



UNIVERSIDAD PERUANA  
**CAYETANO HEREDIA**  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL  
CONSUMO DEL ALCOHOL EN  
ADOLESCENTES MUJERES DE UNA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA - ILO

TRABAJO ACADÉMICO PARA OPTAR EL  
TÍTULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD  
PROFESIONAL EN ADICCIONES CON  
ENFOQUE DE GÉNERO

JEIMY LORENA NEIRA NEIRA

LIMA - PERÚ

2019



**MIEMBROS DEL JURADO**

*Dr. Carlos López Villavicencio*

**Presidente**

*Mg. Geraldine Salazar Vargas*

**Vocal**

*Dra. Elizabeth Dany Araujo Robles*

**Secretaria**

**ASESOR DE TRABAJO ACADÉMICO**

*Dr. Carlos López Villavicencio*

## **DEDICATORIA**

*Muy en especial a nuestro padre celestial, por estar siempre conmigo en cada paso que doy, que llena día a día mi vida de dicha y muchas bendiciones, porque confiar en Él y caer en sus brazos es lo mejor que podemos hacer como hijos que somos y a nuestra madre santísima por ser nuestra madre e intercesora.*

## **AGRADECIMIENTOS**

Tengo el deseo de agradecer a todas las personas que de alguna u otra manera me han alentado para continuar el presente trabajo, a pesar de las diferentes circunstancias adversas

A mi querido esposo e hijos, a mis padres y hermanos a quienes agradezco de todo corazón por su amor, cariño, su comprensión, confianza y apoyo incondicional en todo momento, a lo largo de estos años de estudio y en sí en toda mi vida, ya que sin ellos no hubiera sido posible la realización de mis estudios profesionales.

A mis queridos profesores por sus enseñanzas y enriquecerme tanto académicamente como personalmente, por acompañarme a lo largo de mi vida académica a construir ideales humanitarios para mejorar nuestra sociedad.

A los directores, profesores y alumnas de la Institución Educativa del distrito de Ilo, cuyos miembros contribuyeron a un conocimiento más profundo de nuestra realidad, y sin ellos no hubiera sido posible esta investigación.

# PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL CONSUMO DEL ALCOHOL EN ADOLESCENTES MUJERES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA - ILO

## INFORME DE ORIGINALIDAD



## FUENTES PRIMARIAS

|          |  |           |
|----------|--|-----------|
| <b>1</b> | <b>repositorio.upla.edu.pe</b><br>Fuente de Internet                                       | <b>6%</b> |
| <b>2</b> | <b>www.prevencionbasadaenlaevidencia.com</b><br>Fuente de Internet                         | <b>3%</b> |
| <b>3</b> | <b>www.researchgate.net</b><br>Fuente de Internet  | <b>2%</b> |
| <b>4</b> | <b>repositorio.upch.edu.pe</b><br>Fuente de Internet                                       | <b>2%</b> |
| <b>5</b> | <b>www.slideshare.net</b><br>Fuente de Internet  | <b>2%</b> |
| <b>6</b> | <b>hdl.handle.net</b><br>Fuente de Internet  | <b>1%</b> |
| <b>7</b> | <b>docplayer.es</b><br>Fuente de Internet  | <b>1%</b> |
| <b>8</b> | <b>Submitted to Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote</b><br>Trabajo del estudiante | <b>1%</b> |

## **TABLA DE CONTENIDOS**

|   |    |
|---|----|
| RESUMEN   | 11 |
| ABSTRACT  | 12 |
| CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN                              | 13 |
| 1.1 IDENTIFICACIÓN Y PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA       | 14 |
| 1.2. JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA                       | 16 |
| 1.3. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN                 | 17 |
| 1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN                    | 18 |
| 1.4.1. OBJETIVO GENERAL                               | 18 |
| 1.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS                          | 18 |
| CAPÍTULO III: MARCO TEÓRICO                           | 19 |
| 2.1.2 IMPLICANCIA DEL GÉNERO EN EL CONSUMO DE ALCOHOL | 23 |
| 2.2.4. PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE ABUSO DE ALCOHOL     | 34 |
| CAPÍTULO III: METODOLOGÍA                             | 38 |
| CAPÍTULO IV: RESULTADOS                               | 52 |
| DISCUSIÓN   | 63 |
| CONCLUSIONES  | 64 |
| RECOMENDACIONES                                       | 66 |
| REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS                            | 67 |
| ANEXOS  | 69 |
| PROGRAMA SALUDA                                       | 73 |



## INDICE DE TABLAS

|   |    |
|---|----|
| Tabla 1   | 24 |
| Teorías explicativas de la experiencia con el uso de sustancias (Petraitis, Flay y Miller, 1995)  | 24 |
| Tabla 2   | 41 |
| Definiciones conceptuales y operacionalización de variables   | 41 |
| Tabla 3   | 44 |
| Test AUDIT  | 44 |
| Tabla 4   | 46 |
| Puntuación  | 46 |
| Tabla 5   | 47 |
| Dominios e ítems del AUDIT  | 47 |
| Tabla 6   | 52 |
| Distribución de colaboradoras antes de la aplicación del programa, sobre Nivel de Riesgo de Consumo de alcohol en adolescentes del tercero de secundaria.           | 52 |
| Tabla 7   | 54 |
| Distribución de colaboradoras después de la aplicación del programa, sobre Nivel de Riesgo de Consumo de alcohol en adolescentes del tercero de secundaria.         | 54 |
| Tabla 8   | 56 |
| Distribución de colaboradoras antes y después de la diligencia del programa, sobre nivel de riesgo de consumo de alcohol en adolescentes del primero de secundaria. | 56 |
| Tabla 9   | 58 |
| Distribución de preguntas contestadas en el test Audit antes y después de la diligencia del programa.   | 58 |
| Tabla 10  | 61 |
| Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra.  | 61 |

## ÍNDICE FIGURAS

|   |    |
|---|----|
| Figura 1:   | 53 |
| Distribución de participantes antes de la aplicación del programa, sobre Nivel de Riesgos de Consumos de alcohol en adolescentes del tercero de secundaria.           | 53 |
| Figura 2  | 55 |
| Distribución de colaboradoras después de la diligencia del programa, sobre Nivel de Riesgo de Consumo de Alcohol en adolescentes del tercero y cuarto de secundaria.  | 55 |
| Figura 3  | 57 |
| Distribución de colaboradoras antes y después de la diligencia del programa, sobre Nivel de Riesgo de Dispendio de alcohol en adolescentes del tercero de secundaria. | 57 |
| Figura 4  | 58 |
| Distribución de colaboradoras antes y después de la diligencia del programa, sobre  |    |

## RESUMEN

La actual exploración tiene como objeto establecer la consecuencia antes y después de la diligencia de un programa preventivo en consumo de alcohol de una muestra de adolescentes de un establecimiento educativo en la ciudad de Ilo, departamento de Moquegua, teniendo en cuenta los resultados arrojados en la encuesta DEVIDA, del 2012, donde el consumo de alcohol en los adolescentes se incrementó considerablemente, en especial en las adolescentes mujeres. El tipo de estudio que se realizó fue el descriptivo y el diseño de investigación fue preexperimental, de tipo pre y post sin grupo control. La muestra fue de tipo intencional compuesta por 26 adolescentes de tercero de secundaria, de sexo femenino, comprendidas entre la edad de 13 a 14 años, tomando en cuenta la edad de inicio en la región Moquegua según la encuesta DEVIDA 2012. Los instrumentos que se utilizaron fueron: el cuestionario de identificación de consumo de alcohol (AUDIT) y el Programa Saluda (2012) que fue adaptado según la realidad de la localidad. desmenuzando los datos se realiza mediante el aplicativo SPSS V. 22, se utilizó el estadístico para comprobar la diferencia entre medias y comprobar o descartar la hipótesis nula o alterna. Los resultados indican que la aplicación del Programa preventivo en consumo de alcohol logra una diferencia significativa en los efectos del consumo del alcohol antes y después de la diligencia de dicho programa en las adolescentes de la institución educativa de Ilo.

**Palabras Claves: Programa de prevención, adolescentes mujeres, consumo de alcohol.**

## ABSTRACT

The purpose of this research is to determine the effect before and after the application of a preventive program on alcohol consumption of a sample of adolescents from an educational institution in the city of Ilo, department of Moquegua, taking into account the results obtained in the DEVIDA survey, from 2012, where alcohol consumption in adolescents increased considerably, especially in adolescent women. The type of study that was carried out was the descriptive one and the research design was pre experimental, pre and post type without control group. The sample was of intentional type composed of 26 adolescents of third of secondary school, of feminine sex, included between the ages of 13 to 14 years, taking into account the age of beginning in the Moquegua region according to the survey DEVIDA 2012. The instruments that are They used were: the alcohol consumption identification questionnaire (AUDIT) and the Saluda Program (2012) that was adapted according to the reality of the locality. The data analysis is performed using the SPSS V. 22 program, the statistic was used to check the differences between means and check or discard the null or alternate hypothesis. The results indicate that the application of the Preventive Program in alcohol consumption achieves a significant difference in the effects of alcohol consumption before and after the application of said program in adolescents of the educational institution of Ilo,

Keywords: Prevention program, adolescents, alcohol consumption.

## CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

“La fiesta empieza con un traguito, si no, no hay diversión y luego a bailar hasta las seis de la mañana...”, así describe Dana una adolescente de 15 años de la institución educativa Modelo Miguel Grau, que tiene una forma singular de entender las salidas del fin de semana.

Las actividades de ocio, se pueden considerar un logro de la sociedad para el bienestar, supone la oportunidad para dedicarse a diligencias elegidas libremente y dejar aparte las obligaciones e imposiciones sociales.

Las formas de diversión evolucionan con la sociedad; dentro del entorno del recreo, durante los actuales años han tomado presencia las llamadas sustancias de fin de semana, principalmente el alcohol. Todo ello favorecido por el predominio de valores basados en el recreo, el placer, el sentido de goce de la vida y la negación del problema del consumo, que da lugar a un discurso social permisible y consumista (CEDRO 2013), como componente que ayuda a acrecentar el regocijo del ocio, especialmente en determinados ambientes juveniles.

Desde hace años el consumo de drogas es uno de los problemas sociales que ocasiona mayores costes en sanidad y graves implicaciones en la salud. Es por ello por lo que “La Estrategia Nacional de Lucha Contra las Drogas 2017 al 2021 DEVIDA”, propone prevalecer la prevención como la habilidad más significativa para enfrentar al consumo de sustancias, habiendo consumos procedentes de carácter recreativo, el alcohol y tabaco.

El consumo de sustancias hoy por hoy en los adolescentes ha cambiado a lo largo del tiempo. No obstante las sustancias legales (Alcohol y tabaco) se extienden siendo las drogas más consumidas, el tiempo de inicio se ha ido reduciendo,

fluctuando entre los 13 y los 16 años. Por otro lado, el dispendio se concentra cada vez más los fines de semana.

La Institución Educativa Miguel Grau, es uno de los colegios emblemáticos a nivel nacional y que alberga casi el 40% de los estudiantes de secundaria en la ciudad de Ilo, El alcohol ha sido siempre un elemento presente en las fiestas, pero actualmente se extiende entre los jóvenes Ileños, el uso abusivo: el objetivo de beber alcohol suele alcanzar la intoxicación de la forma más rápida y económica, quedando al margen otros motivos que tradicionalmente tenía el hecho de beber, como podía ser disfrutar el sabor de la bebida.

### **1.1 IDENTIFICACIÓN Y PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

La última encuesta realizada por DEVIDA, en el 2013 arrojó como resultado que Moquegua está en los primeros lugares en cuanto al dispendio de drogas legales como ilegales y la mayor proporción se concentra en la ciudad de Ilo en la población adolescente y joven (Encuesta DEVIDA 2013).

El programa de prevención de abuso del alcohol es un conjunto de acciones que tienen como objetivo concreto frenar o retardar la aparición de gestiones de consumo, uso y abuso de las diferentes sustancias (Becoña, 2010).

Los programas que apremian a mitigar el consumo son los denominados los de reducción de demanda. Estas intervenciones generalmente se efectúan en colegios o a través de vías de comunicación. Otras acciones preventivas tratan de reducir los recursos de los consumidores en los lugares donde frecuenten los consumidores y se conocen como de disminución de las sustancias. Estas

actuaciones se reservan al ámbito de los organismos políticos, legislativos y policiales.

Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud distingue tres tipos de prevención: primaria, secundaria y terciaria. El plan que proponemos se incorporará al plan de prevención primaria porque se lleva a cabo antes de que surja el problema. Por lo tanto, los destinatarios son adolescentes de 12 a 14 años que no son consumidores habituales de alcohol y drogas sintéticas. Al mismo tiempo, es un programa de prevención específico porque nuestro programa se centra en las habilidades relacionadas con el consumo de drogas, como la confianza en uno mismo y la asertividad bajo estrés, en comparación con las intervenciones que desarrollan habilidades generales.

Las medidas de prevención se dirigen a diferentes grupos de población (programas comunitarios), padres (prevención familiar), niños, adolescentes y adultos jóvenes (programas educativos). A veces, un plan cubre más de una de estas áreas.

En la adolescencia es donde en mayoría se inicia el consumo de alcohol entre los 11 y 17 años de edad, incluso, antes del término de secundaria muchos adolescentes ya tienen un consumo dependiente al alcohol, que es a menudo un inicio para el dispendio de otras drogas como la marihuana y la PB de cocaína, entonces la adolescencia considerándose vemos considerar esta etapa como un periodo en donde se puede adquirir una dependencia, lo cual puede darse de diferentes maneras, por ejemplo por las ganas de pertenecer a un grupo de pares al que admiran y así satisfacer la necesidad de pertenencia tan importante en la

adolescencia o porque tienen la imagen que los fines de semana deben estar acompañados de alcohol, fiesta, sexo y libertinaje.

“DEVIDA realizó un estudio denominado Estudio Nacional III (Prevención y Uso de Sustancias en Estudiantes de Enseñanza Media, 2013)”; siendo las mujeres no ajenas a las estadísticas, esto se ha convertido en un peligro comunitario que afecta la salud física y mental, por lo que eligen la prevención hoy como medio para reducir el conflicto en adolescentes. Bebiendo. Por lo que nos hicimos las siguientes preguntas: “¿Cuáles son los efectos del consumo de alcohol antes y después de la aplicación de un programa de prevención de drogas en un grupo de adolescentes del tercer año de secundaria de la institución educativa de la Organización Internacional del Trabajo (OIT), 2019?”

## **1.2. JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA**

El dispendio de drogas constituye actualmente un importante inconveniente personal para muchos de sus consumidores y “el problema de salud pública más importante de nuestro país”. Asimismo, entre los adolescentes, el consumo recreativo, esporádico o de prueba fue porcentualmente significativo, especialmente durante los últimos días de la semana. Entre las distintas drogas, las más consumidas son las legales, como el alcohol, tanto en fase de prueba como de forma sostenida en el tiempo. Estamos en un país con una larga historia de consumo de alcohol, pero los adolescentes de hoy no beben tanto como lo hacían tradicionalmente los adolescentes y los adultos jóvenes hace unos pocos años. El efecto de esta bebida es más fuerte porque el efecto es mucho más rápido cuando se beben grandes cantidades de alcohol en un corto período de tiempo, y el efecto



es mayor cuanto más joven es el grupo, especialmente para las mujeres. (Becona 2010).

Pero el alcohol no está solo. A lo largo de los años, hemos sido testigos de un cambio fundamental en el modelo de tours nocturnos, desconocida hasta hace poco, lo que ocasiona la necesidad de aguantar más. Y si el cuerpo no puede aguantar, para que aguante se ve necesario suplementar con algo para que lo haga, como es unir el consumo con drogas ilegales. Así, la persona que sale a divertirse se encuentra con el dilema de estar cansado y no aguantar (Por ejemplo, a las 6 de la mañana) o tener que tomar algo para poder resistir hasta el amanecer o hasta el día siguiente.

Es indudable la utilidad de este programa, es una aportación que facilitará que muchos jóvenes, siguiendo el programa descrito en el mismo, no se hagan consumidoras abusivas o dependientes.

### **1.3. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN**

Algunas limitaciones comunes de los estudios son:

- a) **Diferencias geográficas:** Por ser una zona puertearía los componentes de riesgo son mayores en nuestros adolescentes ya que el dispendio de alcohol y drogas se inicia en la pubertad.
- b) **Características de la muestra:** La muestra que se tomara en la actual investigación serán adolescentes mujeres del tercero de secundaria de trece y 14 años, porque el presente estudio es aplicativo y consta de 12 sesiones y por ser el principio del consumo de alcohol en Moquegua según la investigación de DEVIDA del 2009; de sexo femenino y de un nivel socioeconómico bajo a mediano.

c) **Método de investigación utilizado:** Método cuantitativo, ya que se identifica leyes generales, sus materiales suelen recoger datos cuantitativos los cuales también incluyen la medición sistemática, y se emplea el análisis estadístico como característica resaltante.

## **1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.4.1. OBJETIVO GENERAL**

- Determinar el efecto del programa de prevención del consumo del alcohol antes y después de la aplicación del programa de las estudiantes de tercero de secundaria de una corporación de Ilo.

### **1.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Asemejar el nivel de consumo de alcohol de las estudiantes de tercero de secundaria de un colegio de Ilo.
- Identificar los niveles de consumo de alcohol de las estudiantes adolescentes antes y después de la aplicación del “Programa de prevención del abuso del alcohol” de una institución educativa - Ilo
- Identificar el efecto del “Programa de prevención del abuso del alcohol” en adolescentes mujeres de una institución educativa - Ilo

## **CAPÍTULO III: MARCO TEÓRICO**

### **2.1. REVISIÓN TEÓRICA DE LAS VARIABLES**

El consumo de sustancias psicoactivas en nuestro país se va ampliando día a día, lo que genera muchas consecuencias negativas, tanto en la urbe peruana en general como en la urbe adolescente moqueguana, y de estos en la ciudad de Ilo se concentran los problemas más serios sobre consumos. Durante la última década, el consumo de sustancias ha atraído una gran atención social, lo que ha llevado a cambios en estructuras, recursos y programas. Por un lado, la disponibilidad de consumo y, por otro lado, es bien sabido que la prevención es más efectiva cuando los consumidores se encuentran en etapas tempranas de la enfermedad, lo que permite un control más concluyente sobre las encuestas y las tasas de consumo dadas por las encuestas. Investig. reciente (DEVIDA 2013). “Conocemos que en los últimos años no solo ha cambiado las proporciones de consumo de drogas por los adolescentes, sino que también se ha modificado el perfil del consumidor y el tipo de droga consumida” (DEVIDA, 2009). Un ejemplo de este cambio es el de consumo de alcohol, marihuana y PBC que han pasado de ocupar los primeros lugares entre las sustancias de consumo. Además, se viene observando en los estudios realizados por DEVIDA, “la consolidación de un patrón de consumo caracterizado por el policonsumo, de tal forma que los consumidores actuales no sólo consumen un tipo de sustancia, sino que es frecuente que consuman varias drogas a la vez. Por ejemplo, los consumidores habituales de marihuana también consumen alcohol y tabaco y otras drogas ilegales como la pasta básica de cocaína”.

“Tenemos una situación compleja en la que un gran porcentaje de la población consumidora está abusando de una pero de más de una droga al mismo tiempo, dificultando su valorización en particular y, lo que es más importante, todas sus formas de deseo. Nivel: Individual, Familiar, Comunitario”(Fernández y Secada, 2008).

Por otra parte, “estudios realizados por DEVIDA, manifiestan que el consumo de drogas se produce principalmente durante los fines de semana, que suele acompañarse de una alta frecuencia de episodios de embriaguez” (DEVIDA, 2009). “La aparición de nuevas drogas y patrones de consumo, y el hecho de que el problema ya no afecta a grupos marginados o tradicionalmente considerados de riesgo, sino a la primera exposición a las drogas durante la adolescencia, y al establecimiento y consolidación de problemas relacionados con la salud o el ajuste social, estimula la necesidad de un compromiso integral y promueve la participación de la sociedad en su conjunto y de las instituciones que la representan”.

“El concepto de patrones de consumo se refiere a situaciones que median la relación persona/drogas. Los adolescentes que entablan relaciones personales con sustancias consumidas drogas, pero lo hacen en contextos específicos y con apoyos socioculturales específicos. Estos modelos son completamente dinámicos y cambiantes, y están asociados a nuevos mercados, nuevas modas y usos emergentes. Este afán de cambio nos sitúa hoy ante un nuevo panorama, tanto en la forma en que se utiliza como en el contexto en el que se inscribe. Diferentes sustancias se han convertido en productos que actúan como facilitadores del

estado de ánimo y se espera repetidamente que sean apropiados en el contexto del entretenimiento de fin de semana”.

### **2.1.1 EPIDEMIOLOGÍA DEL CONSUMO DE DROGAS EN LA URBE ADOLESCENTE PERUANA**

Los estudios hechos por DEVIDA en el 2012, a 48025 estudiantes de 1ero a 5to de secundaria pertenecientes a instituciones educativas públicas y privadas ubicadas en ciudades de 30,000 y más habitantes de la costa, sierra y selva del país”. (bajo la metodología de encuesta en las instituciones educativas seleccionadas aleatoriamente), Se ha sacado información sustancial sobre el uso y abuso de las drogas en la urbe adolescente peruana. “El 40.5% de los escolares, esto es cerca de 900,000 adolescentes- han probado alguna droga legal, ya sea alcohol o tabaco, alguna vez en su vida; el 23.3% lo ha hecho durante el último año; y el 12.3% durante los últimos treinta días, previos a la aplica de la encuesta”.

