



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

INCIDENCIA DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN LAS CONDUCTAS AGRESIVAS DE LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO PARALELO A, DE LA UNIDAD EDUCATIVA MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO, 2020-2021.

Tesis previa a la obtención del título de Licenciada en Ciencias de la Educación, mención Psicología Educativa y Orientación.

AUTORA: Jhanina Magdali Garrido Quizhpe

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

LOJA-ECUADOR

2022

CERTIFICACIÓN

Dra. Sonia Marlene Sizalima Cuenca Mg. Sc.

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

CERTIFICA:

Haber dirigido, asesorado, revisado y orientado con pertinencia y rigurosidad científica en todas sus partes, en concordancia con el mandato del Art. 139 del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, el desarrollo de la tesis de licenciatura en Ciencias de la Educación, mención Psicología Educativa y Orientación, titulada: **INCIDENCIA DEL CONSUMO DEL ALCOHOL EN LAS CONDUCTAS AGRESIVAS DE LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO PARALELO A, DE LA UNIDAD EDUCATIVA MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO, 2020-2021**; autoría de la Srta. Jhanina Magdali Garrido Quizhpe. En consecuencia, el informe reúne los requisitos, formales y reglamentarios, por lo que se autoriza su presentación y sustentación ante el tribunal de grado que se le designe.

Loja 24 de septiembre del 2021



Dra. Sonia M. Sizalima C., Mg. Sc.
DIRECTORA DE TESIS

AUTORÍA

Yo Jhanina Magdali Garrido Quizhpe, declaro ser 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 acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional-Biblioteca Virtual.

Cédula: 190089125-8

Correo Institucional: jhanina.garrido@unl.edu.ec

Fecha: 07 de febrero del 2022

CARTA DE AUTORIZACIÓN

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

Yo, Jhanina Magdali Garrido Quizhpe, declaro ser la autora del presente trabajo de tesis titulada, **INCIDENCIA DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN LAS CONDUCTAS AGRESIVAS DE LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO PARALELO A, DE LA UNIDAD EDUCATIVA MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO, 2020-2021.**

Efectuada 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 siete días del mes de febrero del 2022.

Autora: Jhanina Magdali Garrido Quizhpe

Cédula: 1900891258

Dirección: Palanda-Zamora Chinchipe-Ecuador

Correo electrónico: jhanina.garrido@unl.edu.ec

Celular: 0997710337

DATOS COMPLEMENTARIOS

Director de Tesis: Dra. Sonia Marlene Sizalima Cuenca Mg. Sc.

Tribunal de Grado: Presidenta: Dra. Esthela Padilla Buele, Ph.D.

Primer Vocal: Dra. María Eugenia Rodríguez Guerrero, Ph.D.

Segundo Vocal: Psic. Clin. Ruth Patricia Medina Muñoz. Mg. Sc.

DEDICATORIA

*Que el duro caparazón de tus miedos no impida el
florecimiento de tus talentos.*

Con mucho cariño y amor, dedico el presente trabajo investigativo, a Dios y la Virgen del Cisne por darme sus bendiciones, la fuerza y el valor de empezar y culminar una carrera profesional.

Así mismo agradezco a Esperanza Quizhpe mi más grande amor y la mejor madre, le agradezco por la educación que me brindo, gracias por sus enseñanzas, por el apoyo, el cariño, y la motivación que me brindo para estudiar y cumplir con mis sueños de ser profesional.

También agradezco a las personas que estuvieron involucrados en mi proceso de formación profesional, a mi hermana Carmita mi segunda madre, mi cuñado Luis Cueva y mi hermano Edy Quizhpe que han sido mis segundos padres, y a mis demás hermanos y hermanas; Geovany, Hitler, Cristian, Kirman, Marcia, Carla y Gisela quienes, con su apoyo, su amor incondicional, y con sus consejos me enseñaron que nada en la vida es fácil, que todo tiene su sacrificio para lograr lo que uno se propone.

Jhanina Magdali Garrido Quizhpe

AGRADECIMIENTO

Mi sincero agradecimiento a 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, al personal docente que me acompañó en mi preparación profesional desde el inicio hasta la culminación de mi carrera, gracias a todos quienes fueron mis docentes, ya que por medio de sus conocimientos impartidos en clase y prácticas han permitido que logre mi realización profesional.

Así mismo le agradezco a mi directora de tesis, Dra. Sonia Sizalima. Mg. Sc. por su constante apoyo, motivación y conocimiento científico que han sido fundamentales para la concreción de esta tesis.

De igual manera a las autoridades de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso, especialmente al Dr. Franco Cobos, director de la Institución por haberme brindado la apertura para la realización de mi trabajo investigativo, también a los estudiantes por su colaboración activa, por el tiempo y espacio brindado, para el estudio de campo.

La autora

TABLA DE CONTENIDOS

ÍNDICE

CERTIFICACIÓN	ii
AUTORÍA.....	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN.....	iv
DEDICATORIA.....	v
AGRADECIMIENTO.....	vi
1. TÍTULO.....	1
2. RESUMEN	2
ABSTRACT.....	3
3. INTRODUCCIÓN.....	4
4. REVISIÓN DE LITERATURA.....	6
4.1. Antecedentes:.....	6
4.2. Definiciones del consumo de alcohol según autores:	8
4.3. Teorías explicativas del consumo de alcohol.....	9
4.3.1. Teoría del aprendizaje social por parte de Bandura	9
4.3.2. Teoría Ecológica de Bronfenbrenner.....	9
4.3.3. Teoría de la Acción Razonada de Fishbein y Ajzen.....	9
4.4. Factores de riesgo y de protección para el inicio del consumo de alcohol	
10	
4.4.1. Biológicos:.....	10
4.4.2. Personales:	10
4.4.3. Familiares:.....	10
4.4.4. Psicológicos:	11

4.4.5.	Escolares:	11
4.4.6.	Ambientales/sociales:	11
4.5.	El consumo de alcohol en los adolescentes	12
4.6.	Problemas derivados al consumo de alcohol en la adolescencia	13
4.7.	Aspectos de las expectativas hacia el consumo de alcohol (AEQ-A).....	15
4.7.1.	Relajación y asertividad social:	15
4.7.2.	Placer físico y social	15
4.7.3.	Potenciación de la experiencia sexual	15
4.7.4.	Incremento de la potencia y agresión	15
4.7.5.	Cambios positivos globales:	16
4.7.6.	Impedimentos físicos y cognitivos	16
4.8.	Conductas Agresivas	17
4.8.1.	Antecedentes.....	17
4.8.2	Definición de las Conductas Humanas.....	18
4.8.3.	Tipos de Conductas.....	19
4.8.3.2.	Conducta adquirida o aprendida	20
4.8.3.3.	Conducta observable/manifiesta.....	20
4.8.3.4.	Conductas voluntarias	20
4.8.3.5.	Conductas adaptativas	20
4.8.3.6.	Conductas desadaptativas	21
4.8.3.7.	Conductas agresivas	21
4.9.	Definición de Conductas Agresivas según autores:.....	21
4.10.	Teorías que explican las causas del comportamiento agresivo.....	22
4.10.1.	Teoría bioquímica o genética:	22

4.10.2. Teoría Clásica del Dolor	22
4.10.3. Teoría de la Frustración:.....	23
4.11. Factores influyentes de la conducta agresiva.....	23
4.11.1. El factor sociocultural del individuo:	23
4.11.2. Factores orgánicos:	24
4.11.3. El repertorio conductual:	24
4.12. Tipologías de conductas agresivas.....	25
4.12.1. Agresión directa:.....	25
4.12.2. Agresión física:.....	25
4.12.3. Agresión verbal/psicológica:	25
4.12.4. Agresión sexual:	25
4.12.5. Agresión indirecta:	26
4.13. Influencia del alcohol en la conducta agresiva	26
4.14. Cuestionario de Agresividad (AQ) de Buss y Perry	27
4.14.1. Agresividad física:	27
4.14.2. Agresividad verbal:.....	27
4.14.3. Ira:.....	28
4.14.4. Hostilidad:	28
4.15. Propuesta psicoeducativa para prevención y promoción de estilos de vida saludable sin alcohol	29
4.15.1. Que es psicoeducación.....	29
4.15.2. Que es una propuesta psicoeducativa	29
4.15.3. Que es un taller psicoeducativo.....	29
5. MATERIALES Y MÉTODOS.....	30

5.1.	Enfoque de la investigación:	30
5.2.	Tipo de investigación:	31
5.3.	Diseño de la investigación	31
5.4.	Métodos:	32
5.4.1.	Científico:	32
5.4.2.	Analítico:	32
5.4.3.	Sintético:	32
5.4.4.	Deductivo:	33
5.4.5.	Inductivo:	33
5.4.6.	Estadístico:	33
5.5.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	34
5.5.1.	Cuestionario de expectativas hacia el consumo de alcohol (AEQ-A), 34	
5.5.2.	Cuestionario de agresividad AQ, elaborado por Buss y Perry	34
5.6.	Escenario:	35
5.7.	Población y muestra	35
5.7.1.	Población	35
5.7.2.	Muestra	35
5.8.	Proceso de elaboración de la propuesta psicoeducativa para prevención y promoción de estilos de vida saludable sin alcohol.	36
5.9.	Estructura de la propuesta para prevención y promoción de estilos de vida saludable sin alcohol.	36
6.	RESULTADOS	40

6.1. Resultados de la aplicación del Cuestionario de expectativas hacia el consumo de alcohol (AEQ-A).....	40
6.2. Resultados de la aplicación del Cuestionario AQ de Buss y Perry ...	46
7. DISCUSIÓN:.....	51
8. CONCLUSIONES.....	53
9. RECOMENDACIONES	54
10. BIBLIOGRAFÍA.....	55
11. ANEXOS.....	65

1. TÍTULO.

INCIDENCIA DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN LAS CONDUCTAS AGRESIVAS DE
LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO PARALELO A, DE
LA UNIDAD EDUCATIVA MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO, 2020-2021.

2. RESUMEN

El presente trabajo investigativo tuvo como objetivo determinar la incidencia del consumo de alcohol en las conductas agresivas de los estudiantes de segundo año de bachillerato paralelo "A" de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso 2020-2021. Fue una investigación cuantitativa, de tipo descriptiva, y diseño no experimental, de corte transversal. Los métodos utilizados fueron: el método científico, analítico, sintético, deductivo, inductivo y estadístico. Se aplicó el cuestionario de expectativas hacia el consumo de alcohol (AEQ-A) y el Cuestionario AQ de Buss y Perry a la muestra de 21 estudiantes. Los resultados obtenidos en relación con el consumo de alcohol nos indican que, el 47,6 % poseen en niveles en relajación y asertividad social, de igual manera en conductas agresivas se determina que el 52,4% muestran agresividad verbal en nivel medio. Ante los resultados expuestos se concluye que, los investigados tienen expectativas positivas para consumir alcohol, además manifiestan conductas agresivas verbales, por lo que se determina que existe incidencia, es decir los adolescentes que consumen alcohol son propensos a manifestar conductas agresivas. Frente a esto se recomienda a las autoridades y al Departamento de Consejería Estudiantil (DECE) incluir en el Plan operativo anual (POA) temas de consumo de alcohol, conductas agresivas y su incidencia, con el fin de lograr que estos temas sean tratados de forma permanente y continua en la institución educativa.

Palabras claves: adolescentes, consumo de alcohol, conductas agresivas.

ABSTRACT

The objective of this research was to determine the incidence of alcohol consumption in the aggressive behaviors of students in the second year of high school parallel "A" of the Manuel Ignacio Monteros Valdivieso Educational Unit 2020-2021. It was a quantitative research, of descriptive type, and non-experimental design, of transversal cut. The methods used were: the scientific, analytical, synthetic, deductive, inductive and statistical method. The Alcohol Expectancy Questionnaire (AEQ-A) and the Buss and Perry AQ Questionnaire were applied to a sample of 21 students. The results obtained in relation to alcohol consumption indicate that 47.6% of the students have high levels of relaxation and social assertiveness; likewise, 52.4% show medium levels of verbal aggressiveness in aggressive behaviors. In view of the above results, it is concluded that those investigated have positive expectations to consume alcohol, and also show aggressive verbal behaviors, so it is determined that there is an incidence, i.e. adolescents who consume alcohol are prone to show aggressive behaviors. In view of this, it is recommended that the authorities and the Student Counseling Department (DECE) include in the Annual Operational Plan (POA) issues of alcohol consumption, aggressive behaviors and their incidence, in order to ensure that these issues are addressed permanently and continuously in the educational institution.

Key words: adolescents, alcohol consumption, aggressive behaviors.

3. INTRODUCCIÓN.

Según varias investigaciones afirman que el consumo de alcohol es una problemática contextualizada a nivel local y mundialmente, ya que actualmente los adolescentes son muy vulnerables hacia el consumo de alcohol por las facilidades de acceso y bajo costo. Según la Organización Panamericana de la Salud (2019) más de la mitad de la población mundial (57% de personas) consumen alcohol. (p.4). Así mismo la Organización Mundial de la Salud (OMS) ubica al Ecuador en el noveno lugar de toda América Latina, considerando el consumo de alcohol un tema preocupante. (p.6)

Así mismo las conductas agresivas que presentan los adolescentes es otra de las problemáticas que se encuentran presentes en nuestra sociedad, en la cual se evidencia que las conductas agresivas físicas, verbales, de ira u hostilidad son las que manifiestan los adolescentes, y a través de estas se usa la fuerza, empujones, las palabras ofensivas, insultos, amenazas, etc. con la finalidad de dañarse física como psicológicamente unos a otros. En la investigación realizada por juveniles (IPJ) quienes afirman que el 80% de las y los adolescentes presentan grandes y graves problemas conflictivos en su vida tanto personal, académica, social como familiar de los adolescentes.

Al existir la problemática presentada se formula la siguiente pregunta de investigación: ¿En qué medida el consumo de alcohol incide en las conductas agresivas de los estudiantes de segundo año de bachillerato Paralelo “A” de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso 2020-2021?

Frente a esta interrogante se plantea el tema: Incidencia del consumo del alcohol en las conductas agresivas de los estudiantes del segundo año de bachillerato paralelo A, de la unidad educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso, 2020-2021, presentando como objetivo general: Determinar la incidencia del consumo de alcohol en las conductas agresivas de los estudiantes de segundo año de bachillerato; y como objetivos específicos, identificar los indicadores de consumo de alcohol en los estudiantes, diagnosticar los tipos de conductas agresivas que presentan los estudiantes, determinar la incidencia del consumo de alcohol en las conductas agresivas y

finalmente diseñar una propuesta psicoeducativa mediante las técnicas de logoterapia para la prevención y promoción de estilos de vida saludable sin alcohol.

Con la finalidad de profundizar el estudio de las temáticas se integra la revisión de literatura de las dos variables: la primera trata sobre el consumo de alcohol, antecedentes, definiciones, teorías explicativas, factores de riesgo, consumo de alcohol en adolescentes, problemas derivados al consumo, y aspectos de las expectativas hacia el consumo de alcohol (AEQA); en la segunda variable que hace referencia a las conductas agresivas, antecedentes, definiciones, tipos de conductas, teorías que explican el comportamiento agresivo, factores influyentes, influencia del alcohol en la conducta agresiva, y finalmente, el Cuestionario AQ de Buss y Perry.

Los materiales y métodos utilizados fueron el enfoque cuantitativo, dado que permitió recolectar información y relacionar como incide el consumo de alcohol y la conducta agresiva de los estudiantes en estudio, fue de tipo sustantiva-descriptiva, que tuvo como propósito mostrar la realidad de los hechos y fenómenos de estudio y por otra parte caracterizar la situación de las variables e indicadores implicados en el proceso de investigación; el diseño fue no experimental porque no se manipuló ninguna variable, y es transversal porque se tomaron datos de la muestra en su estado natural actual y correlacional porque se tiene como finalidad determinar la incidencia del consumo de alcohol en las conductas agresivas de los estudiantes. Los métodos utilizados fueron: el método científico, analítico, sintético, deductivo, inductivo y estadístico.

Los Instrumentos aplicados en el estudio investigativo fue el Cuestionario de expectativas hacia el consumo de alcohol (AEQ-A) y el Cuestionario de agresividad AQ, de Buss y Perry, los cuales fueron aplicados a veintiún estudiantes de la muestra de Segundo Año de Bachillerato, con el propósito de evaluar los indicadores de consumo de alcohol y los tipos de conductas agresivas.

El trabajo investigativo está estructurado en coherencia con lo dispuesto en el Art. 151 del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, en vigencia, que comprende: título, resumen en castellano y traducido al inglés, introducción, revisión de literatura, materiales y métodos, resultados, discusión, conclusiones, recomendaciones, bibliografía, anexos e índice.

Con la realización de este trabajo investigativo se pretende entregar resultados validados, por lo que ha sido desarrollada con carácter investigativo, analítico y descriptivo, y ha sido elaborado en base a los conocimientos adquiridos durante todo el proceso formativo, razón por la cual ha requerido de desempeño, esfuerzo y dedicación para llevarse a cabo.

4. REVISIÓN DE LITERATURA

CONSUMO DE ALCOHOL

4.1. Antecedentes:

En una investigación realizada por Cañar Cuenca, (2015) sobre el consumo de alcohol denominado “Determinación de los factores del consumo de alcohol en los estudiantes del colegio nacional Eloy Alfaro”. En dicho trabajo investigativo se ha aplicado una encuesta a 109 estudiantes, determinándose los siguientes resultados: el 95% de estudiantes consume alcohol, determinando a la vez que el 63% lo hace algunas veces; y, entre los factores sociales y psicológicos relacionados al consumo de alcohol están: problemas familiares o de trabajo con el (50%); y, los compromisos sociales (41.28%). En cuanto a la información recibida sobre la prevención del consumo de alcohol por parte del plantel educativo el 72% manifiesta haber recibido información acerca del tema. (p.28)

Las implicaciones que el consumo del alcohol genera en el individuo se pueden analizar desde distintos puntos de vista. Por un lado, se considera como un problema de salud pública, ya que sus implicaciones en el organismo son nefastas, con consecuencias que incluso pueden llevar a la muerte. Por otra, encontramos los efectos sociales y económicos, que en muchos casos se han tomado como intrascendente, teniendo en cuenta su carácter legal en gran parte de la sociedad modernas. Un tercer foco, en muchos casos subvalorado, tiene que ver con el carácter cultural que el alcohol tiene en diversas sociedades, y que requiere especial atención, considerado el carácter simbólico que algunas bebidas tradicionales tienen en contexto específicos. (Téllez, 2015)

Por otra parte, Gutiérrez Guashpa (2015) realizó un estudio denominado “Juventud y Alcohol” realizado por la Fundación Pfizer, han determinado que uno de cada diez jóvenes de entre 12 y 18 años consume alcohol cada semana, además, la edad media en la que los adolescentes

comienzan a beber es de 13 años, el 56,1% de los encuestados dijo comenzar a beber con amigos y lo hacen en gran parte por "probar" en el 37,1% de los casos. Las tasas de consumo de alcohol se elevan entre los jóvenes de 16 y 18 años hasta un 22,8% y 61,7%, respectivamente, en el cual el 17,7% de los chicos dice haberse emborrachado en el último año, porcentaje que asciende a casi un 50%. (p.32)

Así también, se pudo conocer en la investigación realizada por Arévalo Cobreña (2020) sobre el análisis de datos de consumo de alcohol en estudiantes de las sedes Quito, Guayaquil y Cuenca de la universidad politécnica salesiana en el año 2017, obteniendo como resultados que el mayor porcentaje de dependencia de alcohol se encuentran entre el rango de edad de 21 a 25 años en la sede Quito correspondían al 7.3%, en la sede Guayaquil de 31 a 35 años correspondía al 13.3% de consumo de dependencia. Detallando que según el consumo en mayor rango se da en la sede Guayaquil en comparación con las otras sedes descrito de la siguiente manera: de 21 a 25 correspondían a un 7.3%, el rango de 26 a 30 años representaba al 9.0%, de 31 a 35 años representaba el 13.3% y de 36 a 40 años 9.0%. (pág. 48)

En relación a las aportaciones expuestas por los autores anteriormente se puede deducir que el consumo de alcohol por parte de los adolescentes sigue siendo un factor presente en nuestra sociedad, es una problemática que existe en los hogares, en las escuelas y en la sociedad en general, y en concordancia con las investigaciones analizadas podemos definir que el consumo de alcohol en muchos casos se debe por la facilidad de adquirir este tipo de productos en diferentes lugares de venta, lo cual incide para que los adolescentes consuman diferentes bebidas con mayor frecuencia. Con las investigaciones realizadas se puede apreciar que el consumo de alcohol inicia desde edades muy tempranas en los adolescentes lo que sin duda alguna origina un sinnúmero de problemas relacionadas con el ámbito familiar, educativo y en la sociedad.

Dentro de este contexto es importante considerar algunas definiciones, conceptualizaciones sobre el consumo de alcohol y en relación a ello poder tener una mejor entendimiento del tema investigativo. A continuación, se describe

4.2. Definiciones del consumo de alcohol según autores:

El consumo de alcohol se lo puede analizar desde dos puntos de vista por una parte se lo considera como un problema de salud pública, ya que sus implicaciones en el organismo son nefastas, con consecuencias que incluso pueden llevar a la muerte. Por otra parte, encontramos los efectos sociales y económicos, que en muchos casos se han tomado como intrascendentes, teniendo en cuenta su carácter legal en gran parte de las sociedades modernas. Un tercer foco, en muchos casos subvalorados, tiene que ver con el carácter cultural que el alcohol tiene en diversas sociedades, y que requiere especial atención considerando el carácter simbólico que algunas bebidas tradicionales tienen en contexto específicos. (Reina Galán, 2016)

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), el consumo de alcohol es uno de los principales problemas de salud pública a los que se enfrentan a los diferentes países alrededor del mundo y esta sustancia psicoactiva está relacionada con múltiples enfermedades; contribuyen a desórdenes mentales que conducen a comportamientos violentos, su consumo se asocia frecuentemente a episodios que también conllevan a la muerte y su uso recurrente tiene consecuencias de orden psicológico, comportamental y cognitivo. (Mosquera Téllez, 2015, p. 5)

Así también López Caizaluisa, (2013) manifiesta que:

La Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que: El consumo de alcohol en reuniones sociales es frecuente, en muchos lugares del mundo, además que puede tener consecuencias sanitarias y sociales negativas relacionadas con sus propiedades tóxicas, produce efectos ansiolíticos, anti tensionales, produce relajación, alegría y esto debido a que primero deprime los centros inhibitorios y deja seguir actuando a los centros excitatorios. (p.10)

En conformidad a lo expuesto por los autores se puede determinar que el consumo de alcohol en nuestra sociedad es un hecho que se da con mucha frecuencia, algunos autores consideran que es un problema de salud pública y tiene serias repercusiones directa en la vida de las personas que lo consumen tanto a nivel de salud física, mental y psicológica, y aunque produzca muchas sensaciones de placer, relajación, alegría o euforia, el consumo de cualquier bebida alcohólica producirá siempre daño.

Así mismo a continuación se detalla algunas de las teorías que se relacionan al consumo de alcohol.

4.3. Teorías explicativas del consumo de alcohol

En el siguiente epígrafe se procede a dar a conocer sobre las diferentes teorías expuestas por diversos autores que tratan de explicar las conductas adictivas con el consumo de alcohol.

4.3.1. *Teoría del aprendizaje social por parte de Bandura*

Bandura (como se citó en por Megías y LLanos, 2019) en su teoría del aprendizaje establece que las personas aprenden la mayor parte de las conductas mediante observación de modelos, aprendizaje vicario, controlado por los siguientes procesos, atención observar conductas de modelos significativos, imitará más fácilmente a modelos atractivos; retención, es necesario memorizar en imágenes las conductas del modelo observando para poder realizarlas fácilmente; motivación el aprendizaje requiere proceso motivacionales; reproducción consiste en realizar las conductas observadas, a través de las imágenes retenidas en la memoria.

4.3.2. *Teoría Ecológica de Bronfenbrenner*

En este sentido Conejero Selfa (2018) considera que la teoría ecológica de Bronfenbrenner explica la relación en el desarrollo y cambios de conducta en las personas. Defiende que el entorno en el que se convive condiciona y por consecuencia no se puede entender el desarrollo y el comportamiento del menor ante el alcohol sin tener en cuenta el entorno donde se está desarrollando. (p. 22)

4.3.3. *Teoría de la Acción Razonada de Fishbein y Ajzen*

Laespada, et al., (2004) considera que esta teoría expone la existencia de determinadas influencias más directas que otras que actúan sobre el consumo. En este sentido, 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. (p.31)

De acuerdo al aporte de Bandura, la teoría de Bronfenbrenner y la teoría de la Acción Razonada de Fishbein y Ajzen se determina que estas teorías si se relacionan con el consumo de

alcohol en los adolescentes, ya que estas conductas se aprenden dentro del entorno familiar, o en el medio en el que se desenvuelven, pues imitan lo que observan incitando en muchas ocasiones a edades muy tempranas a ingerir este tipo de bebidas. Por lo que se puede deducir que si una persona convive en un ambiente en el cual existe alto nivel de consumo de alcohol, ese individuo también consumirá alcohol por la misma influencia de las personas con las q convive.

Debido a las temáticas abordadas sobre el consumo de alcohol se considera relevante detallar cuales son los posibles factores relacionados al consumo de alcohol por lo que los detalla a continuación:

4.4. Factores de riesgo y de protección para el inicio del consumo de alcohol

Existen algunos factores que condicionan al adolescente a la hora de decidir iniciar el consumo, estos factores pueden definirse como factores de riesgo entendido como “un atributo y/o característica individual, condición situacional y/o contexto ambiental que incrementa la probabilidad del consumo de alcohol” (Ahumada Cortez & Gámez Medina, 2017) pág.14

La evidencia sobre la naturaleza del fenómeno multicausal y complejo del consumo de alcohol desde la perspectiva de factores de riesgo es abundante y puede ser clasificada como:

4.4.1. *Biológicos:*

La predisposición genética, el riesgo genético influye sobre la predisposición a usar y desarrollar dependencia al alcohol, además puede determinar los patrones y los resultados del consumo.

4.4.2. *Personales:*

La edad, el estado de salud física y mental, el estrés, las creencias y expectativas acerca del alcohol, la búsqueda de sensaciones, personalidad antisocial, baja satisfacción personal, el aislamiento, actitud apática, falta de valores, inseguridad.

4.4.3. *Familiares:*

Las familias disfuncionales, el maltrato, los conflictos familiares, los padres consumidores o con actitud proactiva hacia el consumo, el déficit o exceso de disciplina, la falta de lazos afectivos, frustración familiar, mala relación con los hermanos, crianza poco efectiva, ausencia de

responsabilidades dentro de la familia, desinterés por la educación de los hijos, mala comunicación entre los miembros de la familia.

4.4.4. Psicológicos:

Baja autoestima, ansiedad, depresión, problemas de comportamiento, bajo autocontrol, disminución de las habilidades sociales y emocionales, estilos de afrontamiento inefectivos, dependencia emocional, inseguridad, necesidad de autoafirmación, baja satisfacción o capacidad de divertirse

4.4.5. Escolares:

Comportamiento inapropiado: demasiado tímido o agresivo en clase, deficiencia en el desempeño escolar, fracaso escolar, asociación con compañeros de comportamiento desadaptativo, abandono temprano de la escuela, barreras comunicacionales y de cordialidad entre los profesores y estudiantes, aislamiento del grupo, disponibilidad de alcohol en la escuela, y la promoción del individualismo y la competitividad.

4.4.6. Ambientales/sociales:

Las normas o leyes sociales favorables para el consumo, fácil acceso al alcohol, deprivación económica, la publicidad, la delincuencia y marginalidad, amigos consumidores. (Ahumada Cortez & Gámez Medina, 2017) pág.15

En concordancia con los factores de riesgo y de protección para el inicio del consumo de alcohol los autores Ahumada Cortez y Gámez Medina (2017) nos mencionan que los principales factores que inciden en el consumo de alcohol son los biológicos en la cual la predisposición genética puede influir en el consumo, por otra parte se encuentran los factores familiares que también influyen ya que cuando se tiene problemas en un hogar y afecta de cierta manera a los adolescentes, ellos ven como alternativa consumir alcohol para olvidarse de sus problemas, de igual forma se detallan los factores escolares en los cuales se detalla que el consumo se puede dar porque los adolescentes tienen problemas de rendimiento escolar, son excluidos o se sienten solos, no tienen amigos, etc, Así mismo los factores ambientales/sociales tiene que ver con el fácil acceso para comprar el alcohol, la publicidad que se tiene en cualquier parte sobre el alcohol o que los adolescentes se relacionan con personas que consumen alcohol.

Según los autores y bajo mi criterio personal concuerdo con que todos los factores mencionados influyen de una u otra manera para que los adolescentes consuman alcohol, ya que ellos siempre que se ven envueltos en alguna problemática en los ámbitos familiares, escolares, sociales o personales optan como única alternativa consumir alcohol con el fin de sentirse mejor y de olvidarse por un momento de sus problemas.

4.5. El consumo de alcohol en los adolescentes

Chuanwei y Bovet (2018) consideran que la adolescencia es una etapa sensible con respecto a adquirir conductas que afectan negativamente su salud, siendo en este caso el consumo de alcohol, actuaciones que conllevan a tener problemas dentro del ámbito sexual, la inactividad física, dieta poco saludable y el consumo de tabaco.

El consumo de alcohol en la adolescencia es un grave problema de salud pública por los graves perjuicios que provoca, tanto sociales como para la salud del propio adolescente. En los últimos años, se han diseñado y llevado a cabo diversas estrategias preventivas. Gran parte de ellas, se han fundamentado en informar a los adolescentes acerca de los riesgos asociados a la bebida mediante programas educativos desarrollados en los centros escolares y campañas en los medios de comunicación. (Laespada, 2015)

Por su parte, Galvis y Florez (2015) establece que la ingesta de alcohol en adolescentes se considera un problema de salud pública a nivel mundial. Dado que esta población no percibe su comportamiento como riesgoso, las intervenciones más usadas para prevenir esta problemática basadas en la percepción del riesgo y la severidad del daño no generan mayor impacto. Se ha demostrado que la percepción de autoeficacia y autocontrol conducen a una mayor predisposición al cambio y logran generar mayor retención de los mensajes preventivos.

Muchos de los jóvenes suelen ingerir este tipo de bebidas por primera vez por curiosidad o consumen una sustancia de manera ocasional y aparentemente no experimentan consecuencias negativas a corto plazo. Sin embargo, su consumo puede provocar consecuencias a largo plazo menos evidentes, e incluso muchos adolescentes adoptan patrones de consumo temprana,

frecuentes y en grandes cantidades, que a largo plazo generan un impacto negativo en su vida tanto a nivel físico, psicológico y social. (Organización Mundial de la Salud , 2018)

El consumo de bebidas alcohólicas ha sido siempre fuente de graves problemas, pero en la época actual sus efectos negativos se han agravado por circunstancias nuevas, una de ellas es que las bebidas alcohólicas se han popularizado rápidamente entre los estudiantes y cada vez son más jóvenes y señoritas las personas que beben. (Trujillo y Alejandro, 2016)

De acuerdo a lo manifestado por los autores anteriormente se pone en consideración que la adolescencia es una etapa en la que se dan grandes cambios, incluido el querer conocer, descubrir sensaciones y nuevos estados de ánimo, razones por la cual los adolescentes se ven influenciados a consumir alcohol, por múltiples razones. Estas conductas conllevan al riesgo de poseer trastornos psicológicos y a que la ingesta de alcohol es considerada un problema mundial por el cual es necesario preocuparse por estas acciones darle importancia. Otro punto importante a considera primordial es la popularidad que se le ha dado al consumo de alcohol cada vez es más grande, ya que existe una diversidad inmensa de bebidas alcohólicas que llaman la atención de los adolescentes quienes son los principales consumidores.

