Hacer una reflexión a la situación y a las maneras de no sentirse presionado por los demás.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN



CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

COLEGIO DE BACHILLERATO “ 27 DE FEBRERO”

FICHA DE EVALUACIÓN GENERAL DE LA ESTRATEGIA COMPETENCIAS PARA LA VIDA Y BIENESTAR SOCIAL PARA PREVENIR EL CONSUMO DE ALCOHOL

Taller VII. “Yo Decido “ y Digo no al alcohol

Competencia emocional: Competencias para la vida y bienestar

Micro competencias: Toma de decisiones

	SI	NO	EN PARTE
1.Considera a la estrategia psicoeducativa basada en la competencia emocional: Competencias para la vida y bienestar como interesante e importante para lograr un cambio de actitud frente al consumo de alcohol.			
2.El análisis del entrenamiento de la Competencias para la vida y bienestar desarrollada en el taller como estrategia preventiva fue adecuada.			
3. El desarrollo de la Competencias para la vida y bienestar, le ayudo a cambiar su forma de pensar y su actitud respecto al consumo de alcohol.			



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

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: Colegio de Bachillerato "27 de febrero"

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

LUGAR: Aula de clase.

HORARIO: 16h00-17h20

FECHA: viernes 17 de mayo

DURACIÓN: 80 minutos (Dos horas pedagógicas).

PROPONENTE: Rosa Fernanda Arizaga

MATRIZ TALLER VII: "Yo Decido" y Digo no al alcohol

COMPETENCIAS PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR

Micro competencia: Toma de decisiones

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	DESARROLLO	DURACIÓN	RECURSOS	EVALUACIÓN
Efectos que aparecen tras el consumo de alcohol	Fortalecer la toma de decisiones hacia el consumo de alcohol como medida de prevención	Bienvenida	Presentación por parte de la expositora del taller y agradecimiento por la participación.	5 min.	Humanos	
		Dinámica	"Ranitas al agua" Es crear un ambiente de confianza y de atención entre compañeros.	10min.	Tiza	Participación
		Contenido	Para abordar el contenido teórico se parte de las siguientes preguntas ¿Tiene el alcohol efectos negativos?, ¿Qué efectos produce el alcohol en las personas?, a partir de sus ideas, se refuerza este contenido, a través de la actividad " te atreverías a subir un escalón más ", misma que consistió en ir ubicando en orden ascendente cada uno de los efectos del consumo de alcohol, desde el estado de sobriedad, ubicado en la primera grada, hasta la muerte, ubicado en el último escalón, la investigadora explica cada etapa de la escalera; luego se abordó; seguido se trasmite a los participantes del taller lo que son las competencias para la vida y bienestar, y cuáles son las	20 min	Escalera de papel Imágenes	Nivel de comprensión y participación

			micro competencias que la configuran y que han sido seleccionada para trabajar en este taller. Todo esto permite dar pasa a las siguientes actividades.			
		Actividad 1	Se divide la clase en 4 grupos, y a cada uno de los grupos se les entrega una ficha que contiene dos situaciones muy concretas. Dos grupos tienen que hacer la misma ficha, lo que aportará una mayor amplitud de puntos de vista para la reflexión final. Los grupos tienen que trabajar la ficha “uno” o la ficha “dos” siguiendo la dinámica de rol playing que consiste en que se va a tener que representar la escena en donde cada miembro del grupo asume un papel determinado. Se crean los diálogos y se resuelve la trama procurando utilizar el propio lenguaje e intentando ajustarlo a la realidad. Posteriormente se hace la presentación de cada grupo y se realiza una valoración.	40min	Ficha de situaciones (Ficha A y Ficha B).	Nivel de comprensión Trabajo en equipo
		Reflexión	Finalmente se presenta el Cortometraje "tú decides"	10min	Video	Nivel de comprensión Respuestas
		Cierre	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.	5min.	Humanos	Respuestas

TALLER N. 8

” EL ALCOHOL NO ESTÁ EN MIS PLANES “



TALLER VIII” El alcohol no está en mis planes “

Tema: Consecuencias del consumo del alcohol

Objetivo: Fijar objetivos adaptativos para propiciar un bienestar emocional adecuado, donde no se incluya el consumo de alcohol y así evitar sus consecuencias.

Estrategia: Competencias para la vida y el bienestar

Micro competencia: Fijar objetivos adaptativos y bienestar emocional

DATOS INFORMATIVOS:

- **Participantes:** Estudiantes del Décimo Año de Educación Básica paralelo “A”. Del Colegio de Bachillerato “27 de febrero”.
- **Investigadora:** Rosa Arizaga
- **Fecha:** jueves 23 de mayo
- **Horario:** 13h00-15h00
- **Duración:** 120 minutos (tres horas pedagógicas)
- **Número de estudiantes:** 23

Recursos materiales

Material impreso- video – proyector-parlantes-computadora - ficha de evaluación

Desarrollo de actividades:

- **Bienvenida y saludo**
- **Dinámica:** ” El sol brilla en” De pie o sentados, los participantes forman un círculo pequeño con una persona en el centro. La persona en el centro grita “el sol brilla en...” y dice un color o un artículo de vestir que alguien en el grupo tenga. Por ejemplo, “el sol brilla en todos los que llevan algo azul” o “el sol brilla en todos los que llevan calcetines” o “el sol brilla en todos los que tienen ojos cafés”. Todos los participantes que tienen estos atributos deben cambiar lugares entre sí. La persona en el centro trata de tomar el lugar de los que se han movido, y así se queda otra persona en el centro sin lugar. La nueva persona en la mitad grita “el son brilla en.” y dice nombres de diferentes colores o tipos de ropa. (Alianza, 2002,p.4)

Contenido teórico/ desarrollo del tema del taller

- Consecuencias del consumo de alcohol en la adolescencia



- Fijar objetivo adaptativos-Bienestar emocional.

Inicialmente, se parte de las siguientes preguntas ¿Qué consecuencias tiene el consumo de alcohol?, en base a sus respuestas, se refuerza el contenido, solicitando a los estudiantes ponerse de pie y tomar el dado que la investigadora les facilitará, donde cada vez que gire el mismo se conocerá un consecuencia del consumo de alcohol y se pedirá a los estudiantes que comente acerca de ella; seguido se trasmite a los participantes del taller la importancia de fijar objetivos adaptativos y fortalecer el bienestar emocional, micro competencias que la configuran el desarrollo de las competencias para la vida y bienestar, y que han sido seleccionada para trabajar en este taller. Antes de iniciar la aplicación de la estrategia se presenta el video” lección de vida”, posteriormente se reconduce a un momento de reflexión con los participantes.

Aplicación de la estrategia basada en las competencias para la vida y bienestar para prevenir el consumo de alcohol

Fijar objetivo adaptativos- Actividad “ Todo lo que quiero ser”

Para la aplicación de la estrategia competencias para la vida y bienestar, inicialmente se trabaja con la micro competencia denominada fijar objetivos adaptativos, donde se propone que los estudiantes elaboren su proyecto de vida. Primeramente, se llena la ficha denominada “ Visión personal”, dando un tiempo prudente, seguidamente se procederá a analizar la visión personal que tiene cada uno, entrenado en un espacio de análisis de sus respuestas (anexo 1). Luego se procederá a distribuir a los estudiantes su hoja de apoyo para elaborar un proyecto de vida “Todo lo que quiero ser”, dando las pautas correspondientes explica que sean concretos en sus enunciados, terminada la actividad se invita a que voluntariamente compartan sus proyectos de vida con sus compañeros, indicándoles que todos sus sueños se pueden hacer realidad si tienes el coraje de perseguirlos, sin caer en el mundo del alcohol.

Bienestar emocional-Actividad 2 “ Por ti”

En esta actividad se experimentará el bienestar emocional a través de la música e identificará el elemento que da sentido a sus vidas. Inicialmente veremos el video de la canción de Macaco, “por ti” y después haremos un cartel en una hoja donde escribiremos “Por ti ...” y un elemento de nuestras vidas que ahora mismo da sentido a ella. Si a alguien no se

le ocurra el elemento, la investigadora hará preguntas guiadoras para poder identificarlo. Intentaremos que este sea algo que no pueda perderlo para que su vida siga teniendo siempre sentido.

Reflexión: Se reconducirá mediante las opiniones personales de los participantes donde inicialmente se proyecta el video de Bienestar emocional, luego se pide que cada uno de los estudiantes que establezca compromisos consigo mismos, para gozar de una vida saludable, que les permita adoptar comportamientos adecuados ante la vida.

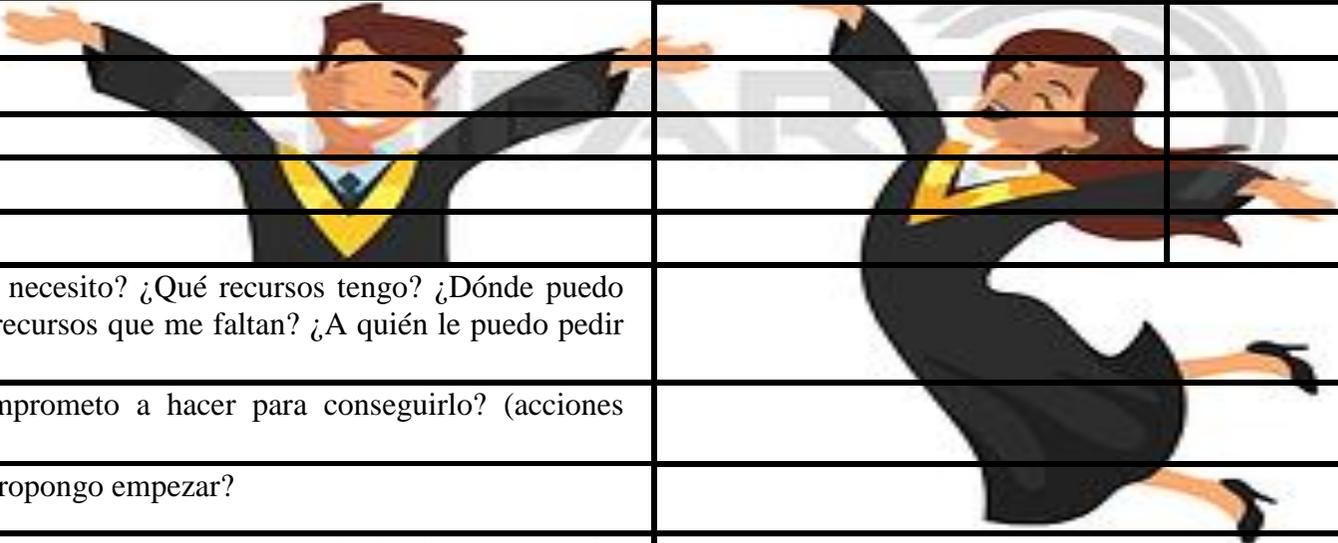
Cierre y evaluación: Con el propósito de evaluar el impacto del taller, se aplicará una evaluación general del taller (anexo). Finalmente, para el cierre de esta actividad se agradecerá la participación de los estudiantes y se les hará la invitación para que asistan al próximo taller.

ANEXOS

Ahora...		Dentro de 10 años...	
¿Cómo eres físicamente?		¿Cómo crees que serás físicamente?	
¿A qué te dedicas?		¿A qué crees que te dedicarás?	
¿Qué aficiones tienes?		¿Qué aficiones crees que tendrás?	
¿Con quién vives?		¿Con quién crees que vivirás?	
¿Qué amigos tienes?		¿Qué amigos crees que tendrás?	
¿Tienes pareja?		¿Crees que tendrás pareja?	
¿Cómo es la relación con tus padres?		¿Cómo crees que será la relación con tus padres?	
¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?		¿Qué crees que harás en tu tiempo libre?	
¿Eres feliz?		¿Crees que serás feliz?	
¿De qué te sientes más orgulloso?		¿De qué crees que te sentirás más orgulloso?	

VISIÓN PERSONAL

” EL ALCOHOL NO ESTÁ EN MIS PLANES “

Fortalezas	Oportunidades	
Debilidades	Amenazas	
ÁREA DE MI PROYECTO DE VIDA	MENTA QUE ME PREPONGO EN CADA ÁREA	ESTA META LA LOGRARE ASÍ
		
¿Qué recursos necesito? ¿Qué recursos tengo? ¿Dónde puedo conseguir los recursos que me faltan? ¿A quién le puedo pedir ayuda?		
¿Qué me comprometo a hacer para conseguirlo? (acciones concretas)		
¿Qué día me propongo empezar?		
¿Que haré para ser constante y no olvidar lo que me he propuesto?		

“TODO LO QUE YO QUIERO SER



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA



FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

COLEGIO DE BACHILLERATO “ 27 DE FEBRERO”

FICHA DE EVALUACIÓN GENERAL DE LA ESTRATEGIA COMPETENCIAS PARA LA VIDA Y BIENESTAR SOCIAL PARA PREVENIR EL CONSUMO DE ALCOHOL

Taller VIII” El alcohol no está en mis planes”

Competencia emocional: Competencias para la vida y bienestar

Micro competencias: Fijar objetivos adaptativos y bienestar emocional

	SI	NO	EN PARTE
1.Considera a la estrategia psicoeducativa basada en la competencia emocional: Competencias para la vida y bienestar como interesante e importante para lograr un cambio de actitud frente al consumo de alcohol.			
2.El análisis del entrenamiento de la Competencias para la vida y bienestar desarrollada en el taller como estrategia preventiva fue adecuada.			
3. El desarrollo de la Competencias para la vida y bienestar, le ayudo a cambiar su forma de pensar y su actitud respecto al consumo de alcohol.			



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: Colegio de Bachillerato “27 de febrero “**PARTICIPANTES:** Decimo año Paralelo “A”.

PROPONENTE: Rosa Fernanda Arizaga

LUGAR: Aula de clase.

HORARIO: 13h00-15h00

FECHA: jueves 23 de mayo

DURACIÓN: 120 minutos (tres horas pedagógicas).

MATRIZ TALLER VIII’ El alcohol no está en mis planes ‘

COMPETENCIAS PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR						
Micro competencia: Fijar objetivos adaptativos y bienestar emocional						
TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	DESARROLLO	DURACIÓN	RECURSOS	EVALUACIÓN
Consecuencias del consumo de alcohol 1	Fijar objetivos adaptativos para propiciar un bienestar emocional adecuado, donde no se incluya el consumo de alcohol y así evitar las consecuencias del mismo	Bienvenida	Presentación y agradecimiento por la participación.	5 min.	Humanos	
		Dinámica	” El sol brilla en”	10min.	Humanos	Participación
		Contenido	Inicialmente, se parte de las siguientes preguntas ¿Qué consecuencias tiene el consumo de alcohol?, en base a sus respuestas, se refuerza el contenido, solicitando a los estudiantes ponerse de pie y tomar el dado que la investigadora les facilitará, donde cada vez que gire el mismo, se conocerá un consecuencia del consumo de alcohol y se pedirá a los estudiantes que comente acerca de ella; seguido se trasmite a los participantes del taller la importancia de fijar objetivos adaptativos y fortalecer el bienestar emocional, micro competencias que la configuran el desarrollo de las competencias para la vida	20min	Dado infinito	Nivel de comprensión Participación

		y bienestar, y que han sido seleccionada para trabajar en este taller				
		Actividad 1 Fijar objetivos adaptativos	Para la aplicación de la estrategia competencias para la vida y bienestar, inicialmente se trabaja con la micro competencia denominada fijar objetivos adaptativos, donde se propone que los estudiantes elaboren su proyecto de vida. Primeramente, se llena la ficha denominada ‘‘ Visión personal’’, dando un tiempo prudente, seguidamente se procederá a analizar la visión personal que tiene cada uno, entrenado en un espacio de análisis de sus respuestas (anexo 1). Luego se procederá a distribuir a los estudiantes su hoja de apoyo para elaborar un proyecto de vida ‘‘Todo lo que quiero ser’’, dando las pautas correspondientes explica que sean concretos en sus enunciados, terminada la actividad se invita a que voluntariamente compartan sus proyectos de vida con sus compañeros, indicándoles que todos sus sueños se pueden hacer realidad si tienes el coraje de perseguirlos, sin caer en el mundo del alcohol.	35min	Hojas	Nivel de comprensión participación
		Actividad 2 Bienestar emocional	En esta actividad se experimentará el bienestar a través de la música e identificará el elemento que da sentido a sus vidas. Inicialmente veremos el video de la canción de Macaco, ‘‘por ti’’ y después haremos un cartel en una hoja donde escribiremos ‘‘Por ti ...’’ y un elemento de nuestras vidas que ahora mismo da sentido a ella.	15 min.	Video Proyector Computadora	Participación Respuestas
		Reflexión	Se reconducirá mediante las opiniones personales de los participantes donde inicialmente se proyecta el video de Bienestar emocional, luego se pide que cada uno de los estudiantes establezca compromisos consigo mismos, para gozar de una vida saludable y que les permita adoptar comportamientos adecuados ante la vida.	15min.	Proyector Computadora Altavoces	Participación Respuestas

		Cierre	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.	5min.	Humanos	Respuestas
--	--	---------------	--	-------	---------	------------



APLICACIÓN DE POST-TEST

TALLER 9 POST-TEST

Tema: Aplicación del post Test y retroalimentación de los talleres

Objetivo: Valorar la efectividad de la estrategia psicoeducativa basada en las competencias emocionales para prevenir el consumo de alcohol

DATOS INFORMATIVOS:

- **Participantes:** Estudiantes del Décimo Año de Educación Básica paralelo “A”. Del Colegio de Bachillerato “27 de febrero”.
- **Proponente:** Rosa Arizaga
- **Fecha:** viernes 31 de mayo
- **Horario:** 14h20-15h40
- **Duración:** 80 minutos (dos horas pedagógicas)
- **Número de estudiantes:** 23



Recursos materiales

Escala de intenciones y actitudes hacia el consumo de alcohol - Dado infinito- Incentivo

Desarrollo de actividades

- **Saludo inicial**
- **Dinámica de ambientación:** "Dibujando a tus espaldas "Cuando esta dinámica se lleva a cabo de la manera correcta fomentará un sentimiento de compañerismo y comunicación a partir de dibujos que se van pasando en filas, donde los participantes no pueden hablar ni hacer señas, únicamente pueden utilizar el sentido del tacto.

- **Contenido**

Retroalimentación final, mediante el torbellino de ideas se recopilará algunas ideas de cada uno de los talleres impartidos, aprendizajes y como en lo personal ayudará a cada uno de los estudiantes, para ello se proyectará un video que ayudara a reflexionar a los estudiantes sobre las actitudes que van a mantener hacia el consumo de alcohol.

- **Aplicación del Post test** Se les procederá a entregar la Escala de intención y actitud hacia el consumo de alcohol (anexo) y se les dará las instrucciones correspondientes para que desarrollen la misma.
- **Reflexión:** Se recepta sugerencias por cada uno de los estudiantes en torno a la propuesta de prevención.
- **Cierre de taller:** Darles las gracias por su colaboración en cada taller, se presenta un video de los mejores momentos de los talleres y se les brinda un refrigerio.



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

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: Colegio de Bachillerato “27 de febrero”

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

LUGAR: Aula de clase.

HORARIO: 14h00-15h40 **FECHA:** viernes 31 de mayo

DURACIÓN: 80 minutos (Dos horas pedagógicas).

