



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

**PROPUESTA PSICOEDUCATIVA BASADA EN EL USO DE TÉCNICAS
ASERTIVAS PARA PREVENIR EL CONSUMO DE ALCOHOL DE LOS
ESTUDIANTES DE SEGUNDO DE BACHILLERATO, DE LA UNIDAD
EDUCATIVA ELOY ALFARO DEL CANTÓN CALVAS, 2020-2021**

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

AUTORA:

Lady Johana Sarango Cueva

DIRECTOR DE TESIS:

Lic. Julio César Silva Maldonado Mg. Sc.

LOJA- ECUADOR

2022

CERTIFICACIÓN

Lcdo. Julio César Silva Maldonado Mg. Sc.

DIRECTOR DE TESIS

CERTIFICA:

Que he revisado y orientado todo proceso de la elaboración de tesis de grado titulado: **PROPUESTA PSICOEDUCATIVA BASADA EN EL USO DE TÉCNICAS ASERTIVAS PARA PREVENIR EL CONSUMO DE ALCOHOL DE LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO DE BACHILLERATO, DE LA UNIDAD EDUCATIVA ELOY ALFARO DEL CANTÓN CALVAS, 2020-2021** de autoría de la estudiante Lady Johana Sarango Cueva, previa a la obtención del título de Licenciada en Ciencias de la Educación, mención Psicología Educativa y Orientación, una vez que el trabajo cumple con todos los requisitos exigidos por la Universidad Nacional de Loja para el efecto, autorizo la presentación para la respectiva sustentación y defensa.

Loja, 22 de septiembre del 2021



Lcdo. Julio César Silva Maldonado, Mg. Sc.

DIRECTOR DE TESIS

AUTORÍA

Yo, **Lady Johana Sarango Cueva**, 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 y 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 Digital Institucional – Biblioteca Virtual.



Autora: Lady Johana Sarango Cueva

Cédula de identidad: 1105303786

Fecha: 15 de marzo del 2022

Correo electrónico: lady.sarango@unl.edu.ec

Celular: 0997403041

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

Yo, **Lady Johana Sarango Cueva**, declaro ser la autora de la tesis titulada **PROPUESTA PSICOEDUCATIVA BASADA EN EL USO DE TÉCNICAS ASERTIVAS PARA PREVENIR EL CONSUMO DE ALCOHOL DE LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO DE BACHILLERATO, DE LA UNIDAD EDUCATIVA ELOY ALFARO DEL CANTÓN CALVAS, 2020-2021**, como requisito para optar el título 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 la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional.

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

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

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja a los dieciséis días del mes de marzo del dos mil veintidós

Autora: Lady Johana Sarango Cueva

Firma:



Verificado digitalmente por:
**LADY JOHANA
SARANGO CUEVA**

Cédula: 1105303786

Dirección: Loja, Bellavista, calles Chile y Santa Lucía.

Correo electrónico: lady.sarango@unl.edu.ec

Celular: 0997403041

DATOS COMPLEMENTARIOS

Director de Tesis: Lcdo. Julio César Silva Maldonado Mg. Sc.

Tribunal de Grado:

Presidenta: Dra. Sonia Marlene Sizalima Cuenca Mg. Sc.

Primer Vocal: Lic. Milena Fernanda Vega Ojeda Mg. S

Segundo Vocal: Dr. Edgar Alfredo Cabrera Celi Mg. Sc.

DEDICATORIA

Dedico esta investigación con mucho cariño a mis padres quienes me han sabido guiar y apoyar para obtener este logro, por ser el motor para continuar y ser reciproco en tantas cosas que me han brindado.

A mi novio quien ha estado brindándome su apoyo incondicional en todo momento, quien me motiva a mejorar día a día y luchar por alcanzar mis propósitos.

A mi hermana y demás familiares, quienes han sido mi apoyo fundamental y mi más grande inspiración para cumplir una más de mis metas, siempre estuvieron a mi lado brindándome sus consejos para hacer de mí una mejor persona.

Lady Johana

AGRADECIMIENTO

Sea propicia la ocasión para expresar mi sincero agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja, a la Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación, de manera especial a la Carrera de Psicología Educativa y Orientación, al personal docente que por medio de sus conocimientos impartidos en clase y prácticas me han permitido lograr adquirir nuevos conocimientos para mi vida profesional

De forma especial quiero agradecer a mi director de tesis Lcdo. Julio César Silva Maldonado por su constante apoyo, motivación y conocimiento científico que han sido fundamentales para la concreción de esta tesis.

A las autoridades y estudiantes de la Unidad Educativa Eloy Alfaro por su colaboración activa para la realización del presente trabajo, por las experiencias compartidas a lo largo de la investigación, pero sobre todo por la contribución al conocimiento mutuo.

Lady Johana Sarango Cueva.

ÍNDICE DE CONTENIDO

PORTADA	i
CERTIFICACIÓN	ii
AUTORÍA	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
ÍNDICE DE CONTENIDO	vii
ÍNDICE DE TABLAS	xi
ÍNDICE DE FIGURAS	xi
1. TÍTULO	1
2. RESUMEN	2
ABSTRACT	3
3. INTRODUCCIÓN	4
4. MARCO TEÓRICO	7
4.1. Consumo de alcohol	7
4.1.1. Antecedentes de la investigación	7
4.2. Definición del consumo de alcohol	10
4.3. Enfoques teóricos del consumo de alcohol.....	11
4.3.1. Teoría del aprendizaje social de Bandura	11

4.3.2.	Teoría de aprendizaje social de Rotter	12
4.3.3.	Teoría integrativa de la conducta desviada de Kaplan (1996)	12
4.3.4.	El modelo Social de Peele	13
4.4.	Consumo de alcohol en la adolescencia	13
4.5.	Factores del consumo de alcohol	15
4.5.1.	Factores familiares	16
4.5.2.	Factores sociales	16
4.5.3.	Factores Psicológicos o personales	17
4.5.4.	Factores educativos	17
4.5.5.	Factores culturales	18
4.6.	Consecuencias del consumo de alcohol	19
4.6.1.	Problemas de Salud	21
4.6.2.	Problemas Familiares	21
4.6.3.	Problemas Escolares	21
4.6.4.	Problemas Laborales y Legales	22
4.7.	Técnicas asertivas	23
4.7.1.	La asertividad	23
4.7.2.	Principios básicos del aprendizaje de la asertividad	23
4.7.3.	Técnicas asertivas	24
4.8.	Tipo de técnicas asertivas	24

4.8.1.	Técnica del disco Rayado.....	25
4.8.2.	Técnica de los 3 filtros	25
4.8.3.	Técnica del banco de niebla	26
4.8.4.	Técnica para el cambio.....	27
4.8.5.	Técnica del “yo” y “tu”	28
4.8.6.	Técnica del X, Y, Z,*	28
4.8.7.	Técnica del acuerdo asertivo	30
4.8.8.	Técnica de la pregunta asertiva	30
4.8.9.	Técnica de ignorar	31
4.8.10.	Técnica del acuerdo parcial.....	31
4.9.	Características de una persona asertiva	32
4.10.	Importancia de las técnicas asertivas.....	33
4.11.	¿Qué es una guía?.....	33
4.12.	Funciones de una guía	34
4.13.	¿Qué es un taller?	35
4.14.	Objetivos de un taller.....	36
4.15.	Principio de prevención.....	38
5.	METODOLOGÍA.....	39
5.1.	Enfoque de la investigación.....	39
5.2.	Tipo de investigación.....	39

5.3.	Diseño de investigación.....	39
5.4.	Métodos de la investigación	40
5.4.1.	Método científico.	40
5.4.2.	Método analítico.....	40
5.4.3.	Método deductivo.....	40
5.4.4.	Método inductivo.	40
5.4.5.	Método sintético.....	41
5.4.6.	Método estadístico.....	41
5.5.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	41
5.5.1.	Instrumento.....	41
5.6.	Escenario de la investigación	41
5.6.7.	Identificación de la variable y su operacionalización	42
	Variable Independiente: Técnicas asertivas.....	42
	Variable dependiente: Consumo de alcohol	42
5.7.	Población y muestra.....	43
5.7.1.	Población.....	43
5.7.2.	Muestra.....	43
5.8.	Procesamiento de datos (tratamiento estadístico).....	44
5.9.	Procedimiento para la elaboración de la propuesta de intervención	44
6.	RESULTADOS	48

6.1. Resultados de la aplicación del Cuestionario de Factores de Consumo de Alcohol a los estudiantes de Segundo de Bachillerato de la Unidad Educativa Eloy Alfaro, 2020-2021.....	48
7. DISCUSIÓN	52
8. CONCLUSIONES.....	55
9. RECOMENDACIONES.....	56
10. BIBLIOGRAFÍA.....	57
11. ANEXOS.....	61

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Población y muestra.....	43
Tabla 2: Resultados del Cuestionario de Factores del Consumo de alcohol	48

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Factores que inducen al consumo de alcohol.....	49
--	----

1. TÍTULO

PROPUESTA PSICOEDUCATIVA BASADA EN EL USO DE TÉCNICAS ASERTIVAS PARA PREVENIR EL CONSUMO DE ALCOHOL DE LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO DE BACHILLERATO, DE LA UNIDAD EDUCATIVA ELOY ALFARO DEL CANTÓN CALVAS, 2020-2021.

2. RESUMEN

La presente investigación titulada: PROPUESTA PSICOEDUCATIVA BASADA EN EL USO DE TÉCNICAS ASERTIVAS PARA PREVENIR EL CONSUMO DE ALCOHOL DE LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO DE BACHILLERATO, DE LA UNIDAD EDUCATIVA ELOY ALFARO DEL CANTÓN CALVAS, 2020-2021, tuvo como objetivo plantear una propuesta psicoeducativa basada en el uso de técnicas asertivas para prevenir el consumo de alcohol de los estudiantes de Segundo de Bachillerato. Se empleó un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, diseño no experimental y de corte transversal. Se aplicó el Cuestionario de factores de consumo de alcohol de Jessica Flores (2016), a una muestra de 40 estudiantes. Los resultados obtenidos indican que los factores que inducen al consumo de alcohol, para el 65% son los factores personales; para el 100% consideran los sociales; en tanto que el 75% manifiestan que son los familiares; y los factores educativos para el 50% si inducen y el otro 50% consideran algunas situaciones escolares que no inducen al consumo de alcohol. Se concluye que los factores personales, sociales, familiares y educativos si inducen al consumo de alcohol en porcentajes considerables para la investigación, y para hacer frente a esta problemática la propuesta psicoeducativa planteada con el fin de prevenir están integradas las técnicas asertivas.

Palabras clave: propuesta psicoeducativa; técnicas asertivas; consumo de alcohol; prevención; factores que inducen.

ABSTRACT

The present investigation entitled: PSYCHOEDUCATIONAL PROPOSAL BASED ON THE USE OF ASSERTIVE TECHNIQUES TO PREVENT ALCOHOL CONSUMPTION BY SECOND HIGH SCHOOL STUDENTS, FROM THE ELOY ALFARO EDUCATIONAL UNIT OF CALVAS CANTON, 2020-2021, aimed to propose a psychoeducational proposal based on in the use of assertive techniques to prevent alcohol consumption in high school students. A quantitative, descriptive, non-experimental and cross-sectional design was used. The Jessica Flores Alcohol Consumption Factors Questionnaire (2016) was applied to a sample of 40 students. The results obtained indicate that the factors that induce alcohol consumption, for 65%, are personal factors; for 100% they consider the social ones; while 75% state that they are relatives; and the educational factors for 50% if they induce and the other 50% consider some school situations that do not induce alcohol consumption. It is concluded that personal, social, family and educational factors do induce alcohol consumption in considerable percentages for research, and to deal with this problem the psychoeducational proposal raised in order to prevent assertive techniques are integrated.

Keywords: psychoeducational proposal; assertive techniques; alcohol consumption; prevention; inducing factors.

3. INTRODUCCIÓN

El consumo de alcohol en la juventud está siendo considerado como algo normal, en los centros educativos, los jóvenes mientras tienen mayor edad y escolaridad, tienden a consumir con más frecuencia bebidas alcohólicas, por lo tanto es necesario realizar un análisis de la problemática actual en la juventud dentro de los centros escolares, existen factores que están presentes en el ámbito personal, social, familiar y educativo, que inducen o favorecen las condiciones para el consumo, por ello como psicólogos educativos es necesario realizar estudios investigativos y propuestas psicoeducativas que lleven a prevenir el consumo temprano de alcohol.

El consumo de alcohol se encuentra presente en toda ocasión, donde los estudiantes se encuentran vulnerables al consumo con bastante frecuencia, es por ello que surgen cuestionamientos acerca del consumo de alcohol de los escolarizados, por lo cual se formula la siguiente pregunta de investigación: ¿De qué manera las técnicas asertivas pueden contribuir con la prevención del consumo de alcohol de los estudiantes de Segundo de Bachillerato, de la Unidad Educativa Eloy Alfaro del cantón Calvas?, esta pregunta general, propuesta para su indagación investigativa ha generado un estudio investigativo intitulado **PROPUESTA PSICOEDUCTIVA BASADA EN EL USO DE TÉCNICAS ASERTIVAS PARA PREVENIR EL CONSUMO DE ALCOHOL DE LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO DE BACHILLERATO, DE LA UNIDAD EDUCATIVA ELOY ALFARO DEL CANTON CALVAS, 2020-2021.**

Para el desarrollo de la investigación se plantearon objetivos general y específicos; siendo así el objetivo general es: Plantear una propuesta psicoeducativa basada en el uso de técnicas asertivas para prevenir el consumo de alcohol de los estudiantes de Segundo de Bachillerato, de la Unidad Educativa Eloy Alfaro; como objetivos específicos que dirigen la investigación se formulan los siguientes: - Fundamentar teórica y científicamente el consumo de alcohol y las

técnicas asertivas; - Determinar los factores que inducen al consumo de alcohol de los estudiantes de Segundo de Bachillerato; - Elaborar una propuesta psicoeducativa para prevenir el consumo de alcohol en los estudiantes de Segundo de Bachillerato.

Luego de planteados los objetivos se fundamenta teóricamente mediante la revisión de literatura, para el consumo de alcohol en estudiantes se consideraron lo más fundamental como: antecedentes de la investigación, enfoques teóricos del consumo de alcohol, consumo de alcohol en la adolescencia, factores del consumo de alcohol; en relación a la segunda variable que corresponde a las técnicas asertivas se integran las siguientes temáticas: La asertividad, principios básicos del aprendizaje de la asertividad, Técnicas asertiva, tipos de técnicas asertivas, características de una persona asertiva e importancia de las técnicas asertivas.

La investigación realizada se enmarcó en un diseño metodológico considerando el enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, diseño no experimental y corte transversal; los métodos teóricos de investigación que son la herramienta de la búsqueda y perfeccionamiento del conocimiento, entre ellos los métodos deductivo, inductivo, analítico, sintético, y estadístico. Para la recolección de datos se utilizó el Cuestionario de Factores de consumo de alcohol, de Jessica Flores (2016), aplicado a una muestra de 40 estudiantes.

Siguiendo con la presentación del informe de tesis es importante poner a conocimiento los resultados obtenidos de acuerdo a los objetivos planteados; por lo tanto, para determinar los factores que inducen al consumo de alcohol, de los resultados del cuestionario de factores de consumo de alcohol se encuentra que el 65% de los investigados indican que son los factores personales(Facilidad de hacer amigos; Hace respetar su decisión ante los amigos; Actitud positiva hacia sí mismo; Satisfacción consigo mismo; Se considera una persona tímida; Se ha sentido inútil o que no sirve para nada); para el 100% consideran que son los sociales (Frecuencia en reuniones

sociales que realizan amigos; Información de bebidas alcohólicas por la tv; Estar animado cuando está en reuniones sociales; Amigos que consumen alcohol; Considera que es más fácil relacionarse con otros cuando se consume alcohol; En las reuniones que asiste, consumen alcohol); en tanto que el 75% manifiestan que son los familiares (Tíos y primos consumen alcohol; Es fácil comunicarte con los padres; Confianza en los padres; Respetar las reglas; Discusión de padres; Han golpeado los padres; Bebidas alcohólicas en casa; Fiestas frecuentes en casa; Reuniones familiares se consume alcohol); y los factores educativos (Los compañeros de aula consumen alcohol; Los compañeros de clase acostumbran a llevar bebidas alcohólicas; Tiene buenas notas; Peleas con los compañeros de clase; Se conoce que profesores beben licor con estudiantes), para el 50% si inducen al consumo de alcohol, y el otro 50% consideran algunas situaciones escolares que no inducen al consumo de alcohol. Así mismo, se redacta la discusión que fue la interpretación de los resultados en relación a la pregunta de investigación que generó los objetivos, en este espacio la autora interpreta y valida los resultados no solo considerando la parte estadística sino la descripción, interpretación, expresiones producto del análisis de los hallazgos.

De estos resultados se concluye que los factores personales, sociales, familiares y educativos si inducen al consumo de alcohol en porcentajes considerables para la investigación, y para hacer frente a esta problemática se elabora una propuesta psicoeducativa basada en las técnicas asertivas para prevenir el consumo de alcohol en los estudiantes.

4. MARCO TEÓRICO

4.1. Consumo de alcohol

4.1.1. Antecedentes de la investigación

Para el desarrollo de la presente investigación, considero necesario tomar como referencia, diferentes aportes investigativos que son relativos a la temática abordada sobre el consumo de alcohol, que a continuación se detallan de la siguiente manera:

Como primer aporte, el trabajo de investigación titulado “Técnicas de Comunicación Asertivas para prevenir el Consumo de Alcohol” realizado por la autora Cristina Jiménez, manifiesta que:

Dentro de la Unidad Educativa “Fernando Suárez Palacio” del sector de Carigan en la ciudad de Loja, se aplicó, a una muestra de 24 estudiantes pertenecientes al segundo año de bachillerato de esta institución, una encuesta sobre el consumo de alcohol y una escala de involucramiento de los adolescentes con el alcohol, que permitieron obtener como resultado que el 83,33% de estudiantes consumen alcohol, de este porcentaje, el 50% de estudiantes consumen alcohol con sus amigos y el 25% restante consume con su familia (Jimenez, 2015, p. 2).

Como se aprecia en esta investigación, los resultados obtenidos marcan al 83,33% de los estudiantes que consumen alcohol, con una distinción de quienes consumen con sus amigos y familia, por lo tanto, puedo inferir que la experiencia del adolescente con el alcohol es una forma común de estabilizar las relaciones sociales y ganar la aceptación por parte sus amigos lo cual les permite interactuar de mejor manera con las actividades de un grupo, esto con el fin de obtener popularidad frente al resto de su grupo social. Podrán existir casos de adolescentes que dejen de

consumir alcohol por un corto tiempo, otros continuarán con su consumo, aunque de forma moderada, mientras que otros adolescentes, si no se controlan, incurrirán en desarrollar una adicción que no solo afecta su salud física, sino también a su estado social y emocional. los padres o personas a cargo de dicho adolescente también se incluyen como afectados de la adicción que desarrolla el mismo con sus problemas de consumo de alcohol.

Por otra parte, el restante de estudiantes que corresponden al 16,67% no consumen alcohol, por lo que se deduce que los padres o personas a cargo de estos estudiantes están al pendiente del desarrollo social y emocional de sus hijos, es decir, actúan responsablemente al formar parte de sus vidas, lo cual favorece al no consumo de bebidas alcohólicas dentro de la adolescencia.

Otro aporte investigativo relevante se lo puede apreciar en el trabajo de titulación con el tema “La relación entre el grado de asertividad y el riesgo de consumo de alcohol en los estudiantes del colegio Galo Miño” de la autora Ana Guachamín, el cual señala lo siguiente:

En la ciudad de Ambato, en el Colegio Galo Miño se aplicó a una muestra de 110 estudiantes, el Inventario de Asertividad de Gambrill y Richey y el Cuestionario para el riesgo de consumo con el objetivo de obtener el grado de Asertividad de los estudiantes y conocer qué situaciones influyen al consumo de alcohol. Como resultado de esta investigación se encontró que el 38% de los estudiantes no poseen conductas asertivas y esto representa que haya un riesgo moderado de consumo de alcohol, a la vez que genera una problemática que afecta al área familiar, social, escolar y personal (Guachamín, 2017, p. 13).

Lo manifestado por la autora da a entender que los adolescentes atraviesan por varias etapas que son importantes para su desarrollo social y emocional, a la vez que la mayoría de ellos no cuentan con un nivel de asertividad adecuado, generando así una problemática en el sector

académico, social, personal y familiar, debido a que por falta de un buen desarrollo asertivo en esta etapa, la mayor parte de adolescentes buscan de manera errónea la forma de ser aceptados ante un grupo social, y esta búsqueda de aceptación social conlleva a que realicen actividades como consumir alcohol desde una edad temprana con el fin de ser parte de lo ellos consideran su grupo de amigos.