El consumo de alcohol como lo han mencionado anteriormente incide seriamente en diferentes ámbitos de la vida de las personas, por ello en el siguiente punto se va a hacer referencia sobre los problemas derivados de alcohol en la adolescencia.

4.6. Problemas derivados al consumo de alcohol en la adolescencia

En la etapa de adolescencia el consumo de alcohol tiene efectos perjudiciales inmediatas e incrementa la posibilidad de desarrollar abuso y dependencia a la droga. Se ha evidenciado una correlación inversa entre edad de inicio de consumo de alcohol y las probabilidades de tener inconvenientes con la droga. (Ocaña, García, Cruz, y Pérez, 2020, p.86)

En este sentido Pautassi (2013) determina que el consumo de alcohol:

Produce diferentes trastornos mentales y comportamentales y se le asocia con diversos factores de riesgo a la salud, como el uso de drogas ilícitas accidentes de tránsito, violencia problemas psicosociales como la delincuencia, y bajo rendimiento académico. El alcohol

puede inducir marcada neurotoxicidad en el cerebro adolescente, particularmente en áreas involucradas en el control de impulsos. (p.25)

Entre las principales consecuencias que origina el consumo de alcohol en los adolescentes expuesto por Ahumada, Gàmez, y Valdez (2017):

- Accidentes de tráfico, suicidios y homicidios.
- El inicio de actividades sexuales a edad más temprana y mayor tendencia a relaciones sin protección.
- Los adolescentes que inician a edades tempranas el consumo de alcohol incrementan 4 veces la probabilidad de desarrollar dependencia, que aquellos que inicia el consumo en la edad adulta.
- Ausencia escolar, actitud negativa, bajo rendimiento académico, problemas de disciplina, que conllevan el abandono total de la escuela.
- Conflictos familiares, distanciamiento y hostilidad.
- Movimientos motores menos coordinados, reflejos lentos, afección del control de los músculos del habla y la actividad de los ojos.

Sobre los problemas derivados del consumo de alcohol en la adolescencia se ha determinado muy idóneo destacar que los principales problemas que provoca el consumo de alcohol es la intoxicación por exceso de consumo, así también los problemas escolares llegando al punto de optar por la deserción de los estudios, otro inconveniente que se recalca en los menores de edad es el riesgo al que se exponen al tener relaciones sexuales sin protección o no planificadas y que esto desemboca embarazos no deseados, contraer ETS, entre otras dificultades de salud; por otra parte se tienen un mayor riesgos de accidentes de tránsito debido a tener perdida de reflejos por encontrarse en estado etílico o a la vez tener dificultades legales, y un aspecto importante a considerar es el suicidio ya que las persona posee problemas afectivos y consumen alcohol lo que conducen a tomar estas decisiones.

Después de especificar los problemas derivados de alcohol se determina importante detallar también las razones por las cuales los adolescentes consumen alcohol, a continuación, se detallan:

4.7. Aspectos de las expectativas hacia el consumo de alcohol (AEQ-A)

Son varios los aspectos que intervienen en las expectativas hacia el consumo de alcohol entre estos, se caracterizaron de los siguientes.

4.7.1. *Relajación y asertividad social:*

La relajación estriba en que conduce a la consecución de un estado de reducción de la activación general del organismo, con lo cual esto implica de beneficio, tanto a grado personal, pues resulta placentero, como en lo cual respecta a nuestra salud física y psicológica. (Montañés, 2014, p. 2)

Por otra parte, Llacuna Morera, (2017) define asertividad como la destreza personal que nos posibilita manifestar sentimientos, opiniones y pensamientos, en el instante acertado, de la manera correcta y sin negar ni desconsiderar los derechos de los otros. O sea, hacemos referencia a una forma para interactuar en verdad en cualquier situación que posibilita a el individuo ser directa, honesta y expresiva. (p.2)

4.7.2. *Placer físico y social*

Sánchez (2015) define que el placer físico y social deriva de disfrutar condiciones saludables relacionadas con la estimulación de los órganos de los sentidos. Existen diferentes tipos de placer físico: el producido por el gusto o placer gastronómico; el producido por el tacto (masaje, placer sexual en sus diversas manifestaciones); el placer auditivo (música), el placer visual (arte), el deportivo, etcétera. (p.12)

4.7.3. *Potenciación de la experiencia sexual*

Referente al ítem de potenciación de la experiencia sexual del cuestionario de AEQ-A Peltzar, et al. (2017) hace referencia a las creencias de que el consumo de alcohol mejora la respuesta sexual e incrementa el placer sexual y el romanticismo.

4.7.4. *Incremento de la potencia y agresión*

En el incremento de potencia y agresión se menciona que cuando se consume alcohol, por su acción específica en el sistema nervioso central ocasiona desinhibición de la conducta y elimina cualquier control sobre los instintos e impulsos, lo que implica mayor dificultad para controlarlos,

lo que a su vez favorece que puedan aflorar comportamientos agresivos y consecuentemente se reacciona con violencia. (Giménez, Rodríguez, y Hernández, 2014, p.153)

4.7.5. Cambios positivos globales:

Cuando se consume alcohol o se encuentra en estado etílico las personas tienen el valor de ver la vida de otra manera, o tienen la capacidad de enfrentarse a algo que antes no se hubiese planteado. Es por eso que se alude a creencias que asocian el consumir alcohol con perspectivas positivas de futuro, mayor coordinación y la sensación de ejercer influencia. (Peltzar, et al., 2017)

4.7.6. Impedimentos físicos y cognitivos

El consumo de alcohol causa una disfunción aguda y crónica del cerebro, produciendo trastornos en el sistema nervioso central, presentando alteraciones en la memoria y en las funciones intelectuales como cálculo, comprensión y aprendizaje. Dado lo mencionado se alude a creencias que el alcohol dificulta la concentración, el pensamiento y la capacidad de acción. (Peltzer, 2017, p.15)

Tomando como referencia a los diferentes autores que describen cada una de las dimensiones de las del Cuestionario de Expectativas hacia el consumo de alcohol (AEQ-A) se define que la dimensión de relajación y asertividad social en conjunto hace referencia al estado mental que posee la persona cuando se consume alcohol, determinando que sienten tranquilidad y se expresan mejor los sentimientos. En cuanto a la segunda dimensión se define que existen diferentes tipos de placer como son: el tacto, el auditivo, el visual, etc. En la dimensión de potenciación de la experiencia sexual trata sobre las creencias de que las personas manifiestan una mejor respuesta sexual cuando consumen alcohol, y en lo emocional son más románticos, en la siguiente dimensión nos explica que consumir alcohol afecta al sistema nervioso, razón por la cual las personas que lo consumen les provocan desinhibición de la conducta y esto incita que las personas se comporten de forma violenta. En los cambios positivos globales refieren que cuando se consume alcohol las personas tienen el valor y la capacidad de plantearse metas, u objetivos a cumplir, algo que no hacen cuando están sobrios. Por otro lado, en la siguiente dimensión se menciona también que cuando se consume alcohol las personas pierden la noción del tiempo y de

la realidad, por lo que si los adolescentes se encuentran en estado étlico se les dificulta pensar de forma correcta, no se pueden concentrar, en otras palabras, no tienen el control de su cuerpo ni de lo que hacen.

4.8. Conductas Agresivas

4.8.1. Antecedentes.

Con respecto a los antecedentes de conductas agresivas se tomó en referencia el trabajo realizado por Eizaguirre Castro, (2019) en su investigación llevada a cabo en la ciudad de Huancavelica tiene como finalidad conocer los Niveles de agresividad en los estudiantes de secundaria de la I.E. Politécnico Perú Birf “Santo Domingo de Guzmán” de Sicaya”. De los resultados investigativos se pudo determinar los niveles de agresividad se ha hecho uso del cuestionario de Buss y Perry donde se identificó que un 54% de los estudiantes presenta nivel medio de agresividad y 45% presentan un nivel alto de agresividad, las cuales representan a 217 y 180 estudiantes respectivamente. Incluso en el nivel muy alto de agresividad se ha identificado a un estudiante que representa el 0.25%. Lo que demuestra que si existen niveles medios y altos de agresividad en los estudiantes. (p.84)

En otra investigación realizada por Ruales Guerrón (2018) titulada “Niveles de agresividad en estudiantes de música del Conservatorio Superior Nacional de Música de Quito” para el proceso investigativo utilizaron el cuestionario de Agresividad de Buss y Perry donde pudo determinar que el 64% de los estudiantes se mantienen estudiando más de tres años de música y que ostentan un 36% de los alumnos niveles entre medio y bajo de agresividad entre. (p.13)

Por otra parte, por Oña Cano (2016) en su investigación denominada “Consumo de alcohol y su incidencia en la conducta agresiva de los adolescentes del sector Atilio Vélez Aray, de la parroquia Velasco Ibarra, cantón El Empalme, provincia del Guayas, año 2016” la indagación fue llevada a cabo en la Unidad Educativa Experimental Pedro Vicente Maldonado, de la ciudad de Riobamba, con los estudiantes del primero de bachillerato en edades de 15 a 16 años, tomando como muestra 110 estudiantes. Dando como resultado que el 72% de los estudiantes refieren un nivel bajo de conductas agresivas, el 11,1% un nivel medio y un 16,7% de los alumnos poseen un

nivel alto. Relacionado con los tipos de conductas agresivas, el 12,5% son de tipo verbal, por otra parte, el 21% son de tipo físico, un 8,3% son de tipo hostil, el 15,2% son de tipo ira y el 43% no presentan ningún tipo de conductas agresivas; estos tipos de conductas se deben por el consumo de alcohol en los adolescentes. (p. 51)

De acuerdo a las investigaciones realizadas se determina que existen problemas de conductas agresivas en diferentes niveles, y que estas se manifiestan en diferentes aspectos como son: agresividad verbal, agresividad física, hostilidad e ira. Por lo tanto, cualquier tipo de agresividad es considerado un estado emocional que conlleva a sentimientos de odio, rencor, o deseos de causar daño de unas personas a otras, utilizando a la vez lenguaje inapropiado o emitir golpes, por lo tanto en cualquier lugar que exista agresión como puede ser en la casa, en las instituciones educativas, o en cualquier lugar, se debe tomar en consideración el implementar programas que ayuden en el control e identificar las causas de este tipo de conductas que permitan tomar acciones correctivas para mejorar el ambiente familiar y social.

4.8.2 Definición de las Conductas Humanas

La conducta está determinada por la composición de los rasgos psíquicos que una persona hereda al nacer y además por la influencia, desde su nacimiento, que esos rasgos psíquicos o conducta innata del sujeto reciben desde el exterior. Por todo ello, existen determinados ambientes que son favorables a conductas congénitas heredadas o que van acordes con lo que la persona desea o necesita y, por el contrario, también existen otros ambientes o influencias externas al sujeto que le son perjudiciales o calamitosas para el desarrollo de esa conducta que heredó al nacer. (Orduña Lozano, 2016, p.22)

Por su parte Topf (2020) establece los siguientes postulados:

- Toda conducta se compone de respuestas objetivamente analizables, por lo que una conducta humana compleja puede ser analizada en unidades de respuesta simple, cada una de ellas objeto de un análisis en términos de estímulo-respuesta, incondicionados y condicionados.

- La conducta siempre se compone de movimientos musculares y secreciones glandulares, es decir que en última instancia la conducta puede ser entendida como proceso físico-químicos.
 - El estricto determinismo de las respuestas o de las conductas: a todo estímulo sigue una respuesta y toda respuesta es respuesta de un estímulo, de modo tal que pueden establecerse relaciones causales casi mecánicas entre estímulos y respuestas.
 - Los procesos de conciencia no son susceptibles de ser estudiados científicamente. Esta posición, se vincula con el problema de las relaciones entre mente y cuerpo.
- (p.43)

La conducta humana se lo determina que no es producto de un solo factor o de una sola causa, en su caso se debe analizar las diferentes perspectivas para un solo comportamiento, teniendo en cuenta una amplia diversidad de estímulos y consideraciones, tales como requerimientos reales que concibe cada individuo y la interpretación que posea de conformidad con el grado de satisfacción y fuente del mismo. (Huerta Orozco, 2018, p.83)

En concordancia a lo expuesto por los autores anteriormente, se define que las conductas humanas es el conjunto de actitudes que una persona expresa, hace, piensa o manifiesta mediante acciones. Las conductas humanas se relacionan también con el tipo de personalidad de cada uno, ya que muchas personas se comportan de cierta forma que puede ser correcta o incorrecta y a eso es lo que se le llama la conducta humana, la forma de cómo se comportan frente a los demás.

Una vez expuesto el concepto sobre conductas humanas, un aspecto a considerar son los tipos de conductas a continuación se darán a conocer.

4.8.3. Tipos de Conductas.

Para el proceso investigativo es necesario conocer los diferentes tipos de conductas para ello se ha determinado las conductas, innata heredada, adquirida o aprendida, observable/manifiesta, voluntarias, adaptativas, desadaptativas, y agresivas. A continuación, se detallan cada una de estos comportamientos.

4.8.3.1. Conducta innata o heredada

El comportamiento innato se evidencia como el que no ha sido cambiado por procesos de aprendizaje, donde mecanismos externos e internos fisiológicos lo generan a través de un proceso complejo en el cual interactúan diferentes niveles de integración o jerarquías respondiendo selectivamente a unos pocos estímulos y signos. (Fierro y Andrade, 2015, p.151)

4.8.3.2. Conducta adquirida o aprendida

La conducta adquirida o aprendida se refiere al proceso en el cual las personas aprenden conductas a lo largo de su vida, razón por la cual determinadas conductas para interrelacionarse con otras personas pueden ser, amables o reaccionar agresivamente entre otros comportamientos que dependen del ambiente de socialización. (Patrício, Maia, y Bezerra, 2015)

4.8.3.3. Conducta observable/manifiesta

Este tipo de comportamiento de las personas, se refiere a las acciones que se puede observar, sin necesidad de existir expresiones verbales de la otra parte; son movimientos que se realizan en un determinado medio. (Castillero Mimenza, 2017)

4.8.3.4. Conductas voluntarias

En este sentido se hace referencia a otro tipo de conductas como es la voluntaria la cual consiste en que la persona lleva a cabo acciones, comportamientos con otros individuos de forma intencional. (Castillero Mimenza, 2017)

4.8.3.5. Conductas adaptativas

Las conductas adaptativas se entienden al conjunto de habilidades conceptuales (la lectura, escritura, la autodirección, entre otros), sociales (relaciones interpersonales, responsabilidad, autoestima, obedecer leyes, evitar la victimización) y practicas (posibilidad de desarrollar actividades de la vida diaria, comida, movilidad, aseo, uso de teléfono, transporte, así como las habilidades ocupacionales) aprendidas por las personas y que son llevada a cabo en su diario vivir en una interacción activa con el entorno en el cual se encuentra. (Figuroa, Vázquez, y Campoverde, 2015, p.2)

4.8.3.6. Conductas desadaptativas

Referente a las conductas desadaptativas en el documento del Centro de Recursos de Educación Especial de Navarra (como se citó en Gonzalez y Avila, 2018) determina que se refiere a una transformación en la conducta del individuo, entendiéndose como un proceso de indisciplina de una persona incapaz de adaptarse adecuadamente en un ambiente físico, profesional o social, por lo general con consecuencia en su vida emocional y en su conducta. (p.146)

4.8.3.7. Conductas agresivas

La conducta agresiva se encuentra orientada a causar daños físico o psicológico a otros. Se entiende como una parte de un instinto innato, un vestigio del pasado evolutivo provocado por el dolor o frustración. Preexisten evidencias que el dolor y frustración pueden motivar la conducta agresivas; sin embargo, pueden existir otros factores que inducen a este tipo de actitudes. (Hikal, 2016, p.5)

Después de haber teorizado algunos tipos de conductas se determina que las innatas que se refieren al tipo de actitudes que poseen las personas por su genética, por otra parte, están las adquiridas las cuales son aprendidas durante todo el tiempo de vida de los individuos, así también se habla de la conducta observable que se ven a simple vista, es decir son comportamientos que se demuestra frente a otras personas; las voluntarias, las adaptativas, las desadaptativas, y finalmente las conductas agresivas que son actuaciones que causan daño, utilizando diversos recursos para lograr un fin como es el de provocar malestar o hacer mal a otra persona.

4.9. Definición de Conductas Agresivas según autores:

Para Dollard, en 1939, definía a la agresividad como aquella conducta cuyo objetivo es dañar a una persona o un objeto. Posteriormente, en 1961, Buss manifestó que la conducta agresiva era una respuesta que produce un estímulo doloso en el organismo. Y Bandura, en 1972 concluyó que era una conducta adquirida y controlada por reforzadores, cuya naturaleza es perjudicial y destructiva. (Barbero Alcocer, 2021)

La agresión se la considera como un despliegue de diversos comportamientos que se identifican por el hecho de dañar y amenazar a otros incluso a sí mismo. En este sentido la conducta agresiva se la determina como una conducta social que tiene la finalidad de defender

estímulos aversivos contribuyendo así a la propia preservación de la especie y tiene un carácter adaptativo. Para que se den lugar a estas actitudes agresivas existen diversos factores internos y externos que desencadenan este tipo de conductas que afectan negativamente tanto al agresor como a la víctima. (Gutiérrez et al., 2020, p.22)

La conflictiva agresiva del autor puede ser dirigida hacia una víctima determina persona ya sea esposa, hermano, hijo o amigo; los procesos paranoicos derivados de la acción alcohólica, drogadicción explica de alguna manera el deterioro y los trastornos psíquicos del alcohólico, así como la indefensión de la víctima ante el comportamiento impulsivo – agresivo. (Chinchilla, 2015)

En conclusión, a los diversos aportes de los autores la conducta agresiva es el comportamiento que manifiestan las personas con el objetivo de dañar a otras personas, utilizando las palabras, golpes, o gesticulaciones que representan incomodidad a la otra persona, así mismo la conducta agresiva se la define como una forma de actuar inapropiada, buscando a otra u otras personas como objetivo para causarles daño o incomodidad.

4.10. Teorías que explican las causas del comportamiento agresivo

4.10.1. Teoría bioquímica o genética:

La teoría genética defiende que la manifestación de conductas violentas se debe a la presencia de: síndrome patológico como puede ser la cromosopatía XYY o procesos hormonales y bioquímicos tales como niveles elevados de testosterona y noradrenalina. Por tal, esta orientación enfatiza los aspectos hereditarios y la predisposición genética en el desarrollo de la conducta violenta. (Herranz y Contreras, 2020, p.196)

4.10.2. Teoría Clásica del Dolor

Esta teoría se refiere que ante un estímulo adverso tienden a responder con agresividad. El miedo al dolor está clásicamente condicionado, a tener que aceptar lo placentero y a rechazar lo que no es. El dolor es suficiente en sí mismo para activar la agresión en los sujetos. (Murrueta & Orozco, 2015)

4.10.3. Teoría de la Frustración:

La violencia es siempre consecuencia directa de una frustración previa y a la inversa, es decir, la existencia de una frustración siempre conduce a alguna forma de agresión. La frustración suele tener como consecuencia que el sujeto se sienta mal; esto conduce a estado en el que se es mucho más desagradable provocando de esta manera agresividad emocional. (Herranz y Contreras, 2020, p.197)

Teniendo en cuenta la definición sobre la teoría bioquímica o genética, se puede apreciar que esta teoría se relaciona a la agresividad con un orden biológico y genético, dado que las reacciones agresivas de estas personas se deben a una respuesta a una serie de procesos bioquímicos que se dan en el organismo, así mismo en la segunda teoría se determina la correlación entre dicha teoría con las conductas agresivas y explica a la vez que las personas cuando se sienten amenazados en un ambiente o ante una persona, expresa sus sentimientos de temor mediante la agresión, amenazando, golpeando, insultando o utilizando la fuerza como un mecanismo de defensa.

De acuerdo con lo fundamentado por los autores sobre las diferentes teorías del comportamiento agresivo se puede apreciar que son varias las conceptualizaciones que tienen los autores sobre este tipo de conducta determinándose que son estados frustrantes o se encuentran irritables, proceden a actuar con agresividad o reaccionan conscientemente emitiendo el uso inadecuado del lenguaje, o a su vez pueden agredir de forma directa hacia la persona con la que tienen el conflicto.

4.11. Factores influyentes de la conducta agresiva

4.11.1. El factor sociocultural del individuo:

Es el responsable tanto de los modelos a que haya sido expuesto, como de los procesos de reforzamiento a que haya sido sometido el individuo. Si en él abundan modelos agresivos, la adquisición de estos comportamientos desadaptados será muy fácil. Si el ambiente sociocultural refuerza el comportamiento agresivo, el mantenimiento del mismo está asegurado. Los elementos más importantes del ámbito sociocultural del individuo son: la familia,

pues las interacciones con los padres y hermanos proporcionan modelos y refuerzos responsables de la conducta agresiva, y el otro es un ambiente más amplio, como profesores, amigos, y medios de comunicación entre otros que, en numerosas ocasiones, modelan y refuerzan modos agresivos de comportamiento. (Barrios Vanegas, 2016)(pág.209)

4.11.2. Factores orgánicos:

Como una lesión cerebral o una disfunción, estados de mala nutrición o problemas de salud específicos, también se relacionan con el comportamiento agresivo, puesto que pueden originar en el individuo una menor tolerancia a la frustración por no conseguir pequeñas metas. (Barrios Vanegas, 2016)

4.11.3. El repertorio conductual:

Como la ausencia de habilidades para resolver conflictos, tales como habilidades cognitivas de autorregulación, o que permitan utilizar estrategias verbales que actúen como mediadores, o determinadas habilidades sociales. (Barrios Vanegas, 2016) (pág.210)

En definitiva, según los apartados que describe (Barrios Vanegas, 2016) los factores que inciden en las conductas agresivas de los adolescentes como: los factores socioculturales en los cuales se involucra a los padres, amigos, hermanos e incluso profesores, son los referentes principales para los adolescentes, ellos son quienes reflejan el modelo principal, es decir si ellos manifiestan comportamientos agresivos los adolescentes también se comportarán de la misma manera. Así mismo en cuanto a los factores orgánicos y al repertorio conductual mencionados por el mismo autor, nos especifica que si se tiene problemas de salud o alguna deficiencia también inciden para que los adolescentes se comporten de forma agresiva ya que si tienen poca habilidad para realizar alguna actividad se frustran y actúan de forma agresiva, así mismo si no se pueden relacionar con otras personas de forma adecuada manifiestan agresividad.

Ante lo descrito, de forma personal considero que estos factores tanto los socioculturales como los orgánicos y los de repertorio conductual, si inciden en el comportamiento agresivo ya que los modelos representativos, los problemas orgánicos o las escasas habilidades que tiene una persona siempre afectarán a la persona en su conducta, por lo que se debería trabajar en el control de las conductas agresivas para evitar que estos factores nos afecten de forma negativa.

4.12. Tipologías de conductas agresivas

Existen múltiples maneras de clasificar los diferentes tipos de agresiones existentes, una de las más habituales es la que tiene en cuenta la naturaleza de la agresión:

4.12.1. Agresión directa:

Se denomina agresión directa a todo aquel tipo de agresión que se realiza de forma perceptible para la persona agredida, tanto si es a nivel físico como psicológico. Ello incluye tanto el ejercicio directo de la agresión como la amenaza de llevarla a cabo, necesitándose como mínimo de agresor y agredido en dicha relación. El agredido es completamente capaz de identificar a su agresor. A partir de la adolescencia, tiende a ser más frecuente en varones. (Castillero Mimenza, Tipología de conductas agresivas, 2018)

4.12.2. Agresión física:

Todo aquel acto que supone la causación voluntaria e intencional de un daño directo generado a través de cualquier medio físico y con capacidad para generar daños corporales a la persona agredida. Las lesiones provocadas pueden ser temporales o permanentes y aparecer tanto a corto como a largo plazo, con consecuencias que pueden llegar incluso a ser mortales. La agresión física tiende a estar más asociada al sexo masculino. (Castillero Mimenza, Tipología de conductas agresivas, 2018)

4.12.3. Agresión verbal/psicológica:

Se entiende como tal a todo aquel conjunto de actos y acciones que, si bien no generan un daño a nivel físico, sí provocan o pretenden provocar en la persona que padece la agresión algún tipo de daño mental o emocional. Incluye insultos, vejaciones y desvalorizaciones. En este sentido, este tipo de violencia directa suele estar más repartido entre los sexos. Estadísticamente, es uno de los más practicados por mujeres. (Castillero Mimenza, Tipología de conductas agresivas, 2018)

4.12.4. Agresión sexual:

Tipo de agresión en que la parte agresora fuerza o coacciona a la parte agredida a mantener algún tipo de contacto sexual (exista o no penetración) o bien privándole de la libertad para decidir. Incluye tanto violaciones como toqueteos, empujones o retirada del preservativo sin

consentimiento/conocimiento del hecho. Aunque en los últimos años han aumentado los casos femeninos, la mayor parte de los agresores sexuales son varones. (Castillero Mimenza, Tipología de conductas agresivas, 2018)

4.12.5. Agresión indirecta:

Se entiende como agresión indirecta a todo aquel acto de agresión que se lleva a cabo de manera indirecta, provocando daños y perjuicios al agredido de forma anónima (si bien este puede reconocer al agresor). Este tipo de ataque se va extendiendo cada vez más, y resulta el más frecuente en mujeres a partir de la adolescencia, incluye la difusión de rumores y calumnias, anónimos o publicación de webs y mensajes vejatorios y ridiculizantes. (Castillero Mimenza, Tipología de conductas agresivas, 2018)

En concordancia con lo expuesto anteriormente por Castillero Mimenza (2018), la tipología de la agresividad posee de una clasificación de los tipos de agresión que incluye la violencia física que se utiliza la fuerza, empujones o golpes, en la psicológica se puede hacer daño a una persona humillándola o haciendo sentir menos, y finalmente la verbal, en la cual se utiliza el lenguaje expresando insultos, o palabras fuera de lugar, así mismo se incluye la agresión sexual en la cual una persona busca tener contacto directo con otra, en contra de su voluntad causándole tanto daño físico como psicológico, y finalmente la agresión indirecta la cual es dañar a una persona por medio de insultos o calumnias.

Todos estos tipos de agresividad causan algún daño ya sea físico como psicológico en las personas por lo que se debería evitar estas agresiones en cualquier ambiente que se desenvuelva el adolescente, y por lo contrario se debería informar educar de forma correcta a los adolescentes para que se evite cualquier tipo de agresividad a cualquier persona.

4.13. Influencia del alcohol en la conducta agresiva

Al ingerir alcohol, se altera el sistema nervioso afectando a las funciones neurales conllevando a la persona a tener conductas agresivas; a mayor consumo, mayor presencia de dichas conductas (Campo, 2019); estas conductas son más comunes en jóvenes y adolescentes

convirtiéndose en un problema social que impacta negativamente en el bienestar físico, social y mental de las personas.

La Organización Mundial de Salud reportan que el 32% de los adolescentes entre 13 y 15 años consumen alcohol (Flores, López, Guzmán, Rodríguez, & Jiménez, 2019); debido a los cambios conductuales y cognitivos propios de su edad; además su cerebro está en pleno desarrollo por lo que presentan mayores probabilidades de hacerse dependientes del consumo de alcohol.

Ante lo expuesto, el consumo excesivo de alcohol conlleva alterar el sistema nervioso impidiendo actuar con normalidad y responsabilidad; sino más bien conllevando a presentar conductas agresivas que dañan el ambiente familiar y social de cada uno de ellos

4.14. Cuestionario de Agresividad (AQ) de Buss y Perry

Es una de las herramientas más utilizadas para evaluar la conducta agresiva de una persona; dicho cuestionario está conformado por 29 ítems comprendiendo cuatro escalas de agresividad física y verbal; representando los componentes instrumental y moto; ira el componente afectivo; y hostilidad el componente cognitivo de la agresión (Chahín, Lorenzo, & Vigil, 2018)

4.14.1. Agresividad física:

Guembe (2019), manifiesta que la agresión física es una manifestación del comportamiento agresivo del ser humano expresado a través de elementos corporales, conductas motoras y acciones físicas, conllevando a un daño corporal como resultado de una violencia directa.

4.14.2. Agresividad verbal:

Conocida también como abuso verbal, es un tipo de violencia caracterizada porque pretende hacer daño a otra persona con mensajes o discursos hirientes; manifestada por medio de insultos, amenazas, sarcasmo, burla, uso de motes o sobrenombres para referirse a otras personas, extensión de rumores maliciosos; es el modo más común del maltrato emocional más disimulado y aceptado por la sociedad (Fernández López, 2018).

4.14.3. Ira:

El Ministerio de Sanidad de España (2019), resalta que la ira es un sentimiento o un estado de ánimo que se produce cuando el individuo considera un resultado negativo para sus intereses, “es una respuesta emocional caracterizada por una actividad fisiológica, motora o de tipo cardiovascular, acompañada por sentimientos de enfado que aparece cuando no se consigue un objetivo o no se cubre una necesidad (El Ministerio de Sanidad de España , 2019)”.

4.14.4. Hostilidad:

La hostilidad, para Buss (1961), es una actitud que implica el disgusto y la evaluación cognitiva hacia los demás. Sin embargo, para Smith (1994), la hostilidad es una variable cognitiva caracterizada por la devaluación de la importancia y de las motivaciones ajenas, por la percepción de que las otras personas son una fuente de conflicto y de que uno mismo está en oposición con los demás, y el deseo de infligir daño o ver a los demás perjudicados. (Sarabia López, 2017)

La importancia de contar con este tipo de cuestionarios permite medir la violencia en un individuo especialmente en adolescentes y jóvenes; analizando el índice de violencia física y verbal, ira y hostilidad. Al tratar de agresividad física se define que es el tipo de agresión que se presenta comúnmente en niños, jóvenes, y adultos que tiene comportamientos agresivos y que expresa a través de golpes dañando el cuerpo del agredido, el otro tipo de agresión es el verbal, es la manera de violencia más común en la sociedad donde se hace presentan insultos, sobrenombre, sarcasmos, entre otros; y que está presente desde los más pequeños hasta las personas adultas, sin darse cuenta el daño que pueden causar a la persona que agreden. Cuando hablamos de ira nos referimos al sentimiento que se presenta cuando existen situaciones de conflicto ya sea con terceros o con nosotros mismo; debido a las circunstancias que estén presentes trayendo consigo consecuencias negativas como daños en la salud, actuación impulsiva y limitación de relación con otras personas. Finalmente, la hostilidad es una actitud que tiene un individuo hacia a otras personas, demostrando desinterés o falta de importancia y dejando a un lado la motivación hacia terceros; conllevando a demostrar situaciones poco amenas entre todos.

4.15. Propuesta psicoeducativa para prevención y promoción de estilos de vida saludable sin alcohol

4.15.1. Que es psicoeducación

Uliaque Moll, (2019) manifiesta que la psicoeducación consiste en explicar por parte de una persona capacitada sobre algún tratamiento de distintos constructos psicológicos y variables que explican el problema del paciente o grupo de pacientes. Exponiendo a que se debe el trastorno y dando a conocer las características como síntomas, tratamiento, como se puede mejorar; para que lo entiendan y puedan afrontarlo de forma más adaptativa. (Uliaque Moll, 2019)

Así mismo Cuevas y Moreno (2017) determinan que la psicoeducación es un proceso donde se detalla la información científica como el origen, evolución y abordaje de un padecimiento desde su entorno, implicando la consejería y entrenamiento de las diversas técnicas para afrontar dicho problema.

4.15.2. Que es una propuesta psicoeducativa

Erausquin, C.; Denegri, A.y Michele, J. (2018); manifiestan que la propuesta educativa es un proceso de acción continuo, dinámico, integral e integrador enfocado a todas las personas, especialmente con un carácter social y educativo; por medio de una postura holística, comprensiva, ecológica, crítica y reflexiva que permite medir, interrelacionar y facilitar los diversos procesos de transformación.