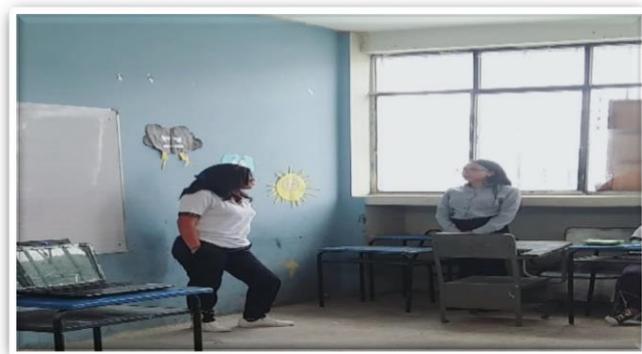
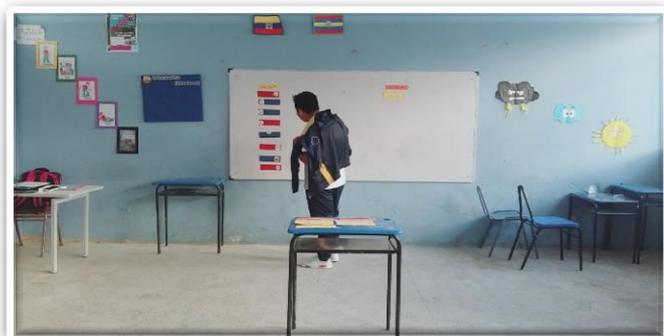
RESPONSABLE: Rosa Fernanda Arizaga

MATRIZ DE CIERRE

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	DESARROLLO	DURACIÓN	RECURSOS	EVALUACIÓN
Aplicación del post test	Valorar la efectividad de la estrategia psicoeducativa basada en las competencias emocionales para prevenir el consumo de alcohol	Bienvenida	Agradecimiento por la participación, saludo de bienvenida.	5min.	Humanos	
		Dinámica	“Dibujando a tus espaldas”	15min.	Humanos	Participación
		Actividad	Mediante el torbellino de ideas se recopilará algunas ideas de cada uno de los talleres impartidos, aprendizajes y como en lo personal ayudará a cada uno de los estudiantes, para ello se proyectará un video que ayudara a reflexionar a los estudiantes sobre las actitudes que van a mantener hacia el consumo de alcohol.		Humanos	Participación
		Reflexión	Se receptorá opiniones de cada uno de los estudiantes sobre la estrategia empleada en el transcurso de su aplicación y a su vez recomendaciones para su mejorar en caso de ser necesario.	10min	Humanos	Nivel de comprensión
		Aplicación del post test	Aplicación de la escala de intenciones y actitudes hacia el consumo de alcohol con la finalidad de validar la estrategia psicoeducativa basada en las competencias emocionales.	20min.	Hoja de evaluación	Respuestas
		Cierre	Se Brinda un refrigerio a los estudiantes en agradecimiento por la participación en cada uno de los talleres	15min.	Humanos	

MEMORIA FOTOGRÁFICA







j. BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez, J., Cabezas Peña, M., Colom Farran, J., Galán Labaca, I., Gual i Solé, A., Lizarbe Alonso, V., . . . Segura García, L. (2007). *Prevención de los problemas derivados del alcohol*. Madrid: © Ministerio de Sanidad y Consumo.
- Batlloiri, A. (2016). *El consumo de drogas entre adolescentes: Prevención en la escuela y en la familia*. Narcea edición: 1ª edición 2016.
- Bernal Torres, C. (2010). *Metodología de la investigación*. Colombia: EDICIÓN E-BOOK, 2010.
- Bisquerra Alzina, R (2009). *Psicopedagogía de las emociones* . Madrid. Síntesis, S. A.
- Bisquerra Alzina, R. (2010). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid : Síntesis, S. A.
- Bisquerra, R. (2011). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis, S. A.
- Centy Villafuerte, D. (2010). *Manual metodológico para el investigador científico*. Universidad de las Américas Puebla.
- García, C. M. (2007). *comisión clínica de la delegación*. Madrid: ministerio de sanidad y consumo.
- Garcias Rodriguez , J., & Lopez Sanchez , c. (2001). *Manuel de estudios sobre el alcohol*. Madrid : Editorial EDAF, S.A.
- Gómez , M., Deslauriers, J.-P., & Alzate , M. (2010). *Como hacer tesis de maestrías y doctorado*. Bogota: Ecoe Ediciones.
- Hernandez, S. (2014). *Metodología de la investigación sexta edición* . Mexico: McGRAW-HILL
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. (2010). *Metodología de la investigación Quinta edición*. Mexico: Editor sponsor: Jesús Mares Chacón.
- Internacional, A. (2002). *100 Formas de Animar Grupos:Juegos para Usar en Talleres,Reuniones y la Comunidad*. Queens: ©La Alianza internacional contra el VIH/SIDA, 2002.
- Salvador Llivina , T., & Pozo Iribarría, J. (2010). *Alcohol* . © de la edición: Gobierno de La Rioja © de los textos: © de las imágenes: Rafael Gordillo Chalóns ; Infodrogas
- Sosa G., M. (2002). *El taller estrategia educativa para el aprendizaje significativo*. Bogotá.: Bogotá : Círculo de lectura alternativa, ©2002.
- Villarreal González, m., Sánchez Sosa, j., y Musitu Ochoa, g. (2010). *Cómo mejorar tus habilidades sociales*. Nuevo León, México: Primera edición,© Universidad Autónoma de Nuevo León © Villarreal, Sánchez , Musitu.

WEBGRAFÍA

- Abarca Martínez , J., & Galicia Vasquez , V. (2011). *El taller psicoeducativo para favorecer el desarrollo del aprendizaje estratégico en adolescentes de 3° de secundaria. (tesis de pregrado) México D.F. : Universidad pedagógica nacional* . Obtenido de <http://200.23.113.51/pdf/27931.pdf>
- Acuna, K. (21 de Mayo de 2018). *El papel de la regulación emocional en las adicciones*. Obtenido de Revista InDependientes; Especializada en adicciones.
- Adicciones, I. M. (2014). *Drogas de abuso* . Obtenido de salud.imca@edomex.gob.mx
- Aguilar , R. (Marzo de 2006). *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*. Recuperado de Universidad Técnica Particular de Loja, UTPL (Ecuador):<http://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/20885/1/F%C3%A9lix%20Inicio%20Troya%20Abad.pdf>
- Alonso Alonso, O., Amador Tejón,, V., Argüelles Otero, L., García Alas,, N., García Tardón, S., González Fernández,, A., Ordóñez Alonso, M. (Diciembre de 2016). *Guía de prevención del consumo de alcohol en eda pediátrica* . Recuperado de Astursalud/Profesionales/Área socio-comunitaria/Práctica clínica: https://www.aepap.org/sites/default/files/documento/archivos-adjuntos/guia_prevenccion_alcohol_pediatria.pdf
- Arriaga Hernández, M. (julio-septiembre de 2015). El diagnóstico educativo, una importante herramienta para elevar la calidad de la educación en manos de los docentes. Recuperado de *Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portuga*, 72.
- Bermúdez, J., & Contreras, A. (2008). Predictores psicosociales del consumo de tabaco en adolescentes. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica Vol. 13, N.º 3,* pp. 175-186.
- Begoña, I. (Abril de 2011). *Cómo educar las emociones de nuestros hijos. Conferencia presentada en el programa “Brújula en familia” en la Consejería de Acción Social y Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD)*. Obtenido de http://www.rehueong.com.ar/sites/default/files/ComoEducar%20las%20Emociones%20de%20NuestrosHijosB.%20Ibarrola_0.pdf

- Blanes, C., & Soler, V. (mayo de 2014). *La importancia de las competencias emocionales en la gestión de unidades organizativas*. Obtenido de <https://www.3ciencias.com/wp-content/uploads/2014/02/Competencias-emocionales-en-la-gestion-de-unidades-organizativas1.Pdf>
- Bisquerra Alzina, R., & Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionale. *Educación* **XXL**, 61-62.
- Botanical, O. (2013). Obtenido de <http://www.botanical-online.com/drogas/drogasalcohol.htm>.
- Buendia Poyo, M. (2018). *Inteligencia emocional y drogodependencia*. Obtenido de Factores de riesgo psicosociales: https://ddd.uab.cat/pub/tfg/2018/194373/TFG_mbuendiapoyo.pdf
- Cano, A. (2012). La metodología de taller en los procesos de educación popular. *Revista Latinoamericana de metodología de las ciencias sociales*, 33-34.
- Clavijo Ponce, N. (Septiembre de 2017). “*Prevalencia del consumo de alcohol en estudiantes de la Unidad Educativa Brethren*”. Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/12841/1/T-UCE-0007-PC010-2017.pdf>
- Colom Bauzá, J., & Fernández Bennassar, M. (2009). ADOLESCENCIA Y DESARROLLO EMOCIONAL EN LA SOCIEDAD ACTUAL. *INFAD Revista de Psicología*, 235-242.
- De los Rios, A. (2010). *Ministerio de sanidad, servicios sociales e igualdad*. Obtenido de Las emociones: <https://www.aecc.es/sites/default/files/migration/actualidad/publicaciones/documentos/las-emociones.pdf>
- Diez, J., & Berjano, E. (2013). *El consumo abusivo de alcohol en la adolescencia: un modelo explicativo desde la psicología social*. Recuperado de plan nacional sobre drogas: <http://www.cedro.sld.cu/bibli/a/a4.pdf>
- García, E., & Belmonte. (16 de Septiembre de 2011). *Intervención Educativa*. Obtenido de <http://uvprintervencioneducativa.blogspot.com/2011/09/laintervencion-psicoeducativa-por.html>
- García, J., López, Á., Gázquez, M., & Marzo, J. (2013). *La inteligencia emocional como estrategia de prevención de las adicciones*. Obtenido de https://www.academia.edu/11159798/La_inteligencia_emocional_como_estrategia_de_preveni%C3%B3n_de_las_adicciones
- García, C. M. (2007). *Guía sobre drogas, comisión Clínica de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas*. Madrid: MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO.

- Jiménez, M., Rodríguez, F., & Sirvent, C. (2010). *Factores relacionados con las actitudes juveniles hacia el consumo de alcohol*. Obtenido de Universidad de Oviedo y Fundación Instituto de Drogodependencias Spiral: <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3175>
- La Espada, Iraurgi, & Aróstegi, E. (25 de Febrero de 2004). *Factores de Riesgo y de Protección frente al Consumo de Drogas: Hacia un Modelo Explicativo del Consumo de Drogas en Jóvenes de la CAPV*. Obtenido de Instituto Deusto de Drogodependencias (Universidad de Deusto).
- López, C. (2012). *5 ejercicios para iniciarse en el mindfulness*. Obtenido de https://www.cuerpamente.com/psicologia/desarrollo-personal/que-es-mindfulness-5-ejercicios-principiantes_1042
- Martínez Ortiz, E. (2013). Jóvenes y Alcohol Enfocando Una Realidad. *Revista de la Asociación Proyecto Hombre*, 15.
- Muñoz, M. (mayo de 2013). Adicciones y emociones. *Revista de la Asociación Proyecto Hombre*, 68. Obtenido de https://proyectohombre.es/wp-content/uploads/2013/07/Revista-PH_81_BAJA.pdf
- Naranjo Pereira, M. (2010). Factores que favorecen el desarrollo de una actitud positiva hacia las actividades académicas. *Revista Educación*, 0379-7082 .
- Obregón, J. (2015). Obtenido de <http://paginas.facmed.unam.mx/deptos/sp/wp-content/uploads/2015/11/03reynaga1.PDF?FBCLID=iWar3twQkdXos8CxpNDL1cdDMsEcla29R6CUV1UtZdK5ncyiJ9feujmTvBtHu>
- Palmero, Abascal, & Fernández. (2007). "Emociones y salud". *R.E.M.E.* Obtenido de <http://reme.uji.es/articulos/ajimxm7392902100/texto.html>
- Papalia E., D., Olds Wendkos, S., & Duskin Feldman, R. (2009). *Psicología del desarrollo. De la infancia a la adolescencia*. México: MsGRAW-HILL/INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE.C.V. .
- Pauta Romero, V. (2016). *Estrategia de intervención psicoeducativa para mejorar la disciplina en el aula en los estudiantes del sexto año paralelo a de la escuela de educación básica vespertina zoila maría astudillo celi, Loja 2014-2015*. Obtenido de <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/9191/1/VICTOR%20AUGUSTO%20PAUTA%20ROMERO.pdf>

- Peñañiel Pedrosa, E. (2009). Factores de riesgo y protección en el consumo de sustancias en adolescentes. (E. C. Alcalá, Ed.) *Pulso*, 32.147-173.
- Restrepo Mesa, M. (2015). *Consumo de sustancias psicoactivas y migración, en entornos escolares, en cinco municipios del eje cafetero*. Obtenido de <http://repositorio.utp.edu.co/dspace/bitstream/handle/11059/5701/362293R436.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Reyes Piña, O., & Bringas Linares, J. (enero de 2006). *La Modelación Teórica como método*. Obtenido de La Modelación Teórica como método: <https://www.redalyc.org/pdf/3606/360635561003.pdf>
- Rodríguez , D., Sanchiz , M., & Bisquerra , R. (Mayo -Junio de 2014). *Consumo de alcohol en la adolescencia. Consideraciones médicas y orientaciones educativas*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/582/58231365010.pdf>
- Rodriguez. (2005). *Metodología de la investigación*. . Obtenido 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
- Rodríguez-Kuri, S., Diaz-Negrete, D., Gutiérrez de Velasco, S., Guerrero Huesca, J., & Gómez Maqueo, E. (30 de Enero- Febrero de 2007). Capacidad predictiva de la teoría de la conducta planificada en la intención y uso de drogas ilícitas entre estudiantes mexicanos. *Salud Mental [en línea]*, 68-80. Obtenido de <http://www.redalyc.org:9081/home.oa?cid=1739078>
- Rubio Gonzalez . (25 de enero de 2016). *Consumo de alcohol* . Obtenido de http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/12458/consumo_de_alcohol_pdf.sequence=2
- Saavedra Belmonte , S. (01 de Julio de 2010). *Intervención socioeducativa en el aula escolar*. Obtenido de <https://es.scribd.com/doc/32289941/Intervencion-socioeducativa-en-el-aula-escolar>
- Salud, O. M. (30 de marzo de 2018). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Santiesteban, D. T. (2016). Consumo de bebidas alcohólicas en la adolescencia temprana y su atención médica. *SCIELO*, 412 .

- Simbaña, & Valencia. (2011). *Guía didáctica orientada a los estudiantes en prevención del consumo de sustancias psicotrópicas y estupefacientes*. Ibarra, Ecuador: Mar abierto.
- Telumbre, J., Esparza , S., Alonso , B., & Alonso , M. (2017). *Actitudes hacia el consumo de alcohol y consumo de alcohol en estudiantes de enfermería*. Obtenido de Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo,;19(2):69-81.: file:///C:/Users/Administrator/Downloads/14611-Texto%20del%20art%C3%ADculo-70204-1-10-20170516.pdf
- Torres Garcia , M. J. (2015). La importancia de la prevención del consumo de drogas en la adolescencia. *Helpadicciones*, 1-2.
- Valda, C. (Noviembre 18 de 2010). *¿Qué es una estrategia y como se elabora ?* Obtenido de Grades Pymes: <https://jcvalda.wordpress.com/2010/11/18/que-es-unaestrategia-y-como-se-elabora/>
- Villanueva , J. (13 de julio de 2017). *La educación emocional en la prevención de las conductas adictivas*. Barcelona : Síntesis. Obtenido de <https://www.universidadviu.es/la-educacion-emocional-la-prevencion-las-conductas-adictivas/>

k. ANEXOS



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

TEMA

**ESTRATEGIA PSICOEDUCATIVA BASADA EN LAS COMPETENCIAS
EMOCIONALES PARA PREVENIR EL CONSUMO DE ALCOHOL EN LOS
ADOLESCENTES DEL DÉCIMO AÑO PARALELO A, DEL COLEGIO DE
BACHILLERATO 27 DE FEBRERO, 2018-2019.**

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

AUTORA

Rosa Fernanda Arizaga Ordoñez

1859

LOJA -ECUADOR

2018

a. TEMA

ESTRATEGIA PSICOEDUCATIVA BASADA EN LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES PARA PREVENIR EL CONSUMO DE ALCOHOL EN LOS ADOLESCENTES DEL DÉCIMO AÑO PARALELO A, DEL COLEGIO DE BACHILLERATO 27 DE FEBRERO, 2018-2019.

b. PROBLEMÁTICA

Habitualmente, el periodo de la adolescencia se considera una etapa de especial vulnerabilidad en donde el adolescente empieza a manifestar cierta curiosidad por experimentar cosas nuevas, entre ellas el consumo de sustancias, como el alcohol, su consumo suele iniciarse en esta etapa de la vida producto de situaciones negativas ejercidas por su entorno, factores como la familia, grupo pares, el sistema educativo y los medios de comunicación que influyen directa o indirectamente al consumo, en edades comprendidas desde los 12, y 18 años, de esta manera es considerada una de las problemáticas más temibles de la sociedad, dado que lo que inicialmente se puede dar como curiosidad puede crear hábito y finalmente dependencia.

Siendo de importancia el estudio del consumo de alcohol en los adolescentes amerita realizar una indagación de los antecedentes investigativos sobre el alcohol, es así que revisando la literatura se puede constatar que es un problema mundial, en este sentido la Organización Mundial de la Salud (OMS,2016), recopila que hasta el 2010 el consumo de alcohol en mayores de 15 años era de 6.2 litros per cápita. Mientras que la prevalencia de trastornos por el consumo de alcohol de mayores de 15 años de edad es en mujeres de 1,07 y en hombres de 6.10. Adicionalmente se obtienen datos de trastornos producidos por el consumo de drogas va desde 0.70 en mujeres de 15 años y 1.30 en hombres de las mismas edades.

Dentro de esta misma línea Argandoña sf (2010) menciona que el consumo de alcohol a nivel mundial es un problema social que preocupa a muchos, pues cada vez la edad para el inicio de consumo es menor y sus consecuencias mortales. Adicionalmente alude que, En algunas sociedades, el consumo social de bebidas alcohólicas se suele asociar a la celebración; en varias culturas puede ser un símbolo de inclusión o de exclusión en determinados grupos sociales” (p. 13).

Asimismo, en el ámbito internacional el consumo de alcohol ha alcanzado mayor relevancia en los últimos años, es así como lo pone en evidencia Benitez (cifras y datos Andalucía ,2017) quien da a conocer que el alcohol es la principal droga consumida entre adolescentes. Su consumo se hace más frecuente durante los fines de semana, y se incrementa en chicos y chicas de mayor edad. La media de edad en el inicio del consumo de alcohol se sitúa en los 14 años en Andalucía y 13,8 en España. En Andalucía, ocho de cada diez jóvenes entre 14 y 18 años habían consumido bebidas alcohólicas en los últimos doce meses (76,7%)

porcentaje similar al que se registra en España (76,8%). Alrededor de un 70% afirma haber consumido alcohol en los últimos 30 días.

Por otra parte, en un estudio realizado por Moreno(2015) sostiene que ‘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’ (p.15).

Ahora bien, en este marco referencial el Ecuador no es ajeno a este problema, de esta manera López Caizaluisa (2013) Menciona que ‘En nuestro país el alcohol es la droga más consumida a nivel local, provincial y nacional, pues existen diversos grupos étnicos, dentro de los cuales en sus costumbres y tradiciones está presente esta práctica como parte de las celebraciones y ritos religiosos; además su promoción va de la mano con el deporte y las fiestas. (p. 23)

En efecto (Como se citó en Ortiz ,2014) se refiere a que :

En 2013, la Organización Mundial de la Salud (OMS) publicó un estudio que indica que Ecuador ocupa el segundo lugar en América Latina con mayor consumo de bebidas alcohólicas. Se ingiere 9,4 litros de alcohol por habitante al año. El abuso de esta sustancia produjo la muerte de 6.042 personas en 10 años, desde el 2003 hasta el 2013, según los registros del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC), es decir, un promedio de 604 por año. Estos datos estadísticos muestran una sociedad sumida en la cultura del alcohol, donde su consumo está legitimado en la vida cotidiana y forma parte de las prácticas comunes para el ecuatoriano.

A si pues Mena & Muñoz(2010) concluyen que:

El uso de alcohol en la población de 12 a 17 años en Ecuador (CONSEP, 2013) está caracterizado por un uso ocasional. El consumo de alcohol se intensifica a partir de los 16 años, es una edad clave ya que comienzan a salir de noche con sus amigos. El alcohol es una bebida social, el 81% bebe con su grupo de amigos. El 37% probó alcohol por primera vez por curiosidad y el 47% porque se lo ofrecieron en su grupo de amigos (p. 21).

A nivel local, según los resultados de una investigación, realizada por el Archivo General del consumo de sustancias psicotrópicas (2014) sostiene que, en las ciudades de Loja y Zamora, 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.

Siendo más minuciosa la revisión bibliográfica no se encuentran estudios sobre el tema específicamente en el colegio de Bachillerato 27 de Febrero, por lo cual se realizó un diagnóstico situacional, encontrándose que existen muchas problemáticas aun no investigadas, como: problemas de aprendizaje, conductas disruptivas, embarazos a temprana edad; y porcentajes elevados que llaman la atención sobre el consumo temprano de sustancias, especialmente de los estudiantes de los décimos años, frente a esta problemática es importante prevenir el consumo de alcohol y su generalización, lo más relevante en los datos de la encuesta aplicada se encuentran ciertas actitudes e intenciones hacia el consumo del alcohol de este grupo juvenil. Es así como el 94% de los estudiantes manifestaron que ya consumieron alcohol por lo menos una vez, en algún momento de su vida, Entre rangos de edad de 11 a 17 años, al mismo tiempo manifestaron que el motivo principal fue la curiosidad y el asistir a eventos sociales, por otro lado por problemas emocionales, también se destaca que el 70 % de los estudiantes objeto de estudio, consideran que el alcohol es una droga, que tiene efectos negativos para la salud, así mismo mencionan que si les gustaría que se implementara una propuesta para disminuir las actitudes e intenciones que se evidencian ya en el aula.

De este modo es importante anticiparnos a que estas actitudes e intenciones se conviertan en problemas de alcoholismo en el futuro, por lo tanto es conveniente actuar de manera inmediata, cabe resaltar que uno de los ejes de actuación del psicólogo educativo, ciertamente es la prevención, la misma que es una disposición que se toma de manera anticipada, con el fin de trabajar procesos que eviten la aparición de problemas de diversa índole, en las diferentes etapas educativas de los estudiantes, en tal sentido el abuso prolongado del alcohol ocasiona diversas complicaciones graves de salud, merma la estabilidad emocional y reduce la capacidad de mantener relaciones satisfactorias.

Lo expuesto es la razón que motiva, mi accionar como futura Psicóloga educativa y orientadora, desde la prevención del consumo de alcohol, mediante la aplicación de un Estrategia psicoeducativa basada en las competencias emocionales que desde los psicólogos educativos son considerados factores de protección de los menores en situaciones de riesgo, la misma que se aplicara a los estudiantes del Colegio de bachillerato antes mencionado, es aquí donde surgen algunas preguntas de investigación: ¿Existen actividades educativas planteadas por el DECE para prevenir el consumo de alcohol en los adolescentes?, ¿Cómo hacer la prevención del consumo de alcohol en adolescentes?, ¿Existirán estrategias para prevenir el consumo de alcohol?; con estas interrogantes surge la necesidad de realizar investigaciones

sobre el tema del consumo de alcohol y como respuesta la interesada del tema formula la siguiente interrogante de investigación:

¿La estrategia psicoeducativa basada en las competencias emocionales puede coadyuvar a la prevención del consumo de alcohol en los estudiantes del Décimo año paralelo A del colegio de Bachillerato 27 de febrero?

c. JUSTIFICACIÓN

La presente investigación tiene una connotación de vital importancia para llevarse a cabo, ya que en la actualidad se ha ido incrementando de manera significativa el número de casos de jóvenes adolescentes que enfrentan problemas de consumo excesivo de alcohol, debido a la falta de información, sobre las graves consecuencias que acarrearán a su vida, arriesgando su desarrollo integral y armónico, y a su vez limitando su futuro personal y profesional.

El consumo de alcohol es una de las conductas de riesgo más común entre los adolescentes; representa un riesgo por sí mismo y por los problemas asociados que plantea, algunos de ellos son los accidentes de tránsito, el sexo sin protección, la violencia. Está demostrado que el consumo intermitente de alcohol causa daños cerebrales con alteraciones de la conducta y de la memoria. Estos hechos pueden dar lugar a trastornos del aprendizaje.