- “Las noticias de consumo de sustancias ilegales, tales como marihuana, PBC, cocaína, inhalantes, éxtasis, alucinógenos y otras, dan cuenta que el 8.1% de los escolares –esto es poco más de 177,000 adolescentes- han ingerido estas drogas alguna vez en su vida, el 3.8% lo ha hecho en el último año y el 2.1% en los últimos treinta días”.

- “El 5.5% de los escolares, esto es poco más de 120,000 adolescentes, ha consumido drogas médicas sin receta o prescripción de un galeno alguna vez en su vida. El 3.2% hizo uso de estas sustancias en el último año y el 1.9% las consumido en los últimos 30 días”.

- “Doce de cada 100 estudiantes (11.6%) que no habían consumido alcohol un año antes de la aplicación de la encuesta, se iniciaron en su uso en los últimos doce meses. En el caso del tabaco, el acontecimiento de consumo se reduce a seis por cada cien estudiantes que no fumaban un año antes”.
- “La marihuana tiene la tasa de consumo más alta de todas las drogas ilícitas: 1,5 de cada cien estudiantes que no consumieron la droga en el año anterior a la aplicación de la encuesta comenzaron a consumir marihuana en los últimos 12 meses. Las drogas con menor incidencia, como el consumo de drogas, la cocaína, el éxtasis y la PBC, están siguiendo el ejemplo”.
- “Para las drogas médicas, la incidencia de los sedantes es similar a la de la marihuana. Este no fue el caso de los estimulantes, donde las tasas fueron más bajas, pero más altas que para otras sustancias ilícitas, lo que sugiere que la droga era más activa en la población escolar”.
- “La edad promedio para comenzar a beber y fumar fue de 13,3 años. Entre las drogas ilícitas, la edad promedio de inicio fue entre 12 y 14,3 años. La edad media de inicio del éxtasis es similar a la de la marihuana, la PBC y la cocaína. La edad promedio de inicio de las drogas médicas fue menor que la edad promedio de inicio registrada para las sustancias de alcohol, tabaco, marihuana y cocaína. La prevalencia de vida de drogas ilícitas (por ejemplo, cannabis, pbc, etc.) es de 2,6% en Lima metropolitana, 0,8% en la sierra y 1,6% en la selva”.

los últimos estudios, sobre el uso de sustancias, sobre todo legales (alcohol, tabaco), tienen como objetivo a adolescentes de secundaria, donde se advierte el aumento creciente del consumo de alcohol en mujeres de adolescentes, señalar las diferencias de porcentaje entre hombre y mujeres, la edad de inicio, nivel

socioeconómico y otras variables poblacionales. Así tenemos:

La Encuesta de Hogares realizada en (Lima, Callao), CEDRO (2017), muestra que las drogas legales (alcohol tabaco) son las más extenuadas por ambos sexos. 77.2% de las mujeres encuestadas consumen alcohol, y 44.7% consumen tabaco. Entre los varones, 81.8% consumen alcohol, y 62.8% consumen tabaco.

Nuevamente, las reseñas descritas indican que la brecha de consumo de estas drogas entre hombre y mujeres se sigue acortando.

No hemos podido ubicar por trabajos nacionales orientados a identificar patrones de consumo, razones de consumo, experiencias vividas por el consumo de drogas psicoactivas en el segmento de mujeres adultas y adultas mayores, por lo que intuimos, han de ser escasas, sino ausentes.

Un estudio cualitativo de CEDRO (2016), realizado durante los años 2000-2015 a 2991 “mujeres que atendidas en el programa; por dificultades de consumo de sustancias de psicoactivas, encuentra que la edad de estreno del dispendio de alcohol es entre los 13 a 19 años; el tiempo de consumo del alcohol en las mujeres es mayor a diez años; el 17% eran estudiantes (Estudios Superiores), 12% eran escolares, el 36% eran mujeres desocupadas, el 27% trabajaba y un 8% eran amas de casa”.

El 31% de las mujeres de la muestra, cumplían con los criterios de abuso y alcoholismo.

### **2.1.2 IMPLICANCIA DEL GÉNERO EN EL CONSUMO DE ALCOHOL**

El género viene hacer las características de hombres y mujeres y que están

dadas por factores sociales, el sexo, está determinado por lo biológico (ser hombre o mujer), cada sociedad, cultura van a determinar los roles de los diferentes géneros.

En nuestra comunidad los roles asignados para el hombre es trabajar, ser productivo y relacionarse sin problemas y los roles de la mujer giran en torno a cuidar el hogar, a los hijos, además deben ser cariñosas, afectivas, maternales, sumisas, dependientes; deben preocuparse de los demás.

Las mujeres que presentan problemas de abuso con el alcohol tienen mayor gravedad, por lo que se hace merecedora de una atención específica. Sánchez (2012), indica: “ que los estudios epidemiológicos muestran que ellas no buscan ayuda de inmediato como los hombre, debido a las barreras que encuentra para el tratamiento, tienen menos apoyo de la familia y sociedad; iniciar un tratamiento supone abandonar el hogar, los hijos y le quiten los hijos por la adicción. Sánchez (2012), (pág. 18).

### **2.1.3 CONCEPTOS QUE EXPONEN EL CONSUMO DE DROGAS**

Las teorías que exponen el consumo son diversas, han surgido en torno a la conducta descentrada y muchas de ellas las adaptables a la conducta de consumir drogas. Estas teorías describen que dé contestación a la relación que se establece entre determinadas variables y factores, y la conducta que pretenden explicar.

#### **Tabla 1**

*Teorías explicativas de la experiencia con el uso de sustancias (Petraitis, Flay y Miller, 1995)*



---

|  |   |
|--|---|
| Teoría Cognitivo afectivas   | “Teoría de la acción razonada (Ajzen y Fishern, 1980, Fishern y Ajzen 1975)”  |
| Teoría del Aprendizaje Social  | “Teoría del Aprendizaje Social (Akers et al, 1979)”<br>“Teoría del Aprendizaje Social/cognitiva, social (Bandura, 1986)”  |
| Teoría del Apego Social”   | “Teoría del control social (Eliot et a, 1985,1989)”<br>“Modelo del desarrollo social (Hawkins y Weis, 1985)”  |
| “Teorías en las que las características interpersonales juegan un papel esencial”                        | “El modelo de ecología social (Kumpfer y Turner, 1990-1991)”<br>“Teoría del autodesprecio (Kaplan, Martin y Robbins, 1982, 1984)”   |
| “Teorías que integran constructos cognitivos-afectivasde aprendizaje compromiso y apego intrapersonales” | “Modelo de varias etapas de aprendizaje social (Simons et al., 1988)”<br>“Teoría de la interacción familiar (Brooks et al., 1990)”<br>“Teoría de la conducta problema (Jessor y Jessor, 1977)”<br>“Teoría del cluster de iguales (Oetting y Beauvais, 1986 <sup>a</sup> , 1986b, 1987)”<br>“Modelo de vulnerabilidad de Sher (1991)”<br>“Modelo del dominio (Huba y Bentler, 1982)” |

---

#### **2.1.4 Teorías cognitivo-afectivas Fishbein y Ajzen (1975).**

Este modelo se atribuye la presencia directa de factores como expectativas, creencias y actitudes; además de los indicadores relacionados con el conocimiento y la experiencia social, otros de indicadores (como la familia, los amigos y los compañeros) juegan un papel más directo, su cercanía. El grado se verá afectado por el indicador anterior. Lo que es más importante, el comportamiento se considera en términos de actitudes humanas y normas subjetivas, ambas mediadas por intenciones conductuales..

#### **2.1.5 Teorías del aprendizaje social, Bandura (1986)**

Es uno de los conceptos más destacados utilizados en la pericia en el uso de drogas. Enfatiza los procesos de sustitución, simbolismo y autorregulación en el funcionamiento mental, además de incluir la importancia del entorno social en los determinantes de la conducta.

Bandura “el comportamiento es el producto de tres factores interrelacionados: el aprendizaje, los procesos cognitivos y el contexto en un sentido social (medios de comunicación, etc.), que sirven como modelos a seguir”.

#### **2.1.4. Teorías del apego social**

Se une a teorías como la de previsión social, Teoría de la asociación diferencial y Teoría del aprendizaje social” y en estas se estudian las oposiciones entre las estrategias personales y lo que se

persigue hasta la aparición de la conducta consumidora. Describe también como las personas a través de la influencia de su entorno ganan comportamientos lesivos, que también están condicionados por los bajos valores que poseen.

#### **2.1.5. Modelo de desarrollo social de Hawkins y Weiss (1985).**

Esta nos propone que el adecuado funcionamiento de la familia, la sociedad, la escuela inclusive las creencias religiosas previenen la disfuncionalidad en las conductas, de ahí el consumo adictivo mantenidos a través del arrastre social y el aporte del ambiente del entorno.

#### **2.1.6. Teorías en las que las características intrapersonales**

La autoría subraya que las conductas consumidoras de drogas se inician por el estrés y más por la ansiedad producida en la escuela, cuando hay mal rendimiento académico, social, emocional. Esto facilita que el entorno amical sea desadaptativo e iniciando el consumo.

#### **2.1.7. Modelos que unen aprendizajes cognitivo afectivos, compromiso y afecto, e intrapersonales.**

De acuerdo a las normas sociales, el consumo de drogas es socialmente rechazado como problemático, incorrecto, esto puede explicarse desde tres sistemas: se agregan como elementos la personalidad, el entorno y el comportamiento, que a su vez se mezclan con un conjunto muy importante de variables de referencia, características demográficas y Los procesos de socialización y sus agentes son dos ejemplos importantes.

## **2.2. PREVENCIÓN EN LAS ADICCIONES**

Desde tiempos antiguos, podemos visualizar cómo han evolucionado los conceptos sobre el campo de la prevención; algunas de ellas utilizadas hasta la actualidad. La palabra prevención se utiliza a veces, de modo general; pero se emplea en educación, en el método y en la contención del comercio de sustancias.

La prevención desde un enfoque saludable incluye todas las medidas teóricas y formativas para los potenciales consumidores de drogas.

Las medidas que se promueven a nivel educativo se centran en la reducción del consumo, es decir, tratan de prevenir el consumo de sustancias que generan dependencia, que pueden causar daños a los adolescentes que los consumen y, a su vez, a las personas que los consumen y su entorno a corto, mediano y largo plazo.

Se entiende por prevención de drogas toda actividad emprendida para evitar el consumo problemático en un intento de alterar los factores de riesgo personales y sociales o ambientales que pueden condicionar dicho consumo en favor del desarrollo de factores protectores. Podemos identificar tres niveles de actuación preventiva:

Una prevención universal son las medidas de precaución para toda la comunidad.

La gran mayoría de los programas se aplican en las escuelas.

La Prevención selectiva es la tarea para poblaciones más vulnerables, que se dirigen a un número reducido de personas y responden a necesidades detectadas.

Una prevención indicada está dirigida a las personas que han dado problemas de conducta. Son acciones a la medida del destinatario. Los perfiles de los destinatarios de este nivel son los drogodependientes.

La prevención es antes de que ocurra un comportamiento problemático, lo que significa saber qué lo está causando e intervenir en él. En el caso de la adicción, la prevención significa múltiples capas de acción porque hay muchos factores. El consumo de drogas, tanto a nivel social como personal, es instructivo porque favorece el pleno desarrollo de la persona y facilita el proceso de maduración, de modo que el contacto con las sustancias psicoactivas, si se produce, no conduzca al abuso o dependencia de las mismas. Así que las escuelas tienen un gran interés. Para lograrlo, es necesario intervenir desde edades tempranas para promover estilos de vida y hábitos saludables como elementos de prevención del consumo de drogas.

### **2.2.1. LA ADOLESCENCIA: UNA ETAPA IMPORTANTE EN EL USO DE ALCOHOL**

“La mocedad es un período con muchos cambios físicos, psíquicos y sociales hasta alcanzar la madurez y en este ínterin es importante la formación y desarrollo de la producción autoconcepto, de su identificación, frente al desorden actual en su existencia en ese instante” (Erikson, 1977). “Estos cambios pueden persistir en la edad adulta, tiempo durante el cual las personas experimentan diferentes estados de identidad en los que los adolescentes deben trabajar activamente en diferentes temas: falta de responsabilidad, ausencia de crisis, compromisos de valores para otra persona importante, situaciones de crisis,

evaluación de diferentes opciones, y finalmente el cumplimiento de la identidad” (Marcia, 1966). “El adolescente va en busca de la identidad y va independizándose paulatinamente de la familia y se influencia del grupo de iguales” (Andrews, Tildesley, Hops y Fuzhong, 2002; Hay y Ashman, 2003), está claro que la adolescencia es una etapa difícil donde pueden aparecer comportamientos de riesgo en general, y resumidamente al uso de sustancias, desde el inicio del consumo de sustancias hasta el uso nocivo. Debemos señalar que en la mayoría de los casos el consumo de drogas es accidental y termina al final de la adolescencia, e incluso algunos autores lo ven como parte del proceso de individuación (Aquilino & Supple, 2001). Por ejemplo, Von Sydow, Lieb, Pfister, Höfler, Sonntag y Wittchen (2001) “Informaron en su estudio que aproximadamente la mitad de los consumidores adolescentes de cannabis se dan por vencidos a los 20 años, y solo el 8 % experimenta abuso o dependencia. la edad adulta marcada por la entrada en un trabajo y la pertenencia a la familia es un rasgo partícipe del descenso del consumo de drogas” (Becoña y Calafat, 2006), y por el contrario, no asumir el papel de protagonista adulto extiende el consumo de sustancias adictivas a adultez temprana (Arnett, 2005). Otros actores indican que “El dispendio cuando se está relacionado con el que se realiza al final de la misma” (p. ej., Brook, Whiteman, Finch y Cohen, 2000), Los mozos que empiezan y terminan consumiendo drogas terminan consumiendo drogas con un nivel de dependencia que determinará en gran medida muchas áreas de su vida futura. Por lo tanto, en medicina, es imperativo conocer ciertos factores condicionales que aumentan y disminuyen la probabilidad del consumo de drogas, así como aquellos que promueven o dificultan el mismo comportamiento a lo

largo del tiempo, con el fin de crear presentaciones dirigidas a la prevención y el tratamiento. el consumo de drogas.

### **2.2.2. FACTORES DE RIESGO Y PROTECCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL**

“Los elementos de peligro son características personales, estado situacional y condiciones ambientales que podrían iniciar, acrecentar o mantener la posibilidad de usar y/o abuso de drogas, por otro lado los factores protectores son particularidades individuales, estados situacionales y condiciones ambientales que privan, disminuyen o mitigan la probabilidad” (Clayton, 1992). Los imaginarios primordiales que determinan el estudio sobre los elementos de riesgo en correspondencia con el abuso de sustancias son los siguientes:

- a. Un factor de riesgo conciso puede tener diferentes resultados
- b. El abuso de sustancias puede tener un impacto en los componentes de riesgo y protección,
- c. La correspondencia y la traducción entre los componentes de riesgo y los factores de protección en el uso de sustancias pueden verse significativamente influenciadas por las normas relacionadas con la edad.

Concurre una serie de manuales generales que Clayton (1992) “afirma que debemos tener presentes al referirnos a los factores de riesgo, es que estos pueden o no estar presentes en los adolescentes, pero si esta presente puede ser un indicador de peligro en el uso y abuso de sustancias; aunque no es concluyente de que se produzca el fenómeno”. A mayor numero factores de riesgo presentes puede estar directamente relacionado con la posibilidad del uso y abuso de drogas,

debemos tener presente que cada factor de riesgo influye de manera diferente en cada adolescente, es propicio detectar a tiempo estos factores de riesgo para eliminar o reducir los mismos

Existe una correspondencia importante entre la comprensión que tiene una sociedad de las personas y el mundo y su uso de diferentes medicamentos. Así, los valores, estilos de vida y pensamientos destacados de toda la población hacia las drogas influirán en la elección de las sustancias y sus patrones de consumo, constituyéndose en factores de riesgo y de protección para el uso, abuso y dependencia personal. Las carencias sociales y la desintegración comunal de las clases bajas que pueden existir en las grandes ciudades son volátiles, y aunque difícilmente expliquen el consumo de drogas, pueden ser facilitadoras del consumo de drogas en presencia de otros factores de riesgo.

### **2.2.3. USO, ABUSO Y CONSUMO DE SUSTANCIAS**

Cuando una adolescente usa sustancias psicoactivas estas no causa secuelas negativas o éste no las aprecia ya que el consumo suele ser esporádico, es diferente cuando hay un uso prolongado a pesar de los resultados perjudiciales, surge la dependencia de con el uso excesivo de una de sustancia, que genera consecuencias negativas significativas a lo extenso de un tiempo. Por otro lado puede haber un consumo recurrente habitual por ejemplo las salidas de los sábados.

Por dependencia, según la CIE-10 (OMS, 1992), “se comprende como las manifestaciones físicas, conductuales y cognitivas en el cual el consumo de drogas pasa a tener mucha importancia para la personas, la característica principal



es el deseo intenso de consumir drogas aun cuando hayan sido recetadas por el especialista". En comparación con las personas no dependientes, después de un período de abstinencia, la recurrencia del consumo de drogas conduce a una aparición más rápida de los síntomas de dependencia. Según la CIE-10, se deben hacer los siguientes tres diagnósticos de dependencia a las drogas cuando hay son una o más características:

- a) Tener un fuerte deseo o experiencia de consumo de drogas.
- b) Disminución de la capacidad para controlar el consumo de una sustancia o alcohol, a veces para monitorear el inicio del consumo, mientras que otras son capaces de completar o controlar el consumo
- c) Síntomas físicos del síndrome de abstinencia cuando disminuye o cesa el consumo de sustancias.
- d) Tolerabilidad, es decir, la necesidad de aumentar gradualmente la dosis del fármaco para lograr el mismo efecto que la dosis inicial más baja.
- e) Abandono paulatino de otras actividades recreativas o recreativas cotidianas por el consumo de drogas, prolongando el tiempo necesario para obtener o ingerir la droga o para recuperarse de sus efectos
- f) Consumo persistente de la sustancia a pesar de sus aparentes consecuencias nocivas para la salud física (p. ej., cirrosis hepática), mental (p. ej., depresión), deterioro cognitivo, etc.

El indicador CIE-10 indica la dependencia física, psicológica y social de los usuarios de drogas, no como criterios separados, sino combinados. Así tendremos

factores físicos (tolerancia, neuroadaptación y abstinencia), factores psicológicos (aprendizaje y características personales) y factores sociales (grupos de afinidad, cultura grupal y ambiente).

#### **2.2.4. PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE ABUSO DE ALCOHOL**

El Programa de Prevención Saluda (Espada y Méndez, 2003) es una herramienta para la prevención del uso recreativo de drogas en las escuelas que pretende romper el binomio “droga divertida”, característica de los patrones de consumo actuales de drogas para promover la recreación. Ocio y tiempo libre. Su principal objetivo, es desarrollar las habilidades de los adolescentes a través de actividades teóricas y prácticas sobre los efectos psicobiológicos del consumo de alcohol para que puedan enfrentar las exigencias de la sociedad actual sin tener que evitar o escapar de provocar que se conviertan en víctimas del consumo de alcohol. Los objetivos también incluyen retrasar la edad de inicio del consumo, reducir los factores de riesgo y mejorar los factores de protección. Los estudios realizados han confirmado que el inicio prematuro del abuso de sustancias aumenta la probabilidad de un consumo problemático en la edad adulta. Por otro lado, los adolescentes en desarrollo se ven más afectados por las sustancias psicoactivas que los adultos y por lo tanto retrasan el consumo de alcohol y otras drogas ilícitas. El programa "Saluda" tiene como objetivo enseñar a comprender las sustancias psicoactivas, distinguir entre el uso y el abuso, y promover el consumo responsable y saludable y la abstinencia de drogas sintéticas. Intentar romper el binomio “drug fun”, que se relaciona con los patrones actuales de consumo de drogas, es un facilitador de la diversión en la diversión, el programa actúa en tres niveles:

- a. Una Cognición. - Brindar información de manera impulsiva y persuasiva sobre las consecuencias negativas a corto o largo plazo, las diferencias entre el uso y el abuso de sustancias, los factores de riesgo y las pautas para el consumo de alcohol y las drogas ilícitas entre los jóvenes, y cambiar los objetivos que a menudo se demuestra que están sobreestimados, para justificar las decisiones de consumo de los adolescentes.
- b. Manera. - Abogar por la promoción de la salud a través de la moderación o el compromiso con el alcohol y las drogas ilegales. También busca inocular lo contrario al abuso de sustancias.
- c. comportamiento. - Proporciona un conjunto básico de habilidades sociales para desarrollar la capacidad de vincularse sin dependencia del alcohol, especialmente para resistir la coerción grupal en el contexto del uso de sustancias durante el recreo.