Quiroga, Sierra y Tocanpicá (2016); resaltan que las propuestas psicoeducativas, son elaboradas con la finalidad de trabajar con un grupo de niños, adolescente o cualquier grupo de personas, dichas propuestas constituyen materiales educativos, que parten del diagnóstico de las necesidades educativas, para orientar y educar sobre maneras más eficaces de actuar ante determinadas problemáticas, es decir para llevar a vías de hecho la psicoeducación.

4.15.3. Que es un taller psicoeducativo

En la mayoría de instituciones educativas, han visto la necesidad de implementar herramientas que mejoren el ambiente de convivencia y aprendizaje para cada uno de los estudiantes; por lo que los talleres psicoeducativos se han convertido en una de estas herramientas, los mismos que buscan el bienestar estudiantil y la calidad de vida de la comunidad, generando

nuevos espacios abiertos a la opinión , la sensibilización, reestructuración de pensamiento, mejora de redes de apoyo, mayor convivencia para un grupo de trabajo cotidiano (Santamaria Vidal, 2017).

Por su parte Abarca y Galicia (2017) recalcan que un taller psicoeducativo es un espacio y lugar de reflexión, vivencia y aprendizaje de habilidades, conocimientos, procedimientos o actitudes donde los estudiantes relacionan la teoría con la práctica; con el objetivo de transformar su realidad, a través del apoyo y orientación de una persona capacitada en determinadas áreas.

5. MATERIALES Y MÉTODOS

En el presente epígrafe se procede a describir la metodología que se utilizó en el proceso investigativo, necesario para conocer la incidencia del consumo de alcohol en las conductas agresivas en los estudiantes. A continuación, se da a conocer el enfoque, tipo y diseño de investigación; así también se describen los métodos empleados.

5.1. Enfoque de la investigación:

En este sentido para el presente estudio se utilizó el enfoque cuantitativo, dado que permitió recolectar información y relacionar como incide el consumo de alcohol y la conducta agresiva de los estudiantes de segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso 2020-2021, datos que fueron obtenidos a través del cuestionario (AEQ-A) Aspectos de las expectativas hacia el consumo de alcohol y la Escala Agresión Cuestionare (AQ). Dicha información fue representada en gráficos y tablas para posterior a ello ser analizada y determinar los principales resultados necesarios para el desarrollo investigativo. En relación a lo mencionado Angulo López (2016), señala que el método cuantitativo se centra en los hechos o causas del fenómeno social, con escaso interés por los estados subjetivos del individuo. Este método utiliza el cuestionario, inventarios y análisis demográficos que producen números, los cuales pueden ser analizados estadísticamente para verificar, aprobar o rechazar las relaciones entre las variables definidas operacionalmente, además regularmente la presentación de resultados de estudios cuantitativos viene sustentada con tablas estadísticas, gráficas y un análisis numérico. (Angulo López, 2016)

5.2. Tipo de investigación:

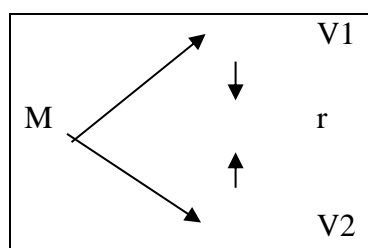
La investigación es de tipo sustantiva-descriptiva, que tuvo como propósito mostrar la realidad de los hechos y fenómenos de estudio y por otra parte caracterizar la situación de las variables e indicadores implicados en el proceso de investigación las cuales son: incidencia del consumo de alcohol en las conductas agresivas en los estudiantes de segundo año de bachillerato paralelo A de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso. Como afirmación a lo argumentado anteriormente Sánchez y Reyes (como se citó en Aliaga Castro, 2014) determina que la investigación sustantiva tiene como finalidad responder a los problemas teóricos o sustantivos y se encuentra orientada a describir, explicar, predecir; en base a ello poder exponer una realidad, que tiene una estrecha relación con principio y leyes que permiten una teoría científica.

“La investigación descriptiva busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, proceso, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis” (Hernández, Fernández, y Baptista, 2014, p.92).

5.3. Diseño de la investigación

Esta investigación fue no experimental porque no se manipuló ninguna variable, y es transversal porque se tomaron datos de la muestra en su estado natural actual y correlacional porque se tiene como finalidad determinar la incidencia del consumo de alcohol en las conductas agresivas de los estudiantes de segundo año de bachillerato paralelo A de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso 2020-2021.

En relación a ello se adjunta el esquema que corresponde a este tipo de diseño:



Dónde:

M = Muestra (21 alumnos de BGU Paralelo "A")

V1 = Observación de la variable 1 (Consumo de alcohol)

V2 = Observación de la variable 2 (Conductas agresivas)

r = relación entre las variables. (Incidencia)

5.4. Métodos:

5.4.1. Científico:

Este método se lo utilizó durante todo el proceso de la investigación, permitió establecer coherentemente y con respaldo científico cada uno de los puntos que se detalla en la investigación, desde planteamiento de la problemática hasta las conclusiones y recomendaciones. Es decir, este método científico permite explicar fenómenos de la investigación por medio de un proceso que están orientados a obtener un conocimiento válido desde una perspectiva científica, empleando para esto instrumentos fiables” (Zarzar Charur, 2015, p. 80)

5.4.2. Analítico:

El método analítico se lo aplicó para realizar un análisis de la información obtenida del cuestionario (AEQ-A) que permitió conocer las expectativas hacia el consumo de alcohol y la Escala Agresión Cuestionare (AQ); y determinar aquellos aspectos relevantes relacionados con la incidencia del consumo de alcohol y la conducta agresiva del grupo de estudiantes en estudio. De tal forma que, este método tiene como objetivo evaluar una presunta relación entre un factor y un efecto, respuesta o resultado. Analizar expresa desintegrar, descomponer un todo en sus partes para estudiar en forma intensiva cada uno de sus elementos, así como las relaciones entre sí y con el todo. (Ibáñez, 2015)

5.4.3. Sintético:

El presente método se lo utilizó en diferentes puntos de la investigación, en un inicio para el desarrollo del planteamiento de la problemática, en la revisión de la literatura, sintetizando y reconociendo la fundamentación teórica más importante de las revisiones bibliográficas (fuentes

primarias), en la interpretación de los resultados, al establecer las conclusiones y recomendaciones del trabajo investigativo. De esta manera el método permite integrar las partes del todo, lo que implica superara el análisis y conocer los aspectos desde una perspectiva global, perspectiva y conocimiento diferente del de sus partes individuales. Su finalidad es la comprensión global de lo analizado en las partes que lo componen. (Chávez Giraldo, 2015, p.83)

5.4.4. Deductivo:

Este método facilitó una revisión desde el problema de investigación considerando contextos desde lo general a lo particular y así mismo en todo el proceso investigativo mediante las explicaciones teóricas que subyacen en constructos relacionados inductivamente al tema de investigación como es el consumo de alcohol y las conductas agresivas. Por lo tanto, reside en realizar una investigación de lo general a lo particular, a través de explicaciones, utilizando la lógica con el fin de poder obtener conclusiones a partir de determinadas premisas” (Zarzar Charur, 2015, p. 81).

5.4.5. Inductivo:

Se empleó este método con la finalidad de elaborar el trabajo investigativo de forma coherente con el objetivo de poder obtener los mejores resultados del proceso de indagación; determinando así la situación real y las principales conclusiones para consideración de futuras líneas de investigación. Es decir, se inicia con un estudio individual de los hechos y se formulan conclusiones universales que se postulan como leyes, principios o fundamentos de una teoría. (Neill y Cortez, 2018).

5.4.6. Estadístico:

El método estadístico se constituye en un mecanismo que permite organizar en tablas y gráficos los resultados obtenidos de la aplicación de los Instrumentos psicotécnicos que permitieron recolectar los datos como fueron los Cuestionarios de expectativas hacia el consumo de alcohol (AEQ-A), y el de agresividad AQ de Buss y Perry, aplicados a los estudiantes de segundo Año de Bachillerato paralelo “A” de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros. Por lo tanto, este método consiste en ordenar, resumir gráficamente los datos de la muestra y calcular

los estadígrafos. Se ocupa de estimar los parámetros, formular y contrastar hipótesis y medir el riesgo al aceptar o no una hipótesis planteada. (González y Vargas, 2012)

5.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Los instrumentos que se seleccionó, en concordancia con el diseño y los propósitos de la investigación son los siguientes:

5.5.1. Cuestionario de expectativas hacia el consumo de alcohol (AEQ-A),

Elaborado por el autor Lichtenberger, Marconato y Cremonte (2011), en este cuestionario se da a las preguntas eligiendo una opción y cada opción tiene su puntuación que son: verdadero= 1; falso= 0. Por otra parte, este cuestionario evalúa las siguientes dimensiones: subescala de relajación y asertividad social, subescala de placer físico y social, subescala de potenciación de la experiencia sexual, subescala de incremento de la potencia y agresión, subescala de cambios positivos globales, y la subescala de impedimentos físicos y cognitivos.

El segundo Instrumento utilizado fue:

5.5.2. Cuestionario de agresividad AQ, elaborado por Buss y Perry

Instrumento adaptado por José Manuel Andeu, Rodríguez, M. Elena, Peña Fernández, y José Luis Graña Gómez en el año 1992, en este instrumento se da respuesta a las preguntas con una “X” y las opciones son; completamente falso para mí, bastante falso para mí; ni verdadero-ni falso; bastante verdadero y completamente verdadero. El objetivo de este cuestionario es medir la agresividad y los factores de agresividad.

Factor I: agresividad física. Formado por los ítems: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 27, 29

Factor II: agresividad verbal. Constituido por los ítems: 2,6,7,10,14,11

Factor III: ira. Los ítems que lo forman son: 15, 18,19,22,25.

Factor IV: hostilidad. Consta de los ítems: 4,8,12,16, 20,23, 26, 28.

5.6. Escenario:

El escenario para la realización de este trabajo investigativo lo constituye la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros, sección Vespertina de la ciudad de Loja, en esta Unidad Educativa se cuenta con la siguiente oferta educativa: Sección matutina desde Inicial 1 a Séptimo año de Educación General Básica y la Sección Vespertina desde Octavo año de Educación General Básica hasta Tercero de Bachillerato General Unificado.

Así mismo en la Unidad Educativa se cuenta con una planta estructura por 50 docentes y 950 estudiantes hasta la actualidad.

5.7. Población y muestra

5.7.1. Población

Para el presente trabajo investigativo se determinó que la población en cuestión fueron 53 estudiantes del segundo año de BGU de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros.

La población se va encontrar determinada por una serie de características definitorias de la propia población, por tanto, población también va a ser ese conjunto de todas las cosas que concuerdan con una serie de especificaciones. (Dueñas, 2015)

5.7.2. Muestra

Para obtener la muestra se utilizó el muestreo no probabilístico, el cual está constituida por 21 estudiantes de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso, de segundo año de bachillerato unificado paralelo "A", sección Vespertina, dicho paralelo a sido designado por parte del rector de la Institución.

La muestra se encuentra estructurada por los elementos de una población. Los índices numéricos que describen a las muestras se describen estadísticos. Este es un factor dado a consecuencia que es imposible trabajar con los sujetos de una población, por lo que resulta favorable realizar la investigación a una determinada muestra perteneciente a la misma. (Pérez, Galán, y Quintanal, 2012)

Tabla 1.

Población y muestra

Informantes	Población	Muestra
Estudiantes de Segundo año de bachillerato Unificado paralelo "A"	53 estudiantes de Segundo de BGU	21 estudiantes de Segundo año de bachillerato Paralelo "A"
Total	53 estudiantes	21 estudiantes

Nota: Esta tabla muestra datos otorgados por parte del Dr. Franco Cobos Rector de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros, periodo 2020-2021.

5.8. Proceso de elaboración de la propuesta psicoeducativa para prevención y promoción de estilos de vida saludable sin alcohol.

Etapa N° 1: Aplicación de Instrumentos Aspectos de las expectativas hacia el consumo de alcohol (AEQ-A) y la Escala Agresión Cuestionare (AQ).

Posteriormente se procedió al análisis de los resultados para determinar las actividades en concordancia a la problemática presentada.

Etapa N° 2: Fundamentación teórica en base a técnicas psicoeducativas para trabajar en la prevención del consumo de alcohol en los adolescentes.

Etapa N° 3: Elaboración de talleres utilizando diferentes técnicas psicoeducativas.

5.9. Estructura de la propuesta para prevención y promoción de estilos de vida saludable sin alcohol.

Taller I: ¿Qué pasa si consumo alcohol?

Tema: Consumo de alcohol en adolescentes.

Objetivo: Concientizar a los estudiantes acerca del consumo de alcohol, los daños y consecuencias que conlleva el consumir bebidas alcohólicas en la adolescencia.

Técnica psicoeducativa: El modelado

Taller II: ¿Que siento y que hago cuando consumo alcohol?

Tema: Placer físico y social

Objetivo: Lograr la reflexión en los participantes acerca de las ideas erróneas que poseen sobre el placer físico y social cuando consumen alcohol.

Técnica Psicoeducativa: Dramatización.

Taller III: Combinación del alcohol con lo sexual

Tema: Potenciación de la experiencia sexual

Objetivo: Explicar a los estudiantes sobre las falsas creencias que conlleva el tener relaciones en estado etílico.

Técnica Psicoeducativa: Técnica del encuadre

Taller IV: ¡Beber no justifica la agresión!

Tema: Incremento de la potencia y agresión

Objetivo: Desarrollar en los estudiantes la habilidad para comprender el mensaje y significado de la agresividad como consecuencia de consumir alcohol.

Técnica Psicoeducativa: Derreflexión

Taller V: ¡Como sería mi vida sin consumir alcohol!

Tema: cambios positivos globales

Objetivo Generar la comprensión de los participantes sobre las actitudes de superioridad que se posee cuando se consume alcohol y lograr un cambio de dichas actitudes

Técnica Psicoeducativa: Diálogo Socrático.

Taller VI: ¡Si tomo alcohol no puedo pensar, ni concentrarme!

Tema: Impedimentos físicos y cognitivos

Objetivo: Lograr que los y las estudiantes reflexionen sobre el comportamiento que muestran cuando consumen alcohol.

Técnica Psicoeducativa: Asertiva.

Taller VII: ¿Tengamos en cuenta lo que nos hace bien y mal?

Tema: Aprendamos a vivir sin beber.

Objetivo: Promover y crear en los estudiantes la adquisición y práctica de estilos de vida saludable sin consumir alcohol.

Técnica Psicoeducativa: Modulación de actitud.

Procesamiento de datos (tratamiento estadístico)

Para el análisis de datos se realizó la revisión de la consistencia de la información. Así también se realizó la clasificación de la información agrupando datos mediante la distribución de frecuencias de variables dependientes e independientes.

En la primera etapa, se realizó la respectiva codificación y tabulación (Excel) de los datos según Hernández, Fernández y Baptista (2010), “Una vez recolectados los datos éstos deben de codificarse las categorías de un ítem o pregunta requieren codificarse en números, porque de lo contrario no se efectuaría ningún análisis, sólo se contaría el número de respuestas en cada categoría” (p. 262). De esta manera se procesarán de forma ordenada los datos obtenidos de los instrumentos.

En la segunda etapa se utilizó la estadística descriptiva, según Hernández, Fernández y Baptista (2010), “La primera tarea es describir los datos, los valores o las puntuaciones obtenidas para cada variable, esto se logra al describir la distribución de las puntuaciones o frecuencias de cada variable” (p. 287). Por lo tanto, el análisis e interpretación de datos, para lo cual se realizó en primer lugar la estadística descriptiva de las variables y dimensiones.

Aspectos éticos de la investigación

Para el desarrollo de la presente investigación se cumplió con los principios éticos que garantizó el anonimato de los estudiantes, para ello, primero se elaboró un consentimiento informado en el cual, se informó a los padres y madres de familia en qué consistió la evaluación; además, se les garantizó la estricta confidencialidad de la participación de sus hijos en el presente estudio. Los resultados siempre serán confidenciales; sin embargo, se comunicó también al

director de dicha Institución Educativa por ser la autoridad máxima.

Criterios de rigor científico

Como criterio primordial de rigor científico se tomó en cuenta la estructura metodológica del presente trabajo de investigación. Este trabajo de investigación cumplió con los criterios establecidos por el diseño de investigación cuantitativa de la Universidad Nacional de Loja, el cual sugiere a través de su formato el camino a seguir en el proceso de investigación, Art. 135 del Reglamento de Régimen Académico de la UNL

Asimismo, se utilizó la técnica psicométrica, la cual es medible o cuantificable y objetiva, para establecer la importancia de un constructo. Por consiguiente, el instrumento que se utilizó cuenta con validez y confiabilidad.

Consentimiento Informado

En cuanto al consentimiento Informado se recalca que se contó con la debida autorización del Rector de la Unidad Educativa y de los padres de familia, razón por la cual se procedió a explicar la intencionalidad y objetivo de los instrumentos de consumo de alcohol y conductas agresivas. Dichos instrumentos fueron aplicados mediante la aplicación de Formularios de Google en la cual se obtuvo los resultados de los mismos.

6. RESULTADOS

6.1. Resultados de la aplicación del Cuestionario de expectativas hacia el consumo de alcohol

(AEQ-A).

Tabla 2:

Subescala de relajación y asertividad social

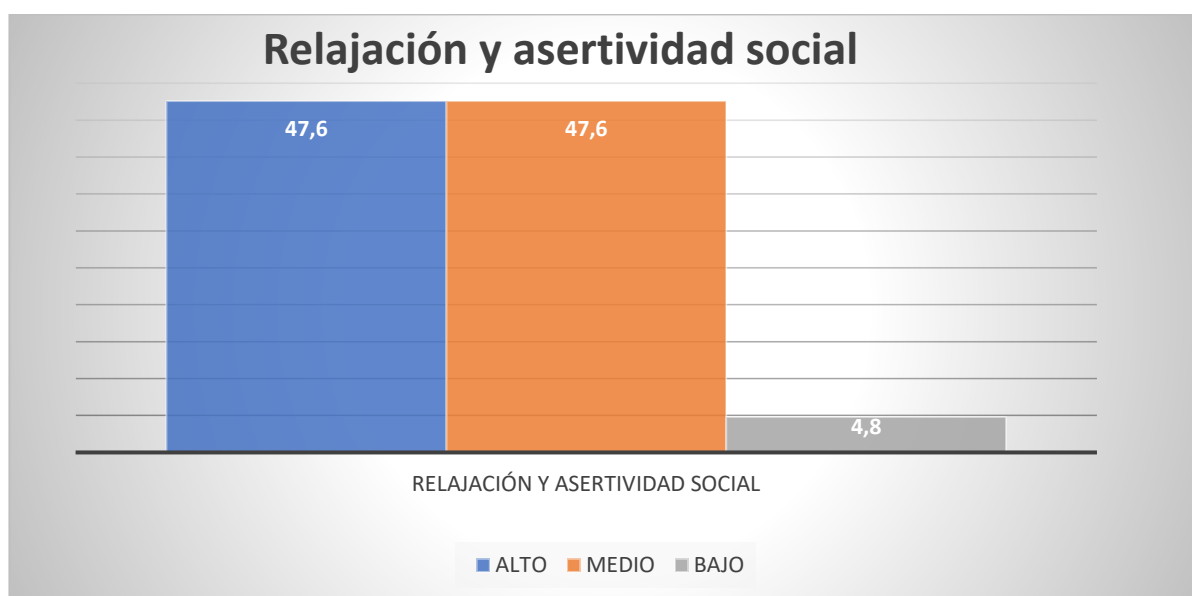
SUBESCALA DE EXPECTATIVAS HACIA EL CONSUMO DE ALCOHOL	ALTO		MEDIO		BAJO		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%	f	%
De relajación y asertividad social (autoconfianza y disminución de la timidez)	10	47,6	10	47,6	1	4,8	21	100

Nota: Resultados del del Cuestionario de expectativas hacia el consumo de alcohol (AEQ-A) a los estudiantes de Segundo Año de Bachillerato Paralelo "A" de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso.

Elaborado: Jhanina Magdali Garrido Quizhpe

Figura 1.

Subescala de relajación y asertividad social



Análisis e interpretación:

Según (Lichtenberge, Cremonte, & Peltzer, 2017) definen la relajación y asertividad social a las creencias que relacionan al alcohol con la facilitación de la expresión de sentimientos, el aumento de la autoconfianza y la disminución de la timidez.

De los resultados obtenidos mediante la aplicación del instrumento podemos manifestar que en relajación y asertividad social se ha obtenido un igual porcentaje (47,6%) a nivel medio y alto lo que significa que, los adolescentes poseen falsas creencias sobre el consumo de alcohol, piensan que consumir alcohol los relaja, les ayuda a expresarse mejor, ser menos tímidos, y se les hace más fácil relacionarse con cualquier persona cuando están consumiendo alcohol.

Tabla 3:

Subescala de placer físico y social

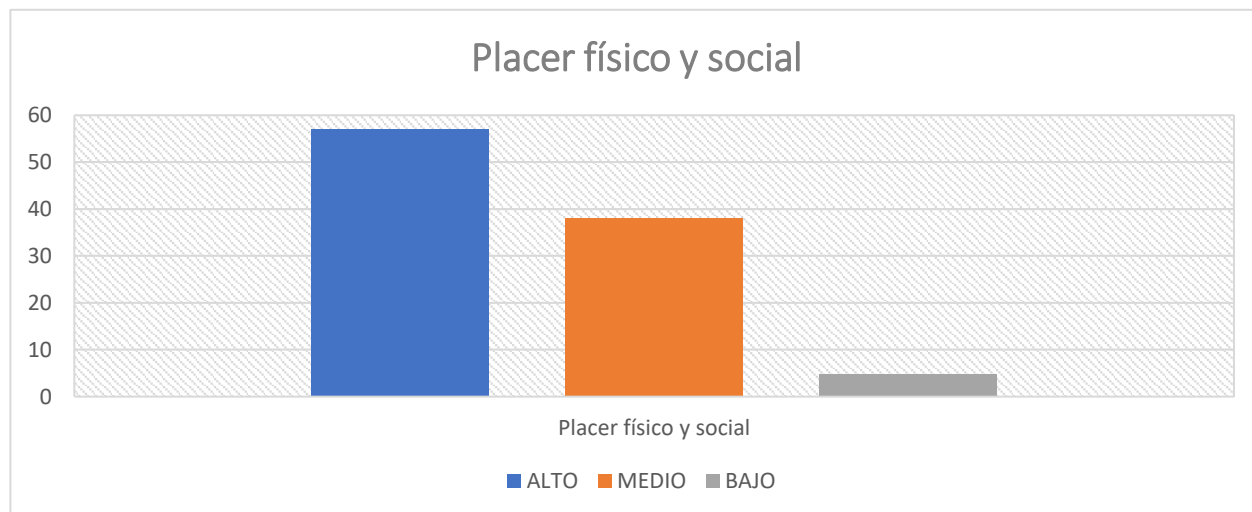
SUBESCALA DE EXPECTATIVAS HACIA EL CONSUMO DE ALCOHOL	ALTO		MEDIO		BAJO		TOTAL	
	f	%	F	%	f	%	f	%
De placer físico y social (Festejos)	12	57,1	8	38,1	1	4,8	21	100

Nota: Resultados del del Cuestionario de expectativas hacia el consumo de alcohol (AEQ-A) a los estudiantes de Segundo Año de Bachillerato Paralelo “A” de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso.

Elaborado: Jhanina Magdali Garrido Quizhpe

Figura 2.

Subescala de placer físico y social



Análisis e interpretación:

(Lichtenberge, Cremonte, & Peltzer, 2017) determinan que el placer físico y social apunta a creencias que relacionan al alcohol con el aumento de bienestar y las sensaciones de placer, y que vinculan su consumo con la celebración y los eventos sociales.

De acuerdo con los resultados de placer físico y social se determina que existe un porcentaje considerable de estudiantes (57,1%) que se ubican en nivel alto, esto quiere decir que, los adolescentes piensan que, consumir alcohol aumenta su bienestar y placer, y que en las reuniones o celebraciones debe haber alcohol para que haya un mejor disfrute de las fiestas.

Tabla 4:

Subescala de potenciación de la experiencia sexual

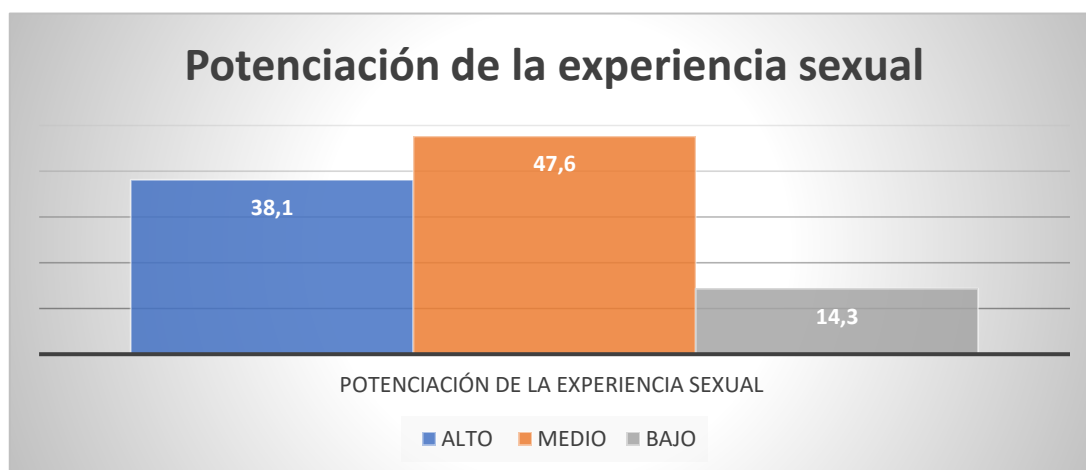
SUBESCALA DE EXPECTATIVAS HACIA EL CONSUMO DE ALCOHOL	ALTO		MEDIO		BAJO		TOTAL	
	F	%	f	%	F	%	f	%
Potenciación de la experiencia sexual (Mejorar la respuesta sexual)	8	38,1	10	47,6	3	14,3	21	100

Nota: Resultados del del Cuestionario de expectativas hacia el consumo de alcohol (AEQ-A) a los estudiantes de Segundo Año de Bachillerato Paralelo “A” de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso.

Elaborado: Jhanina Magdali Garrido Quizhpe

Figura 3.

Subescala de potenciación de la experiencia sexual



Análisis e interpretación:

Para (Lichtenberge, Cremonte, & Peltzer, 2017) la potenciación de la experiencia sexual hace referencia a las creencias de que el consumo de alcohol mejora la respuesta sexual e incrementa el placer sexual y el romanticismo.

Los resultados obtenidos sobre la potenciación de la experiencia sexual demuestran que existe un porcentaje significativo (47,6%) de estudiantes que se ubican en nivel medio, esto significa que, los estudiantes piensan que al encontrarse en estado étlico y tener relaciones sexuales van a tener una mejor respuesta y siente más placer sexual, por lo que catalogan esto como una expectativa positiva.

Tabla 5:

Subescala de incremento de potencia y agresión

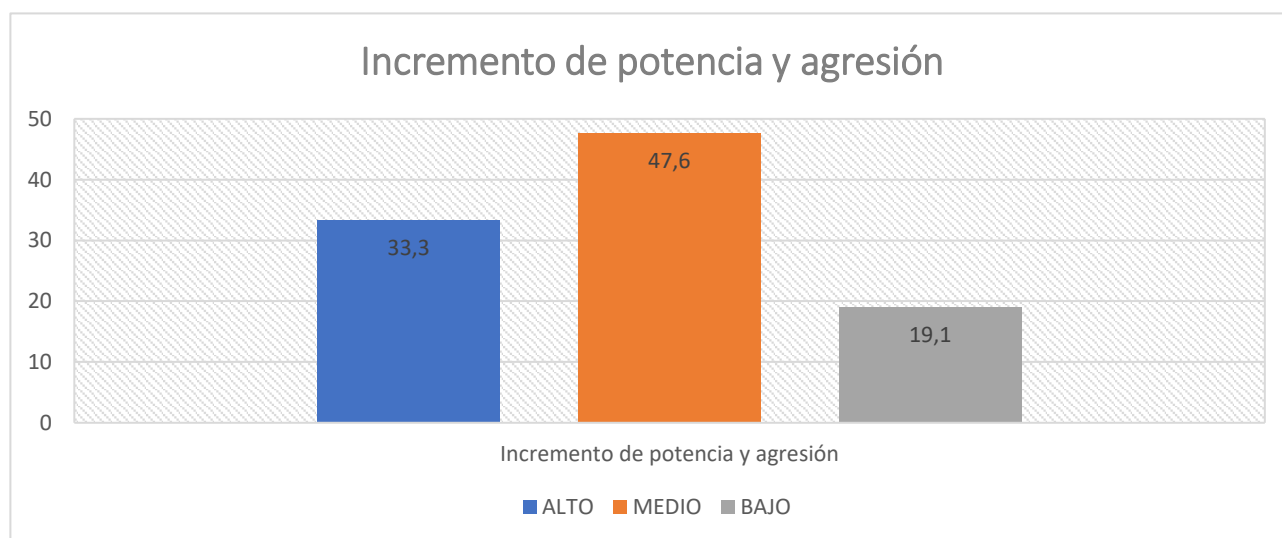
SUBESCALA DE EXPECTATIVAS HACIA EL CONSUMO DE ALCOHOL	ALTO		MEDIO		BAJO		TOTAL	
	F	%	f	%	f	%	F	%
De incremento de la potencia y agresión (Valentía)	7	33,3	10	47,6	4	19,1	21	100

Nota: Resultados del del Cuestionario de expectativas hacia el consumo de alcohol (AEQ-A) a los estudiantes de Segundo Año de Bachillerato Paralelo “A” de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso.

Elaborado: Jhanina Magdali Garrido Quizhpe

Figura 4.

Subescala de Incremento de potencia y agresión



Análisis e interpretación:

(Lichtenberge, Cremonete, & Peltzer, 2017) afirman que, el incremento de la potencia y agresión se refiere a creencias que relacionan al consumo de alcohol con el aumento de la agresividad y la posibilidad de iniciar una pelea o discusión.

En base a los resultados obtenidos podemos determinar que en el incremento de potencia y agresión la mayor parte de estudiantes poseen nivel medio (47.6%), esto quiere decir que, los estudiantes consideran que cuando consumen alcohol tienen mayor fuerza y valentía, y son propensos a iniciar una pelea o discusión con cualquier persona

sin importarles el estado en el que se encuentren, ya que se consideran fuertes y capaces de defenderse.

Tabla 6:

Subescala de cambios positivos globales:

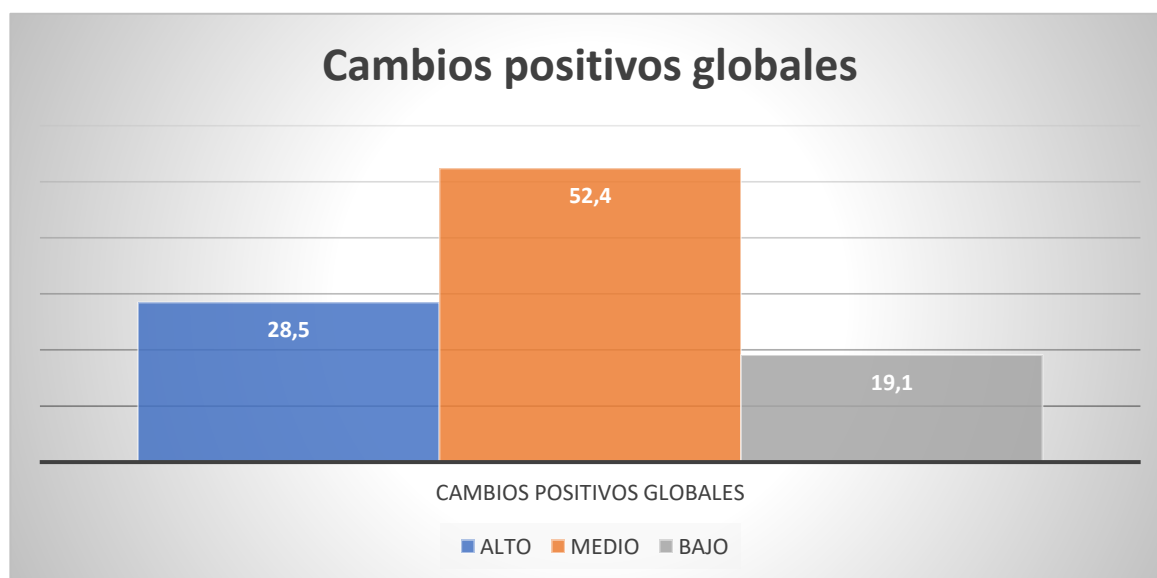
SUBESCALA DE EXPECTATIVAS HACIA EL CONSUMO DE ALCOHOL	ALTO		MEDIO		BAJO		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%	F	%
De cambios positivos globales (influencia social)	6	28,5	11	52,4	4	19,1	21	100

Nota: Resultados del del Cuestionario de expectativas hacia el consumo de alcohol (AEQ-A) a los estudiantes de Segundo Año de Bachillerato Paralelo “A” de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso.