Como último aporte, se ha tomado en consideración a Danilo Cardona y Jeann Ramírez en su trabajo titulado “Asertividad y riesgo de consumo de alcohol en Adolescentes”, el cual expresa que:

En la Unidad Educativa Pensionado Olivo, de la ciudad de Riobamba, se tomó expedientes del Departamento de Consejería Estudiantil de 122 estudiantes a quienes se les realizó la técnica de observación y la recolección de datos sociodemográficos para determinar el riesgo de consumo de alcohol, así mismo se aplicaron instrumentos psicológicos los cuales fueron el Inventario de asertividad de Gambrill y Richey y el Test AUDIT, para obtener el grado de asertividad y riesgo de consumo de alcohol de los estudiantes de esta Unidad Educativa, de los resultados de la aplicación de estas técnicas e instrumentos se indica que en gran mayoría los niveles de asertividad son bajos, y corresponden al 98.4% de los encuestados; en cuanto al consumo de alcohol, se encuentra un riesgo medio y alto correspondiente a un 18.1% de los estudiantes encuestados. De los resultados obtenidos se considera que, a pesar de que los adolescentes que presentan un problema con el alcohol tienen un porcentaje bajo, ya se considera representativo para el total de la población, debido a que estos niveles de consumo medio y alto llegan a generar una dependencia adictiva a largo plazo (Cardona & Ramirez, 2019, p. 10)

De lo expresado en la investigación anterior, se entiende que el consumo de alcohol es una problemática que afecta en gran medida a la adolescencia, ya que en la actualidad los jóvenes son quienes más consumen bebidas alcohólicas, lo cual genera un problema de adicción al empezar desde una edad temprana, a la vez que son incapaces o no tienen las herramientas necesarias para desarrollar la asertividad, siendo esta de gran importancia en la vida de las personas y más aún para los adolescentes, por los cambios que se van presentando en ellos. El desarrollo de un nivel adecuado de asertividad ayudará a que los adolescentes sepan tomar decisiones de manera correcta, conocer los riesgos de la ingesta de alcohol y prevenir este consumo a temprana edad.

4.2. Definición del consumo de alcohol

De acuerdo a la (OPS, 2008): “El consumo de riesgo es un patrón de consumo de alcohol que aumenta el riesgo de consecuencias nocivas para la salud si el hábito de beber continúa. Este a su vez se representa como distintas bebidas en gramos de alcohol” (pág. 2).

El consumo de alcohol por muchos años ha sido una de las adicciones más comunes, que a su vez va ocasionando varios daños en las personas, no obstante, a pesar de ser reconocida como una sustancia psicoactiva por los efectos que ocasiona en quienes lo consumen, esta sustancia ha sido normalizada y permitida en casi todo el mundo, es por ello que muchas personas se inician en el consumo a una edad temprana hasta la vida adulta.

En tal sentido El Ministerio de Salud Pública del Ecuador menciona que “el alcohol es una sustancia de consumo legal desde 18 años, el alcoholismo es calificado como un problema social debido a que la edad de inicio de consumo es cada vez menor incluso desde la niñez” (MSP, 2014).

El alcoholismo se caracteriza por las actitudes de dependencia, debido al deseo insaciable de consumir alcohol, convirtiéndose en una droga para quien lo consume, lo que por lo general provoca una serie de problemas entre los principales se encuentran a nivel físico, psíquico y social.

4.3.Enfoques teóricos del consumo de alcohol

Dado que el consumo de alcohol es una problemática latente en el contexto social, muchos investigadores han brindado su aporte desde un enfoque científico creando así un sinnúmero de teorías o modelos acerca del consumo de alcohol de manera que dan a conocer y explican de mejor manera, factores, causas acerca del consumo, entre los distintos enfoques tenemos los siguientes:

4.3.1. Teoría del aprendizaje social de Bandura

La teoría del aprendizaje social se fundamenta en que los niños adquieren aprendizajes por medio de los entornos sociales, por medio de la observación y de la imitación del comportamiento, observaron que el niño refuerza su conducta por la influencia de otros. Se basa en tres conceptos clave: que las personas pueden aprender a través de la observación, que el estado mental afecta este proceso de aprendizaje, además que a pesar de que el niño aprenda algo, esto no representa un cambio total de su comportamiento (Delgado, 2019).

De acuerdo a la teoría del aprendizaje social se enfoca en gran medida a la adquisición de aprendizaje de las personas no solo desde su experiencia, sino también desde la observación y convivencia con las personas de su entorno, haciendo alusión al consumo de alcohol, está ingesta depende en su mayoría del entorno de desarrollo y crecimiento del adolescente, comenzando desde la familia, en la cual observará las primeras conductas hacia el consumo, más adelante con su grupo de pares muchas de las veces por ser aceptado en un grupo social el adolescente tomará la decisión de iniciar el consumo con motivo de verse interesante, de sentirse integrado, lo cual conlleva a generar un mal juicio de valor en el adolescente.

4.3.2. Teoría de aprendizaje social de Rotter

La teoría del aprendizaje social de Rotter el cual integra las teorías del aprendizaje y de la personalidad, se conoce como de naturaleza social debido a que enfatiza que los principales modos de comportamiento se aprenden en el entorno social y están unidos a sus necesidades. La teoría del aprendizaje social está conformada de 4 variables fundamentales: el potencial de conducta (PC), la expectativa (E), el valor del reforzador (VR) y la situación psicológica, la posibilidad de que ocurra una conducta en determinada situación y relacionada a cierto reforzador es una función de la expectativa de que el reforzador sigue a la conducta, así como de su valor (Rotther, 1997, p. 106)

A través de la teoría de aprendizaje social se puede explicar el desarrollo de la conducta adictiva hacia el alcohol por parte del adolescente al tener en su entorno un ambiente en el cual se le incita a su consumo, al tener una variedad de reforzadores en este caso estos ocasionan una respuesta negativa, para ello será necesario que con la influencia del aprendizaje social en los adolescentes se dé importancia al desarrollo de habilidades sociales, para que más adelante tengan la capacidad de tomar decisiones correctas y resolver conflictos que se generen en su entorno.

4.3.3. Teoría integrativa de la conducta desviada de Kaplan (1996)

Para Kaplan (1996), en su teoría se combinan una serie de elementos importantes que son empleados para explicar la conducta desviada. Por otro lado, la diferencia de su formulación respecto a otras teorías está en que a su vez es visto como adaptativo para esa persona, en función al marco normativo particular, o también de las expectativas del grupo (Becoña, 2013, p. 113).

Por lo general los adolescentes no tienen consciencia de los riesgos que conlleva el consumo alcohol, en el afán por integrar grupo social, el adolescente adoptará ciertas actitudes negativas la cual le llevará a desviar su conducta al iniciar el consumo de este tipo de bebidas,

ocasionando graves peligros en su entorno y llegando a poner en riesgo la propia vida y la de los demás.

4.3.4. El modelo Social de Peele

El modelo social de Peele (1985) ha propuesto un modelo para explicar la conducta adictiva:

Este modelo se enfoca en el papel que desempeñan las adicciones en el estilo de vida de las personas, teniendo en consideración que la adicción se da más por la experiencia de la persona a este tipo de bebidas, como lo es su respuesta a nivel, fisiológico, emocional y conductual, así mismo la manera que el individuo tiene para desenvolverse en su entorno y la propia percepción de sí mismo tiene gran influencia en la conducta adictiva. Se debe reconocer que el modo de desenvolverse al mundo y la manera de verse uno mismo son grandes determinantes para influir en su vida (Becoña, 2013, p. 122).

Este modelo se fundamenta en la persona que inicia con el consumo de alcohol va a determinar su conducta y actitud hacia esta sustancia en base a su experiencia vivida bajo los efectos de la bebida, haciendo referencia a que cuando se suscitan estas conductas adictivas ocasiona vulnerabilidad en quien lo consume, debido a la falta o disminución del vínculo afectivo, estas características principalmente las presenta el adolescente generando una conducta desviada y adictiva.

4.4. Consumo de alcohol en la adolescencia

De acuerdo a Federico Luque, acerca de la adolescencia menciona que:

Es una de las etapas más cruciales en el desarrollo de las personas ya que es la transición de la infancia a la vida adulta, en esta etapa los adolescentes atraviesan por múltiples

cambios tanto a nivel fisiológico, psicológico y sociocultural, durante este proceso de cambios, los adolescentes enfrentan crisis al querer encajar dentro de un grupo social, para no sentirse excluidos o por querer sentirse más adultos (Luque, 2007, p. 210).

Durante la adolescencia, un período de su desarrollo, los jóvenes son susceptibles a una serie de riesgos para la salud, como el consumo de alcohol y drogas. Tal como lo menciona el autor, la adolescencia es una etapa de aspectos y cambios significativos, que se caracteriza por la inestabilidad de sus emociones, lo que en la mayoría de los casos genera que los propios jóvenes se sientan ante los cambios percibidos en sí mismos. El consumo de alcohol de los adolescentes inicia por medio de la curiosidad e influencia de las personas de su entorno, ya que muchas de las veces tienen una percepción errónea de que si consumen bebidas alcohólicas se verán más interesantes, serán más populares, quieren parecer más adultos, lo ven como una forma de divertirse, etc. Cuando un adolescente empieza a ingerir alcohol este puede llegar a crear una adicción debido a que, como se mencionó anteriormente se dejan llevar por las influencias de su entorno e incluso para ser aceptados en un grupo social o para escapar de sus problemas.

Otro aspecto relevante que menciona Luque en su obra es que

En los últimos años se ha venido observando en las sociedades occidentales el fenómeno de la prolongación de la adolescencia, encontrando cada vez un mayor número de sujetos en esta etapa de la vida. La consecuencia inmediata de este fenómeno es que cada vez más adolescentes y adultos jóvenes se enfrentan a enfermedades y trastornos comúnmente asociados a los adultos, siendo el consumo de alcohol uno de los que mayor preocupación social genera (Luque, 2007, pág. 210).

De acuerdo a lo mencionado por el autor, esta prolongación de la adolescencia viene a relacionarse con un estancamiento en el que los jóvenes se ven inmiscuidos, lo que genera que no quieren madurar para convertirse en adultos, con una personalidad que se centra en retornar sus actividades de adolescentes, entre estas actividades la de consumir alcohol y pasarla bien con su grupo social sin medir los riesgos o mucho menos contar con la responsabilidad con la que ya deben contar. Los jóvenes previos a ser adultos demoran en el ingreso a aspectos personales, culturales y económicos de su vida, a que tengan una relación independiente de sus padres y más centrada en el desarrollo de sus ideales a futuro relacionados con la actividad profesional y a la necesidad de aceptar esos cambios que en su vida están surgiendo. El que los jóvenes que ya son adultos sigan considerándose en su etapa adolescente influye mucho en el consumo de alcohol puesto que se encuentran en la idea de sentirse en la onda con gente incluso menor a ellos y por tanto son carentes de conciencia sobre los riesgos que pueden ser inmediatos o tardíos relacionados al consumo de alcohol que en algunos casos es desmedido.

4.5. Factores del consumo de alcohol

El consumir bebidas alcohólicas implica muchos riesgos, al beber en exceso o de manera continua se llega a crear una adicción en quienes la consumen. El adolescente al encontrarse en una etapa de desarrollo, se encuentra en una etapa de aceptación y reconocimiento de sí mismo, donde está fortaleciendo su personalidad y donde a su vez emocionalmente es un ser vulnerable.

En relación al desarrollo del adolescente a nivel físico y psicológico se determina que en esta etapa más susceptible de caer en el consumo de bebidas alcohólicas debido a que no conocen los riesgos que conlleva un consumo excesivo, además cuando un adolescente inicie un consumo temprano de bebidas alcohólicas dependerá en gran parte a su entorno social y las influencias que

este reciba, siendo de tal manera varios factores determinantes como los que se mencionan a continuación:

4.5.1. Factores familiares

La familia es el primer grupo social del adolescente en la cual el consumo de alcohol es aceptado desde una edad temprana, esto se da principalmente por la percepción que tiene la familia hacia el consumo, de ahí provienen consecuencias que se extienden en cada generación mediante las pautas de los estilos de crianza, que finalmente son adquiridas por el adolescente a su vez le permitirán tomar decisiones fundamentales en su vida, sobre todo en las etapas de transición (Betancourth, Tacán, & Cordoba, 2017, p. 39)

Dentro de los factores que son considerados más influyentes para el consumo de observando este hábito de consumo de bebidas alcohólicas en sus padres, hermanos, tíos u otros familiares, para el adolescente la familia es el principal medio de aprendizaje, por esta razón si en la familia se considera normal la ingesta de alcohol y lo realizan con frecuencia, se normalizaran dichas actitudes y como resultado va a influenciar directamente a crear la curiosidad por el consumo o por la misma incitación de algún familiar.

4.5.2. Factores sociales

“Aunque inicialmente sean los padres los que influyan en el inicio del consumo, rápidamente será el grupo de pertenencia del adolescente el que impondrá su modelo de relación con el alcohol y otras drogas” (Luque, 2007, p. 213).

El adolescente adoptará ciertas conductas, las cuales imita por influencia de sus pares, además se debe mencionar que una vez que el adolescente ha ingerido alcohol esta bebida actúa

como un agente desinhibidor de su conducta tener algún conflicto, un accidente e incluso comenzar su vida sexual temprana.

4.5.3. Factores Psicológicos o personales

En la etapa de la adolescencia se presentan diversos cambios en la personalidad es por eso que (Luque, 2007, p. 213) indica que: “Características psicológicas y rasgos de personalidad propios de la adolescencia los hacen más influenciables: búsqueda de la novedad, deficiente control emocional, baja autoestima e impulsividad”. Estas características que menciona Luque nacen como una necesidad para sentirse bien consigo mismos y encajar con la sociedad como principal propiciador del consumo, además de ello se ocasiona por problemas o trastornos de la infancia.

Refiriéndonos a los problemas o trastornos de la infancia se puede dar el inicio del consumo por problemas familiares, en un intento de escape de su realidad o buscar un tipo de atención de parte de sus padres, muchas de las veces los adolescentes optan por consumir bebidas alcohólicas debido a la falta de afecto de sus padres, violencia por parte de sus padres, falta de una figura de autoridad, uno de los progenitores es adicto al alcohol, etc., estos casos pueden ser muy determinantes a la hora del consumo.

4.5.4. Factores educativos

En cuanto a los factores educativos (Bellvert, Sellés, & Pérez, 2015) se manifiestan al respecto de esta situación que, la institución educativa llega a ser un escenario para consumir alcohol, pero hay muchos más factores que lo causan, ya que en cada adolescente, el consumo los afecta de forma distinta, siendo así que unos factores tendrán más influencia que otros, por lo que, para que no exista un consumo o este se reduzca, todo dependerá de que el alumno adquiera

conciencia, sea crítico y no se deje llevar por los factores de su entorno sino por sus conocimientos (p.3).

Dentro de los factores educativos están relacionados los factores sociales, estos de igual manera por influencia de los compañeros de clase llegan a inducir a los demás estudiantes al consumo de alcohol, en algunas ocasiones se presentan situaciones en la que uno o varios estudiantes llevan bebidas alcohólicas a la institución educativa y ellos a su vez ponen en forma de retos o a los demás compañeros para que lleguen a probar estas bebidas, así mismo se tiene en cuenta que la institución educativa lleva un estricto control y supervisión de lo que realizan los estudiantes en las aulas, sin embargo en ocasiones hay un pequeño descuido y no se observan estas acciones por parte de los estudiantes.

4.5.5. Factores culturales

Como sabemos el consumo de alcohol dentro de nuestra cultura está bastante normalizada y permitida, es evidente el consumo ya que en toda reunión social son indispensables las bebidas alcohólicas y esta costumbre ha ido perdurando a lo largo de los años, es por ello que el contexto cultural se ve como un factor determinante en las personas, especialmente en los adolescentes para la adquisición de las costumbres que tiene su barrio y/o comunidad.

Otro factor dentro del medio cultural que induce al consumo de alcohol en los adolescentes es la que se presenta a través de los anuncios quienes ofrecen una imagen positiva del consumo de alcohol relacionándolo con un mejor rendimiento físico y éxito social y sexual, los spots publicitarios se relacionan frecuentemente con el ambiente nocturno, el ocio juvenil, etc. y este a su vez buscar generar empatía e identificación de los protagonistas del anuncio con el espectador. Así mismo otra característica negativa del consumo de alcohol es que transmite a los adolescentes la falsa creencia de que consumir bebidas alcohólicas es parten muchas ocasiones se transmite la

idea de que es normal el consumo de bebidas alcohólicas en la vida cotidiana, disminuyendo así la percepción de riesgo (FACUA, 2007, p. 24).

La publicidad crea mensajes llamativos para que cierto producto sea consumido, como en el caso del alcohol, hay múltiples anuncios publicitarios, los cuales son realizados con mensajes erróneos, creando una falsa realidad, haciendo creer que consumir bebidas alcohólicas es sinónimo de diversión, que habrá sentimientos de euforia o que será el alma de la fiesta, lo que al contrario esto terminará por afectar el comportamiento del adolescente.

4.6. Consecuencias del consumo de alcohol

La guía sobre los adolescentes y el alcohol de la (Junta de Castilla y León, 2005, p. 8), manifiesta que:

El consumo de alcohol trae consigo varios efectos tanto a corto como a largo plazo, los efectos serán diferentes para cada persona y en relación al tipo de bebida alcohólica, la edad y frecuencia de consumo, la ingesta de alcohol causará un considerable deterioro de las capacidades psicológicas, siendo así que se inicia una inhibición de su realidad entre mayor cantidad de alcohol se haya consumido. Los primeros efectos tras el consumo de bebidas alcohólicas son:

- Desinhibición de la conducta y las emociones.
- Sensación de euforia y excitabilidad.
- Pérdida de la capacidad de autocontrol.
- Problemas para coordinar movimientos, confusión mental y lenguaje incoherente.
- Deterioro de la atención, la memoria y la concentración.

- Deterioro del juicio (para percibir el riesgo) y una falsa sensación de seguridad.
- Alteraciones visuales y auditivas.
- Disfunciones sexuales (pérdida del deseo sexual).
- Sueño y cansancio.
- Comportamientos agresivos.

Como se puede apreciar, existe una variedad de efectos que se producen al momento de iniciar el consumo de alcohol y que van surgiendo conforme pase el tiempo de ingesta, estos efectos pueden ser leves al iniciar el consumo, pero irán empeorando conforme más alcohol entre en el organismo de la persona, más aún cuando el consumo es sin moderación. El motivo de estos cambios en el organismo de una persona se debe a que esta sustancia es absorbida por el aparato digestivo para luego dirigirse hacia la circulación sanguínea, desencadenando esta serie de efectos que varían dependiendo de las características de la persona y de lo que ha consumido, permaneciendo esta sustancia en su cuerpo hasta cerca de un día, para luego entrar en una etapa de desintoxicación del alcohol.

Respecto del consumo de alcohol en la adolescencia, la guía sobre el alcohol de la (Junta de Castilla y León, 2005, pp. 9-10), manifiesta que:

La mayoría de adolescentes aún no acepta o no tienen conocimiento de que el alcohol es una droga, ya que consideran que el consumo de esta sustancia no afecta a su salud ni a su vida cotidiana, sin embargo, el consumo de alcohol en exceso, se convierte en una adicción que trae consigo consecuencias negativas, que pueden llegar a afectar no solo a su persona,

sino que también afecta al vínculo social de su alrededor como familiares, amigos e incluso terceras personas. Las consecuencias que acarrea el consumo de alcohol son las siguientes:

4.6.1. Problemas de Salud

- Lesiones y muertes por conducir bajo los efectos del alcohol.
- Relaciones sexuales (transmisión de ETS) y embarazos no deseados.
- Trastornos digestivos (náuseas, diarreas, cánceres de colon, recto y estómago), lesiones en el hígado y el páncreas y trastornos cardiovasculares.
- Disminución del impulso sexual, impotencia e infertilidad.
- Problemas neurológicos y psiquiátricos (depresión, ansiedad, insomnio, etc.).
- Dependencia (alcoholismo), tolerancia (se precisan mayores dosis para lograr los mismos efectos) y síndrome de abstinencia (en alcohólicos que dejan de beber).

4.6.2. Problemas Familiares

- Conflictos de pareja (separaciones, divorcios, etc.), conflictos entre padres e hijos y violencia doméstica (maltrato a la pareja, a los hijos o entre hermanos/as).
- Problemas económicos, desatención del cuidado de los hijos, etc.

4.6.3. Problemas Escolares

- Fracaso escolar por deterioro de la atención, la concentración y la memoria.
- Conflictos y malas relaciones con profesores y compañeros.