Por lo tanto se hace necesario implementar una estrategia psicoeducativa de prevención ante el consumo de alcohol, ya que no solo se trata de conocer a los actuales consumidores sino de detectar a la población que sin ser consumidor actual sostiene unas actitudes tolerantes y intenciones favorables hacia el consumo de alcohol, la prevención será una herramienta esencial e indispensable que será utilizada en el desarrollo del presente trabajo investigativo capaz de concienciar y retardar el consumo de alcohol en los y las adolescentes, y de minimizar este problema psicosocial que al parecer cada día va incrementando dentro de la comunidad educativa.

En este sentido la presente investigación, contribuye a la práctica educativa de prevención con la implementación de una estrategia psicoeducativa basada en las competencias emocionales para prevenir el consumo de alcohol en los adolescentes, estas competencias emocionales pone el énfasis en la interacción entre persona y ambiente y como consecuencia confiere más importancia al aprendizaje y desarrollo, por lo tanto tiene unas aplicaciones educativas inmediatas de esta manera se pondrá a disposición los elementos esenciales para desarrollar con la mayor efectividad posible la misma.

Resulta oportuno mencionar que la investigación es factible, puesto que se cuenta con el apoyo y la asesoría de docentes de la carrera de Psicología Educativa y Orientación. Del mismo modo, se cuenta con el respaldo teórico y los conocimientos necesarios adquiridos a lo largo del proceso de formación como psicólogo educativo.

Justifica su planteamiento en vista de que los beneficiarios son los estudiantes de Décimo año paralelo A, quienes al momento están presentando actitudes positivas hacia el consumo de alcohol.

A la vez es viable la realización de la investigación al contar con los recursos humanos y materiales necesarios, además este estudio podrá ser una fuente de consulta para futuras investigaciones sobre el tema, por lo tanto, justifica su ejecución.

d. OBJETIVOS

General

Implementar una estrategia psicoeducativa basada en las competencias emocionales para prevenir el consumo de alcohol en los adolescentes del décimo año paralelo A, del Colegio de Bachillerato 27 de febrero, 2018 – 2019.

Específicos

- Identificar las intenciones y las actitudes hacia el consumo de alcohol en los estudiantes del décimo año paralelo A del colegio de bachillerato 27 de febrero, sección vespertina.
- Diseñar una estrategia psicoeducativa basada en las competencias emocionales para prevenir el consumo de alcohol en los estudiantes sujetos a investigación.
- Aplicar la estrategia psicoeducativa basada en las competencias emocionales para prevenir el consumo de alcohol.
- Validar la aplicación de la estrategia psicoeducativa basada en las competencias emocionales para prevenir el consumo de alcohol de la población investigada.

ESQUEMA DEL MARCO TEÓRICO

1. CONSUMO DE ALCOHOL EN LOS ADOLESCENTES

- 1.1. Antecedentes del consumo de alcohol en adolescentes
- 1.2. Definición del alcohol
- 1.3. Clasificación de bebidas alcohólicas
- 1.4. Patrones de consumo de alcohol
- 1.5. Factores protectores frente al consumo de alcohol
- 1.6. Factores de riesgo asociados al consumo de alcohol
- 1.7. Efectos que aparecen tras el consumo de alcohol
- 1.8. Impacto del consumo de alcohol
- 1.9. Consecuencias del consumo de alcohol
- 1.10. Teorías del consumo de alcohol
- 1.11. Actitudes hacia el consumo de alcohol
 - 1.11.1. Definición de concepto de actitud.
 - 1.11.2. Actitudes de los adolescentes hacia el consumo de alcohol.
 - 1.11.2.1. Actitud positiva.
 - 1.11.2.2. Actitud negativa.
 - 1.11.2.3. Intenciones de consumo
- 1.12. Prevención del consumo de alcohol
 - 1.12.1. Definición de prevención
 - 1.12.2. Importancia de la prevención del consumo de alcohol
 - 1.12.3. Niveles de prevención
 - 1.12.4. Ámbitos de prevención

2. LA ESTRATEGIA PSICOEDUCATIVA BASADA LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES PARA PREVENIR EL CONSUMO DE ALCOHOL

- 2.1. Definición de Estrategia Psicoeducativa
 - 2.1.1. Funciones básicas de la Estrategia Psicoeducativa
 - 2.1.2. Estructura para elaborar una Estrategia Psicoeducativa
- 2.2. Competencias emocionales
 - 2.2.1. Qué es una competencia
 - 2.2.2. Qué es una emoción
 - 2.2.2.1. Tipos de emociones:

- 2.2.3. Definición de competencias emocionales
- 2.2.4. Orígenes y modelos de competencias emocionales
 - 2.2.4.1.El modelo de competencias emocionales de Carolyn Saarni
 - 2.2.4.2.Modelo de competencias emocionales de Rafael Bisquerra
- 2.3.Competencias emocionales según Rafael Bisquerra
 - 2.3.1. Conciencia emocional
 - 2.3.2. Regulación emocional
 - 2.3.3. Autonomía emocional
 - 2.3.4. Competencia social
 - 2.3.5. Competencias para la vida y bienestar
- 2.4.Contextos de Aplicación de las competencias emocionales
- 2.5. Definición de taller
 - 2.5.1. Características del taller
 - 2.5.2. Estructura del taller

e. MARCO TEÓRICO

1. CONSUMO DE ALCOHOL EN LOS ADOLESCENTES

El periodo de la adolescencia se considera una etapa de especial vulnerabilidad en donde el adolescente empieza a manifestar cierta curiosidad por experimentar cosas nuevas, entre ellas el consumo de sustancias, como el alcohol, para mayor comprensión se retoma los criterios de J.C.

March Cerdá et al. (2010) quien sostiene que:

El consumo de alcohol entre los jóvenes es una realidad social incontestable, la media de edad del inicio en el consumo es de 13,1 años, el ocio es el ámbito principal de consumo, los factores que predisponen a este comportamiento son la desinformación, la vinculación grupal, el efecto de contagio entre iguales, la búsqueda de sensaciones, la curiosidad y la desinhibición. (p.66).

En ese mismo sentido Baumrind y Moselle (como se citó en Diez y Berjano , 2013) manifiestan que:

El consumo habitual de drogas en adolescentes dificulta su natural desarrollo afectivo, impidiendo su madurez psicosocial y creando una “fisura” en la formación de la identidad, que podrá devenir en una identidad adulta difusa y en una falta de claridad en las metas del adulto. (p. 44)

En efecto Santiesteban (2016) refiere que:

El consumo de alcohol en la adolescencia comienza a edades cada vez más tempranas. Esto es preocupante, ya que el inicio precoz tiene consecuencias negativas y riesgo elevado de dependencia más tarde. Asimismo, en la adolescencia temprana, se presentan repercusiones sobre la capacidad emocional, física y mental. Al mismo tiempo el alcohol es la droga psicoactiva de uso más común entre los adolescentes. Se asocia con múltiples problemas sociales, de comportamiento y del desarrollo. Adicionalmente eleva grandemente el riesgo de progresión de desórdenes alcohólicos,

favorece la concurrencia de otras conductas de riesgo y, por consiguiente, es una razón para implementar intervenciones que retrasen el consumo. (p.23)

1.1. Antecedentes del consumo de alcohol en adolescentes

Dentro de la investigación es importante mencionar algunas referencias entorno al consumo de alcohol en los adolescentes. La adolescencia es el período en el que más probablemente aparece el hábito social de consumo de alcohol, es así como Giró, La espada y Elzo (como se cito en Callejas,2014) sostiene que:

La adolescencia es un período de transición entre la infancia y la adultez, en el cual el adolescente se siente miembro y participe de una “cultura de edad” caracterizada por sus propios comportamientos, valores, normas, espacios y modas. Las normas de los grupos en los que el adolescente se integra, los compromisos que en ellos asume y los valores que por la interacción grupal interioriza van a contribuir a la construcción de su identidad personal (Woolfolk, 2008). En este contexto evolutivo, el consumo grupal de alcohol llega a ser parte de la cultura juvenil e implica, para los jóvenes, una concepción específica del espacio y del tiempo, un espacio simbólico, común y compartido, construido por ellos a través de la interacción, que refleja las normas y valores colectivos, en un marco histórico-cultural determinado. (p. 22)

Por otra parte, las bebidas alcohólicas ‘se encuentran asociadas a altas tasas de morbilidad en las sociedades industrializadas ‘ (*Informe de estado europeo sobre alcohol y salud 2010*).

Efectivamente, como afirman, Villarreal, Sosa, Ochoa, y Varela (2012):

En el caso de la adolescencia, el consumo abusivo de alcohol supone un problema de salud pública con características específicas que requieren medidas preventivas, debido a las formas que adopta este consumo en muchos grupos de jóvenes. Adicionalmente se menciona que el patrón juvenil de consumo alcohólico es de tipo episódico, pero “explosivo”, puesto que suele ocurrir en un momento concreto, normalmente, las noches de fin de semana, en muchos casos, con la ingesta de grandes cantidades.

Indudablemente, está siendo cada vez más frecuente entre los jóvenes de diferentes países una modalidad de consumo concentrado, caracterizada por la ingesta de

cantidades elevadas de alcohol, realizada durante pocas horas, principalmente en momentos de ocio de fin de semana, manteniendo un cierto nivel de embriaguez y con algún grado de pérdida de control. (p.37-61)

Es conveniente mencionar que el abuso del alcohol fue reconocido desde épocas pretéritas como un problema de índole social por su repercusión nociva sobre colectivos humanos, la instauración de la categoría alcoholismo con la consiguiente inclusión de dicha toxicomanía en el ámbito médico, no ocurrió sino hasta 1849 en que Magnus Huss acuñó el término cuando Suecia era el país de mayor consumo de bebidas alcohólicas en todo el mundo. Con el paso del tiempo el consumo de alcohol se ha convertido en un problema que aqueja a las sociedades en general, por lo que actualmente es motivo de estudio a nivel mundial. (López, 2012, p. 13). Tanto así que la Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que:

El consumo de bebidas alcohólicas en reuniones sociales es frecuente, en muchos lugares del mundo, además que puede tener consecuencias sanitarias y sociales negativas relacionadas con sus propiedades tóxicas y la dependencia que puede producir, además que anualmente 2.5 millones de personas mueren por causa del alcohol, algo que supera al SIDA y la tuberculosis; en Rusia y en la ex repúblicas soviéticas una de cada cinco muertes en los hombres es causada por el alcohol.

Sin duda alguna el consumo de alcohol de manera general y sin distinción de edad se considera una de las drogas legales más consumidas a nivel mundial, debido a la gran disponibilidad e influencia cultural, que ejerce para su consumo.

1.2. Definición del alcohol

Dentro de esta perspectiva es importante mencionar aportes planteados por algunos autores sobre la concepción que tienen sobre el alcohol.

En tal sentido la revista Botanical (2013). Menciona que:

El alcohol es una sustancia química, tóxica que ingerida en exceso provoca cambios inmediatos en la personalidad y va creando un deterioro gradual en algunos órganos del cuerpo como el hígado, el cerebro, el páncreas y el corazón. Además, está considerado como una droga porque altera una o más de las funciones del organismo; su toxicidad varía de acuerdo a su origen, el más común es el alcohol etílico que se obtiene prácticamente con cualquier

fermentación de frutas, aunque también se consumen los alcoholes producidos por granos, tallos y hojas. (p.14)

Sumado a esto la Organización mundial (OMS) ,(2008) Refiere que :

El alcohol es una sustancia adictiva que al ser ingerida produce alteraciones metabólicas, fisiológicas y de conducta debido a que el etanol (C₂H₅OH, alcohol etílico), principal componente psicoactivo de las bebidas alcohólicas, es considerado un depresor del Sistema Nervioso Central; si el consumo de alcohol se presenta frecuentemente puede generar dependencia física y psicológica (OMS, 2008).

Finalmente Armijos y Castro(2014) refiere que :

El alcohol es un depresor del sistema nervioso central es la droga legal de más alto consumo y que cuenta con un mayor número de adictos, debido a que las bebidas que lo contienen gozan de gran aceptación social y su consumo se encuentra muy penetrado en nuestra cultura.

Significa entonces que el alcohol acarrea consecuencias adversas, en diferentes áreas del individuo. Estas consecuencias van desde físicas, familiares y sociales, Las mismas que afectan el desarrollo integral del consumidor.

1.3. Clasificación de bebidas alcohólicas

Cabe mencionar que, un factor que va a determinar los efectos en el Sistema Nervioso Central (SNC) y en la conducta, es el tipo de bebida alcohólica que se ingiera, ya que difieren en la concentración de alcohol que contienen. En tal sentido Salvador y Pozo, 2010 refieren que una bebida alcohólica es aquella bebida en cuya composición está presente el etanol en forma natural o adquirida, y cuya concentración sea igual o superior al 1 por ciento de su volumen y que tiene diferente concentración dependiendo de su proceso de elaboración. Adicionalmente los mismos autores mencionan los principales tipos de bebidas alcohólicas y sus componentes básicos, citados a continuación:

Las bebidas fermentadas: son las procedentes de frutas o de cereales que, por acción de ciertas sustancias microscópicas (levaduras), el azúcar que contienen se convierte en alcohol. Las bebidas fermentadas más comunes son el vino, la cerveza y la sidra.

- El vino es el producto resultante de la fermentación de las uvas frescas o del mosto. Su contenido alcohólico suele oscilar entre los 10 y los 13 grados.
- La cerveza se obtiene a partir de la malta cervecera, procedente de la transformación de la cebada y otros cereales. Para conseguir el sabor amargo se le añade lúpulo. Su contenido de alcohol suele oscilar entre los 4-6 grados.
- La sidra, procede de las manzanas trituradas y fermentadas. Su contenido en alcohol suele alcanzar los 5 grados.

Las bebidas destiladas: se consiguen eliminando mediante calor, a través de la destilación, una parte del agua contenida en las bebidas fermentadas. El principio básico de esta acción reside en que el alcohol se evapora a 78 grados y el agua a 100 grados, por consiguiente, tienen más alcohol que las bebidas fermentadas, alcanzando los 30-50 grados. Entre las bebidas destiladas más conocidas se encuentran:

- El coñac o brandy, que deriva de destilados del vino criados en vasijas de roble.
- La ginebra, que resulta de la destilación de macerados de bayas de enebro y otros cereales.
- El whisky, que se origina de mezcla de cereales (cebada, maíz, centeno).
- El ron, que se obtiene de la destilación de la melaza fermentada de la caña de azúcar o de remolacha.
- El vodka, que se obtiene de varios cereales, generalmente centeno y también de la patata. (Salvador y Pozo, 2010, p.1)

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. Asimismo, han proliferado los 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 cooler y tienen como base un fermentado natural de manzana, durazno, uva u otras frutas, mezclado con agua y bióxido de carbono o agua carbonatada Ceca (como se cito en Valdez González, 2005,p8)

1.4. Patrones de consumo de alcohol

Dentro de esta perspectiva es importante mencionar los patrones de consumo de alcohol, ya que tienen un efecto directo en el nivel del alcohol en la sangre del consumidor, así como otros aspectos en el consumo de una persona. Por su parte, Salvador y Pozo(2010) menciona los siguientes patrones de consumo:

- **El uso experimental:** una droga se consume para probar sus efectos y, después de un determinado número de usos, se abandona. Es decir, lo realiza principalmente por curiosidad o por presión grupal.
- **El uso regular o social:** se continúa usando la sustancia después de haber experimentado y su consumo se integra al estilo de vida habitual. En otras palabras, inciden los factores de riesgo de tipo social, tales como la presión de los amigos o la disponibilidad de las sustancias.
- **El uso nocivo,** definido por la Organización de la Salud (OMS) como un patrón de uso que causa daño, ya sea mental o físico.
- **Abuso y dependencia,** como enfermedades asociadas con el consumo de sustancias psicoactivas. (p.3)

Cabe mencionar que los adolescentes son más propensos a beber en exceso y rápidamente hasta intoxicarse debido a que su control social, emocional, el pensamiento y habilidades para tomar decisiones están menos desarrollados.

1.5. Factores protectores frente al consumo de alcohol

Dentro de este marco resulta oportuno definir que es un factor de protección frente al consumo de alcohol, de tal manera nos permita detallar cada uno de ellos. En este sentido García y López (como se citó en Velazquez, 2018) manifiesta que :

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. 10).

De lo anterior expuesto Rodríguez , Sanchiz , y Bisquerra (2014) manifiestan que los factores protectores resultan en torno a cinco ambitos del individuo tanto personales, Familiares , relacionales ,escolares y sociocomunitarios , que se detallan a continuacion :

Factores protectores en el ámbito personal

Los factores de protección personal del individuo son el altruismo, la prudencia, la proyección y planificación del futuro, la clarificación en su escala de valores, la responsabilidad, la actitud de solidaridad y compromiso, la valoración del esfuerzo, el establecimiento y cumplimiento de límites y normas, el adecuado nivel de autoestima, el autoconcepto positivo, el autocontrol emocional y conductual y las habilidades sociales (Rodríguez et al., 2014).

Factores protectores del ámbito familiar

Entre los factores protectores del ámbito familiar están el ambiente familiar afectivo y la comunicación positiva, la actitud contraria al consumo de alcohol, los límites y las normas, la cohesión familiar, la supervisión y el control, los roles ajustados y figuras de autoridad de referencia, las exigencias adecuadas a la edad, la coherencia educativa, el disfrute de ocio familiar compartido, el reconocimiento y aceptación del hijo/a y la comunicación emocional de los miembros. (Rodríguez et al., 2014).

Factores protectores en ámbito escolar

Dentro de esta línea se encuentra, integración en la dinámica escolar, motivación, hábitos de estudio, adecuado rendimiento, autoconcepto escolar positivo, modelos positivos de referencia en el profesorado, integración en el grupo de clase, normas de aula, interés por lo escolar, aceptación del alumno/ a en el grupo, experiencias de refuerzo positivo ante el esfuerzo, valoración del alumnado, educación emocional, enseñanza de habilidades sociales (Rodríguez et al., 2014).

Factores protectores relacionales

Estos factores según el autor antes indicado es la capacidad crítica y desarrollo del criterio propio, inclusión en grupos con ausencia de conductas desadaptativas, toma de decisiones

personales, modelos de amigos no consumidores o consumo moderado, desarrollo adecuado de habilidades sociales, asimismo una red amplia de amigos (Rodríguez et al., 2014).

Factores protectores socio comunitarios

Entre estos factores se pueden citar los siguientes: Organización social adecuada, cohesión social en el barrio, relaciones positivas de vecindad, apoyos sociales y protección al menor, dificultades de acceso a las sustancias, modelos valorados culturalmente, recursos comunitarios suficientes para los menores, amplia oferta de disfrute del ocio y la integración e inclusión social (Rodríguez et al., 2014).

1.6. Factores de riesgo asociados al consumo de alcohol

Dentro de este marco resulta oportuno definir que es un factor de riesgo frente al consumo de alcohol, de tal manera nos permita detallar cada uno de ellos. En este sentido Alonso et al. (2016) sostiene que “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. 35).

Ante la situación planteada Gázquez (como se citó en García, López, Gázquez, y Marzo, 2013) menciona que :

Los factores de riesgo al consumo de sustancias se podrían clasificar en tres grandes categorías.

- **Factores Macrosociales:** que agrupan variables del entorno social que son susceptibles de condicionar la calidad de vida. Los aspectos más relevantes en esta categoría serían: Permisividad y aceptación social al consumo de sustancias, Accesibilidad y disponibilidad a las sustancias, Contribución de la publicidad y los medios de comunicación, Oferta recreativa con sustancias y Asociación con el consumo.
- **Factores Microsociales:** se orientan a variables sociales en las que la persona interactúa más asiduamente y con una implicación mayor. Los aspectos que incluiría esta categoría serían: La familia, La escuela y El grupo de iguales.

Adicionalmente Alonso et al. (2016) refiere algunos factores de riesgo que se incluyen dentro del ámbito microsocio: Bajo nivel socioeconómico y educación de los padres mínima, desintegración familiar y conflicto con mala relación y/o violencia verbal y/o física, bajo apego en la crianza, pobre valoración del adolescente dentro de la familia, inestabilidad socio/laboral, Baja supervisión y/o permisividad; falta de reglas de los padres sobre el consumo de alcohol. • Falta de comunicación y clima familiar conflictivo Actitudes favorables en la familia al consumo de alcohol/drogas y disponibilidad alta de alcohol en el entorno familiar. (p. 39)

- **Factores Individuales:** que aglutinan todas aquellas características de carácter individual que influyen en el comportamiento. Entre las variables más importantes podríamos destacar las siguientes: edad, sexo, información, creencias y actitudes, control de emociones, autoconcepto y autoestima, habilidades y competencias personales y la asertividad y vulnerabilidad a la persuasión. Gázquez (como se citó en García, López, Gázquez, y Marzo, 2013)

En este mismo orden de ideas Alonso et al. (2016) menciona otros factores de riesgo personales y psicológicos para el consumo de alcohol, entre los que se encuentran: Déficit y problemas del adolescente; inseguridad, baja autoestima, pobre valoración, locus de control externo, trastornos de ansiedad y del estado de ánimo, rebeldía, actitud de rechazo hacia la autoridad, Tolerancia ante la desviación, bajo compromiso con la escuela y escasos logros, falta de conocimiento o información errónea, Creencias, actitudes y valores positivas hacia el consumo de alcohol, falta de autoeficacia para rechazar las ofertas de alcohol, género masculino, antecedentes familiares de alcoholismo y/o trastorno mental. (p.39)

1.7. Motivos principales por la que los adolescentes ingieren alcohol

La adolescencia se considera una etapa de especial vulnerabilidad, debido a que los adolescentes se encuentran en un proceso de transición, lo que trae consigo una serie de cambios, por ende, son más vulnerables a asumir conductas de riesgo, donde el entorno ejerce una influencia muy significativa ante tal decisión, es evidente entonces que existen

muchos motivos por las cuales los jóvenes consumen alcohol. En efecto Altarriba, Bascones y Peña, (2011), mencionan los siguientes :

- **Desinhibirse:** El alcohol en pequeñas cantidades tiene un efecto desinhibidor y provoca euforia (te atreves más, te haces más espontáneo), ayuda a perder el sentido del ridículo y crea ambientes más distendidos (¡te enrollas más!), y facilita que se inicien conversaciones o ligues. En un momento de crisis e inseguridad el beber permite afrontar la timidez.