Elaborado: Jhanina Magdali Garrido Quizhpe

Figura 5.

Subescala de Cambios positivos globales



Análisis e interpretación:

Para (Lichtenberge, Cremonte, & Peltzer, 2017) afirman que los cambios positivos globales se hacen referencia a las creencias de consumir alcohol con perspectivas positivas de futuro, mayor coordinación y la sensación de ejercer influencia social.

Los resultados obtenidos en cambios positivos globales demuestran que existe un número importante de estudiantes que poseen nivel medio (52,4%) lo que significa que, los adolescentes cuando consumen alcohol se crean ideas o expectativas altas, piensan que cualquier idea que tengan en mente la pueden lograr sin pensar en lo difícil que puedan ser, ya que consideran que todo lo pueden, e incluso si están en un grupo social se consideran personas influyentes.

Tabla 7:

Subescala de incremento de impedimentos físicos y cognitivos:

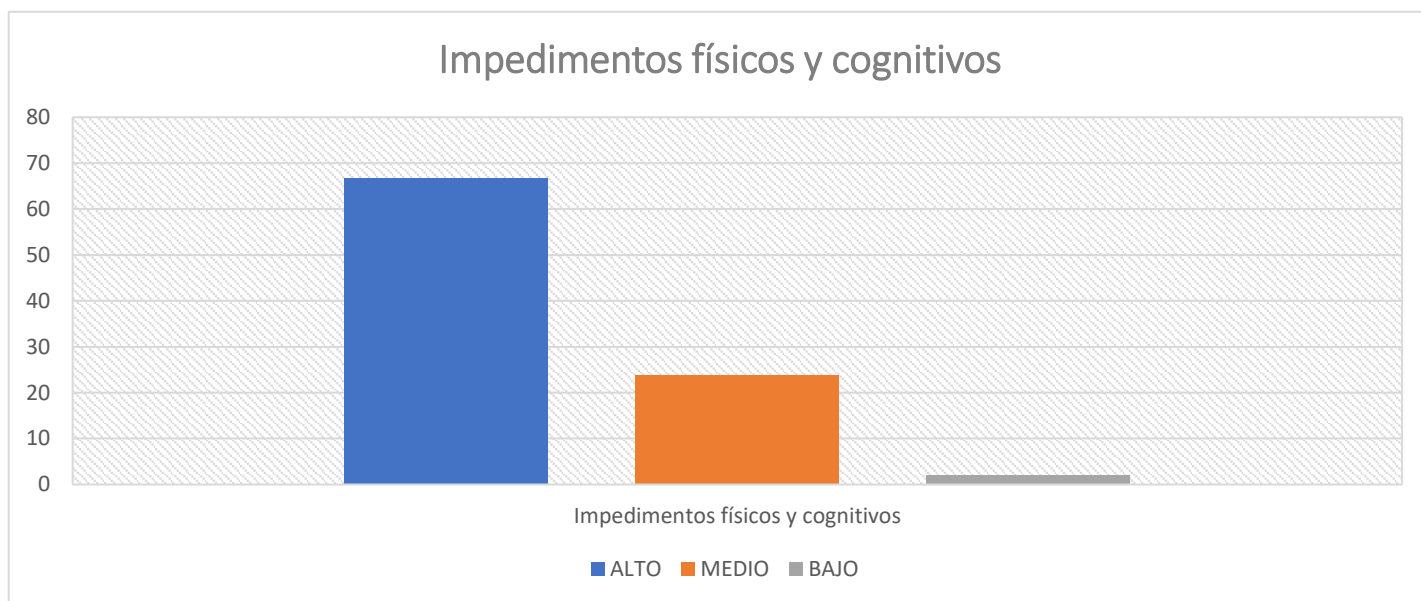
SUBESCALA DE EXPECTATIVAS HACIA EL CONSUMO DE ALCOHOL	ALTO		MEDIO		BAJO		TOTAL	
	f	%	f	%	f	%	f	%
De impedimentos físicos y cognitivos (alude a creencias que el alcohol dificulta la concentración, el pensamiento y la capacidad de acción)	14	66,7	5	23,8	2	9,5	21	100

Nota: Resultados del del Cuestionario de expectativas hacia el consumo de alcohol (AEQ-A) a los estudiantes de Segundo Año de Bachillerato Paralelo "A" de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso.

Elaborado: Jhanina Magdali Garrido Quizhpe

Figura 6.

Subescala de Impedimentos físicos y cognitivos



Análisis e interpretación

Según (Lichtenberge, Cremonte, & Peltzer, 2017) impedimentos físicos y cognitivos alude a creencias que el alcohol dificulta la concentración, el pensamiento y la capacidad de acción.

Mediante los resultados obtenidos podemos manifestar que en impedimentos físicos y cognitivos existe un porcentaje significativo (66,7%) de estudiantes que representa un nivel alto, esto quiere decir que, los investigados son conscientes que consumir alcohol les dificulta concentrarse, no les permite pensar, les dificulta concentrarse y tampoco les permite actuar conscientemente, pero a pesar de saberlo, lo siguen consumiendo.

6.2. Resultados de la aplicación del Cuestionario AQ de Buss y Perry

Tabla 8:

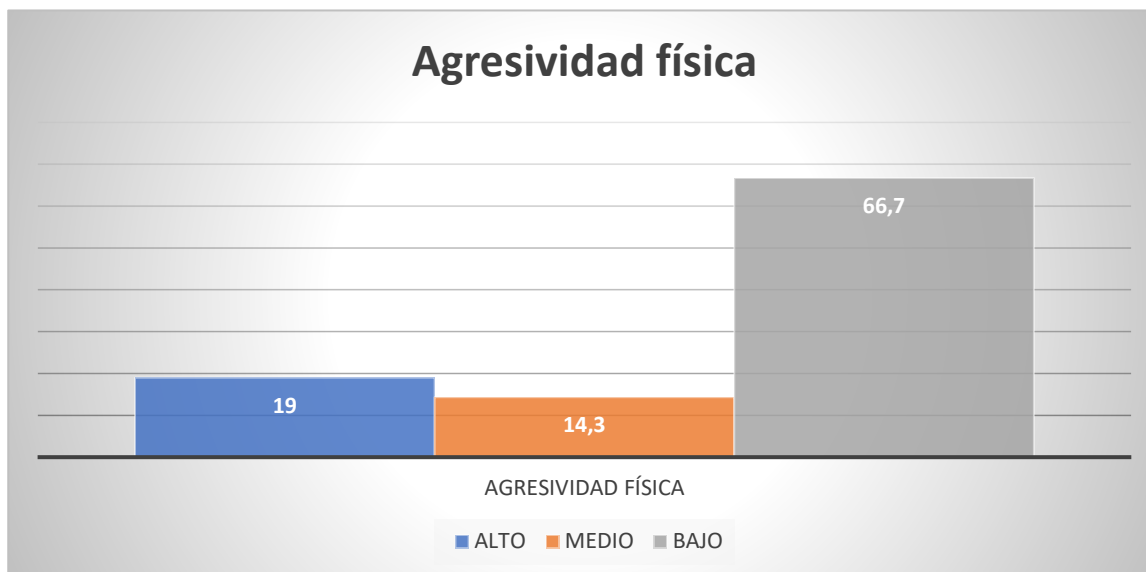
Tipos de conductas: Agresividad física

ASPECTOS	ALTO		MEDIO		BAJO		TOTAL	
	F	%	f	%	f	%	f	%
Agresividad física	4	19,0	3	14,3	14	66,7	21	100

Nota: Resultados del del Cuestionario AQ de Buss y Perry a los estudiantes de Segundo Año de Bachillerato Paralelo “A” de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso.

Elaborado: Jhanina Magdali Garrido Quizhpe

Figura 7.
Agresividad física



Análisis e interpretación:

Según (Solberg y Olweus, 2003) la agresividad física es aquella que se manifiesta a través de golpes, empujones y otras formas de maltrato físico utilizando su propio cuerpo o un objeto externo para infligir una lesión o daño.

De los resultados obtenidos mediante la aplicación del cuestionario podemos determinar que en agresividad física existe un porcentaje significativo (66,7%) de estudiantes que poseen nivel bajo, de lo cual podemos deducir que, no existe un nivel importante de conductas agresivas físicas, por el contrario, los adolescentes consideran que este tipo de conducta no está presente en su vida cotidiana, por lo que se consideran adolescentes no agresivos (no resuelven los problemas o conflictos con golpes).

Tabla 9:

Tipos de conductas: Agresividad verbal

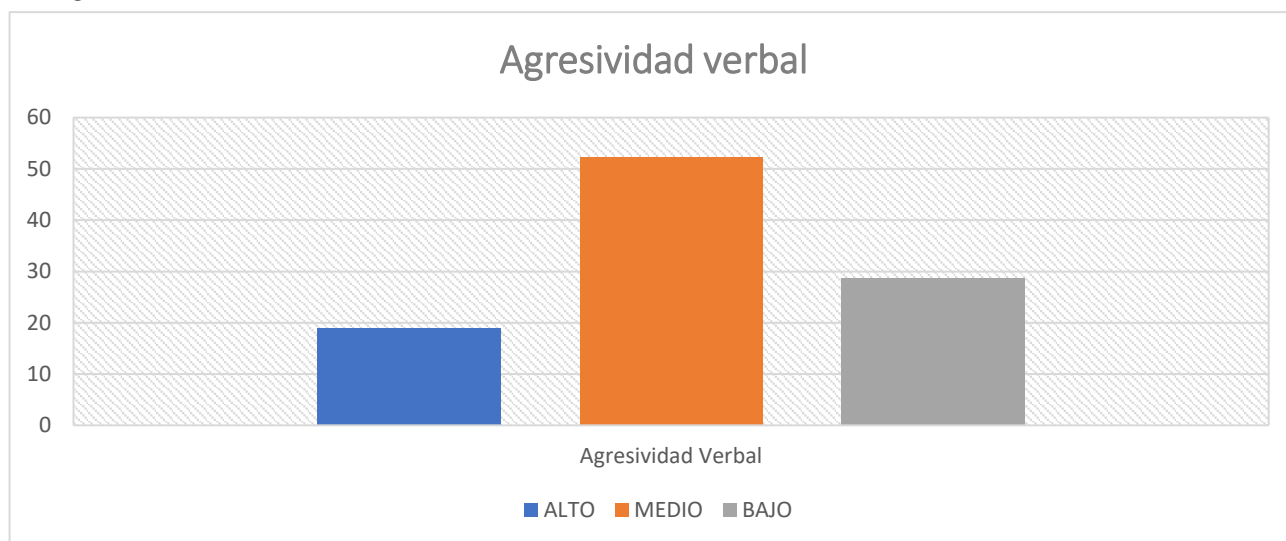
ASPECTOS	ALTO		MEDIO		BAJO		TOTAL	
	F	%	f	%	f	%	F	%
Agresividad verbal	4	19,0	11	52,4	6	28,6	21	100

Nota: Resultados del del Cuestionario AQ de Buss y Perry a los estudiantes de Segundo Año de Bachillerato Paralelo “A” de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso.

Elaborado: Jhanina Magdali Garrido Quizhpe

Figura 8

Agresividad verbal



Análisis e interpretación:

Para (Barrios 2003) La agresividad verbal se manifiesta a través de insultos, amenazas, etc. Implica sarcasmo, burla, uso de motes o sobrenombres para referirse a otras personas, extensión de rumores maliciosos, cotilleo, etc

Respecto a la agresividad verbal se ha obtenido como resultado que la mayor parte (52,4%) de estudiantes se ubican en nivel medio, esto quiere decir que, a los adolescentes les gusta utilizar el lenguaje ofensivo e incorrecto para lastimar a otras personas, es decir, agreden a los demás por medio de insultos, hacen menos a otras personas, critican, insultan, e incluso humillan a las personas al momento de llamar a los demás por sobrenombres sin importarles la incomodidad que les causan.

Tabla 10:

Ira

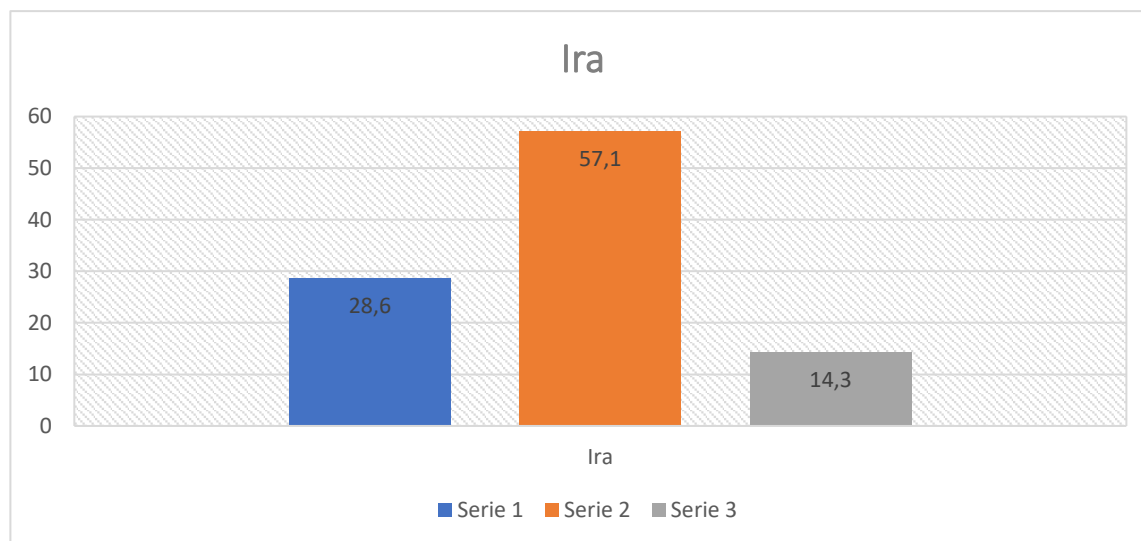
ASPECTOS	ALTO		MEDIO		BAJO		TOTAL	
	f	%	f	%	F	%	F	%
Ira	6	28,6	12	57,1	3	14,3	21	100

Nota: Resultados del del Cuestionario AQ de Buss y Perry a los estudiantes de Segundo Año de Bachillerato Paralelo "A" de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso.

Elaborado: Jhanina Magdali Garrido Quizhpe.

Figura 9

Ira



Análisis e interpretación:

Según (Spielberger, Jacobs, Russell y Crane 1983) relacionan la ira con un sentimiento o un estado de ánimo, definiendo la ira como un estado emocional con sentimientos que varían en intensidad y que pueden comprender desde el disgusto o una irritación media hasta la furia intensa.

Los resultados obtenidos sobre la ira indican que existe un porcentaje considerable (57,1%) de estudiantes que poseen nivel medio, esto quiere decir que, los adolescentes poseen actitudes negativas, se sienten irritables y no tienen paciencia para tratar a algunas personas, por lo que pueden llegar a padecer furia intensa lo que conlleva a que se comporten de manera más ofensiva.

Tabla 11:

Hostilidad

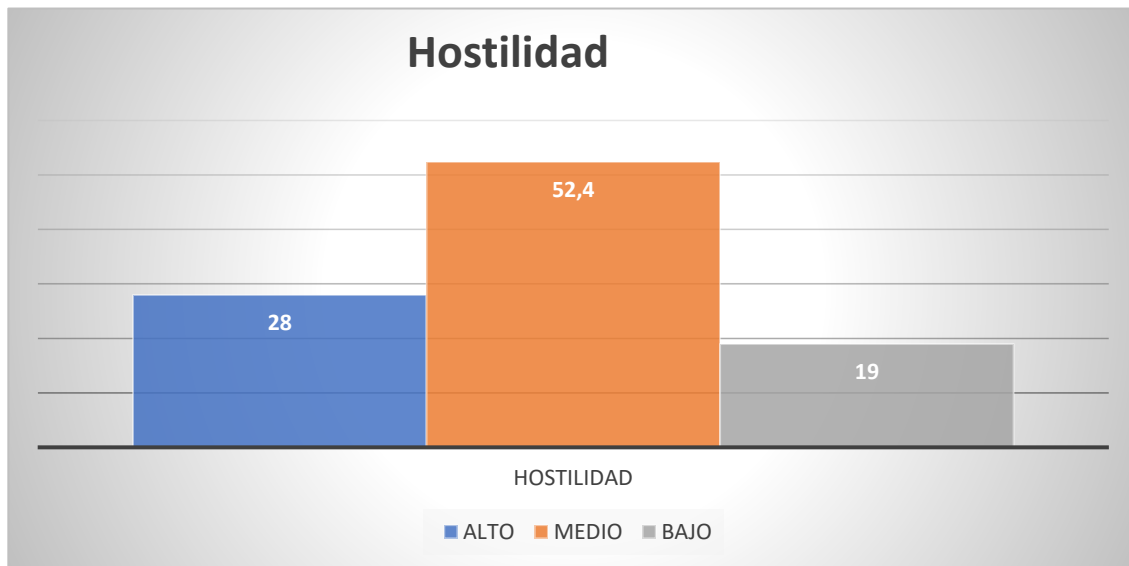
ASPECTOS	ALTO		MEDIO		BAJO		TOTAL	
	F	%	f	%	f	%	f	%
Hostilidad	6	28,6	11	52,4	4	19,0	21	100

Nota: Resultados del del Cuestionario AQ de Buss y Perry a los estudiantes de Segundo Año de Bachillerato Paralelo “A” de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso.

Elaborado: Jhanina Magdali Garrido Quizhpe

Figura 10.

Hostilidad



Análisis e interpretación:

Según (Spielberger 1985) afirma que la hostilidad connota un conjunto de “actitudes” negativas complejas, que motivan, normalmente la destrucción o el daño físico de objetos o personas.

De acuerdo con los resultados obtenidos sobre la hostilidad se determina que en la mayor parte de estudiantes (52,4%) predomina el nivel medio, lo que significa que, los adolescentes poseen actitudes negativas y cuando sienten frustración actúan mal no solo con las personas sino también con objetos que tienen a su alcance (agarran objetos y los destruyen) con la finalidad de liberar sus sentimientos que poseen en ese momento.

7. DISCUSIÓN:

Después de obtener los resultados se continúa haciendo la discusión de los mismos sustentando teóricamente estos resultados con otras investigaciones, con la finalidad de ver si existe o no concordancia y verificar si se ha cumplido con los objetivos planteados.

El primer objetivo planteado fue; Identificar los indicadores de consumo de alcohol en los estudiantes. Por lo que se toma en consideración la investigación realizada por Cañar Cuenca, (2015) denominado “determinación de los factores del consumo de alcohol en los estudiantes del colegio nacional Eloy Alfaro”, quien determinó que el 95% de estudiantes investigados consumen alcohol, y las razones por las cuales consumen alcohol son; por problemas familiares el 50%; y por compromisos sociales 41.28%. Algo similar a esta investigación en la cual se observa que existen niveles medios en la mayoría de las subescalas, es decir, los adolescentes consumen alcohol por; relajación y asertividad social, placer físico y social, potenciación de la experiencia sexual, incremento de la potencia y agresión, y cambios positivos globales. Al observar la existencia de altos porcentajes de consumo de alcohol en las dos investigaciones se puede apreciar que, si existe problemática de consumo de alcohol por parte de los adolescentes, ya que ellos son quienes más consumen alcohol, y esta problemática no se da solo a nivel local sino también en diferentes ciudades, por lo que se lo considera un problema latente.

En cuanto a segundo objetivo que fue diagnosticar los tipos de conductas agresivas que presentan los estudiantes y con la finalidad de argumentar sobre esta temática se tomó la investigación de Santacruz (2019) quien analizó las conductas agresivas de los estudiantes de la Unidad Educativa Experimental Pedro Vicente Maldonado, y como resultado definió que 8 estudiantes poseen agresividad verbal, 14 poseen agresividad física 14, 3 estudiantes manifiestan ser hostiles y 11 estudiantes manifiestan ira. En lo que respecta a esta investigación se determina que el 52.4% poseen agresividad verbal en nivel medio, en el aspecto de ira el 57,1% se ubican en nivel medio; y finalmente en hostilidad el 52,4% de investigados reflejan nivel medio. Tras observar que las dos investigaciones concuerdan con sus resultados se argumenta que, las conductas agresivas son consideradas también una problemática existente en el ámbito educativo

y deben ser tomadas en cuenta ya que cualquier tipo de conducta agresiva que poseen los estudiantes tiene como objetivo causar daño a otra persona.

Por consiguiente, ante el tercer objetivo planteado que fue; determinar la incidencia del consumo de alcohol en las conductas agresivas de los estudiantes se optó por describir la investigación realizada por (Navarrete Cruz, 2016) con el tema de “Consumo de alcohol y conductas agresivas en adolescentes” encontrando como resultado que más del 70% de los investigados consumen alcohol y se encuentran dentro de los niveles de consumidores de bajo y alto riesgo, la conducta agresiva que se presentó con más frecuencia fue agresividad verbal con 54% de la muestra. Ante lo expuesto y según los resultados obtenidos en esta investigación se argumenta que las dos investigaciones tienen similitudes, ya que en este trabajo se recalca la existencia de conductas agresivas verbales, de ira y hostilidad en niveles medios. Es por eso que se concluye que, si existe una incidencia de expectativa de consumo de alcohol con las conductas agresivas, dado que coexiste un alto porcentaje en la expectativa de consumo de alcohol, lo que genera a la vez que los adolescentes presenten conductas agresivas cuando consumen alcohol.

Finalmente para dar cumplimiento al cuarto objetivo, se ha determinado la elaboración de una propuesta psicoeducativa que tiene como finalidad la prevención y promoción de estilos de vida saludable sin alcohol, se consideró el aporte de los autores Carrera y Cuascota (2021) quienes establecen que los jóvenes hoy en día consideran divertido consumir alcohol en exceso, ya que los ayuda a socializar con los demás aumentando su autoestima y al mismo tiempo sentirse relajados que el comportamiento de los jóvenes se ve alterado al consumir bebidas alcohólicas en exceso (28,2%), teniendo dificultad para razonar provocando el no control de las emociones ante los demás, olvidando lo que ha ocurrido mientras está bajo los efectos del alcohol, del mismo modo, al no tener control de sí mismos los jóvenes tienen problemas de conducta verbal con terceras personas, así como físicas. (p.87). En acuerdo con el autor y al verificar que el consumo de alcohol es una problemática que está presente en toda la sociedad, se llega a concluir que es importante tratar esta problemática y trabajarla mediante la implementación de una propuesta con la finalidad de lograr cambios positivos tanto en los pensamientos como en las actitudes de los estudiantes. Para dar cumplimiento del último objetivo se elaboró una propuesta con la finalidad contribuir a

mejorar la situación sobre el consumo de alcohol, está constituida por siete talleres de los cuales han sido diseñados en base a los aspectos que mide el cuestionario para tratar directamente en los temas de alcohol, informando sobre las causas, consecuencias y los problemas de consumir alcohol, así también hay una actividad dirigida a promover hábitos saludables y fomentar la práctica de los mismos.

8. CONCLUSIONES

Se afirma que existen elevados porcentajes de consumo de alcohol en los adolescentes, lo que incide en las conductas agresivas.

Se determina que los indicadores que se encuentran presentes en los estudiantes son relajación y asertividad social, potenciación de la experiencia sexual, incremento de la potencia y agresión, y cambios positivos globales.

Se define que los tipos de conductas agresivas que manifiestan los estudiantes son las conductas agresivas verbales, ira y hostilidad.

Se diseñó una propuesta psicoeducativa mediante la utilización de las técnicas de logoterapia con la finalidad de trabajar las expectativas hacia el consumo de alcohol y los hábitos saludables.

9. RECOMENDACIONES

A las autoridades y al Departamento de Consejería Estudiantil (DECE) incluir en el Plan operativo anual (POA) temas de consumo de alcohol, conductas agresivas y su incidencia, con el fin de lograr que estos temas sean tratados de forma permanente y continua en la institución educativa.

Al Departamento de Consejería Estudiantil (DECE) crear espacios de educación escolar para tratar sobre los indicadores de consumo de alcohol y las falsas creencias que se posee acerca de los mismos.

Al Departamento de Consejería Estudiantil (DECE) explicar a los estudiantes sobre los tipos de conductas agresivas (físicas, agresivas, ira y hostilidad) con la finalidad de trabajar en la prevención y control de estas conductas.

A las autoridades de la Institución Educativa, y al Departamento de Consejería Estudiantil (DECE) implementar la propuesta psicoeducativa con la finalidad de concienciar sobre las expectativas de consumo de alcohol, y orientar a los estudiantes a la práctica de los buenos hábitos.

10. BIBLIOGRAFÍA

- Jiménez Rocha, J. (15 de 12 de 2017). *CONDUCTAS DISRUPTIVAS EN EL AULA Y DESEMPEÑO DOCENTE*. Obtenido de UNIVERSIDAD DEL TOLIMA, FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN: <https://core.ac.uk/download/pdf/159771918.pdf>
- Jose Ignacio, O. (2016). *ONSUMO DE ALCOHOL Y SU INCIDENCIA EN LA CONDUCTA*. Obtenido de UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO: <http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/3081/P-UTB-FCJSE-PSCLIN-000083.pdf?sequence=7>
- Ahumada Cortez, J., & Gámez Medina, M. (07 de 2017). *EL CONSUMO DE ALCOHOL COMO PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA*. Obtenido de Ra Ximhai: <https://www.redalyc.org/pdf/461/46154510001.pdf>
- Aliaga Castro, J. (26 de 05 de 2014). *Investigación sustantiva*. Obtenido de Slideshare: <https://es.slideshare.net/joseantonioaliagacastro/metodologia-35149592>
- Angulo López, E. (2016). *Metodología cuantitativa*. Obtenido de eumed.net: https://www.eumed.net/tesis-doctorales/2012/eal/metodologia_cuantitativa.html
- Angulo Lopez, E. (2017). *Metodología Cuantitativa*. Obtenido de EUMED: https://www.eumed.net/tesis-doctorales/2012/eal/metodologia_cuantitativa.html
- Aprendizaje cognoscitivo social. (s.f.). En *Libro de aprendizaje cognoscitivo social, capítulo 4* (pág. 2010). Obtenido de Libro capitulo 4.
- Arango, A., & Valentina, V. C. (2014). Efectos del consumo de alcohol vía vaginal en adolescentes en cuatro colegios de la ciudad de Medellín, Colombia. *Revista Chilena de obstetricia y ginecología* 79(4), 283-287 https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75262014000400006&script=sci_arttext&tlng=es.%2010.4067/S0717-75262014000400006.
- Arévalo Cobeña, G. (2020). *ANÁLISIS DE DATOS DE CONSUMO DE ALCOHOL EN ESTUDIANTES DE LAS SEDES QUITO, GUAYAQUIL Y CUENCA*. Obtenido de UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA SEDE QUITO: <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/18509/1/UPS-QT14414.pdf>
- Ariaz Ramos, F. (2014). *Disfuncionalidad familiar y su influencia en el desarrollo de conductas agresivas de los y las adolescentes del “Colegio Fiscal Técnico Provincia de Bolívar”*. Obtenido de Universidad de Guayaquil. Facultad de ciencias psicológicas : <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/13316/1/Tesis%20%20Ferddy%20Ariaz.pdf>
- Ariaz Ramos, F. (2014). *Disfuncionalidad familiar y su influencia en el desarrollo de conductas agresivas de los y las adolescentes del “Colegio Fiscal Técnico Provincia de Bolívar”*. Obtenido de Universidad de Guayaquil. Facultad de ciencias psicológicas: <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/13316/1/Tesis%20%20Ferddy%20Ariaz.pdf>
- Arizaga Ordoñez, R. (2019). *ESTRATEGIA PSICOEDUCATIVA BASADA EN LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES PARA PREVENIR EL CONSUMO DE ALCOHOL*. Obtenido de UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA : <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/22714/1/ROSA%20ARIZAGA%20O.pdf>
- Arosemena P., R. (20 de 02 de 2018). *Relación entre el alcohol y la agresividad*. Obtenido de PSYCIENCIA: <https://www.psyciencia.com/escaner-cerebral-alcohol-agresividad/#:~:text=Los%20investigadores%20consideran%20importante%20destacar,60%25%20de%20los%20delitos%20violentos>.
- Arteaga, M. (2018). *Definición de Conducta Humana*. Obtenido de La Conducta Humana desde la psicología: <https://sites.google.com/site/enfoquesconducta/home/la-conducta-humana-desde-la-psicologia>
- Barbero Alcocer, I. (2021). *La juventud autómata*. Madrid: PPC Editorial.
- Barnett , B. (26 de 09 de 2018). *Sociabilidad por consumo de alcohol*. Obtenido de VIDA & ARTE: <https://expansion.mx/salud/2013/09/26/salud-realmente-el-consumo-de-alcohol-ayuda-a-aliviar-el-estres>
- Barnett, B. (24 de 09 de 2015). *¿Beber alcohol reduce el estrés?* Obtenido de PANORAMA MUNDIAL: <https://cnnespanol.cnn.com/2013/09/24/beber-alcohol-reduce-el-estres/>