Incluye algunas sesiones interpretativas iniciales para capacitar a los jóvenes sobre el conocimiento y las creencias sobre el uso de drogas, seguidas de sesiones como el impacto de la publicidad y sus estrategias, así como el impacto en los procesos de resolución de problemas, toma de decisiones y habilidades sociales. Dado que diversos estudios parecen sugerir que estos aspectos juegan un papel importante en la conducta de abuso de sustancias, los mecanismos en los que se basa el programa son conocidos por la literatura existente sobre prevención hasta la fecha.

Dos de los elementos que intervienen en el programa son de carácter personal: las habilidades sociales y la capacidad de resolución de problemas, y los otros dos

son de carácter social: la publicidad y la información. Las intervenciones, por otro lado, terminaron con una sesión denominada "compromiso público", en la que los estudiantes se comprometen voluntaria y públicamente a tomar decisiones sobre el uso de drogas por escrito frente a sus compañeros. Lo que distingue al programa Saluda de otros tipos de programas de prevención es su enfoque participativo y su enfoque en el consumo de drogas durante los fines de semana.

El programa se incluye dentro del programa de prevención primaria porque se realiza antes del inicio del consumo. Por lo tanto, los destinatarios son adolescentes que no están acostumbrados al consumo de alcohol y drogas. Al mismo tiempo, es una tarea específica de prevención ya que se enfoca en habilidades directamente relacionadas con el abuso de sustancias.

El programa se centra en el entorno escolar. Los autores señalan que este establecimiento es el más adecuado para el desarrollo de acciones de prevención del consumo de alcohol y otras drogas porque tiene muchas ventajas, como la accesibilidad y los entornos de aprendizaje para esta población.

#### **2.2.5. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS**

**Droga:** Cualquier sustancia introducida en un organismo que altera una o más de sus funciones (Organización Mundial de la Salud). Por lo tanto, todas las sustancias que tienen la propiedad de alterar de alguna manera el sistema nervioso son drogas.

**Usos:** consumo que no afecta negativamente a la salud de quien consume la droga ni perjudica a su entorno. Ejemplo, tomar una copa de vino después de cenar en un evento importante.

Abuso: El consumo puede afectar negativamente la salud de una persona y afectar negativamente a otros.

Programa de Prevención: Es un programa de prevención del abuso de alcohol de fin de semana cuyo propósito es prevenir o retrasar el inicio del uso y abuso del alcohol.

### **2.3. HIPÓTESIS**

Ante la prevención del abuso de alcohol en adolescentes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Modelo Miguel Grau de la ciudad de Ilo, se plantean las siguientes hipótesis:

- H0: No hubo diferencia significativa en los efectos del consumo de alcohol entre las adolescentes de la institución educativa antes y después de implementar un programa de prevención del consumo de alcohol.
- Hi: Hubo diferencias significativas en los efectos del consumo de alcohol entre adolescentes mujeres en instituciones educativas antes y después de implementar un programa de prevención del consumo de alcohol.

## **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA**

### **3.1. TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN**

Los sujetos que participarán en este estudio son estudiantes de tercer año de secundaria, sexo femenino, de 13 a 14 años, de la institución educativa Miguel Grau de Ilo-Moquegua, de diferentes niveles socioeconómicos, razas, religiones y lugares de nacimiento. Los participantes recibirán información oral detallada sobre los proyectos en los que participarán.

El estudio tiene un paradigma cuantitativo, con un estudio explicativo.

La investigación es de diseño preexperimental, debido a que se comprobó la diferencia del consumo de alcohol antes (pre-test) y después (post-test) de la aplicación del programa, Cuestionario de Consumo CC (Espada, Méndez e Hidalgo, 2002), el paradigma es un diseño preexperimental de un solo grupo

**O1    X    O2**

Leyenda:

O1 : Medición previa de la variable dependiente (pre-test)

X : Aplicación del programa a los sujetos del grupo

O2 : Nueva medición de la variable dependiente (post-test) a los sujetos de la muestra

### **3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA**

Los sujetos que participarán en este estudio son estudiantes de tercer año de secundaria, sexo femenino, de 13 a 14 años, de la institución educativa Miguel Grau de Ilo-Moquegua, de diferentes niveles socioeconómicos, razas, religiones y

lugares de nacimiento. Los participantes recibirán información oral detallada sobre los proyectos en los que participarán.

El estudio tiene un paradigma cuantitativo, con un estudio explicativo.

La investigación es de diseño preexperimental, debido a que se comprobó la diferencia del consumo de alcohol antes (pre-test) y después (post-test) de la aplicación del programa, Cuestionario de Consumo CC (Espada, Méndez e Hidalgo, 2002), el paradigma es un diseño preexperimental de un solo grupo

**O1    X    O2**

Leyenda:

O1 : Medición previa de la variable dependiente (pre-test)

X : Aplicación del programa a los sujetos del grupo

O2 : Nueva medición de la variable dependiente (post-test) a los sujetos de la muestra.

### **3.2.1. DESCRIPCIÓN DE LA MUESTRA Y MÉTODO DE MUESTREO**

La muestra es de Tipo No Probabilístico – intencional, ya que presenta criterios de exclusión e inclusión y se ha seleccionado intencionadamente a la población.

### **3.2.2 CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN**

Los juicios de inclusión fueron tomados basándose en que nuestra investigación es un programa aplicativo y la encuesta de DEVIDA del año del 2009, los criterios de exclusión serán los demás adolescentes de sexo masculino y los que no cuenten con las características anteriormente descritas.

**Criterios de inclusión**

- Alumnos de tercero y cuarto de secundaria
- Alumnos que estén inscritos en la nómina oficial de matrícula
- Edades que fluctúan entre 13 y 14 años
- Que sean adolescentes mujeres

**Criterios de exclusión**

- Que sean muchachos hombres
- Adolescentes que fluctúan en las edades de 13 o mayores de 14
- Adolescentes pertenecientes a otros niveles de educación secundaria



### 3.3 VARIABLES

**Tabla 2**

*Definiciones conceptuales y operacionalización de variables*

| VARIABLE                      | DEFINICIÓN<br>CONCEPTUAL                                     | DIMENSIÓN | INDICADORES  | INDICADORES   | INSTRUMENTO  |
|-------------------------------|--|-----------|--|---|--|
| <b>Variable Independiente</b> | Programa en el campo de la prevención del abuso del alcohol. | Alcohol   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Alcohol</li> <li>2. ¿Por qué algunos jóvenes abusan del alcohol?</li> <li>3. Lo que no dice la publicidad</li> <li>4. Como mejorar las relaciones personales</li> <li>5. Relaciones Personales: Aprende a escuchar, conversar y opinar</li> <li>6. Relaciones personales: Sé tú mismo.</li> <li>7. Ocio y negocio</li> <li>8. Tengo un problema ¿Qué hago?</li> <li>9. Resolver problemas: Drogas y fin de semana.</li> <li>10. Yo controlo</li> </ol> | Psi coeducación<br>Motivaciones del consumo<br>Consecuencias negativas del consumo<br>El bueno, el feo y el malo<br>Escuchar y conversar<br>Autoobservación<br>Información sobre entidades<br>Método de resolución de problemas.<br>Compromiso público. | Sesión 1:<br>60 minutos<br>Sesión 2:<br>60 minutos<br>Sesión 3:<br>60 minutos<br>Sesión 4:<br>60 minutos<br>Sesión 5:<br>60 minutos<br>Sesión 6:<br>60 minutos<br>Sesión 7:<br>60 minutos<br>Sesión 8:<br>60 minutos |

---

|                     |   |                                   |  |  |
|---------------------|---|-----------------------------------|--|--|
| <b>Variable</b>     | Consumo de Alcohol  | Cuestionario de Consumo de Drogas | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Bajo riesgo de beber</li> <li>● Riesgo moderado de beber</li> </ul> | Cuestionario de identificación de los trastornos debido al Consumo de Alcohol (AUDIT)      |
| <b>Dependiente:</b> | sustancias psicoactivas   |                                   | Probable dependencia al alcohol  | Autores: Thomas F. Babor, John C. Higgins-Biddle, John B. Saunders, Maristela G. Monteiro. |
| Consumo del Alcohol | caracterizado por el uso persistente a pesar de que el sujeto sabe que tiene problemas sociales, ocupacionales, psicológicos o físicos persistentes o recurrentes causados o estimulados por el uso o uso repetido de peligro físico” |                                   |  | confiabilidad mostró un alfa de Cronbach de 0,828  |

---

### **3.3.1. PROGRAMA SALUDA**

El programa Saluda consta de diez lecciones. Las dos primeras constituyen la fase de educación, las siete siguientes corresponden a la fase de entrenamiento en habilidades sociales y la última fase es de mantenimiento.

- Sección 1: Alcohol y drogas sintéticas, ¿qué diablos está pasando?
- Sección 2: ¿Por qué algunos jóvenes beben y toman medicamentos?
- Sección 3: El anuncio no dice nada
- Lección 4: Relaciones (1)
- Lección 5: Relaciones (2)
- Lección 6: Relaciones interpersonales (3)
- Sección 7: Ocio y Negocios
- Apartado 8: Tengo un problema, ¿qué debo hacer?
- Sesión 9: Resolución de problemas: medicación y fines de semana
- Lección 10: Yo controlo

### **3.4. MÉTODOS E INSTRUMENTOS**

#### **3.4.1 El AUDIT**

Fue desarrollado y estimado durante un período de 20 años y se ha demostrado que proporciona la medida correcta de riesgo por género, edad y diferentes culturas. El cuadro 1 describe el Anexo del programa y orden del concepto AUDIT, que incluye 10

preguntas sobre dispendios recientes, síntomas de problemas con el consumo de alcohol y problemas relacionados con el alcohol.

**Tabla 3**

*Test AUDIT*

| <b>Tabla II</b>   |   |
|---|---|
| <b>TEST AUDIT</b>   |   |
| <p>1. ¿Con qué frecuencia consume alguna bebida alcohólica?</p> <p>(0) Nunca<br/>(1) 1 o menos veces al mes<br/>(2) 2 ó 4 veces al mes<br/>(3) 2 ó 3 veces a la semana<br/>(4) 4 ó más veces a la semana</p> <p>2. ¿Cuántas consumiciones de bebidas alcohólicas suele realizar en un día de consumo normal?</p> <p>(0) 1 ó 2<br/>(1) 3 ó 4<br/>(2) 5 ó 6<br/>(3) 7 a 9<br/>(4) 10 o más</p> <p>3. ¿Con qué frecuencia toma 6 o más bebidas alcohólicas en una sola ocasión de consumo?</p> <p>(0) Nunca<br/>(1) Menos de 1 vez al mes<br/>(2) Mensualmente<br/>(3) Semanalmente<br/>(4) A diario o casi a diario</p> <p>4. ¿Con qué frecuencia en el curso del último año ha sido incapaz de parar de beber una vez había empezado?</p> <p>(0) Nunca<br/>(1) Menos de 1 vez al mes<br/>(2) Mensualmente<br/>(3) Semanalmente<br/>(4) A diario o casi a diario</p> <p>5. ¿Con qué frecuencia en el curso del último año no pudo hacer lo que se esperaba de usted porque había bebido?</p> <p>(0) Nunca<br/>(1) Menos de 1 vez al mes<br/>(2) Mensualmente<br/>(3) Semanalmente<br/>(4) A diario o casi a diario</p> <p>6. ¿Con qué frecuencia en el curso del último año ha necesitado beber en ayunas para recuperarse después de haber bebido mucho el día anterior?</p> <p>(0) Nunca<br/>(1) Menos de 1 vez al mes<br/>(2) Mensualmente<br/>(3) Semanalmente<br/>(4) A diario o casi a diario</p> | <p>7. ¿Con qué frecuencia en el curso del último año ha tenido remordimientos o sentimientos de culpa después de haber bebido?</p> <p>(0) Nunca<br/>(1) Menos de 1 vez al mes<br/>(2) Mensualmente<br/>(3) Semanalmente<br/>(4) A diario o casi a diario</p> <p>8. ¿Con qué frecuencia en el curso del último año no ha podido recordar lo que sucedió la noche anterior porque había estado bebiendo?</p> <p>(0) Nunca<br/>(1) Menos de 1 vez al mes<br/>(2) Mensualmente<br/>(3) Semanalmente<br/>(4) A diario o casi a diario</p> <p>9. ¿Usted o alguna otra persona han resultado heridos porque usted había bebido?</p> <p>(0) No<br/>(2) Sí, pero no en el curso del último año<br/>(4) Sí, en el último año.</p> <p>10. ¿Algún familiar, amigo, médico o profesional sanitario han mostrado preocupación por su consumo de bebidas alcohólicas o le han indicado que deje de beber?</p> <p>(0) No<br/>(2) Sí, pero no en el curso del último año<br/>(4) Sí, en el último año.</p> <p>Puntuación: Se suman los resultados de cada respuesta que están entre paréntesis delante de la misma.</p> <p>Versión original: Saunders JB, Aasland OG, Babor TF, De la Fuente JR, Grant M. Development of the Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT): WHO collaborative project on early detection of persons with harmful alcohol consumption-II. <i>Addiction</i> 1993; 88: 791-804.</p> |

*Fuente: Organización Panamericana de la salud (2014)*

Como la primera prueba de detección diseñada específicamente para entornos de atención primaria, AUDIT ofrece los siguientes beneficios:

- Estandarización: AUDIT está aprobado para pacientes de atención primaria en 6 países.

- Esta es la única prueba de detección diseñada exclusivamente para uso internacional;
- Identificar el uso peligroso y nocivo del alcohol y la posible dependencia, breve, rápida y flexible;
- Diseñado para personal de atención primaria, es consistente con la definición de dependencia y uso nocivo del alcohol de la CIE-10;
- Esta atento al consumo reciente de alcohol.

“En 1982, la Organización Mundial de la Salud le pidió a un equipo mundial de científicos que desarrollara un dispositivo de detección simple. Su propósito es la detección temprana de personas con problemas de alcohol a través de la descripción de un enfoque saludable aplicable a países en desarrollo y prósperos.

Las pruebas que se utilizarán en este trabajo de investigación son las siguientes:

AUDIT es fácil de calificar y cada pregunta tiene una variedad de respuestas para elegir, cada una con una escala de calificación de 0 a 4” .

“En el formato de entrevista, el entrevistador registra los puntajes (números entre paréntesis) correspondientes a las respuestas del paciente en las casillas al lado de cada pregunta. Todos los puntajes de las respuestas deben sumarse e ingresarse en el cuadro denominado "Puntuación total". Se recomienda una puntuación total de 8 o más como indicador de consumo de riesgo y nocivo, así como de posible dependencia del alcohol. (Una puntuación de corte de 10 proporciona una mayor especificidad pero reduce la sensibilidad)”.

“Dado que los efectos del alcohol varían según las diferencias en el peso corporal promedio y el metabolismo, reducir el punto de corte en 1, o una puntuación de 7 para todas las mujeres y hombres mayores de 65 años, aumenta la sensibilidad en estas poblaciones. La selección de los valores de corte debe basarse en estándares culturales y

nacionales, así como en el juicio clínico, que también determinará la ingesta máxima recomendada. Desde un punto de vista técnico, una puntuación más alta simplemente indica una mayor probabilidad de consumo riesgoso y dañino. Sin embargo, tales puntuaciones también pueden reflejar una mayor gravedad de los problemas y la dependencia del alcohol y una mayor necesidad de un tratamiento más intensivo”.

**Tabla 4**

*Puntuación*

| <b>TEST AUDIT</b> |   |
|-------------------|---|
| <b>Puntuación</b> | <b>Interpretación de la Prueba AUDIT</b>    |
| 0- 5              | No problemas relacionados con el alcohol    |
| 6- 12             | Bebedora en riesgo                          |
| 13- 40            | Problemas y probable dependencia al alcohol |

*Fuente: Organización Panamericana de salud (2014)*

Al examinar las preguntas que puntuaron, se pueden obtener conclusiones precisas sobre la puntuación total del paciente. En general, una puntuación igual o superior a 1 en la Pregunta 2 o en la Pregunta 3 indica que el consumo se encuentra en niveles de riesgo. Una puntuación superior a 0 en las preguntas 4-6 (especialmente síntomas diarios o semanales) indica la presencia o desarrollo de dependencia del alcohol. Las puntuaciones en las preguntas 7 a 10 indican que se han producido daños relacionados con el alcohol.

La puntuación total, el nivel de consumo, los signos de dependencia y la presencia de daño deben tenerse en cuenta cuando el paciente se bloquea. Las dos últimas preguntas también deben revisarse para determinar si el paciente presenta evidencia de problemas pasados (es decir, "Sí, pero no en el último año"). Las respuestas positivas a estos

elementos deben usarse para discutir la necesidad de vigilancia del paciente, incluso en ausencia de un uso peligroso actual.

**Tabla 5**

*Dominios e ítems del AUDIT*

| <b>Mandos y preguntas del AUDIT</b> |                       |  |
|-------------------------------------|-----------------------|--|
| Items                               | Número de la pregunta | Contenido del ítem                           |
| Consumo de riesgo de alcohol        | Uno                   | Periodicidad de consumo                      |
|                                     | Dos                   | Cuantía típica                               |
|                                     | Tres                  | Frecuencia del consumo elevado               |
|                                     | Cuatro                | Pérdida del control sobre el consumo         |
| Síndromes dependientes              | Cinco                 | Aumento de la relevancia del consumo         |
|                                     | Seis                  | Consumo por las mañanas                      |
|                                     | Siete                 |  |
| Consumo problemático del alcohol    | Ocho                  | Culpa después del consumo                    |
|                                     | nueve                 | Pérdida de memoria                           |
|                                     | Diez                  | Contusiones afines con el alcohol            |
|                                     |                       | Otras personas se preocupan por tu dispendio |

**Fuente:** Organización Panamericana de Salud (2014)

En la mayoría de los casos, la puntuación total del AUDIT indicó un nivel de riesgo consistente con el contenido de alcohol del paciente. Tanto en las muestras generales de pacientes como en los estudios comunitarios, la mayoría de los pacientes obtuvo una puntuación por debajo del límite y se podría considerar que tienen un bajo riesgo de problemas relacionados con el alcohol. Un pequeño grupo de personas puede obtener una puntuación superior al límite, pero tener las puntuaciones más altas en las tres primeras preguntas.

### **3.4.1. Contextos de estudio**

La frecuencia de las reuniones es flexible. El plan se puede aplicar a razón de dos veces por semana, pero la frecuencia de las reuniones también puede ser diaria o semanal, dado que hay suficiente tiempo entre reuniones para que los participantes realicen sus actividades en casa.

El programa es adecuado para entornos escolares, clases de recuperación o horarios de materias afines, así como asociaciones juveniles, centros de ocio y tiempo libre, etc. La duración de la reunión es de aproximadamente una hora. En la reunión se indican actividades opcionales si opta por aplicar el plan completo y no tiene tiempo para realizar todas las actividades de la reunión. La única limitación es el tamaño del grupo, que no debe superar los veinte participantes.

El programa puede ser solicitado por cualquier agente educativo, mayor o menor, que se haya actualizado en la materia y haya elaborado previamente los contenidos y orientaciones de los diferentes cursos del programa. Pueden actuar como supervisores del programa maestros y profesores de centro, psicólogos, trabajadores sociales, educadores sociales, supervisores y animadores socioculturales, entre otros. Las reuniones se explican de forma que se facilite al máximo la intervención del supervisor. Al comienzo de cada reunión, se divulgan los objetivos del día, los materiales necesarios y un guión de la reunión para obtener ideas de un vistazo. Cada actividad tiene un tiempo aproximado de realización. Intercaladas con las actividades de la reunión se encuentra el marco de instrucción del monitor, información adicional sobre las actividades que se están realizando en ese momento, claves de respuesta para los ejercicios y resúmenes de los temas.



El papel del monitor es facilitar la participación, guiar al grupo, crear un ambiente de trabajo agradable y alejarse de la idea de una clase típica para los alumnos. Por ello, es posible cuidar la disposición física de sillas y mesas, y agrupar al grupo en círculo para que todos los participantes puedan verse. Existen pocas reglas de funcionamiento que favorezcan la asimilación del ambiente y contenido de la conversación en el grupo. Los supervisores deben asegurarse de que sea el grupo quien responda las dudas que surjan, complete información o aclare posibles conceptos erróneos sobre el tema por parte de los participantes.

### **3.5 PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

#### **3.5.1 COORDINACIONES**

Los adolescentes fueron elegidos por una muestra por conveniencia, de un colegio de Ilo, las edades comprendidas están entre los trece a quince años, con inicio de consumo de alcohol o no.

#### **Probando las hipótesis**

- Formular la hipótesis
- Establecer el nivel de significancia -5% - 0.05
- El nombramiento de la prueba estadística
- Toma de decisión:  $p < 0.05$  entonces rechazamos la hipótesis nula, aceptamos la hipótesis del investigador (Hipótesis alterna).

### **3.6 TÉCNICAS Y ANÁLISIS DE DATOS**

El presente estudio se realizó en una institución educativa de la Organización Internacional del Trabajo, la diligencia del programa tiene una duración de 45 a 60 minutos, diez lecciones en un periodo de 3 meses, la principal habilidad es realizar seminarios dinámicos, que Los recursos generan beneficios para nuestra población

objetivo, que son los jóvenes de 13 a 14 años. Asimismo, según datos obtenidos por la agencia DEVIDA, se ha reportado un incremento en el consumo de alcohol y drogas entre la población femenina, por lo que el estudio está tan enfocado en prevenir el consumo de alcohol en las mujeres adolescentes, así como en el manejo de las características de estos actuales. patrones de uso de alcohol y drogas que entretendrán a los adolescentes y actividades recreativas combinadas con el uso de sustancias que ponen en riesgo a los adolescentes, Al mismo tiempo, también se ha potenciado su factor protector. Por otro lado, es necesario mencionar que en los resultados, luego de los esfuerzos procedimentales, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas con respecto a los resultados anteriores.