- Absentismo escolar.
- Rechazo por parte de los compañeros y profesores.

4.6.4. Problemas Laborales y Legales

- Ausencias del trabajo, retrasos, bajas por enfermedad, accidentes laborales, despidos, etc.
- Sanciones y multas por conducir vehículos bajo la influencia del alcohol.
- Arrestos o detenciones por participar en peleas o agresiones.

Como se ha podido apreciar, las consecuencias que conlleva consumir alcohol a temprana edad, afectan a muchos aspectos en la vida del adolescente, desde su salud hasta las relaciones con su familia o sus actividades académicas y sociales. En algunos casos, habrá adolescentes que se encuentren en conflicto con la ley por riñas o por que han cometido otros delitos específicos como agresiones sexuales. Los efectos del consumo prolongado de alcohol en el cerebro pueden afectar a su salud de por vida, generando un mayor riesgo de caer en depresión, ansiedad o una baja autoestima, además, el que los adolescentes consuman alcohol durante su etapa de desarrollo, repercute en afectar a su crecimiento y pubertad. El consumo de alcohol sin moderación a temprana edad conlleva a que cualquiera de las situaciones antes mencionadas ocurra con una mayor probabilidad en la vida de los adolescentes, también puede llevar a tomar decisiones que causen daño no solo a ellos mismos, sino también a su familia, a sus amigos o a terceros desconocidos, incluso puede aumentar el riesgo de desarrollar comportamientos sexuales peligrosos y si hablamos de las relaciones académicas, el consumo de alcohol en adolescentes los puede llevar a

tener problemas de comportamiento en sus clases y daño permanente a la memoria, el pensamiento y el juicio, con un pésimo rendimiento en las actividades del colegio.

4.7. Técnicas asertivas

4.7.1. La asertividad

Según (Castanyer, 2010) “La asertividad es la capacidad de defender los propios derechos, sin permitirse una sola manipulación y sin manipular a los demás” (p. 23).

La asertividad es la capacidad que tienen las personas para poder comunicar sus sentimientos y deseos sin la necesidad de ofender a la otra persona a la hora de comunicar cierto aspecto, es decir basándose en el respeto hacia las personas que se encuentran en su entorno, así como el respeto para uno mismo.

4.7.2. Principios básicos del aprendizaje de la asertividad

Para (Castanyer, 2010, p. 153) “La asertividad y, en general, todas las conductas, no se heredan, sino que se aprenden, dentro de esta conducta se entiende: hacer, sentir y pensar, también se aprenderán estas acciones”:

- a)** Las emociones, como el miedo, la vergüenza, la ira.
- b)** Las conductas problemáticas como la desobediencia, la agresividad, la timidez, etc.

Así mismo se puede destacar que:

Cuando un niño está adquiriendo una nueva serie de conductas, él tiene la capacidad de decidir cuál le será más beneficiosa, esto lo logra principalmente con la ayuda de los siguientes 3 factores: de lo que ocurra inmediatamente después de exhibir esa conducta (simplificando mucho: si es premiado o castigado), de lo que pase antes (los llamados “estímulos discriminativos”) y principalmente de los modelos que tenga el niño para repetir (p. 153).

Las personas se desarrollan como personas asertivas o como personas no asertivas de acuerdo al contexto socio cultural, ya que desde el nacimiento de una persona, el niño va observando las conductas y actitudes de las personas de su alrededor, y por tal razón el niño al crecer y encontrarse en una etapa de mayor aprendizaje y adaptabilidad va a tomar como modelo lo que ve, es por ellos que los padres tienen el deber y responsabilidad de que sus niños aprendan a ser asertivos con los demás y consigo mismos.

4.7.3. Técnicas asertivas

Las técnicas asertivas se definen como “un comportamiento con una comunicación madura en donde la persona no agrede, no se somete a la voluntad de los demás, sino que también expresa sus convicciones y defiende sus derechos, así como también los derechos de cada uno sin agredir ni ser agredido (Pérez, 2020, p. 2)

Mediante las técnicas asertivas se evidencia la calidad de relaciones interpersonales, se fundamenta en manifestar ideas, criterios, sentimientos basándose principalmente en el respeto que se debe tener por el pensamiento, creencias o ideologías de otras personas, así mismo sabiendo estar al tanto también los derechos propios y de los demás, en caso de existir alguna disconformidad el objetivo es ser empático y entender la situación o evento al que se está expuesto el individuo.

4.8. Tipo de técnicas asertivas

Las técnicas asertivas son herramientas de ayuda en el diario vivir, que pueden ser empleadas en la vida profesional, así como en la vida personal. Por tal motivo la importancia de conocer cuáles son las técnicas asertivas y qué características posee cada una de ellas, para tener más conocimiento de ellas y determinar qué recursos se utilizará para obtener resultados favorables en cada una de las interacciones que se presente. Entre los tipos de técnicas asertivas tenemos:

4.8.1. Técnica del disco Rayado

Para (Marriner, 2009, p. 27), la técnica del disco rayado consiste en:

Una técnica asertiva que se usa para lograr un compromiso, por lo que se indica lo que se desea y se permite que otras personas dialoguen sobre lo que quieren hacer, es decir, su única finalidad es la de mantener nuestro pensamiento e intenciones, independientemente de las intenciones e insistencia de la otra persona, teniendo en cuenta que no es necesario atacar a otra persona para defendernos, pero que tenemos derecho a insistir en nuestro punto de vista.

Existen situaciones en las que a las personas les resulta difícil el mantener su punto de vista, porque siempre habrá alguien que les insista en aceptar lo que él piensa u opina; estas personas que insisten lo que realmente intentan es la manipulación para llevarlos a su terreno y luego hacerlos sentir equivocados por no aceptar lo que ofrecen. Al presentarse estas situaciones, la técnica del disco rayado es un excelente método de aplicar, cuando nos encontramos con personas demasiado persistentes y hostigosas con las cuales no ha funcionado ninguna otra forma de disuasión, siendo, además, una técnica especialmente útil para las personas que tienen dificultades a la hora de decir un NO como respuesta.

4.8.2. Técnica de los 3 filtros

Para (Rodriguez, 2015, p. 101), al respecto de la técnica de los 3 filtros, manifiesta que:

Tendemos a ver el mundo bajo nuestro propio punto de vista, la forma cómo hablamos de otras personas dice más de cómo somos nosotros que de cómo son realmente esas personas. Resulta que somos más confiables si recalcamos solamente lo negativo de otros. Estamos acostumbrados a descalificar y si lo hacemos de forma pasiva, igual estamos

contribuyendo a la agresión. Es en este sentido que se aplica la técnica de los 3 filtros, para llegar a tener una conversación libre de aspectos negativos y de cosas innecesarias que no aportan en nada a la vida de las personas. La técnica de los 3 filtros está integrada por las siguientes interrogantes: ¿Es verdad? ¿Es bueno? ¿Es útil? y nos ayuda a no permitir que lleguen a nosotros informaciones o mensajes que sean mentira, que dañen y/o que sean inútiles.

Se debe dejar de entregar tiempo valioso en cosas que no son verdaderas, ni buenas, ni útiles, ya que así se tiene más tiempo y energía en aquello que sí tiene relevancia. La influencia positiva al filtrar este tipo de situaciones puede ser un punto de referencia para que, en las interacciones diarias, existan relaciones de calidad que sumen y aporten en positivo y no por el contrario. Las personas que aplican esta técnica pueden expresar de una mejor manera sus pensamientos y sentimientos, ya que sirve como una excelente guía, tanto para lo que se quiere decir, como para lo que se va a escuchar, lo que influye positivamente en una comunicación saludable y constructiva.

4.8.3. Técnica del banco de niebla

A esta técnica asertiva (Marriner, 2009) la define como: El banco de niebla es el acuerdo con la verdad, el acuerdo en principio o el acuerdo con las probabilidades, en lugar de negar las críticas. Ayuda a desensibilizar frente a las críticas y conduce a una menor frecuencia de críticas procedentes de los demás (p. 28).

Esta técnica enseña a aceptar las críticas manipulativas, inspeccionando pacíficamente la opinión de la persona que está emitiendo su juicio de valor, para identificar cuanta verdad está manifestando. Cuando una persona usa esta técnica, aparenta estar de acuerdo con la otra persona,

pero sin darle la razón, es decir, trata de crear una distracción ante esa persona con argumentos estratégicos, sin ceder en su punto de vista de tal forma que esa postura no sea considerada como un ataque directo y genere un conflicto entre esas dos personas.

4.8.4. Técnica para el cambio

De acuerdo a lo manifestado por el doctor Jesús Fuenmayor esta técnica, “consiste en mostrar un panorama global de la discusión con el objetivo de minimizar su importancia y evitar la agresividad entre los interlocutores (Fuenmayor, 2017, p. 1)

De lo mencionado por el autor, se tiene que, esta técnica es muy efectiva al momento de usarla, ya que no suscita agresividad en la otra persona, ni incita a defenderse a nadie y ayuda tanto a la persona que la emite como a la que la recibe, es decir, se enfoca en salir del centro de la discusión para adoptar una perspectiva global que permita relativizar la discusión misma. Es mucho más efectivo reflejar objetivamente qué es lo que está ocurriendo y reconocer nuestra parte de la culpa, que defender de forma hostil cualquier provocación que nos envíen. Con la utilización de esta técnica se pueden incluir una variedad de respuestas con el fin de que esta se realice en buenos términos y que vaya disminuyendo de una manera cordial, evitando agravar el conflicto entre la persona que generen enemistades entre ambas partes.

Como un ejemplo claro de una técnica para el cambio se pueden utilizar este tipo de respuestas ante una discusión:

- No te has enterado de lo que te acabo de decir.
- No le he escuchado con claridad porque estaba comprobando la información que me ha dado.

- ¡Cómo puedes decir eso!
- Además, tengo prisa.
- Mire, con tranquilidad podremos solucionar esto, no obstante, sabe que esto requiere de un tiempo para poder hacerlo por lo que podemos valorar si le merece la pena continuar ahora o en otro momento ¿Le parece bien?

4.8.5. Técnica del “yo” y “tu”

En esta técnica (Rodríguez, 2015), hace alusión a que normalmente, cuando utilizamos mensajes “yo” favorecemos la receptividad de nuestros interlocutores y cuando utilizamos mensajes “tu” la obstaculizamos. Es por ello que cuando se trata de comunicar algo positivo o agradable al interlocutor, se aconseja utilizar el mensaje “tu” para que no haya dificultades en el diálogo; en cambio, cuando el contenido del mensaje es negativo o desagradable para el interlocutor, se aconseja poner el mensaje “yo” por delante en nuestros diálogos (p. 103).

Como toda técnica de asertividad, la finalidad de esta es dejar en claro un punto de vista respecto de un tema determinado sin herir los sentimientos del interlocutor como receptor, por lo que es importante que cada una de las partes ponga atención a lo que expresa y a lo que desea de la otra persona. Las personas tienden a utilizar el mensaje tú como método de crítica, y el mensaje yo como activo para justificar nuestro comportamiento, sin embargo, esta técnica intenta lograr lo opuesto, es decir, siempre dar utilidad al mensaje tú para alabar, mientras que al mensaje yo para explicar el sentimiento propio de la persona que está hablando.

4.8.6. Técnica del X, Y, Z,*

La autora (Rodríguez, 2015, p. 104), expresa que:

Esta técnica consiste en expresar, de una manera asertiva, que es lo que sentimos ante la actuación del otro, pero no limitarnos sólo a una crítica destructiva. Para convertirla en constructiva, explicaremos cómo nos hace sentir su comportamiento y además nos comprometemos a mejorar también el nuestro, de manera que intentaremos que no vuelva a ocurrir esta situación en el futuro. Al aplicar la técnica del XYZ*, se debe considerar lo siguiente: Cuando haces o dices X, me siento Y, y me hubiese gustado que hicieses Z. Ya en este punto se incorpora (*) para realizar una petición específica sobre lo que te gustaría, deseas o necesitas.

Al momento de expresar lo que la persona siente, lo deberá realizar con un tono de voz relajado y de una manera atenta, regulando sus emociones y evitando una actitud grosera y errónea. Al aplicar (X) “Cuando haces o dices”, se debe procurar que al explicar lo que te ha molestado significativamente, se hable en primer lugar del actuar de la conducta y no de la persona, intentando no usar palabras como “nunca” o “siempre” y analizando la conducta de forma objetiva. Al aplicar (Y) “Me siento” es fundamental realizarlo sin drama, también se debe centrar en los efectos que la conducta definida en el punto (X) provoca en nosotros, sin juzgar ni atacar y dejando que la otra persona te explique sus sentimientos ante esa conducta. Al aplicar (Z) “Me hubiese gustado que” es importante no centrarse en la criticar sin ver más allá, de manera que la misma situación se repita en el futuro, pues está muy bien localizar y definir el problema y los sentimientos que no nos gustan, pero también se debe proponer una alternativa de cambio, ya que así habrá un acercamiento más a la solución del problema. Por último, al aplicar (*) hay que entender que es un ejercicio de autocrítica para adquirir responsabilidad ante la situación y aprender a poner más de nuestra parte, pues el hecho de adquirir un compromiso con la situación, implica asumir parte

de responsabilidad y estar dispuestos a poner algo de nuestra parte para solucionarla, es decir, ofrecer nuestra colaboración.

4.8.7. Técnica del acuerdo asertivo

“En este caso se intenta llegar a un acuerdo donde se confirma lo que se pueda considerar como error, pero dando como fundamento que en general, no es lo habitual” (Divulgación-dinámica, 2017, p. 3)

- Cuántas veces lo tengo que repetir.
- Tiene razón al decir que le hemos pedido estos datos en varias ocasiones, pero entenderá que tengo que comprobar que todo es correcto.

Para la técnica del acuerdo asertivo debe estar acompañado de un lenguaje no verbal asertivo, ya que al decir una cosa con palabras y hacer otra diferente con los gestos no son coherentes y por tanto no se establecerá un entendimiento claro.

4.8.8. Técnica de la pregunta asertiva

“Es contestar a nuestro receptor con una pregunta que pone en positivo lo que se está discutiendo dando además al cliente la oportunidad de afrontar en el mismo sentido la crítica o dificultad que nos haya planteado” (Divulgación-dinámica, 2017, p. 4)

- Al final no me ha servido de nada.
- ¿Qué cree que podríamos hacer para que esto no volviera a ocurrir?

La técnica de la pregunta asertiva es muy indispensable a la hora de presentarse un conflicto ya que una de las partes podrá tener la predisposición de mejorar la situación y lo hará de una

manera adecuada y conveniente, sin el afán de beneficiar a ninguna de las partes y así mismo busca una solución rápida, pero sobre todo examinar el origen del problema con fin de que no se vuelva a repetir.

4.8.9. Técnica de ignorar

“Esta técnica se suele usar cuando la persona se muestra muy alterado o enfadado y es complicado mantener una conversación constructiva. En estos momentos tenemos que ser los más empáticos posibles para no despertar ninguna impresión de agresión” (Divulgación-dinámica, 2017, pág. 6)

- ¡Estoy harto de que no me solucionen el problema!
- Ahora está de muy mal humor. De ahí que crea conveniente aplazar esta conversación para otro momento más idóneo.

En las técnicas de ignorar la asertividad será de mucha importancia ya que la persona debe omitir cualquier provocación o actitud que le moleste para no generar un conflicto con la otra persona afectada, muchas de las veces es muy difíciles poder evitar contestar ante una provocación, pero una persona asertiva sabrá cuál es la respuesta más prudente antes tal situación.

4.8.10. Técnica del acuerdo parcial

“Con esta técnica, nos ponemos en el lugar de la otra persona, tratando de entender tus opiniones, emociones y problemas, sin abandonar las nuestras. Bajo esta base, se trataría de encontrar un punto intermedio entre ambas partes” (Brandan, 2020, p. 3)

Como se tiene conocimiento las personas siempre van a recibir una noticia o una situación de una manera diferente a los demás, todos tienen una perspectiva diferente y así como es probable

que para X persona algo le parezca insignificante, habrá otra X persona que será algo muy importante ya que se algo en beneficio o a ellos o al cuidado de los demás, por ello la importancia de ser personas empáticas.

4.9. Características de una persona asertiva

Según (Corbin, 2020), las personas asertivas tienen las siguientes características en común:

- Tienen confianza en sí mismos.
- Respetan la opinión de los demás.
- Validan las emociones de los demás.
- Escuchan activamente.
- Se conocen a sí mismos.
- Se aceptan incondicionalmente.
- Eligen a sus amistades.
- Conocen sus limitaciones, pero luchan con todas sus fuerzas.
- Saben regular sus emociones.
- Afrontan los conflictos de manera serena.

Las personas que poseen estas características, poseen muchos beneficios en su vida diaria, ya que tienden a confiar en sí mismas y en sus capacidades, siendo así que llegan a mostrarse como personas con una buena autoestima, generan confianza ante los demás y tienden a ser personas decididas, además son capaces de aceptar con una buena actitud las opiniones de los demás y compartir su punto de vista de una manera asertiva, las personas asertivas también poseen una gran capacidad de empatía lo que genera que valide las emociones y sentimientos de los demás, generando una escucha activa cuando la otra persona está hablando y de tal manera brindar el apoyo emocional que necesitan.

4.10. Importancia de las técnicas asertivas

“Uno de los beneficios primordiales de ser asertivo es que puede ayudar a tener más confianza en sí mismo, a medida que adquiere un mejor conocimiento de quién es usted y el valor que ofrece” (Vera, 2020, p. 4).

En esa misma línea, (Vera, 2020), menciona que las técnicas asertivas traen consigo otros beneficios que pueden ayudar a la persona tanto en el lugar de trabajo como en otras áreas de su vida. Entre dichos beneficios esta (p. 6):

- Son buenos líderes.
- Saben negociar soluciones exitosas ganar-ganar.
- Son personas de acción y solucionadores de problemas.
- Son menos ansiosos y estresados.

La asertividad es muy importante en la vida diaria de las personas ya que es una habilidad social que permite a la persona comunicar su punto de vista a los demás, así como también le permite defender sus derechos e ideas sin dañar a los demás lo que genera que llegue a sentirse bien consigo mismo. La asertividad implica que se respeten los pensamientos, sentimientos y creencias de los demás, y validar los derechos, deseos y necesidades propias y ajenas.

4.11. ¿Qué es una guía?

De acuerdo a (García & Cruz, 2014), considera a una guía como:

Un instrumento que compone un medio de aprendizaje a través del cual se concreta la acción del docente y los estudiantes dentro del proceso educativo, de forma planificada y organizada, ofrece información práctica al estudiante y tiene como premisa la educación como conducción y proceso activo. Se apoya en la didáctica como ciencia para crear un desarrollo cognitivo de los estilos de aprendizaje a partir de ello (p. 165).

De acuerdo a lo mencionado por el autor, una guía es material de apoyo al momento de ejecutar una actividad y esta sea o este planificada de una manera estructurada y ordenada para impartir un determinado conocimiento, por ello una guía deberá ser elaborada de una manera dinámica y con los contenidos adecuados a la población requerida.

4.12. Funciones de una guía

(García & Cruz, 2014, pág. 170), exponen las siguientes funciones de una guía:

- **Función motivadora:** despierta el interés por el tema o asignatura para mantener la atención durante el proceso de estudio.
- **Función facilitadora:** Propone metas claras que orientan el estudio de los alumnos. Relaciona el texto básico con diferentes materiales educativos escogidos para el progreso de la asignatura, relacionando la teoría con la práctica como una de las categorías didácticas. Propone técnicas de estudio que faciliten el desempeño de los objetivos. Orienta distintas actividades y ejercicios, en relación con los distintos estilos de aprendizaje y aclara dudas que pudieran dificultar el aprendizaje.
- **Función de orientación y diálogo:** Impulsa la capacidad de organización y estudio sistemático, promueve el trabajo en equipo, alienta a comunicarse con el docente ofreciendo sugerencias para el aprendizaje independiente.
- **Función evaluadora:** Retroalimenta al estudiante, con la finalidad de realizar una reflexión sobre el aprendizaje adquirido.

De las funciones antes mencionadas cada una tiene su propio rol y es la que le da importancia al desarrollo de la mismas, enfocándose principalmente en una correcta orientación, para potenciar la creatividad de los alumnos y tener los recursos para evaluar a quienes se les está dando dicha información de la guía.

4.13. ¿Qué es un taller?

Al momento de elaborar un taller se debe tener en conocimiento toda la estructura que lo conforma, es por ello que (Campo, 2015) realiza un aporte acerca de lo que es un taller, él lo describe como:

Un proceso planeado y constituido de aprendizaje, que involucra a los participantes un grupo y que tiene una finalidad concreta, el taller ofrece siempre la posibilidad, cuando no exige, que los participantes contribuyan activamente. Los participantes perciben mejor el potencial de varias fuentes y modalidades de aprendizaje, cuando las usan de modo eficaz. Para conseguir exactamente lo que se quiere, se requiere una reflexión profunda y compartida sobre el taller, este se puede diseñar de formas variadas, siempre que tenga coherencia y enganche a los participantes, por tal razón debe ser dinámico y atractivo (p. 2).