- Barradas, A. M., & Fernández, M. N. (2017). Prevalencia de consumo de alcohol en estudiantes. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 2-3.
- Barrios Vanegas, M. (2016). Factores que influyen en las conductas agresivas. *Revista Iberoamericana de Bioeconomía y Cambio Climático*, 209-210.
- Bossano, M. R., & Onofa, V. A. (2017). *Modulación de Actitud*. Obtenido de Abordaje logoterapéutico : <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/15085/1/UPS-QT08924.pdf>
- Cabezas, M. E., Naranjo, D. A., & Santamaría, J. T. (2018). *Método Científico*. Obtenido de Introducción a la metodología de la investigación científica : <http://repositorio.espe.edu.ec/jspui/bitstream/21000/15424/1/Introduccion%20a%20la%20Metodologia%20de%20la%20investigacion%20cientifica.pdf>
- Cabrera, M. (23 de 12 de 2015). *La conducta humana*. Obtenido de Webscolar: <https://www.webscolar.com/la-conducta-humana>
- Cabrera Toledo, J. P. (2020). *Estrategia psicoeducativa para disminuir conductas agresivas*. Obtenido de Tesis de la Universidad Nacional de Loja: https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/23513/1/JudithPatricia_CabreraToledo..pdf?fbclid=IwAR2u5NsxL55m3a9DZVWVlrJijeGjy3FNngMeWCrQcIOZ0CjppAbD5nZV17Ns
- Calderón, J. (11 de 01 de 2016). *¿Por qué beben alcohol los adolescentes?* Obtenido de Kiosko LGP: <https://www.laprensagrafica.com/salud/Por-que-beben-alcohol-los-adolescentes-20160111-0077.html>
- Campo, J. (2019). *¿Por qué el alcohol te pone agresivo?* *Vinetur, La revista digital del Vino*.
- Campo, J. (2019). *¿Por qué el alcohol te pone agresivo?* *Revista digital del vino*, 3. Obtenido de REVISTA DIGITAL DEL VINO.
- Cañar Cuenca, D. (2015). *“DETERMINACIÓN DE LOS FACTORES DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO NACIONAL ELOY ALFARO”*. Obtenido de UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA: <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/11720/1/TESIS%20DIEGO%20CA%20c3%91AR.pdf>
- Cañar Cuenca, D. (2015). *“DETERMINACIÓN DE LOS FACTORES DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO NACIONAL ELOY ALFARO”*. Obtenido de UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA; ÁREA DE LA SALUD HUMANA: <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/11720/1/TESIS%20DIEGO%20CA%20c3%91AR.pdf>
- Cañar Cuenca, D. (2015). *DETERMINACIÓN DE LOS FACTORES DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO NACIONAL ELOY ALFARO*. Obtenido de UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, AREA DE LA SALUD HUMANA: <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/11720/1/TESIS%20DIEGO%20CA%20c3%91AR.pdf>
- Carrasco Ortiz, M. (2006). Aspectos conceptuales de la agresión. *Revista Acción Psicológica*, 8-10.
- Carrasco Ortiz, M. (2006). Definiciones de conductas agresivas. *Revista Acción Psicología*, 8.
- Carrasco Ortiz, M., & González Calderón, M. (2006). *ASPECTOS CONCEPTUALES DE LA AGRESIÓN: DEFINICIÓN Y MODELOS EXPLICATIVOS*. Obtenido de Acción Psicológica: <https://www.redalyc.org/pdf/3440/344030758001.pdf>
- Carrasco Ortiz, M., & González Calderón, M. (2006). *ASPECTOS CONCEPTUALES DE LA AGRESIÓN: DEFINICIÓN*. Obtenido de Acción Psicológica: <https://www.redalyc.org/pdf/3440/344030758001.pdf>
- Carrillo Durant, M. (2017). *FACTORES ASOCIADOS A LAS CONDUCTAS AGRESIVAS DE LOS ADOLESCENTES*. *Revista Ciencias de la Educación*.
- Castillero Mimenza, O. (2017). *Tipos de conductas, y sus características*. Obtenido de Psicología y Mente: <https://psicologiymente.com/psicologia/tipos-de-conductas>

- Castillero Mimenza, O. (2018). Obtenido de Tipología de conductas agresivas: <https://psicologiaymente.com/psicologia/tipos-de-agresion>
- Castillero Mimenza, O. (2018). *Los 15 tipos de conductas, y sus características*. Obtenido de Psicología y Mente: <https://psicologiaymente.com/psicologia/tipos-de-conductas>
- Castillero Mimenza, O. (2020). *Método Socrático: qué es y cómo se aplica en la psicología*. Obtenido de Psicología y mente: <https://psicologiaymente.com/clinica/metodo-socratico>
- Castillero Mimenza, O. (2020). *Método Socrático: qué es y cómo se aplica en la psicología*. Obtenido de Psicología y mente : <https://psicologiaymente.com/clinica/metodo-socratico>
- Castro, Z. (3 de 11 de 2017). *Las conductas disruptivas en el aula*. Obtenido de dide: <http://educaryaprender.es/conductas-disruptivas-comportamiento/#:~:text=Las%20conductas%20disruptivas%20son%20acciones,la%20atenci%C3%B3n%20en%20el%20aula.&text=Algunos%20ejemplos%20de%20estas%20conductas,Desafiar%20activamente%20a%20los%20profesores.>
- CETECIC. (2017). *Modelado*. Obtenido de Cognitivo-conductua.org: <https://www.cetecic.com/tecnicas/modelado/#:~:text=Es%20una%20t%C3%A9cnica%20de%20terapia%20en%20personas%20denominados%20modelos%22.&text=Esta%20t%C3%A9cnica%20es%20de%20uso,aprender%20nuevas%20formas%20de%20comportarse.>
- Chahín, N., Lorenzo, U., & Vigil, A. (2018). Características psicométricas de la adaptación colombiana del Cuestionario de Agresividad de Buss y Perry en una muestra de preadolescentes y adolescentes de Bucaramanga. *Universitas Psychologica Vol 11, N.3*.
- Chambi Sumi, B. (2018). *COMPONENTES DE LA CONDUCTA AGRESIVA*. Obtenido de UMSA-PSICOLOGÍA: <https://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/18121/TG-4186.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Chapín, P. (18 de 04 de 2017). *La derreflexion (Logoterapia)*. Obtenido de <https://psicologo-chapin.webnode.es/1/la-de-reflexion/#:~:text=Esta%20consiste%20esencialmente%20en%20ignorar,directamente%20hacia%20los%20aspectos%20positivos.&text=El%20paciente%20ignorar%C3%A1%20su%20ansiedad,cambiar%C3%A1%20por%20alguna%20otra%20co>
- Chicaiza, M. M. (06 de 2013). *El consumo de alcohol y su influencia en conductas agresivas*. Obtenido de Universidad Técnica de Ambato : <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/5531/1/TESIS%20FINAL%202012-06-2013.pdf>
- Chinchilla, A. (2015). *Manual de urgencias psiquiátricas*. Barcelona: Masson, Elsevier.
- Chuanwei, M., & Bovet, P. (18 de 09 de 2018). *Consumo de alcohol en adolescentes*. Obtenido de InstraMed: <https://www.instramed.net/contenidover.asp?contenidoid=92875>
- Chuét Missé, J. (15 de 05 de 2018). *Así es como el alcohol destruye el cerebro de un adolescente*. Obtenido de LA VANGUARDIA: <https://www.lavanguardia.com/vivo/20180525/443762760794/alcohol-destruye-cerebro-adolescente.html>
- Clavijo Ponce, N. (2017). *Prevalencia del consumo de alcohol en estudiantes de la Unidad Educativa Brethren*. Obtenido de Universidad Central del Ecuador : <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/12841/1/T-UCE-0007-PC010-2017.pdf>
- Coello Yunga, R. (2018). *Técnica de la pregunta asertiva*. Obtenido de Universidad Nacional de Loja: <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/21386/1/Ruth%20Coello.pdf>
- Concello de Coruña. (2017). *Efectos de alcohol*. Obtenido de Consejería de igualdad, bienestar social y participación ciudadana: <https://www.coruna.gal/corunasindrogas/es/sustancias/alcohol?argIdioma=es>
- Condori, H. L., & Ortiz, M. L. (2014). *Algunos factores relacionados con la conducta agresiva en adolescentes*. Obtenido de Universidad Nacional de San Agustín: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/2281/ENcohule.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Córdova Curimilma, B. (2020). *ESTRATEGIA PSICOEDUCATIVA BASADA EN LA MÚSICA CLÁSICA PARA DISMINUIR LAS CONDUCTAS AGRESIVAS DEL TERCER CURSO*

- DE BACHILLERATO PARALELO A , DE LA UNIDAD EDUCATIVA PIO JARAMILLO ALVARADO. Obtenido de UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA; CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN: <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/23641/1/TESIS%20DE%20M%c3%9aSICA%20CL%c3%81SICA%20Y%20AGRESIVIDAD%20de%20Bryan%20C%c3%b3rdova.-signed-signed%20%281%29.pdf>
- Córdova, R. (2015). *Teoría Clásica del dolor*. Obtenido de PDFSLIDE: <https://pdfslide.tips/documents/teoria-clasica-del-dolor.html>
- Cuenca, U. d. (2011). *Prevalencia y factores asociados a conducta agresiva*. Obtenido de Universidad de Cuenca: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/3524/1/MED138.pdf>
- de Drogas, P. (2018). *Alcohol*. Obtenido de de Drogas, Plan Nacional ;: <https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/informacion/alcohol/home.htm#:~:text=El%20alcohol%20es%20una%20droga,puede%20confundirse%20con%20un%20estimulante.>
- Dominguez, A. (2018). *La experiencia Sexual*. Obtenido de Función sexual: <https://sexperto.co/pregunta/que-es-la-potencia-sexual-masculina>
- Dopico Pérez, H. (2014). Estrategia psicopedagógica. *Revista Digital*. Buenos Aires, 1-2.
- Dueñas, N. J. (2015). *Planificación de la investigación de mercados*. España: Editorial Elearning S.L.
- Eizaguirre Castro, J. (2019). *NIVELES DE AGRESIVIDAD EN LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA I.E. POLITÉCNICO PERÚ BIRF*. Obtenido de UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCVELICA: <https://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/2990/TESIS-SEG-ESP-FED-2019-EIZAGUIRRE%20CASTRO%20Y%20TAYPE%20VELITO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- El Ministerio de Sanidad de España . (2019). *Bienestar Emocional*. Obtenido de <https://bemocion.sanidad.gob.es/emocionEstres/ira/aspectosEsenciales/queEs/home.htm>: <https://bemocion.sanidad.gob.es/emocionEstres/ira/aspectosEsenciales/queEs/home.htm>
- Espada, J., Méndez, X., & Griffin, K. (2003). ADOLESCENCIA: CONSUMO DE ALCOHOL Y OTRAS DROGAS. En J. P. Espada, X. Méndez, & K. W. Griffin, *Papeles del Psicólogo* (pág. 84). New York.
- Espinoza Freire, E. (2018). Las Variables y operacionalización en la Investigación. *Revista pedagógica de la Universidad de Cienfuegos*, 37-38.
- Estrada Gómez, M. Á. (2016). *Acoso escolar. Modelos agresivos originan acosadores*. España: Sb Editorial.
- Fernández López, N. (2018). EL agrevisio verbal. *Formación, diseño y tecnología*, 15-18.
- Flores Garza, P. (07 de 2018). *Consumo de drogas y agresividad en adolescentes*. Obtenido de Universidad Autónoma de Nuevo León; facultad de enfermería: <http://eprints.uanl.mx/18661/1/1080289299.pdf>
- Flores Garza, P., & López García, K. (2019). Consumo de alcohol y su relación con la agresividad en adolescentes. *Revista Internacional de Investigación en Adicciones.*, 1.
- Flores Garza, P., & López García, K. (2019). Consumo de alcohol y su relación con la agresividad en adolescentes . *Revista Internacional de Investigación en Adicciones.*, 2.
- Flores, P., López, K., Guzmán, F., Rodríguez, L., & Jiménez, B. (2019). Consumo de alcohol y su relación con la agresividad en adolescentes de secundaria. *Revista Internacional de Investigación en Adicciones*.
- García Reyna, C. (07 de 2017). *Aprendizaje social de Albert Bandura: Marco teórico*. Obtenido de Vicario2: <https://campus.autismodiario.com/wp-content/uploads/2017/07/Vicario2.pdf>
- Giménez, C. (2014). *Relación entre el consumo abusivo de alcohol y la violencia*. Obtenido de SCIELO: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-76062014000300002
- Gómez Zambrano, L. A. (2010). *Consumo de alcohol*. Obtenido de UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL: http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/12557/1/41571_1.pdf

- Gonzales Mejía, M. (2019). *CONSUMO DE ALCOHOL*. Obtenido de UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN : <http://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/UNJFSC/3611/TESIS-MARIA-GONZALES-30.05.19.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- González Vázquez, A., & López García, K. (2018). *Expectativas del consumo de alcohol y consumo de alcohol en jóvenes de áreas rural y urbana*. Obtenido de Artículo Investigativo: <https://www.redalyc.org/journal/3882/388258241006/html/>
- González, M. M., & Vargas, L. A. (2012). *Estadística aplicada una visión instrumental*. Madrid: Ediciones Diaz de Santos, S.A.
- Guembe, C. (2020). *Agresividad Física*. Obtenido de LefisPedia: http://lefis.unizar.es/lefispedia/doku.php?id=es:agresion_fisica
- Gutiérrez Guashpa, R. (2015). *PREVENCIÓN DE ALCOHOLISMO EN ADOLESCENTES*. Obtenido de TESIS DE ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO: <http://dspace.epoch.edu.ec/bitstream/123456789/7275/1/104T0132.pdf>
- Gutierrez, G. (2017). *La conducta humana*. Obtenido de Webscolar: <https://www.webscolar.com/la-conducta-humana>
- Ibáñez, P. J. (2015). *Métodos, técnicas e instrumentos de la investigación criminológica*. Madrid: Editorial Dykinson S.L.
- Jiménez García, E. (2016). *Estrategia de Dramatización*. Obtenido de Técnicas : https://www.academia.edu/1162242/T%C3%A9cnicas_de_dramatizaci%C3%B3n_para_facilitar_la_comprensi%C3%B3n_intercultural_efectiva
- La espada Martínez, M. (2014). Consumo de alcohol en jóvenes y adolescentes; Una vista ecológica. En M. T. La espada Martínez, *Consumo de alcohol en jóvenes y adolescentes; Una vista ecológica* (pág. 18). Bilbao: Deusto Digital.
- La Hora. (02 de 10 de 2017). El alcoholismo, un gran problema en Ecuador. *La Hora*;, págs. 1-2.
- Laespada Martínez, M. T. (2014). Consumo de alcohol en jóvenes y adolescentes; Una mirada ecológica. En M. T. Laespada Martínez, *Consumo de alcohol en jóvenes y adolescentes; Una mirada ecológica* (pág. 17). Bilbao: Deusto Digital.
- Laespada, M. M. (2015). *Consumo de alcohol en jóvenes y adolescentes. Una mirada ecológica*. Madrid: Deusto Digital.
- Laespada, T., Iraurgi, L., & Aróstegi, E. (2004). La teoría de la Acción Razonada de Fishbein y Ajzen (1975). En L. Teresa, L. Iraurgi, & E. Aróstegi, *Factores de Riesgo y de Protección frente al consumo de Alcohol* (pág. 31). IDD.
- Lantigua, I. (21 de 01 de 2015). *La ira y no el alcohol es la responsable de la agresividad*. Obtenido de NEORIPSIQUIATRÍA: <https://www.elmundo.es/elmundosalud/2003/12/30/neuropsiquiatria/1072805034.html#:~:text=Los%20resultados%20del%20estudio%20confirman,de%20este%20tipo%20de%20comportamientos.>
- Llacuna Morera, J. (2017). *La conducta asertiva como habilidad social*. Obtenido de MINISTERIO DE TRABAJO Y ASUNTOS SOCIALES DE ESPAÑA: https://www.insst.es/documents/94886/326775/ntp_667.pdf/0c56eb86-4771-4545-adab-59bd972cce41
- Llanos Chávez, P. (2016). *Problemas de Conducta*. Obtenido de UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN: <https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/1300/TM%20CE-Pa%203196%20LL1%20-%20Llanos%20Chavez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- López Angulo, E. (s.f.). *Eumed.net*. Obtenido de Metodología cuantitativa: https://www.eumed.net/tesis-doctorales/2012/eal/metodologia_cuantitativa.html
- López Caizaluisa, S. (2013). *El alcohol*. Obtenido de UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/1724/1/T-UCE-0013-TS14.pdf>
- López Caizaluisa, S. (2016). *El consumo de alcohol de los padres y su influencia en el desarrollo integral de los niños de la Parroquia de Tocachi*. Obtenido de UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/1724/1/T-UCE-0013-TS14.pdf>

- López, A. (2018). *Teoría Etiológica*. Obtenido de Fundamentos teóricos de las conductas violentas: <https://www.eumed.net/actas/18/educacion/3-fundamentos-teoricos-de-las-conductas-violentas.pdf>
- López, d. P., & Sánchez, B. A. (2009). *AQ. cuestionario de agresividad*. Obtenido de Propiedades psicométricas del cuestionario AQ: [file:///C:/Users/edyqu/Downloads/Dialnet-PropiedadesPsicometricasDelCuestionarioAQAplicadoA-3040319%20\(12\).pdf](file:///C:/Users/edyqu/Downloads/Dialnet-PropiedadesPsicometricasDelCuestionarioAQAplicadoA-3040319%20(12).pdf)
- López, d. P., & Sánchez, B. A. (2009). *AQ. Cuetsionario de agresividad*. Obtenido de Propiedades psicométricas del cuestionario AQ: [file:///C:/Users/edyqu/Downloads/Dialnet-PropiedadesPsicometricasDelCuestionarioAQAplicadoA-3040319%20\(12\).pdf](file:///C:/Users/edyqu/Downloads/Dialnet-PropiedadesPsicometricasDelCuestionarioAQAplicadoA-3040319%20(12).pdf)
- Luzuriaga , D. (2012). *El consumo alcohol y tabaco*. Obtenido de Tesis: <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/4936/1/Denci%20%20Jaqueline%20Luzuriaga%20Herrera.pdf>
- Luzuriaga Herrera, D. (2012). “*EL CONSUMO DE ALCOHOL Y TABACO COMO EFECTO DE LA PRESIÓN DEL GRUPO PAR DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DEL COLEGIO TÉCNICO AGROPECUARIO “ORIENTE ECUATORIANO”, DEL CANTÓN PALANDA, PROVINCIA ZAMORA CHINCHIPE, PERIODO 2011-2012*”. Obtenido de TESIS: <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/4936/1/Denci%20%20Jaqueline%20Luzuriaga%20Herrera.pdf>
- Marcos Martín, M., & Fernández , C. (19 de 06 de 2019). *Mitos y Leyendas sobre el consumo de alcohol*. Obtenido de GRUPO ALCOHOL Y ALCOHOLISMO: <https://www.fesemi.org/grupos/alcohol/publicaciones/pacientes/decalogo-mitos-y-leyendas-sobre-el-consumo-de-alcohol>
- Martín, J. (2021). *Cambios positivos globales*. Obtenido de El alcohol y el pensamiento de cambio: <file:///C:/Users/edyqu/Downloads/Dialnet-ValoresActitudesHaciaElAlcoholYConsumoEnAdolescent-2129646.pdf>
- Martín, M. L. (31 de 12 de 2019). *Técnica del modelado*. Obtenido de Psicología-Mentes : <https://lamenteesmaravillosa.com/la-tecnica-del-modelado-paso-a-paso/>
- Martin, O. (17 de 06 de 2017). *Los alcohólicos siguen experimentando euforia*. Obtenido de CUIDATE.PLUS: <https://cuidateplus.marca.com/bienestar/2002/06/17/alcoholicos-siguen-experimentando-euforia-6560.html#:~:text=El%20alcohol%20puede%20producir%20euforia,y%20de%20coordinaci%C3%B3n%20de%20movimientos>.
- Martinez, C. (2016). *Alcohol: qué es y cuáles son sus efectos*. Obtenido de En Familia AEP: <https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/alcohol-que-es-cuales-son-sus-efectos>
- Martinez, C. (2017). *El alcohol*. Obtenido de Definición.DE: <https://definicion.de/alcohol/>
- Mazón Ávila, J., & Valverde Ortiz, A. (2017). *COMPORTAMIENTO AGRESIVO*. *Revista Electrónica de Psicología Iztaca*, 283-284.
- Mendieta Ochoa, J. (2018). *INCIDENCIAS DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN ESTUDIANTES*. Obtenido de UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA: <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/16115/1/UPS-CT007803.pdf>
- Menéndez, M. (14 de 05 de 2018). *Agresividad en adolescentes: causas y tratamiento*. Obtenido de Psicología: <https://www.psicologia-online.com/agresividad-en-adolescentes-causas-y-tratamiento-3798.html>
- Merchan Berrezueta, Z. I. (2016). *Factores de riesgo para agresividad en adolescentes*. Obtenido de UNIVERSIDAD DE CUENCA: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/25270/1/Proyecto%20de%20Investigaci%C3%B3n.pdf>
- Método Estadístico. (2018). En A. N. Salas Begazo, *Métodos estadísticos para la Investigación Científica* (pág. 3). Guayaquil: Grupo Compás 2018.
- Metodología de la Investigación. (2016). *Metodología de la Investigación*. Obtenido de <http://virtual.urbe.edu/tesispub/0092660/cap03.pdf>
- Ministerio de Educación. (s.f.). *El Ministerio de Educación prohíbe la tenencia, el consumo y la comercialización de drogas en instituciones educativas*. Obtenido de Ministerio de

- Educación;: <https://educacion.gob.ec/el-ministerio-de-educacion-prohibe-el-consumo-y-la-comercializacion-de-drogas-en-instituciones-educativas/>
- Moll, S. (18 de 10 de 2015). *Técnicas asertivas*. Obtenido de APRENDE-ENSEÑA-EMOCIONA: <https://justificaturespuesta.com/tecnicas-asertivas-para-afrontar-discusion/#:~:text=T%C3%A9cnica%20de%20la%20pregunta%20asertiva,pasar%20a%20ser%20tu%20aliado.>
- Montañés , M. (2014). *Relajación*. Obtenido de LIBRO: TÉCNICAS PARA EL CONTROL DE LA ACTIVACIÓN: <https://www.uv.es/=cholz/RelajacionRespiracion.pdf>
- Monteiro, M. (2015). Alcohol y Salud Pública en América Latina.: *ADICCIONES*, 99-105.
- Morandeira , V. (07 de 06 de 2013). *Técnicas Asertivas: La pregunta Asertiva*. Obtenido de <https://coachingprotagonistas.wordpress.com/2013/06/07/tecnicas-asertivas-la-pregunta-asertiva/>
- Moreno, J. (24 de 07 de 2015). *Los países que más beben en América Latina: la dramática radiografía del consumo de alcohol en la región*. Obtenido de BBC NEWS: https://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/07/150723_consumo_alcohol_latinoamerica_muertes_paises_jm
- Mosquera Téllez, J. (2012). Consumo actual y políticas públicas de prevención. En J. Mosquera Téllez, *Aspectos toxicológicos psicológicos y sociales relacionados con el consumo de bebidas alcohólicas* (pág. 5). Colombia : CDD.
- Motos Teruel, T. (2014). *Estrategia la Dramatización*. Obtenido de PSICOPEDAGOGÍA DE LA DRAMATIZACIÓN: <http://www.postgradoteatroeducacion.com/wp-content/uploads/2013/11/Piscopedagogia-de-la-dramatizaci%C3%B3n-Tom%C3%A1s-Motos.pdf>
- Muñoz Tacuri, D. (2015). *TESIS DEL CONSUMO DE ALCOHOL*. Obtenido de UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA: <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/11792/1/Diana%20C.%20Mu%C3%b1oz%20T..pdf>
- Murueta, R. M., & Orozco, G. M. (2015). *Psicología de la violencia Tomo II: Causas, prevención y afrontamiento*, . México : Editorial El Manual Moderno, S.A. de C. V.
- Navarro, J. (2015). *Definición de Conducta*. Obtenido de DefiniciónABC: <https://www.definicionabc.com/social/conducta.php>
- Neill, D. A., & Cortez, S. L. (2018). *Método deductivo*. Obtenido de Procesos y Fundamentos de la Investigación Científica: <http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/12498/1/Procesos-y-FundamentosDeLainvestiacionCientifica.pdf>
- Núñez Valle, M. (06 de 2010). *EL CONSUMO DE ALCOHOL*. Obtenido de UBIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/4373/1/Nu%C3%B1ez%20Valle%20%20Mar%C3%ADa%20Madgalena.pdf>
- Núñez Valle, M. (2010). *Teorías que explican las causas del comportamiento agresivo*. Obtenido de UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/4373/1/Nu%C3%B1ez%20Valle%20%20Mar%C3%ADa%20Madgalena.pdf>
- Oña Cano , J. (2016). *CONSUMO DE ALCOHOL Y SU INCIDENCIA EN LA CONDUCTA DE LOS ADOLESCENTES*. Obtenido de PROYECTO DE INVESTIGACIÓN: <http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/3081/P-UTB-FCJSE-PSCLIN-000083.pdf?sequence=7>
- Oña Caño, J. (2016). *CONSUMO DE ALCOHOL Y SU INCIDENCIA EN LA CONDUCTA AGRESIVA DE LOS ADOLESCENTES*. Obtenido de UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO: <http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/3081/P-UTB-FCJSE-PSCLIN-000083.pdf?sequence=7>
- Ordóñez, C. A., & Bernal, C. K. (2017). *Factores asociados a la conducta agresiva*. Obtenido de Universidad de Cuenca : <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/3524/1/MED138.pdf>

- Organización Mundial de la Salud . (2018). *Respuestas del sector de la educación frente al consumo del alcohol, tabaco y drogas*. España: Unesco Publishing.
- Organización Panamericana de la Salud 2019. (2019). Informe sobre la situación mundial del alcohol y la salud 2018. *Organización Panamericana de la Salud 2019*;, 1-6.
- Pacheco De La Cruz1, J. (27 de 03 de 2017). *ENFOQUE CRIMINOLÓGICO DE LA CONDUCTA AGRESIVA Y SU ETIOLOGÍA HORMONAL*. Obtenido de Universidad de San Martín de Porres: <file:///C:/Users/edyqu/Downloads/Dialnet-EnfoqueCriminologicoDeLaConductaAgresivaYSuEtiolog-6058754.pdf>
- Peltzer, R. (2017). *impedimentos físicos y cognitivos*. Obtenido de Universidad Católica de Colombia: <https://www.redalyc.org/pdf/798/79849735002.pdf>
- Peltzer, R., & Lichtenberger, A. (2016). *Propiedades psicométricas del cuestionario de expectativas hacia el consumo de alcohol (AEQ-A)*. Obtenido de Universidad Católica de Colombia: <https://www.redalyc.org/pdf/798/79849735002.pdf>
- Pérez, J. R., Galán, G. A., & Quintanal, D. J. (2012). *Métodos y diseños de investigación en educación*. Madrid: Universidad Nacional de Educacición a Distancia.
- Pilco Guadalupe, A. (04 de 08 de 2020). *Estudio de la personalidad y consumo de alcohol en estudiantes* . Obtenido de UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO: <https://www.unach.edu.ec/proyecto-de-investigacion-estudio-de-la-personalidad-y-consumo-de-alcohol-en-estudiantes-universitarios/#:~:text=Las%20C3%BAltimas%20estad%20C3%ADsticas%20del%20Instituto,%20C3%25%2C%20son%20mujeres.>
- Pineda Cabrera, N. (2015). *Identificación del consumo de alcohol en adolescentes de 14 a 17 años de la Ciudad de Loja*. Obtenido de Universidad Técnica Particular de Loja: <http://dspace.utpl.edu.ec/bitstream/123456789/16192/1/Pineda%20Cabrera%20Nairobi%20Jackeline.pdf>
- Powell, M. (2021). *Qué es el aprendizaje social*. Obtenido de Docebo: <https://www.docebo.com/es/learning-network/blog/que-es-el-aprendizaje-social-y-como-adoptarlo/#:~:text=El%20aprendizaje%20social%20se%20basa,reproducci%C3%B3n%20motora%20o%20refuerzo%20directo.>
- Programas Preventivos de Salud. (2017). *Los efectos del alcohol, qué es cierto y qué es falso*. Obtenido de IOMA: <http://www.ioma.gba.gob.ar/index.php/servicios-y-prestaciones/programas/programa-adolescente/info-para-vos/los-efectos-del-alcohol-que-es-cierto-y-que-es-falso/#:~:text=El%20alcohol%20te%20desinhibe.,desinhibici%C3%B3n%20te%20ayuda%20a%20divertirte.>
- Quijano, S. S., & Ríos, F. M. (2015). *Agresividad en adolescentes* . Obtenido de Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo: http://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/350/1/TL_QUIJANO_SIGNORI_STEPHANIE_RIOS_FERNANDEZ_MARCELA.pdf
- Quiñonez, A. (15 de 06 de 2019). *Intoxicación por alcohol*. Obtenido de MAYO CLINICAL: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/alcohol-use-disorder/symptoms-causes/syc-20369243#:~:text=La%20intoxicaci%C3%B3n%20por%20alcohol%20causa,%20memoria%20y%20mala%20coordinaci%C3%B3n.>
- Quiroga Pinzón, C. (2016). *Propuesta psicoeducativa*. Obtenido de PROPUESTA DE ESTRATEGIAS PSICOEDUCATIVAS : <https://repository.unilivre.edu.co/bitstream/handle/10901/9580/Tesis%20habilidades.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Raffino, M. (28 de 06 de 2018). *Conducta*. Obtenido de Concepto.de: <https://concepto.de/conducta/>
- Raffino, M. (26 de 10 de 2020). *Tipología de conductas agresivas*. Obtenido de Psicología: <https://concepto.de/violencia-fisica/>
- Ramirez, C. (2016). *El alcoholismo en adolescentes* . Obtenido de MAYO CLINIC: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/tween-and-teen-health/in-depth/teen-drinking/art->

- Uliaque Moll, J. (2018). *La psicoeducación en terapia psicológica*. Obtenido de Psicología y mente : <https://psicologiaymente.com/clinica/psicoeducacion>
- Uliaque Moll, J. (2019). *La psicoeducación en terapia psicológica*. Obtenido de <https://psicologiaymente.com/clinica/psicoeducacion>:
<https://psicologiaymente.com/clinica/psicoeducacion>
- Villarreal, G. M., & Sánchez, S. J. (2010). El Consumo de Alcohol en Adolescentes Escolarizados. *Scielo*, 1-2. Obtenido de SCIELO.
- Zarzar, C. C. (2015). *Métodos y pensamiento crítico*. México: Grupo Editorial Patria.



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

PROPUESTA ALTERNATIVA

PROPUESTA PSICOEDUCATIVA PARA PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE SIN ALCOHOL

AUTORA
Jhanina Magdali Garrido Quizhpe

LOJA-ECUADOR

2022

Presentación:

La adolescencia es un período vulnerable en relación con la adopción de comportamientos dañinos, incluyendo el consumo de alcohol y vivimos ante una realidad que si no consumimos alcohol no podemos disfrutar de la vida, por lo que es común el experimentar con el alcohol y las drogas durante la adolescencia, pero desgraciadamente con frecuencia los adolescentes no ven la relación entre sus acciones en el presente y las consecuencias del mañana, y tienen la tendencia a sentirse indestructibles e inmunes hacia los problemas que otros experimentan.

Las razones para el inicio del consumo de alcohol en adolescentes y jóvenes son múltiples, con varios factores relacionados, entre los cuales se encuentra el contexto social, la baja percepción de riesgo por parte de éstos, la influencia de amistades, dominio normativo inadecuado, representaciones sociales y creencias hacia el consumo, donde se justifica la posibilidad de relacionarse con otros y subir el estado de ánimo.

De acuerdo al contexto social donde se encuentre inmerso el joven, puede darse la normalización del consumo de alcohol en la que es un producto permitido, con una mirada más de tradición cultural, incluyendo el entorno familiar y que traduce en flexibilidad, frente a esta clase de comportamiento, generando un aprendizaje por observación e imitación de modelos.

Dadas todas las investigaciones que se han realizado acerca del consumo de alcohol por parte de los adolescentes y todo lo que provoca dicho consumo, se ha planteado realizar esta propuesta con el tema de la Prevención y Promoción de los Estilos de Vida Saludables sin alcohol.

Esta propuesta se la ha desarrollado para trabajar directamente con la problemática analizada desde el inicio de esta investigación, la cual tiene la finalidad de cumplir con cada uno de los objetivos planteados, así mismo esta propuesta pretende que los adolescentes investigados tomen conciencia de la importancia que se le debe dar a este tema, la necesidad de conocer sobre el consumo de alcohol, y mediante la información que se les brinde fomentar la reflexión en cada uno de los estudiantes de segundo año de Bachillerato paralelo “A” de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso, sobre sus estilos de vida, y dejar de lado el consumo de alcohol y evitar el consumo en edades tempranas.

Además, ha sido elaborada como fuente de apoyo en la cual se hace constar 7 talleres con actividades dinámicas, lúdicas, y que contenga las principales temáticas centradas al consumo de alcohol, aplicando las técnicas psicoeducativas de logoterapia como son: derreflexión, diálogo socrático, el modelado, modulación de actitud y otras técnicas como son: la dramatización, y la pregunta asertiva, con la finalidad de captar la atención, despertar la curiosidad de los estudiantes y que sepan aprovechar estos tiempos de interacción, enseñanza y aprendizaje para despejar sus inquietudes, y, por tanto, procura fomentar la reflexión, la discusión y el análisis crítico de esta problemática promoviendo la participación activa de cada uno de los estudiantes desde el inicio hasta la culminación de los talleres.