- **Búsqueda del riesgo:** La desinhibición hace que crean escapar del aburrimiento y de la contención de la vida diaria. Este escape puede manifestarse a través de conductas de riesgo como una especie de reto para ponerse a prueba ante sí mismo/a y ante los demás. En la fiesta, bebiendo se abre la puerta a que pueda pasar cualquier cosa, lo que viene a crear un clima de riesgo que resulta atractivo.

- **Afiliación al grupo:** El beber es un elemento de cohesión social, ritualiza la unión del grupo: compartir la bebida (efecto botellón) como una forma de comunión entre los/as miembros/as que forman el grupo. Es un consumo socializador: ¡estamos bien juntos/as! El efecto cohesionador y de afiliación implanta el hecho de que el grupo presione hacia la conducta de beber; y esto es especialmente evidente entre los/as adolescentes más jóvenes, ante los cuales la influencia del grupo condiciona el comportamiento de los/as adolescentes en este sentido.

- **Sentirse adulto/a:** Bebiendo el/la adolescente realiza una conducta propiamente adulta al igual que el fumar; a la vez estas conductas le alejan de la infancia y le inician en la dinámica adulta. El beber se articula como un ritual de paso hacia la adultez.

- **Conseguir placer:** Entre los/las adolescentes beber es igual a diversión; si se bebe las reuniones son más divertidas ya que la gente se desinhibe, se puede emborrachar y hacer tonterías. El hecho de que el beber se asocie al

tiempo de ocio viene a reforzar esta idea. Es la búsqueda del placer de forma inmediata, intensa y rápida.

- **Huida y refugio ante los problemas:** La huida de la realidad cotidiana, de los problemas con los estudios o con los padres, de uno/a mismo/a, del aburrimiento, se puede conseguir mediante la bebida, instrumentalizándola. Es una forma de vencer el tiempo y de vivir el presente.
- **La aceptación social:** Aunque se criminalice la bebida y los que beben, lo que es innegable es que la gente bebe y el beber forma parte de nuestra cultura gastronómica. Por ello, el alcohol está al alcance de cualquier joven dado su bajo precio y la facilidad para conseguirlo, a través de él/ella mismo/a, o de un/a adulto/a. (p. 10)

1.8. Efectos que aparecen tras el consumo de alcohol

Con respecto a los efectos de consumo de alcohol ,Álvarez, et al. (2007), sostiene que tras la ingestión de alcohol se producen a corto plazo una serie de efectos o síntomas, dependientes de la dosis ingerida (aunque afectan otros factores individuales). Muchos de estos efectos se producen incluso a dosis muy bajas, por lo que en la actualidad no hay una dosis de consumo que sea segura o que produzca un efecto beneficioso neto sobre la salud a nivel poblacional. (p. 37).

En este sentido Batllori,(2016) menciona los siguientes :

- **Estado de sobriedad:** No se presentan signos externos, pero ya puede empezar a evidenciar una pequeña estimulación.
- **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 causa de un paro respiratorio (p. 172)

1.9. Impacto del consumo de alcohol

Dentro de este marco investigativo es importante retomar el criterio de los autores Salvador y Pozo ,(2010) respecto al impacto del consumo de alcohol , los mismos que sostienen que:

No hay que obviar que el consumo de alcohol puede producir daños en los consumidores dependiendo de multitud de variables como, por ejemplo: sexo, edad, peso, estado físico, estado psíquico, tipo de alcohol, situación, donde se evidencia que existen circunstancias o características del consumidor que pueden acelerar o agravar los daños asociados a su consumo, variables que se describen a continuación:

- **La edad:** los jóvenes son más sensibles al impacto que tiene el alcohol en actividades relacionadas con las funciones de planificación, memoria y aprendizaje, y son más «resistentes» que los adultos a los efectos sedantes y a la descoordinación motora.
- **El peso:** el alcohol afecta de modo más grave a las personas con menor masa corporal. En general, la mujer pesa menos y el tamaño de sus órganos internos es proporcionalmente más pequeño. Por lo tanto, menores cantidades de alcohol pueden generar más rápidamente daños psico-orgánicos y desarrollar problemas con el alcohol más fácilmente que en el varón.

- **El sexo:** las mujeres metabolizan el alcohol de manera diferente a los hombres, por lo que ante un hombre y una mujer del mismo peso, ella experimentará los efectos del alcohol de manera más rápida. Lógicamente, el hecho de que las mujeres sean más vulnerables a las consecuencias negativas de los abusos con el alcohol, y que puedan padecer problemas de consumo más rápido que los hombres, no significa que los hombres no experimenten este tipo de efectos. Por ejemplo, en lo que respecta a la mortalidad y la morbilidad, el porcentaje de defunciones atribuibles al consumo de alcohol entre los hombres asciende al 7,6 % de todas las defunciones.
- **La cantidad y rapidez de la ingesta:** una mayor ingesta de alcohol en menor tiempo provocará una mayor posibilidad de intoxicación y aparece mayor o menor riesgo de sufrir problemas de acuerdo a la cantidad de alcohol consumida.
- **La combinación con bebidas carbónicas** (tónica, colas, etc.) acelera la intoxicación.
- **La combinación con otras sustancias**, como los tranquilizantes, relajantes musculares y analgésicos, potencia los efectos sedantes del alcohol. Cuando se combina con cannabis se incrementan los efectos sedantes de ambas sustancias; en el caso de la cocaína, que es un estimulante, los efectos se contrarrestan, pero la toxicidad de ambas sustancias es mayor que si se consumieran por separado.
- **La ingestión simultánea de comida**, especialmente de alimentos grasos, enlentece la intoxicación, pero no evita ni reduce los daños al organismo. (p. 3)

1.10. Consecuencias del consumo de alcohol en los adolescentes

Las consecuencias a corto y largo plazo producto del consumo temprano de alcohol son sorprendentes en su alcance y magnitud, afectando a los adolescentes, las personas de su alrededor y la sociedad en su conjunto. En este sentido Rubio, (2016) menciona que: El periodo de la adolescencia se considera una etapa esencial en el desarrollo de una persona durante la que se configuran el ámbito cognitivo, físico y social del futuro adulto (Carballo et al., 2013). Si durante este período se prestigia y facilita la adquisición de hábitos nocivos como el consumo de alcohol, se reducirán las posibilidades de adoptar hábitos saludables, y con ello aumentará la probabilidad de seguir los mismos patrones de conducta en la etapa adulta, potenciándose así el abuso del alcohol (Ruiz-Ruisueño, Ruiz-Juan y Zamarripa, 2011). (p. 19)

En efecto, cuando existe un consumo abusivo de alcohol, se desencadenan una serie de consecuencias en diferentes planos de la vida del consumidor.

Plano físico

De acuerdo con Rubio, (2016), el cerebro del adolescente es vulnerable a los efectos nocivos del alcohol en comparación con un cerebro adulto. Además, del daño cerebral que provoca el consumo de alcohol en los adolescentes, el consumo de alcohol también tiene otras consecuencias para la salud de estos, pues favorece la aparición de importantes trastornos digestivos, hepáticos, cardiovasculares, cerebrovasculares, endocrinos, del metabolismo óseo y otros (Comisión Clínica Plan Nacional sobre Drogas, 2007).

Por otro lado, a estas edades son apreciables los efectos del alcohol en el sistema hormonal, sobre todo en la hormona del crecimiento (GH) y en la testosterona.

Así pues, la hormona del crecimiento desempeña un papel fundamental en el crecimiento y maduración en la etapa puberal, en definitiva, el consumo de alcohol puede influir en varones en el retardo de la maduración de los caracteres sexuales secundarios, disminución de la masa corporal, redistribución del vello, disminución de la libido y la potencia sexual, secundarios al descenso de los niveles de testosterona. Por el contrario, en la mujer se produce un aumento de los niveles de testosterona pudiendo retrasar la maduración puberal y la aparición de caracteres sexuales femeninos. (p. 22-23)

Plano psicológico

En este sentido, conviene tener en cuenta que el alcohol puede inducir trastornos mentales (depresión, ansiedad, inestabilidad emocional, trastorno del sueño, etc.), no tan sólo en las personas que presentan un trastorno por dependencia del alcohol, sino también en las que hacen un consumo excesivo de alcohol. Además, el consumir alcohol en la adolescencia facilita el desarrollo de un Síndrome de Dependencia Alcohólica a edad muy temprana, entre los 18 y 25 años, por tener una capacidad menor de metabolismo (Anderson et al., 2010). (Rubio, 2016, p. 23)

Adicional a esto se suma el criterio de Simbaña G. y Valencia A. (2011) quienes mencionan que:

En la edad adulta el consumo de alcohol puede provocar o precipitar las siguientes consecuencias psíquicas: Lagunas de memorias que no se recuperan, Depresiones,

Epilepsia, Enfermedades graves tales como la psicosis, Delirium Tremens, Demencia por el alcohol, Suicidio y la Celotipia que hace referencia cuando la persona se vuelve tan insegura que empieza a desconfiar de su pareja y a tener celos sin un fundamento real.

Plano Social

En este caso Fuente (2012), refiere que: Los jóvenes corren el riesgo de desarrollar conductas perjudiciales debido al alcohol que incluyen beber en exceso, problemas en sus relaciones, accidentes viales y relaciones sexuales de alto riesgo que han sido referidas por ellos mismos. Estas conductas tienen sus propias consecuencias para la salud y seguridad de los jóvenes, que incluyen daños al desarrollo cerebral, riesgo de lesiones y muerte y un mayor riesgo de participar en actos de violencia y de contraer enfermedades contagiosas.

Dentro de esta misma línea Rubio (2016) refiere que: El consumo de alcohol en los adolescentes condiciona de manera muy importante la formación académica, generando un mal rendimiento escolar (Llorca, et al., 1995). Entre otras consecuencias provoca bajo interés por los estudios, insatisfacción, abandono de responsabilidades escolares, actitud negativa cuando se asiste a clase, no asistencia a clase, poca motivación y baja autoestima (Becoña et al.), todo lo cual repercute en el estilo de vida presente y futuro, así como en el conjunto del proceso de transición a la adultez, dificultando el pleno desarrollo del potencial académico y profesional. (p. 25)

Finalmente, ya que generalmente el consumo de drogas ilegales está precedido por el de sustancias legales, la magnitud del consumo de alcohol es una variable estrechamente relacionada con el uso de drogas ilegales. De este modo, el consumo temprano de bebidas alcohólicas aumenta la probabilidad de consumir otras sustancias psicoactivas a estas edades y en la adultez. (Rubio, 2016, p. 24)

1.11. Teorías explicativas del consumo de drogas – alcohol

Son múltiples las teorías que han surgido en torno a la conducta desviada. Estas teorías pretenden crear un paradigma explicativo que dé respuesta a la relación que se establece entre determinadas variables y factores, y la conducta que pretenden explicar. Sin embargo, en esta

investigación se toman como referencia las que contribuyan a explicar el consumo de alcohol en relación a las actitudes e intenciones del mismo, en particular las que se citan a continuación:

Fishbein y Ajzen con respecto a **la teoría de la Acción Razonada** (como se citó en Laespada, Iraurgi, y Aróstegi ,2004) afirman que:

Las expectativas, las creencias, las actitudes y, en definitiva, las variables relacionadas con la cognición social, actúan de forma más directa que otras como la familia y el grupo de amigos, cuya proximidad vendrá mediatizada por las anteriores. Entonces la actitud no se considera aislada, sino que está determinada por las creencias o información que tiene el sujeto ya sea como consecuencia de la observación, una fuente externa o su propio razonamiento.

Por lo tanto, el objetivo central de este modelo es la predicción de la conducta desde la actitud del sujeto y de las normas subjetivas, estando ambas mediadas por la intención conductual. Es decir, tener intención de consumir es la “causa” más inmediata del consumo. Sin intenciones, lógicamente, no habría consumos.

De tal manera existen dos variables responsables: Las actitudes hacia el consumo y las normas subjetivas sobre el mismo. Además, las actitudes vienen dadas por las consecuencias que los jóvenes esperan del consumo de drogas, es decir si el joven concede más valor a los beneficios que a los costes del consumo o si magnifica los primeros en deterioro de los efectos negativos, mostrará actitudes positivas hacia él. Por su otro lado las normas subjetivas son determinadas por la percepción que tiene el joven de que otras personas importantes para él aprueban y esperan que él consuma, además de por su motivación para acomodarse a las expectativas de esas personas.

Si el adolescente cree que sus amigos esperan que consuma y él desea agradecerles, esto es, no defraudar sus expectativas, su decisión tenderá a inclinarse hacia el consumo. (P.31).

Por su parte Bandura (como se cito en Laespada, Iraurgi, y Aróstegi, 2004) hace alusión a que:

La Teoría del aprendizaje social. Es una de las más importantes y utilizadas dentro del campo de las drogodependencias. Acentúa la importancia de los procesos vicarios, simbólicos y autorregulatorios en el funcionamiento psicológico, además de incluir la importancia del ambiente social entre los factores determinantes de la conducta. Bandura considera la conducta como fruto de tres factores interrelacionados: el aprendizaje, los procesos cognitivos y el ambiente en sentido social (medios de comunicación de masas, etc.), que actúan como modelos de conducta. (P.32).

Kaplan en su teoría del autorrechazo (como se cito en Laespada, Iraurgi, & Aróstegi, 2004) manifiesta que :

Se apoya en el concepto de autoestima y mantiene que la conducta desviada respondería a una necesidad auto compensatorio del sujeto ante una escasa autovaloración. En este sentido, el individuo tenderá progresivamente a alejarse de aquellas instancias que son fuente u origen de su malestar y buscará alternativas que le permitan recuperar su autoestima, para obtener así un reconocimiento por parte del grupo de iguales, alejándose cada vez más de los comportamientos convencionales. (P.33)

1.12. Actitudes hacia el consumo de alcohol

En efecto dentro de este estudio cabe resaltar los temas de actitudes hacia el consumo de alcohol, para su mayor comprensión especialmente en el análisis de los resultados de la escala utilizada para la valoración de la efectividad de la estrategia psicoeducativa planteada.

1.12.1. Definición de concepto de actitud.

Azjen y Fishbein (como se citó en Telumbre Terreno, 2014) manifiestan que: "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" (pág. 5).

En este mismo sentido Mujica, Mercado y Sainz (como se citó Telumbre Terreno, 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’’. (pág. 5)

1.12.2. Actitudes de los adolescentes hacia el consumo de alcohol.

Coon y Mitterer(como se citó en Loaiza Romero, 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; de esta forma si algunos de sus amigos con los que suelen pasar la 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 del individuo.

Tomando en cuenta que el alcohol es considerado una droga legal (Rodríguez, Díaz, Gutiérrez, Guerrero, y Gómez (2007) mencionan que:

La actitud del individuo hacia el consumo de drogas, está determinada por un conjunto de creencias que la persona posee respecto a los efectos de estas sustancias y la evaluación positiva o negativa realizada hacia cada una de esas consecuencias. Esta evaluación es el componente afectivo de la actitud, determinando la motivación y la fuerza de la intención del uso de drogas (p.68)

Significa entonces que la actitud hacia el consumo de alcohol forma parte de un conjunto de creencias que tiene el estudiante sobre los efectos que provoca el alcohol, estas actitudes pueden ser actitudes positivas o actitudes negativas, y se medirán en esta investigación a través de la escala de actitudes hacia el consumo de alcohol.

1.12.2.1. 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” (pág. 5).

Asimismo, Jiménez, Rodríguez , & Sirvent (2010) refieren que la actitud en adolescentes hacia el consumo de sustancias es más favorable cuanto existe una distorsión en las

percepciones de riesgo, creencias erróneas sobre los efectos de las drogas y cuanto más permisiva sea la disposición para el consumo de alcohol y otras drogas ilegales. Consideran además que dentro de factores determinantes hacia el consumo de alcohol son la relación que se establecen con el grupo de iguales consumidores, las conductas antisociales e indicios de búsqueda de atención.

1.12.2.2. Actitud negativa.

Grube y Agostinelli (como se citó en Espada, 2010) mencionan que una actitud negativa es un indicador de bajo consumo de sustancias. Asimismo el Modelo de Promoción de la Salud (MPS) (como se citó en (Telumbre, E , A , 2017) manifiesta que: Las actitudes negativas (menor intención) hacia el consumo de alcohol indican que los adolescentes están conscientes de los daños que ocurren en su organismo debido al consumo de drogas, enfatizando en la evidencia de que la actitud de los adolescentes hacia el consumo de alcohol, será más negativa cuando mayor sea la percepción del riesgo, menor sean las creencias distorsionadas y menos permisivas sean las disposiciones para su consumo.

1.12.2.3. Intenciones de consumo

En la revista de la Asociación Proyecto Hombre se hace alusión a que las actitudes favorables y las expectativas o creencias positivas acerca de las consecuencias de consumir presiden la intención y la conducta de consumir drogas (Rodríguez ,1998). Siendo la intención de consumo junto a la actitud favorable y la percepción de riesgo una fuerte predictora del uso de drogas y un factor inmediato (Moncada ,1997). La intención del consumo es la decisión del sujeto de realizar o no una conducta de consumo de alcohol. (Martinez Ortiz, 2013, p. 24)

Adicionalmente Bermúdez y Contreras (2008) sostienen que : ‘‘La intención representa la base motivacional que lleva al individuo a tomar la decisión de emprender un determinado curso de acción, se considera que es el antecedente inmediato de la conducta ‘‘ (p.176). Asimismo, resulta oportuno mencionar lo que corresponde a la prevención del consumo de alcohol en los adolescentes, para tener una visión más clara de la importancia de actuar desde la misma ante la realidad temática sujeta a investigación.

1.13. Prevención del consumo de alcohol en los adolescentes

En la actualidad el problema del consumo de alcohol en los y las adolescentes se encuentra muy arraigado, frente a este problema psicológico, social y de salud, es importante mitigarlo a través de la prevención, ya que el consumo de bebidas alcohólicas en menores de edad tiene repercusiones en la salud y desarrollo de la persona. Los estudios revelan que 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. (Fuente Muñiz, 2012)

1.13.1. Definición de prevención

Prevenir significa realizar acciones que eviten el apareamiento de un problema o disminuir sus consecuencias cuando está presente.

En tal sentido Simbaña G. y Valencia A.(2011) refiere que:

La prevención es una tarea orientada al desarrollo humano, entendido éste como el mejoramiento de las capacidades de las personas para realizarse plenamente, en su vida y en la interacción social, por lo tanto, estimula la formación y crecimiento personal. Constituye una práctica social dinamizada fundamentalmente por procesos educativos. (p. 31)

1.13.2. Importancia de la prevención del consumo de alcohol

El consumo de alcohol en la adolescencia y la juventud viene representando en la actualidad un problema social de enorme relevancia, teniendo en cuenta, tanto los propios índices de consumo, que resultan enormemente elevados, como por las múltiples consecuencias adversas que trae consigo el consumo de alcohol. Por ello es imprescindible empezar a tomar medidas para la prevención de futuras adicciones en los jóvenes. (Torres Garcia , 2015, p. 1)

Sobre la base de las consideraciones anteriores, el valor de la prevención del consumo de alcohol en los adolescentes radica en que estos se encuentran en un proceso de cambios propios de la adolescencia, por ende, son más vulnerables a asumir conductas de riesgo.

1.13.3. Niveles de prevención

Con respecto a los niveles de prevención Perea, (2007) sostiene que: Las tradicionales clasificaciones, originada en el ámbito de la planificación sanitaria, que hace referencia a tres niveles: primaria, secundaria y terciaria y la dificultad de ubicar en este esquema las actuaciones que han venido dando desde los programas de prevención, han llevado a superar progresivamente esta clasificación y sustituirla por otra articulada en función de los distintos niveles de riesgo de uso de drogas a los que están sometidas las poblaciones, a las cuales se dirigen tales intervenciones. (p.3)

Tomando en cuenta ello, Alonso et al. (2016) menciona que, tenemos más que niveles, estrategias de prevención:

- **La prevención universal:** sería aquella que puede dirigirse a todos los jóvenes, beneficiándolos a todos por igual. Son perspectivas amplias, menos intensas y menos costosas que otras que se orientan a conseguir cambios de comportamiento duraderos. Se incluirían aquí los programas preventivos que tratan de fomentar habilidades y clarificar valores, factores protectores que, más eficacia preventiva han acreditado por la evidencia.
- **La prevención selectiva:** aquella que se dirige a un subgrupo de jóvenes que tienen un riesgo de ser consumidores mayores que el promedio de los jóvenes, identificados como grupos de riesgo.
- **La prevención indicada** es más intensiva y más costosa, dirigida a un subgrupo concreto que suelen ser consumidores o que ya tienen problemas de comportamiento. (p.33)

1.13.4. Ámbitos de prevención

Teniendo en consideración los diferentes ámbitos en los cuales se puede emprender la prevención del consumo de alcohol siguiendo, el libro Comisión Clínica de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional Sobre Drogas, el autor García (2007), esboza la aplicación de objetivos en diferentes ámbitos de actuación citados a continuación:

- **Ámbito educativo:** La prevención en el ámbito educativo deberá permitir: Modificar la percepción de normalidad del consumo y de actitudes de pro-consumo, incrementa percepción de riesgo, así como también modificar la percepción normativa del grupo y creencias erróneas hacia el uso de sustancias , a la vez que potencie el desarrollo de factores de protección ,como las habilidades y competencias personales , además fomentar vínculos con la sociedad-familia-escuela , prevenir el fracaso escolar y finalmente la detección de menores de riesgo. (García, 2007)
- **Ámbito familiar:** Por su parte, en el ámbito familiar se deberá fomentar el desarrollo de habilidades y recursos personales de los hijos, fomentar factores de protección familiar, vínculos a través de la mejora de la comunicación, desarrollo de la autoestima y la autonomía, intervenir precozmente con hijos de consumidores e implicar a la familia en programas escolares (García , 2007).
- **Ámbito Comunitario:** En este ámbito se combina el trabajo con las escuelas, con los padres, los medios de comunicación local, las organizaciones sociales, la policía, los centros de salud y servicios sociales, las intervenciones muestran buenos resultados ya que propician, modificar percepción de normalidad del consumo y actitudes pro consumo, incrementar la percepción de riesgo, campañas institucionales de información y sensibilización, asimismo brindar una intervención prioritaria en zonas de mayor riesgo y fomentar la utilización de recursos comunitarios. (García, 2007)
- **Medios de comunicación:** Ciertamente las campañas de los medios de comunicación bien diseñadas pueden tener efectos directos en la conducta. Los medios de comunicación también influyen en la concepción social de un problema, e indirectamente inciden en la toma de decisiones políticas sobre medidas para la intervención sobre el mismo. (García, 2007)
- **Ámbito Legislativo:** En este ámbito la prevención tiene como objetivo disminuir la accesibilidad y disponibilidad, control de la oferta: leyes de regulación de la venta y de la publicidad Y potenciar la investigación sobre los efectos y consecuencias. (García, 2007)
- **Ámbito laboral:** En este ámbito tiene especial importancia prevenir el consumo de sustancias institucionalizadas como es el caso del alcohol, priorizando sectores y colectivos y contando siempre con la participación de las organizaciones empresariales, los sindicatos y los servicios de prevención. (García, 2007).