### **ANÁLISIS ESTADÍSTICO**

A continuación, para la prueba de hipótesis, se utilizó la prueba de Wilcoxon en muestras correlacionadas, porque la resta de la prueba de normalidad indicaba que los datos de la muestra no eran normales y, por tratarse de un solo grupo (28 participantes), con mediciones antes y después de la prueba experimental. estudio, en nuestro caso due diligence para programas de prevención del consumo de alcohol, Se describen los análisis estadísticos realizados en el estudio.

### **ANÁLISIS DESCRIPTIVOS**

En el caso de las variables categóricas se utilizaron distribuciones de frecuencia y porcentajes para describir las características sociodemográficas de la muestra, y en el caso de las variables continuas se utilizó la media y desviación estándar para comparar entre muestras antes y después de los adolescentes que recibieron la aplicación del programa. Estadísticas de Wilconson.

En el caso de comparar variables categóricas para mujeres, utilizando medias y desviaciones estándar y comparaciones post hoc, se utilizó Wilcoxon. Para las comparaciones de más de dos grupos en las variables continuas indicadas, se utilizaron pruebas ANOVA.

### **3.7. CONSIDERACIONES ÉTICAS**

Se pidió permiso a la Institución Educativa, se conversó con el director explicándole la metodología del programa y su aplicación, el detalle de cada sesión, los materiales que se utilizaran. Así mismo se solicitó se informe a los tutores de aula y a los padres de los adolescentes, para lo que se utilizó un permiso enterado para el estudio de uno de sus padres y aprobación del menor Exclusión.

## CAPÍTULO IV: RESULTADOS

### 4.1 RESULTADOS DE CONSUMO DE ALCOHOL EN LOS ESTUDIANTES ADOLESCENTES DE TERCERO DE SECUNDARIA

A continuación, se presentan los análisis de los consumos de las muchachas de tercero de secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau Ilo, que representan el cambio que dieron después de la aplicación del programa de Prevención de Drogas, después de tres meses de seguimiento.

**Tabla 6**

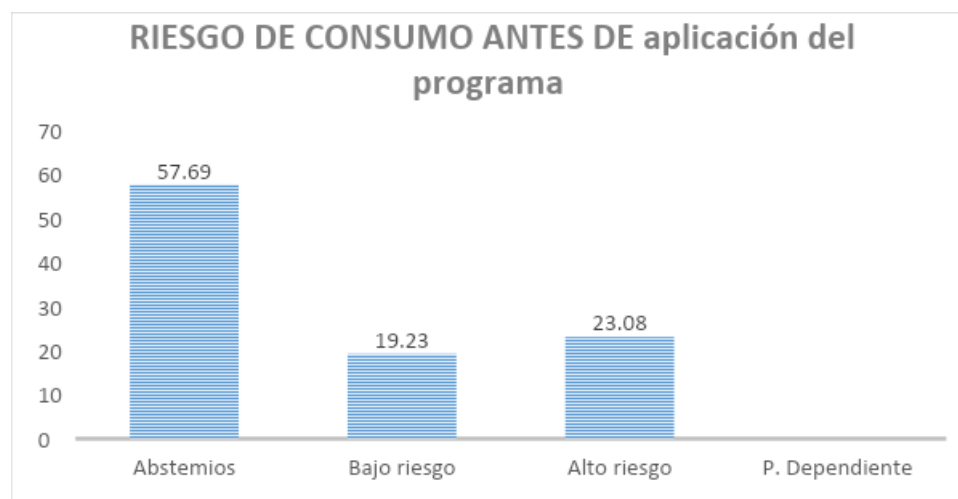
*Distribución de colaboradoras antes de la aplicación del programa, sobre Nivel de Riesgo de Consumo de alcohol en adolescentes del tercero de secundaria.*

| Niveles de riesgo de consumo de alcohol | Frecuencia | Porcentaje |
|---|------------|------------|
| Antes de la aplicación                  |            |            |
| Abstemios                               | 15         | 57.69      |
| Bebedores de Bajo Riesgo                | 5          | 19.23      |
| Bebedores de alto riesgo                | 6          | 23.08      |
| Probable Dependencia al alcohol         | 0          | 0          |
| Total                                   | 26         | 100        |

**Fuente:** Encuesta sobre el nivel de consumo de alcohol 2019

**Figura 1:**

*Distribución de participantes antes de la aplicación del programa, sobre Nivel de Riesgos de Consumos de alcohol en adolescentes del tercero de secundaria.*



**Fuente:** Encuesta sobre el nivel de consumo de alcohol 2019

**Interpretación:** En la tabla 6 y figura 1, en la evaluación previa a la aplicación del programa, se observó la mayor proporción de abstemios con 57,69, seguido del nivel de bajo riesgo de asignación de alcohol con 19,23%, y la representación de adolescentes con nivel de alto riesgo con 23,08 %, 0% representa el nivel de posible dependencia del alcohol.

**Tabla 7**

*Distribución de colaboradoras después de la aplicación del programa, sobre Nivel de Riesgo de Consumo de alcohol en adolescentes del tercero de secundaria.*

---

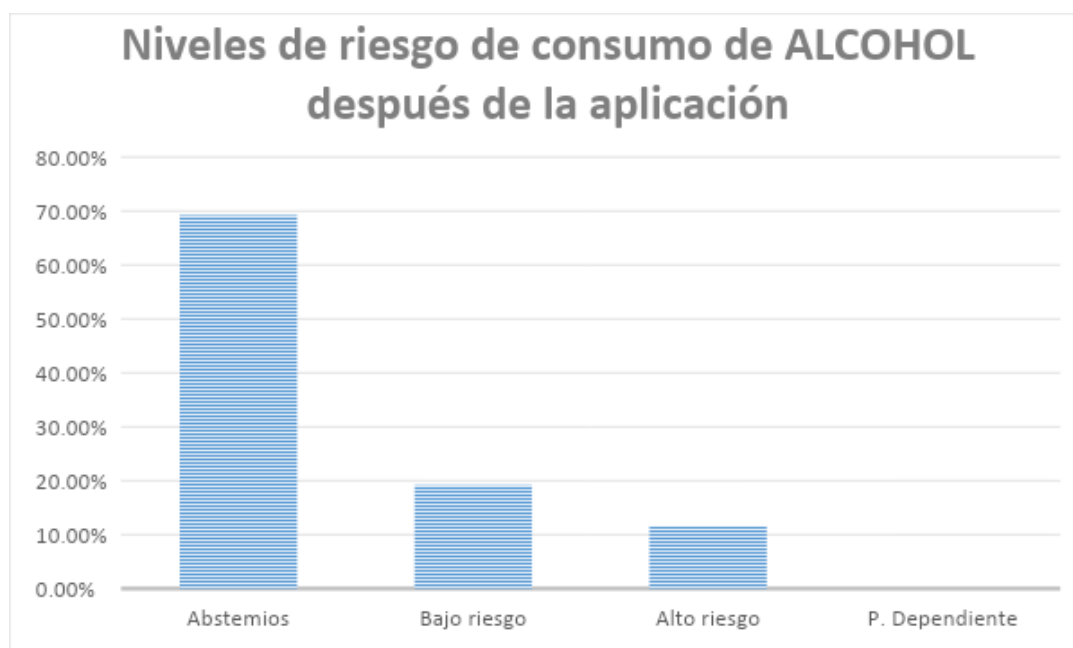
| <i>Niveles de riesgo de consumo de alcohol</i> | <i>Frecuencia</i> | <i>Porcentaje</i> |
|--|-------------------|-------------------|
| <i>después de la diligencia</i>                |                   |                   |
| <i>Abstemios</i>                               | <i>18</i>         | <i>69.23</i>      |
| <i>Bajo riesgo</i>                             | <i>5</i>          | <i>19.23</i>      |
| <i>Alto riesgo</i>                             | <i>3</i>          | <i>11.54</i>      |
| <i>P. Dependiente</i>                          | <i>0</i>          | <i>0</i>          |
| <i>Total</i>                                   | <i>26</i>         | <i>100</i>        |

---

**Fuente:** Encuesta sobre el nivel de consumo de alcohol 2019

**Figura 2**

*Distribución de colaboradoras después de la diligencia del programa, sobre Nivel de Riesgo de Consumo de Alcohol en adolescentes del tercero y cuarto de secundaria.*



**Fuente:** Encuesta sobre el nivel de consumo de alcohol 2019

Interpretación: En el Tabla 7 y Figura 2, En la evaluación después de la aplicación del programa se observa que el mayor porcentaje está en los abstemios con un 69.23, luego en el nivel de riesgo bajo de consumo de alcohol está representado por el 19.23 %, las adolescentes que se encuentran en un nivel de alto riesgo está representado por un 11.54%, y el 0 % representa el nivel de probable dependencia al alcohol.

**Tabla 8**

*Distribución de colaboradoras antes y después de la diligencia del programa, sobre nivel de riesgo de consumo de alcohol en adolescentes del primero de secundaria.*

---

| <i>Niveles de riesgo de dispendio de drogas antes y después de la diligencia de la presentación</i> | <i>Pre Test</i>   |                   | <i>Post Test</i>  |                   |
|---|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
|   | <i>Frecuencia</i> | <i>Porcentaje</i> | <i>Frecuencia</i> | <i>Porcentaje</i> |
| <i>Abstemios</i>  | 15                | 57.69             | 18                | 69.23             |
| <i>Bajo riesgo</i>  | 5                 | 19.23             | 5                 | 19.23             |
| <i>Alto riesgo</i>  | 6                 | 23.08             | 3                 | 11.54             |
| <i>P. Dependiente</i>   | 0                 | 0                 | 0                 | 0                 |
| <i>Total</i>  | 26                | 100               | 26                | 100               |

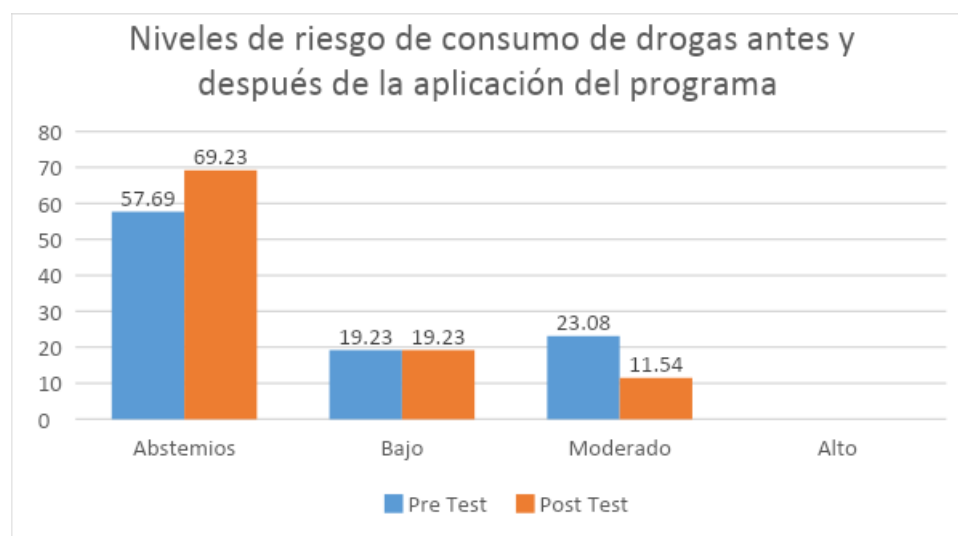
---

**Fuente:** Encuesta sobre el nivel de consumo de alcohol 2019



**Figura 3**

*Distribución de colaboradoras antes y después de la diligencia del programa, sobre Nivel de Riesgo de Dispendio de alcohol en adolescentes del tercero de secundaria.*



*Fuente: Encuesta sobre el nivel de consumo de alcohol 2019*

Interpretación: En la Tabla 8 y figura 3 Como se puede observar en las evaluaciones pretest y postest, la frecuencia de posible dependencia del gasto se mantuvo en 0%, y a nivel de bebedores de riesgo, el consumo de alcohol disminuyó en un 11,54% con respecto al pretest. Por otro lado, el bajo nivel de consumo no varió entre el pretest y el postest. Sin embargo, los adolescentes que dejaron de beber tuvieron un aumento del 11,54 por ciento en los niveles de abstinencia en comparación con la prueba previa. Es importante señalar la frecuencia y nivel porcentual de estos intercambios, con base en el número de estudiantes adolescentes encuestados en una institución educativa de la ciudad OIT en 2019.

**Tabla 9**

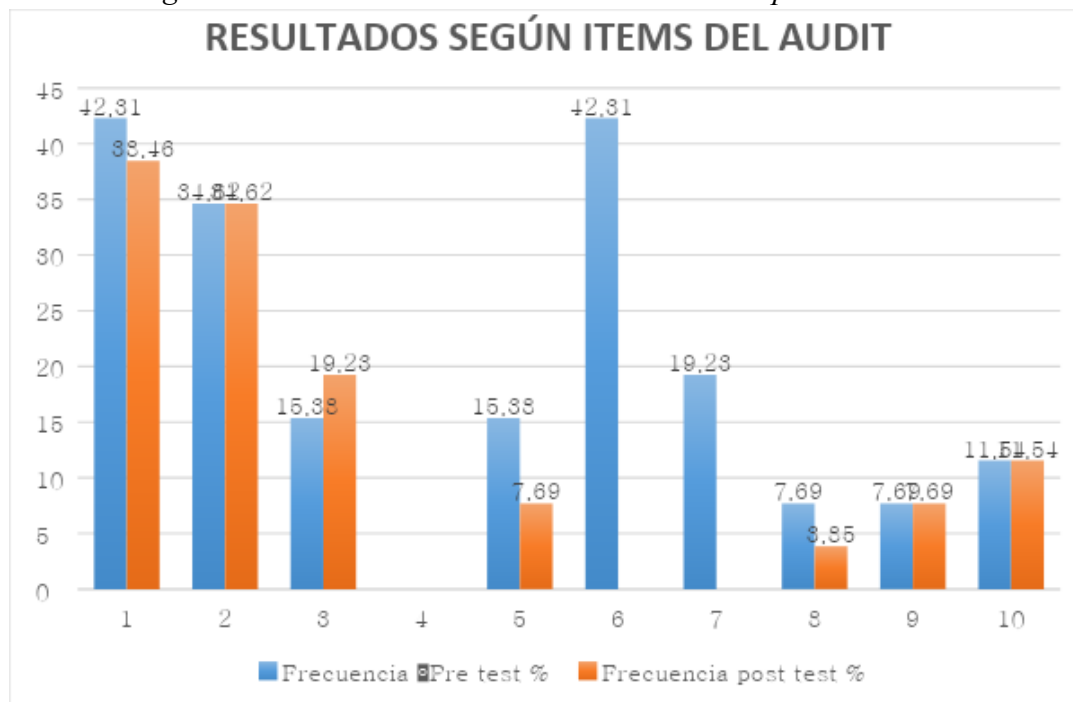
*Distribución de preguntas contestadas en el test Audit antes y después de la diligencia del programa.*

| Ítems                          | Pregunta | Pre test                             | Post test |    |
|--------------------------------|----------|--------------------------------------|-----------|----|
| Consumo de riesgo de alcohol   | 1        | Frecuencia de consumo                | 11        | 10 |
|                                | 2        | Cantidad típica                      | 9         | 9  |
|                                | 3        | Frecuencia del dispendio elevado     | 4         | 5  |
| Síntomas de dependencia        | 4        | Pérdida del control sobre el consumo | 0         | 0  |
|                                | 5        |                                      | 4         | 2  |
|                                | 6        | Aumento de la relevancia del consumo | 1         | 0  |
|                                |          | Consumo matutino                     |           |    |
| Consumo perjudicial de alcohol | 7        | Sentimiento de culpa tras el consumo | 5         | 0  |
|                                | 8        | Lagunas de memoria                   | 2         | 1  |
|                                | 9        | Lesiones relacionadas con el alcohol | 2         | 2  |
|                                | 10       | Otros se preocupan por el consumo    | 3         | 3  |

**Fuente:** Encuesta sobre el nivel de consumo de alcohol 2019

**Figura 4**

*Distribución de colaboradoras antes y después de la diligencia del programa, sobre Nivel de Riesgo de Consumo de Alcohol en adolescentes del primero de secundaria.*



**Fuente:** Encuesta sobre el nivel de consumo de alcohol 2019

**Interpretación:** En la Tabla 9 y *Figura 4* En los resultados de la prueba de auditoría para cada pregunta, cuando  $p > 0,05$ , adopte  $H_0$ : Ninguna bebedora está en riesgo en los niveles de consumo de alcohol de las adolescentes en instituciones educativas, con una proporción significativa igual a 0,003

Cuando  $p > 0.05$ , el valor de  $H_0$  es: No. Es posible reducir significativamente el nivel de riesgo de los bebedores al aplicar el Programa de Prevención del Consumo de Alcohol para Mujeres Adolescentes en Instituciones Educativas

## **4.2 PRUEBA DE HIPÓTESIS**

### **1. Enunciación de Hipótesis General**

HO: No existe diferencia significativa en el consumo de alcohol antes y después de la aplicación del programa de prevención en consumo de alcohol en adolescentes mujeres de una institución educativa – Ilo.

HI: Existe diferencia significativa en el consumo de alcohol antes y después de la aplicación del programa de prevención en consumo de alcohol en adolescentes mujeres de una institución educativa – Ilo.

### **2. Determinar el nivel de significancia**

Se esfuerza por ser un estudio social con un nivel de confianza del 95%.

Por otro lado, el Nivel Alfa o Nivel de Error Estimado (Margen de Error) es del 5% equivalente a 0.05

### **3. Elección de la prueba estadística**

Prueba de hipótesis, prueba de Wilcoxon para muestras correlacionadas, ya que los resultados de la prueba de normalidad indicaron que los datos de la muestra no eran normales, y al tratarse de un solo grupo (28 participantes), hubo un tratamiento o plan experimental previo y posterior a la medición , en nuestro caso Prevención Aplicaciones Planificadas consumo de alcohol, de acuerdo con la prueba de normalidad, el resultado es que los datos no son normales, como se muestra en la siguiente tabla:

**Tabla 10**

*Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra.*

| <b>Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra</b> |                   |                        |                         |
|--|-------------------|------------------------|-------------------------|
|  |                   | <b>PUNTAJE<br/>PRE</b> | <b>PUNTAJE<br/>POST</b> |
| N  |                   | 26                     | 26                      |
| Parámetros normales <sup>a,b</sup>                   | Media             | 2,35                   | 1,65                    |
|  | Desviación típica | 3,720                  | 3,261                   |
| Diferencias más<br>extremas                          | Absoluta          | ,313                   | ,425                    |
|  | Positiva          | ,313                   | ,425                    |
|  | Negativa          | -,264                  | -,306                   |
| Z de Kolmogorov-Smirnov                              |                   | 1,595                  | 2,166                   |
| Sig. asintót. (bilateral)                            |                   | ,012                   | ,000                    |

El Nivel de Significancia es de  $\alpha = 0,05$

Estadístico de prueba: Wilcoxon

Cálculo de “p”

Como  $p_{Pre} = 0,012$  y  $p_{Post} = 0,000$ ; son menores a 0,05; ambos no tienen distribución normal, entonces se usarán estadísticos no paramétricos.

Cálculo de “p”, Luego observamos la prueba de rangos con signo de Wilcoxon, obteniendo los resultados de la diferencia significativa, la prueba de Wilcoxon:

| <b>Estadísticos de contraste<sup>a</sup></b> |   |
|--|---|
|  | <b>PUNTAJE<br/>POST -<br/>PUNTAJE<br/>PRE</b> |
| Z  | -2,972 <sup>b</sup>                           |
| Sig. asintót. (bilateral)                    | ,003  |

a. Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon

b. Basado en los rangos positivos.

**2.10.** Prueba de rangos con signos de Wicoxon

**2.11.** Se basa en categorías negativos

#### **4. Estimación del p valor**

De la tabla preliminar podemos observar que p-valor es 0,257, siendo este valor mayor que 0,05 por lo que aceptamos la hipótesis nula y rechazamos la hipótesis alterna.

#### **5. Toma de decisión**

Se obtiene  $p = 0,003$ .

Como  $p < 0,05$ , se toma  $H_1$ : Existe diferencia en el consumo de alcohol antes y después de la aplicación del programa de prevención de consumo de alcohol en mujeres de una institución educativa – Ilo.