Un taller es una actividad psicoeducativa la cual consiste en realizar una reunión de trabajo formada por pequeños grupos de personas para realizar actividades prácticas de tal manera que se logren los objetivos propuestos y el tipo de asignatura a la que pertenezca.

¿Cómo se estructura un taller?

Un taller tiene una estructura básica y se desarrolla como un proceso en el tiempo. El diseño básico que propone (Campo, 2015) consta de:

Introducción: apertura y establecimiento del marco.

Acción: las actividades (presentación inicial, negociación de los objetivos, ejercicios grupales, aportaciones, conversaciones, productos del taller).

Cierre: Presentación de los productos, resumen, agenda para seguir, evaluación y consecuencias.

La estructura básica es empleada como eje de la planificación, en la cual el contenido y la forma varían dependiendo de la finalidad del taller y de las necesidades de los participantes. El aprendizaje es un proceso donde el camino es tan importante como el destino, por ello, tiene sentido que el taller no sólo tenga como objeto el aprendizaje, sino que se transforme en un verdadero acto de aprendizaje colectivo. De acuerdo a (Campo, 2015) el taller combina dimensiones fundamentales:

- Los participantes aprenden sobre el aprendizaje, acudiendo a expertos presenciales y virtuales y reflexionando sobre sus propias experiencias de aprendizaje (p 2).
- Los participantes aprenden a ayudar en el aprendizaje, tema que ocupa sus vidas y plantean cómo disfrutan del aprendizaje. Es anhelado que los participantes sean conscientes del tipo de taller en el que van a participar, así de modo que el contrato, el acuerdo sobre lo que va a pasar debe ser claro (p. 2).
- Todos los participantes deben tener claro cuál es la finalidad del taller, reflexionar sobre el aprendizaje y sacar conclusiones de mejora, también deben conocer de qué manera se verán implicados en el transcurso del aprendizaje, siendo este activo y colaborativo (p. 2).

Como se da a conocer la estructura básica, esta es muy importante a la hora de planificar un taller ya que con su ayuda se realizarán actividades previstas en un orden específico y además que se las realizara con un tiempo adecuado y pertinente para un buen desarrollo y eficacia de lo planificado.

4.14. Objetivos de un taller

Un taller contiene varios objetivos que se quiere cumplir al momento de ser impartido ante un grupo determinado, estos objetivos de acuerdo a (Bravo, 2020, p. 6) son:

- Promover y facilitar una educación integral e integrar simultáneamente en el proceso de aprendizaje el aprender a aprender, el hacer y el ser.
- Realizar una tarea educativa y pedagógica integrada y concertada entre docentes, alumnos, instituciones y comunidad.
- Superar en la acción la dicotomía entre la formación teórica y la experiencia práctica.
- Superar el concepto de educación tradicional en el cual el alumno ha sido un receptor pasivo, bancario, del conocimiento.
- Facilitar que los alumnos o participantes en los talleres sean creadores de su propio proceso de aprendizaje.
- Producir un proceso de transferencia de tecnología social.
- Hacer un acercamiento de contrastación, validación y cooperación entre el saber científico y el saber popular.
- Aproximar comunidad - estudiante y comunidad - profesional.
- Desmitificar la ciencia y el científico, buscando la democratización de ambos.
- Desmitificar y desalinear la concientización.
- Posibilitar la integración interdisciplinaria.
- Crear y orientar situaciones que impliquen ofrecer al alumno y a otros participantes la posibilidad de desarrollar actitudes reflexivas, objetivas, críticas y autocríticas.
- Promover la creación de espacios reales de comunicación, participación y autogestión en las entidades educativas y en la comunidad.

Cuando se plantean los objetivos a la hora de estructurar un taller es de mucha importancia tomar en cuenta, el lugar, el tiempo y el resultado final que se quiere obtener acerca de las actividades a realizar, se debe tener en cuenta que el objetivo este acorde, claro y con metas fijas para beneficio de los participantes.

4.15. Principio de prevención

Para el (MINEDUC, 2016, p. 22), en el Modelo de Funcionamiento DECE señala que: “prevención involucra la admisión de medidas enfocadas a impedir que surjan problemáticas psicosociales que perturben el desarrollo integral de niños, niñas y adolescentes e impedir que las deficiencias producidas por el surgimiento de las mismas no prevalezcan en el tiempo”.

Además de ello menciona que:

El prevenir situaciones de peligro en las instituciones educativas, afrontando las problemáticas sociales que incomodan a las familias y que influyen en la educación de niñas, niños y adolescentes, permite el posicionamiento de prácticas educativas inclusivas que avalan el respeto a las diferencias y la responsabilidad de brindar oportunidades educativas a todos los estudiantes. Para ello, es necesario asesorar a docentes y familiares sobre las diferentes problemáticas o situaciones de riesgo que pueden presentarse a lo largo del ciclo académico desde una perspectiva etaria, fomentando de esta forma buenas prácticas educativas y la corresponsabilidad en el bienestar del estudiante, bajo los enfoques de inclusión y de derechos (MINEDUC, 2016, p. 22).

El principio de prevención es fundamental en el ámbito educativo ya que se puede ayudar a que los alumnos tengan un mayor riesgo de enfrentarse a situaciones y acciones difíciles que puedan poner en peligro su salud e integridad física y moral, además de educar en valores y en la promoción del análisis para las acciones a realizar de la persona.

5. METODOLOGÍA

Para la presente investigación se ha tomado en cuenta el siguiente proceso metodológico incluyendo materiales propios para su cumplimiento y los métodos, enfoque, tipo y diseño de investigación pertinentes.

5.1. Enfoque de la investigación

El enfoque en el cual se fundamentó este estudio fue el enfoque cuantitativo, mismo que permitió obtener datos numéricos sobre los factores que inducen al consumo de alcohol mediante la aplicación del instrumento denominado cuestionario de consumo de alcohol en los estudiantes de segundo de bachillerato de la Unidad Educativa "Eloy Alfaro" 2020-2021, los datos cuantitativos obtenidos permitieron construir un análisis de la realidad educativa en relación a las variables de estudio

5.2. Tipo de investigación

Esta investigación fue de tipo descriptiva ya que con la aplicación del instrumento denominado Cuestionario de factores de consumo de alcohol y luego de analizar los resultados que se obtuvieron en este estudio se describió los factores que inducen al adolescente al consumo de alcohol interpretando de manera correcta la problemática presentada.

5.3. Diseño de investigación

La presente investigación se fundamentó con un diseño no experimental porque no se manipuló ninguna variable y de corte transversal porque se tomaron datos de la muestra en su estado actual (período 2020-2021) y correlacional debido a que se buscó establecer la relación entre las dos variables el consumo de alcohol y técnicas asertivas

5.4.Métodos de la investigación

Para la realización de la presente investigación se ha tomado en consideración los siguientes métodos:

5.4.1. Método científico.

El método científico estuvo presente durante todo el proceso de investigación ya que permitió analizar las variables de estudio mediante la cual se realizó el planteamiento del problema, elaboración de objetivos, establecimiento del marco teórico con información precisa para sustentar las dos variables.

5.4.2. Método analítico.

Este método ayudo principalmente con el análisis de las variables planteadas, por medio de la aplicación del Cuestionario de factores de consumo de alcohol, lo que permitió establecer el tipo de información que fue de utilidad en este trabajo de investigación.

5.4.3. Método deductivo.

Por medio del método deductivo se efectuaron las delimitaciones del proyecto en cuanto a los principales factores de consumo de alcohol que se estudiaron en el transcurso de la investigación.

5.4.4. Método inductivo.

El método inductivo permitió delimitar el problema investigado, a expresar el mismo y tener la información adecuada para la estructuración de objetivos, conclusiones, recomendaciones y plantear la propuesta de trabajo a partir de los resultados obtenidos

5.4.5. Método sintético.

A partir de este método se logró establecer de manera concisa la investigación, obteniendo información pertinente de las dos variables de estudio con la cual se logró establecer las conclusiones de la investigación.

5.4.6. Método estadístico.

Por medio del método estadístico, se logró reunir y analizar los datos obtenidos del instrumento aplicado para poder interpretar la información de acuerdo a la realidad de estudio y llegar a un análisis minucioso de todo el proceso de investigación.

5.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

5.5.1. Instrumento

El instrumento seleccionado estuvo en concordancia con el diseño y los objetivos de la investigación, con el fin de conocer la realidad de los estudiantes en relación a los factores del consumo de alcohol se procedió a aplicar un cuestionario, el cual está conformado por 37 ítems divididos dentro de 4 factores, los mismos que fundamentados en el marco teórico, para conocer la presencia del problema con opciones de respuestas tipo escala Likert, dicho cuestionario clasificado de la siguiente manera:

- 9 ítems de Factores Personales
- 6 ítems de Factores Sociales
- 12 ítems de Factores Familiares
- 10 ítems de Factores Educativos

5.6. Escenario de la investigación

La investigación se llevó a cabo en la Unidad Educativa “Eloy Alfaro”, del cantón Calvas, con el código AMIE: 11H00547, ubicada en el barrio San Vicente, calle Gonzáles Suárez entre

Sucre y Daniel Ojeda, cuenta con una planta docente de 69 docentes, 6 administrativos y 884 estudiantes.

5.6.7. Identificación de la variable y su operacionalización

Las variables de investigación son las siguientes:

Variable Independiente: Técnicas asertivas

De acuerdo a la definición de (Buendía, Colás, & Hernández, 2001), la variable independiente es:

La variable independiente es la que se manipula o selecciona para determinar qué relación existe con el fenómeno o fenómenos observados. Esta variable es también conocida como variable estímulo o input. Es una variable que puede tener su origen en el sujeto o en el entorno del sujeto., es la que el investigador manipula para observar cuales son los efectos que produce en otra variable. (p. 3).

Variable dependiente: Consumo de alcohol

De igual manera (Buendía, Colás, & Hernández, 2001), propone la definición para la variable dependiente, la cual manifiesta que:

La variable dependiente es la cual el investigador observa para analizar el efecto de la variable independiente o variable causa. La variable dependiente es la variable respuesta, es decir que esta variable es el resultado de un fenómeno que ha sido estimulado. Es el factor que aparece, desaparece, varia, etc., como consecuencia de la manipulación que el investigador hace de la variable independiente, siendo considerada así debido a que sus valores van a depender de la variable independiente (p.3).

5.7. Población y muestra

5.7.1. Población

La población considerada para esta investigación está constituida por 85 estudiantes de los 2dos de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa “Eloy Alfaro”

5.7.2. Muestra

Para obtener la muestra se utilizará el muestreo no probabilístico intencional con los grupos intactos la cual estará constituida por 40 estudiantes de 2do de Bachillerato de la Unidad Educativa “Eloy Alfaro” 2020-2021.

Se la determinó bajo los siguientes criterios:

- Estudiantes que asistieron el día de la aplicación del instrumento de investigación.
- Se contó con la aceptación del rector de la institución, docentes e inspector del Segundo de Bachillerato y se contó con información brindada por la encargada del DECE
- Se contó con el permiso de los padres de familia.

Tabla 1.

Población y muestra

Informantes	Población	Muestra
Estudiantes de los 2dos años de Bachillerato General Unificado	85 estudiantes	40 estudiantes de 2do de Bachillerato G. Unificado
TOTAL	85 estudiantes	40 estudiantes

Nota: Datos otorgados por la secretaria de la Unidad Educativa “Eloy Alfaro”

Elaborado: Lady Johana Sarango Cueva

5.8. Procesamiento de datos (tratamiento estadístico)

Para el análisis de datos se realizó la revisión de la consistencia de la información, se procedió a contabilizar y analizar los resultados obtenidos de la aplicación del instrumento, de manera que se dé cumplimiento a los objetivos planteados.

Así también se realizó la clasificación de la información con la finalidad de agrupar datos de la variable dependiente e independiente, por lo cual para una mayor comprensión se ha considerado las siguientes etapas para la redacción del informe final del trabajo de titulación.

a. En la primera etapa, se realizó la respectiva codificación y tabulación (Excel) de los datos obtenidos de la aplicación del cuestionario de factores de Consumo de alcohol, el cual fue aplicado de manera online mediante google forms, seguidamente a estos resultados se los procesaron de manera ordenada a través de las tablas y figuras para realizar un análisis e interpretación adecuado.

b. En la segunda etapa se realizará la estadística descriptiva, según Hernández, Fernández y Baptista (2010), “La tarea principal es describir los datos, valores o las puntuaciones obtenidas para cada una de las variables, esto se logrará al describir la distribución de las calificaciones o frecuencias de cada variable” (p. 287). Por lo tanto, se realizó un análisis e interpretación de datos utilizando el programa de Word y Excel, permitiendo contrastar la información en tablas y figuras, de manera que se facilite la interpretación de los resultados.

5.9. Procedimiento para la elaboración de la propuesta de intervención

a. En la primera etapa: Diagnóstico

En esta fase se realizó la aplicación del Cuestionario factores de consumo de alcohol para determinar los factores que inducen al consumo de alcohol de los estudiantes de Segundo de Bachillerato, inmediatamente se procedió a realizar la tabulación de los resultados con la finalidad

de tener una información clara y objetiva, de manera que se planifiquen talleres basados en las técnicas asertivas.

b. En la segunda etapa: Elaboración de la Propuesta

Se procedió a elaborar la propuesta psicoeducativa de educación sexual, basada en las técnicas de dinámicas de grupo para mejorar los conocimientos, actitudes y prácticas sexuales de los adolescentes, con la finalidad de facilitar el aprendizaje de conocimientos, actitudes y conductas sexuales de riesgo, con una metodología planificada, activa, participativa, dinámica, considerando para cada taller técnicas de dinámicas de grupo. A continuación, se presenta la estructura de la propuesta:

Estructura de la Propuesta: Propuesta psicoeducativa para la prevención del consumo de alcohol.

Taller I: Tú decides

Taller II:

Taller III: Prácticas de la sexualidad

Taller IV: Actitudes ante la sexualidad

Detalle de los Talleres

Taller 1: Factores personales

Nombre del taller: Tú decides

Tema: Consumo de alcohol en adolescentes

Factores del consumo de alcohol: personales

Objetivo: Reconocer las percepciones y fortalezas de los estudiantes de Segundo de bachillerato e identificar las causas que conlleva el consumo de alcohol a nivel personal

Tiempo: 75 min

Materiales: Tijeras, marcadores, esferos, cartilla “tengo, soy, quiero tener, quiero ser”, papelógrafo, goma, revistas, ficha de evaluación

Técnica: Técnica del acuerdo parcial

Técnica de los 3 filtros

Consideraciones éticas y consentimiento informado

Para el desarrollo de la presente investigación se cumplió con los principios éticos que garantizaron 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 consistirá la aplicación del instrumento; además, se les garantizó la estricta confidencialidad de la participación de sus hijos en el presente estudio.

Criterios de rigor científico.

Como criterio primordial de rigor científico se tendrá 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. 151 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

El consentimiento informado es un documento en el que hace constancia la facultad de las personas en el ámbito educativo y de investigación psicológica. En relación con las características

de la investigación se consideró los aspectos éticos que son primordiales ya que se trabajó con estudiantes, por tanto, la investigación contó con la autorización pertinente por parte de la institución educativa, así como también de los representantes legales.

6. RESULTADOS

6.1. Resultados de la aplicación del Cuestionario de Factores de Consumo de Alcohol

a los estudiantes de Segundo de Bachillerato de la Unidad Educativa Eloy

Alfaro, 2020-2021.

Tabla 2.

Resultados del Cuestionario de Factores del Consumo de alcohol

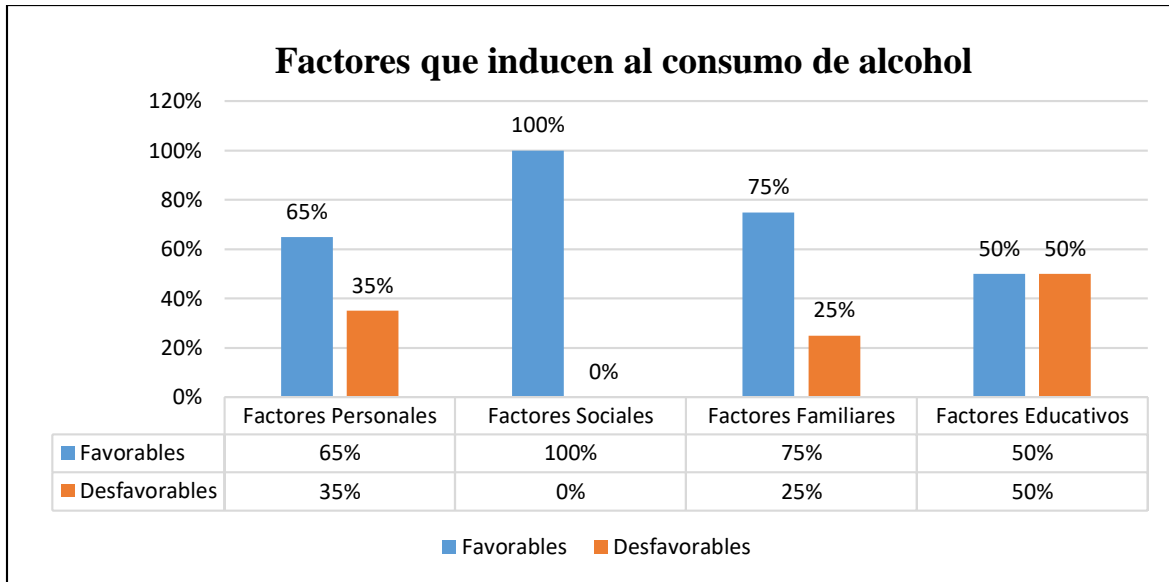
Factores	SI		NO		Total	
	f	%	f	%	f	%
Factores Personales (Facilidad de hacer amigos; Hace respetar su decisión ante los amigos; Actitud positiva hacia sí mismo; Satisfacción consigo mismo; Se considera una persona tímida; Se ha sentido inútil o que no sirve para nada)	26	65%	14	35%	40	100%
Factores Sociales (Frecuencia en reuniones sociales que realizan amigos; Información de bebidas alcohólicas por la tv; Estar animado cuando está en reuniones sociales; Amigos que consumen alcohol; Considera que es más fácil relacionarse con otros cuando se consume alcohol; En las reuniones que asiste, consumen alcohol)	40	100%	-	-	40	100%
Factores Familiares (Tíos y primos consumen alcohol; Es fácil comunicarte con los padres; Confianza en los padres; Respetar las reglas; Discusión de padres; Han golpeado los padres; Bebidas alcohólicas en casa; Fiestas frecuentes en casa; Reuniones familiares se consume alcohol)	30	75%	10	25%	40	100%
Factores Educativos (Los compañeros de aula consumen alcohol; Los compañeros de clase acostumbran a llevar bebidas alcohólicas; Tiene buenas notas; Peleas con los compañeros de clase; Se conoce que profesores beben licor con estudiantes)	20	50%	20	50%	40	100%

Nota: Resultado del Cuestionario de factores del consumo de alcohol, aplicada a los estudiantes de Segundo de Bachillerato de la Unidad Educativa Eloy Alfaro, 2020-2021

Elaborado: Lady Johana Sarango Cueva

Figura 1.