Objetivo general

Explicar a los estudiantes acerca de los indicadores de consumo de alcohol y las creencias falsas que poseen sobre el consumo, con la finalidad de lograr la reflexión de los adolescentes y a la vez fomentarles buenos hábitos para una vida sana.

Objetivos específicos

Concientizar a los estudiantes acerca del consumo de alcohol, los daños y consecuencias que conlleva el consumir bebidas alcohólicas en la adolescencia.

Lograr la reflexión en los participantes acerca de las ideas erróneas que poseen sobre el placer físico y social cuando consumen alcohol.

Explicar a los estudiantes sobre las falsas creencias que conlleva el tener relaciones en estado etílico.

Desarrollar en los estudiantes la habilidad para comprender el mensaje y significado de la agresividad como consecuencia de consumir alcohol.

Generar la comprensión de los participantes sobre las actitudes de superioridad que se posee cuando se consume alcohol y lograr un cambio de dichas actitudes

Lograr que los y las estudiantes reflexionen sobre el comportamiento que muestran cuando consumen alcohol.

Promover y crear en los estudiantes la adquisición y práctica de estilos de vida saludable sin consumir alcohol.

DESTINATARIOS

Estudiantes de segundo año de bachillerato paralelo “A”

METODOLOGÍA

Para cumplir con los objetivos planteados, en cuanto a la metodología que se aplicará en esta propuesta es práctica, activa, vivencial y participativa, misma que contempla exposiciones de diferente tipo, dinámicas, trabajos colaborativos, diálogos, refuerzo de información mediante videos, con la finalidad de favorecer la aplicación de cada una de las actividades y con ello promover y prevenir el consumo de alcohol en los adolescentes.

La propuesta se planifico mediante talleres enfocados en temáticas sobre el alcohol y en base a las creencias que se tiene en cada una de las dimensiones del Instrumento a aplicar sobre el consumo de alcohol.

En esta propuesta se presenta 7 talleres, en la cual en cada taller consta con una actividad de apertura como es la dinámica, la segunda actividad que trata sobre el desarrollo de las temáticas a abordar en cada taller, y que son explicadas o expuestas utilizando diferente metodologías y materiales, la tercera actividad consta ya de la aplicación de las diferentes técnicas psicoeducativas como son: la técnica de modelado, dramatización, técnica del encuadre, derreflexión, técnica asertiva y la de modulación de actitud, ya que con estas técnicas se refuerza los conocimientos mediante actividades lúdicas, prácticas y demostrativas, en la cuarta actividad de algunos talleres se aplica las fichas evaluativas y finalmente se da el cierre de los talleres, manifestando el debido agradecimiento y se pide la presencia y participación para el próximo taller, debemos detallar también que en cada taller se encuentra su objetivo, y el tiempo necesario para su desarrollo.

Finalmente es importante mencionar que toda la metodología detallada y aplicada en estos talleres se la ha propuesto con la finalidad de lograr que los estudiantes incrementen

sus conocimientos con información real a cerca del consumo de alcohol, y todo lo detallado anteriormente está acorde a la planificación de la propuesta, y por ende al propósito de la investigación.

Estructura de la propuesta psicoeducativa mediante la modalidad de talleres

Taller 1: ¿Qué pasa si consumo alcohol?

Taller 2: ¿Que siento y que hago cuando consumo alcohol?

Taller 3: Combinación del alcohol con lo sexual

Taller 4: Beber no justifica la agresión

Taller 5: ¿Cómo sería mi vida sin consumir alcohol?

Taller 6: ¿Si tomo alcohol no puedo pensar, ni concentrarme!

Taller 7: Tengamos en cuenta lo que nos hace bien y mal

EVALUACIÓN DE LOS TALLERES

Los estudiantes evaluarán las actividades de los talleres, para ello se entregará la ficha de evaluaciones al finalizar cada taller, en la misma que se solicitará que respondan una serie de preguntas referidas al cumplimiento de los objetivos y actividades.



TALLER N° 1
UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN



Taller I: ¿Qué pasa si consumo alcohol?

Tema: Consumo de alcohol en adolescentes.

Objetivo: Concientizar a los estudiantes acerca del consumo de alcohol, los daños y consecuencias que conlleva el consumir bebidas alcohólicas en la adolescencia.

Recursos materiales:

Computadora, Diapositivas, Infocus, esferos

Datos informativos.

Institución: Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso

Responsable: Jhanina Magdali Garrido Quizhpe

Participantes: 28 estudiantes de primer año de bachillerato paralelo "A".

Desarrollo de Actividades

Bienvenida y Saludo:

Presentación y bienvenida a los estudiantes al desarrollo de los talleres, pidiendo su colaboración y atención.

Actividad 1:

Dinámica: "Yo me llamo y me siento orgulloso de"

Esta dinámica se trata de hacer un círculo y empezará el profesional encargado diciendo Yo me llamo Jhanina Garrido y me siento orgullosa de haber seguido mi carrera de psicología Educativa, y nombrará a un alumno al azar, por ejemplo, sigue Juan, y continuará el estudiante que se lo ha mencionado diciendo: Yo me llamo Juan Torres y me siento orgulloso de tener un padre y una madre muy buenos, etc. Así hasta culminar con todos los estudiantes.

Esta dinámica se realiza con la finalidad de socializar entre compañeros y conocer un poco más de cada uno de ellos.

ACTIVIDAD 2:

Contenido teórico/ desarrollo del tema del taller

- ¿Qué es el consumo de alcohol?
- ¿Por qué beben los adolescentes?
- Consecuencias del consumo de alcohol desde edades tempranas.
- Problemas relacionados con el alcohol

Desarrollo de las temáticas.

Mediante una exposición mediante diapositivas en el cual se informará a los estudiantes abordando las siguientes temáticas:

Consumo de alcohol

La ingesta de alcohol está fundamentalmente vinculada con los patrones culturales, muchos de ellos relacionados con funciones sociales. A su vez, los patrones culturales intervienen en las diferentes formas en que los individuos utilizan el alcohol disponible, pudiendo reconocerse un consumo crónico relacionada a problemas de dependencia, o un uso abusivo que puede o no ser esporádico y que se relaciona con los accidentes y la violencia.

En la actualidad, existen suficientes evidencias sobre los patrones de consumo de alcohol y su asociación con la salud. Datos epidemiológicos muestran que el consumo de alcohol a nivel mundial ocasiona 3,2% de las muertes y 4% de la carga de enfermedad. Se

estima que, en Argentina, el 37% de los accidentes de tránsito en hombres y el 47% de los homicidios y agresiones son atribuibles al consumo de alcohol

¿Por qué beben los adolescentes?

La experimentación con el alcohol durante la adolescencia es común. Algunos de los motivos por los cuales los adolescentes consumen alcohol y otras drogas son los siguientes:

- curiosidad
- para sentirse bien, reducir el estrés y relajarse
- para encajar
- para sentirse más grandes

Desde muy pequeños, los niños ven mensajes publicitarios que muestran a personas hermosas que disfrutan de la vida... y del alcohol. Y como muchos padres y otros adultos beben alcohol socialmente (por ejemplo, toman una cerveza o vino para cenar), muchos adolescentes creen que el alcohol no puede hacerles daño. (Dowshen, 2016)

¿Qué influye en los efectos del alcohol?

Los efectos del alcohol dependen de la cantidad consumida, pero existen otras circunstancias que los pueden acelerar o agravar.

La edad. Los jóvenes son más sensibles a los efectos del alcohol en actividades que tienen que ver con la planificación, la memoria y aprendizaje, y son más “resistentes” que los adultos a los efectos sedantes y a la descoordinación motora.

El peso y el sexo. El alcohol afecta de modo más grave a las personas con menos tamaño. 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 producir daños en el cuerpo de forma más rápida.

La cantidad y rapidez de la ingesta. A mayor cantidad de alcohol bebido y a menor tiempo, es mayor la posibilidad de intoxicación.

La combinación con bebidas carbónicas como la tónica, las colas, etc. acelera la intoxicación.

La comida. Si se come a la vez que se bebe, sobre todo alimentos grasos, se enlentece la intoxicación, pero no se evita ni se reducen los daños al cuerpo.

La combinación con otras sustancias. Si se toman tranquilizantes, relajantes o calmantes, se potencian los efectos sedantes del alcohol. Cuando se combina con el cannabis se incrementan los efectos sedantes de ambas sustancias. (Ramírez, 2014)

Consecuencias del consumo de alcohol desde edades tempranas

El consumo de alcohol entre menores de edad puede conducir a lo siguiente:

Muertes relacionadas con el alcohol. Los accidentes de tránsito relacionados con el alcohol son una de las principales causas de muerte en la adolescencia. Los ahogamientos, suicidios y asesinatos de adolescentes también se han vinculado con el consumo de alcohol.

Actividad sexual. Los adolescentes que beben tienden a volverse sexualmente activos más temprano y a tener relaciones sexuales con más frecuencia que los adolescentes que no beben. Los adolescentes que beben también son más propensos a tener relaciones sexuales sin protección que los adolescentes que no beben.

Problemas escolares. Los adolescentes que beben tienden a tener más problemas académicos y de conducta que los adolescentes que no beben.

Alcoholismo. Las personas que comienzan a beber en la adolescencia son más propensas a padecer dependencia al alcohol que las personas que esperan hasta la adultez para beber. El consumo compulsivo de alcohol entre los adolescentes también puede aumentar el riesgo de adicción al alcohol más adelante en la vida.

Delitos violentos. Los adolescentes que beben son más propensos a ser lastimados en un delito violento, como una violación, un asalto o un robo.

Consumo de alcohol y el colegio

Con el tiempo, el exceso de alcohol daña las células cerebrales. Esto puede llevar a problemas de comportamiento y daño permanente a la memoria, el pensamiento y el juicio.

Los adolescentes que beben tienden a tener mal rendimiento en el colegio y sus comportamientos pueden meterlos en problemas.

Problemas de salud relacionados con el alcohol

Los efectos del consumo prolongado de alcohol en el cerebro pueden ser de por vida. El consumo de alcohol también crea un mayor riesgo de depresión, ansiedad y baja autoestima.

- Beber alcohol durante la pubertad también puede cambiar las hormonas en el cuerpo. Esto puede afectar el crecimiento y la pubertad.
- Beber demasiado de una sola vez puede causar lesiones graves o la muerte por intoxicación con alcohol. (Dowshen, 2016)

ACTIVIDAD 3

Estrategia Psicoeducativa: El modelado.

En esta tercera actividad se proyectará videos reflexivos sobre el consumo de alcohol y se realizará un debate reflexivo acerca de lo observado, primero el profesional preguntará de forma aleatoria, pero logrando hacer participar a todos mediante intercambio opiniones, ideas o puntos de vista.

- Que piensa sobre el video
- Consideran que los jóvenes del video actuaron o tuvieron conductas adecuadas ante la situación que ocurrió.
- Conoce de algún caso relacionado al consumo de alcohol
- Piensan que cuando beben se siente mejor o más relajados.
- Pueden relacionarse mejor con las personas, o se siente menos tímido.
- Recuerda alguna situación incómoda que haya pasado por haber bebido alcohol.

- Considera que tomar es la mejor alternativa para salir de los problemas
- Que mensaje podemos dar a los jóvenes que beben.

ACTIVIDAD 4

Actividad: Ficha evaluativa

Se entregará una hoja con preguntas estructuradas en el cual las y los estudiantes responden las siguientes preguntas:

¿Qué aprendí hoy?

¿Cómo lo aprendí?

¿Qué sabía sobre el tema tratado?

¿Para qué me sirve lo aprendido?

Cierre:

Se agradece por la participación y se invita a todos los estudiantes a seguir participando en el siguiente taller.



TALLER 1

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

Tema: Consumo de alcohol en adolescentes

Objetivo: Concientizar a los estudiantes acerca del consumo de alcohol, los daños y consecuencias que conlleva el consumir bebidas alcohólicas en la adolescencia.

TALLER I: ¿Qué pasa si consumo alcohol?

ACTIVIDADES	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES	RECURSOS
Presentación	Saludar y pedir que la participación de cada uno de los estudiantes durante el desarrollo de los talleres.	5 minutos	No requiere materiales	
Actividad 1. Dinámica de integración	DINÁMICA: “Yo me llamo y me siento orgulloso de” Esta dinámica se trata de hacer un círculo y empezará el profesional encargado diciendo Yo me llamo Carla y me siento orgullosa de seguir estudiando, luego sigue otro estudiante, hasta que realicen la dinámica todos.	5 minutos		
Actividad 2 Contenido teórico/	Exposición a cerca de las siguientes temáticas: <ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Qué es el consumo de alcohol? ➤ ¿Por qué beben los adolescentes ➤ Consecuencias del consumo de alcohol desde edades tempranas. ➤ Problemas relacionados con el alcohol. 	15 minutos	Computadora Diapositivas Infocus	
Actividad 3 Estrategia: El modelado.	Se proyectará videos reflexivos sobre el consumo de alcohol y realizará un debate acerca de lo observado, El profesional preguntará de forma aleatoria. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Que piensa sobre el video ➤ Consideran que los jóvenes del video actuaron o tuvieron conductas adecuadas ante la situación que ocurrió. ➤ Conoce de algún caso relacionado al consumo de alcohol ➤ Siente que cuando beben se siente mejor o relajados. ➤ Pueden relacionarse mejor con las personas, o se siente menos tímido. ➤ Recuerda alguna situación incómoda que haya pasado por haber bebido alcohol. 	20 minutos		

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Considera que tomar es la mejor alternativa para salir de los problemas ➤ Que mensaje podemos dar a los jóvenes que beben. 			
ACTIVIDAD 4 Ficha evaluativa	<p>Se entregará una hoja con preguntas estructuradas en el cual las y los estudiantes responden las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ¿Qué aprendí hoy? ✓ ¿Cómo lo aprendí? ✓ ¿Qué sabía sobre el tema tratado? ✓ ¿Para qué me sirve lo aprendido? 	5 minutos	Esferos	Ficha evaluativa
Cierre:	Se agradece por la participación y se invita a todos los estudiantes a seguir participando en el siguiente taller.	5 minutos		

BIBLIOGRAFÍA:

<https://www.youtube.com/watch?v=fc-JxlVSS-A>

<https://www.youtube.com/watch?v=fAP2py26fSs>



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

NOMBRE:

CURSO/PARALELO:

FECHA:

FICHA EVALUATIVA

Debe contestar las siguientes preguntas relacionadas a la temática abordada en este taller.	
¿Qué aprendí hoy?	
¿Cómo lo aprendí?	
¿Qué sabía sobre el tema tratado?	
¿Para qué me sirve lo aprendido	

TALLER N° 2

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA FACULTAD DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN CARRERA DE PSICOLOGIA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN



Taller II: ¿Que siento y que hago cuando consumo alcohol?

Tema: Placer físico y social

Objetivo: Lograr la reflexión en los participantes acerca de las ideas erróneas que poseen sobre el placer físico y social cuando consumen alcohol.

Recursos materiales:

Hoja de Investigaciones, Material necesario que se requiera para la dramatización, Caja, Hojas, esferos

Datos informativos:

Institución: Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso

Responsable: Jhanina Magdali Garrido Quizhpe

Participantes: 28 estudiantes de primer año de bachillerato paralelo “A”.

Desarrollo de Actividades

Bienvenida y Saludo:

Saludo a los estudiantes y agradecimiento por su asistencia al desarrollo del taller.

Actividad 1:

DINÁMICA: El barco viene cargado de...

Para esta dinámica debe empezar el profesional quien dirá:

De la Habana ha venido un barco cargado de...” Y ahí podrá decir lo que quiera, si es que la temática es libre. Por ejemplo, podrá decir: “De la Habana ha venido un barco cargado de verduras”, y luego los participantes deberán decir, de a uno por vez y sin repetir, nombres de verduras. (Hirtz, 2011)

Cuando un jugador repite alguna verdura o pasan más de cinco segundos sin que diga una verdura, pierde y será anotado en la pizarra. A su vez, ahora este jugador es quien dará una nueva indicación. Por ejemplo: “De la Habana ha venido un barco cargado de animales”. Y continua el juego el participante que está a su lado, así van jugando todos los participantes.

Cuando un mismo jugador se equivoca dos veces podrá tener una prenda.

Esto queda a libre elección, pero es una buena forma de que el juego sea más integrador y entretenido

La prenda podrá variar en función a las edades de los grupos que estén jugando.

Actividad 2

Contenido teórico/ desarrollo del tema del taller:

- Más endorfinas, más placer
- ¿La sensación de bienestar que produce el alcohol sólo se consigue si se bebe poco?

¿Más endorfinas, más placer?

Igual que otras sustancias adictivas, como la cocaína y las anfetaminas, el consumo de alcohol provoca la liberación de endorfinas, unos compuestos químicos

opioides que se adhieren a receptores en los centros de recompensa del cerebro provocando la sensación de placer que produce el alcohol.

Lo que hasta ahora se desconocía, sin embargo, son los mecanismos que subyacen a este proceso de consumo y recompensa, y por qué algunas personas sienten la necesidad de seguir bebiendo y otras no. (Guerrero, 2012) (párr.1)

Para investigarlo, la doctora Jennifer Mitchell y su equipo sometieron a un grupo de 25 individuos -13 bebedores excesivos y 12 no bebedores- a escáneres cerebrales de tomografías PET (por emisión de positrones).

Las imágenes fueron tomadas antes y después de que ambos grupos de individuos consumieran una bebida alcohólica.

Los resultados mostraron que el consumo de la bebida alcohólica provocaba, tanto en los bebedores como en los no bebedores, la liberación de endorfinas en dos regiones particulares del cerebro: el núcleo accumbens y la corteza orbitofrontal.

Esto revela, afirman los autores, que independientemente de cuánto beba una persona, el consumo de alcohol produce la liberación de endorfinas en esas dos regiones cerebrales.

Observaron que cuantas más endorfinas se liberaban en el núcleo accumbens, mayor era el sentimiento de placer del individuo, tanto bebedor como no bebedor.

Sin embargo, cuantas más endorfinas se liberaban en la corteza orbitofrontal, mayor era el sentimiento de intoxicación que experimentaban los bebedores excesivos.

Pero esto no lo experimentaban los no bebedores. (Guerrero, 2012) (párr.3)

Según los científicos, esto muestra cómo las endorfinas contribuyen a largo plazo al abuso del alcohol y cómo la liberación de grandes cantidades de endorfinas provoca que la bebida alcohólica sea más placentera.

Lo cual a su vez contribuye a querer beber más.

Tal como explica la doctora Mitchell, "esto indica que los cerebros de los bebedores excesivos o bebedores con problemas van cambiando en una forma que los hace encontrar el alcohol cada vez más placentero".

"Y esto puede ser la clave de cómo se desarrolla, en primer lugar, el problema del alcohol".

"Porque ese sentimiento cada vez más grande de recompensa los hace beber cada vez más", agrega.

La investigadora sostiene: "Esto es algo que hemos especulado durante cerca de 30 años, basados en estudios con animales, pero hasta ahora no habíamos podido observarlo en humanos".

"Y nos ofrece la primera evidencia directa de cómo el alcohol hace a la gente sentirse bien".

La investigación fue financiada por el Departamento de Defensa de Estados Unidos y el Fondo para la Investigación sobre Abuso de Drogas y Alcohol del Estado de California. (Guerrero, 2012)(párr.6)

La sensación de bienestar que produce el alcohol sólo se consigue si se bebe poco

JUEVES, 19 de marzo (HealthDay News/Dr. Tango) -- Una nueva investigación sugiere que cuando se trata de obtener placer del alcohol, menos podría ser más.

Los experimentos en ratas sugieren que una cantidad baja o moderada de alcohol libera químicos cerebrales que hacen sentir bien llamados betaendorfinas, pero esta actividad disminuye a medida que aumenta el consumo de alcohol. (Gunnerson, 2015)

"Beber bajas cantidades de alcohol está asociado con una euforia leve, reducción de la ansiedad y sensación general de bienestar, mientras que beber grandes cantidades de alcohol está asociado con efectos hipnóticos, sedantes y a menudo con mayor

ansiedad", dijo la autora del estudio Christina Gianoulakis, profesora de psiquiatría y fisiología del Instituto Universitario de Salud Mental Douglas y la Universidad de McGill en Montreal.

El mensaje final: "Si después de consumir dos bebidas alcohólicas un individuo no experimenta los efectos placenteros del alcohol, él o ella debe dejar de beber en ese momento", dijo Gianoulakis.

En el estudio, los investigadores inyectaron a ratones machos de laboratorio una solución salina o alcohol y registraron los niveles de compuestos químicos cerebrales opiáceos como endorfinas, encefalinas y dinorfinas.

Los roedores que recibieron los niveles bajos y moderados de alcohol aumentaron sus niveles de betaendorfinas, que producen una sensación de bienestar en los humanos, mientras que los que recibieron los niveles más altos no experimentaron estos efectos. Las mismas dosis no alteraron los niveles de los otros dos opiáceos, encefalinas y dinorfinas.

Las dosis altas de alcohol no accionaron la misma liberación de betaendorfinas, halló el equipo.

Los resultados del estudio se publicaron en la edición en línea del 19 de marzo de la revista *Alcoholism: Clinical & Experimental Research* y estarán disponible en la edición impresa de junio.

Además de ayudar a explicar el "subidón" que trae consigo el consumo social y moderado de alcohol, la investigación podría tener implicaciones para el tratamiento del alcoholismo, dijeron los expertos.

"Siempre estamos en búsqueda de medicamentos que se puedan usar con los alcohólicos para disminuir las ansias de tomar y la dependencia", apuntó el Dr. Marc Galanter, director de la división de alcoholismo y abuso de drogas del departamento de

psiquiatría de la Facultad de medicina de la Universidad de Nueva York en esta misma ciudad. "Por ello, todo este sistema neurotransmisor es un área en la que podríamos encontrar medicamentos útiles".

Aunque actualmente se recetan medicamentos para tratar el alcoholismo que actúan sobre los compuestos químicos cerebrales, Gianoulakis especuló que la investigación en el futuro podría conducir a terapias aún más focalizadas.

"Entre los tratamientos actuales que tratan el alcoholismo se encuentra la administración de sustancias que bloquean la actividad de los péptidos opiáceos de forma no específica [todos los péptidos opiáceos en todas las regiones cerebrales]", explicó. "Nuestros hallazgos sugieren que se debe desarrollar un método más focalizado mediante el bloqueo de la actividad de la betaendorfina en el área tegmental ventral [del cerebro]".

Sin embargo, los investigadores señalan que se necesitan investigaciones adicionales para entender mejor la relación entre el alcohol y las endorfinas y para desarrollar mejor los tratamientos para tratar la enfermedad, empezando con estudios de seres humanos que realmente consuman alcohol.

"Este es un estudio de laboratorio, por lo que no es fácil extrapolar efectos específicos del estudio a personas en situaciones de la vida real", dijo Galanter. "Aunque sí ilustra cómo todo ese dominio es importante en la investigación del tratamiento del alcoholismo".

Hasta que no se saquen conclusiones definitivas, los especialistas en adicción y los médicos continúan recomendando a los adultos sanos que consuman alcohol con moderación.

"El consumo de grandes cantidades de alcohol no sólo no aumentará la liberación de endorfinas ni producirá la sensación de bienestar, sino que podría estimular otros sistemas del cerebro, lo que puede conducir al desarrollo de ansiedad y depresión", dijo

Gianoulakis. "Mi consejo es que todo el mundo beba menos alcohol, porque más no es necesariamente mejor" (Gunnerson, 2015)

ACTIVIDAD 3

Técnica Psicoeducativa: Dramatización

Para esta actividad se dividirá en grupos de trabajo de 4 personas y se le asignará un papel a cada persona:

1. El chico que consume alcohol
2. Su pareja que también consume alcohol
3. El amigo que también consume alcohol.
4. El amigo que no consume alcohol

Deberán armar una escena en la cual se demuestre el placer de tomar, peleas en pareja cuando salen a beber, el apoyo entre amigos que beben, que les gusta salir, disfrutar, sentir que son los mejor amigos porque piensan que ellos si saben divertirse, que les gusta ser el centro de atención, etc.

Deberá ser creativos y mostrar un caso de consumo de alcohol en el que viven momentos buenos placer físico y social, pero que finalmente pasará algo que les hará reflexionar que no todo en la vida es disfrutar con alcohol, y dar un mensaje positivo a sus compañeros.

ACTIVIDAD 4

Actividad evaluativa: Caja de conceptos

En el escritorio se encontrará una caja en la cual cada alumno deberá escribir un concepto claro sobre lo que se entiende por placer físico y social cuando se consume alcohol, esto servirá para evaluar si se captó la idea de las enseñanzas que se impartió.

Cierre: Se agradece por la participación y se invita a seguir asistiendo y participando en el próximo taller.



TALLER 2

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

Tema: Placer físico y social

Objetivo: Lograr la reflexión en los participantes acerca de las ideas erróneas que poseen sobre el placer físico y social cuando consumen alcohol.

TALLER II: ¿Que siento y que hago cuando consumo alcohol?

ACTIVIDADES	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES	RECURSOS
Bienvenida y Saludo:	Saludo a los estudiantes y agradecimiento por su asistencia al desarrollo del taller.	5 minutos		
Actividad 1. Dinámica de integración	DINÁMICA: El barco viene cargado de ¿? Para esta dinámica debe empezar el profesional quien dirá: De la Habana ha venido un barco cargado de...” Y ahí podrá decir lo que quiera, si es que la temática es libre. Por ejemplo, podrá decir: “De la Habana ha venido un barco cargado de verduras”, y luego los participantes deberán decir, de a uno por vez y sin repetir, nombres de verduras y la persona que repita perderá y deberá pagar una prenda.	5 minutos	No requiere materiales	
Actividad 2 Contenido teórico/ desarrollo del tema del taller	Se presentará a los estudiantes 2 investigaciones las cuales se deberá dar lectura. Los temas de las investigaciones son: ❖ Más endorfinas, más placer ❖ ¿La sensación de bienestar que produce el alcohol sólo se consigue si se bebe poco?	10 minutos	Hoja de Investigaciones	
Actividad 3 Estrategia Psicoeducativa: Dramatización	Para esta actividad se dividirá en grupos de trabajo de 4 personas y se le asignará un papel a cada persona: 1. El chico que consume alcohol 2. Su pareja que también consume alcohol 3. El amigo que también consume alcohol. 4. El amigo que no consume alcohol Deberán armar una escena en la cual se demuestre el placer de tomar, peleas en pareja por no estar de acuerdo que se beba, el apoyo entre amigos que beben, que les gusta salir,	25 minutos	Material necesario que se requiera para la dramatización	

	disfrutar, sentir que son los mejor amigos porque piensan que ellos si saben divertirse, que les gusta ser el centro de atención, etc. Deberá ser creativos y mostrar un caso de consumo de alcohol en el que viven momentos buenos placer físico y social, pero que finalmente pasará algo que les hará reflexionar que no todo en la vida es disfrutar con alcohol, y dar un mensaje positivo a sus compañeros.			
ACTIVIDAD 4 Actividad Evaluativa	ACTIVIDAD 4 Caja de conceptos Cada estudiante deberá escribir un concepto sobre lo que entendió y esto servirá para evaluar si se captó la idea de las enseñanzas que se impartió.	5 minutos	Caja Hojas Esferos	Caja de conceptos
Cierre	Se agradece por la participación y se invita a seguir asistiendo y participando en el próximo taller.			

BIBLIOGRAFÍA:

<https://buscaremprego.republica.com/formacion/el-juego-del-barco-cargado.html>

<https://consumer.healthday.com/general-health-information-16/alcohol-abuse-news-12/la-sensaci-oaacute-n-de-bienestar-que-produce-el-alcohol-s-oaacute-lo-se-consigue-si-se-bebe-poco-625293.html>

https://www.bbc.com/mundo/noticias/2012/01/120111_alcohol_cerebro_adiccion_men#:~:text=M%C3%A1s%20endorfinas%2C%20m%C3%A1s%20placer,placer%20que%20produce%20el%20alcohol.



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

NOMBRE:

CURSO/PARALELO:

FECHA:

FICHA EVALUATIVA

Escribir un concepto o explicación acerca de los temas abordados, la importancia de tratar estos temas y que aprendió, y al culminar e ir depositando la hoja en la caja que se encuentra en la salida del aula

Debe contestar las siguientes preguntas relacionadas a la temática abordada en este taller.

¿Qué entendiste acerca de los temas abordados?

TALLER N° 3

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN



Taller III: Combinación del alcohol con lo sexual

Tema: Potenciación de la experiencia sexual

Objetivo: Explicar a los estudiantes sobre las falsas creencias que conlleva el tener relaciones en estado etílico

Datos informativos:

- Institución: Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros “Valdivieso”
- Participantes: 28 estudiantes de Primer año de Bachillerato General Unificado paralelo “A”
- **Materiales:**

Diapositivas, Computadora, Infocus, Papelógrafo, Material que se considere necesario para exposición, Ficha evaluativa

Desarrollo de Actividades

Bienvenida y Saludo:

Saludo a los estudiantes y agradecimiento por su asistencia al desarrollo del taller.

Actividad 1:

DINÁMICA: ¿Qué película es?

Esta dinámica se la jugará en grupos de 5 o 6 personas, los integrantes deben hablar entre los integrantes y escoger el nombre de alguna película.

Luego grupo por grupo debe pasar al frente y utilizar la mímica para representar dicha película y el resto de grupos deben adivinar, el grupo que haya acertado más películas será el ganador y recibirá una recompensa.

ACTIVIDAD 2:

Contenido teórico/ desarrollo del tema del taller

- ❖ Sexo y alcohol ¿Aliados o enemigos?
- ❖ ¿Sabías que beber en exceso puede bloquear tu capacidad para excitarte y sentir orgasmos?
- ❖ Mito de que el alcohol ayuda al funcionamiento sexual porque desinhibe

Sexo y alcohol ¿Aliados o enemigos?

Podríamos pensar que sí... Y es que, después de un par de copas, las sensaciones cambian: los nervios se aflojan, las distancias se acortan y creemos sentirnos más libres para abandonarnos sin restricciones a los placeres de la carne.

Los efectos desinhibidores y estimulantes que tradicionalmente se asocian al consumo de alcohol, hacen que esté muy extendido su uso como aderezo de las relaciones sexuales. Sobre todo, en esos primeros encuentros donde su empleo puede ayudar a traspasar barreras y a superar inseguridades. (Jordá, 2016)

Pero, eso sí, superadas las barreras, conviene conocer las contraindicaciones de una sustancia que tiene el riesgo de convertir una noche de pasión en un tropezón

frustrado. Y es que el alcohol puede tener efectos en nuestra respuesta sexual muy contrarios a los esperados.

¿Sabías que beber en exceso puede bloquear tu capacidad para excitarte y sentir orgasmos?

El alcohol inhibe partes específicas de nuestro sistema nervioso central, que es el encargado de transformar los estímulos sexuales que recibimos del entorno en excitación y favorece que se alcance orgasmo. (Jordá, 2016)

En los hombres esto se traduce en:

- Dificultades para mantener la erección debido a una disminución de riego sanguíneo en el pene, con la consiguiente ansiedad que esto genera. En algunos casos, el miedo a que vuelva a suceder podría ser la causa de una problemática de disfunción eréctil en el futuro.

Retraso en la eyaculación o, dicho de otra forma, que al hombre le cueste mucho llegar al orgasmo. Algunos podrían pensar que es algo positivo, por aquella falsa creencia de que el sexo es mejor cuánto más dura... pero creedme, ¡es un mito! No se trata de aguantar más tiempo sino de la calidad del encuentro sexual. Y si debido al efecto anestésico del alcohol se reduce la sensación de placer y se dificulta el orgasmo, está claro que la calidad del encuentro se ve seriamente afectada.