## DISCUSIÓN

Esta investigación tuvo el propósito de determinar el efecto de un programa de prevención del consumo del alcohol antes y después de la aplicación de dicho programa en estudiantes mujeres de un colegio de Ilo. En lo que respecta a la aplicación del programa El presente estudio se realizó en una institución educativa, la aplicación del programa tiene una duración de 45 a 60 minutos, diez lecciones en un periodo de 3 meses, la principal habilidad es realizar seminarios dinámicos, que Los recursos generan beneficios para nuestra población objetivo, que son los jóvenes de 13 a 14 años. Asimismo, según datos obtenidos por la agencia DEVIDA, se ha reportado un incremento en el consumo de alcohol y drogas entre la población femenina, por lo que el estudio está tan enfocado en prevenir el consumo de alcohol en las mujeres adolescentes, así como en el manejo de las características de estas actuales. patrones de uso de alcohol y drogas que entretendrán a los adolescentes y actividades recreativas combinadas con el uso de sustancias que ponen en riesgo a los adolescentes, Al mismo tiempo, también se ha potenciado su factor protector. Por otro lado, es necesario mencionar que en los resultados, luego de los esfuerzos procedimentales existe diferencia en el consumo de alcohol antes y después de la aplicación del programa de prevención de consumo de alcohol en mujeres de una institución educativa – Ilo.

## CONCLUSIONES

- Según la prueba de Wilcoxon, existe una diferencia estadísticamente significativa en los resultados de la debida diligencia del programa de prevención del consumo de alcohol en jóvenes de tercer año de secundaria de una institución educativa de la OIT. El p-valor obtenido es 0,003, que es inferior a 0,05, por lo que rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la alternativa.
- Antes del programa de prevención sobre el consumo de alcohol, se encontró que la mayoría de la población se encontraba en el nivel de consumidores moderados con un 57,69%, seguido del consumo moderado de alcohol con un 23,08%, luego los adolescentes de bajo riesgo con un 19,23% y, por último, no adolescentes se encontraron, lo que significa posible dependencia del alcohol (0%).
- Después de aplicar el programa de prevención en el consumo de alcohol, se encontró que la mayoría de la población se encontraba en el nivel de consumidores moderados con un 69,23%, seguido del nivel de consumo de bajo riesgo con un 19,23% y el la proporción de adolescentes en riesgo de beber después del nivel moderado fue de 11,54 %, y finalmente, en ausencia de adolescentes identificados, esto significa que la dependencia del alcohol puede estar presente (0%).
- Observación antes de la aplicación, de acuerdo a cada ítem del AUDIT, podemos inferir que las estudiantes mujeres que puntuaron al menos 1 en la escala de Likert representaron el 42,31%, luego las adolescentes que respondieron hipotéticos síntomas de dependencia fueron el 15,38%, y las estudiantes quien finalmente mostró conductas dañinas de beber es 11.54.



- Después de la aplicación, se observó poca diferencia en el porcentaje de reducción del consumo de alcohol, se determinó que los adolescentes respondieron al ítem nivel de riesgo de alcohol en un 38,46 %, seguido del ítem síntoma de dependencia (7,69 %), y finalmente respondieron al ítem consumo nocivo artículo en un 11,54% .

## RECOMENDACIONES

- Sensibilizar a la población a través de programas de prevención primaria para reducir el consumo de alcohol entre los adolescentes.
- Fortalecer la capacidad de todo el personal docente y administrativo de las instituciones educativas públicas y privadas para promover la prevención del consumo de drogas entre los adolescentes.
- Capacitar a docentes y padres de familia en instituciones educativas públicas y privadas para sensibilizar sobre las diferencias de género en el consumo de alcohol.
- Recomendar a los profesionales de la salud desarrollar una campaña psicoeducativa sobre los problemas de drogas que enfrentan los adolescentes, dirigida a los padres para sensibilizarlos sobre los riesgos de sus hijas con respecto al abuso de sustancias psicotrópicas.
- Implementado en cursos psicoeducativos en tiempo de consejería, talleres de prevención del consumo de alcohol, factores protectores y habilidades sociales, priorizando las diferencias de género por parte de profesionales de instituciones estatales y privadas.
- Desarrollar talleres sobre el desarrollo de habilidades sociales y la importancia en la comunicación para prevenir el consumo de alcohol y conductas lesivas.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Becoñas E., Arias F., (2011). *Manual de Adicciones para Psicólogos Especialistas en Psicología Clínica en Formación*, Primera edición, Barcelona, Martin Impresoras.

Bruce C., (2010), *Introducción a la Psicología Clínica, Ciencia y Práctica*, Interamericana Editores.

Guía de Práctica Clínica en Trastornos Mentales y del Comportamiento Debidos al Consumo de sustancias psicotropas, Ministerio de Salud, Dirección General de Salud de las personas. Dirección de Salud Mental, Ministerio de Salud, Lima, (2007).

José E., Francisco M., (2010), *Prevención del Abuso del Alcohol y del Alcohol y del Consumo de Drogas de Síntesis*, Tercera edición, Madrid, Ediciones Pirámide.

Observatorio Peruano de drogas, (2013)., *Situación y Tendencias del Problema de Drogas en el Perú*.

Peñañiel P. Factores de riesgo y protección en el consumo de sustancias en adolescentes. *Pulso* (2009).; (32): 147-173.

Plan Nacional sobre drogas 2017-2021, Guía de prevención de las Drogodependencias,

02/01/2017,[https://www.uvic.cat/sites/default/files/altres\\_a2016\\_guia\\_elaborar\\_citas.pdf](https://www.uvic.cat/sites/default/files/altres_a2016_guia_elaborar_citas.pdf).

Teresa L., Loseba I., (2004). Factores de Riesgo y de Protección Frente al Consumo de las Drogas. Hacia un modelo explicativo del consumo de la Drogas.

WIKIPEDIA 2019, <https://es.wikipedia.org/wiki/Minitab>

IV estudio nacional: prevención y consumo de drogas en estudiantes de secundaria 2012. [en línea] Perú: comisión nacional para el desarrollo y vida sin drogas - DEVIDA observatorio peruano de drogas – opd; 2013. disponible en:

[http://www.devida.gob.pe/wp-content/uploads/2014/12/informe-ejecutivo\\_-iv-estudio-nacional-prevenci%C3%B3n-y-consumo-de-drogas-en-estudiantes-de-secundaria-2012.pdf](http://www.devida.gob.pe/wp-content/uploads/2014/12/informe-ejecutivo_-iv-estudio-nacional-prevenci%C3%B3n-y-consumo-de-drogas-en-estudiantes-de-secundaria-2012.pdf).

## ANEXOS

### Anexo 1

#### CONSIDERACIONES ÉTICAS

Se ha realizado un documento de consentimiento informado dirigido a la institución Educativa de Ilo para que otorgue el permiso correspondiente para la realización del proyecto de investigación.

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA DE PREVENCIÓN EN CONSUMO DE ALCOHOL DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE LA CIUDAD DE ILO.

NOMBRE DEL EVALUADO. \_\_\_\_\_

FECHA: \_\_\_\_\_

- 1) Yo \_\_\_\_\_ identificado con DNI N° \_\_\_\_\_, por medio del presente documento, en mi calidad de padre o apoderado de la evaluada, en pleno y normal uso de mis facultades mentales, otorgo en forma libre mi consentimiento para que se realice el siguiente procedimiento: Aplicación del programa de Prevención del consumo de drogas, en las adolescentes de la Institucion educativa.
- 2) Queda autorizada para llevar a cabo la aplicación del programa de prevención del consumo de alcohol en las adolescentes.
- 3) Autorizo que las técnicas administradas, así como los resultados de las mismas, pueden ser utilizados con fines de enseñanza, investigación y/o divulgación científica, a condición de que no se mencione el nombre y no se muestren o exhiban imágenes y/o fotografías del evaluado.

Firma del padre o apoderado.

Anexo 2

**INSTRUMENTO UTILIZADO**

**TEST DEL AUDIT**

**NOMBRES Y APELLIDOS:...**(iniciales).....

**EDAD:.....**

**Fecha de Aplicación:.....**      **Sexo: M F**

**Instrucciones: Conteste con sinceridad su manera de consumir bebidas alcohólicas**

| <b>ITEMS</b>   | <b>CRITERIOS DE VALORACIÓN</b>   |
|--|--|
| <b>1. ¿Con qué frecuencia tomó Ud. bebidas alcohólicas?</b>  | 0. Nunca (pase a la pregunta 9 y 10)<br>1. Una o menos veces al mes<br>2. De 2 a 4 veces al mes<br>3. De 2 a 3 veces a la semana |
| <b>2. ¿Cuándo Ud. se encuentra tomando<br/>¿Cuántos vasos de licor bebe Ud.?</b>                                       | 0. De 1 a 2<br>1. De 3 a 5<br>2. De 6 a 9<br>3. De 10 a 12<br>4. Trece a más   |
| <b>3. ¿con que frecuencia toma 10 o más vasos de licor en una sola ocasión de consumo?</b>                             | 0. Nunca<br>1. Menos de una vez al mes<br>2. Una vez al mes<br>3. Una vez a la semana<br>4. A diario o casi diario.              |
| <b>4. ¿Con que frecuencia en el curso del último año ha sido incapaz de parar de beber una vez que había empezado?</b> | 0. Nunca<br>1. Menos de una vez al mes<br>2. Una vez al mes  |

|   |   |
|---|---|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>3. Una vez a la semana</li> <li>4. A diario o casi diario</li> </ul>   |
| <p><b>5. ¿Con que frecuencia en el curso del último año no pudo hacer lo que se esperaba de Ud., porque había bebido?</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>0. Nunca</li> <li>1. Menos de una vez al mes</li> <li>2. Una vez al mes</li> <li>3. Una vez a la semana</li> <li>4. A diario o casi diario.</li> </ul> |
| <p><b>6. ¿Con que frecuencia en el curso del último año ha necesitado un primer trago en la mañana, para recuperarse después de haber bebido mucho el día anterior?</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>0. Nunca</li> <li>1. Menos de una vez al mes</li> <li>2. Una vez al mes</li> <li>3. Una vez a la semana</li> <li>4. A diario o casi diario.</li> </ul> |
| <p><b>7. ¿Con que frecuencia en el curso del último año ha tenido remordimiento o sentimientos de culpa después de haber bebido?</b></p>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>0. Nunca</li> <li>1. Menos de una vez al mes</li> <li>2. Una vez al mes</li> <li>3. Una vez a la semana</li> <li>4. A diario o casi diario.</li> </ul> |
| <p><b>8. ¿Con que frecuencia en el curso del último año no ha podido recordar lo que sucedió la noche anterior porque había estado bebiendo?</b></p>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>0. Nunca</li> <li>1. Menos de una vez al mes</li> <li>2. Una vez al mes</li> <li>3. Una vez a la semana</li> <li>4. A diario o casi diario.</li> </ul> |
| <p><b>9. ¿Ud. o alguna otra persona ha sido herida físicamente como resultado de que Ud., había bebido?</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>0. No</li> <li>2. Sí, pero no en el curso del último año</li> <li>4. Si, el último año</li> </ul>  |
| <p><b>10. ¿Algún familiar, amigo, o personal de</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>0. No</li> </ul>   |

|   |   |
|---|---|
| <b>salud, le han mostrado preocupación por su consumo de bebidas alcohólicas, o le ha sugerido que deje de beber?</b> | 2. Sí, pero no en el curso del último año<br>4. Sí, el último año |
| <b>PUNTAJE TOTAL</b>  |   |



## **Anexo 4**

### **PROGRAMA SALUDA**

#### **Descripción del programa**

El programa Saluda consta de diez sesiones. Las dos primeras constituyen la fase educativa, las siete siguientes se corresponden con la fase de entrenamiento en habilidades sociales y la última sesión es de mantenimiento.

- Sesión 1: Alcohol y drogas de síntesis, ¿de qué va todo eso?
- Sesión 2: ¿Por qué algunos jóvenes beben y toman pastillas?
- Sesión 3: Lo que no dice la publicidad
- Sesión 4: Relaciones personales (I)
- Sesión 5: Relaciones personales (II)
- Sesión 6: Relaciones personales (III)
- Sesión 7: Ocio y negocio
- Sesión 8: Tengo un problema, ¿qué hago?
- Sesión 9: Resolver problemas: Drogas y fin de semana
- Sesión 10: Yo controlo

#### **Condiciones de aplicación**

La periodicidad de las sesiones es flexible. El programa puede aplicarse a razón de dos sesiones semanales, pero la frecuencia de las sesiones también puede ser diaria o semanal, teniendo en cuenta dejar suficiente tiempo entre sesiones para que los participantes realicen las actividades para casa.

El programa es aplicable en el ámbito escolar, dentro de las clases de tutoría, o bien en el horario de asignaturas afines y también en asociaciones juveniles, centros de ocio y tiempo libre, etc. La duración de las sesiones es aproximadamente de una hora. En las sesiones se señalan las actividades que serían opcionales en caso de optar por aplicar el programa completo y no disponer de tiempo para realizar todas las actividades de la sesión. La única limitación es el tamaño del grupo; éste no debería exceder de veinte participantes.

El programa puede ser aplicado por cualquier agente educativo, profesional o no, que se haya actualizado en el tema y que prepare previamente los contenidos y orientaciones de las diferentes sesiones del programa. Pueden ser monitores del programa maestros y profesores de los centros, psicólogos, trabajadores sociales, educadores sociales, monitores y animadores socioculturales, etc. Las sesiones se explican de forma que se facilite al máximo la intervención del monitor. Al inicio de cada sesión se exponen los objetivos para ese día, los materiales necesarios y un guion de la sesión para hacerse una idea con un simple vistazo. Cada actividad tiene indicado el tiempo aproximado de realización. Intercalado con las actividades de la sesión se incluyen cuadros- guía para el monitor, con información adicional sobre la actividad que se realiza en ese momento, con claves de respuesta sobre los ejercicios y con resúmenes acerca del tema.

El monitor tiene como función facilitar la participación, guiar al grupo y crear un ambiente agradable de trabajo, alejado de la idea que tienen los alumnos de una típica clase. Por ello, se puede cuidar la disposición física de sillas y pupitres, situándose el grupo en círculo de forma que todos los participantes se vean entre sí. Se establecen pocas reglas de funcionamiento que facilitan un clima de diálogo en el grupo y la asimilación de contenidos. El monitor ha de procurar que sea el grupo el que dé respuestas a las dudas que vayan surgiendo, completando la información o aclarando las creencias erróneas sobre el tema que puedan tener los participantes.

## **PROGRAMA DE PREVENCIÓN EN CONSUMO DE ALCOHOL**

El monitor presenta el programa

### **GUÍA DE LA SESIÓN**

1. Introducción al programa SALUDA (5 minutos)
2. Contenidos y actividades de la sesión
  - Actividad en grupo: «¿De qué estamos hablando?» (10 minutos)
  - Actividad en grupo: «Clasificando las drogas» (10 minutos)
  - Actividad en grupo: «La batalla naval» (20 minutos)
  - Actividad individual y en grupo: «¿Uso o abuso?» (10 minutos)
3. Propuesta de la actividad para casa para la próxima sesión (5 minutos)
  - Encuesta de opinión: «¿Por qué bebes?»

### **RESUMEN DE LA SESIÓN**

«Alcohol y drogas de síntesis:

Entre **uso** y **abuso** sólo hay dos letras, pero entre **USAR** o **ABUSAR** hay un abismo»

«Salud y abuso de drogas: Una pareja mal avenida, que no hace buenas migas»

PROGRAMA SALUDA. Sesión 1

La batalla naval

FICHA 2

Mientras escuchas las «Noticias breves sobre el alcohol y las drogas de síntesis», anota aquí preguntas para «disparar» y hundir los barcos de la flota adversaria.

**Preguntas**

PROGRAMA SALUDA. Sesión 1

¿USO o ABUSO?

INSTRUCCIONES

Debajo encontrarás frases que describen acciones de la vida diaria. Reflexiona y escribe una **U** (USO) en la casilla correspondiente si consideras que es una conducta saludable o una conducta que no implica riesgos para la salud. Anota una **A** (ABUSO) si, por el contrario, crees que se trata de un comportamiento excesivo o perjudicial para la salud de la persona y su entorno. Contesta de forma individual. Cuando hayas terminado, reúnete con tu grupo y compara tus respuestas con las de tus compañeros. Por último, el resultado de la discusión de grupo será expuesto por vuestro secretario en la puesta en común.

- Ver la televisión dos horas al día
- Beber un vaso de vino cada Día en
- las comidas
- Comerse una tarta entera
- Tomarse una aspirina para el
- dolor de cabeza Lavarse las
- manos cada cinco minutos
- Beber dos cervezas durante el fin
- de semana No comer nada en
- todo el día para adelgazar
- Tomarse una pastilla de éxtasis los fines
- de semana Jugar un partido de tenis los
- fines de semana Tomar antibióticos sin
- prescripción médica
- Ver la televisión seis
- horas al día Hacer cuatro
- horas diarias de deporte
- Beber un litro de vino al
- día
- Tomar tres cubatas y tres «taponazos» de tequila
- en una fiesta Comer una pieza de fruta al terminar
- la comida
- Lavarse las manos antes de comer

Actividad para casa

Encuesta de opinión: ¿Por qué bebes?

INSTRUCCIONES





### Lista de motivos

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

## ¿Por qué algunos jóvenes abusan del alcohol y consumen drogas?

### FICHA

#### 2.1 GUÍA DE LA SESIÓN

1. Revisión de la actividad para casa de la sesión anterior
  - Encuesta de opinión: «¿Por qué bebes?» (5 minutos)
2. Contenidos y actividades de la sesión
  - Actividad individual y en grupo: «Motivaciones del consumo juvenil de alcohol y drogas de síntesis» (10 minutos)
  - Actividad en grupo: «Factores de riesgo del abuso de alcohol y del consumo de drogas de síntesis» (10 minutos)
  - Actividad en grupo: «Mitos y falacias sobre el alcohol y las drogas de síntesis» (15 minutos)
  - Actividad individual y en grupo: «Percepción normativa» (15 minutos)
3. Propuesta de la actividad para casa para la próxima sesión (5 minutos)
  - «A la caza del anuncio»
  - «Noticias de prensa» (actividad opcional)

### RESUMEN DE LA SESIÓN

«Los adolescentes que abusan del alcohol y consumen drogas de síntesis son minoría. La mayoría apuesta por el ocio y la diversión saludables»

«Los adolescentes que abusan del alcohol y consumen drogas de síntesis son muchos menos de los que crees, pero las consecuencias del abuso son mucho más graves de lo que piensas»

**FICHA 2.2**

**Los motivos**

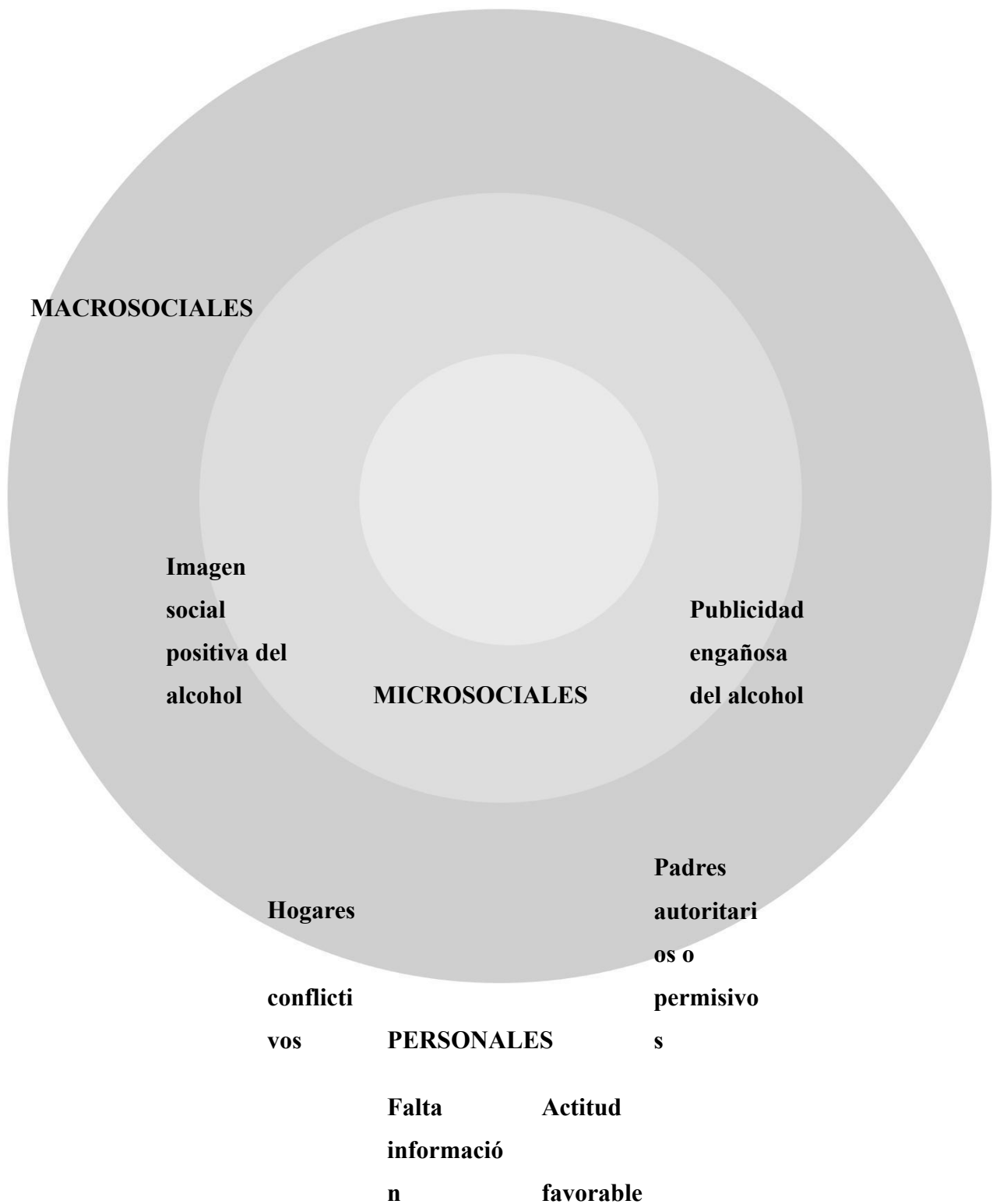
**MOTIVACIONES DEL CONSUMO JUVENIL DE ALCOHOL Y DROGAS DE SÍNTESIS**

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

¿Por qué algunos jóvenes abusan del alcohol?