Factores que inducen al consumo de alcohol



Análisis e Interpretación

De acuerdo a los resultados obtenidos referente al cuestionario de factores de consumo de alcohol, aplicado a estudiantes del Segundo de Bachillerato de la Unidad Educativa Eloy Alfaro, se tiene que: respecto de los factores personales, el 65% si inducen hacia el consumo de alcohol, es decir, los adolescentes tienden a iniciar el consumo de alcohol debido a que llegan a creer que tendrán facilidad de hacer amigos, que sus amigos de esta forma respetarán sus decisiones, que bebiendo alcohol tendrán una actitud positiva y llegarán a sentirse satisfechos de sí mismos, además que con el alcohol dejaran su timidez y ya no se sentirán como personas inútiles, De ahí que, (Bequir, 2020) menciona que, las personas con autoestima baja acuden al consumo de bebidas alcohólicas para desinhibirse, buscando ser ellos mismos y superar la timidez, se observa con frecuencia en los adolescentes que inician el consumo para tapar sus inseguridades y llegar a tener una mejor vida social, debido a que ven al alcohol como un engranaje social, a partir de esto se llega a que haya un consumo excesivo y descontrolado creando una adicción (p. 1); Con respecto

a los factores sociales, el 100% si inducen al consumo de alcohol, dado que con frecuencia los adolescentes participan en las fiestas de sus amigos, los cuales ya han iniciado el consumo de bebidas alcohólicas, por ello al ser partícipes de este tipo de reuniones, llegan a sentirse mucho más animados ya que observan como sus amigos tienen una mayor facilidad de relacionarse con otras personas al estar bajo los efectos del alcohol, sumado a ello, que los adolescentes buscan experimentar y probar cosas que les llamen la atención, este es el caso de los anuncios publicitarios de las bebidas alcohólicas, ya que por medio de un comercial llamativo, se crea dicha curiosidad en el adolescente por probar el producto. A esta interpretación se le suma lo manifestado por (Luque, 2007, p. 213) que dice que: “Aunque inicialmente sean los padres los que influyan en el inicio del consumo, rápidamente será el grupo de pertenencia del adolescente el que impondrá su modelo de relación con el alcohol y otras drogas”; En cuanto a los factores familiares, para el 75% de encuestados si induce al consumo de alcohol, en cuanto a que los adolescentes indican que en sus hogares normalmente sus padres suelen tener bebidas alcohólicas, así mismo con frecuencia se realizan reuniones familiares en las que hay consumo de alcohol, principalmente por parte de tíos y primos, por otra parte lo que también induce a los adolescentes al consumo de alcohol, son las discusiones entre los padres, generando en sus hijos la carencia de comunicación y confianza, llevándolos muchas de las veces a no respetar las reglas puestas por sus padres, por ello destacando lo expresado por (Betancourth, Tacán, & Cordoba, 2017, p. 39) se tiene que:

La familia es el primer grupo social del adolescente en la cual el consumo de alcohol es aceptado desde una edad temprana, esto se da principalmente por la percepción que tiene la familia hacia el consumo, de ahí provienen consecuencias que se extienden en cada generación mediante las pautas de los estilos de crianza, que finalmente son adquiridas por

el adolescente a su vez le permitirán tomar decisiones fundamentales en su vida, sobre todo en las etapas de transición.

Por último, dentro de los factores educativos, el 50 % se encuentra que si inducen al consumo de alcohol, es decir, en la institución educativa una parte de los estudiantes encuestados manifiestan que si consumen alcohol y que en raras ocasiones llevan bebidas alcohólicas a la institución un caso claro de ello es en las festividades de la institución, además que algunos de sus maestros si consumen alcohol con los estudiantes pero fuera del horario escolar, por el contrario otra parte de los encuestados manifiestan que normalmente hay un buen ambiente escolar y se acatan las normas establecidas en la institución y existe armonía entre todos los compañeros de clase, siendo así, (Bellvert, Sellés, & Pérez, 2015) manifiesta al respecto de esta situación que, la institución educativa llega a ser un escenario para consumir alcohol, pero hay muchos más factores que lo causan, ya que en cada adolescente, el consumo los afecta de forma distinta, siendo así que unos factores tendrán más influencia que otros, por lo que, para que no exista un consumo o este se reduzca, todo dependerá de que el alumno adquiera conciencia, sea crítico y no se deje llevar por los factores de su entorno sino por sus conocimientos (p.3).

7. DISCUSIÓN

Luego del análisis e interpretación de los resultados se expone algunas fundamentaciones explicativas sobre el tema investigado como es: **Propuesta psicoeducativa basada en el uso de técnicas asertivas para prevenir el consumo de alcohol de los estudiantes de segundo de bachillerato, de la Unidad Educativa Eloy Alfaro del Cantón Calvas, 2020-2021.**

De acuerdo al primer objetivo específico planteado, se fundamentó teórica y científicamente la revisión de la literatura, en donde existe una adecuada información teórica en fuentes primarias y secundarias que permitió profundizar el tema con pertinencia y rigor académico sobre el consumo de alcohol, sus consecuencias y las técnicas asertivas como estrategias psicoeducativas que permiten tomar decisiones adecuadas para prevenir el consumo de alcohol en edades tempranas.

En relación al segundo objetivo específico, se determinaron los factores que inducen al consumo de alcohol, encontrándose que el 65% de los investigados manifiestan que son los factores personales los que inducen al consumo de alcohol; para el 100% consideran a los sociales inducen al consumo de alcohol; en tanto que el 75% de los investigados manifiestan que los familiares si inducen al consumo de alcohol; y los factores educativos para el 50% consideran algunas situaciones escolares que no inducen al consumo de alcohol.

Resulta oportuno resaltar el criterio de la autora Cristina Jiménez en su trabajo de investigación titulado “Técnicas de Comunicación Asertivas para prevenir el Consumo de Alcohol”, en el cual, manifiesta que:

Dentro de la Unidad Educativa “Fernando Suárez Palacio” del sector de Carigán en la ciudad de Loja, se aplicó, a una muestra de 24 estudiantes pertenecientes al segundo año de bachillerato de esta institución, una encuesta sobre el consumo de alcohol y una escala

de involucramiento de los adolescentes con el alcohol, que permitieron obtener como resultado que el 83,33% de estudiantes consumen alcohol, de este porcentaje, el 50% de estudiantes consumen alcohol con sus amigos y el 25% restante consume con su familia (Jiménez, 2015, p. 2)

Realizando un análisis de los resultados obtenidos, se manifiesta que: que los adolescentes recurren al consumo de bebidas alcohólicas para escapar de su realidad, creyendo que van a superar su timidez y tendrán más facilidad de hacer amigos, por lo que llegan a consumir alcohol con la idea de que sus miedos e inseguridades se van a ir, esto por falta de una actitud positiva por parte del adolescente, llegando a considerarse una persona inútil e insatisfecha de sí misma.

Con respecto a los factores sociales, siendo este, el factor más influyente para la población encuestada, se debe a que los adolescentes buscan experimentar y probar cosas que les llamen la atención, este es el caso de los anuncios publicitarios de las bebidas alcohólicas, ya que por medio de un comercial llamativo, se crea dicha curiosidad en el adolescente por probar el producto, lo que genera la necesidad de asistir a reuniones sociales con su grupo de amigos y este al querer encajar con ellos llega a consumir alcohol con la finalidad de verse más interesante, creyendo que así se le hará más fácil relacionarse con sus amigos.

En cuanto a los factores familiares, el consumo de alcohol es bastante normal en la mayoría de las familias, pues en las reuniones familiares siempre están presentes las bebidas alcohólicas, por lo que el adolescente desde su infancia crece observando dichos comportamientos en su familia y es participe del consumo ya que algún familiar tiende a ofrecerle una copa de alcohol en este tipo de reuniones. Otro aspecto relevante para el consumo de alcohol, es la mala relación que tienen los padres al momento de discutir o agredirse mutuamente, pues desencadena que exista conflicto en entre ellos y sus hijos ya sea por los castigos impuestos, una mala comunicación o por la falta

de confianza del adolescente hacia sus padres, lo que favorece a que los adolescentes intenten mantenerse fuera de su realidad y supriman sus emociones buscando un medio en donde refugiarse como lo es el consumo de alcohol.

Por último, dentro de los factores educativos, de forma similar a los factores sociales, los adolescentes con el afán de ganar popularidad, tienen la creencia errónea que el consumir alcohol los hace ver más interesantes y maduros para su edad, buscando ser reconocidos por su grupo social dentro de su institución educativa, lo que por el contrario genera ciertos conflictos dentro del ámbito educativo como un bajo rendimiento académico, peleas con sus compañeros de clase, problemas con sus docentes y también con sus padres. Los adolescentes, además de tener estos problemas, llegan incluso a empeorarlos al consumir alcohol dentro de la institución educativa, esto debido a que algunos estudiantes suelen llevar bebidas alcohólicas, especialmente cuando se celebra alguna festividad, sin embargo se debe realizar un énfasis en este último factor mencionando ya que los estudiantes que realizan dichas acciones son pocos, la mayor parte de estudiantes manifiestan que en la institución si acatan las normas establecidas y mantienen una buena relación de amistad con sus compañeros.

Siguiendo la misma línea en relación al tercer objetivo específico y de acuerdo al resultado obtenido se elaboró una propuesta psicoeducativa basada en las técnicas asertivas para prevenir el consumo de alcohol en los estudiantes, se encuentra elaborada mediante la modalidad de talleres, cada taller está estructurado en relación a los factores personales, familiares, sociales y educativos, mismo que contienen un grupo de técnicas asertivas que serán utilizadas como estrategias para prevenir el consumo de alcohol en edades tempranas.

8. CONCLUSIONES

Como producto de los resultados obtenidos de acuerdo a los objetivos planteados en el presente trabajo investigativo, se concluye que:

- Existe una amplia bibliografía sobre el uso de las técnicas asertivas y el consumo de alcohol, que desde los posicionamientos teórico-científico permitieron fundamentar con rigor académico estas importantes temáticas sujetas a investigación.
- De acuerdo al segundo objetivo se concluye que los factores personales, sociales, y familiares en porcentajes muy significativos para la investigación inducen al consumo alcohol, así como también es considerable reconocer que la mitad de la muestra investigada indican que el factor educativo si inducen al consumo de alcohol en porcentajes medios.
- El planteamiento de la propuesta psicoeducativa para prevenir el consumo de alcohol en su elaboración se consideró un proceso metodológico para su diseño, no sin antes considerar los factores que inducen al consumo de alcohol y psicoactivamente trabajar con el apoyo de técnicas asertivas como: técnica del disco rayado, técnica de los tres filtros, técnica del banco de niebla, técnica para el cambio, técnica del “yo” y “tú”, técnica del XYZ*, técnica del acuerdo asertivo, técnica de la pregunta asertiva, técnica de ignorar, técnica del acuerdo parcial, mismas que mediante los talles propuestos se trata de prevenir el consumo de alcohol y dar herramientas a los estudiantes para retrasar el consumo temprano de alcohol.

9. RECOMENDACIONES

Tras la presente investigación se recomienda:

- A las autoridades considerar los resultados de la investigación para que la misma sea socializada al DECE que sirva como referente para posibles trabajos de psicoeducación en la Unidad Educativa en relación al consumo de alcohol de los estudiantes
- Al DECE, en su plan operativo anual integrar actividades de asesoramiento y talleres de convivencia familiar y escolar con la integración de docentes guías o tutores, así mismo, al departamento de inspección y comité de padres de familia para planificar espacios de educación e información sobre causas, consecuencias y estrategias de intervención para prevenir el consumo temprano de alcohol.
- Al DECE, para que analice, estudie y mejore la propuesta presentada para que sea aplicada a las necesidades de la institución de acuerdo al contexto escolar.

10. BIBLIOGRAFÍA

- Becoña, E. (2013). Enfoques teóricos del consumo de alcohol. *Bases teóricas que sustentan los programas de prevención de drogas*, 117- 122.
- Bellvert, N., Sellés, P., & Pérez, A. (2015). Influencia de la educación en el consumo de alcohol del alumnado adolescente del IES Pare Vitoria de Alcoi. *IES Pare Vitoria*, 19.
- Bequir, S. (2020). *Autoestima y alcohol: su estrecha relación*. Obtenido de comodejarelalcohol.es: <https://comodejarelalcohol.es/autoestima-y-alcoholismo-su-estrecha-relacion/#:~:text=Est%C3%A1%20demostrado%20que%20las%20personas,cuesti%C3%B3n%20de%20consumo%20de%20alcohol>.
- Betancourth, S., Tacán, L., & Cordoba, E. (2017). Consumo de alcohol en estudiantes universitarios colombianos. *Universidad y Salud*, 39.
- Brandan, T. (2020). *Qué es la Asertividad: significado, ejemplos, técnicas y 7 tips*. Obtenido de zety.es: <https://zety.es/blog/asertividad>
- Bravo, N. (2020). *El concepto de taller*. Obtenido de Unillanos.edu: http://acreditacion.unillanos.edu.co/CapDocentes/contenidos/NESTOR%20BRAVO/Segunda%20Sesion/Concepto_taller.pdf
- Campo, A. (2015). *Como planificar un taller*. Obtenido de Euskadi.eus: https://bideoak2.euskadi.eus/debates/elkarlan2016/Proyecto_18_09.pdf
- Cardona, D., & Ramirez, J. (2019). *Asertividad y riesgo de consumo de alcohol en adolescentes. Unidad Educativa Pensionado Olivo. Riobamba, 2018-2019*. Obtenido de Universidad Nacional de Chimborazo: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/6013/1/UNACH-EC-FCS-PSC-CLIN-2019-0028.pdf>

- Castanyer, O. (2010). *La asertividad: Expresión de una sana autoestima*. España: DESCLÉE DE BROUWER, S. A.
- Corbin, J. (2020). *Personas asertivas: 10 características que tienen en común*. Obtenido de Psicología y mente: <https://psicologiaymente.com/personalidad/personas-asertivas-caracteristicas>
- Delgado, P. (2019). *La teoría del aprendizaje social: ¿qué es y como surgió?* Obtenido de Tecnológico de Monterrey: <https://observatorio.tec.mx/edu-news/teoria-del-aprendizaje-social>
- Divulgación-dinámica. (2017). *Técnicas de comunicación asertiva*. Obtenido de Divulgación dinámica.es: <https://www.divulgaciondinamica.es/blog/tecnicas-comunicacion-asertiva/>
- FACUA. (2007). Alcohol y publicidad. *Alcohol y tabaco*, 24.
- Fuenmayor, J. (2017). *7 técnicas para garantizar una comunicación asertiva*. Obtenido de Dr. Jesús Fuenmayor.com: <https://jesusfuenmayor.com/2017/11/24/7-tecnicas-para-garantizar-una-comunicacion-asertiva/>
- García, I., & Cruz, G. (2014). Las guías didácticas: recursos necesarios para el aprendizaje autónomo. *EDUMECENTRO- Scielo*, 165.
- Guachamín, A. (2017). *La relación entre el grado de asertividad y el riesgo de consumo de alcohol en los estudiantes del Colegio Galo Miño, en Ambato*. Obtenido de Universidad Técnica de Ambato: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/24992/2/proyecto%20de%20investigacion%20ana%20%20dolores%20guachamin%20vargas.pdf>
- FACUA. (2007). Alcohol y publicidad. *Alcohol y tabaco*, 24.

- Jimenez, C. (2015). *Técnicas de Comunicación Asertivas para prevenir el Consumo de Alcohol de los estudiantes de Segundo de Bachillerato de la Unidad Educativa "Fernando Suarez Palacio" del barrio Carigan de la Ciudad de Loja periodo 2013-2014*. Obtenido de Universidad Nacional de Loja:
<https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/21231/1/TESIS%20CRIS%202014...RECTIFICADA.%202015%20docx.pdf>
- Junta de Castilla y León. (2005). Consecuencias derivadas del abuso de alcohol. *No te dees ahogar por el alcohol*, 8-10.
- Luque, F. (2007). Alcohol y adolescencia. En P. Tirado, S. Girón , F. Cruz, R. Castro, M. Zayas, & J. Escalona, *Guía Clínica para el abordaje de trastornos relacionados con el consumo de alcohol* (pág. 210). Andalucía: Dia Cash, S. L.
- Marriner, A. (2009). *Guía de Gestión y Dirección de Enfermería*. Barcelona: MMIX, Mosby, Inc, an Elseiver Imprint.
- MINEDUC. (2016). *Modelo de Funcionamiento DECE*. Quito: Ministerio de Educación.
- MSP. (2014). *Definición de consumo de alcohol*. Obtenido de Universidad Tecnica de Ambato:
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/27348/2/Tesis%20inteligencia%20emocional%20y%20consumo%20de%20alcohol.pdf>
- OPS. (2008). Descripción del consumo de alcohol y daños asociados. En O. P. Salud, *Alcohol y atención primaria de la Salud* (pág. 2). Washington: Washington DC.
- Pérez, M. (2020). *Técnicas para conductas asertivas*. Obtenido de Fundación Cadah:
<https://www.fundacioncadah.org/web/articulo/tecnicas-para-conductas-asertivas.html>
- Rodriguez, R. (2015). *EFICACIA DE UN TALLER DE TÉCNICAS ASERTIVAS DE COMUNICACIÓN ASERTIVA EN ADOLESCENTES DEL COLEGIO SAN GERÓNIMO*

EMILIANI. Obtenido de Universidad Rafael Landívar:

<http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjcem/2015/05/42/Rodriguez-Rocio.pdf>

Rotther. (1997). Teoría del aprendizaje social de Rotter. En D. Schunk, *Teorías del aprendizaje* (pág. 106). Mexico: Pearson Educación.

Vera, J. (2020). *Asertividad (Importancia, Características y Toma de Decisiones)*. Obtenido de expandetumente.com: <https://expandetumente.com/asertividad-importancia-caracteristicas-y-toma-de-decisiones/>

11. ANEXOS

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1: Propuesta psicoeducativa para la prevención del consumo de alcohol	62
Anexo 2: Ficha de evaluación de talleres	82
Anexo 3: Cartilla tengo soy, soy, quiero tener, quiero ser	83
Anexo 4: Ficha de evaluación de talleres	93
Anexo 5: Susana no quiere beber	94
Anexo 6: Ficha de evaluación de talleres	102
Anexo 7: Compartimos en familia.....	103
Anexo 8: Ficha de evaluación de talleres	112
Anexo 9: ¿Por qué bebe Martha?	113
Anexo 10: Desmintiendo mitos	114

Anexo 1: Propuesta psicoeducativa para la prevención del consumo de alcohol

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

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

CARRERA DE PSICOLOGIA EDUCATIVA Y ORIENTACION



PROPUESTA PSICOEDUCATIVA PARA LA PREVENCIÓN

DEL CONSUMO DE ALCOHOL

“Sin alcohol, hay diversión”

Autora: Lady Johana Sarango Cueva

**PROPUESTA PSICOEDUCATIVA PARA LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE
ALCOHOL**



PRESENTACIÓN

La presente Propuesta Psicoeducativa está enfocada a la prevención del consumo temprano de alcohol en los estudiantes de Segundo de Bachillerato de la Unidad Educativa Eloy Alfaro, mediante el desarrollo de las técnicas asertivas, se ha diseñado para brindar herramientas que serán de apoyo a la prevención de la problemática planteada, el cual tiene como propósito prevenir que los adolescentes consuman alcohol a una temprana edad, de igual manera se podrá dar cumplimiento y análisis a los objetivos planteados.

Ante lo expuesto anteriormente y de acuerdo a la temática de investigación, se realizará la Propuesta Psicoeducativa para la prevención del consumo de alcohol, la cual estará estructurada mediante talleres psicoeducativos y con el apoyo de distintas técnicas asertivas como la técnica del disco rayado, la técnica del banco de niebla, técnica de la pregunta asertiva, técnica del acuerdo asertivo, técnica para el cambio, entre otras. Esta propuesta está diseñada como una alternativa para la institución, si las autoridades consideran necesaria su aplicación sus los estudiantes.

El propósito de la Propuesta psicoeducativa es ofrecer a los estudiantes las herramientas necesarias para que al momento de presentarse una situación en la que se le quiera incentivar a consumir alcohol el estudiante sepa analizar y tomar la decisión que sea correcta para él. Está conformada por objetivos, justificación, metodología, fundamentación, difusión, destinatarios, y un conjunto de 4 talleres sobre la temática, que son organizados de manera eficiente, apropiada y acompañados cada uno de ellos de una serie de actividades.

Justificación e importancia

El consumo de alcohol forma parte de la cultura de las personas, por tal motivo es importante investigar cuales son los factores principales y la edad en la que las personas empiezan con el consumo del alcohol. De acuerdo a las investigaciones realizadas por otros autores

manifiestan que el consumo en los jóvenes muchas de las veces son por la influencia de la familia y amigos principalmente, con esto se normaliza con más frecuencia el consumo y no se pone a consideración los riesgos que esta causa.

Es primordial trabajar con los adolescentes brindándoles el conocimiento y las pautas necesarias para prevenir el consumo de alcohol a una edad temprana, debido a que al encontrarse a una edad en la que están experimentando nuevos cambios y por el querer sentirse como personas adultas caen en el vicio del alcohol, sin tomar en consideración los riesgos que les ocasionara en un futuro. Ante lo mencionado se ha visto necesario realizar la propuesta psicoeducativa para la prevención del consumo de alcohol, por ello se ha creído conveniente trabajar con los estudiantes con diversas técnicas asertivas, de una manera que llame la atención la temática y sea comprendida correctamente.

La propuesta planteada es importante, debido a que contiene diferentes temáticas en donde se abordaran varias actividades con las que se espera que los estudiantes tomen conciencia y que las estrategias brindadas sean utilizadas no solo para evitar el alcohol, sino también en diferentes situaciones de su vida diaria.

Fundamentación

La propuesta psicoeducativa se fundamenta bajo las técnicas asertivas, las cuales manifestado por (Pérez, 2020, p. 2):

Se definen como “un comportamiento con una comunicación madura en donde la persona no agrede, no se somete a la voluntad de los demás, sino que también expresa sus convicciones y defiende sus derechos, así como también los derechos de cada uno sin agredir ni ser agredido”.