2. LA ESTRATEGIA PSICOEDUCATIVA BASADA EN LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES PARA PREVENIR EL CONSUMO DE ALCOHOL

Dentro de la prevención del consumo de alcohol se han propuesto múltiples estrategias. Aquí se plantea una posibilidad centrada en las competencias emocionales.

2.1. Definición de Estrategia Psicoeducativa

Baltar, Cerrato, Fernández y González (como se cito en Pauta Romero, 2016) manifiesta que una estrategia psicoeducativa es:

Conjunto de actividades que contribuyen a dar solución a determinados problemas, prevenir la aparición de otros, colaborar con las instituciones para que las labores de enseñanza y educación sean cada vez más dirigidas a las necesidades de los alumnos y la sociedad en general. La concepción de intervención psicoeducativa como un proceso integrador e integral, supone la necesidad de identificar las acciones posibles según los objetivos y contextos a los cuales se dirige.

2.1.1. Funciones básicas de la Estrategia Psicoeducativa

Con respecto a las funciones basicas de la estrategia psicoeducativa Aguilar (2006) distingue las siguientes:

- **Función motivadora:** despierta el interés por la asignatura y mantiene la atención durante el proceso de estudio; motiva y acompaña al estudiante a través de la conversación didáctica guiada.
- **Función facilitadora de la comprensión y activadora del aprendizaje:** propone metas claras, organiza y estructura la información, vincula los materiales educativos seleccionados para el desarrollo de la asignatura, completa y profundiza la información del texto básico con los, sugiere técnicas y actividades de trabajo intelectual que faciliten la comprensión y aclara dudas que obstaculicen el progreso en el aprendizaje.
- **Función orientación y dialogo:** fomenta la capacidad de organización y estudio sistemático, promueve la interacción con materiales y compañeros, anima a comunicarse con el profesor- tutor y ofrece sugerencias oportunas para posibilitar el aprendizaje independiente.

- **Función evaluadora:** activa conocimientos previos relevantes para despertar el interés o implicar a los estudiantes, presenta ejercicios de autocomprobación del aprendizaje, realimenta constantemente al alumno con el fin de provocar una reflexión sobre su propio aprendizaje, especifica los trabajos de evaluación a distancia. (p.184-185)

2.1.2. Estructura para elaborar una Estrategia Psicoeducativa

Para la elaboración de la estrategia Psicoeducativa Aguilar (2006) propone la siguiente estructura:

Estrategia Psicoeducativa didáctica que contemple los apartados siguientes: datos informativos, objetivos generales, contenido, bibliografía, orientaciones generales y específicas de desarrollo del contenido, ejercicios de autoevaluación, glosario, anexos y la evaluación. Todos los elementos antes señalados son importantes y necesarios; pero existen dos de manera especial, se debe poner en juego la creatividad y la habilidad para conducir y generar aprendizajes (p. 185).

2.2. Competencias emocionales

2.2.1. Qué es una competencia

Valverde (como se cito en Blanes, Soler , y Garcia , 2014) refiere a una competencia como la capacidad para desarrollar con eficacia una actividad de trabajo movilizando los conocimientos , habilidades , destrezas y comprensión necesarios para conseguir los objetivos que tal actividad supone'' (p.46).

Dentro de este marco el autor destaca las siguientes características en el concepto de competencia:

- Es aplicable a las personas, individualmente o de forma grupal.
- Implica unos conocimientos (“saberes”), unas habilidades (“saber-hacer”) y unas actitudes y conductas (“saber estar” y “saber ser”) integrados entre sí.
- Se desarrolla a lo largo de la vida y, en general, siempre se puede mejorar.

2.2.2. Que es una emoción

Previo al estudio de las competencias emocionales, es importante el análisis de las emociones como punto importante del ser humano, y antes de hablar de la educación de dichas competencias vamos a aclarar el concepto de lo que es una emoción. por su parte Martinez (2006) afirma:

Las emociones son esencialmente modos afectivos de respuesta a ciertas cosas y personas que, fuera del control del ser humano, son importantes para el florecimiento del mismo. De esta manera, las emociones son un reconocimiento de nuestras necesidades y de nuestra falta de autosuficiencia (p. 17).

En este sentido Palmero, Fernandez , Martinez, y Chóliz, (2007), aluden a que ‘‘una emoción es un proceso que se activa cuando el organismo detecta algún peligro, amenaza o desequilibrio con el fin de poner en marcha los recursos a su alcance para controlar la situación’’. (p.239)

2.2.2.1. Tipos de emociones:

Desde esta perspectiva las emociones son propias del ser humano. Se clasifican en positivas y negativas en función de su contribución al bienestar o al malestar, pero todas ellas, tanto las de carácter positivo como las de carácter negativo, cumplen funciones importantes para la vida. (De los Rios, 2010, p. 4)

Es, así como Siguiendo a Lazarus (como se cito en Bisquerra , 2011) las emociones se pueden clasificar del modo siguiente:

Emociones negativas: son el resultado de una evaluación desfavorable (incongruencia) respecto a los propios objetivos. Se refieren a diversas formas de amenaza, frustración o retraso de un objetivo o conflicto entre objetivos. Incluyen miedo, ira, ansiedad, tristeza, culpa, vergüenza, envidia, asco, etc.

Emociones positivas: son el resultado de una evaluación favorable (congruencia) respecto al logro de objetivos o acercarse a ellos. Incluyen alegría, estar orgulloso, amor, afecto, alivio, felicidad.

Emociones ambiguas: Incluyen sorpresa, esperanza, compasión y emociones estéticas. (Bisquerra , 2011, p. 73)

Emociones Básicas: Existen emociones consideradas como básicas debido a la universalidad de las mismas, las cuales no dependen de un contexto o de una cultura determinada para encajar dentro de alguna clasificación a diferencia de otras emociones; dichas emociones son: alegría, tristeza, miedo e ira. (Ostrosky, 2011).

Cabe agregar que existen un sinnúmero de emociones que favorecen el desarrollo del ser humano de manera positiva, y cada una de estas desencadenan respuestas en el mismo; permitiendo así que el individuo experimente varios estados de ánimo, dependiendo de la situación en que se encuentre. Todas las emociones son válidas. No existen emociones buenas o malas. Las emociones son energía y la única energía que es negativa es la energía estancada. Por esta razón, es necesario expresar las emociones negativas retenidas que pueden desencadenar problemas mayores. (De los Rios, 2010)

2.2.3. Definición de competencias emocionales

La revista proyecto hombre adicciones y emociones (2013) manifiesta que: “Las competencias emocionales como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. Con el objetivo promover el bienestar personal y social” (p. 15)

2.2.4. Orígenes y modelos de competencias emocionales

Por las consideraciones anteriores se exploran los orígenes, evolución, modelos, autores y definiciones del término competencias emocionales, pero esta vez como una variable plenamente diferenciada de la inteligencia emocional con dimensiones propias, con el fin de tener una visión más amplia y comprender sus puntos de encuentro y divergencias. (Fragoso, 2015, p. 119)

En este sentido el surgimiento de las competencias emocionales como un concepto autónomo parece relacionarse con modelos mixtos de la inteligencia emocional como el de Goleman y Boyatzis (2013) o Bar-On (2010), sin embargo no es así, ya que la clave para determinar el origen del término con un sustento teórico propio puede encontrarse en los escritos de Mayer y Salovey (1997), quienes afirman que Saarni (1999, 1997) es reconocida por ser la primera en acuñar el constructo con una base sólida, separándolo definitivamente del de inteligencia emocional. Igualmente, en otras investigaciones se menciona a Rafael Bisquerra (2009) como un autor relevante con un modelo propio de competencias emocionales. Por ello es relevante analizar las propuestas de ambos investigadores. (Fragoso, 2015, p. 119)

2.2.4.1. El modelo de competencias emocionales de Carolyn Saarni

Con referencia a lo anterior Saarni (como se cito en Fragoso, 2015) define:

Las competencias emocionales como un conjunto articulado de capacidades y habilidades que un individuo necesita para desenvolverse en un ambiente cambiante y surgir como una persona diferenciada, mejor adaptada, eficiente y con mayor confianza en sí misma. Cabe agregar que para formular su modelo la autora retoma tres teorías cuyo punto central es la emoción: el modelo relacional, el modelo funcionalista y el socio constructivista. (p.119)

En referencia a la clasificación anterior ,subyacentes a la eficacia de la competencia emocional existen 8 habilidades que sucintamente descritas son: la conciencia emocional de los estados propios, la distinción entre emociones propias y ajenas, el uso de vocabulario emocional, la empatía, la capacidad para afrontar emociones aversivas usando estrategias autorregulatorias, la conciencia de la naturaleza de las relaciones y la conciencia de la autoeficacia emocional (Saarni, 1999, pág. 47)

A manera de resumen final (como se cito en Fragoso, 2015)’’ el modelo de Saarni se relaciona íntimamente con el desarrollo humano y teorías cognitivas de la emoción, con lo que se separa definitivamente de las teorías de la inteligencia emocional. ’’ (p.119).

No obstante, no es la única propuesta para conformar un modelo coherente de competencias emocionales, como se observará en el trabajo de Rafael Bisquerra.

2.2.4.2. Modelo de competencias emocionales de Rafael Bisquerra

Otra de las aportaciones en relación con las competencias emocionales es la de Rafael Bisquerra (2003, 2007, 2009),(como se cito en Fragoso, 2015) quien asegura que:

Las competencias son el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarios para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales cuya finalidad es aportar un valor añadido a las funciones profesionales y promover el bienestar personal y social. (p.120)

Sobre la base de las consideraciones anteriores ‘este modelo las competencias emocionales se estructuran en cinco grandes competencias o bloques: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, competencia social y habilidades de vida para el bienestar’ (Bisquerra , 2011, p. 147).

En referencia a los dos modelos expuestos anteriormente (como se citó en Fragoso, 2015):

Dentro del modelo de inteligencia emocional de Mayer y Salovey (1997) su teoría se basa en el paradigma cognitivo de la educación, dan otro nivel a la variable estructurándola únicamente de habilidades específicas de procesamiento de información emocional, en las que se observa una separación contundente con las “competencias emocionales”, por ello, cuando se emplea la postura de los autores no es correcto que los conceptos se usen como sinónimos. (p.121)

Cabe resaltar que autores como Bisquerra (2007) y Saarni (1998) han construido propuestas de competencias emocionales con sustentos teóricos diferentes a Goleman (2000) y Mayer y Salovey (1997), lo que hace aún más evidente su separación de la inteligencia emocional, aunque no se puede negar que existe una relación entre los términos. Pese a eso sus propuestas contienen sólidos antecedentes que le brindan autonomía y originalidad al concepto de competencias emocionales. (Fragoso, 2015, pág. 122)

2.3. Competencias emocionales según Rafael Bisquerra

Luego de analizar el origen de las competencias emocionales es pertinente trabajar la estrategia psicoeducativa en base a las competencias emocionales que plantea el autor Rafael Bisquerra. La versión que aquí se presenta es una actualización de versiones anteriores

(Bisquerra, 2000, 2002; Bisquerra y Pérez, 2007). Ante la situación planteada las competencias emocionales son las siguientes:

2.3.1. Conciencia emocional Es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. Dentro de este bloque se pueden especificar una serie de aspectos como los siguientes (Bisquerra , 2011, p. 148)

- **Toma de conciencia de las propias emociones.** Es la capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones; identificarlos y etiquetarlos.
- **Dar nombre a las emociones.** Es la eficacia en el uso del vocabulario emocional adecuado y utilizar las expresiones disponibles en un contexto cultural determinado para designar los fenómenos emocionales.
- **Comprensión de las emociones de los demás.** Es la capacidad para percibir con precisión las emociones y sentimientos de los demás y de implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales.
- **Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.** Los estados emocionales inciden en el comportamiento y éstos en la emoción; ambos pueden regularse por la cognición (razonamiento, conciencia). Muchas veces pensamos y nos comportamos en función del estado emocional. La conciencia emocional es el primer paso para poder pasar a las otras competencias.

2.3.2. Regulación emocional Es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc. Las microcompetencias que la configuran son las siguientes. (Bisquerra , 2011, p. 148)

- **Expresión emocional apropiada.** Es la capacidad para expresar las emociones de forma apropiada. Implica la habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa. Esto se refiere tanto en uno mismo como en los demás. En niveles de mayor madurez, supone la comprensión del impacto que la propia

expresión emocional y el propio comporta miento puedan tener en otras personas.

- **Regulación de emociones y sentimientos.** Esto significa aceptar que los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados. Lo cual incluye: (regulación de la impulsividad) (ira, violencia, comportamientos de riesgo); (tolerancia a la frustración) para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión); (perseverar en el logro de los objetivos) a pesar de las dificultades; capacidad para (diferir recompensas) inmediatas a favor de otras más a largo plazo, pero de orden superior, etc.
- **Habilidades de afrontamiento.** Habilidad para afrontar retos y situaciones de conflicto, con las emociones que generan. Esto implica estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales.
- **Competencia para autogenerar emociones positivas.** Es la capacidad para autogenerarse y experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor, fluir) y disfrutar de la vida. Capacidad para autogestionar el propio bienestar emocional en busca de una mejor calidad de vida. (Bisquerra , 2011, p. 148)

2.3.3. Autonomía emocional: Concepto amplio que incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional. Como microcompetencias incluye las siguientes. (Bisquerra , 2011, p. 148)

- **Autoestima.** Significa tener una imagen positiva de uno mismo; estar satisfecho de uno mismo; mantener buenas relaciones consigo mismo.
- **Automotivación.** Es la capacidad de automotivarse e implicarse emocionalmente en actividades diversas de la vida personal, social, profesional, de tiempo libre, etc. Motivación y emoción van de la mano. Automotivarse es esencial para dar sentido a la vida.
- **Autoeficacia emocional.** Significa que se acepta la propia experiencia emocional, tanto si es única y excéntrica como si es culturalmente

convencional, y esta aceptación está de acuerdo con las creencias del individuo sobre lo que constituye un balance emocional deseable. En caso contrario, el individuo está en condiciones de regular y cambiar las propias emociones para hacerlas más efectivas en un contexto determinado.

- **Responsabilidad.** Es la capacidad para responder de los propios actos. Es la intención de implicarse en comportamientos seguros, saludables y éticos. Asumir la responsabilidad en la toma de decisiones. Ante la decisión de ¿qué actitudes (positivas o negativas) voy a adoptar ante la vida?, en virtud de la autonomía y la libertad, decidir con responsabilidad, sabiendo que en general lo más efectivo es adoptar una actitud positiva.
- **Actitud positiva.** Es la capacidad para decidir qué voy a adoptar una actitud positiva ante la vida. A pesar de que siempre van a sobrar motivos para que la actitud sea negativa. Siempre que sea posible, manifestar optimismo y mantener actitudes de amabilidad y respeto a los demás.
- **Análisis crítico de normas sociales.** Es la capacidad para evaluar críticamente los mensajes sociales, culturales y de los medios de comunicación de masas relativos a normas sociales y comportamientos personales. Esto tiene sentido de cara a no adoptar los comportamientos estereotipados propios de la sociedad irreflexiva y acrítica.
- **Resiliencia.** Es la capacidad que tiene una persona para enfrentarse con éxito a unas condiciones de vida sumamente adversas (pobreza, guerras, orfandad, etc.). (Bisquerra , 2011, págs. 148-152)

2.3.4. Competencia social “Es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales básicas, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes prosociales, asertividad, etc. Las micro competencias que incluye son las siguientes” (Bisquerra , 2011).

- **Dominar las habilidades sociales básicas.** La primera de las habilidades sociales es escuchar. Sin ella, difícilmente se puede pasar a las demás: saludar, despedirse, dar las gracias, pedir un favor, manifestar agradecimiento, pedir disculpas, aguardar turno, mantener una actitud dialogante, etc.

- **Respeto por los demás.** Es la intención de aceptar y apreciar las diferencias individuales y grupales y valorar los derechos de todas las personas.
- **Practicar la comunicación receptiva.** Es la capacidad para atender a los demás tanto en la comunicación verbal como no verbal para recibir los mensajes con precisión.
- **Practicar la comunicación expresiva.** Es la capacidad para iniciar y mantener conversaciones, expresar los propios pensamientos y sentimientos con claridad, tanto en comunicación verbal como no verbal, y demostrar a los demás que han sido bien comprendidos.
- **Compartir emociones.** Implica la conciencia de que la estructura y naturaleza de las relaciones vienen en parte definidas tanto por el grado de inmediatez emocional o sinceridad expresiva, como por el grado de reciprocidad o simetría en la relación.
- **Comportamiento prosocial y cooperación.** Es la capacidad para realizar acciones en favor de otras personas, sin que lo hayan solicitado.
- **Asertividad.** Significa mantener un comportamiento equilibrado entre la agresividad y la pasividad. Esto implica Decir “no” claramente y mantenerlo y aceptar que el otro te pueda decir “no”. Hacer frente a la presión de grupo y evitar situaciones en las cuales uno puede verse coaccionado para adoptar comportamientos de riesgo.
- **Prevención y solución de conflictos.** Implica la capacidad para identificar situaciones que requieren una solución o decisión preventiva y evaluar riesgos, barreras y recursos. Cuando inevitablemente se producen los conflictos, afrontarlos de forma positiva, aportando soluciones informadas y constructivas.
- **Capacidad para gestionar situaciones emocionales.** Es la habilidad para reconducir situaciones emocionales en contextos sociales. Se trata de activar estrategias de regulación emocional colectiva. Esto se superpone con la capacidad para inducir o regular las emociones en los demás. (Bisquerra , 2011, págs. 148-152)

2.3.5. Competencias para la vida y bienestar

Las competencias para la vida y el bienestar son la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, ya sean personales, profesionales, familiares, sociales, de tiempo libre, etc. Las competencias para la vida permiten organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada, facilitándonos experiencias de satisfacción o bienestar. Como micro competencias se incluyen las siguientes (Bisquerra , 2011).

- **Fijar objetivos adaptativos.** Es la capacidad para fijar objetivos positivos y realistas. Algunos a corto plazo (para un día, semana, mes); otros a largo plazo (un año, varios años).
- **Toma de decisiones.** Desarrollar mecanismos personales para tomar decisiones sin dilación en situaciones personales, familiares, académicas, profesionales, sociales y de tiempo libre, que acontecen en la vida diaria.
- **c) Buscar ayuda y recursos.** Es la capacidad para identificar la necesidad de apoyo y asistencia y saber acceder a los recursos disponibles apropiados.
- **d) Ciudadanía activa, participativa, crítica, responsable y comprometida.** Lo cual implica reconocimiento de los propios derechos y deberes; desarrollo de un sentimiento de pertenencia; participación efectiva en un sistema democrático; solidaridad y compromiso; ejercicio de valores cívicos; respeto por los valores multiculturales y la diversidad, etc.
- **e) Bienestar emocional.** Es la capacidad para gozar de forma consciente de bienestar (emocional, subjetivo, personal, psicológico) y procurar transmitirlo a las personas con las que se interactúa. Adoptar una actitud favorable al bienestar.
- **f) Fluir.** Capacidad para generar experiencias óptimas en la vida profesional, personal y social. (Bisquerra , 2011, págs. 148-152)

Tal como se ha visto el poder contar con la regulación de cada uno de los componentes emocionales, logrando el manejo y reconocimiento de las propias emociones, ya que juegan un papel fundamental en la práctica de la vida diaria ya que supone una gran contribución para la solución de diferentes situaciones problemáticas que se presenten.

2.4. Contextos de Aplicación de las competencias emocionales

Hechas las consideraciones anteriores Bisquerra (2011) permiten identificar varios contextos de aplicación de las competencias emocionales: educación formal, medios socio-comunitarios (vida cotidiana), organizaciones, salud que a continuación se explican.