**FICHA 2.3**

**Factores de riesgo del abuso del alcohol y del consumo de drogas de síntesis**



**¿Por qué algunos jóvenes abusan del alcohol y consumen drogas de síntesis?**

**FICHA 2.4**

**Mitos y falacias sobre el alcohol y las drogas de síntesis**

**INSTRUCCIONES**

Ciertas informaciones sobre el alcohol y las drogas de síntesis no son ciertas. Algunas personas las dicen por error, pero otras las repiten interesadamente porque quieren ganar dinero aunque sea a costa de la salud del consumidor. A continuación os vais a reunir durante cinco minutos en parejas y vais a anotar afirmaciones sobre el alcohol y las drogas de síntesis que se dicen pero no son ciertas o de cuya veracidad al menos dudáis.

| <b>MITOS Y FALACIAS SOBRE EL ALCOHOL Y LAS DROGAS DE SÍNTESIS</b> | <b>RESPUESTA Y EXPLICACIÓN</b> |
|---|--------------------------------|
|   |                                |
|   |                                |
|   |                                |
|   |                                |
|   |                                |
|   |                                |
|   |                                |
|   |                                |
|   |                                |

**¿Por qué algunos jóvenes abusan del alcohol?**

## FICHA 2.5

### Actividad para casa

### Noticias de la prensa\*

### IONES

Lee detenidamente la siguiente noticia del periódico y subraya lo que más te llame la atención.

DIARIO *EL MUNDO*, 22 DE ENERO DE 2000

### Varios estudios recuerdan los riesgos de beber

Alejandra Rodríguez

Últimamente han proliferado los trabajos que ensalzan las virtudes del consumo moderado de bebidas alcohólicas para reducir el riesgo cardiovascular. Sin embargo, otros recuerdan que beber es una moneda de caras. Parece que los especialistas están preocupados por la conclusión de cientos de trabajos publicados en los últimos años acerca del alcohol. Ésta no es otra que beber con medida no sólo no es perjudicial, sino que, incluso, ayuda a prevenir ciertas patologías como el accidente cerebrovascular, el infarto de miocardio y la arterosclerosis. Quizá para

que los antioxidantes del vino que hacen que esta bebida sea beneficiosa para el corazón también se encuentran en el zumo de uva, por lo que no sería necesario consumir alcohol, sino simplemente mosto, para reducir la agregación plaquetaria y mejorar el estado del corazón.

Según los autores, el alcohol, como casi todo, tiene sus beneficios y sus perjuicios. La cuestión es encontrar el equilibrio. «No me gustaría que la gente que leyese nuestro trabajo pensara “muy bien, mientras no tenga dependencia puedo beber todo lo que me



evitar que este mensaje se interprete de forma equivocada y se tenga en cuenta que beber puede llegar a ser un asunto preocupante, en las últimas semanas han aparecido varios estudios en los que se previene acerca de estos riesgos.

Uno de ellos, publicado en *el Journal of American Medical College of Cardiology*,

insistía en que basta con un solo vaso de vino al día para reducir el riesgo cardiovascular y que exceder esta cantidad produce justo el efecto contrario, es decir, multiplica las posibilidades de sufrir un evento coronario.

Otro de ellos se ha recogido en el número de enero del *Journal of Nutrition*. En este trabajo, un equipo de cardiólogos de la Universidad de Wisconsin (EE.UU.) ha observado

apetezca”», explica Dawson. «Es fundamental recordar que cuando se bebe bastante, se

tiene un 50 por 100 de probabilidades de convertirse en alcohólico y que, cuando hay dependencia, hay un gran riesgo de muerte»,

continúa. Finalmente, estos investigadores insisten en la necesidad de establecer clara-

mente qué significa consumo moderado e insistir en que no todas las bebidas alcohólicas son iguales. por otra parte recuerdan que hay otras pautas menos arriesgadas.

efectivas para mantener el corazón sano, como la dieta equilibrada, el ejercicio y dejar

el tabaco.

La misma revista publica otro trabajo cuyos resultados podrían, según sus autores, extra-

polarse a los humanos, aunque todavía es

---

## **FICHA 2.5**

experimental. Al parecer, el alcohol disminuye, a largo plazo, la capacidad de respuesta del organismo ante los agentes estresantes que alteran el equilibrio del organismo (homeostasis). Los científicos del Instituto Salk de La Jolla (EE.UU.) escogieron dos grupos de ratas. Uno fue sometido a vapores alcohólicos que simulaban la ingesta prolongada de alcohol en humanos. El segundo continuó su vida normal. Las primeras experimentaron alteraciones en la liberación de hormonas responsables de la homeostasis de su organismo, mientras que en las segundas el mecanismo de respuesta era el habitual. «Si comprendemos este proceso, podremos desarrollar terapias que contrarresten el efecto», explican los autores del ensayo en sus conclusiones.

## **FICHA 3.1**

### **GUÍA DE LA SESIÓN**

1. visión de la actividad para casa de la sesión anterior
  - Comentando las noticias (5 minutos)
2. Contenidos y actividades de la sesión
  - Contenido: «Efectos negativos del abuso del éxtasis» (vídeo) (30 minutos)
  - Actividad: «Influencia de la publicidad: canción TV» (actividad opcional) (5 minutos)
  - Actividad: «Analizando los trucos de la publicidad» (15 minutos)
3. Propuesta de la actividad para casa para la próxima sesión (5 minutos)
  - «Así son mis relaciones» (5 minutos)

### **RESUMEN DE LA SESIÓN**

«Ni te engañes ni te engañen.

Digan lo que digan, la felicidad tiene un camino diferente del de las drogas»

«La publicidad te ofrece: una guitarra que suena sola, una almohada para adelgazar, una ventana con mil paisajes, una pastilla que ayuda a soñar»

## **FICHA 3.2**

### **Guía de observación: Vídeo «.....»**

- 1) ¿Qué es lo que más te ha llamado la atención del reportaje?
  
  - 2) ¿Qué efectos inmediatos del consumo de pastillas has observado en el reportaje?
  
  - 3) ¿Qué efectos a largo plazo se han mencionado?
- 
1. ¿Qué personaje de los que aparecen en la discoteca te ha llamado más la atención? ¿Por qué?

### FICHA 3.3

#### Canción «TV»

TV

*Melón Diesel*

«Hombre en el espejo» (Epic, 2001)

La tele vende a todas horas lo que tienes que comprar, son esas cosas importantes que nos dan felicidad: una guitarra que toca sola, una pastilla para adelgazar, una ventana con mil paisajes, una almohada que ayuda a soñar.

La tele tiene las respuestas, siempre te sabe ayudar, si te rodeas de sus mentiras encontrarás la felicidad. Una ventana que suena sola, una almohada para adelgazar, una guitarra con mil paisajes, una pastilla que ayuda a soñar. Y cuando estés perdido, con frío en el corazón, intenta comprar un amigo, también por televisión. Y si te sientes vacío, y pierdes la ilusión, puedes comprar un amigo también en televisión.

### FICHA 3.4

#### Analizando los trucos de la publicidad

**Paso 1:** Observa el anuncio con atención, intentando no perder detalle.

**Paso 2:** Analízalo siguiendo este guión:

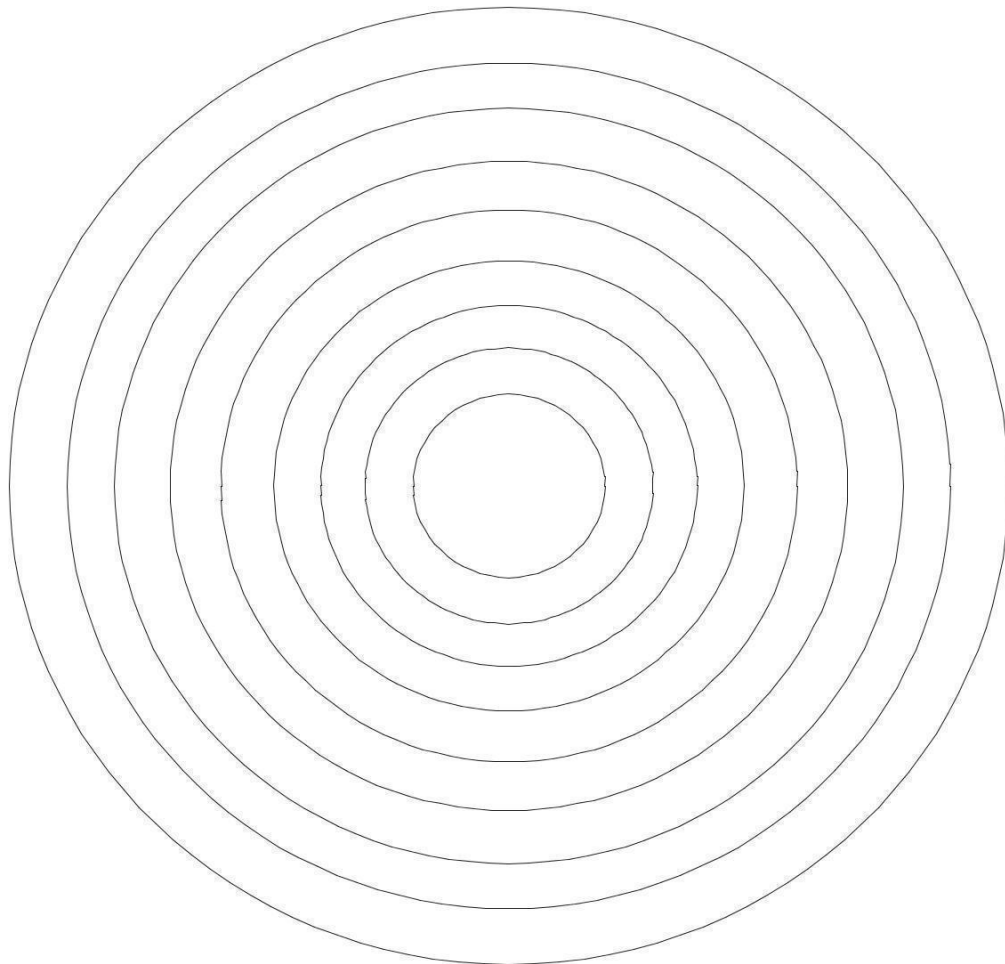
| <b>SIGNIFICANTE (LO QUE SE VE)</b>  | <b>SIGNIFICADO</b>  |
|---|---|
| Describe el objeto que se anuncia, en el entorno en que aparece.                      | ¿Qué sensación transmite el entorno?: seguridad, belleza, descanso, erotismo, alegría, prestigio, fuerza... |
| Enséñaselo a un compañero. Pregúntale qué es lo primero que ha visto del anuncio.     | ¿Por qué crees que han querido destacar ese elemento?   |
| Texto del eslogan:  | Palabra clave del eslogan:  |
| <b>Personaje central</b>  |   |
| ¿Cómo está situado? (de pie, sentado, inestable, expresión, manos, ojos, boca, etc.). | ¿Qué te sugiere esa actitud?  |
| <b>Producto</b>   |   |
| ¿En qué situación aparece?  | ¿Qué papel desempeña en el cuadro?  |
| <b>Luz y color</b>  |   |
| ¿Qué color predomina?   | ¿Qué sugieren los colores?  |

**FICHA 3.5**

**Actividad para casa**

**Así son mis relaciones**

En la actividad para casa de hoy vais a observar cómo son vuestras relaciones sociales. Escribid vuestro nombre en el centro del gráfico que aparece abajo. A continuación, anotad los nombres de las personas con las que tenéis algún tipo de relación. Podéis escribir tantos como queráis (amigos, compañeros, familiares, etc.). En los círculos más cercanos al centro, colocad a aquellas personas con las que mantengáis una relación más íntima. Si la relación es más distante, situadlas paulatinamente más alejadas del centro. En un mismo círculo pueden aparecer varios nombres. Una vez hayáis terminado, observad el gráfico y anotad vuestra impresión.



Observaciones:



**FICHA 4.1**

**GUIA LA SESIÓN**

1. Revisión de la actividad para casa de la sesión anterior
  - «Así son mis relaciones» (10 minutos)
2. Contenidos y actividades de la sesión
  - Contenido: «El bueno, el feo y el malo» (10 minutos)
  - Actividad individual: «¿Quién es quién?» (15 minutos)
  - Actividad en grupo: «Asesoría y *consulting*» (20 minutos)
3. Propuesta de la actividad para casa para la próxima sesión
  - «Escalera de color» (5 minutos)

**RESUMEN DE LA SESIÓN**

«Rubios, pelirrojos o morenos... así nacemos;

a llevarnos bien con los demás... todos APRENDEMOS»

«Las cosas se consiguen sin ser agresivo ni tímido; nuestro objetivo está en el punto medio:  
ser hábil con los demás sin dejarnos avasallar»

**El bueno, el feo y el malo**

**TRES ESTILOS DE RELACIONARSE**

**ESTILO PASIVO, TÍMIDO**

La persona no se respeta a sí misma. No da su opinión ni expresa sus sentimientos por si molesta a alguien. Cede ante los deseos y peticiones de los demás, aunque sean abusivos. Guarda silencio, no se atreve a intervenir en la conversación. Hace lo que le dicen otros, no defiende sus derechos, etc. Sus lemas: «las cosas se hacen como tú digas, a tu manera», «una retirada a tiempo es una victoria». Las relaciones personales son negativas porque se basan en el miedo y la humillación. Los demás le consideran «acomplejado», «vergonzo-so», «cobardica», «rarito», etc.

**¿Qué dice?**

Se calla, habla con monosílabos, da muchas vueltas para decir algo («marea la perdiz»), etc.

**¿Cómo lo dice?**

Le tiembla la voz, tartamudea, habla tan flojo que casi no se le oye, etc.

**¿Qué hace?**

Mira al suelo, baja o desvía la vista, se pone rojo de vergüenza, hace gestos nerviosos, adopta una postura encogida, etc.

**ESTILO AGRESIVO, EGOÍSTA**

Es el polo opuesto del estilo anterior. La persona no respeta a los demás. Da su opinión y manifiesta sus sentimientos sin importarle si molesta a alguien. No cede ante los deseos y peticiones de los demás, aunque sean justos. Interrumpe a los demás, acapara la conversación, impone su criterio, viola los derechos de los demás, etc. Sus lemas: «las cosas se hacen como yo diga, a mi manera», «la mejor defensa, un ataque». Las relaciones personales son negativas porque se basan en la confrontación y el conflicto. Los demás le consideran «abusón», «matón», «chulo», «engreído», etc.

**¿Qué dice?**

Insulta, amenaza, fanfarronea, dice las cosas sin tacto, con brutalidad, etc.

**¿Cómo lo dice?**

Grita, habla tan fuerte que casi deja sordo, etc.

**¿Qué hace?**

Fulmina con la vista, se pone rojo de rabia, hace gestos autoritarios, adopta una postura prepotente, etc.

**ESTILO HABILIDOSO, ASERTIVO**

Es el punto medio entre los dos estilos extremos. La persona se respeta a sí misma y a los demás. Opina y deja opinar. Expresa sus sentimientos y se pone en el puesto del otro para intentar comprender sus sentimientos también. No cede ante los deseos y peticiones de los

**Relaciones personales (1):**

**Cómo mejorarlas**

**FICHA 4.2**

demás cuando son injustos, pero sí accede cuando son razonables. Habla y escucha con atención. Es coherente consigo mismo y hace lo que cree que debe hacer, aunque sin imponer por la fuerza su criterio a los demás. Exige sus derechos y respeta los derechos de los demás. Sus lemas: «las cosas se hacen a gusto de los dos», «ni vencedores ni vencidos». Las relaciones personales son positivas porque se basan en la reciprocidad y la amabilidad. Los demás le consideran «con personalidad», «respetuoso», «educado», «simpático», etc.

**¿Qué dice?**

Habla con corrección y educación, dice las cosas directamente y sin rodeos, etc.

**¿Cómo lo dice?**

Habla con voz segura, ni de prisa ni despacio, ni fuerte ni flojo, etc.

**¿Qué hace?**

Mira a los ojos, mantiene la mirada pero sin fijeza, apoya con sus gestos lo que dice, adopta una postura natural, etc.

### FICHA 4.3

#### ¿Quién es quién?

Estás en la cola del cine y de pronto un chaval se cuela delante de ti como quien no quiere la cosa.

#### ESTILO 1

Supón que le dices (tono amenazante): «Eh, tú, ¿quién te has creído que eres? ¡A la cola, jeta!» (y le empujas).

El monitor pregunta: *¿Qué estilo de relación es?*, y felicita a los participantes que contes-ten *agresivo o egoísta*.

#### ESTILO 2

Supón ahora que le dices (tono dubitativo): «¿Estás seguro de que éste es tu sitio?» (y retrocedes para hacerle un hueco).

El monitor pregunta: *¿Qué estilo de relación es?*, y felicita a los participantes que contes-ten *tímido o pasivo*.

#### ESTILO 3

Supón finalmente que le dices (tono seguro y firme): «Llevo más de media hora esperando. Haz como todos, respeta el turno y ponte a la cola» (y vuelves a colocarte delante de él).

El monitor pregunta: *¿Qué estilo de relación es?*, y felicita a los participantes que contes-ten *habilitoso o asertivo*.

#### a) El comportamiento es agresivo porque:

4. Mira de mala manera al compañero.
5. Insulta («caradura») al compañero.
6. Le recrimina que le perdió los apuntes.
7. Se recochinea («vas listo...»).
8. Le da órdenes («lo que tienes que hacer...»).
9. En resumen, el protagonista se queda a gusto, pero el compañero se siente humillado y ofendido. Por tanto, la relación personal se resiente.

#### b) El comportamiento es *habilitoso* porque:

- 0 Mira directamente a la cara sin enfado y sin vergüenza.
- 1 Comprende el apuro de su compañero.
- 2 Se muestra dispuesto a ayudarlo.
- 3 Disculpa su fallo.
- 4 Le ofrece una alternativa válida para ambos (fotocopias).
- 5 Le explica la importancia de los apuntes para él.

**Relaciones personales (1):**

**Cómo mejorarlas**

**FICHA 4.3**

0 En resumen, el compañero se siente agradecido por el favor y la comprensión, y el protagonista contento por haberle ayudado. Por tanto, la relación personal se refuerza.

**c) El comportamiento es *tímido* porque:**

- Rehúye la mirada.
- Cede en contra de su criterio personal ante la demanda del compañero.
- Insinúa («procura») en vez de advertirle claramente que no debe perder los apuntes.
- Le disculpa («no te preocupes»), a pesar de que él sí está preocupado.
- Quita importancia a la posible pérdida de los apuntes diciendo algo que no es verdad («ya casi me los sé de memoria»).
- En resumen, el compañero se marcha a gusto con los apuntes, pero el protagonista se siente mal consigo mismo por no haberse atrevido a decirle lo que de verdad pensaba y además se queda preocupado sufriendo por si vuelve a perder los apuntes. Por tanto, la relación personal tampoco es positiva.

## FICHA 4.4

### INSTRUCCIONES

A continuación se describen varias situaciones de la vida diaria que le pueden ocurrir a cualquiera. Léelas con atención. En primer lugar, rodea la letra (a, b, c) de la opción que refleja más fielmente tu reacción ante la situación semejante. Después completa la columna de la derecha escribiendo el estilo de relación (tímido, habilidoso, agresivo) que consideras que corresponde.

#### Situación 1

Un compañero te pide por favor que le prestes los apuntes de la última clase de matemáticas, ya que él se quedó en la cantina con unos amigos. A ti no te importaría dejárselos, siempre que no los pierda, como ocurrió la última vez.

#### Tu defensa de tus derechos

Estilo de relación

a) (Mirando con cara de pocos amigos.) ¿Cómo tienes la cara dura de pedirme los apuntes después de perderme los últimos que te pasé? Vas listo si crees que te los voy a dejar. Espabila, chaval, y lo que tienes que hacer la próxima vez es no perderte la clase.

b) (Mirando a la cara.) Estoy dispuesto a dejártelos. Un fallo lo tiene cualquiera, pero, para evitar que se vuelvan a perder, te acompaño a la fotocopidora y te haces una fotocopia. Comprende que no puedo quedarme sin los apuntes.

c) (Mirando para otro lado.) Vale, aquí los tienes. Procura que no se te pierdan. De todas formas, no te preocupes. Ya casi me los sé de memoria.

#### Situación 2

Es sábado y has quedado con tus amigos para ir de marcha. Te quieres vestir guay y has pensado que la nueva camiseta de tu hermana te quedaría genial. Se la quieres pedir para ponértela esta noche.

#### Tu petición

Estilo de relación

a) (Sin coger la camiseta.) Tu camiseta es preciosa. Me gustaría tener una como la tuya.