Siendo así que existen varias técnicas que pueden ser utilizadas como estrategias para evitar el consumo de alcohol las cuales son:

Técnica del disco Rayado

Para (Marriner, 2009, p. 27), la técnica del disco rayado consiste en:

Una técnica asertiva que se usa para lograr un compromiso, por lo que se indica lo que se desea y se permite que otras personas dialoguen sobre lo que quieren hacer, es decir, su única finalidad es la de mantener nuestro pensamiento e intenciones, independientemente de las intenciones e insistencia de la otra persona, teniendo en cuenta que no es necesario atacar a otra persona para defendernos, pero que tenemos derecho a insistir en nuestro punto de vista.

Técnica de los 3 filtros

Para (Rodriguez, 2015, p. 101), al respecto de la técnica de los 3 filtros, manifiesta que:

Tendemos a ver el mundo bajo nuestro propio punto de vista, la forma cómo hablamos de otras personas dice más de cómo somos nosotros que de cómo son realmente esas personas. Resulta que somos más confiables si recalcamos solamente lo negativo de otros. Estamos acostumbrados a descalificar y si lo hacemos de forma pasiva, igual estamos contribuyendo a la agresión. Es en este sentido que se aplica la técnica de los 3 filtros, para llegar a tener una conversación libre de aspectos negativos y de cosas innecesarias que no aportan en nada a la vida de las personas. La técnica de los 3 filtros está integrada por las siguientes interrogantes: ¿Es verdad? ¿Es bueno? ¿Es útil? y nos ayuda a no permitir que lleguen a nosotros informaciones o mensajes que sean mentira, que dañen y/o que sean inútiles.

Técnica del banco de niebla

A esta técnica asertiva (Marriner, 2009) la define como: El banco de niebla es el acuerdo con la verdad, el acuerdo en principio o el acuerdo con las probabilidades, en lugar de negar las críticas. Ayuda a desensibilizar frente a las críticas y conduce a una menor frecuencia de críticas procedentes de los demás (p. 28).

Técnica para el cambio

De acuerdo a lo manifestado por el doctor Jesús Fuenmayor esta técnica, “consiste en mostrar un panorama global de la discusión con el objetivo de minimizar su importancia y evitar la agresividad entre los interlocutores (Fuenmayor, 2017, p. 1)

Como un ejemplo claro de una técnica para el cambio se pueden utilizar este tipo de respuestas ante una discusión:

- No te has enterado de lo que te acabo de decir.
- No le he escuchado con claridad porque estaba comprobando la información que me ha dado.
- ¡Cómo puedes decir eso!
- Además, tengo prisa.
- Mire, con tranquilidad podremos solucionar esto, no obstante, sabe que esto requiere de un tiempo para poder hacerlo por lo que podemos valorar si le merece la pena continuar ahora o en otro momento ¿Le parece bien?

Técnica del “yo” y “tu”

En esta técnica (Rodríguez, 2015), hace alusión a que normalmente, cuando utilizamos mensajes “yo” favorecemos la receptividad de nuestros interlocutores y cuando utilizamos mensajes “tu” la obstaculizamos. Es por ello que cuando se trata de comunicar algo positivo o agradable al interlocutor, se aconseja utilizar el mensaje “tu” para que no haya dificultades en el diálogo; en cambio, cuando el contenido del mensaje es negativo o desagradable para el interlocutor, se aconseja poner el mensaje “yo” por delante en nuestros diálogos (p. 103).

Técnica del X, Y, Z,*

La autora (Rodríguez, 2015, p. 104), expresa que:

Esta técnica consiste en expresar, de una manera asertiva, que es lo que sentimos ante la actuación del otro, pero no limitarnos sólo a una crítica destructiva. Para convertirla en constructiva, explicaremos cómo nos hace sentir su comportamiento y además nos comprometemos a mejorar también el nuestro, de manera que intentaremos que no vuelva a ocurrir esta situación en el futuro. Al aplicar la técnica del XYZ*, se debe considerar lo siguiente: Cuando haces o dices X, me siento Y, y me hubiese gustado que hicieses Z. Ya en este punto se incorpora (*) para realizar una petición específica sobre lo que te gustaría, deseas o necesitas.

Técnica del acuerdo asertivo

“En este caso se intenta llegar a un acuerdo donde se confirma lo que se pueda considerar como error, pero dando como fundamento que en general, no es lo habitual” (Divulgación-dinámica, 2017, p. 3)

- Cuántas veces lo tengo que repetir.
- Tiene razón al decir que le hemos pedido estos datos en varias ocasiones, pero entenderá que tengo que comprobar que todo es correcto.

Técnica de la pregunta asertiva

“Es contestar a nuestro receptor con una pregunta que pone en positivo lo que se está discutiendo dando además al cliente la oportunidad de afrontar en el mismo sentido la crítica o dificultad que nos haya planteado” (Divulgación-dinámica, 2017, p. 4)

- Al final no me ha servido de nada.
- ¿Qué cree que podríamos hacer para que esto no volviera a ocurrir?

Técnica de ignorar

“Esta técnica se suele usar cuando la persona se muestra muy alterado o enfadado y es complicado mantener una conversación constructiva. En estos momentos tenemos que ser los más empáticos posibles para no despertar ninguna impresión de agresión” (Divulgación-dinámica, 2017, pág. 6)

- ¡Estoy harto de que no me solucionen el problema!
- Ahora está de muy mal humor. De ahí que crea conveniente aplazar esta conversación para otro momento más idóneo.

Técnica del acuerdo parcial

“Con esta técnica, nos ponemos en el lugar de la otra persona, tratando de entender tus opiniones, emociones y problemas, sin abandonar las nuestras. Bajo esta base, se trataría de encontrar un punto intermedio entre ambas partes” (Brandan, 2020, p. 3)

Todas estas técnicas anteriormente mencionadas, serán empleadas como una alternativa para prevenir el consumo de alcohol, mediante los talleres psicoeducativos los cuales están integrados con las temáticas en temáticas al consumo de alcohol y sus factores que intervienen en el mismo.

Consumo de alcohol en la adolescencia

De acuerdo a Federico Luque, acerca de la adolescencia menciona que:

Es una de las etapas más cruciales en el desarrollo de las personas ya que es la transición de la infancia a la vida adulta, en esta etapa los adolescentes atraviesan por múltiples cambios tanto a nivel fisiológico, psicológico y sociocultural, durante este proceso de cambios, los adolescentes enfrentan crisis al querer encajar dentro de un grupo social, para no sentirse excluidos o por querer sentirse más adultos (Luque, 2007, p. 210).

Otro aspecto relevante que menciona Luque en su obra es que:

En los últimos años se ha venido observando en las sociedades occidentales el fenómeno de la prolongación de la adolescencia, encontrando cada vez un mayor número de sujetos en esta etapa de la vida. La consecuencia inmediata de este fenómeno es que cada vez más adolescentes y adultos jóvenes se enfrentan a enfermedades y trastornos comúnmente asociados a los adultos, siendo el consumo de alcohol uno de los que mayor preocupación social genera (Luque, 2007, pág. 210).

Factores del consumo de alcohol

En relación al desarrollo del adolescente a nivel físico y psicológico se determina que en esta etapa más susceptible de caer en el consumo de bebidas alcohólicas debido a que no conocen los riesgos que conlleva un consumo excesivo, además cuando un adolescente inicie un consumo temprano de bebidas alcohólicas dependerá en gran parte a su entorno social y las influencias que este reciba, siendo de tal manera varios factores determinantes como los que se mencionan a continuación:

Factores Psicológicos o personales

En la etapa de la adolescencia se presentan diversos cambios en la personalidad es por eso que (Luque, 2007, p. 213) indica que: “Características psicológicas y rasgos de personalidad propios de la adolescencia los hacen más influenciables: búsqueda de la novedad, deficiente control emocional, baja autoestima e impulsividad”. Estas características que menciona Luque nacen como una necesidad para sentirse bien consigo mismos y encajar con la sociedad como principal propiciador del consumo, además de ello se ocasiona por problemas o trastornos de la infancia.

Factores familiares

La familia es el primer grupo social del adolescente en la cual el consumo de alcohol es aceptado desde una edad temprana, esto se da principalmente por la percepción que tiene la familia hacia el consumo, de ahí provienen consecuencias que se extienden en cada generación mediante las pautas de los estilos de crianza, que finalmente son adquiridas por el adolescente a su vez le permitirán tomar decisiones fundamentales en su vida, sobre todo en las etapas de transición (Betancourth, Tacán, & Cordoba, 2017, p. 39)

Factores sociales

“Aunque inicialmente sean los padres los que influyan en el inicio del consumo, rápidamente será el grupo de pertenencia del adolescente el que impondrá su modelo de relación con el alcohol y otras drogas” (Luque, 2007, p. 213).

El adolescente adoptará ciertas conductas, las cuales imita por influencia de sus pares, además se debe mencionar que una vez que el adolescente ha ingerido alcohol esta bebida actúa como un agente desinhibidor de su conducta tener algún conflicto, un accidente e incluso comenzar su vida sexual temprana.

Factores educativos

En cuanto a los factores educativos (Bellvert, Sellés, & Pérez, 2015) se manifiestan al respecto de esta situación que, la institución educativa llega a ser un escenario para consumir alcohol, pero hay muchos más factores que lo causan, ya que en cada adolescente, el consumo los afecta de forma distinta, siendo así que unos factores tendrán más influencia que otros, por lo que, para que no exista un consumo o este se reduzca, todo dependerá de que el alumno adquiera conciencia, sea crítico y no se deje llevar por los factores de su entorno sino por sus conocimientos (p.3).

Objetivo general

Ofrecer técnicas asertivas a los alumnos de Segundo de Bachillerato para que posean las estrategias para prevenir el consumo de alcohol.

Objetivos específicos

- Reconocer las percepciones y fortalezas de los estudiantes de Segundo de bachillerato e identificar las causas que conlleva el consumo de alcohol a nivel personal

- Identificar en como la presión de grupo actúa como un factor determinante en el inicio del consumo de alcohol.
- Impulsar el pensamiento crítico y autónomo como un método para guiar la conducta ante el consumo de alcohol.
- Dar a conocer a los estudiantes las falsas creencias del consumo de alcohol a través de los mitos y realidades.

Destinatarios y Ubicación

Estudiantes de Segundo Año de Bachillerato de la Unidad Educativa “Eloy Alfaro”

Difusión

Una vez terminado el trabajo de investigación, ha sido presentado y socializado a las autoridades, se procede a hacer la presentación del programa en la investigación con la finalidad de afrontar la problemática.

Impacto:

El impacto que tendrá la propuesta psicoeducativa es que los estudiantes tendrán las estrategias necesarias para decir No al alcohol, además que estas estrategias les serán de mucha ayuda en diferentes situaciones a lo largo de su vida, principalmente será de ayuda en la toma de decisiones del estudiante.

Metodología

La metodología que se utilizará es tipo activa e interactiva por medio de dinámicas de ambientación dando la apertura a cada uno de los talleres, seguidamente se realizará la exposición de contenidos con el cual se realizará un trabajo colaborativo brindando a los participantes material didáctico y como refuerzo se hará reproducciones de videos. La metodología empleada para esta

propuesta tiene como finalidad educar en conocimientos de los riesgos del consumo temprano de alcohol.

Los talleres están enfocados en distintas temáticas y actividades para que estudiantes conozcan y actúen de una manera correcta y adecuada a través de la asertividad ante situaciones donde se les ofrezca el consumo de bebidas alcohólicas.

Se ha considerado conveniente desarrollar 4 talleres en cada uno de ellos se han planificado distintas actividades a realizar con una duración estimada de una a dos horas pedagógicas (40-80 minutos) por cada taller. Cada una de las actividades está basada en la información que se requiere para evitar el consumo de alcohol a través de las técnicas asertivas.

Estructura de la estrategia psicoeducativa mediante la modalidad de talleres

Taller I: “Tú decides”

Taller II: ¡Yo decido! Resistiendo a la presión del grupo

Taller III: Mi familia consume alcohol ¿Y yo por qué no?

Taller IV: ¡El alcohol hace a la gente más divertida!

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 propuestas.

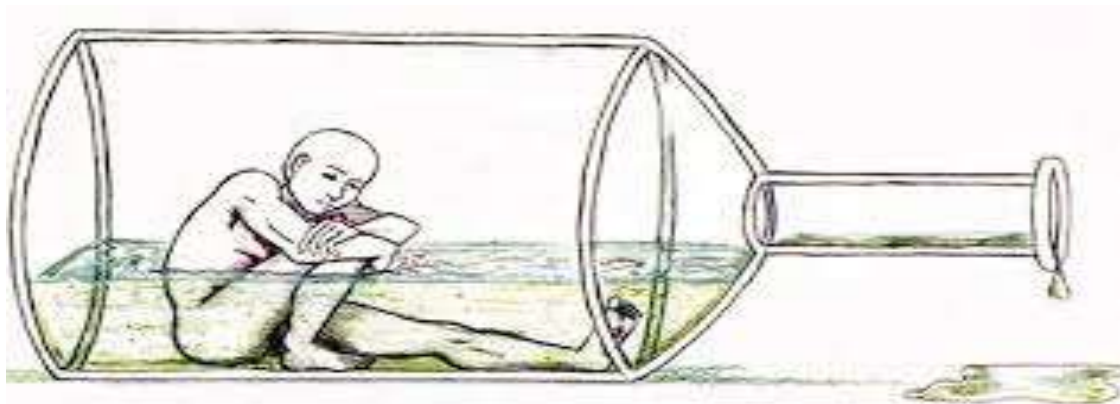
TALLER 1



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN



TALLER I: Factores personales

Tema: Tú decides

Objetivo: Reconocer las percepciones y fortalezas de los estudiantes de Segundo de bachillerato e identificar las causas que conlleva el consumo de alcohol a nivel personal

Datos informativos.

Institución: Unidad Educativa “Eloy Alfaro”

Responsable: Lady Johana Sarango Cueva

Participantes: Estudiantes de Segundo de Bachillerato General Unificado

Fecha: Se lo aplicara si las autoridades de la institución lo consideran necesario

Horario: De acuerdo con la decisión de las autoridades del establecimiento

Recursos materiales: Tijeras, marcadores, esferos, cartilla “tengo, soy, quiero tener, quiero ser”, papelógrafo, goma, revistas.

Desarrollo de Actividades.

Bienvenida y saludo.

Actividad 1.

Dinámica de presentación: El bolígrafo loco

Se pedirá a los estudiantes que formen un círculo y se sienten, en la primera ronda cada participante se presenta dice su nombre y una característica personal positiva. En la segunda ronda, se girará un esfero para que al señalar a un jugador diga el nombre y la característica de otro participante. El objetivo primordial es que se nombre una cualidad y el nombre de todos los integrantes del grupo.

Actividad 2.

Contenido teórico/ desarrollo del tema del taller

- Consumo de alcohol en adolescentes
- Factores del consumo de alcohol: factores personales

Desarrollo de las temáticas.

Consumo de alcohol en la adolescencia

De acuerdo a Federico Luque, acerca de la adolescencia menciona que:

Es una de las etapas más cruciales en el desarrollo de las personas ya que es la transición de la infancia a la vida adulta, en esta etapa los adolescentes atraviesan por múltiples cambios tanto a nivel fisiológico, psicológico y sociocultural, durante este proceso de cambios, los adolescentes enfrentan crisis al querer encajar dentro de

un grupo social, para no sentirse excluidos o por querer sentirse más adultos (Luque, 2007, pág. 210).

Durante la adolescencia, un período de su desarrollo, los jóvenes son susceptibles a una serie de riesgos para la salud, como el consumo de alcohol y drogas. Tal como lo menciona el autor, la adolescencia es una etapa de aspectos y cambios significativos, que se caracteriza por la inestabilidad de sus emociones, lo que en la mayoría de los casos genera que los propios jóvenes se sientan ante los cambios percibidos en sí mismos. El consumo de alcohol de los adolescentes inicia por medio de la curiosidad e influencia de las personas de su entorno, ya que muchas de las veces tienen una percepción errónea de que si consumen bebidas alcohólicas se verán más interesantes, serán más populares, quieren parecer más adultos, lo ven como una forma de divertirse, etc. Cuando un adolescente empieza a ingerir alcohol este puede llegar a crear una adicción debido a que, como se mencionó anteriormente se dejan llevar por las influencias de su entorno e incluso para ser aceptados en un grupo social o para escapar de sus problemas.

Otro aspecto relevante que menciona Luque en su obra es que

En los últimos años se ha venido observando en las sociedades occidentales el fenómeno de la prolongación de la adolescencia, encontrando cada vez un mayor número de sujetos en esta etapa de la vida. La consecuencia inmediata de este fenómeno es que cada vez más adolescentes y adultos jóvenes se enfrentan a enfermedades y trastornos comúnmente asociados a los adultos, siendo el consumo de alcohol uno de los que mayor preocupación social genera (Luque, 2007, pág. 210).

De acuerdo a lo mencionado por el autor, esta prolongación de la adolescencia viene a relacionarse con un estancamiento en el que los jóvenes se ven inmiscuidos, lo que genera que no quieren madurar para convertirse en adultos, con una personalidad que se centra en retornar sus actividades de adolescentes, entre estas actividades la de consumir alcohol y pasarla bien con su grupo social sin medir los riesgos o mucho menos contar con la responsabilidad con la que ya deben contar. Los jóvenes previos a ser adultos demoran en el ingreso a aspectos personales, culturales y económicos de su vida, a que tengan una relación independiente de sus padres y más centrada en el desarrollo de sus ideales a futuro relacionados con la actividad profesional y a la necesidad de aceptar esos cambios que en su vida están surgiendo. El que los jóvenes que ya son adultos sigan considerándose en su etapa adolescente influye mucho en el consumo de alcohol puesto que se encuentran en la idea de sentirse en la onda con gente incluso menor a ellos y por tanto son carentes de conciencia sobre los riesgos que pueden ser inmediatos o tardíos relacionados al consumo de alcohol que en algunos casos es desmedido.

Factores del consumo de alcohol: factores personales

Está demostrado que las personas que presentan baja autoestima son más propensas a beber en exceso que aquellas que disponen de una autoestima sana. Y es que la infravaloración personal hace que el individuo se deje influenciar por el ambiente, por sus iguales, en cuestión de consumo de alcohol. Seguramente llevados por el deseo de ser parte del grupo, para nutrir su necesidad de pertenencia.

Por otro lado, también las personas con baja autoestima recurren al consumo de bebidas alcohólicas para desinhibirse, para «ser ellos mismo», para superar la timidez. Por tanto, sí puede confirmarse, gracias a diversas investigaciones realizadas, que tener bajos

niveles de autoestima supone un disparador. Una amenaza latente de hacer un uso abusivo del alcohol. Con el consiguiente riesgo de caer en la enfermedad del alcoholismo.

De hecho, muchos alcohólicos señalan que comenzaron a beber para tapar sus inseguridades y tener más facilidad de sobrellevar su vida social. A partir de ahí, su consumo se hizo más excesivo y descontrolado hasta llegar a la adicción al alcohol.

Esta realidad la vemos con frecuencia en el empleo abusivo de alcohol en los adolescentes. En efecto, muchos de ellos beben porque ven en el alcohol un método de engranaje social, un modo de intimar mejor con los otros. Al igual que sucede con el consumo de tabaco, otra droga legalizada que los jóvenes combinan a menudo con la bebida.

Sin embargo, no ponerles solución terapéutica a los problemas de autoestima y consumir drogas como remiendo para sentirse mejor, supone un error muy caro. Porque, como se ha comentado, puede llevar al individuo a manifestar una drogadicción que le estropee la vida. Tal como sucede con el alcoholismo, una enfermedad crónica considerada un problema de salud pública por las consecuencias sociales que provoca.

Actividad 3.

Actividad: “tengo, soy, quiero tener, quiero ser”

El facilitador entrega a cada participante una ficha, la cual estará dividida en 4 secciones. En la primera sección colocará los elogios que el estudiante ha recibido; En la segunda sección colocarán las fortalezas que ellos consideran que tienen; Y en la tercera y cuarta sección los estudiantes colocarán lo que ellos aspiran en su vida, ya sea a corto o largo plazo

En la sección de los elogios el estudiante le asignará una calificación en escala de 1 a 10 al elogio que recibió. Luego de realizar toda la actividad se procede a dialogar llegando a una pequeña reflexión, manifestando que es fácil observar e identificar las fortalezas de las demás personas, pero no la de nosotros mismos

En última instancia los participantes en parejas se dirán una fortaleza de cada uno con el mensaje de que cada persona es diferente, única e irreplicable

Actividad: “El alcohol”

En esta actividad se pedirá a los participantes que se dividan en grupos y se les otorgará un papelógrafo, revistas, marcadores, entre otros materiales. Se les deberá dar la indicación que en el papelógrafo deberán realizar un collage en donde expresen mediante dibujos, recortes, o cuadros sinópticos lo que ellos conocen acerca del alcohol, así como aspectos positivos y negativos.