Y en las mujeres, un consumo excesivo de alcohol:

- Puede disminuir la lubricación en la vagina, debido a la falta de riego en la zona y a la deshidratación que produce el alcohol.

- Puede retrasar el orgasmo o que, cuando se produzca, se sienta con menos intensidad. Al igual que en el hombre, el efecto sedante del alcohol hace que disminuya la capacidad de percibir las sensaciones placenteras y que se altere su capacidad para excitarse.

Pero no nos pongamos alarmistas: el alcohol no es el enemigo, pero el exceso sí que lo es. Un consumo moderado puede ayudar a disfrutar del juego sexual porque nos relaja y hace que nos sintamos más confiados y seguros en la cama. El problema es cuando bebemos tanto alcohol que al día siguiente no nos acordamos de si disfrutamos o no, y que, en casos más extremos, nos lleve a exponernos a situaciones en las que se ponga en peligro nuestra integridad física o moral (por ejemplo, contagio de enfermedades o haber accedido a tener sexo sin estar seguro de ello). Acostumbrarse a tener relaciones bajo los efectos del alcohol puede generar dependencia y que acabe siendo necesario para poder abandonarse y dejarse llevar en el terreno sexual.

Y para dejarse llevar... existen otras fórmulas más saludables que pasan, entre otras cosas, por conocerse a uno mismo y saber lo que realmente te produce placer, darte el permiso para disfrutar de tu cuerpo o, en caso de bloqueos, buscar ayuda para superarlos. El alcohol en su justa medida puede ser un complemento ocasional, jamás el medio para gozar del sexo. (Jordá, 2016)

Conducta sexual riesgosa

La intoxicación por alcohol se asocia con un mayor riesgo a que las personas se involucren en conductas sexuales de riesgo, como las relaciones sexuales sin protección. No está claro si los dos están vinculados o si las personas que beben grandes cantidades de alcohol son más tolerantes con los riesgos.

El alcohol está vinculado a una gran proporción de resultados no deseados asociados con el sexo, como la violación, el embarazo no deseado y enfermedades de transmisión sexual. (Jordá, 2016)

Mitos de que el alcohol ayuda al funcionamiento sexual porque desinhibe

Si se ingieren más de dos copas, “se puede dificultar las relaciones interpersonales y, a pesar de que pueda despertar un estímulo erótico alto, el alcohol interfiere en la

capacidad de mantener una erección adecuada, provocando por lo tanto trastornos en los mecanismos de la erección, lo que conduce a sufrir disfunción eréctil”, según los expertos de Boston Medical Group. De hecho, dicen, más de la mitad de los varones menores de 50 años tienen problemas de erección en estado de embriaguez, y la disfunción eréctil puede llegar a ser crónica en el caso de los alcohólicos. (Jordá, 2016)

ACTIVIDAD 3

Técnica Psicoeducativa: Técnica del encuadre

Se armará grupos de 7 personas y se les dará un papelógrafo en blanco a cada grupo.

Luego se les pedirá que realicen un collage acerca de lo aprendido, en el cual debe constar lo siguiente:

- ❖ Temáticas principales
- ❖ Ideas de cada tema.
- ❖ Que causa tener relaciones cuando se consume alcohol.
- ❖ Cómo consideran a una persona cuando consume alcohol (referente al placer y romanticismo)
- ❖ Que piensan ellos acerca del tema abordado.
- ❖ Deben elaborar dos preguntas acerca del tema:

ACTIVIDAD 4:

Actividad evaluativa:

Es escogera una pregunta por grupo y se preguntará al final a otro grupo con la finalidad de evaluar los conocimientos que se adquirió, por ejemplo, el primer grupo le realizará una pregunta al tercer grupo, así hasta que cada grupo conteste a una interrogante.

Cierre: Se agradece por la participación y se manifiesta que se los espera para el desarrollo del siguiente taller.



TALLER 3

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

Tema: Potenciación de la experiencia sexual

Objetivo: Explicar a los estudiantes sobre las falsas creencias que conlleva el tener relaciones en estado efílico

TALLER III: Combinación del alcohol con lo sexual

ACTIVIDADES	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES	RECURSOS
Bienvenida y Saludo:	Saludo a los estudiantes y agradecimiento por su asistencia al desarrollo del taller.	5 minutos		
Actividad 1. Dinámica de integración	DINÁMICA: ¿Qué película es? Esta dinámica se la jugará en grupos de 5 o 6 personas, los integrantes deben hablar entre los integrantes y escoger el nombre de alguna película. Luego grupo por grupo debe pasar al frente y utilizar la mímica para representar dicha película y el resto de grupos deben adivinar, el grupo que haya acertado más películas será el ganador y recibirá una recompensa.	5 minutos	Los materiales que los estudiantes crean necesarios	
Actividad 2 Contenido teórico/ desarrollo del tema del taller	Se expondrá las siguientes temáticas: ❖ Sexo y alcohol ¿Aliados o enemigos? ❖ ¿Sabías que beber en exceso puede bloquear tu capacidad para excitarte y sentir orgasmos? ❖ Mitos de que el alcohol ayuda al funcionamiento sexual porque desinhibe	15 minutos		
Actividad 3 Técnica Psicoeducativa: Técnica del encuadre	Se armará grupos de 7 personas y se les dará un papelógrafo en blanco a cada grupo. Luego se les pedirá que realicen un collage informativo acerca de lo aprendido, en el cual debe constar lo siguiente: ❖ Temáticas principales ❖ Ideas de cada tema. ❖ Que causa tener relaciones cuando se consume alcohol.	20 minutos	Papelógrafo Material que se considere necesario para exposición.	

	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Cómo consideran a una persona cuando consume alcohol (referente al placer y romanticismo) ❖ Que piensan ellos acerca del tema abordado. ❖ Deben elaborar dos preguntas acerca del tema 			
ACTIVIDAD 4 Actividad evaluativa	Se escogerá una pregunta por grupo y se preguntará al final a otro grupo con la finalidad de evaluar los conocimientos que se adquirió, por ejemplo, el primer grupo le realizará una pregunta al tercer grupo, así hasta que cada grupo conteste a una interrogante.	5 minutos	Preguntas elaboradas	Ficha evaluativa
Cierre	Se agradece por la participación y se invita a seguir asistiendo y participando en el próximo taller.			

BIBLIOGRAFÍA:

https://es.wikipedia.org/wiki/Alcohol_ysexo

<https://www.lavanguardia.com/vivo/sexo/20191114/471599597209/alcohol-peor-aliado-practicar-sexo-ereccion.html>

OBSERVACIÓN: En este taller no se adjunta ninguna ficha evaluativa, ya que la ficha se elaborará mediante las preguntas que sean formuladas por los estudiantes las cuales serán resueltas al finalizar el taller.

TALLER N° 4

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA FACULTAD DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN CARRERA DE PSICOLOGIA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN



Taller IV: ¡Beber no justifica la agresión!

Tema: Incremento de la potencia y agresión

Objetivo: Desarrollar en los estudiantes la habilidad para comprender el mensaje y significado de la agresividad como consecuencia de consumir alcohol.

Datos informativos:

- **Institución:** Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros “Valdivieso”
- **Participantes:** 28 estudiantes de Primer año de Bachillerato General Unificado paralelo “A”
- **Materiales:** Hojas en blanco, Esferos, Regla, Hoja con preguntas.

Desarrollo de Actividades

Bienvenida y Saludo:

Saludo a los estudiantes y agradecimiento por su asistencia al desarrollo del taller.

Actividad 1:

DINÁMICA: “Tingo, Tango”

Las y los participantes nos ubicamos en un círculo de tal manera que nos sintamos cerca. Seleccionamos un objeto pequeño que podamos contener con nuestras manos (una piedra, trozo de madera, un esfero, etc.) y este se entrega a alguien del grupo.

Una persona empezará a pasar el objeto a otra de la derecha o la izquierda.

Todos y todas debemos seguir pasando el objeto de mano en mano, rápidamente y en el mismo sentido.

Ya que tenemos tres conceptos clave para trabajar, que son integridad, transparencia y sentido de lo público, escojamos uno de ellos. Le pedimos a alguien que salga del círculo y que, sin mirar por dónde va el objeto, empiece a decir “tingo, tingo, tingo” de manera repetida. Mientras tanto, el objeto debe estar pasando rápidamente de mano en mano.

La persona que dice “tingo” decide en cualquier momento y de repente decir: “tango”. En ese momento se detiene la circulación del objeto y quien quede con este en su mano, por lo que perderá e ira saliendo del juego hasta que quede un número de integrantes ganadores. (Cortéz, 2016)

ACTIVIDAD 2:

Contenido teórico/ desarrollo del tema del taller

✚ Consumo de alcohol y su relación con la agresividad en adolescentes

Existen algunos estudios que demuestran que el alcohol no aumenta la agresividad en todas las personas ni en todas las situaciones y que la ira juega un papel muy importante, incrementando el riesgo de este tipo de comportamientos. Las actitudes belicosas se dieron principalmente en hombres y mujeres en estado de embriaguez con altos rasgos de ira conductual y en los varones con altos registros del componente cognitivo. Por el contrario, el factor afectivo no guarda ninguna relación con las agresiones, aunque el individuo esté borracho. (Flores Garza, 2019)

Además, señala Martínez-Raga considera que la ira es difícil de controlar para algunos individuos en estado de embriaguez, ya que el alcohol les ayuda a desinhibirse y, por lo tanto, a dar rienda suelta a todo tipo de actitudes, sobre todo, si sienten que les están provocando. "El que un alcohólico reaccione de manera agresiva depende, en primer lugar, de rasgos caracteriales o de personalidad, pero también de circunstancias ambientales, de modo que, si el consumo de alcohol se produce en determinados ambientes o se combina con la ingesta de drogas, hay más facilidad para que se desencadenen respuestas agresivas" (Lantigua, 2015)

El alcohol y la conducta agresiva: ¿una relación estrecha?

Los investigadores consideran importante destacar que el alcohol es el contribuyente psicotrópico más común para el comportamiento agresivo.

En muchas partes del mundo, el consumo agudo de alcohol está implicado en aproximadamente del 35% al 60% de los delitos violentos. (Arosemena P., 2018)

Factores sociales y neurobiológicos de la agresividad inducida por consumo de alcohol

Las cifras señalan que una tercera parte de los actos violentos suceden bajo la influencia del alcohol. Estos actos provocan sufrimiento personal pero también

altos costos socio económicos. Sin bien los números hablan por sí solos, las causas subyacentes de la agresión relacionada con el consumo de alcohol no están claras todavía. Por ello los investigadores Anne Beck y Andreas Heinz, del Departamento de Psiquiatría y Psicoterapia del Campus Charité de la Universidad de Berlín, profundizaron en la cuestión y publicaron sus hallazgos en la edición del 18 de octubre de la revista *Deutsches Arzteblatt International*.

A pesar del alto porcentaje de actos violentos en los que está involucrado el consumo de alcohol, solamente una minoría de las personas que beben se vuelven agresivas. Sin embargo, el abuso y la dependencia conjugados constituyen la segunda causa más común de suicidio, entre un 15 y 43%.

En la investigación se describen los factores sociales, psicológicos y neurobiológicos que contribuyen a la relación entre el consumo de alcohol y el aumento de agresividad. Por un lado, se señala que la reducción en el control cognitivo que provoca un consumo excesivo de alcohol reduce la percepción e incrementar la propensión a conductas violentas bajo ciertas circunstancias.

El estudio en cuestión apunta a que existen factores adicionales que pueden incrementar las actitudes de violencia, entre ellas las expectativas personales respecto al efecto del alcohol y antecedentes de violencia anteriores. Entre los descubrimientos está que, en los hombres, particularmente, el alcohol parece reforzar la convicción de que la violencia y la agresión son formas aceptables de interacción social. También se destaca que las condiciones ambientales y sociales durante la primera infancia, como la discriminación, pueden ser factores de riesgo.

Los investigadores destacan que se requieren de estudios en el futuro para clarificar las causas específicas por las cuales algunas personas se vuelven agresivas cuando consumen alcohol y otras no. Sin embargo, existen algunas evidencias de

que altos niveles de impulsividad, combinados con una baja tolerancia al estrés pueden reforzar la inclinación al comportamiento agresivo cuando se está bajo la influencia del alcohol. También las personas que encuentran dificultad para inhibir su comportamiento, postergar la gratificación y manejar sentimientos poco placenteros parecen ser más proclives a mostrar un comportamiento agresivo después de consumir alcohol.

En este sentido, la investigación señala que existen algunas intervenciones terapéuticas que pueden funcionar en estos casos, las cuales son específicas y apuntan a incrementar el control cognitivo y emocional. Sin embargo, para desarrollar programas específicos viables se requiere de pruebas controladas para comparar formas específicas de intervenciones en tratamientos estandarizados.

Teorías que explican los efectos del consumo de alcohol cabe citar:

* La teoría de la desinhibición, la cual propone que las conductas agresivas, en condiciones normales, están controladas por mecanismos inhibidores. Cuando un sujeto consume alcohol, por su acción específica en el sistema nervioso central ocasiona desinhibición de la conducta y elimina cualquier control sobre los instintos e impulsos, lo que implica mayor dificultad para controlarlos, lo que a su vez favorece que puedan aflorar comportamientos agresivos. El sujeto va a tener la percepción de ser provocado y, ante ello, reacciona con violencia.

* Por el contrario, la teoría del aprendizaje social aboga por que la relación entre la agresividad y el consumo de alcohol viene dada por la influencia del entorno sociocultural, el cual espera que se produzca dicha agresividad, y las propias expectativas del sujeto que lo consume. (Flores Garza, 2019)

Actividad 3:

Técnica Psicoeducativa: Derreflexión

Esta técnica se aplicará en una actividad en la cual se pedirá a los estudiantes que hagan un círculo y la profesional ira dando una frase, y pide de forma aleatoria a los estudiantes que participen, por ejemplo:

El profesional dirá la siguiente frase:

- ✓ “Me gusta mucho beber y eso es algo de lo que no puedo dejar, antes no me gustaba mucho, pero empecé a salir con mis amigos y empecé a beber mucho más, y algo que más gusta es emborracharme para tener el valor de pelear con mis enemigos, e incluso discuto y peleo con mi familia.”

Esta frase el estudiante debe reflexionar acerca de la frase que escucho y debe convertirla en alguna frase motivadora o de cambio, por ejemplo:

- ✓ “Hoy me doy cuenta de lo equivocado que estaba, no encuentro ningún sentido de tomar alcohol, evito salir con mis amigos que beben alcohol, porque beber significa agresión, y yo prefiero vivir tranquilo sin pelearme con nadie, además disfruto mucho cuando salgo a tomarme un café o hacer algo diferente que no tenga nada que ver con el alcohol”

Esta actividad se la realiza con la finalidad de lograr la reflexión ante el consumo de alcohol, dando frases de cómo ser y disfrutar sin consumir alcohol, y nos damos cuenta que nos evitamos de muchos conflictos, peleas y discusiones cuando bebemos.

Las frases deben ser elaboradas por el mismo profesional.

ACTIVIDAD 4

Ficha Evaluativa

Se entregará una hoja de evaluación que contiene 3 preguntas en el cual deberán responder a un SI O NO con la finalidad de comprobar si se logró que los estudiantes reflexionen sobre el consumo de alcohol y las conductas agresivas:

- ✚ ¿Después de lo aprendido consideramos que el alcohol es el principal causante de las agresiones?
- ✚ Considera que es importante reflexionar sobre las consecuencias de consumir alcohol
- ✚ Estas actividades implementadas le ayudo a ser más analítico y reflexivo en cuanto a las temáticas abordadas.

Cierre:

Se agradece a cada uno de los participantes y se extiende la invitación para el desarrollo del próximo taller.



TALLER 4

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

Tema: Incremento de la potencia y agresión

Objetivo: Desarrollar en los estudiantes la habilidad para comprender el mensaje y significado de la agresividad como consecuencia de consumir alcohol.

TALLER IV: ¿Beber no justifica la agresión!

ACTIVIDADES	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES	RECURSOS
Bienvenida y Saludo:	Saludo a los estudiantes y agradecimiento por su asistencia al desarrollo del taller.	5 minutos		
Actividad 1. Dinámica de integración	DINÁMICA: “Tingo, Tango” Para esta actividad debemos seleccionar un objeto, luego una persona empezará a pasar el objeto a otra de la derecha o la izquierda, La persona que empieza la dinámica empieza a decir “tingo, tingo, tingo” de manera repetida. Mientras tanto, el objeto debe estar pasando rápidamente de mano en mano. La persona que dice “tingo” decide en cualquier momento y de repente decir: “tango”. En ese momento se detiene la circulación del objeto y quien quede con este en su mano perderá e ira saliendo del juego hasta que quede un número de integrantes ganadores.	5 minutos	Algún material de preferencia de los estudiantes	
Actividad 2 Contenido teórico/ desarrollo del tema del taller	Explicación de las siguientes temáticas <ul style="list-style-type: none"> ✚ Consumo de alcohol y su relación con la agresividad en adolescentes ✚ El alcohol y la conducta agresiva: ¿una relación estrecha? ✚ Factores sociales y neurobiológicos de la agresividad inducida por consumo de alcohol ✚ Teorías que explican los efectos del consumo de alcohol: 	20 minutos		
Actividad 3 Técnica Psicoeducativa: Derreflexión	Esta técnica se utiliza con la finalidad de Posibilitar en la persona la derreflexión o el remplazo de una situación negativa por algo positivo, o descubrir soluciones en situaciones que puedan estancar a la persona en su crecimiento personal. El profesional dirá la siguiente frase:	15 minutos	Hojas en blanco Esferos Regla	

	<p>✓ “Me gusta mucho beber y eso es algo de lo que no puedo dejar, empecé a salir con mis amigos y empecé a beber mucho más, y algo que más gusta es emborracharme para tener el valor de pelear con mis enemigos, e incluso discuto y peleo con mi familia.”</p> <p>Esta frase el estudiante debe reflexionar acerca de la frase que escucho y debe convertirla en alguna frase motivadora o de cambio, por ejemplo:</p> <p>✓ “Hoy me doy cuenta de lo equivocado que estaba, no encuentro ningún sentido de tomar alcohol, evito salir con mis amigos que beben alcohol, porque beber significa agresión, y yo prefiero vivir tranquilo sin pelearme con nadie, además disfruto mucho cuando salgo a tomarme un café o hacer algo diferente que no tenga nada que ver con el alcohol”</p>			
Actividad 4 Ficha evaluativa	<p>Se entregará una hoja de evaluación que contiene 3 preguntas en el cual deberán responder a un SI O NO</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Después de lo aprendido consideramos que el alcohol es el principal causante de las agresiones? ➤ Considera que es importante reflexionar sobre las consecuencias de consumir alcohol ➤ Estas actividades implementadas le ayudo a ser más analítico y reflexivo en cuanto a las temáticas abordadas. 	5 minutos	Hoja con preguntas esferos	Ficha evaluativa
Cierre	Se agradece a cada uno de los participantes y se extiende la invitación para el desarrollo del próximo taller.			

BIBLIOGRAFÍA:

<https://www.clikisalud.net/factores-sociales-y-neurobiologicos-de-la-agresividad-inducida-por-consumo-de-alcohol/>

<https://www.psyciencia.com/escaner-cerebral-alcohol->

[agresividad/#:~:text=Los%20investigadores%20consideran%20importante%20destacar,60%25%20de%20los%20delitos%20violentos.](#)



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

NOMBRE:
CURSO/PARALELO:
FECHA:

FICHA EVALUATIVA

Leer y responder la siguiente ficha marcando con una X en la respuesta que considere correcta.

PREGUNTAS	SI	NO
¿Después de lo aprendido consideramos que el alcohol es el principal causante de las agresiones?		
Considera que es importante reflexionar sobre las consecuencias de consumir alcohol		
Estas actividades implementadas le ayudo a ser más analítico y reflexivo en cuanto a las temáticas abordadas.		

Si considera necesario realizar alguna sugerencia acerca de los temas tratados o si considera que falta abordar alguna temática o tiene inquietudes puede escribirlas en este apartado.

TALLER N° 5

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN



Taller V: ¡Como sería mi vida sin consumir alcohol!

Tema: Generar la comprensión de los participantes sobre las actitudes de superioridad que se posee cuando se consume alcohol y lograr un cambio de dichas actitudes

Datos informativos:

- **Institución:** Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros “Valdivieso”
- **Participantes:** 28 estudiantes de Primer año de Bachillerato General Unificado paralelo “A”
- **Materiales:**

Tarjetas, esferos, computadora, Infocus, diapositivas, parlantes, hojas con las preguntas, cuaderno de apuntes.

Desarrollo de Actividades

Bienvenida y Saludo:

Saludo a los estudiantes y agradecimiento por su asistencia al desarrollo del taller.

Actividad 1:

DINÁMICA: Tarjetas de expresiones

En esta dinámica se tendrá que escoger a 4 alumnos y se los sacará del aula, se dará un tiempo para que los demás compañeros escriban una sola palabra de alguna expresión, por ejemplo, triste, alegre, aburrido, etc.

Luego ingresarán los participantes y uno por uno irá pasando al frente y dirá creo que Juan tiene la expresión tristeza, Gabriela alegría, y así sucesivamente, tiene q elegir a 5 personas y lograr adivinar las 5 tarjetas, después continúa el segundo participante y así mismo tendrá que adivinar, al final los participantes contarán las tarjetas y el que más tarjetas haya conseguido será el ganador.

ACTIVIDAD 2:

Contenido teórico/ desarrollo del tema del taller

- Tenemos más poder frente a otras personas cuando bebemos alcohol
- La influencia social cuando bebemos alcohol.
- Proyección de video. “La ciencia de la borrachera #habiaspensado”

Se realizará una actividad mediante una lluvia de ideas en la cual los estudiantes deberán escribir frases de superioridad que utiliza una persona cuando se consume alcohol.

Deberán escribir también a cerca de las ideas que tiene esa persona sobre su futuro, si es realista con sus deseos o si cuando deja de beber tiene el mismo ánimo para plantearse.

Además, se proyectará un video en el cual, finalmente para abordar las temáticas se establecerá un dialogo sobre todo lo que se escribió en la pizarra.

Si es correcto el comportamiento y lo que se manifiesta cuando consume alcohol, y durante el consumo y ya cuando no se está en condiciones para seguir consumiendo

alcohol, pero in embargo se sigue consumiendo porque se piensa que mientras más borracho más poder e influencia se tiene en cualquier ambiente que se encuentre.

ACTIVIDAD 3

Estrategia Psicopedagógica: Diálogo Socrático

Se encogerá a 4 estudiantes y los demás compañeros observarán el procedimiento de la actividad, se los sentará al frente y se le realizará 1 pregunta a cada uno, con la finalidad de lograr que cada estudiante se plantee una situación o realidad y se les explicará que deben contestar a unas preguntas directas, pero que antes de responder ellos deben reflexionar la forma de contestar a la interrogante, justificando de cierta manera lo mal que han hecho cuando han consumido alcohol.

Las preguntas será las siguientes:

- ¿Por qué cuando consumes alcohol te sientes superior a los demás?
- ¿Piensas que está bien hablar de tu futuro cuando consumes alcohol?
- ¿Crees que es necesario beber hasta no poder tener el equilibrio y control de tu propio cuerpo?
- ¿Además de hablar tanto cuando consumes alcohol, consideras que es de valientes sentirte superior a tus compañeros?

Debemos tener muy en cuenta cada una de las respuestas que da cada estudiante y si alguno no consigue responder acorde a lo que queremos lograr se le pedirá a otro estudiante voluntario que conteste de forma reflexiva, para realizar al final el porqué de cada respuesta.

ACTIVIDAD 4:

Conclusión de lo aprendido:

Se pedirá a algún estudiante que en forma de resumen o mensaje exprese lo que aprendió y si están de acuerdo o en desacuerdo con el análisis y reflexiones que realizaron sus compañeros escribir el porqué.

Cierre: Se agradece por la debida atención y participación y se continúa pidiendo la asistencia para el desarrollo del próximo taller.



TALLER 5

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

Tema: Cambios positivos globales

Objetivo: Generar la comprensión de los participantes sobre las actitudes de superioridad que se posee cuando se consume alcohol y lograr un cambio de dichas actitudes

TALLER V: ¡Como sería mi vida sin consumir alcohol!

ACTIVIDADES	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES	RECURSOS
Bienvenida y Saludo:	Saludo a los estudiantes y agradecimiento por su asistencia al desarrollo del taller.			
Actividad 1. Dinámica de integración	<p>DINÁMICA: Tarjetas de expresiones</p> <p>En esta dinámica se tendrá que escoger a 4 alumnos y se los sacará del aula, se dará un tiempo para que los demás compañeros escriban una sola palabra de alguna expresión, por ejemplo, triste, alegre, aburrido, etc.</p> <p>Luego ingresarán los participantes y uno por uno irá pasando al frente y dirá creo que Juan tiene la expresión tristeza, Gabriela alegría, y así sucesivamente, tiene q elegir a 5 personas y lograr adivinar las 5 tarjetas, después continúa el segundo participante y así mismo tendrá que adivinar, al final los participantes contarán las tarjetas y el que más tarjetas haya conseguido será el ganador.</p>	5 minutos	Tarjetas Esferos	
Actividad 2 Contenido teórico/ desarrollo del tema del taller	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tenemos más poder frente a otras personas cuando bebemos alcohol ➤ La influencia social cuando bebemos alcohol. ➤ Proyección de video. “La ciencia de la borrachera #habiaspensado” <p>https://www.youtube.com/watch?v=pl3aLGR9AZk</p>	15 minutos	Diapositivas Computadora Infocus Parlantes	
Actividad 3 Técnica Psicoeducativa: Diálogo Socrático	Se escogerá a 4 estudiantes y los demás compañeros observarán el procedimiento de la actividad, se los sentará al frente y se le realizará 1 pregunta a cada uno, con la finalidad de lograr que cada estudiante se plantee una situación o realidad y se les explicará que deben contestar a unas preguntas directas, pero que antes de responder ellos deben	20 minutos	Hojas con las preguntas Cuaderno de apuntes.	

	<p>reflexionar la forma de contestar a la interrogante, justificando de cierta manera lo mal que han hecho cuando han consumido alcohol.</p> <p>Las preguntas serán las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Por qué cuando consumes alcohol te sientes superior a los demás? ➤ ¿Piensas que está bien hablar de tu futuro cuando consumes alcohol? ➤ ¿Crees que es necesario beber hasta no poder tener el equilibrio y control de tu propio cuerpo? ➤ ¿Además de hablar tanto cuando consumes alcohol, consideras que es de valientes sentirte superior a tus compañeros? 			
Actividad 4 Conclusión de lo aprendido:	Se pedirá a algún estudiante que en forma de resumen o mensaje exprese lo que aprendió y si están de acuerdo o en desacuerdo con el análisis y reflexiones que realizaron sus compañeros escribir el porqué,	5 minutos		Conclusión evaluativa
Cierre	Se agradece por la debida atención y participación y se continúa pidiendo la asistencia para el desarrollo del próximo taller.			

BIBLIOHGRAFÍA:

<https://www.youtube.com/watch?v=pl3aLGR9AZk>

<http://www.euskomedia.org/PDFAnlt/osasunaz/05/05177190.pdf>



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

NOMBRE:
CURSO/PARALELO:
FECHA:

**PREGUNTAS PARA EL USO DE LA TÉCNICA DEL DIÁLOGO
SOCRÁTICO**

PREGUNTAS QUE DEBERÁN RESPONDER LOS ESTUDIANTES

¿Por qué cuando consumes alcohol te sientes superior a los demás?

¿Piensas que está bien hablar de tu futuro cuando consumes alcohol?

¿Crees que es necesario beber hasta no poder tener el equilibrio y control de tu propio cuerpo?

¿Además de hablar tanto cuando consumes alcohol, consideras que es de valientes sentirte superior a tus compañeros?



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

NOMBRE:
CURSO/PARALELO:
FECHA:

FICHA EVALUATIVA

OPINIÓN

En forma de resumen o mensaje exprese lo que aprendió y si están de acuerdo o en desacuerdo con el análisis y reflexiones que realizaron sus compañeros escribir el porqué.

TALLER N° 6

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA FACULTAD DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN CARRERA DE PSICOLOGIA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN



Taller VI: ¿Si tomo alcohol no puedo pensar, ni concentrarme!

Tema: Impedimentos físicos y cognitivos

Objetivo: Lograr que los y las estudiantes reflexionen sobre el comportamiento que muestran cuando consumen alcohol.

Datos informativos:

- **Institución:** Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros “Valdivieso”
- **Participantes:** 28 estudiantes de Primer año de Bachillerato General Unificado paralelo “A”
- **Materiales:**

Tiza, Computadora, Infocus, Diapositivas, Hoja de preguntas, Ficha evaluativa

Desarrollo de Actividades

Bienvenida y Saludo

Saludo y bienvenida a los estudiantes al desarrollo del taller y petición de su atención, participación durante todo el proyecto.

Actividad 1:

Dinámica: mar adentro, mar afuera.

El coordinador o la coordinadora deberá trazar en el suelo una línea que representará dos mitades.

Le solicitará al grupo que se paren sobre el borde de uno de los dos lados y que de acuerdo a lo que el coordinados/a pronuncie deberán saltar hacia la otra mitad o quedarse en el lugar.

Se les indicará que en el lugar actual en el que se encuentran es la costa del mar, por lo tanto, están del lado “mar afuera”. Cuando diga “mar adentro” todos deberán dar un salto hacia delante de la línea. Y a la voz de “mar afuera” todos deberán dar un salto hacia atrás de la línea. No deberán pasar sobre la línea cuando se pronuncie el lado en el que ya se encuentran.

Se explica que lo anterior debe hacerse en forma rápida y los que se equivoquen saldrán del juego.

La actividad puede terminar cuando quede un sólo ganador o cuando haya transcurrido el tiempo suficiente para abrir un espacio de

Actividad 2:

Contenido teórico/ desarrollo del tema del taller

Los daños del alcohol en el cerebro

Es un hecho conocido que el consumo excesivo de alcohol causa una disfunción aguda y crónica del cerebro, produciendo trastornos en el sistema nervioso central, presentando alteraciones en la memoria y en las funciones intelectuales como cálculo, comprensión y aprendizaje

El consumo de alcohol debilita el funcionamiento de los mecanismos cerebrales que se encargan de restringir las conductas impulsivas. Por eso una persona alcoholizada deja aflorar sus impulsos, sin medir las consecuencias, y con la mayor naturalidad. (Arias Duque, 2015)

Impacto en el comportamiento y la memoria:

Los procesos neomadurativos en esta zona se extienden hasta los 30 años, y el impacto del alcohol tiene “importantes repercusiones en funciones cognitivas”, como la planificación, la toma de decisiones, el control del comportamiento, la memoria de trabajo y los procesos de atención, Según precisa un experto, el abuso de alcohol se asocia con que el córtex prefrontal tenga un menor volumen, una consecuencia que llegará a la adultez. (Chuét Missé, 2018)

Efectos predecibles al consumir alcohol

- Concentración
- Pérdida de la memoria de corto plazo
- Se reduce la capacidad de procesar información
- Deterioro de la percepción
- Cierta pérdida de la capacidad de juicio
- Relajación

Actividad 3

Estrategia Psicoeducativa: Pregunta Asertiva

Se trabajará mediante preguntas asertivas, el dirigente del taller realizará preguntas acerca de la temática expuesta, escogerá al azar y dará 8 papeles en el cual cada uno contiene una pregunta, y cada estudiante deberá formularlas al dirigente del taller. Por ejemplo:

¿Crees que el alcohol daña mi cerebro?

Puede ser.

¿No estás seguro?

No te lo puedo afirmar

¿Si no afecta a mi cerebro, lo puedo seguir tomando?

Eso es decisión tuya.....