La educación formal: contexto que permite llegar a toda la población. Por ejemplo, si una persona, al finalizar la escolaridad obligatoria, hubiera adquirido las competencias emocionales necesarias para regular sus emociones de forma eficiente, mantener relaciones positivas con otras personas y gestionar su vida para ser feliz y poder convivir en paz y democracia, mucho se hubiera logrado de cara a un futuro mejor. (Bisquerra , 2011)

Medios socio comunitarios (vida cotidiana): En este contexto el destinatario son las personas que no han podido adquirir esas competencias en la educación formal porque no estaban presentes en su momento. Algunos grupos pueden ser objeto de atención especial: grupos de riesgo, mujeres víctimas de violencia de género, víctimas del terrorismo, personas adictas al consumo de drogas, personas que han perdido a seres queridos, personas que viven solas, personas mayores, etc. (Bisquerra , 2011)

Organizaciones: En este contexto, el desarrollo de las competencias emocionales va dirigido a los empleados. Esto es beneficioso para ellos, en primer lugar, ya que pueden mejorar su bienestar emocional. Pero, además, por extensión, mejora la calidad de los servicios de la organización, ya que aporta un valor añadido: mejores relaciones con los clientes, favorecer la fidelización de los mismos, prevención de conflictos, solución positiva de conflictos, trabajo en equipo efectivo, etc. (Bisquerra , 2011)

En el contexto de la salud se identifican dos grupos sociales: personal sanitario (profesionales de la medicina y de la enfermería) y enfermos. Los primeros deberían recibir una formación en competencias emocionales ya que esto puede ayudar significativamente al bienestar emocional del enfermo. Por otra parte, las personas enfermas necesitan un apoyo emocional específico para ayudarles a superar la situación (afrentamiento). Grupos de especial interés en este sentido son los niños enfermos, las personas con enfermedades crónicas, enfermos terminales, víctimas de accidentes o de catástrofes, etc. (Bisquerra , 2011)

Una vez fundamentado las dos variables propuestas amerita hacer referirse a que la estrategia psicoeducativa basada las competencias emocionales para prevenir el consumo de alcohol en adolescentes se desarrolla a través de la modalidad del taller.

Por lo tanto, a continuación, se fundamenta los aspectos referentes a taller

2.5. Definición de taller

En este sentido Cano (2012) destaca:

El taller en la concepción metodológica de la educación popular es: un dispositivo de trabajo con grupos, que es limitado en el tiempo y se realiza con determinados objetivos particulares, permitiendo la activación de un proceso pedagógico sustentado en la integración de teoría y práctica, el protagonismo de los participantes, el diálogo de saberes, y la producción colectiva de aprendizajes, operando una transformación en las personas participantes y en la situación de partida. (p. 33)

2.5.1. Características del taller

- Entre las principales características del taller, destacan las siguientes:
- Es un dispositivo de trabajo con grupos.
- Es limitado en el tiempo.
- Tiene objetivos específicos.
- Es un proceso en sí mismo: aunque pueda estar inserto en un proceso mayor, Se puede dividir en etapas: motivación, desarrollo de la temática por tratar, recapitulación o cierre y evaluación.
- Es un espacio que se caracteriza por la producción colectiva: los aprendizajes y creaciones se producen a partir de un diálogo de experiencias y saberes basado en el protagonismo de los participantes.
- Busca la generación de aprendizajes y la transformación de una situación, así como de los propios participantes: al taller "se entra de una forma y se sale de otra".
- Busca la integración de teoría y práctica. Hay un “aprender haciendo” y un “hacer aprendiendo”.
- Y en tanto opera una transformación, se basa en un trabajo colectivo y dialógico, y procura la integración de teoría y práctica, el taller es el soporte para el desarrollo de un proceso educativo. (Cano, 2012, p. 34)

2.5.2. Estructura del taller

El taller, como estrategia didáctica, fundamentado en el ‘‘aprender haciendo’’, posee una estructura flexible; sin embargo, cuando se lleva a cabo un taller existen etapas que deben ser cubiertas, se inicia con saludo y bienvenida, seguido de una motivación, desarrollo del tema, recapitulación y cierre, y finalmente se realiza una evaluación. (Alfaro y Badilla , 2015, p.99-100)

Hechas las consideraciones anteriores , se puede mencionar que todo taller está estructurado siguiendo un orden lógico y secuenciado de cada una de las actividades que lo integran.

f. METODOLOGÍA

Tipo de investigación

La presente investigación será un estudio de tipo descriptivo, que según Sampieri et al. (2014) ‘‘se trata de buscar y especificar propiedades y características importantes de cualquier fenómeno que se analice’’ (p.92). Por su parte Cerda (como se cito Bernal (2010), hace alusión a que una de las funciones principales de la investigación descriptiva es la capacidad para seleccionar las características fundamentales del objeto de estudio y su descripción detallada de las partes, categorías o clases de ese objeto, precisando de una vez que la investigación propuesta se tratara de reconocer las actitudes positivas o negativas hacia el consumo de alcohol en los adolescentes.

Por otra parte, es un estudio de investigación de campo en el que según Hernández et al. (2006), dice que es un estudio de investigación que se lleva a cabo en una situación real, en el cual el investigador manipula las variables independientes bajo condiciones controladas; en este caso las competencias emocionales para prevenir el consumo de alcohol.

Al mismo tiempo , del análisis sobre el tipo de investigación se enmarcara este proyecto en una investigación, en relación al proceso temporal , que según Briones como se citó en (Bernal, 2010)’’la investigacion en relacion con el tiempo o numero de veces en que se obtiene informacion de objeto de estudio , existen dos tipos de investigacion : la seccional y la longitudinal ‘’(p.118);que para el presente proyecto se trata de una investigacion de corte seccional o transversal porque las variables seran estudiadas en un tiempo determinado , se realizo un corte de tiempo para estudiarlas en el periodo 2018-2019; para reafirmar lo dicho se toma el criterio de Bernal (2010) Señala que , ‘‘Los diseños de investigacion de corte transversal son aquella en las cuales se obtiene informacion del objeto de estudio (poblacion o muestra)una única vez en un momento dado ‘’(p. 118).

Diseño de investigación.

Otro aspecto importante en todo proceso de investigación es el diseño de la investigación que según Bernal (2010) se habla de diseños cuando ‘‘se está haciéndose referencia a la investigación experimental, que consiste en demostrar que la modificación de una variable (independiente) ocasiona un cambio predecible en otra (variable dependiente)’’ (pág. 145).

De esta manera para alcanzar el objetivo planteado en esta investigación, se empleará el diseño de investigación cuasiexperimental de un grupo con medición antes y después. En este sentido Bernal (2010) Expone ‘Es un diseño de un solo grupo con medición previa (antes) y posterior (después) de la variable dependiente, pero sin grupo control’’ (p.154).

Este diseño propuesto para esta investigación puede esquematizarse de la siguiente manera $G O_1 X O_2$, donde:

X: variable independiente (Estrategia psicoeducativa basada en las competencias emocionales).

O₁: medición previa (Pretest) intenciones y actitudes hacia el consumo de alcohol

O₂: medición posterior (Post-test) intenciones y actitudes hacia el consumo de alcohol

En esta línea se utilizará el diseño cuasiexperimental, para intervenir tratando de promover cambios mediante una propuesta alternativa a una realidad temática afectada, en este caso los adolescentes de Decimo año paralelo “A” de ‘‘Colegio de Bachillerato 27 de Febrero’’, donde se partirá en un primer momento con la aplicación de un pre test (antes)con el fin de conocer las intenciones y actitudes hacia el consumo de alcohol de los adolescentes, luego en un segundo momento se ejecutara la estrategia psicoeducativa basada en las competencias emocionales y en un tercer momento finalmente se aplicara un post test (después) luego de participar de la propuesta de intervención para prevenir el consumo de alcohol en los adolescentes objeto de estudio.

Asimismo, en la esquematización del diseño de la investigación se habla de una medición previa(antes) y una medición posterior (después). En la propuesta del proyecto se procederá a la medición pre y post- test. Referente al diseño de investigación cabe resaltar el significado del pretest y Post-test.

Entendiendo como **pre test** (antes) el también denominado pilotaje o ensayo previo, se sitúa al comienzo de una investigación. Este permitirá realizar un sondeo de la realidad que viven las personas a investigar, dando una pauta principal para el inicio y ejecución de la investigación. En este pretest se aplicará la escala de intenciones y actitudes hacia el consumo de alcohol; Y el **Post-test** (después) servirá para verificar si la intervención ha implicado una

modificación de los resultados luego de las medidas del pre test validando o no la efectividad de la propuesta de intervención. (Gómez, 2010, p. 172).

Variables de estudio

Las variables en la investigación, representan un concepto de vital importancia dentro de un estudio, puesto que, son factores que pueden ser manipulados, medidos y sobre los cuales se llevara a cabo la investigación.

De acuerdo al esquema del diseño de investigación cuasiexperimental de un solo grupo de control con medición antes y después se considera dos aspectos importantes, como lo es:

La variable Independiente según Bernal (2010)'' se refiere a todo aquel aspecto, hecho, situación, rasgo, etcétera, que se considera como la “causa de” en una relación entre variables’’(p. 141) .En base a estas consideraciones la presente investigación se pone en evidencia como variable independiente la estrategia psicoeducativa basada en las competencias emocionales, base del proceso de estudio. Esta variable se constituye en actividades en base a las competencias emocionales siguiendo el modelo de Rafael Bisquerra con implicaciones en : conciencia emocional , regulación emocional , autonomía emocional ,competencia social y competencias para la vida y bienestar, que abarcara 9 talleres que se dividen en : el primer taller de sensibilización , del segundo hasta el octavo taller se trabajara las estrategias basadas en las competencias emocionales, con una duración de una , dos y tres horas pedagógicas entre talleres y sesiones contenidas en los mismo correspondientes a la planificación de la propuesta dirigidas a prevenir el consumo de alcohol en los adolescentes, para culminar con el taller de cierre.

La variable dependiente que se conoce al “resultado” o “efecto” producido por la acción de la variable independiente. (Bernal, 2010, p. 141) .En este caso se considera como variable dependiente , las intenciones y actitudes hacia el consumo de alcohol , que consiste en un problema encontrado luego de los resultados del diagnostico en donde la mayoría de estudiantes o un alto porcenta de estudiantes manifiestan actitudes hacia el consumo de alcohol.

Asimismo el trabajo investigativo al mismo tiempo se sustentará mediante los siguientes métodos teóricos:

Métodos

Para una mayor comprensión se considera el significado de método, al respecto Villafuerte (2010) quien expresa ‘‘El método es un procedimiento riguroso, formulado lógicamente para lograr la adquisición, organización o sistematización y expresión o exposición de conocimientos, tanto en su aspecto teórico como en su fase experimental’’ (p. 10).

Por lo tanto, a breves rasgos se considerará los siguientes métodos:

Método Científico

Se utilizará en todo el proceso de investigación, de tal manera permitirá construir científicamente la problemática, el marco teórico, la metodología, definir los métodos, el tipo de estudio, diseño y el enfoque de la investigación que mejor se articule al problema y en efecto dar sustento teórico- científico a la presente investigación sobre el consumo de alcohol en los adolescentes y su propuesta de intervención relacionada con las competencias emocionales. En este sentido 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. Además, se caracteriza por ser tentativo, verificable, de razonamiento riguroso y observación empírica’’ (p. 27).

Siguiendo esta línea también se utilizará el **método Analítico-Sintético** que según Bernal (2010) ‘‘Estudia los hechos, partiendo de la descomposición del objeto de estudio en cada una de sus partes para estudiarlas en forma individual (análisis), y luego se integran esas partes para estudiarlas de manera holística e integral (síntesis)’’ (p. 60).

De esta manera este proceso permitirá al tema de investigación el desglose del marco teórico, sobre las dos variables, consumo de alcohol en los adolescentes y estrategia psicoeducativa basada en las competencias emocionales, facilitando la comprensión del tema, el análisis y contrastación de los resultados del pre test y post test. Además, sintetizar los aspectos más importantes de las variables de la investigación en la revisión de la literatura, como también establecer conclusiones y recomendaciones; asimismo para resumir aspectos teóricos pertinentes que se utilizaran dentro de la estrategia psicoeducativa impartida a la población objeto de estudio.

Otro método fundamental es el **inductivo** que según Bernal (2010), ‘se utiliza el razonamiento para obtener conclusiones que parten de hechos particulares aceptados como válidos, para llegar a conclusiones cuya aplicación sea de carácter general’ (p. 59). Por consiguiente mediante este método se da inicio a la presente investigación, facilitando la organizar científicamente la teoría, formular pertinentemente los objetivos y finalmente llevar a cabo el desarrollo de la estrategia de psicoeducativa basada en las competencias emocionales, parte fundamental de la investigación.

Asimismo, el **método deductivo** que a decir de Bernal (2010) ‘El método se inicia con el análisis de los postulados, teoremas, leyes, principios, etcétera, de aplicación universal y de comprobada validez, para aplicarlos a soluciones o hechos particulares’ (p. 59). Este método ayudará a evidenciar la problemática existente los estudiantes, y tener una visión general del problema planteado. Y por último facilitara la elaboración de las conclusiones de la investigación.

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

De diagnóstico (Objetivo 1) Admitirá determinar las intenciones y actitudes hacia el consumo de alcohol que presentaban los adolescentes investigados, a través de la Escala de intención y actitudes hacia el consumo de alcohol. En este sentido Arriaga (2015) menciona:

El diagnóstico es la fase que sigue a la identificación del problema o la definición del objeto de estudio. Debe aplicarse apoyado en base a 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 debe ser como una especie de fotografía de la realidad prevaleciente.

Para alcanzar el objetivo 2 y 3 de diseño de la estrategia psicoeducativa y aplicación se considera el **Método de modelación** el mismo que facilitara la elaboración del diseño y aplicación de la estrategia psicoeducativa basada en las competencias emocionales, es decir a la elección de temas y técnicas que permitirán a los estudiantes comprender de forma teórica y práctica la realidad temática de investigación, expuestas mediante la modalidad de talleres. Estas competencias serán: Conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y bienestar.

En esta línea Reyes y Bringas (2006)exponen “la modelación es una idealización “construcción teórica” que capta, representa y reproduce la estructura y funcionamiento (comportamiento) de un fenómeno” (p.28).

Además, **el método estadístico** permitirá emplearlo para levantar tablas y gráficos que facilite determinar los datos estadísticos, analizar e interpretar los resultados (Pretest y Post-test). Es así como Obregón (2015) expresa que “El método estadístico consiste en una secuencia de procedimientos para el manejo de los datos cualitativos y cuantitativos de la investigación. Dicho manejo de datos tiene por propósito la comprobación, en una parte de la realidad, de una o varias consecuencias verificables deducidas de la hipótesis general de la investigación. Las características que adoptan los procedimientos propios del método estadístico dependen del diseño de investigación seleccionado para la comprobación de la consecuencia verificable en cuestión” (p. 17).

Técnicas de recolección de datos

Para el planteamiento de la problemática que justifiquen el tema de interés investigativo, se utilizó como técnica la encuesta para realizar el diagnóstico de la realidad temática en el “colegio de Bachillerato 27 de febrero “aplicada a los estudiantes de Decimo año paralo “A”, la misma estructurada de 10 ítems, que contienen información sobre el tema a investigarse (Anexo 1 del proyecto). De sus resultados se realizó la problemática.

Aclarado que la encuesta se fundamenta en un cuestionario o conjunto de preguntas que se preparan con el propósito de obtener información de las personas. (Bernal, 2010, p. 260)

Instrumento

Descripción del instrumento psicométrico

En la presente investigación se utilizará la Escala de intenciones y actitudes hacia el consumo de alcohol para evaluar la variable dependiente del presente estudio, que corresponde a las intenciones y actitudes hacia el consumo de alcohol debidamente estandarizada, que cumple con los requisitos de validez y confiabilidad.

Propiedades psicométricas

En este sentido las propiedades psicométricas del instrumento están dadas, por la validez y la confiabilidad del mismo, como se mencionó anteriormente ; Entonces en relación a la

validez , Hernández et al. (2006)menciona'' la validez en términos generales, se refiere al grado en que un instrumento realmente mide la variable que pretende medir'' (pág.243).Por otro lado tenemos la confiabilidad del instrumento definido por Garcias y Lopez como Escala de intenciones y actitudes hacia el consumo de alcohol, que se refiere a las solides, seguridad del mismo. En este sentido Para Ander (2002)'' el término confiabilidad se refiere a "la exactitud con que un instrumento mide lo que pretende medir'' (p. 44).

En este caso se utilizará este instrumento diseñado por Garcias y Lopez (2001) en su libro ''Manual de estudios sobre el consumo de alcohol ''quien valido con jueces expertos las escalas de intenciones y actitudes hacia el consumo de alcohol. Este instrumento se va a utilizar para la aplicación del pre test y post test, 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, Según Hernández et al. (2014) manifiesta que la escala tipo Linkert''Consiste en un conjunto de ítems presentados en forma de afirmaciones o juicios, ante los cuales se pide la reacción de los participantes '' (p. 271). 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.

Con respecto 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.

La aplicación de la Escala se realizará en el ambiente natural de los estudiantes, del décimo año paralelo ''A'' de la institución educativa, dicha escala en su descripción señala que el tiempo de respuesta será un promedio de 20 minutos.

Procedimiento:

- Se seleccionará el instrumento a medir la variable dependiente que en este caso son las actitudes hacia el consumo de alcohol
- Se seleccionará la muestra propuesta
- Se solicitará el permiso al colegio, docentes, padres de familia y estudiantes. Para la presente investigación se solicitará la apertura correspondiente al Mgs. Galo Guaycha director del Colegio de Bachillerato “27 de febrero”, de la sección vespertina, con la finalidad de establecer una carta de compromiso entre la directora de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación y el director del Colegio para realizar el trabajo de titulación. (anexo 3). Luego de obtener el permiso institucional se procederá a solicitar el permiso a los representantes legales a partir del consentimiento informado que legalice la participación de la muestra de estudiantes que conforman la muestra de estudio. (Anexo 4)
- En el primer acercamiento para la ejecución de la estrategia psicoeducativa se explicará en qué consisten los talleres, los objetivos y también se aplicará el pretest (antes), que consistirá en medir las intenciones y actitudes hacia el consumo de alcohol en los adolescentes.
- Se aplicará las estrategias basadas en las competencias emocionales
- Al finalizar la propuesta de intervención mediante la modalidad de talleres, se aplicará nuevamente la escala de intenciones y actitudes hacia el consumo de alcohol.

Escenario

En otro orden de ideas el escenario de la presente investigación lo constituye el Colegio de Bachillerato “27 de febrero”, sección vespertina, de la ciudad de Loja, cuenta con un nivel de educación básica de octavo a tercer año de bachillerato y con una planta docente conformada por 80 docentes y 1158 estudiantes hasta la actualidad.

Sujetos de investigación

Población y Muestra

Población

Con respecto a la población de acuerdo con Francisca (como se citó en Bernal ,2010) la población es “el conjunto de todos los elementos a los cuales se refiere la investigación. Se puede definir también como el conjunto de todas las unidades de muestreo” (p. 160); En esta investigación la población estará constituida por 43 estudiantes de Decimo ‘A’ y Decimo ‘B’, de los cuales se seleccionará una muestra 23 correspondientes al décimo año de educación básica, paralelo ‘A’, del Colegio de Bachillerato “27 de febrero”, de la sección vespertina.

Muestreo

La técnica de muestreo a utilizarse será el muestreo no probabilístico de tipo intencional, entendiéndose por muestreo no probabilístico, lo que Hernández Sampieri (2010) menciona “En una muestra no probabilística la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de las características de la investigación y del proceso de toma de decisiones y, desde luego, las muestras seleccionadas obedecen a otros criterios de investigación ” (p. 218).

Por lo tanto, para la presente investigación la muestra no probabilística esta constituida por 23 estudiantes correspondientes al décimo año de educación básica, paralelo ‘A’, del Colegio de Bachillerato “27 de febrero “de la sección vespertina , tomando en cuenta los resultados del diagnóstico previo , estudiantes que presentaron un mayor porcentaje de actitudes hacia el consumo de alcohol; es intencional esta muestra en vista de que también se trabajara con el grupo de estudiantes sugeridos por docentes y psicólogos del DECE .

Tabla 1

Población y muestra

Quienes/Informantes	Población: 10mos años ‘A’ y ‘B’	Muestra (décimo año A)
Estudiantes	43	23

Fuente: Secretaria General del colegio del Colegio de Bachillerato “27 de febrero”, 2018 – 2019.

Autora: Sra. Rosa Fernanda Arizaga Ordoñez

Procedimiento para la ejecución de la propuesta de intervención

Proceso de la elaboración de la estrategia psicoeducativa basada en las competencias emocionales

Para el proceso de aplicación de las estrategias como una propuesta de solución a la problemática se procederá de la siguiente manera.

Etapa 1: Diagnóstico

En esta etapa se realizará la aplicación del instrumento a la muestra previamente seleccionada, para evaluar las actitudes hacia el consumo de alcohol , posteriormente se realizara la tabulación de los resultados con objetivo de tener datos estadísticos , es decir información objetiva, de manera que se pueda tomar decisiones referentes a lo que se va a hacer y cómo se va a llevar a cabo la estrategia psicoeducativa basada en las competencias emocionales para prevenir el consumo de alcohol en los adolescentes del décimo año paralelo ‘‘A’’ del Colegio de Bachillerato 27 de febrero ‘‘

Etapa 2. Elaboración de la Estrategia Psicoeducativa

Se procederá a diseño de la estrategia psicoeducativa basada en las competencias emocionales para prevenir el consumo de alcohol; de esta manera exponer los objetivos, la metodología, y actividades didácticas planificadas por cada taller.

Etapa 3. Ejecución de la estrategia Psicoeducativa

La fase de intervención se iniciará una vez que se ha realizado el diagnóstico, diseñado la Estrategia Psicoeducativa y tomado decisiones sobre el tipo de intervención psicoeducativa que favorezcan la prevención del consumo de alcohol. Para cada taller se tomará en cuenta tres momentos:

Primer momento: El momento de introducción del tema a tratar (taller).