Seguidamente pasarán a exponer y explicar su trabajo frente a los demás participantes.

Reflexión: Una vez finalizada la actividad se pedirá a los participantes que realicen una reflexión acerca de lo que pudieron observar a lo largo del taller y de las actividades realizadas.

Actividad 4.

Aplicación de ficha de evaluación: Se entregará una ficha para evaluar los conocimientos adquiridos del taller aplicado.

Cierre: Se agradece a los estudiantes por participar del taller y se los invita a estar presentes en el próximo taller.



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

PROPUESTA PSICOEDUCATIVA PARA LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL

Tema: Consumo de alcohol en adolescentes

Factores del consumo de alcohol: factores personales

Objetivo: Reconocer las percepciones y fortalezas de los estudiantes de Segundo de bachillerato e identificar las causas que conlleva el consumo de alcohol a nivel personal

Facilitador: Lady Johana Sarango Cueva

TALLER I: Factores Personales

ACTIVIDADES	DESARROLLO	DURACION	MATERIALES Y RECURSOS	EVALUACIÓN
Bienvenida y saludo	Presentación del expositor y propósito y objetivos sobre lo que se quiere lograr con los contenidos abordados en cada taller.	10 minutos	Tijeras Marcadores Esferos Cartilla “tengo, soy, quiero tener, quiero ser” Papelógrafo Goma Revistas Ficha de evaluación	Ficha de evaluación
Actividad 1 Dinámica de presentación	El bolígrafo loco Sentados en círculo, en una primera vuelta cada uno se presenta y dice su nombre y una característica personal positiva. En la segunda vuelta, se girará el bolígrafo para que al señalar a un jugador diga el nombre y la característica de otra persona. El objetivo principal es que se nombre una cualidad y el nombre de todos los integrantes del grupo (Esteban, 2021).	10 minutos		
Actividad 2	Consumo de alcohol en adolescentes	15 minutos		

Contenido	Factores del consumo de alcohol: factores personales			
Actividad 3		20 minutos		
Técnica del acuerdo parcial	Actividad: “tengo, soy, quiero tener, quiero ser” (Anexo 3)			
Técnica de los 3 filtros	Actividad “El alcohol”			
Reflexión	Una vez finalizada la actividad se pedirá a los participantes que realicen una reflexión acerca de lo que pudieron observar a lo largo del taller y de las actividades realizadas.	10 minutos		
Actividad 4		5 minutos		
Aplicación de la ficha de evaluación	Se entregará una ficha para evaluar los conocimientos adquiridos del taller aplicado. (Anexo 2)			
Cierre	Se agradece a los estudiantes por participar del taller y se los invita a estar presentes en el próximo taller.	5 minutos		

ANEXOS

Anexo 2: Ficha de evaluación de talleres



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
Área de la Educación el Arte y la Comunicación
Carrera de Psicología Educativa y Orientación

FICHA EVALUATIVA

Esta encuesta tiene como objetivo conocer cuáles son sus sentimientos y opiniones acerca del taller desarrollado.

Sexo_____ Edad_____

1. De los contenidos abordados, ¿Cuál te llamo más la atención?

2. ¿Cómo valorarías los contenidos abordados en el taller?

() Nada adecuado.

() Bastante adecuado

() Algo adecuado.

() Muy adecuado

3. ¿Qué te pareció la Metodología?

() No me gustó nada

() Me gustó algo

() Me gustó bastante

() Me gustó mucho.

4. ¿El programa respondió a tus expectativas?

Nada () Bastante () Algo () Mucho ()

5. Escriba aquellos comentarios que le parezcan oportunos en relación al taller: _____

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.

Anexo 3: Cartilla tengo soy, soy, quiero tener, quiero ser

“Tengo, soy / quiero tener, quiero ser”

ELOGIOS		FORTALEZAS	SITUACIONES O COSAS QUE TE HAGAN SENTIR ORGULLOSO/SA	QUIERO TENER/QUIERO SER

TALLER 2

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



TALLER II: Factores Sociales

Tema: ¡Yo decido! Resistiendo a la presión del grupo

Objetivo: Identificar en como la presión de grupo actúa como un factor determinante en el inicio del consumo de alcohol

Datos informativos.

Institución: Unidad Educativa “Eloy Alfaro”

Responsable: Lady Johana Sarango Cueva

Participantes: Estudiantes de Segundo de Bachillerato General Unificado

Fecha: Se lo aplicara si las autoridades de la institución lo consideran necesario

Horario: De acuerdo con la decisión de las autoridades del establecimiento

Recursos materiales: Proyector, Computador, Presentación, Historia de Susana

Desarrollo de Actividades.

Bienvenida y saludo.

Actividad 1.

Dinámica de presentación: El BUM

Todos los participantes se sientan en un círculo, y se darán un número en voz alta, todos aquellos a los que les toque un múltiplo de tres o un número que termina en tres debe decir “BUM” en lugar del número, el participante que sigue deberá continuar con la numeración. Ejemplo, se empieza UNO, el siguiente DOS, y al participante que le corresponde decir TRES, grita BUM, el siguiente participante CUATRO, etc.

Aquel participante que no dice BUM pierde y también si se equivoca aquel que debe decir el número siguiente. Los participantes que pierdan salen del juego y se vuelve a iniciar la numeración con el número UNO. La numeración debe decirse de manera rápida y si el participante tarda mucho también queda descalificado. Los dos participantes que lleguen hasta el final ganan.

Actividad 2.

Contenido teórico/ desarrollo del tema del taller

- Influencia de los pares al consumo de alcohol
- Consecuencias del consumo de alcohol

Desarrollo de las temáticas.

Influencia de los pares al consumo de alcohol

“Aunque inicialmente sean los padres los que influyan en el inicio del consumo, rápidamente será el grupo de pertenencia del adolescente el que impondrá su modelo de relación con el alcohol y otras drogas” (Luque, 2007, pág. 213).

Las palabras, hechos y comportamientos que realizan las demás personas poseen un gran impacto en las decisiones que llegamos a tomar en la vida, especialmente la juventud, especialmente los adolescentes, son más vulnerables a tomar decisiones basadas en lo que hacen o dicen sus amigos (Retiro de Salud del Comportamiento, 2019).

La presión e influencia de los compañeros y la necesidad de conectar frecuentemente hace que los adolescentes tomen decisiones basadas en lo que sus compañeros quieren versus lo que ellos saben que es correcto. Comprender la presión y la influencia de los compañeros es una parte significativa para comprender por qué los jóvenes suelen estar más propensos a probar drogas y otras sustancias (Retiro de Salud del Comportamiento, 2019).

Consecuencias del consumo de alcohol

La guía sobre los adolescentes y el alcohol de la (Junta de Castilla y León, 2005, pág. 8), manifiesta que:

El consumo de alcohol trae consigo varios efectos tanto a corto como a largo plazo, los efectos serán diferentes para cada persona y en relación al tipo de bebida alcohólica, la edad y frecuencia de consumo, la ingesta de alcohol causará un considerable deterioro de las capacidades psicológicas, siendo así que se inicia una inhibición de su realidad entre mayor cantidad de alcohol se haya consumido. Los primeros efectos tras el consumo de bebidas alcohólicas son:

- Desinhibición de la conducta y las emociones.
- Sensación de euforia y excitabilidad.
- Pérdida de la capacidad de autocontrol.

- Problemas para coordinar movimientos, confusión mental y lenguaje incoherente.
- Deterioro de la atención, la memoria y la concentración.
- Deterioro del juicio (para percibir el riesgo) y una falsa sensación de seguridad.
- Alteraciones visuales y auditivas.
- Disfunciones sexuales (pérdida del deseo sexual).
- Sueño y cansancio.
- Comportamientos agresivos.

Respecto del consumo de alcohol en la adolescencia, la guía sobre el alcohol de la (Junta de Castilla y León, 2005, pp. 9-10), manifiesta que:

La mayoría de adolescentes aún no acepta o no tienen conocimiento de que el alcohol es una droga, ya que consideran que el consumo de esta sustancia no afecta a su salud ni a su vida cotidiana, sin embargo, el consumo de alcohol en exceso, se convierte en una adicción que trae consigo consecuencias negativas, que pueden llegar a afectar no solo a su persona, sino que también afecta al vínculo social de su alrededor como familiares, amigos e incluso terceras personas. Las consecuencias que acarrea el consumo de alcohol son las siguientes:

Problemas de Salud

- Lesiones y muertes por conducir bajo los efectos del alcohol.

- Relaciones sexuales (transmisión de ETS) y embarazos no deseados.
- Trastornos digestivos (náuseas, diarreas, cánceres de colon, recto y estómago), lesiones en el hígado y el páncreas y trastornos cardiovasculares.
- Disminución del impulso sexual, impotencia e infertilidad.
- Problemas neurológicos y psiquiátricos (depresión, ansiedad, insomnio, etc.).
- Dependencia (alcoholismo), tolerancia (se precisan mayores dosis para lograr los mismos efectos) y síndrome de abstinencia (en alcohólicos que dejan de beber).

Problemas Familiares

- Conflictos de pareja (separaciones, divorcios, etc.), conflictos entre padres e hijos y violencia doméstica (maltrato a la pareja, a los hijos o entre hermanos/as).
- Problemas económicos, desatención del cuidado de los hijos, etc.

Problemas Escolares

- Fracaso escolar por deterioro de la atención, la concentración y la memoria.
- Conflictos y malas relaciones con profesores y compañeros.
- Absentismo escolar.
- Rechazo por parte de los compañeros y profesores.

Problemas Laborales y Legales

- Ausencias del trabajo, retrasos, bajas por enfermedad, accidentes laborales, despidos, etc.
- Sanciones y multas por conducir vehículos bajo la influencia del alcohol.
- Arrestos o detenciones por participar en peleas o agresiones.

Actividad 3.

Actividad: Susana no quiere beber

Presentación de un caso en el cual los amigos presionan a una adolescente a consumir alcohol debe hacer uso de la técnica del disco rayado para negarse a consumir alcohol por presión (Anexo 3).

Una vez leído la historia se pregunta a los participantes lo siguiente:

¿Qué hubieras hecho en el lugar de Susana?

¿Alguna vez te has encontrado en una situación parecida? ¿Qué has hecho al respecto?

Actividad: “Tú decides”

Se presentará un video titulado “Tú decides”

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

Una vez visto el video se comentará acerca de lo que se observó, que sintieron al ver el video, que mensaje les dejó el video.

Reflexión: Una vez finalizada la actividad se pedirá a los participantes que realicen una reflexión acerca de lo que pudieron observar a lo largo del taller y de las actividades realizadas.

Actividad 4.

Aplicación de ficha de evaluación: Se entregará una ficha para evaluar los conocimientos adquiridos del taller aplicado.

Cierre: Se agradece a los estudiantes por participar del taller y se los invita a estar presentes en el próximo taller.



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

PROPUESTA PSICOEDUCATIVA PARA LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL

Tema: ¡Yo decido! Resistiendo a la presión del grupo

Objetivo: Identificar en como la presión de grupo actúa como un factor determinante en el inicio del consumo de alcohol

Facilitador: Lady Johana Sarango Cueva

TALLER II: Factores Sociales

ACTIVIDADES	DESARROLLO	DURACION	MATERIALES Y RECURSOS	EVALUACIÓN
Bienvenida y saludo	Presentación del expositor y contenidos a tratar en el taller	5 minutos	Proyector Computador Presentación	Ficha de evaluación
Actividad 1 Dinámica de presentación	<p>El BUM</p> <p>Todos los participantes se sientan en un círculo, y se darán un número en voz alta, todos aquellos a los que les toque un múltiplo de tres o un número que termina en tres debe decir “BUM” en lugar del número, el participante que sigue deberá continuar con la numeración. Ejemplo, se empieza UNO, el siguiente DOS, y al participante que le corresponde decir TRES, grita BUM, el siguiente participante CUATRO, etc.</p> <p>Aquel participante que no dice BUM pierde y también si se equivoca aquel que debe decir el número siguiente. Los participantes que pierdan salen del juego y se vuelve a iniciar la numeración con el número UNO. La numeración debe decirse de manera rápida y si el participante tarda mucho también queda</p>	15 minutos		

	descalificado. Los dos participantes que lleguen hasta el final ganan (Esteban, 2021)			
Actividad 2	Influencia de los amigos al consumo de alcohol	15 minutos		
Contenido	Factores de riesgo al consumo de alcohol			
Actividad 3				
Técnica del disco rayado	Actividad: Susana no quiere beber (Anexo 5)	25 minutos		
Técnica de ignorar	Actividad: “Tú decides”			
Reflexión	Una vez finalizada la actividad se pedirá a los participantes que realicen una reflexión acerca de lo que pudieron observar a lo largo del taller y de las actividades realizadas.	10 minutos		
Actividad 4	Se entregará una ficha para evaluar los conocimientos adquiridos del taller aplicado. (Anexo 4)	5 minutos		
Aplicación de la ficha de evaluación				
Cierre	Se agradece a los estudiantes por participar del taller y se los invita a estar presentes en el próximo taller.	5 minutos		

Anexo 4: Ficha de evaluación de talleres



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
Área de la Educación el Arte y la Comunicación
Carrera de Psicología Educativa y Orientación

FICHA EVALUATIVA

Esta encuesta tiene como objetivo conocer cuáles son sus sentimientos y opiniones acerca del taller desarrollado.

Sexo _____ Edad _____

1. De los contenidos abordados, ¿Cuál te llamo más la atención?

2. ¿Cómo valorarías los contenidos abordados en el taller?

() Nada adecuado.

() Bastante adecuado

() Algo adecuado.

() Muy adecuado

3. ¿Qué te pareció la Metodología?

() No me gustó nada

() Me gustó algo

() Me gustó bastante

() Me gustó mucho.

4. ¿El programa respondió a tus expectativas?

Nada () Bastante () Algo () Mucho ()

5. Escriba aquellos comentarios que le parezcan oportunos en relación al

taller: _____

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.

Anexo 5: Susana no quiere beber

"Susana no quiere beber"

Susana tiene 15 años, un día queda en salir con sus amigos Juan, Martín, Andrés, Alicia y María. Al llegar al parque donde quedaron en reunirse pudo notar que sus amigos estaban bebiendo cerveza, ella al observar esto se quedó un poco asombrada ya que en el plan que habían realizado no habían mencionado nada sobre beber alcohol. Una vez ya al saludar a sus amigos, Andrés le ofrece un poco de cerveza.

Susana nunca había consumido alcohol y no le llama la atención consumirlo a la edad que tiene, pero no sabe cómo decirle eso a sus amigos sin que se enojen, ya que ellos insisten en que solo es un poco de cerveza, que no va a pasar nada. Susana se siente mal porque sus amigos puedan verla como una niña pequeña, pero a la vez tiene muy claro que la bebida no le llama la atención.

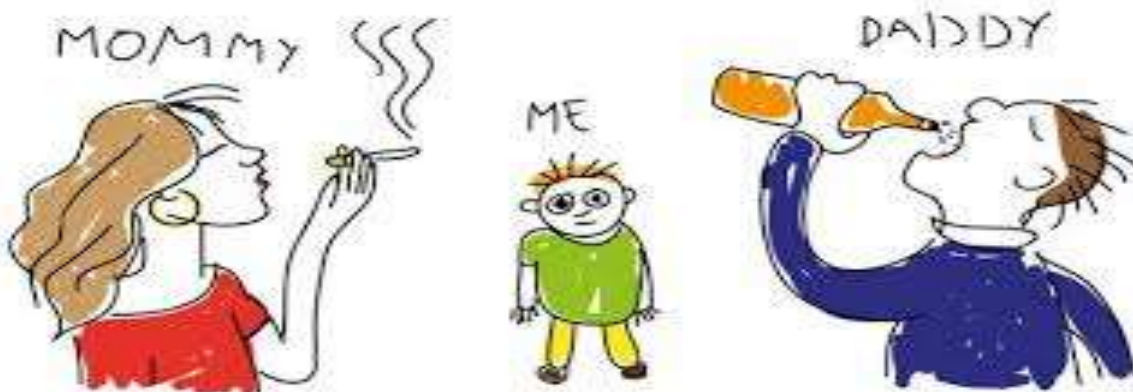
TALLER 3



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN



TALLER III: Factores familiares

Tema: Mi familia consume alcohol ¿Y yo por qué no?

Objetivo: Impulsar el pensamiento crítico y autónomo como un método para guiar la conducta ante el consumo de alcohol

Datos informativos.

Institución: Unidad Educativa “Eloy Alfaro”

Responsable: Lady Johana Sarango Cueva

Participantes: Estudiantes de Segundo de Bachillerato General Unificado

Fecha: Se lo aplicara si las autoridades de la institución lo consideran necesario

Horario: De acuerdo con la decisión de las autoridades del establecimiento.

Recursos materiales: Proyector, Computadora, Presentación, Material didáctico para la dramatización, Lápiz, Ficha de evaluación

Desarrollo de Actividades.

Bienvenida y saludo.

Actividad 1.

Dinámica de presentación: La Tempestad

Se le propondrá al grupo realizar un breve juego, para ello deberán sentarse en sus sillas formando un gran círculo. De acuerdo a lo que grite el coordinador deberán sentarse hacia la izquierda o hacia la derecha. El coordinador podrá gritar “olas a la izquierda” u “olas ala derecha” y todos deberán girar a la izquierda u a la derecha y sentarse. Cuando se diga “tempestad” todos tendrán que moverse de silla y sentarse de frente.

Estas acciones se pueden repetir unas dos veces y luego de gritar “tempestad” el coordinador/a se sentará en una silla y quedará un participante si asiento. Esta persona deberá ocupar el rol que antes tenía e facilitador/a.

Actividad 2.

Contenido teórico/ desarrollo del tema del taller

- Influencia de la familia en el consumo de alcohol
- Efectos del consumo de alcohol

Desarrollo de las temáticas.

Influencia de la familia en el consumo de alcohol

El grupo familiar tiene un papel importante para explicar la aparición de diferentes conductas en los hijos, los padres, deliberadamente o no, son la influencia más poderosa en la vida de sus hijos. Sin denegar la importancia de la presión grupal, la influencia de la familia resulta ser la voluble y que con más insistencia se plantea como un factor de riesgo. Esta influencia debe ser vista desde dos vertientes. En primer lugar, el consumo de bebidas alcohólicas por parte de los

padres puede favorecer el consumo las mismas por los hijos. Por otra parte, la existencia de problemas de relación en la familia y sus resultados en el clima familiar y en diversas variables individuales de los hijos, es uno de los principales desencadenantes de la frecuencia del consumo de bebidas alcohólicas (Pons, 1998).

La familia es el primer cuadro de referencia en el que se inicia la socialización y, por lo tanto, la personalidad del individuo, la familia se encarga de la formación de papeles para sus miembros. Además, la familia es considerada como socializador primario del niño, enseña principalmente cómo relacionarse con la sociedad, al tiempo que se establece un elaborado sistema de restricciones y permisiones. La familia lleva a cabo la enseñanza de los controles sociales mediante la asignación de premios y culpas, aplicables a las conductas que se ajusten o no a los criterios descritos por la familia y la sociedad (Pons, 1998).

Efectos del consumo de alcohol

La presencia continuada de alcohol en el organismo y su consumo seguido es responsable de la mayor parte de las lesiones que esta sustancia produce en nuestro cuerpo, entre ellas tenemos la cirrosis hepática o las encefalopatías en las que el funcionamiento de hígado y cerebro se ve gravemente alterado. Luego del consumo de bebidas alcohólicas pueden aparecer una serie de efectos, cuyos efectos varían según la cantidad ingerida y las características de cada persona. Por orden de aparición en el tiempo y en relación con la agrupación de alcohol en el organismo, estos efectos son:

- Desinhibición Euforia.
- Relajación.
- Aumento de la sociabilidad.
- Dificultad para hablar Dificultad para asociar ideas.

- Descoordinación motora.
- Intoxicación aguda.

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

- La edad
- El peso y el sexo
- La cantidad y rapidez de la ingesta
- La combinación con bebidas carbónicas (tónica, colas, etc.)
- La ingestión simultánea de comida

Actividad 3.

Actividad: Sociodrama “Mi familia, mi modelo”

A continuación, se presentarán la actividad a tratar:

- Socio drama: Se pedirá entre los participantes voluntarios para realizar una dramatización, se formarán 2 grupos.