## **Relaciones personales (1): Cómo mejorarlas**

### **FICHA 4.4**

b) (Arrebatándole la camiseta.) Oye, como ayer tú cogiste mis vaqueros sin mi permiso, hoy me voy a poner tu camiseta nueva, y no se te ocurra chivarte a los papás porque te vas a enterar.

c) (Enseñando la camiseta con cuidado para no arrugarla.) Sonia, esta noche vamos al concierto de los Spultin Pupk y me gustaría mucho que me dejaras tu camiseta nueva tan chula. Prometo cuidarla y devolvértela intacta.

### **Situación 3**

Vas a comer en la cafetería del instituto y no conoces a nadie. Ves a una chica sentada en una mesa, comiendo sola. Te diriges hacia su mesa con intención de charlar con ella.

#### **Tu presentación**

Estilo de relación

a) (Cara sonriente.) ¡Hola! ¿Está libre este sitio? ¿Te importa que me siente a tu lado?

b) (Cara con aires de superioridad.) Hola, muñeca. ¿Estabas esperándome a mí, verdad? (Te sientas junto a ella sin esperar su contestación.)

c) (Con cara de vergüenza, te diriges hacia ella en silencio, la miras de reajo, pasas de largo y te sientas dos mesas más lejos deseando que te invite a sentarte a su lado.)

### **Situación 4**

Tú y tus amigos discutís cómo pasar la tarde del domingo. La mayoría quiere ir al cine, mientras que tú prefieres ir a casa de alguien a oír música.

#### **Tu desacuerdo**

Estilo de relación

a) (Con hipocresía.) La verdad es que a mí me da igual. Si en realidad casi me apetece más ir al cine.

b) (Con humor.) Está bien, chicos. Esto es una democracia. Si os empeñáis, os acompaño al cine. Hoy por vosotros, mañana por mí.

c) (Con enfado.) Iros todos a paseo. Parecéis los tontos del cine. ¡Hala, viento fresco! Cuanto antes os pierda de vista, mejor.

### **Situación 5**

Un amigo te llama por teléfono para invitarte a su cumpleaños el próximo sábado. A ti no te apetece ir porque sabes que van unos colegas suyos que beben mucho y acaban dando el espectáculo por la calle.

#### **Tu crítica constructiva**

Estilo de relación

a) (Voz estridente.) Tío, entérate, jamás saldré con esos borrachuzos que tienes por amigos. Parece mentira que te juntes con esos «notas».



b) (Voz nerviosa.) Por supuesto, por supuesto que no faltaré. Nos vemos el sábado a las diez.

c) (Voz tranquila y serena.) Mira, Santi, me encantaría celebrar contigo tu cumpleaños, pero sinceramente, cuando tus amigos beben de más, montan el número por la calle, y yo me siento a disgusto. Pasaré por tu casa por la tarde para felicitarte y darte mi regalo.

## FICHA 4.6

### Actividad para casa

#### Escalera de color

Desde hoy y hasta la próxima sesión vamos a observar y a practicar alguna de las conductas que hemos tratado hoy. Para ello te propongo el juego «La escalera de color».

Más abajo aparecen las cartas de la baraja francesa en una de las combinaciones más valiosas: la escalera de color. Al lado de cada carta, se describe una habilidad social concreta, por ejemplo: presentarse a un desconocido, iniciar una conversación o pedir un favor. Elige dos de esas cartas e intenta poner en práctica las dos conductas que aparecen al lado. Dedícate a observar en los demás el resto de conductas que no elijas. Fíjate si las realizan como lo haría «el bueno, el feo o el malo». Anota tus observaciones en la ficha.

#### OBSERVACIONES

#### HABILIDAD (Describir la situación) ¿Cómo lo hice yo o lo hicieron otros?

Presentarse a alguien

---



Pedir algo a alguien (un favor, algo prestado, etc.)

---



Mostrar desacuerdo en una

---



conversación con alguien

---



Hacer una crítica constructiva

#### **FICHA 4.7**

**Lectura: Las habilidades sociales**

**«HABILIDADES SOCIALES» NO ES SINÓNIMO DE TENER DON DE GENTES O SER EXTRAVERTIDO. ENTENDEMOS LAS HABILIDADES SOCIALES COMO UN CONJUNTO DE COMPORTAMIENTOS CONCRETOS EN SITUACIONES SOCIALES ESPECÍFICAS.**

**NO SE NACE CON HABILIDADES SOCIALES. COMO EL RESTO DE CONDUCTAS QUE PODEMOS REALIZAR, SE APRENDEN A LO LARGO DE LA VIDA A BASE DE PRÁCTICA.**

**LA AUTENTICIDAD DE CADA UNO NO SE PIERDE POR PRACTICAR HABILIDADES SOCIALES. CADA PERSONA ES «UNO MISMO», AUNQUE APRENDA A RELACIONARSE CON LOS DEMÁS DE FORMA SATISFACTORIA.**

## **FICHA 5.1**

### **GUÍA DE LA SESIÓN**

1. Revisión de la actividad para casa de la sesión anterior
  - «Escalera de color» (10 minutos)
2. Contenidos y actividades de la sesión
  - Actividad en grupo: «Escenificaciones» (45 minutos)
3. Propuesta de la actividad para casa para la próxima sesión (5 minutos)
  - «Me autoobservo»
  - «Cuestionario Decir no»

### **RESUMEN DE LA SESIÓN**

«Conversar es un placer que conviene practicar»

«Dar a los demás mi opinión ayuda a que me conozcan mejor»

## FICHA 5.2

### Escenificaciones

#### Escena 1

**Habilidad:** Presentarse a un desconocido.

**Situación:** Es el primer día de clase en tu nuevo instituto y no conoces a nadie. Estás en clase, esperando a que llegue el profesor. A tu lado está sentado un chico con gafas. Inicia con él una conversación.

*Personaje 1* (sonriendo): Hola, ¿qué tal? Me llamo ....., ¿y tú?

*Personaje 2:* Pepe.

*Personaje 1:* Encantado, Pepe (estrechándole la mano). Yo soy nuevo aquí. Antes iba al colegio ....., ¿a qué colegio ibas tú?

#### Escena 2

**Habilidad:** Iniciar una conversación.

**Situación:** Estás en la fiesta de cumpleaños de tu amigo Jaime. Llega con otro amigo y te lo presenta. Le cuentas algo de ti y le preguntas por algo de él, intentando entablar una conversación.

*Personaje 1:* ¿Hace mucho tiempo que conoces a Jaime?

*Personaje 2:* Dos años.

*Personaje 1:* Nosotros íbamos a la misma clase el año pasado. ¿Cómo os conocisteis vosotros?

*Personaje 2:* Somos vecinos en la playa.

*Personaje 1:* ¡Qué suerte! A mis padres no les gusta la playa, así que me toca quedarme en la ciudad todo el verano.

#### Escena 3

**Habilidad:** Finalizar una conversación.

**Situación:** Has estado hablando durante un rato con una chica que has conocido hoy. Te tienes que marchar.

*Chico:* Bueno, me tengo que ir a clase. Me lo he pasado muy bien hablando contigo.

*Chica:* Hacía tiempo que no me reía tanto. Eres un chistoso.

*Chico:* Espero que nos veamos después. ¡Hasta luego!

*Chica:* Luego nos vemos, ¡ciao!

**Relaciones personales (2): Aprender a escuchar, conversar y opinar**

**FICHA 5.2**

**Escena 4**

**Habilidad:** Unirse a una conversación ya iniciada.

**Situación:** Oyes a unos compañeros de tu clase hablando sobre una película que vieron ayer y quieres dar tu opinión.

*Personaje 1* (aprovechando una pausa de los otros): ¿Estáis hablando sobre una película de anoche en Antena 3? Yo también la vi, me gustó un montón.

*Personaje 2:* Sí, la pena es que yo la vi empezada. ¿Tú viste el principio?

*Personaje 1:* Sí, empieza cuando Sylvester Stallone llega a una pueblo y el sheriff le detiene.

*Personaje 2:* Ya, luego él se escapa y empiezan a perseguirlo...

**Escena 5**

**Habilidad:** Opinar a favor.

**Situación:** En el recreo estás hablando con unos amigos sobre el alcohol. Tú quieres defender que te lo pasas muy bien aunque no «cojas el punto».

*Personaje 1:* Tú dirás lo que quieras, pero cuando has bebido un poco te ríes mucho más y hay mucho mejor rollo.

*Personaje 2:* Ya, pero a veces alguien se pasa y nos corta la diversión, porque se pone malo o acaba peleándose con alguien.

*Personaje 3:* Claro, es que hay que saber beber. Además, dicen que en cada borrachera se mueren un montón de neuronas... (dirigiéndose al *Personaje 1*): ¡Por eso estás tú así! (bromeando).

**Escena 6**

**Habilidad:** Opinar en contra.

**Situación:** Acabáis de ver un reportaje en clase sobre la «marcha» y el consumo de éxtasis. Estáis comentándolo entre varios compañeros.

*Personaje 1:* ¿Habéis visto qué marcha había en esa discoteca? ¡Cómo molaba!

*Personaje 2:* Sí, a mí me gustaría ir a una fiesta de esas. ¿Cómo sería bailar empastillado? A mí me gustaría probarlo una vez por lo menos.

*Personaje 3:* Pues yo creo que daban pena los tíos que salían con esa cara, parecían tontos. ¡Yo la verdad es que me lo paso mejor viéndolos cómo dan la nota

**: Aprender a escuchar, conversar y opinar**

**Escena 7**

**Habilidad:** Opinar a favor.

**Situación:** En el grupo de amigos estáis decidiendo qué película queréis ir a ver esta tarde. Representad la situación, de forma que cada uno explique por qué prefiere ver una película en particular.

**Escena 8**

**Habilidad:** Hacer cumplidos.

**Situación:** Has quedado con un amigo para salir. Te gusta cómo va vestido y se lo quieres decir.

*Personaje 1:* ¡Cómo mola tu camisa! Te queda muy bien.

*Personaje 2:* ¿Te gusta? Me la he comprado en almacenes Cati-cali.

**Escena 9**

**Habilidad:** Pedir un favor.

**Situación:** Quieres pedirle a una compañera de clase que te explique unos ejercicios de matemáticas.

*Personaje 1:* Oye (nombre), ¿te puedo pedir un favor?

*Personaje 2:* Dime.

*Personaje 1:* No me aclaro con los problemas que mandó ayer el de matemáticas. ¿Podrías explicarme cómo se hacen?

*Personaje 2:* ¡Claro!, si quieres nos quedamos en clase durante el recreo. ¡Pero tendrás que invitarme a una coca-cola!

*Personaje 1:* ¡Eso está hecho!

**Escena 10**

**Habilidad:** Hacer cumplidos.

**Situación:** A un amigo que ya se ha tomado dos taponazos no dejan de insistirle para que se tome otro. Él lo rechaza diciendo que no quiere pasarse y encontrarse mal.

*Personaje 1:* Oye, creo que has hecho bien diciendo que no quieres más. Veo que eres un tío con criterio propio.

*Personaje 2:* Gracias. La verdad es que ése se estaba poniendo muy pesado. Ya verás cómo lo tenemos que recoger del suelo dentro de un rato.

**elaciones personales (2): Aprender a escuchar, conversar y opinar**

**FICHA 5.2**

**Escena 11**

**Habilidad:** Expresión de sentimientos (declaración de amor).

**Situación:** Conoces a un/a chico/a que te gusta y se lo quieres decir, pero te da vergüenza.

*Chico:* Oye, Tere, ¿tienes un momento?

*Chica:* Sí, claro. ¿Qué pasa?

*Chico:* Mira, quería decirte algo muy importante para mí.

*Chica:* ¿Qué es?

*Chico:* Está bien, voy a ser directo: me gustas mucho. ¿Quieres que quedemos para salir juntos?



## **Relaciones personales (2): Aprender a escuchar, conversar y opinar**

### **FICHA 5.3**

#### **Autoobservación**

Desde hoy y hasta la próxima sesión, inicia una conversación con alguien que no conozcas de antes, por ejemplo con un compañero del instituto. Fíjate en la forma de iniciar el diálogo, de mantenerlo y cómo concluye.

#### **DE AUTOOBSERVACIÓN: MEJORANDO MI HABILIDAD PARA CONVERSAR**

Describo la situación (día, lugar, persona con quien mantengo la conversación)

Persona con quien mantengo la conversación

Qué digo

Qué me responde

Aspectos positivos

Aspectos a mejorar

**FICHA 5.4**

**Actividad para casa**

**Cuestionario «Decir no»**

Completa el siguiente cuestionario:

|  |
|--|
| <p>_____</p> <p>Describe alguna situación en la que no supiste decir «NO»</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>                   |
| <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>   |
| <p>Piensa las razones por las que te resultó difícil decir «NO» en esa ocasión</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> |

Escribe cómo podrías haber dicho que «NO» en esa situación

## **FICHA 6.1**

### **LA SESIÓN**

Revisión de la actividad para casa de la sesión anterior

- «Autoobservación» (5 minutos)

Contenidos y actividades de la sesión

- Contenido: «Presión de grupo: cuándo decir que no» (15 minutos)
- Actividad en grupo: «Escenificaciones» (25 minutos)

Propuesta de la actividad para casa para la próxima sesión

- «Ocio y negocio» (5 minutos)

### **RESUMEN DE LA SESIÓN**

«No digas “sí” cuando quieras decir “no”»

## FICHA 6.2

### Escenificaciones

#### Escena 1

**Habilidad:** Formular quejas.

**Situación:** Un amigo siempre insiste para que bebas. Quieres hacerle saber que te molesta que lo haga.

*Personaje 1:* Mira, Miguel, quería decirte una cosa.

*Personaje 2:* Dime.

*Personaje 1:* Me molesta que te metas conmigo cuando estamos por ahí y me ofreces el «megavaso» de cubata. Ya te expliqué que no quiero beber cuando llevo la moto, y que insistas tanto me molesta.

*Personaje 2:* ¡Venga, hombre! ¡No te lo tomes así! No tiene tanta importancia...

*Personaje 1:* Bueno, para mí sí que la tiene, porque me pones en un compromiso por no beber.

*Personaje 2:* Bueno, hombre, perdona. La próxima vez procuraré no ser tan pesado.

*Personaje 1:* Te lo agradeceré mucho. ¿Nos echamos una partida?

#### Escena 2

**Habilidad:** Decir que no.

**Situación:** Tú y tus amigos estáis en una discoteca. Un chico al que no conocéis se dirige a vosotros y os ofrece pastillas.

*Personaje 1:* ¿Oye, queréis rulas?

*Personaje 2:* ¿Cómo?

*Personaje 1:* Pastillas... Tengo «anfetas».

*Personaje 3:* No, no queremos.

#### Escena 3

**Habilidad:** Defender los propios derechos.

**Situación:** Pides en la cantina un bocadillo de atún y una cerveza sin alcohol. Te sirven una con alcohol.

*Personaje 1:* Perdone, le había pedido una cerveza sin alcohol, y me la han puesto «con». ¿Le importaría cambiármela?

*Camarero:* Enseguida.

*Personaje 1:* Muchas gracias.

## FICHA 6.2

### Escena 4

**Habilidad:** Resistir la presión.

**Situación:** Estás en una bar celebrando el cumpleaños de un amigo. Él insiste en que bebas, pero tú no quieres porque tienes que volver en moto.

*Personaje 1:* ¡Venga, Mario! ¡Tómate otra cerveza!

*Personaje 2:* Gracias, de verdad. Pero ya me he tomado una y no me quiero pasar. ¡Que tengo que conducir!

*Personaje 1:* ¡Pero si por un par de cervezas no te vas a emborrachar!

*Personaje 3:* Además, yo también voy en moto. No seas tan pardillo y tómate otra, hombre.

*Personaje 1:* Tú haz lo que quieras, pero no te metas conmigo. ¿Es que no has oído nunca lo de «si bebes no conduzcas»?

*Personaje 2:* Pero si por aquí nunca se pone la «poli»...

*Personaje 1:* No es sólo por la multa. No quiero tener un accidente tontamente. No insistas más, por favor.

### Escena 5

**Habilidad:** Resistir la presión.

**Situación:** Te encuentras en una tasca con tus amigos. Uno de ellos ha propuesto hacer un concurso para ver quién es capaz de tomar más vasos de tequila.

*Personaje 1:* Venga, voy a pedir un caliche para cada uno, ¡veremos quién aguanta más!

*Personaje 2:* Lo siento, pero yo no participo en el concurso.

*Personaje 1:* No seas aguafiestas. Todos queremos.

*Personaje 2:* Podéis hacerlo vosotros. Yo os miro.

*Personaje 1:* Eh, no seas rajao. No vas a ser el único que no cojas el punto. Si no la pillamos todos, no nos lo vamos a pasar bien.

*Personaje 2:* Yo ya me lo estoy pasando bien. Bebed vosotros, no os preocupéis por mí.

*Personaje 1:* Déjalo. No pidas vaso para él.

### Escena 6

**Habilidad:** Decir que no.

**Situación:** Un amigo te propone comprar algunas pastillas para una fiesta que estáis organizando.

*Personaje 1:* Oye, Aitor, he quedado con un colega que me va a pasar unas pastillas para el sábado. Son éxtasis, pero dice que no son muy fuertes. Las vamos a probar todos. Tú también quieres, ¿no?

### **Relaciones personales (3):**

#### **Sé tú mismo**

#### **FICHA 6.2**

*Personaje 2:* ¿Yo?

*Personaje 1:* Sí, hombre, sólo esta vez, para ver qué tal sientan.

*Personaje 2:* Gracias, pero no. Tengo entendido que son peligrosas.

*Personaje 1:* ¡Qué va! Si las toma un montón de gente. Además, éstas no en-ganchan.

*Personaje 2:* Puede ser, pero ¿no sabes que con una pastilla te puedes quedar «pillao»?

*Personaje 1:* Pues yo conozco mucha gente que ha tomado y no les ha pasado nada.

*Personaje 2:* Bueno, pues vosotros si queréis tomáis, y luego me contáis la experiencia. Yo paso.

#### **Escena 7**

**Habilidad:** Decir que no.

**Situación:** De marcha con tus amigos. Habéis tomado un par de *megavasos* entre los cinco.

*Personaje 1:* Venga, que éste se ha acabado. Dadme 200 pelas cada uno que voy a pedir otro.

*Personaje 2:* Yo no pongo, que no quiero más.

*Personaje 1:* ¿Cómo que no? ¡No nos hagas esto, tío! Pero si la tarde acaba de empezar...

*Personaje 2:* Yo ya voy bien. Si bebo más me voy a poner malo.

*Personaje 1:* Hoy hay que pillarla, que tenemos que celebrar el final de los exámenes.

*Personaje 2:* Pilladla vosotros, yo ya voy bien.

*Personaje 1:* ¡Qué tío más soso!

*Personaje 2:* Ya te he dicho que así voy bien. Estoy un poco alegre, he cogido justo el «puntillo». No quiero beber más.

#### **FICHA 6.3**

#### **Actividad para casa**

#### **Investiga el ocio en tu ciudad**

Cada pareja debe recopilar información sobre una entidad (asociación, club o centro público) de la ciudad que organice actividades para adolescentes de su edad. Si os es posible, acudid en persona a la sede de la entidad para solicitar información y entrevistaros con algún miembro de ella. También podéis recoger la información a través de folletos de la entidad que elijáis. Completad la ficha con los datos más interesantes.

## **FICHA DE RECOGIDA DE DATOS**

NOMBRE DE LA ENTIDAD

TIPO DE ENTIDAD

SEDE

DESCRIPCIÓN DE LAS PRINCIPALES ACTIVIDADES

QUÉ HAY QUE HACER PARA SER MIEMBRO

**Ocio y negocio**

**FICHA 7.1**

**SESIÓN**

1. Revisión de la actividad para casa de la sesión anterior y primera actividad de la sesión
  - «Información sobre entidades» (20 minutos)
2. Contenidos y actividades de la sesión
  - Actividad: «Un visitante muy especial» (15 minutos)
  - Actividad: «¿A qué dedico mi tiempo?» (20 minutos)
3. Propuesta de la actividad para casa para la próxima sesión (5 minutos)
  - «Problemas»
  - «Agenda saludable y divertida para el fin de semana» (actividad opcional)

**RESUMEN DE LA SESIÓN**

«Son muchas las ofertas para mi tiempo libre.