Segundo momento: Se realizarán diversas actividades para dar cumplimiento a los objetivos planteados y a su vez se utilizarán las competencias emocionales desde el modelo de Rafael Bisquerra.

Estructura de la estrategia psicoeducativa

Taller 1: Aplicación del pretest

Objetivo: Promover un ambiente favorable, participativo y diagnosticar las actitudes que presentan los adolescentes hacia el consumo de alcohol

Taller 2: Las caras del alcohol, reconociendo mis emociones

Objetivo: Propiciar un mejor conocimiento de las emociones propias y las emociones de los demás a través del análisis del consumo de alcohol en los adolescentes.

Estrategia psicoeducativa basada en la competencia emocional: Conciencia emocional

Entrenamiento de las micro competencias: Tomar conciencia de las propias emociones - dar nombre a las emociones y comprensión de las emociones de los demás.

Taller 3: “El poder lo tienes tú, evita el consumo de alcohol “

Objetivo: Incentivar el control de emociones negativas frente al consumo de alcohol e identificar los patrones de consumo del mismo

Estrategia psicoeducativa basada en la competencia emocional: regulación emocional

Entrenamiento de la micro competencia: Expresión emocional apropiada

Taller 4:” Cambio de Plan “

Objetivo: Identificar las alternativas para afrontar y gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales en busca de una mejor calidad de vida, evitando el consumo de alcohol

Estrategia: regulación emocional

Entrenamiento de la micro competencia: Habilidades de afrontamiento

Taller 5: “El arte de aceptarse a uno mismo”

Objetivo: Promover la autonomía personal, configurada a través de la autoestima, automotivación y actitud positiva ante la vida e identificar los protectores asociados al consumo de alcohol en los adolescentes.

Estrategia psicoeducativa basada en la competencia emocional: autonomía emocional

Entrenamiento de las micro competencias: Autoestima – Automotivación-Actitud positiva

Taller 6: “Hablando nos entendemos mejor”

Objetivo: Que los estudiantes concienticen la necesidad de desarrollar habilidades para afrontar con éxito la presión del grupo, respondiendo de manera asertiva y a su vez conocer los factores de riesgo frente al consumo de alcohol.

Estrategia psicoeducativa basada en la competencia emocional: competencia social

Entrenamiento de las micro competencias: Asertividad y resolución de conflictos

Taller 7: "Yo Decido " y Digo no al alcohol

Objetivo: Fortalecer la toma de decisiones hacia el consumo de alcohol como medida de prevención

Estrategia psicoeducativa basada en la competencia emocional: competencia para la vida y bienestar

Entrenamiento de la micro competencia: Toma de decisiones

Taller 8: " El alcohol no está en mis planes "

Objetivo: Fijar objetivos adaptativos para propiciar un bienestar emocional adecuado, donde no se incluya el consumo de alcohol y así evitar sus consecuencias.

Estrategia psicoeducativa basada en la competencia emocional: competencia para la vida y bienestar

Entrenamiento de las micro competencias: Fijar objetivos adaptativos y bienestar emocionales

Taller 9: Aplicación del Post-test

Objetivo: Valorar la efectividad de la estrategia psicoeducativa basada en las competencias emocionales para prevenir el consumo de alcohol

Tercer momento: En este tercer momento se hace una reflexión sobre el tema o evaluación de cada taller

Etapa 4: Evaluación

En etapa se realizará la evaluación de cada uno de los talleres mediante la aplicación de un cuestionario en relación a cada taller impartido, una vez finalizada la aplicación de la estrategia psicoeducativa se aplicará nuevamente la escala de intenciones y actitudes hacia el consumo de alcohol, por consiguiente, los resultados ayudaran a corroborar los cambios actitudinales generados, para inferir la pertinencia de la propuesta y a su vez saber la significatividad de los logros obtenidos.

Valoración de la Estrategia psicoeducativa

Para determinar la validez de la ejecución de la estrategia psicoeducativa se aplicó el método estadístico de Correlación lineal de Karl Pearson (r), considerando a la variable X (Pre-

test) y la variable Y (Post-test), y a su vez la elaboración de un cuadro de los resultados de las evaluaciones de cada taller para visualizar con mayor claridad la factibilidad de utilizar esta propuesta para prevenir el consumo de alcohol.

Coefficiente de correlación lineal de Karl Pearson (r)

Según Hernández, Fernández y Baptista (2014) indican que el coeficiente de correlación de Karl Pearson (r) es una prueba estadística para analizar la relación entre dos variables medidas en un nivel por intervalos o de razón) (p. 311-312). A continuación, se explica los postulados del mismo.

Se simboliza: r. Hipótesis a probar: correlacional, del tipo de “a mayor X, mayor Y”, “a mayor X, menor Y”, “altos valores en X están asociados con altos valores en Y”, “altos valores en X se asocian con bajos valores de Y”. La hipótesis de investigación señala que la correlación es significativa.

VARIABLES: dos. La prueba en sí no considera a una como independiente y a otra como dependiente, ya que no evalúa la causalidad. La noción de causa-efecto (independiente-dependiente) es posible establecerla teóricamente, pero la prueba no asume dicha causalidad.

El coeficiente de correlación de Pearson se calcula a partir de las puntuaciones obtenidas en una muestra en dos variables. Se relacionan las puntuaciones recolectadas de una variable con las puntuaciones obtenidas de la otra, con los mismos participantes o casos.

Nivel de medición de las variables: intervalos o razón.

Interpretación: el coeficiente r de Pearson puede variar de -1.00 a $+1.00$, donde:

-1.00 = correlación negativa perfecta. (“A mayor X, menor Y”, de manera proporcional. Es decir, cada vez que X aumenta una unidad, Y disminuye siempre una cantidad constante.) Esto también se aplica “a menor X, mayor Y”.

Valor	Significado
-1	Correlación negativa grande y perfecta
-0,9 a -0,99	Correlación negativa muy alta
-0,7 a -0,89	Correlación negativa alta
-0,4 a -0,69	Correlación negativa moderada
-0,2 a -0,39	Correlación negativa baja
-0,01 a -0,19	Correlación negativa muy baja
0	Correlación nula
0,01 a 0,19	Correlación positiva muy baja
0,2 a 0,39	Correlación positiva baja
0,4 a 0,69	Correlación positiva moderada
0,7 a 0,89	Correlación positiva alta
0,9 a 0,99	Correlación positiva muy alta
1	Correlación positiva grande y perfecta

El signo indica la dirección de la correlación (positiva o negativa); y el valor numérico, la magnitud de la correlación.

Análisis integrador de los resultados obtenidos: Para la elaboración de los resultados obtenidos en la investigación se utilizó los programas informáticos de Word y Excel, para expresar en tablas, figuras, y en la redacción del análisis e interpretación se empleó el método estadístico del ROPAI (recoger los datos, organizar en cuadros, presentar gráficos, analizar e interpretar). Para validar la alternativa de intervención se utilizó el método estadístico del coeficiente de correlación lineal de Karl Pearson (r), y para mayor fiabilidad, concreción de los datos a obtener se usó el programa estadístico Minitab versión 18.

MATRIZ DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN: ESTRATEGIA PSICOEDUCATIVA BASADA EN LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES PARA PREVENIR EL CONSUMO DE ALCOHOL.

MODALIDAD TALLERES A DESARROLLAR	OBJETIVOS	ESTRATEGIA	RECURSOS	PRES UPU EST O	CRONOGRAMA								
					Meses:								
					ABRIL 2019				MAYO 2019				
					1	2	3	4	1	2	3	4	
SENSIBILIZACIÓN	Promover un ambiente favorable, participativo y diagnosticar las actitudes que presentan los adolescentes hacia el consumo de alcohol.	Aplicación de pre- test	Tríptico Escala de intenciones y actitudes hacia el consumo de alcohol Carpeta Hojas bond Incentivo	\$33.16				X					
TALLER II: Las caras del alcohol, reconociendo mis emociones	Propiciar un mejor conocimiento de las emociones propias y la emociones de los demás a través del análisis del consumo de alcohol en los adolescentes	Conciencia emocional (Tomar conciencia de las propias emociones -dar nombre a las emociones y comprensión de las emociones de los demás)	Tarjetas con las diferentes emociones Diapositivas Proyector Computador a Detalle de finalización	\$30.00				X					
TALLER III	Incentivar el control de emociones negativas frente al consumo de alcohol e	Regulación emocional	Diapositivas Proyector	\$46.00					X				

<p>“El poder lo tienes tu, evita el consumo de alcohol “</p>	<p>identificar los patrones de consumo del mismo.</p>	<p>(Expresión emocional apropiada)</p>	<p>Computador a Videos Parlantes Laminas con el sol, nubes y tormenta Hoja con situaciones emocionales desagradables para la dramatización Incentivo Detalle de finalización</p>						
<p>TALLER IV: ” Cambio De Plan “</p>	<p>Identificar las alternativas para afrontar y gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales en busca de una mejor calidad de vida, evitando el consumo de alcohol.</p>	<p>Regulación emocional (Habilidades de afrontamiento)</p>	<p>Computador a Video Parlantes Imagen impresa de una persona Cartulinas con las razones por la que los jóvenes ingieren alcohol Detalle de finalización</p>	<p>\$40.00</p>			<p>X</p>		

<p>TALLER V: “El arte de aceptarse a uno mismo”</p>	<p>Promover la autonomía personal, configurada a través de la autoestima, automotivación y actitud positiva ante la vida e identificar los protectores asociados al consumo de alcohol en los adolescentes.</p>	<p>Autonomía emocional (Autoestima – Automotivación-Actitud positiva)</p>	<p>Pirámide de los factores periódicos Imágenes de gran tamaño de ídolos del cine y de la literatura juvenil, deportistas, científicos, cantantes, pintores, etc. Incentivo Detalle de finalización</p>	<p>\$45.00</p>							<p>X</p>	
<p>TALLER VI: “hablando nos entendemos mejor ”</p>	<p>Que los estudiantes concienticen la necesidad de desarrollar habilidades para afrontar con éxito la presión del grupo, respondiendo de manera asertiva y a su vez conocer los factores de riesgo frente al consumo de alcohol.</p>	<p>Competencia social (Asertividad – Practica de la comunicación receptiva y expresiva)</p>	<p>Diapositivas Proyector Computadora Incentivo Detalle de finalización</p>	<p>\$20.00</p>						<p>X</p>		
<p>TALLER VI: “Yo Decido ” y Digo no al alcohol</p>	<p>Fortalecer la toma de decisiones hacia el consumo de alcohol como medida de prevención</p>	<p>Competencias para la vida y bienestar (Toma de decisiones)</p>	<p>Proyector Computadora Video Parlantes Tizas Fichas de papel boom Incentivo Detalle de finalización</p>	<p>\$30.00</p>						<p>X</p>		

<p>TALLER VII: '' El alcohol no está en mis planes ''</p>	<p>Fijar objetivos adaptativos para propiciar un bienestar emocional adecuado, donde no se incluya el consumo de alcohol y así evitar sus consecuencias.</p>	<p>Competencias para la vida y bienestar (Fijar objetivos adaptativos y Bienestar emocional)</p>	<p>Proyector Computadora Video Parlantes Fichas de papel boom Incentivo Detalle de finalización</p>	<p>\$30.00</p>																
<p>Cierre: Aplicación de post test</p>	<p>Valorar la efectividad de la estrategia psicoeducativa basada en las competencias emocionales para prevenir el consumo de alcohol</p>	<p>Aplicación de post test</p>	<p>Proyector Parlantes Videos Escala de intenciones y actitudes hacia el consumo de alcohol Carpeta Hojas bond Incentivo</p>	<p>\$30.00</p>																

Análisis integrador de los resultados obtenidos: Para la elaboración de los resultados obtenidos en la investigación se utilizará los programas informáticos Word y Excel, para expresar en tablas, figuras, y su interpretación correspondiente.

g. CRONOGRAMA

TIEMPO ACTIVIDADES																																				
	Oct./2018				Nov./2018				Dic./ 2018				Enero/2019				Feb./2019				Mar./2019				Abr./2019				Mayo/2019				Jun./2019			
	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				
Elaboración de proyecto Diagnóstico de la realidad. (análisis e integración de resultados problemática)	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█																
Socialización del proyecto																	█	█																		
Informe de pertinencia y Asignación de director																			█	█	█															
Revisión de literatura (Marco teórico)																							█	█	█											
Revisión del Diseño de alternativas para la ejecución																									█	█	█									

TIEMPO ACTIVIDADES	2019																																							
	Julio				Agosto				Septiem bre				Octubre				Noviem bre				Diciemb re																			
	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
Elaboración de la discusión	■	■	■																																					
Elaboración de conclusiones y recomendaciones			■	■																																				
Elaboración del informe final de la investigación (conformación de los elementos requeridos en la tesis)			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■																												

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

PRESUPUESTO ESTIMADO			
RECURSOS	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
RECURSOS HUMANOS PROPONENTES			
Movilización	100	0,30	30,00
Alimentación	10	2,50	25,00
RECURSOS MATERIALES			
Resma de papel boom	5	3,00	15,00
Reproducción bibliográfica	10	6,00	60,00
Adquisiciones de textos	2	30,00	60,00
Servicio de internet	20	1,00	20,00
Material audiovisual	10	5.00	50,00
Reproducción de insumos técnicos psicológicos	50	0,02	10,00
Aplicación de la propuesta			100.00
RECURSOS FINANCIEROS			
Anillado e impresión del proyecto y tesis	6	15.00	100,00
IMPREVISTOS-INCENTIVOS		150,00	150,00
TOTAL, PRESUPUESTO ESTIMADO			\$ 565

El financiamiento estará a cargo exclusivo de la autora Rosa Fernanda Arizaga Ordoñez, con un costo aproximado de \$565, 00.

i. BIBLIOGRAFÍA

- Acuna, K. (21 de Mayo de 2018). *El papel de la regulación emocional en las adicciones*. Obtenido de Revista InDependientes; Especializada en adicciones.
- Adicciones y emociones. (mayo de 2013). *Revista de la Asociación Proyecto Hombre*, 68. Obtenido de https://proyectohombre.es/wp-content/uploads/2013/07/Revista-PH_81_BAJA.pdf
- Adicciones, I. M. (2014). *Drogas de abuso*. Obtenido de salud.imca@edomex.gob.mx
- AGN, A. G. (25 de noviembre de 2014). *Loja: UTPL investigó consumo juvenil de alcohol, cigarrillos y drogas. El mercurio*. Obtenido de <https://www.elmercurio.com.ec/457360-loja-utpl-investigo-consumo-juvenil-dealcohol-cigarrillos-y-drogas/>
- Aguilar , R. (Marzo de 2006). *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*. Recuperado de Universidad Técnica Particular de Loja, UTPL (Ecuador):<http://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/20885/1/F%C3%A9lix%20Vinicio%20Troja%20Abad.pdf>
- Alfaro , A., & Badilla , M. (2015). El taller pedagógico, una herramienta didáctica para abordar temas alusivos a la Educación Ciudadana Alicia Alfaro Valverde*May. *Revista Electrónica Perspectivas*.
- Alonso Alonso, O., Amador Tejón,, V., Argüelles Otero, L., García Alas,, N., García Tardón, S., González Fernández,, A.,Ordóñez Alonso, M. (Diciembre de 2016). *Guía de prevención del consumo de alcohol en eda pediátrica* . Obtenido de Astursalud/Profesionales/Área socio-comunitaria/Práctica clínica: https://www.aepap.org/sites/default/files/documento/archivos-adjuntos/guia_prevenccion_alcohol_pediatria.pdf
- Altarriba, F., Bascones, A., & Peña, J. (2011). *La Fundación Alcohol y Sociedad*. Obtenido de <http://www.alcoholysociedad.org/ofertaeducativa/descargas/programa/GuiaProfesoresCastellanoOK.pdf>
- Alzina, R. B. (2009). *Psicopedagogía de las emociones* . Madrid. SÍNTESIS, S. A.
- Álvarez, J., Cabezas Peña, M., Colom Farran, J., Galán Labaca, I., Gual i Solé, A., Lizarbe Alonso, V., . . . Segura García, L. (2007). Prevención de los problemas derivados del

- alcohol. *1ª Conferencia de prevención y promoción de la salud en la práctica clínica en España* (pág. 136). Madrid: © MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO.
- Ander , E. (2002). *Recolección de datos confiabilidad y validez*.
- Arriaga Hernández, M. (julio-septiembre de 2015). El diagnóstico educativo, una importante herramienta para elevar la calidad de la educación en manos de los docentes. *Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal*, 72.
- Argandoña, A., Fontrodona, J., & García Lombardía, P. (2010). *Libro Blanco del Consumo Responsable de Alcohol en España*. Madrid.
- Armijos, L., & Castro, D. (2014). *factores de riesgo asociados al consumo de alcohol en los estudiantes de la carrera de enfermería de la universidad de Cuenca, 2014*.
- Babor, T. (2010). *El Alcohol: un producto de consumo no ordinario* . Washington: , D.C.: OPS, © 2010.
- Barron , M. (2014). *Adicciones nuevos paraísos artificiales* . Obtenido de indagaciones entorno de los jóvenes y el consumo : <https://es.scribd.com/document/117138780/Adicciones-nuevos-paraísos-artificiales-indagaciones-en-torno-de-los-jovenes-y-sus-consumos>
- Batlloiri, A. (2016). *El consumo de drogas entre adolescentes: Prevención en la escuela y en la familia*. Narcea edición: 1ª edición 2016.
- Begoña, I. (Abril de 2011). *Cómo educar las emociones de nuestros hijos. Conferencia presentada en el programa “Brújula en familia” en la Consejería de Acción Social y Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD)*. Obtenido de http://www.rehueong.com.ar/sites/default/files/ComoEducar%20las%20Emociones%20de%20NuestrosHijosB.%20Ibarrola_0.pdf
- Benitez Ruiz, B. (2017). *Cifras y datos Andalucía* . Andalucía .
- Bermúdez, J., & Contreras, A. (2008). Predictores psicosociales del consumo de tabaco en adolescentes. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica Vol. 13, N.º 3,* pp. 175-186.
- Bernal Torres, C. (2010). *Metodología de la investigación*. Colombia: EDICIÓN E-BOOK, 2010.
- Bisquerra , R. (2011). *Psicopedagogía de las emociones*. Vallehermoso, 34. 28015 Madrid: Editorial Síntesis, S. A.
- Bisquerra Alzina, R. (2010). *Psicopedagogía de las emociones* . Madrid : SÍNTESIS, S. A.
- Blanes, C., Soler , V., & García , P. (Febrero – mayo de 2014). *La importancia de las competencias emocionales en la gestión de unidades organizativas*. Obtenido de Área de Innovación y

- Desarrollo,S.L.:<https://www.3ciencias.com/wpcontent/uploads/2014/02/competencias-emocionales-en-la-gestion-de-unidades-organizativaS1.pdf>
- Botanical, O. (2013). Obtenido de <http://www.botanical-online.com/drogas/drogasalcohol.htm>.
- Buendia Poyo, M. (2018). *Inteligencia emocional y drogodependencia*. Obtenido de Factores de riesgo psicosociales: https://ddd.uab.cat/pub/tfg/2018/194373/TFG_mbuendiapoyo.pdf
- Cano, A. (2012). La metodología de taller en los procesos de educación popular. *Revista Latinoamericana de metodología de las ciencias sociales*, 33-34.
- Careaga, A. (5,6 y 7 de Octubre de 2006). *APORTES PARA DISEÑAR E IMPLEMENTAR UN TALLER* . Obtenido de 8vo. Seminario-Taller en Desarrollo Profesional Médico Continuo (DPMC):http://www.dem.fmed.edu.uy/Unidad%20Psicopedagogica/Documentos/Fundamentacion_talleres.pdf
- Consep. (2013). Obtenido de <https://www.elcomercio.com/actualidad/consep-alcohol-jovenes-ecuador-retuco.html>
- Callejas Jerónimo , J. (2014 ,Sevilla). <https://dialnet.unirioja.es/>. Obtenido de <https://www.educacion.gob.es/teseo/imprimirFicheroTesis.do?idFichero=uOg5fLa5kA0%3D>
- Centy Villafuerte, D. (2010). *Manual metodológico para el investigador científico*.
- Del Castillo-López, Á., García del Castillo Rodríguez, J., & Marzo Campos, J. (Septiembre de 2012). *La relevancia de la inteligencia emocional en la prevención del consumo de alcohol*. Obtenidodehttps://www.researchgate.net/publication/234128735_La_relevancia_de_la_inteligencia_emocional_en_la_prevenccion_del_consumo_de_alcohol
- De los Rios, A. (2010). *Ministerio de sanidad , servicios sociales e igualdad* . Obtenido de Las emociones:<https://www.aecc.es/sites/default/files/migration/actualidad/publicaciones/documentos/las-emociones.pdf>
- Diaz Narvaez , P. (2009). *Metodología de la científica y Bioestadística* . Barcelona -Madrid : Editorial UOC.
- Diez, J., & Berjano , E. (2013). *El consumo abusivo de alcohol en la adolescencia: un modelo explicativo desde la psicología social*. Obtenido de plan nacional sobre drogas: <http://www.cedro.sld.cu/bibli/a/a4.pdf>
- Drogas, C. C. (2007). *Informe sobre alcohol*. mADRID : ministerio de sanidad y consumocentro de publicaciones Paseo del Prado, 18. 28014 Madrid.