Actividad 4:

Ficha Evaluativa:

Al culminar los talleres se aplicará una ficha evaluativa en la que constarán las siguientes interrogantes:

- ¿Qué aprendió durante el desarrollo de los talleres?
- ¿Considera necesario seguir informándose sobre las consecuencias y daños que produce el consumo de alcohol?
- Le ha parecido interesante e importante lo que se ha enseñado
- Conscientemente cree que usted necesario hacer una reflexión sobre el consumo de alcohol
- Se compromete usted a poner en práctica lo aprendido para tener una vida sana sin alcohol.
- Qué consejo puedo dar para ayudar a una persona que consume alcohol.

Cierre: Se les agradece a los jóvenes por haber participado a todos los estudiantes, y se les recomienda que pongan en práctica los conocimientos que se han impartido en el desarrollo de todos los talleres.



TALLER 6

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

Tema: Impedimentos físicos y cognitivos

Objetivo: Lograr que los y las estudiantes reflexionen sobre el comportamiento que muestran cuando consumen alcohol.

TALLER VI: ¡Si tomo alcohol no puedo pensar, ni concentrarme!

ACTIVIDADES	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES	RECURSOS
Bienvenida y Saludo	Saludo y bienvenida a los estudiantes al desarrollo del taller y petición de su atención, participación durante todo el proyecto.	5 minutos		
Actividad 1. Dinámica de integración	<p>DINÁMICA: Dinámica: Mar adentro, mar afuera. El coordinador o la coordinadora deberá trazar en el suelo una línea que representará dos mitades. Le solicitará al grupo que se paren sobre el borde de uno de los dos lados y que de acuerdo a lo que el coordinados/a pronuncie deberán saltar hacia la otra mitad o quedarse en el lugar. Se les indicará que en el lugar actual en el que se encuentran es la costa del mar, por lo tanto, están del lado “mar afuera”. Cuando diga “mar adentro” todos deberán dar un salto hacia delante de la línea. Y a la voz de “mar afuera” todos deberán dar un salto hacia atrás de la línea. No deberán pasar sobre la línea cuando se pronuncie el lado en el que ya se encuentran. Se explica que lo anterior debe hacerse en forma rápida y los que se equivoquen saldrán del juego.</p>	5 minutos	Tiza	

Actividad 2 Contenido teórico/ desarrollo del tema del taller	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Los daños del alcohol en el cerebro ➤ Impacto en el comportamiento y la memoria: ➤ Efectos predecibles al consumir alcohol 	15 minutos	Computadora Infocus Diapositivas	
Actividad 3 Técnica Psicoeducativa: Conducta Asertiva	Se trabajará mediante preguntas asertivas, el dirigente del taller realizará preguntas acerca de la temática expuesta, escogerá al azar y dará 4 papeles en el cual cada una contiene una pregunta, y cada estudiante deberá formularlas al dirigente del taller. Por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Crees que el alcohol daña mi cerebro? Puede ser. ➤ ¿No estás seguro? No te lo puedo afirmar ➤ ¿Si no afecta a mi cerebro, lo puedo seguir tomando? Eso es decisión tuya..... 	20 minutos	Hoja de preguntas	
Actividad 4 Conclusión de lo aprendido:	Al culminar los talleres se aplicará una ficha evaluativa en la que constarán las siguientes interrogantes: <ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Qué aprendió durante el desarrollo de los talleres? ➤ ¿Considera necesario seguir informándose sobre las consecuencias y daños que produce el consumo de alcohol? ➤ Le ha parecido interesante e importante lo que se ha enseñado ➤ Conscientemente cree que usted necesario hacer una reflexión sobre el consumo de alcohol ➤ Se compromete usted a poner en práctica lo aprendido para tener una vida sana sin alcohol. ➤ Que consejo puedo dar para ayudar a una persona que consume alcohol. 	10 minutos		Ficha evaluativa
Cierre	Se les agradece a los jóvenes por haber participado a todos los estudiantes, y se les recomienda que pongan en práctica los conocimientos que se han impartido en el desarrollo de todos los talleres.			



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

NOMBRE:
CURSO/PARALELO:
FECHA:

Conteste a las siguientes interrogantes	
¿Qué aprendió durante el desarrollo de los talleres?	
¿Considera necesario seguir informándose sobre las consecuencias y daños que produce el consumo de alcohol?	
Le ha parecido interesante e importante lo que se ha enseñado	
Conscientemente cree que usted necesario hacer una reflexión sobre el consumo de alcohol	
Se compromete usted a poner en práctica lo aprendido para tener una vida sana sin alcohol.	
¿Qué consejo puedo dar para ayudar a una persona que consume alcohol.	

TALLER N° 7

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA FACULTAD DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN CARRERA DE PSICOLOGIA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN



Taller VII: ¿Tengamos en cuenta lo que nos hace bien y mal?

Tema: Aprendamos a vivir sin beber.

Objetivo: Promover y crear en los estudiantes la adquisición y práctica de estilos de vida saludable sin consumir alcohol.

Recursos materiales:

Pizarra, Marcadores, Papelógrafos, Marcadores, Imágenes, Hoja de actividades.

Datos informativos:

Institución: Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso

Responsable: Jhanina Magdali Garrido Quizhpe

Participantes: 28 estudiantes de primer año de bachillerato paralelo "A".

Desarrollo de Actividades

Bienvenida y Saludo:

Saludo a los estudiantes y agradecimiento por su asistencia al desarrollo del taller.

Actividad 1:

DINÁMICA: Mi horario diario

Se trata de una actividad en la cual se escogerá 2 estudiantes, y primero se le preguntará a un estudiante sobre el tiempo que utiliza para las actividades que realiza desde que se levanta hasta que termina su día, y lo mismo se le preguntará al segundo estudiante, por ejemplo,

- ✓ ¿Qué tiempo utilizas para cambiarte?
- ✓ ¿Qué tiempo demoras para desayunar e irte a la escuela o colegio?
- ✓ ¿Qué tiempo utilizas para irte hacer las tareas?, etc.

El objetivo de esta dinámica es que los estudiantes piensen si están coordinando y utilizando sus horarios y tiempos adecuados.

Actividad 2

Contenido teórico/ desarrollo del tema del taller:

- ✓ **¿Que son los estilos de vida?**

El estilo de vida es el conjunto de comportamientos o aptitudes o hábitos con los que cada individuo se conduce en la vida diaria. Consiste en la suma de decisiones de cada persona respecto a su conducta y sobre las cuales tiene más o menos control. (Montoya & Ramón, 2010)

Que son los hábitos saludables

Habito se asocia a la costumbre o rutina que se adquiere a partir de repetir conductas similares ' Habito saludable se denomina así a todas aquellas conductas y comportamiento que tenemos asumidas como propias y que inciden en forma práctica en nuestro bienestar físico, mental y social. (Montoya & Ramón, 2010)

Cuáles son los hábitos saludables

- Nutrición

- Actividad física
- Habito postural
- Sueño
- Higiene

Los estilos de vida/hábitos de vida saludables tienen gran importancia en la promoción de la salud y en la prevención de la enfermedad mental en general, no solo en la depresión. Los hábitos de vida saludable pueden resumirse en los siguientes:

- Consumir una dieta equilibrada.
- Tener una higiene personal (incluida la higiene bucal) adecuada.
- Tener un patrón y una calidad de sueño óptimo.
- Realizar actividad física.
- Evitar hábitos tóxicos: no fumar ni consumir drogas, no tomar alcohol en exceso y evitarlo por completo en caso de tener antecedentes de alcoholismo.
- Planificar el día.
- Mantener siempre una actitud positiva.
- Evitar el estrés innecesario.

Los beneficios de llevar una vida saludable

Mejora el humor y la autoestima

Además, tener una buena salud y un peso correcto ayudan a afianzar la confianza en uno **mismo y la autoestima** y entre los beneficios a corto plazo, que se tienen cuando se realiza ejercicio y se come sano, destacan: la disminución del estrés y la mejora de las funciones cognitivas. (García, 2017)

Evita enfermedades

Llevar una **vida saludable** ayuda a prevenir ciertas condiciones de salud, como las enfermedades del corazón, la apoplejía y la hipertensión arterial. Una dieta equilibrada

y el ejercicio diario, pueden ser claves, para mantener el colesterol y la presión arterial, en los niveles correctos.

La comida chatarra, el sedentarismo, las bebidas azucaradas o con edulcorantes químicos y/o el tabaquismo, pueden ser factores de riesgo para contraer enfermedades tan graves como: depresión, diabetes, cáncer de varios tipos, osteoporosis (especialmente en mujeres de más de 40 años) y un largo etcétera.

Aumenta la energía

Tras una comida larga y poco saludable, se experimenta una sensación de letargo característica. En cambio, una dieta equilibrada y sana, permite que el cuerpo reciba el combustible necesario, para recargarse de energía.

Las carnes magras, las legumbres, las frutas frescas, las verduras y los frutos secos (éstos últimos consumidos con moderación, por el alto contenido calórico de algunos), resultan ideales, para aportar al cuerpo, los elementos necesarios que le permiten administrar sus niveles de energía.

La Clínica Mayo indica que, el ejercicio diario agiliza la entrega de nutrientes y oxígeno a los tejidos y hace que el sistema cardiovascular funcione eficientemente, lo cual significa un ahorro de energía, para el resto de las actividades. También ayuda a conciliar el sueño más rápidamente y a que el descanso resulte reparador.

Fomenta la longevidad

Una **vida saludable** suele asociarse a un **mayor índice de longevidad** y un estudio del Consejo Americano del Ejercicio lo comprobó. Durante 8 años analizaron y monitorearon a 13.000 personas. Las conclusiones confirman que, aquellos que andaban sólo 30 minutos cada día, redujeron significativamente sus posibilidades de morir de forma prematura, frente a quienes se ejercitaron con poca frecuencia. (García, 2017)

¿Qué cosas nos impiden tener buena salud?

- ✓ No tener una dieta equilibrada
- ✓ No dormir las horas suficientes
- ✓ Fumar
- ✓ Consumir alcohol
- ✓ No hacer ejercicio
- ✓ Abusar de medicamentos
- ✓ Las preocupaciones
- ✓ El estrés

ACTIVIDAD 3

Técnica Psicoeducativa: Modulación de Actitud.

Esta técnica se la realiza con la finalidad de pensar y analizar cuáles son los hábitos que poseen los estudiantes y cambiar, buscando las mejores alternativas.

Esta actividad consiste en:

Dividir la clase en grupos de 4-5 personas y se repartirán a cada grupo las hojas 5.1, 5.2, 5.3 y 5.4, en las que aparecen unos dibujos con los que tienen que rellenar las pirámides de hábitos de vida saludables, de la alimentación y de la actividad física.

Después todos expondrán cómo las han rellenado y el porqué, y de acuerdo a los resultados se armará un conversatorio en el cual, se trabajará con el análisis de los resultados, si son positivos y si se tienen buenos hábitos, se les anima a seguirlos practicando, pero si no se tiene buenos hábitos se conversará del porqué, y dar recomendaciones para mejorar los hábitos no sanos.

ACTIVIDAD 4

Actividad evaluativa:

Para la actividad 4 se pondrá en práctica todo lo aprendido durante el desarrollo de los talleres:

Se pedirá a los estudiantes que elaboran un horario en el que debe constar todos los días de la semana de LUNES A VIERNES, detallando todas las horas del día, desde que se levantan hasta que se termina el día, y ordenar su tiempo con las actividades realizar, implementando los buenos hábitos y dejando de lado las no sanas.

Este horario se lo realiza con la finalidad de aprender a utilizar y manejar nuestro tiempo en cosas y actividades útiles tanto en el hogar con el ámbito educativo, comprometiéndose así a cumplirlo.

Cierre:

Finalmente se agradece por la participación a todos los estudiantes por la participación en cada uno de los talleres.



TALLER 7

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

Tema Aprendamos a vivir sin beber.

Impedimentos físicos y cognitivos

Objetivo: Promover y crear en los estudiantes la adquisición y práctica de estilos de vida saludable sin consumir alcohol.

TALLER VI: ¿Tengamos en cuenta lo que nos hace bien y mal?

ACTIVIDADES	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES	RECURSOS
Bienvenida y Saludo:	Saludo a los estudiantes y agradecimiento por su asistencia al desarrollo del taller.	5 minutos		
Actividad 1. Dinámica de integración	<p>DINÁMICA: Dinámica: Mi horario diario Se trata de una actividad en la cual se escogerá 2 estudiantes, y primero se le preguntará a un estudiante sobre el tiempo que utiliza para las actividades que realiza desde que se levanta hasta que termina su día, y lo mismo se le preguntará al segundo estudiante, por ejemplo,</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ¿Qué tiempo utilizas para cambiarte? ✓ ¿Qué tiempo demoras para desayunar e irte a la escuela o colegio? ✓ ¿Qué tiempo utilizas para irte hacer las tareas?, etc. 	5 minutos	Pizarra Marcadores	
Actividad 2 Contenido teórico/ desarrollo del tema del taller	<p>Explicación sobre las siguientes temáticas</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ¿Qué son los estilos de vida? ▪ Que son los hábitos saludables ▪ Cuáles son los hábitos saludables ▪ Los beneficios de llevar una vida saludable 	15 minutos	Papelógrafos Marcadores Imágenes	

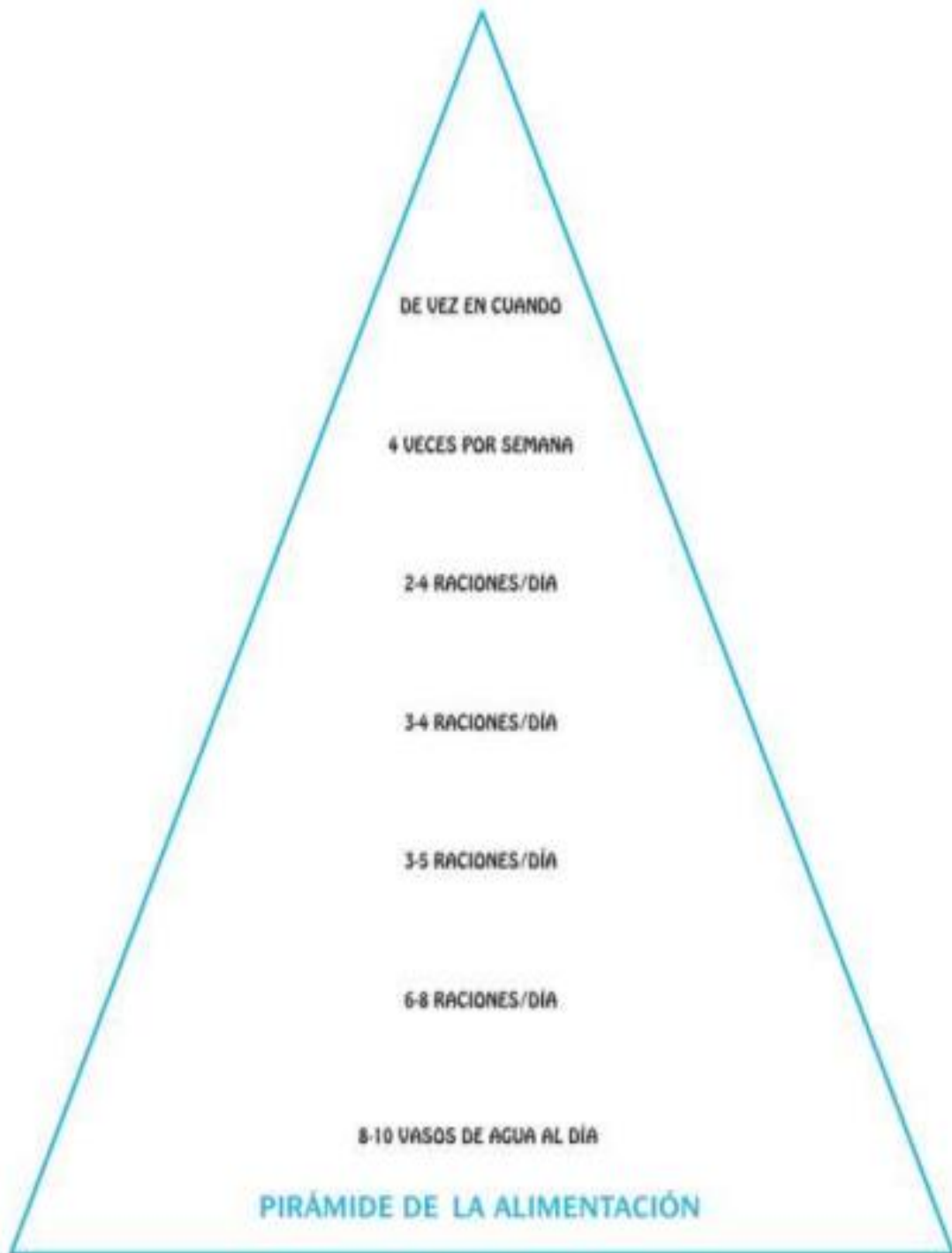
Actividad 3 Técnica Psicoeducativa: Modulación de Actitud.	Esta actividad consiste en: Dividir la clase en grupos de 4-5 personas y se repartirán a cada grupo las hojas 5.1, 5.2, 5.3 y 5.4, en las que aparecen unos dibujos con los que tienen que rellenar las pirámides de hábitos de vida saludables, de la alimentación y de la actividad física. Después todos expondrán cómo las han rellenado y el porqué.	20 minutos	Hoja de actividades.	
Actividad 4 El horario sobre	Se pedirá a los estudiantes que elaboran un horario en el que debe constar todos los días de la semana de LUNES A VIERNES, detallando todas las horas del día, desde que se levantan hasta que se termina el día, y ordenar su tiempo con las actividades realizar, implementando los buenos hábitos y dejando de lado las no sanas. Este horario se lo realiza con la finalidad de aprender a utilizar y manejar nuestro tiempo en cosas y actividades útiles tanto en el hogar con el ámbito educativo, comprometiéndose así a cumplirlo.	10 minutos		
Cierre	Finalmente se agradece por la participación a todos los estudiantes por la participación en cada uno de los talleres.			

Anexo del Taller 7

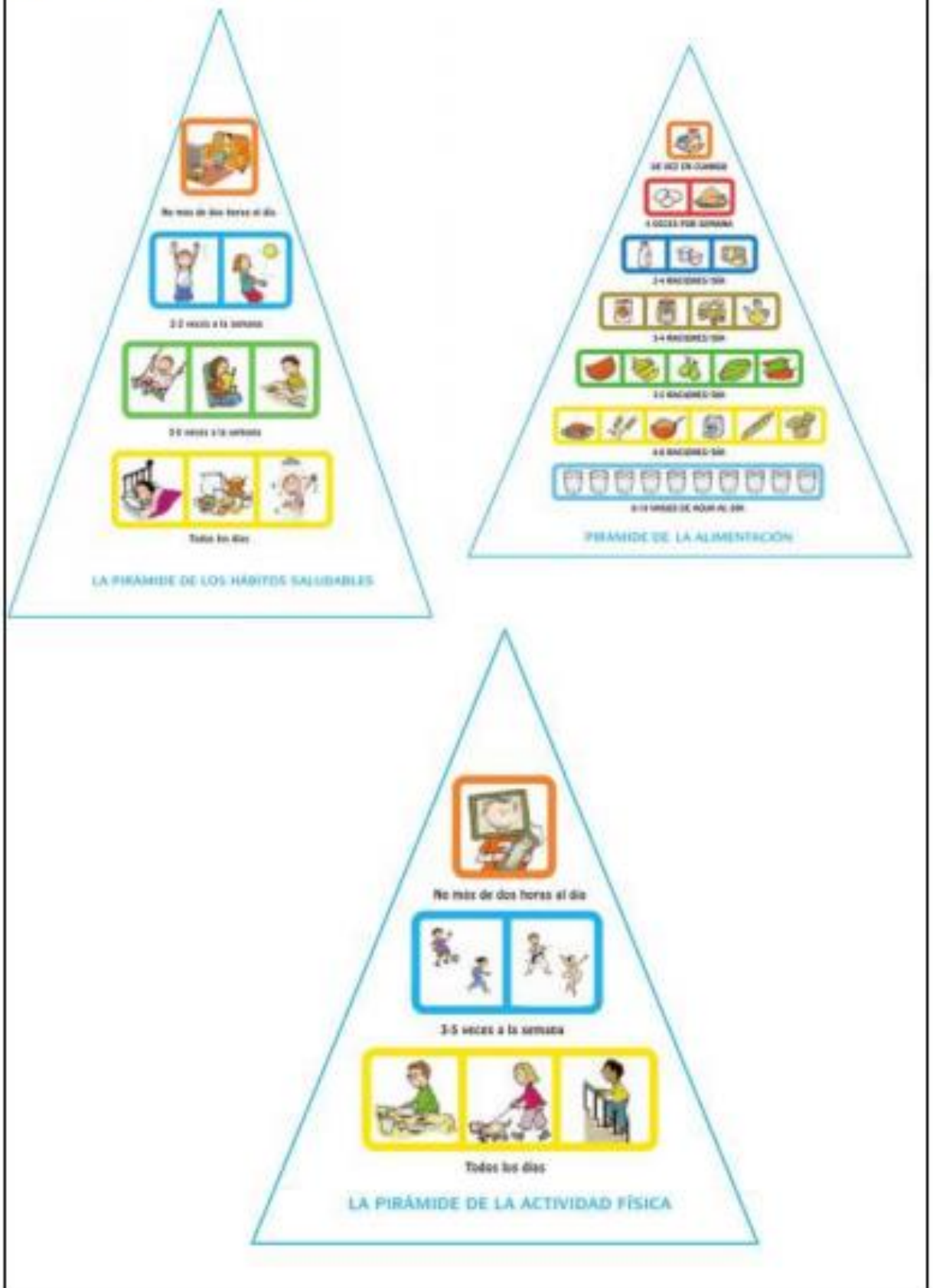
Hoja 5.1: Dibujos



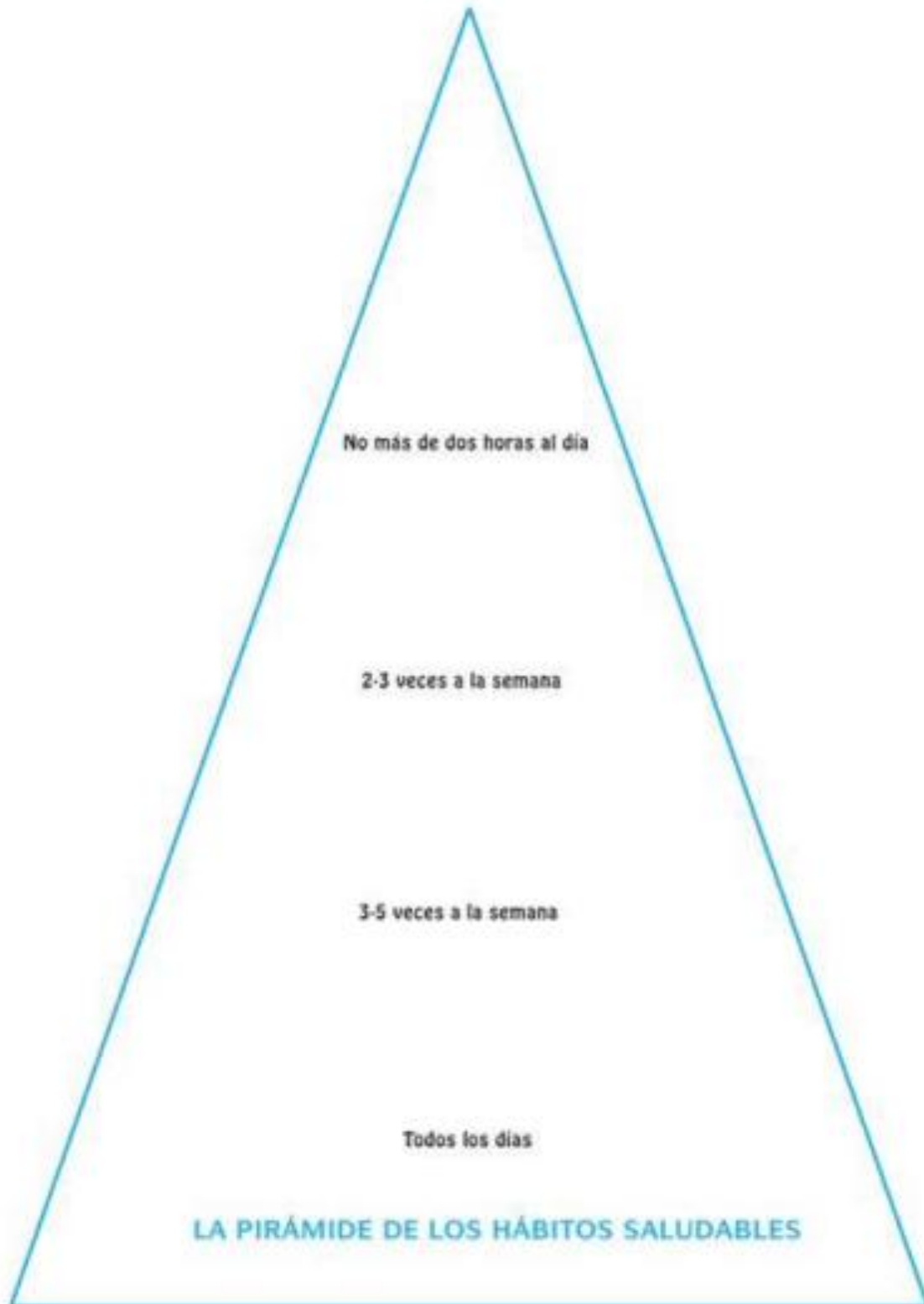
Hoja 5.2: Pirámide de la alimentación



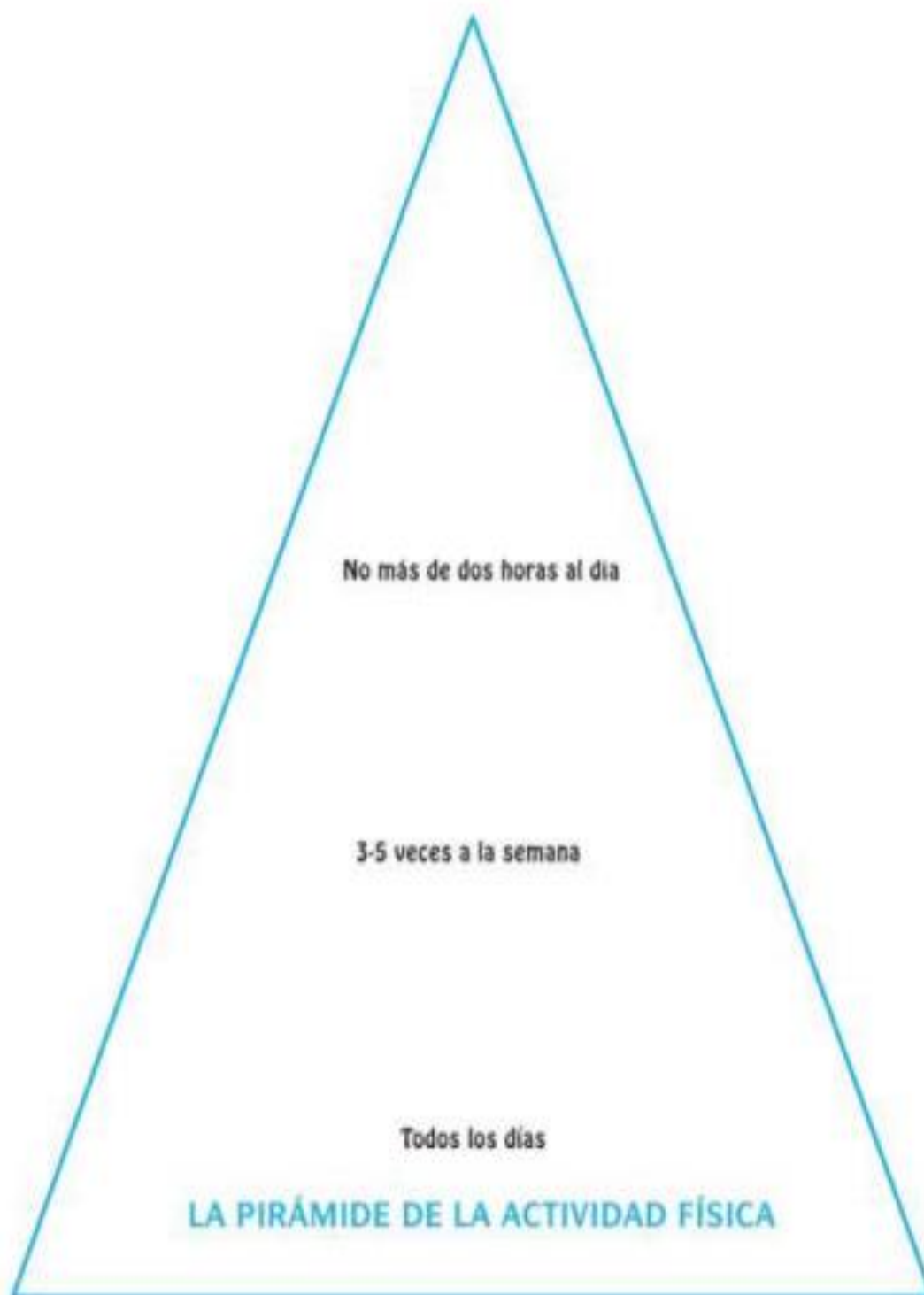
Hoja 5.5: Pirámides completas:



Hoja 5.3: Pirámide de los hábitos saludables



Hoja 5.4: Pirámide de la actividad física



Bibliografía:

- Arias Duque, R. (13 de 06 de 2015). *Reacciones fisiológicas y neuroquímicas*. Obtenido de Perspectivas en Psicología: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982005000200003
- Cortéz, P. (2016). *TINGO TINGO TANGO*. Obtenido de COMEDICA: <http://comedicaips.com/cali/2018/03/22/5-juegos-tradicionales-tradicionales-para-desenchufados/>
- Dowshen, S. (07 de 2016). *Alcohol*. Obtenido de TeensHealth: <https://kidshealth.org/es/teens/alcohol.html>
- Flores Garza, P. (28 de 06 de 2019). *Consumo de alcohol y su relación con la agresividad en adolescentes de secundaria*. Obtenido de Investigación en Adicciones: <https://riiad.org/index.php/riiad/article/view/riiad.2019.1.05/268>
- García, R. (21 de 09 de 2017). *Los beneficios de llevar una vida saludable*. Obtenido de econoticias: <https://www.ecoticias.com/vida-saludable/174859/Los-beneficios-de-llevar-una-vida-saludable>
- Guerrero, C. (12 de 01 de 2012). *Más endorfinas, más placer*. Obtenido de BBC NEWS: https://www.bbc.com/mundo/noticias/2012/01/120111_alcohol_cerebro_adiccion_men
- Gunnerson, T. (20 de 03 de 2015). *La sensación de bienestar que produce el alcohol sólo se consigue si se bebe poco*. Obtenido de License Our Health News: <https://consumer.healthday.com/general-health-information-16/alcohol-abuse-news-12/la-sensaci-oacute-n-de-bienestar-que-produce-el-alcohol-s-oacute-lo-se-consigue-si-se-bebe-poco-625293.html>

Hirtz, B. (24 de 05 de 2011). *El juego del 'Barco cargado de...'*. Obtenido de Primaria:

<https://buscarempleo.republica.com/formacion/el-juego-del-barco-cargado.html>

Jordá, P. (2016). *Sexo y alcohol, ¿aliados o enemigos?* Obtenido de EL_MUNDO:

<https://www.elmundo.es/promociones/native/2016/12/17b/>

Montoya, G., & Ramón, L. (06 de 2010). *Estilos de vida*. Obtenido de educere:

<https://www.redalyc.org/pdf/356/35616720002.pdf>

Ramirez, D. (01 de 04 de 2014). *Alcohol: qué es y cuáles son sus efectos*. Obtenido de En

Familia: <https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/alcohol-que-es-cuales-son-sus-efectos>