El primer grupo de voluntarios deberá dramatizar una escena en donde la familia tenga el hábito de consumir alcohol y por tanto el adolescente tiene toda la accesibilidad a estas bebidas y que al ver el ejemplo de sus padres él lo ve como algo normal y empieza a consumir alcohol

Por el contrario, el segundo grupo dramatizara a una familia en donde no hay hábitos de consumo de alcohol y por el contrario sus padres orientan a su hijo sobre los daños que causan las bebidas alcohólicas y por qué no debe consumirlas

Una vez que se hayan dramatizado las dos escenas se preguntará a los demás participantes acerca de lo observado:

- ✓ ¿Qué ejemplo creen que es el correcto?

- ✓ Si ustedes fueran el adolescente del primer caso ¿Seguirían el ejemplo de sus padres?
- ✓ ¿De qué otra manera creen que se podría orientar a un adolescente sobre los riesgos del consumo de alcohol?

Actividad: Compartimos en familia

En esta actividad se les entregará una ficha a los estudiantes, en la cual van a colocar una lista de las actividades que realiza y que le gustaría realizar con su familia, de igual manera colocará los sentimientos que le genera cada actividad.

Reflexión: Una vez finalizada la actividad se pedirá a los participantes que realicen una reflexión acerca de lo que pudieron observar a lo largo del taller y de las actividades realizadas.

Actividad 4.

Aplicación de ficha de evaluación: Se entregará una ficha para evaluar los conocimientos adquiridos del taller aplicado.

Cierre: Se agradece a los estudiantes por participar del taller y se los invita a estar presentes en el próximo taller.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

PROPUESTA PSICOEDUCATIVA PARA LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL

Tema: Mi familia consume alcohol ¿Y yo por qué no?

Objetivo: Impulsar el pensamiento crítico y autónomo como un método para guiar la conducta ante el consumo de alcohol

Facilitador: Lady Johana Sarango Cueva

TALLER III: Factores Familiares

ACTIVIDADES	DESARROLLO	DURACION	MATERIALES Y RECURSOS	EVALUACIÓN
Bienvenida y saludo	Presentación del expositor y contenidos a tratar en el taller	5 minutos	Proyector Computadora	Ficha de evaluación
Actividad 1 Dinámica de presentación	<p>La Tempestad Se le propondrá al grupo realizar un breve juego, para ello deberán sentarse en sus sillas formando un gran círculo. De acuerdo a lo que grite el coordinador deberán sentarse hacia la izquierda o hacia la derecha. El coordinador podrá gritar “olas a la izquierda” u “olas ala derecha” y todos deberán girar a la izquierda u a la derecha y sentarse. Cuando se diga “tempestad” todos tendrán que moverse de silla y sentarse de frente. Estas acciones se pueden repetir unas dos veces y luego de gritar “tempestad” el coordinador/a se sentará en una silla y quedará un participante si asiento. Esta persona deberá ocupar el rol que antes tenía e facilitador/a (Esteban, 2021).</p>	10 minutos	Presentación Material didáctico para la dramatización Lápiz Ficha de evaluación	

Actividad 2	Influencia de la familia en el consumo de alcohol	20 minutos		
Contenido	Efectos del consumo de alcohol			
Actividad 3				
Técnica de la pregunta asertiva	Sociodrama: “Mi familia, mi modelo”	25 minutos		
Técnica del X, Y, Z. *	Actividad: Compartimos en familia (Anexo 7)			
Reflexión	Una vez finalizada la actividad se pedirá a los participantes que realicen una reflexión acerca de lo que pudieron observar a lo largo del taller y de las actividades realizadas	10 minutos		
Actividad 4				
Aplicación de la ficha de evaluación	Se entregará una ficha para evaluar los conocimientos adquiridos del taller aplicado (Anexo 6).	5 minutos		
Cierre	Se agradece a los estudiantes por participar del taller y se los invita a estar presentes en el próximo taller.	5 minutos		

Anexo 6: Ficha de evaluación de talleres



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
Área de la Educación el Arte y la Comunicación
Carrera de Psicología Educativa y Orientación

FICHA EVALUATIVA

Esta encuesta tiene como objetivo conocer cuáles son sus sentimientos y opiniones acerca del taller desarrollado.

Sexo _____ Edad _____

1. De los contenidos abordados, ¿Cuál te llamo más la atención?

2. ¿Cómo valorarías los contenidos abordados en el taller?

() Nada adecuado.

() Bastante adecuado

() Algo adecuado.

() Muy adecuado

3. ¿Qué te pareció la Metodología?

() No me gustó nada

() Me gustó algo

() Me gustó bastante

() Me gustó mucho.

4. ¿El programa respondió a tus expectativas?

Nada () Bastante () Algo () Mucho ()

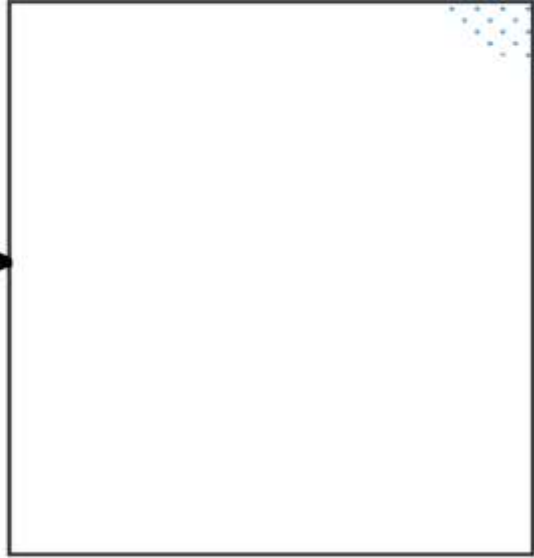
5. Escriba aquellos comentarios que le parezcan oportunos en relación al

taller: _____

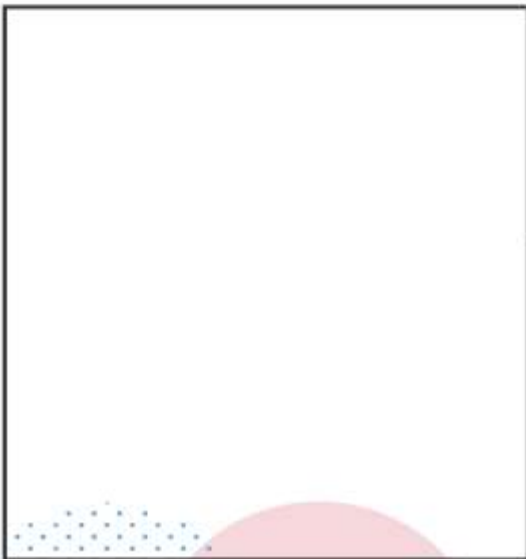
GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.

COMPARTIMOS EN FAMILIA

Actividades que realizo en familia



Actividades que me gustaría realizar



TALLER 4



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN



TALLER IV: Factores educativos

Tema: ¡El alcohol hace a la gente más divertida!

Objetivo: Dar a conocer a los estudiantes las falsas creencias del consumo de alcohol a través de los mitos y realidades.

Datos informativos.

Institución: Unidad Educativa “Eloy Alfaro”

Responsable: Lady Johana Sarango Cueva

Participantes: Estudiantes de Segundo de Bachillerato General Unificado

Fecha: Se lo aplicara si las autoridades de la institución lo consideran necesario

Horario: De acuerdo con la decisión de las autoridades del establecimiento

Recursos materiales: Proyector, Computador, Parlantes, Presentación, Lápiz, Ficha de evaluación.

Desarrollo de Actividades.

Bienvenida y saludo.

Actividad 1.

Dinámica de presentación: El sol brilla en....

Los participantes forman un círculo pequeño con una persona en el centro. La persona en el centro grita “el sol brilla en...” y dice un color o un artículo de vestir que alguien en el grupo tenga. Por ejemplo,

- ✓ “el sol brilla en todos los que llevan algo azul”
- ✓ “el sol brilla en todos los que llevan calcetines”
- ✓ “el sol brilla en todos los que tienen ojos cafés”.

Todos los participantes que tienen estos atributos deben cambiar lugares entre sí. La persona en el centro trata de tomar el lugar de los que se han movido, y así se queda otra persona en el centro sin lugar. La nueva persona en la mitad grita “el son brilla en...” y dice nombres de diferentes colores o tipos de ropa.

Actividad 2.

Contenido teórico/ desarrollo del tema del taller

- La institución educativa en el consumo de alcohol
- Mitos y realidades del consumo de alcohol

Desarrollo de las temáticas.

La institución educativa en el consumo de alcohol

La institución educativa llega a ser un escenario para consumir alcohol, pero hay muchos más factores que lo causan, ya que en cada adolescente, el consumo los afecta de forma distinta, siendo así que unos factores tendrán más influencia que otros, por lo que, para que no exista un consumo o este se reduzca, todo dependerá de que el alumno adquiera conciencia, sea crítico y no se deje llevar por los factores de su entorno sino por sus conocimientos (Bellvert, Sellés, & Pérez, 2015).

Mitos y realidades del consumo de alcohol

1. **Mito:** Beber alcohol sólo los fines de semana no produce daños en el organismo.

Realidad: El daño que provoca el alcohol depende del llamado “patrón de consumo”, es decir, de la cantidad (a mayor cantidad, mayor daño) y de la intensidad (la misma cantidad concentrada en menos tiempo es más dañina). También existe el riesgo de convertirse en un hábito, hasta el punto de no divertirse sin beber.

2. **Mito:** El alcohol es menos peligroso que otras drogas.

Realidad: El alcohol y el tabaco matan 50 veces más que la heroína, cocaína o cualquiera de las demás drogas

3. **Mito:** El consumo de alcohol ayuda a salir de las horas bajas, a superar el cansancio y a estar más animado y en forma.

Realidad: El consumo abusivo de alcohol hace perder el control sobre las emociones y sentimientos. Tras una breve sensación de bienestar, si se está triste o deprimido, esta situación se agudiza. Asimismo, se produce una mayor fatiga física y más sueño; también se pierde fuerza y coordinación

4. **Mito:** El consumo de alcohol hace entrar en calor y combate el frío.

Realidad: El alcohol produce una sensación momentánea de calor al dilatar los vasos sanguíneos y dirigir la sangre hacia la superficie de la piel, pero en poco tiempo la temperatura interior del cuerpo disminuye y se siente más frío. Por eso, en situaciones de embriaguez hay que abrigo y proporcionar calor a la persona y nunca intentar espabilarla con duchas frías.

5. **Mito:** El alcohol es un alimento.

Realidad: El alcohol engorda, pero no alimenta. Al contrario, aumenta la producción de grasa en el organismo.

6. **Mito:** El alcohol es bueno para el corazón.

Realidad: Diversos estudios han puesto de manifiesto que, en adultos, el consumo moderado de alcohol disminuye el riesgo de padecer enfermedades de corazón, pero estos efectos beneficiosos no aparecen en todas las personas ni en todos los casos.

7. **Mito:** El alcohol te ayuda a ligar y a relacionarte.

Realidad: Es cierto que el alcohol desinhibe. Esta actitud, en cambio, puede no gustar e incluso resultar molestar para la otra persona. Alguien de trato agradable y normal puede convertirse en un pesado espantoso o puede llegar a hacer cosas de las que arrepentirse a la mañana siguiente

8. **Mito:** El alcohol facilita las relaciones sexuales.

Realidad: Al contrario, el consumo abusivo muchas veces dificulta o incluso impide unas relaciones sexuales plenas, provocando impotencia y otras disfunciones asociadas.

9. **Mito:** El que más aguanta el alcohol es porque es más fuerte.

Realidad: No existe relación alguna entre fortaleza o virilidad y “aguantar” un mayor consumo de alcohol. Si se aguanta mucho puede ser que el organismo se haya

acostumbrado. Ha desarrollado tolerancia al alcohol y eso no significa que haga menos daño, sino que hay más riesgo de convertirse en dependiente y, por tanto, en alcohólico.

10. Mito: Cuando estás borracho, con un café se te pasa todo.

Realidad: El alcohol entra en la sangre, y debe ser metabolizado por el organismo para eliminarse y pasar el efecto. Esto no es inmediato.

Actividad 3.

Actividad: ¿Por qué bebe Martha?

Pegamos en la pizarra una caricatura de una chica adolescente que podemos descargar de internet y que sea de un estilo similar a nuestro grupo. Se puede usar una foto real siempre y cuando la imagen solo se use durante el tiempo de la actividad y no se quede expuesta. Presentamos a Marta según lo descrito en la nota previa.

Decimos al grupo que Marta últimamente está bebiendo los fines de semana y que a veces se emborracha. Escribimos en pizarra la frase: ¿Por qué bebe Marta? Repartimos un post-it, y se pide a los participantes que escriban el post-it uno o varios motivos que expliquen su conducta, animando a la creatividad y que escriba también pequeñas “pinceladas” para seguir construyendo el personaje.

Por ejemplo: los padres de Marta son muy rígidos y la agobian, Marta está enamorada de alguien que la trata mal, Marta siente que es fea y eso la pone triste, etc. Cada participante sale a la pizarra y expone el motivo por el que creen que Marta bebe y lo pega en la pizarra o cartulina. Se les pide por turnos que salgan a la pizarra y que elijan un post-it para contrargumentarlo.

Actividad: Desmintiendo mitos

En esta actividad se les presentará a los estudiantes unas tarjetitas, en cada una se encontrarán diferentes frases acerca del consumo de alcohol, en la cual se tendrá que identificar si es un mito o una verdad.

Reflexión: Una vez finalizada la actividad se pedirá a los participantes que realicen una reflexión acerca de lo que pudieron observar a lo largo del taller y de las actividades realizadas.

Actividad 4.

Aplicación de ficha de evaluación: Se entregará una ficha para evaluar los conocimientos adquiridos del taller aplicado.

Cierre: Se agradece a los estudiantes por participar del taller.



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

PROPUESTA PSICOEDUCATIVA PARA LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO TEMPRANO DE ALCOHOL

Tema: ¡El alcohol hace a la gente as divertida!

Objetivo: Dar a conocer a los estudiantes las falsas creencias del consumo de alcohol a través de los mitos y realidades.

Facilitador: Lady Johana Sarango Cueva

TALLER V: Consumo de Alcohol

ACTIVIDADES	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES Y RECURSOS	EVALUACIÓN
Bienvenida y saludo	Presentación del expositor y contenidos a tratar en el taller	5 minutos	Proyector Computador Parlantes Presentación Lápiz Ficha de Martha Ficha de evaluación	Fecha de evaluación
Actividad 1 Dinámica de presentación	<p>El sol brilla en....</p> <p>Los participantes forman un círculo pequeño con una persona en el centro. La persona en el centro grita “el sol brilla en...” y dice un color o un artículo de vestir que alguien en el grupo tenga. Por ejemplo,</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ “el sol brilla en todos los que llevan algo azul” ✓ “el sol brilla en todos los que llevan calcetines” ✓ “el sol brilla en todos los que tienen ojos cafés”. <p>Todos los participantes que tienen estos atributos deben cambiar lugares entre sí. La persona en el centro trata de tomar el lugar de los que se han movido, y así se queda otra persona en el centro sin lugar. La nueva persona en la mitad grita “el son brilla en...” y dice nombres de diferentes colores o tipos de ropa (Esteban, 2021).</p>			
Actividad 2	Mitos y realidades del consumo de alcohol	15 minutos		

Contenido				
Actividad 3 Técnica del “yo y tú”	Actividad: ¿Por qué bebe Martha? (Anexo 9)	20 minutos		
Técnica para el cambio	Actividad: Desmintiendo mitos (Anexo 10)			
Reflexión	Una vez finalizada la actividad se pedirá a los participantes que realicen una reflexión acerca de lo que pudieron observar a lo largo del taller y de las actividades realizadas.	5 minutos		
Actividad 4 Aplicación de la ficha de evaluación	Se entregará una ficha para evaluar los conocimientos adquiridos del taller aplicado. (Anexo 8)	5 minutos		
Cierre	Se agradece a los estudiantes por participar del taller.	5 minutos		

Anexo 8: Ficha de evaluación de talleres



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
Área de la Educación el Arte y la Comunicación
Carrera de Psicología Educativa y Orientación

FICHA EVALUATIVA

Esta encuesta tiene como objetivo conocer cuáles son sus sentimientos y opiniones acerca del taller desarrollado.

Sexo _____ Edad _____

1. De los contenidos abordados, ¿Cuál te llamo más la atención?

2. ¿Cómo valorarías los contenidos abordados en el taller?

- () Nada adecuado.
- () Bastante adecuado
- () Algo adecuado.
- () Muy adecuado

3. ¿Qué te pareció la Metodología?

- () No me gustó nada
- () Me gustó algo
- () Me gustó bastante
- () Me gustó mucho.

4. ¿El programa respondió a tus expectativas?

Nada () Bastante () Algo () Mucho ()

5. Escriba aquellos comentarios que le parezcan oportunos en relación al

taller: _____

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.

Anexo 9: ¿Por qué bebe Martha?



Anexo 10: Desmintiendo mitos

"TODA FIESTA
NECESITA ALCOHOL"

"EL ALCOHOL
AYUDA A ESTUDIAR"

"EL ALCOHOL ES MENOS
PELIGROSO QUE OTRAS
DROGAS"

"EL ALCOHOL HACE PERDER EL
CONTROL SOBRE LAS
EMOCIONES"

"EL ALCOHOL HACE ENTRAR
EN CALOR Y COMBATE EL
FRÍO"

"EL QUE AGUANTA MÁS EL
ALCOHOL ES PORQUE ES
MÁS FUERTE"

"RELACIONES SEXUALES Y
ALCOHOL, ESO SI ES BUENO"

"CONSUMIENDO ALCOHOL, ME
VOY A VOLVER MAS SOCIAL"

"BEBER ALCOHOL, SOLO LOS FINES
DE SEMANA NO PRODUCE DAÑOS EN
EL ORGANISMO"

"EL ALCOHOL AYUDA A SUPERAR
EL CANSANCIO Y ESTAR MÁS
ANIMADO"

"EL ALCOHOL ES BUENO
PARA EL CORAZÓN"

"EL ALCOHOL AYUDA A
CONSQUISTAR Y A
RELACIONARTE"

BIBLIOGRAFÍA

- Bellvert, N., Sellés, P., & Pérez, A. (2015). Influencia de la educación en el consumo de alcohol del alumnado adolescente del IES Pare Vitoria de Alcoi. *IES Pare Vitoria*, 19.
- Betancourth, S., Tacán, L., & Cordoba, E. (2017). Consumo de alcohol en estudiantes universitarios colombianos. *Universidad y Salud*, 39.
- Brandan, T. (2020). *Qué es la Asertividad: significado, ejemplos, técnicas y 7 tips*. Obtenido de zety.es: <https://zety.es/blog/asertividad>
- Castanyer, O. (2010). *La asertividad: Expresión de una sana autoestima*. España: DESCLÉE DE BROUWER, S. A.
- Delgado, P. (2019). *La teoría del aprendizaje social: ¿qué es y como surgió?* Obtenido de Tecnológico de Monterrey: <https://observatorio.tec.mx/edu-news/teoria-del-aprendizaje-social>
- Divulgación-dinámica. (2017). *Técnicas de comunicación asertiva*. Obtenido de Divulgación dinámica.es: <https://www.divulgaciondinamica.es/blog/tecnicas-comunicacion-asertiva/>
- Esteban, B. (2021). *Dinámicas recreativas*. Obtenido de Juegosdetiempolibre.org: <https://juegosdetiempolibre.org>
- Fuenmayor, J. (2017). *7 técnicas para garantizar una comunicación asertiva*. Obtenido de Dr. Jesús Fuenmayor.com: <https://jesusfuenmayor.com/2017/11/24/7-tecnicas-para-garantizar-una-comunicacion-asertiva/>
- Junta de Castilla y León. (2005). Consecuencias derivadas del abuso de alcohol. *No te dees ahogar por el alcohol*, 8-10.

Luque, F. (2007). Alcohol y adolescencia. En P. Tirado, S. Girón , F. Cruz, R. Castro, M. Zayas, & J. Escalona, *Guía Clínica para el abordaje de trastornos relacionados con el consumo de alcohol* (pág. 210). Andalucía: Dia Cash, S. L.

Marriner, A. (2009). *Guía de Gestión y Dirección de Enfermería*. Barcelona: MMIX, Mosby, Inc, an Elseiver Imprint.

Pérez, M. (2020). *Técnicas para conductas asertivas*. Obtenido de Fundación Cadah:
<https://www.fundacioncadah.org/web/articulo/tecnicas-para-conductas-asertivas.html>

Rodriguez, R. (2015). *EFICACIA DE UN TALLER DE TÉCNICAS ASERTIVAS DE COMUNICACIÓN ASERTIVA EN ADOLESCENTES DEL COLEGIO SAN GERÓNIMO EMILIANI*. Obtenido de Universidad Rafael Landívar:
<http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjcem/2015/05/42/Rodriguez-Rocio.pdf>