- Espada Sánchez, J. P., Hernández Serrano, O., Orgilés Amorós, M., & Méndez. (Diciembre de 2010). *Comparación de distintas estrategias para la modificación de la actitud hacia el consumo de drogas en escolares*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/2931/293122000006.pdf>
- Flores , c., Aguilera , C., Velasco, L., & Rutdloff, E. (6 de Noviembre de 2009). *ACTITUDES*. Obtenido de Construcción y Validación de Instrumentos de Evaluación: <https://es.scribd.com/doc/22419386/ACTITUDES>
- Fragoso, R. (2015). Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto? *Revista iberoamericana de educacion superior* , 119-121. Obtenido de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-28722015000200006
- Fuente Muñiz, R. (2012). *Consumo de alcohol en la adolescencia*. Obtenido de Saber de Alcohol: <https://www.saberdealcohol.mx/content/consumo-de-alcohol-en-la-adolescencia>
- García , J.,López, Á.,Gázquez, M., & Marzo, J. (2013).*La inteligencia emocional como estrategia de prevención de las adicciones*. Obtenido de https://www.academia.edu/11159798/La_inteligencia_emocional_como_estrategia_de_preveni%C3%B3n_de_las_adicciones
- García Lois, E. (5 de Agosto de 2018). *Orientación psicoeducativa o intervención*. Obtenido de https://aquiactualidad.com/orientacion-psicoeducativa-intervencion/?fbclid=IwAR3kXUG_SAxwD5h5IuLJcuZL_JGwP3j7LrVZuJLZtXM1nrEXmEqZpj26wAU
- García, C. M. (2007). *comisión clínica de la delegación*. Madrid: ministerio de sanidad y consumo.
- García, C. M. (2007). *Guía sobre drogas, comisión Clínica de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas*. Madrid: MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO.
- Garcias Rodriguez , J., & Lopez Sanchez , c. (2001). *Manuel de estudios sobre el alcohol*. Madrid : Editorial EDAF, S.A.
- Gómez, M. D.-P. (2010). *Como hacer tesis de maestrías y doctorado*. Bogota: Ecoe Ediciones.
- GuzmanFacundo , F., Garcia Salas, B., Rodriguez Aguilar , L., & Alonso Castillo , M. (2014). *Actitud, norma subjetiva y control conductual como predictores del consumo de drogas en jóvenes de zona marginal del norte de México*. . Obtenido de scielo:

<http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-73722014000100003&lng=es&nrm=iso>. ISSN 2594-0260.

- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. (2010). *Metodología de la investigación Quinta edición*. Mexico: Editor sponsor: Jesús Mares Chacón.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. (2014). *Metodología de la investigación*. Mexico: mCgraw-hill / interamericana editores, s.a. de c.v.
- J.C. March Cerdá, M. P. (9 de Febrero de 2010). *El consumo de alcohol en los adolescentes: una aproximación cualitativa desde los docentes*. Obtenido de <http://www.elsevier.es/es-revista-trastornos-adictivos-182-pdf-S1575097310700131>
- Jiménez, M., Rodríguez, F., & Sirvent, C. (2010). *Factores relacionados con las actitudes juveniles hacia el consumo de alcohol y otras sustancias psicoactivas*. Obtenido de Universidad de Oviedo y Fundación Instituto de Drogodependencias Spiral: <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3175>
- Laespada, T., Iraurgi, I., & Aróstegi, E. (2004). *Factores de Riesgo y de Protección frente al Consumo de Drogas: Hacia un Modelo Explicativo del Consumo de Drogas en Jóvenes de la CAPV*. Obtenido de Instituto Deusto de Drogodependencias (Universidad de Deusto).
- Lidia, G. (enero de 2011). *Temas para la educación*. Obtenido de revista digital para profesionales de la enseñanza: <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7866.pdf>
- Loaiza Romero, 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 miguelriofrón°2,2013-2014*.
- López, M. (2012). *El consumo de alcohol de los padres y su influencia en el desarrollo integral de los niños de la Parroquia de Tocachi, Cantón Pedro Moncayo, provincia de Pichincha, 2012*.
- López Caizaluiza, S. (2013). *El consumo de alcohol de los padres y su influencia en el desarrollo integral de los niños de la Parroquia de Tocachi,*.
- Lorenzo Pontevedra, M. (2006). *Qué me dices de... alcohol*. España: Nova Galicia Edicions.
- Martínez Ortiz, E. (2013). *Jovenes y Alcohol Enfocanco Una Realidad*. *Revista de la Asociación Proyecto Hombre*, 24.
- Martínez, S. (2006). *la naturaleza de las emociones. una propuesta instuicionista para la educación moral desde la filosofía y la reurociencia*. Obtenido de (Tesis de doctoral, Universidad de

- Valencia):<http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/50018/La%20naturaleza%20de%20las%20e>
- Maturana, A. (2011). consumo de alcohol y drogas en adolescentes. [*rev. med. clin. condes* , 108.
- Maurín, . (2013). *Educación emocional y social en la escuela. Un nuevo paradigma, estrategias y experiencias*. Buenos Aires, Argentina: : Editorial: Bonum.
- Mena, M., & Muñoz, S. (2010). “*Presion social y consumo de alcohol en los adolescentes (tesis previa a la obtencion del titulo de Licenciada en Psicología*. Obtenidode<http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/2301/1/tps605.pdf>
- Monteiro, M. G. (2007). *Alcohol y salud pública en las Américas: un caso para la acción*. Obtenido de Biblioteca Sede OPS - Catalogación en la fuente: https://www.who.int/substance_abuse/publications/alcohol_public_health_americas_spanish.pdf
- Montero , M. (2009). *El fortalecimiento en la comunidad, sus dificultades y alcances*. Madrid España .
- Moreno, J. (24 de Julio de 2015). *Los países que más beben en América Latina: la dramática radiografía del consumo de alcohol en la región*. Obtenido de https://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/07/150723_consumo_alcohol_latinoamerica_muertes_paises_jm
- Naranjo Pereira, M. (2010). Factores que favorecen el desarrollo de una actitud positiva hacia las actividades académicas. *Revista Educación*, 0379-7082 .
- Obregón , J. (2015). Obtenido de <http://paginas.facmed.unam.mx/deptos/sp/wp-content/uploads/2015/11/03REYNAGA1.pdf?fbclid=IwAR3TWqKDxOS8cXPndl1CDdmSeCLA29r6cuv1uTzDk5NCYIj9FEUJMtVbThU>
- Ortiz , M. (27 de julio de 2014). *Alcoholismo histórico y drogas*. Obtenido de <https://www.elcomercio.com/opinion/alcoholismo-historico-drogas-alcohol-marceloortiz-ecuador.html>
- Ostrosky, F. (1 de Febrero de 2011). *Las emociones negativas sirven de defensa y las positivas como protección*. Obtenido de https://expansion.mx/salud/2011/02/01/las-emociones-negativas-sirven-de-defensa-y-las-positivas-como-proteccion?internal_source=PLAYLIST
- Palmero, F., Fernandez , E., Martinez, F., & Chóliz, M. (2007). *Psicología de la Motivacion y la Emocion*. España: Printed In Spain; Editor Manuel Cejudo.

- Papaleo, R. (15 de Noviembre de 2016). *El consumo de alcohol en adolescentes y sus graves consecuencias*. Obtenido de [www.infobae.com](http://www.infobae.com/2016/11/15/el-consumo-de-alcohol-en-adolescentes-y-sus-graves-consecuencias/):<https://www.infobae.com/2016/11/15/el-consumo-de-alcohol-en-adolescentes-y-sus-graves-consecuencias/>
- Pastor, F. (2007). Aspectos antropológicos del consumo de bebidas alcohólicas en las culturas mediterráneas. *Salud y drogas, Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*, pp. 249-262,.
- Pauta Romero, V. (2016). *Estrategia de intervención psicoeducativa para mejorar la disciplina en el aula en los estudiantes del sexto año paralelo a de la escuela de educación básica vespertina Zoila María Astudillo celi, Loja 2014-2015*. Obtenido de <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/9191/1/VICTOR%20AUGUSTO%20PAUTA%20ROMERO.pdf>
- Peñañiel Pedrosa, E. (2009). Factores de riesgo y protección en el consumo de sustancias en adolescentes. *Pulso*, 147-173. Obtenido de Dianet: <file:///C:/Users/Administrator/Downloads/Dialnet-FactoresDeRiesgoYProteccionEnElConsumoDeSustancias-3130577.pdf>
- Perea Chumbe, C. (2007). *la concertación multisectorial en la lucha contra las drogas*. Obtenido de http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/Tesis/Salud/perea_chc/cap4.pdf
- Pérez , J., & Suárez , F. (2014). *Aplicación de guía educativa de prevención del consumo de alcohol y tabaco en estudiantes de 8vo. año, colegio fiscal felix sarmiento núñez y particular innova*. Obtenido de (Tesis de pregrado): <http://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/1684/1/PEREZ%20CHIQUITO-SUAREZ%20PILAY.pdf>
- Pérez Porto, J. (2008). *Definición de Educación*. Obtenido de [Mensaje en un blog]: (<https://definicion.de/educacion/>)
- Pérez, J., & Suárez, F. (2014). *Aplicación de Guía Educativa de Prevención del consumo de alcohol y tabaco en estudiantes de Octavo Año, Colegio Fiscal Félix Sarmiento Núñez. La Libertad: la Libertad-Ecuador (Tesis de grado)*.
- Pimienta Prieto, J. (2012). Estrategias de enseñanza y aprendizaje. En J. H. Pimienta Prieto, *Estrategias de enseñanza y aprendizaje* (pág. 123). México: D.R. © 2012 por Pearson Educación de México, S.A. de C.V.
- preventivos, C. b. (2006). Programa internacional, Formación de Formadores. Lima - Peru: OPCION 2006.

- Reyes Piña, O., & Bringas Linares, J. (enero de 2006). *La Modelación Teórica como método*.
Obtenido de La Modelación Teórica como método:
<https://www.redalyc.org/pdf/3606/360635561003.pdf>
- Rodríguez , D., Sanchiz , M., & Bisquerra , R. (Mayo -Junio de 2014). *Consumo de alcohol en la adolescencia. Consideraciones médicas y orientaciones educativas*. Obtenido de
<https://www.redalyc.org/pdf/582/58231365010.pdf>
- Rodriguez, E. (2005). *Metodología de la investigacion*. Quinta (2003). Obtenido de
<https://books.google.es/books?id=r4yrEW9Jhe0C&pg=PA30&dq=metodoanaliti96co#v=onepage&q&f=false>
- Rodríguez-Kuri, S., Díaz-Negrete, D., Gutiérrez de Velasco, S., Guerrero Huesca, J., & Gómez Maqueo, E. (30 de Enero- Febrero de 2007). Capacidad predictiva de la teoría de la conducta planificada en la intención y uso de drogas ilícitas entre estudiantes mexicanos. *Salud Mental [en línea]*, 68-80. Obtenido de
<http://www.redalyc.org:9081/home.oa?cid=1739078>
- Rubio González , A. (25 de enero de 2016). *Google academico*. Obtenido de
http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/12458/Consumo_de_alcohol.pdf?sequence=2
- Saarni, C. (1999). *The Development of Emotional Competence-El desarrollo de la competencia emocional*. Guilford: Guilford Publications, 1999.
- Saavedra Belmonte , S. (01 de Julio de 2010). *Intervención socioeducativa en el aula escolar*. Obtenido de <https://es.scribd.com/doc/32289941/intervencion-socioeducativa-en-el-aula-escolar>
- Salud, O. M. (21 de Septiembre de 2018).
- Salvador Llivina , T., & Pozo Iribarría, J. (2010). *Alcohol* . © de la edición: Gobierno de La Rioja © de los textos: © de las imágenes: Rafael Gordillo Chalóns ; Infodrogas.
- Santiesteban, D. T. (2016). Consumo de bebidas alcohólicas en la adolescencia temprana y su atención médica. *SCIELO*, 412 .
- Simbaña G., M. Z., & Valencia A., A. C. (2011). *Guía didáctica orientada a los estudiantes en prevención del consumo de sustancias psicotrópicas y estupefacientes*. oBTENIDO de
<http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/546/4/FECYT%20793%20GU%C3%8DA%20DID%C3%81CTICA%20BIEN.pdf>
- Simbaña, & Valencia. (2011). *Guía didáctica orientada a los estudiantes en prevención del consumo de sustancias psicotrópicas y estupefacientes*. Ibarra, Ecuador: Mar abierto.

- Sosa G., M. (2002). *El taller estrategia educativa para el aprendizaje significativo*. Bogotá.: Bogotá : Círculo de lectura alternativa, ©2002.
- Telumbre Terreno, J. Y. (Julio de 2014). *Actitudes e intención hacia el consumo de alcohol y tabaco y consumo de alcohol y tabaco en estudiantes de enfermería*. Obtenido de (Tesis de Posgrado).
- Telumbre, J., Esparza , S., Alonso , B., & Alonso , M. (2017). *Actitudes hacia el consumo de alcohol y consumo de alcohol en estudiantes de enfermería*. Obtenido de Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo,;19(2):69-81.: file:///C:/Users/Administrator/Downloads/14611-Texto%20del%20art%C3%ADculo-70204-1-10-20170516.pdf
- Torres Garcia , M. J. (2015). La importancia de la prevención del consumo de drogas en la adolescencia. *Helpadicciones*, 1-2.
- Valda, C. (Noviembre 18 de 2010). *¿Qué es una estrategia y como se elabora ?* Obtenido de Grades Pymes: <https://jcvalda.wordpress.com/2010/11/18/que-es-unaestrategia-y-como-se-elabora/>
- Valdez González , J. (2005). *el consumo de alcohol en estudiantes del distrito federal y su relación con la autoestima y la percepción de riesgo*. Obtenido de http://www.uade.inpsiquiatria.edu.mx/pagina_contenidos/tesis/tesis_jessica.pdf
- Velasco , R. (2014). *La prevención del consumo de drogas*. Obtenido de D.F, México: Trillas.
- Velazquez, R. (2018). *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*. Obtenido de (Tesis de Pregrado).
- VIH/SIDA, A. i. (2002). *100 Formas de Animar Grupos: Juegos para Usar en Talleres, Reuniones y la Comunidad*. Queens : ©La Alianza internacional contra el VIH/SIDA, 2002.
- Villanueva , J. (13 de julio de 2017). *La educación emocional en la prevención de las conductas adictivas*. Obtenido de <https://www.universidadviu.es/la-educacion-emocional-la-prevencion-las-conductas-adictivas/>
- Villarreal González, M., Sánchez Sosa, J., Musitu Ochoa, G., & Varela Garay, R. (2012). Factores asociados al consumo abusivo de alcohol en chicos y chicas mexicanos. *Revista Española de Drogodependencias*, 37(1), 37-61.

8.-	<p>¿Conoces los efectos negativos del alcohol? Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/></p> <p>En caso afirmativo señala los más importantes:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
9.-	<p>¿Consideras que el alcohol es una droga?</p> <p>Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/></p> <p>¿Porqué? _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
10.-	<p>¿Crees que debería prohibirse la venta de alcohol incluso a personas adultas y penalizar su consumo?</p> <p>Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/></p>
11.-	<p>¿Le gustaría que se implementara alguna propuesta sobre la prevención del consumo de alcohol ¿</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA



FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

COLEGIO DE BACHILLERATO “ 27 DE FEBRERO”

Señor Estudiante, le solicito 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.

INSTRUCCIONES

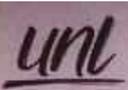
A continuación, te presentamos algunas frases relativas a la actitud hacia el consumo de alcohol, marca con una X la respuesta que más se acerque a tu forma de pensar, sentir o actuar. Recuerda tus respuestas son totalmente confidenciales.

Table with 6 columns: Intención para el consumo de Alcohol, No es probable, Es poco probable, Es mas o menos probable, Es probable, Es muy probable. Rows include questions about alcohol consumption and a Likert scale for affirmations.

4. Desprecio absolutamente las bebidas alcohólicas					
5. Estaría dispuesto a ser consumidor habitual de alcohol					

GRACIAS POR SU APOYO

Anexo 3. Petición

		Universidad Nacional de Loja	CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN Y PSICOPEDAGOGÍA
---	---	------------------------------------	--

Loja, 18 de Febrero de 2019
Oficio N.- 51 - CPEYO-FEAC-UNL

Magister
Galo Guaycha
RECTOR DEL COLEGIO DE BACHILLERATO "27 DE FEBRERO"
Ciudad.-

De mi consideración:

En atención al pedido de la señorita estudiante alumna del séptimo ciclo de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación: Rosa Fernanda Arizaga Ordóñez, y luego de su visto bueno, me permito solicitarle:

Muy comedidamente se le brinde las facilidades necesarias para que pueda realizar, la encuesta dirigida a las estudiantes del DECIMO año de Educación General Básica, paralelo A; y además la realización del trabajo investigativo, previo a la obtención de su Título en Licenciada en Psicología Educativa y Orientación.

El docente responsable de supervisar este trabajo es la Dra. Sonia Sizalima Cuenca, Mg. Sc., Docente de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación.

Esperando la presente, tenga su aceptabilidad me suscribo de usted con sentimientos de consideración y estima.

Atentamente.,


Dra. María Eugenia Rodríguez Guerrero., PhD.
DIRECTORA DE LA CARRERA DE PSICOLOGIA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN; Y PSICOPEDAGOGÍA.

MERG/Mesm
Archivo


Autentado
2019/02/26

072 - 545680
Ciudad Universitaria "Guillermo Falconi Espinosa",
Casilla letra "S", Sector La Angélica - Loja - Ecuador

Anexo 4. Consentimiento informado.

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por favor lea la siguiente información para estar seguro que comprende perfectamente el objetivo del estudio **ESTRATEGIA PSICOEDUCATIVA BASADA EN LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES PARA PREVENIR EL CONSUMO DE ALCOHOL EN LOS ADOLESCENTES DEL DECIMO AÑO PARALELO A, DEL COLEGIO DE BACHILLERATO 27 DE FEBRERO, 2018-2019.**y firme solo en caso de que usted otorgue el consentimiento a su hijo/a para que pueda participar. El objetivo del estudio es: Implementar una estrategia psicoeducativa basada en las competencias emocionales para prevenir el consumo de alcohol en los adolescentes. Para realizar este estudio, se necesitará que su hijo/a responda en forma completa las preguntas que le serán formuladas en una escala de intenciones y actitudes hacia el consumo de alcohol.

Usted nos autoriza que los resultados obtenidos podrán ser usados por el investigador del estudio para el propósito que hemos mencionado. Se garantiza que su identidad se mantendrá anónima en todo momento, y sus datos estarán protegidos.

Cuando el estudio haya concluido se entregará un informe a la Autoridad de la institución sobre los resultados obtenidos. La importancia de su participación radica en que, a partir de los resultados, la Institución pueda diseñar y generar acciones tendientes a apoyar su creatividad. No recibirán pago alguno por su participación y tampoco les generará gastos.

Después de haber leído y comprendido el objetivo del estudio con la firma de esta hoja de asentimiento doy mi conformidad para que mi hijo/a participe y autorizo la utilización de la información para la investigación. Loja, del 2019

Desde ya agradecemos su colaboración.

.....

Firma del Padre de familia

Firma hijo/a

Cédula. N.º..... Firma investigadora responsable.....

NOTA: esta carta debe ser devuelta al colegio a más tardar el martes de abril del 2019



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN
COLEGIO DE BACHILLERATO "27 DE FEBRERO"



Confiero el presente

CERTIFICADO

A la señorita: *Rosa Fernanda Arizaga Ordóñez*
Por haber participado en los talleres de : ESTRATEGIA PSICOEDUCATIVA BASADA EN LAS
**COMPETENCIAS EMOCIONALES PARA PREVENIR EL CONSUMO DE ALCOHOL EN
LOS ADOLESCENTES DEL DÉCIMO AÑO PARALELO A**, en calidad de facilitadora; durante el
período comprendido entre Abril- Junio del 2019.

[Signature]
Dra. María Eugenia Rodríguez, PhD
Directora de la Carrera de Psicología
Educativa y Orientación



MGS. Vicente Rualdes
Rector del Colegio de Bachillerato
"27 De Febrero"

ÍNDICE

PORTADA.....	i
CERTIFICACIÓN	ii
AUTORÍA.....	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN.....	iv
AGRADECIMIENTO	v
DEDICATORIA	vi
MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO	vi
MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS	vii
ESQUEMA DE LA TESIS	ix
a. TÍTULO.....	1
b. RESUMEN	2
ABSTRACT.....	3
c. INTRODUCCIÓN.....	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA.....	8
Consumo de alcohol en la adolescencia.....	8
Definición del alcohol.....	9
Efectos que aparecen tras el consumo de alcohol.....	11
Factores de riesgo asociados al consumo de alcohol.....	12
Factores protectores frente al consumo de alcohol.....	14
Riesgos y consecuencias del consumo de alcohol en la adolescencia.....	15

Teorías explicativas del consumo de alcohol.....	17
Actitudes hacia el consumo de alcohol en la adolescencia.....	19
Prevención.....	21
Definición de prevención.....	22
Importancia de la prevención del consumo de alcohol.....	22
Niveles de prevención.....	22
Ámbitos de prevención.....	23
Estrategia psicoeducativa basada en las competencias emocionales.....	25
Definición de estrategia psicoeducativa.....	24
Estructura para elaborar una estrategia psicoeducativa.....	26
Competencias emocionales.....	26
Definición de competencias emocionales.....	27
Competencias emocionales según Rafael Bisquerra.....	28
Conciencia emocional.....	29
Regulación emocional.....	29
Autonomía emocional.....	30
Competencia social.....	31
Competencias para la vida y bienestar.....	32
Talleres psicoeducativos.....	32
Los 3 grandes momentos del taller.....	34
e. MATERIALES Y MÉTODOS.....	35
f. RESULTADOS.....	44
g. DISCUSIÓN.....	52
h. CONCLUSIONES.....	58
i. RECOMENDACIONES.....	59
PROPUESTA ALTERNATIVA.....	60
j. BIBLIOGRAFÍA.....	140

k. ANEXOS.....	146
a. TEMA.....	147
b. PROBLEMÁTICA.....	148
c. JUSTIFICACIÓN.....	152
d. OBJETIVOS.....	154
e. MARCO TEÓRICO.....	157
f. METODOLOGÍA.....	193
g. CRONOGRAMA.....	211
h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO.....	215
j. BIBLIOGRAFÍA.....	216
OTROS ANEXOS	225
ÍNDICE.....	232