Yo elijo las más saludables»



## FICHA 7.2

### Mi agenda semanal

#### INSTRUCCIONES

Piensa en las actividades a las que dedicas tu tiempo a lo largo de la semana. En la tabla de abajo aparece un recuadro para las horas del día, desde el lunes hasta el domingo. Rellena cada espacio, señalando cómo ocupas habitualmente ese tiempo. Puedes hacerlo empleando un color distinto para cada actividad.

|       |        |           |        |         |        |         |
|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|

## FICHA 7.3

A continuación, haz un recuento de las horas totales que dedicas a cada actividad. Puedes fijarte en tu AGENDA SEMANAL y contar las casillas que has asignado a cada actividad. En la columna correspondiente, señala si el tiempo que te ocupa cada actividad te parece el adecuado, si piensas que deberías dedicar más horas o, por el contrario, reducir el tiempo que dedicas a ello.

| ACTIVIDAD         | HORAS QUE DEDICO A LA SEMANA | EL TIEMPO QUE DEDICO ME PARECE... |             |                  | QUÉ PUEDO HACER PARA AUMENTAR O DISMINUIR EL TIEMPO DE DEDICACIÓN |
|-------------------|------------------------------|-----------------------------------|-------------|------------------|---|
|                   |                              | <i>Insuficiente</i>               | <i>Bien</i> | <i>Demasiado</i> |   |
| Clases            |                              | <i>Insuficiente</i>               | <i>Bien</i> | <i>Demasiado</i> |   |
| Estudiar          |                              | <i>Insuficiente</i>               | <i>Bien</i> | <i>Demasiado</i> |   |
| Dormir            |                              | <i>Insuficiente</i>               | <i>Bien</i> | <i>Demasiado</i> |   |
| Escuchar música   |                              | <i>Insuficiente</i>               | <i>Bien</i> | <i>Demasiado</i> |   |
| Hacer deporte     |                              | <i>Insuficiente</i>               | <i>Bien</i> | <i>Demasiado</i> |   |
| Ver la televisión |                              | <i>Insuficiente</i>               | <i>Bien</i> | <i>Demasiado</i> |   |
| Salir con amigos  |                              | <i>Insuficiente</i>               | <i>Bien</i> | <i>Demasiado</i> |   |

|                           |  |                     |             |                  |  |
|---------------------------|--|---------------------|-------------|------------------|--|
| Comer, cenar, etc.        |  | <i>Insuficiente</i> | <i>Bien</i> | <i>Demasiado</i> |  |
| Leer                      |  | <i>Insuficiente</i> | <i>Bien</i> | <i>Demasiado</i> |  |
| Voluntariado              |  | <i>Insuficiente</i> | <i>Bien</i> | <i>Demasiado</i> |  |
| Actividades<br>culturales |  | <i>Insuficiente</i> | <i>Bien</i> | <i>Demasiado</i> |  |
| Aire libre                |  | <i>Insuficiente</i> | <i>Bien</i> | <i>Demasiado</i> |  |

#### **FICHA 7.4**

#### **Actividad para casa**

#### **Agenda saludable y divertida**

#### **para el fin de semana**

#### **INSTRUCCIONES**

Imagina que tienes en blanco tu agenda para el próximo fin de semana. Te proponemos lo siguiente:

Con la información que ahora conoces, planifica un fin de semana divertido y saludable: escríbelo en tu agenda de actividades para el fin de semana.

Ponlo en práctica y el próximo día nos cuentas qué tal lo pasaste.

#### **Agenda de actividades para un fin de semana divertido y saludable**

| <b>VIERNES</b> | <b>SÁBADO</b> | <b>DOMINGO</b> |
|----------------|---------------|----------------|
|----------------|---------------|----------------|

**6 h.**

**7 h.**

**8 h.**

**9 h.**

**10h.**

**11 h.**

**12 h.**

**13 h.**

**14 h.h.**

**15 h.**

**1 h.**

## **FICHA 7.5**

### **Actividad para casa**

#### **Problemas**

### **INSTRUCCIONES**

Realiza también esta actividad en casa: redacta en pocas líneas un problema tuyo o que te hayan contado. Tráelo el próximo día para analizarlo.

## **PROGRAMA SALUDA. Sesión 7**

### **Tengo un problema:**

#### **¿Qué hago?**

### **FICHA 8.1**

1. Revisión de la actividad para casa de la sesión anterior
  - «Agenda saludable y divertida para el fin de semana» (5 minutos)
2. Contenidos y actividades de la sesión
  - Contenido: «El método de resolución de problemas» (15 minutos)
  - Actividad: «Solucionando problemas» (30 minutos)
3. Propuesta de la actividad para casa para la próxima sesión
  - Pros y contras de las drogas de fin de semana (10 minutos)

## **RESUMEN DE LA SESIÓN**

«Es mejor resolver los problemas paso a paso:  
pienso todas las alternativas  
y valoro las consecuencias antes de decidir»

**Tengo un problema:**

**¿Qué hago?**

## FICHA 8.2

### Método de toma de decisiones

#### PASOS

**Paso 1:** DEFINIR EL PROBLEMA DE FORMA CONCRETA:

Consiste en recabar toda la información necesaria para entender el problema y tratar de explicarlo en términos concretos.

**Paso 2:** BUSCAR TODAS LAS ALTERNATIVAS POSIBLES:

Se recoge el mayor número posible de opciones.

**Paso 3:** PENSAR LAS VENTAJAS Y LOS INCONVENIENTES DE CADA

ALTERNATIVA:

Consiste en anticipar las consecuencias positivas y negativas, a corto y largo plazo, sobre uno mismo y sobre los otros, de cada alternativa.

**Paso 4:** ELEGIR LA MEJOR ALTERNATIVA:

Tras valorar los pros y contras de cada opción, se escoge la que ofrece mayores ventajas. También pueden combinarse varias de las alternativas.

**Paso 5:** CONCRETAR LA PUESTA EN PRÁCTICA DE LA SOLUCIÓN:

Se fijan los detalles de la decisión tomada: qué tiene que hacer cada persona implicada, cuándo, dónde, en qué plazo, etc.

**Paso 6:** EVALUAR LOS RESULTADOS:

Una vez se ha realizado la medida elegida, se valora si ha sido eficaz para resolver la situación a la que se pretendía dar respuesta.

#### PREGUNTA

#### CLAVE

**¿Cuál es el problema?**

**¿Qué alternativas existen?**

**¿Cuáles son las consecuencias de cada opción?**

**¿Cuál es la opción preferida?**

**¿Cuándo, dónde y cómo se va a poner en práctica?**

**¿Ha sido eficaz la solución?**

**Tengo un problema:**

¿Qué hago?

**PASO 1: DEFINIR BREVEMENTE EL PROBLEMA**

**PASO 2: LISTA DE SOLUCIONES POSIBLES**

1.

2.

3.

4.

**PASO 3: CONSECUENCIAS POSITIVAS Y NEGATIVAS DE CADA ALTERNATIVA**

**SOLUCIÓN 1:**

| <b>POSITIVO</b> | <b>NEGATIVO</b> |
|-----------------|-----------------|
| f               | f               |
| f               | f               |
| f               | f               |
| f               | f               |

**SOLUCIÓN 2:**

| <b>POSITIVO</b> | <b>NEGATIVO</b> |
|-----------------|-----------------|
| f               | f               |
| f               | f               |
| f               | f               |
| f               | f               |

**Tengo un problema:**

**¿Qué hago?**

**SOLUCIÓN 3:**

|                          | POSITIVO | NEGATIVO |
|--------------------------|----------|----------|
| ✂                        |          | ✂        |
| ✂                        |          | ✂        |
| ✂                        |          | ✂        |
| ✂                        |          | ✂        |
| <b>SOLUCIÓN 4:</b> _____ |          |          |
|                          | POSITIVO | NEGATIVO |
| ✂                        |          | ✂        |
| ✂                        |          | ✂        |
| ✂                        |          | ✂        |
| ✂                        |          | ✂        |

**PASO 4: ELEGIR LA MEJOR SOLUCIÓN (O COMBINACIÓN DE**

**PASO 5: CONCRETAR CUÁNDO, DÓNDE Y CÓMO SE PONDRÁ EN PRÁCTICA**

**PASO 6: EVALUAR LA PUESTA EN PRÁCTICA DE LA SOLUCIÓN**

## **FICHA 8.4**

### **Actividad para casa**

#### **Analizando pros y contras de las drogas de fin de semana**

#### **INSTRUCCIONES**

Tómate unos minutos para realizar la siguiente actividad. Intenta aplicar el método que has aprendido hoy al problema «drogas de fin de semana: sí o no». Analiza los pros y contras de esa conducta para que, en función de ellos, puedas tomar tu propia postura.

#### **Pasarse con el alcohol los fines de semana**

| <b>PROS</b> | <b>CONTRAS</b> |
|-------------|----------------|
|             |                |

#### **Tomar pastillas los fines de semana**

| <b>PROS</b> | <b>CONTRAS</b> |
|-------------|----------------|
|             |                |



**FICHA**

**DE LA SESIÓN**

1. Revisión de la actividad para casa de la sesión anterior
  - «Drogas y fin de semana: ¿sí o no?» (15 minutos)
2. Contenidos y actividades de la sesión
  - Actividad en grupo: «Tomando decisiones» (35 minutos)
3. Propuesta de la actividad para casa para la próxima sesión
  - Pros y contras de las drogas de fin de semana (10 minutos)

**RESUMEN DE LA SESIÓN**

«Abusar o no abusar del alcohol y las pastillas es mi decisión.

«Valoro pros y contras y hago mi elección»

## **FICHA**

### **Drogas y fin de semana: ¿sí o no?**

#### **GRUPO 1**

##### **El caso de Joaquín**

Joaquín es un chico de 15 años. Su amigo Jorge le ha invitado a una fiesta en su casa de campo con motivo del fin del verano. Jorge le ha insistido mucho para que vaya; además, va a estar toda la pandilla y más gente del instituto. Van a poner dinero cada uno para comprar bebida, y dice Jorge que hay que «pillar» una buena borrachera, ya que «es la última fiesta de este verano». Han quedado por la mañana, y piensan estar todo el día, ya que los padres de Jorge no estarán.

Joaquín no sabe muy bien qué hacer, porque si va seguro que acabará bebiendo mucho, y no le gusta perder el control de lo que hace. Pero si va y no bebe, piensa que no se lo va a pasar igual que los demás.

#### **GRUPO 2**

##### **El caso de Laura**

Es sábado, y como muchos fines de semana, Laura está con sus dos mejores amigas en la puerta de un *pub* al que suelen ir. Un chico se acerca a ellas y les ofrece «chocolate». Ellas suelen fumar algún cigarro de vez en cuando, pero casi nunca compran tabaco. Piensan en decirle al chico que no quieren, pero las tres se miran, pensando que les apetecería probar cómo sienta un cigarro con hachís.

#### **GRUPO 3**

##### **El caso de Eduardo**

Eduardo se lo suele pasar muy bien con sus amigos. Les gusta ir a las discotecas, bailar y ver a las chicas que van por allí. Este sábado hay una fiesta especial, vienen *disc-jockeys* invitados y habrá música durante ocho horas seguidas. Antonio, uno del grupo, propone comprar pastillas y tomarlas todos. Conoce a un chico que las pasa, y no son muy caras. Eduardo no sabe qué hacer.

## **FICHA 9.2**

### **GRUPO 4**

#### **El caso de Adrián**

Adrián cumple quince años dentro de una semana, y lo quiere celebrar con sus amigos. Durante el verano han celebrado varios cumpleaños, ya que son muchos en la pandilla, y todos han sido parecidos: comprar bebida y hielo en el supermercado e irse a la playa a beber y a estar allí. Se lo suelen pasar bien, pero alguna vez ha habido malos rollos porque alguno ha bebido mucho y se ha puesto agresivo. Una vez dos de ellos llegaron a las manos discutiendo, y otra vez se pelearon con otros chicos que les habían provocado. Adrián no está seguro de querer celebrar así su cumpleaños, pero sabe que a sus amigos les gustaría.

## **FICHA 9.3**

### **Toma de decisiones**

#### **Respecto al consumo de drogas**

Para la próxima sesión, aplicad el proceso de TOMA DE DECISIONES al problema «Consumo de alcohol y drogas de síntesis». Como hemos visto durante todas las sesiones, las drogas en general, y el alcohol y las drogas de síntesis en particular, forman parte de nuestra cultura, y debemos ser capaces de convivir con ellas. Muchas veces la solución de un problema no se halla en la prohibición de estas sustancias, sino en un consumo responsable. Por eso, si alguien bebe una sustancia legal como el café irresponsablemente (por ejemplo, diez tazas al día), está poniendo en riesgo su salud. Se trata ahora de tomar una decisión acerca de cuál va a ser vuestra relación personal con el alcohol y las drogas de síntesis.

Una vez que hayáis analizado los pros y contras de consumir estas sustancias (repassad lo que se ha tratado en la actividad anterior), tomad una decisión que guíe vuestras futuras conductas.

Definición del problema:

«¿Cuál será mi comportamiento durante el próximo año respecto al consumo de alcohol y drogas de síntesis?»

#### **POSICIONAMIENTO FINAL**

Mi decisión respecto a consumir alcohol es:

Mis razones son:

Mi decisión respecto a consumir drogas de síntesis es:

Mis razones son:

**FICHA 10.1**

**FICHA LA SESIÓN**

1. Revisión de la actividad para casa de la sesión anterior
  - Toma de decisiones (5 minutos)
2. Contenidos y actividades de la sesión
  - Actividad en grupo: «Compromiso público» (15 minutos)
  - Actividad individual: «Autorrefuerzo y refuerzo social» (15 minutos)
  - Actividad individual: «El pacto» (5 minutos)
  - Contenido: Repaso de las sesiones anteriores (10 minutos)
  - Actividad en grupo: «Cámara... y ¡acción!» (10 minutos)

**RESUMEN DE LA SESIÓN**

«¿Controlas o te controlan?»

## FICHA 10.2

### Auto Diálogos de ánimo

A partir de ahora, intenta darte ánimo a ti mismo empleando autodiálogos. Cada semana que hayas cumplido con tu compromiso personal felicítate a ti mismo con una frase de ánimo. Puedes decírselo también a alguno de tus compañeros. Si alguien os lo cuenta, entonces le felicitas efusivamente por su logro.

Completa el siguiente cuadro. Recuerda primero tu compromiso personal y anota a continuación distintas frases de ánimo para cada semana que consigas mantenerlo.

Recuerdo mi compromiso

sobre el alcohol:

Recuerdo mi compromiso

sobre las drogas de síntesis:

| ¿HE CUMPLIDO MI COMPROMISO?                                     | ME DIGO A MÍ MISMO/A... |
|---|-------------------------|
| 1<br>Sí <input type="checkbox"/><br>No <input type="checkbox"/> |                         |
| 2<br>Sí <input type="checkbox"/><br>No <input type="checkbox"/> |                         |
| 3<br>Sí <input type="checkbox"/><br>No <input type="checkbox"/> |                         |
| 4<br>Sí <input type="checkbox"/><br>No <input type="checkbox"/> |                         |
| 5<br>Sí <input type="checkbox"/><br>No <input type="checkbox"/> |                         |

---

### FICHA 10.3

#### EL PACTO

Fecha de inicio:

Fecha de finalización:

Yo, \_\_\_\_\_, como participante en el programa SALUDA, declaro haber recibido suficiente información y quiero que mi tiempo libre sea saludable. Por ello, tras haber manifestado ante mis compañeros de clase mi intención en el futuro ante al alcohol y las drogas de síntesis, **me comprometo formalmente a:**

Respecto al alcohol:

Respecto a las drogas de síntesis:

o lo firmo a fecha de hoy, en \_\_\_\_\_, a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

Firmado:

Testigos:

Un/a compañero/a de mi clase  
SALUDA

Monitor/a del programa

### CRONOGRAMA

|                      | SETIEMBRE |   |   |   | OCTUBR<br>E |   |   |   | NOVIEMBR<br>E |   |   |   | DIECIEMBRE |   |   |   | ENERO |   |   |   | FEBRERO |   |   |   | MARZO |   |   |   |  |  |  |  |
|----------------------|-----------|---|---|---|-------------|---|---|---|---------------|---|---|---|------------|---|---|---|-------|---|---|---|---------|---|---|---|-------|---|---|---|--|--|--|--|
|                      | 1         | 2 | 3 | 4 | 1           | 2 | 3 | 4 | 1             | 2 | 3 | 4 | 1          | 2 | 3 | 4 | 1     | 2 | 3 | 4 | 1       | 2 | 3 | 4 | 1     | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |
| <b>PROYECTO</b>      | ■         | ■ |   |   |             |   |   |   |               |   |   |   |            |   |   |   |       |   |   |   |         |   |   |   |       |   |   |   |  |  |  |  |
| <b>PRESENTACIÓN</b>  |           | ■ | ■ | ■ |             |   |   |   |               |   |   |   |            |   |   |   |       |   |   |   |         |   |   |   |       |   |   |   |  |  |  |  |
| <b>INSTRUMENTO</b>   |           |   |   |   | ■           | ■ | ■ | ■ |               |   |   |   |            |   |   |   |       |   |   |   |         |   |   |   |       |   |   |   |  |  |  |  |
| <b>VALIDEZ</b>       |           |   |   |   |             |   |   | ■ | ■             |   |   |   |            |   |   |   |       |   |   |   |         |   |   |   |       |   |   |   |  |  |  |  |
| <b>CONFIABILIDAD</b> |           |   |   |   |             |   |   | ■ | ■             | ■ |   |   |            |   |   |   |       |   |   |   |         |   |   |   |       |   |   |   |  |  |  |  |
| <b>COORDINACIÓN</b>  |           |   |   |   | ■           | ■ | ■ | ■ | ■             |   |   |   |            |   |   |   |       |   |   |   |         |   |   |   |       |   |   |   |  |  |  |  |
| <b>APLICACIÓN</b>    |           |   |   |   |             |   |   | ■ | ■             | ■ | ■ | ■ | ■          | ■ |   |   |       |   |   |   |         |   |   |   |       |   |   |   |  |  |  |  |
| <b>CALIFICACIÓN</b>  |           |   |   |   |             |   |   |   |               |   |   |   |            | ■ | ■ | ■ | ■     |   |   |   |         |   |   |   |       |   |   |   |  |  |  |  |
| <b>ANÁLISIS</b>      |           |   |   |   |             |   |   |   |               |   |   |   |            |   |   |   | ■     | ■ | ■ |   |         |   |   |   |       |   |   |   |  |  |  |  |
| <b>INFORME</b>       |           |   |   |   |             |   |   |   |               |   |   |   |            |   |   |   |       |   | ■ | ■ | ■       | ■ |   |   |       |   |   |   |  |  |  |  |
| <b>REVISIÓN</b>      |           |   |   |   |             |   |   |   |               |   |   |   |            |   |   |   |       |   |   |   |         | ■ | ■ | ■ | ■     |   |   |   |  |  |  |  |





## PRESUPUESTO

| RECURSOS               |                        |
|------------------------|------------------------|
| HUMANOS                | Recolectores de datos  |
|                        | Asesor                 |
|                        | Investigador principal |
| EQUIPOS E INSTRUMENTOS | Laptops                |
|                        | Pruebas Psicológicas   |
|                        |                        |
| MATERIALES             | Copias                 |
|                        | Material de oficina    |
|                        |                        |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

## CUESTIONARIO IDENTIFICATIVO

0. Grupo:

1. Edad:

2. Sexo:  Masculino  Femenino

3. Número de hermanos (incluyéndote a ti):  4. Lugar que ocupas:

5. En la actualidad, tus padres están:  Casados  Separados  Viudo/a  
 Soltero/a  Pareja

6. ¿Cuál es el nivel de estudios de tus padres?

|   | Padre | Madre |
|---|-------|-------|
| Sin estudios o estudios elementales   |       |       |
| Estudios básicos (Secundaria)   |       |       |
| Estudios universitarios medios (diplomado, ingeniero técnico)                     |       |       |
| Estudios universitarios superiores (licenciados, doctores, ingenieros superiores) |       |       |

7. ¿Cuál es el nivel de ingresos de tus padres?

|                                | Padre | Madre |
|--------------------------------|-------|-------|
| Menos de 500 soles al mes      |       |       |
| Entre 500 y 1.000 soles al mes |       |       |

|                                  |  |  |
|----------------------------------|--|--|
| Entre 1.000 y 1.500 soles al mes |  |  |
| Entre 1.500 y 2.000 soles al mes |  |  |
| Entre 2.000 y 2.500 soles al mes |  |  |
| Más de 2.500 soles al mes        |  |  |

**8. La relación con tu familia la consideras:**      **9. ¿Cómo te sientes con tus compañeros?**

|             |  |
|-------------|--|
| Muy Buena   |  |
| Buena       |  |
| Indiferente |  |
| Mala        |  |
| Muy mala    |  |

|          |  |
|----------|--|
| Muy bien |  |
| Bien     |  |
| Regular  |  |
| Mal      |  |
| Muy mal  |  |

**10. ¿Para tus padres es importante que obtengas buenas notas?**

|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Nada  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Algo  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Regular   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Bastante  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Mucho   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <table border="1" style="width: 100%; height: 20px;"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**11. Comparados con otros padres, ¿dirías que los tuyos son severos contigo?**

|      |  |
|------|--|
| Nada |  |
| Algo |  |

|          |  |
|----------|--|
| Regular  |  |
| Bastante |  |
| Mucho    |  |

**12. ¿Tus padres se enfadarían si supieran que bebes alcohol?**

|          |  |
|----------|--|
| Nada     |  |
| Algo     |  |
| Regular  |  |
| Bastante |  |
| Mucho    |  |

**13. ¿Cuántas asignaturas te quedaron pendientes en la última evaluación?**

**14. ¿Cuánto dinero te dan tus padres a la semana?**

**15. ¿Cuánto dinero gastas cada semana?**

**16. ¿Con qué frecuencia sales de «fiesta» los fines de semana?**

- Menos de un fin de semana al mes  
 De 1 a 2 fines de semana al mes  
 De 3 a 4 fines de semana al mes

**17. ¿Cuánto tiempo (en horas) sueles estar de «fiesta» cada día que sales?**

COMPRUEBA LAS CASILLAS DE RESPUESTA POR SI HAS DEJADO ALGUNA CUESTIÓN SIN CONTESTAR