

# UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

## FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

### TEMA:

ESTUDIO DE LOS FACTORES QUE INFLUYEN EN EL CONSUMO Y ABUSO DE ALCOHOL EN LOS ADOLESCENTES DEL PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO DE BACHILLERATO DE LOS COLEGIOS FISCALES MIXTOS VÍCTOR MANUEL PEÑAHERRERA” Y “NACIONAL YAHUARCOCHA” DE LA CIUDAD DE IBARRA DURANTE EL AÑO LECTIVO 2008-2009.

Tesis previa a la obtención del título de Licenciadas en la especialidad de Psicología Educativa y Orientación Vocacional

### AUTORAS:

GUEVARA RUANO VIRGINIA

HEREMBÁS CHAUCA PATRICIA

### DIRECTOR:

Dr. JORGE VILLARROEL

Ibarra, 2009

## **ACEPTACION DEL DIRECTOR DE TESIS**

Yo, Dr. Jorge Villarroel, en calidad de director de la tesis titulada “Estudio de los factores que influyen en el consumo y abuso de alcohol en los adolescentes del primero, segundo y tercero de bachillerato de los Colegios Nacionales “Víctor Manuel Peñaherrera” y “Nacional Yahuarcocha” de la ciudad de Ibarra durante el año lectivo 2008-2009.”

## **CERTIFICO**

Que fue realizado bajo mi tutoría por las Srtas. Guevara Ruano Virginia Maricruz y Herembás Chauca Patricia, se han cumplido todos los requisitos de un proyecto previo a una licenciatura.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

-----  
**DR. JORGE VILLARROEL**

## DEDICATORIA

*Este modesto trabajo lo dedicamos a nuestros padres que con esfuerzo y trabajo nos brindaron la educación y a través de sus consejos y apoyo nos motivaron a conseguir las metas propuestas al inicio de nuestra carrera.*

*A todos los adolescentes que son parte importante del presente y futuro de nuestra nación.*

*A usted querido lector que permite que este trabajo se difunda.*

## AGRADECIMIENTO

*Con el más profundo sentimiento de gratitud a los Colegios “Víctor Manuel Peñaherrera” y “Nacional Yahuarcocha” por su colaboración de una manera desinteresada y optimista para la culminación de esta investigación.*

*Al Dr. Jorge Villarroel por habernos brindado su apoyo y guía para que este trabajo de investigación tenga el éxito esperado.*

*A la Universidad Técnica del Norte por la oportunidad de aprendizaje y superación profesional brindada.*

*A nuestros padres por su ejemplo y estimulación constante al trabajo.*

## RESUMEN

Esta investigación se realizó durante el periodo 2008-2009 tuvo el fin de estudiar los factores que influyen a los adolescentes de los colegios Víctor Manuel Peñaherrera y Nacional Yahuarcocha a consumir alcohol, se utilizó una población de 320 alumnos de los cuales se tomó una muestra de 178 de ellos, el tipo de investigación factible, utilizamos los métodos científico, deductivo, inductivo, matemático, descriptivo y analítico. Las técnicas utilizadas fueron la encuesta y el cuestionario aplicados a los estudiantes de las diferentes instituciones investigadas. Para los adolescentes, el alcohol no es considerado una droga y se consume como una sustancia recreativa y aliviadora de penas y malestares. Su uso sigue acompañando fiestas y reuniones familiares. Casi el total de los encuestados consumen alcohol, situación alarmante ya que esto permite que siga creciendo apresuradamente el uso y abuso de alcohol en los adolescentes. La edad de inicio promedio, en los estudiantes de las instituciones investigadas empieza a los 13 a 16 años, los motivos para iniciar el consumo de alcohol son por curiosidad, porque sus amigos consumen y por los efectos esperados, lo asocian con diversión, independencia, relajación, ausencia del mundo y sus problemas, es preocupante ya que implica que hay factores psicológicos y sociales que influyen al consumo de alcohol y el riesgo de que los jóvenes se conviertan en bebedores crónicos. El consumo de cerveza y vino son las bebidas alcohólicas que más consumen los adolescentes investigados. Para la mayoría el consumo de alcohol no les genera problemas de ningún tipo, mientras que para algunos sí con sus padres, esto demuestra la falta de control, afecto y comunicación en la relación padres e hijos. Motivos por el cual hemos realizado una guía de prevención de consumo de alcohol con la finalidad de sea aplicada para sensibilizar, disminuir el consumo de alcohol.

## INTRODUCCIÓN

El empleo de bebidas alcohólicas es antiquísimo y aparece difundido entre todos los pueblos de la tierra, desde los albores de la humanidad aprendieron a preparar una amplia gama de bebidas partiendo de la fermentación de sustancias azucaradas.

El consumo de alcohol, ha sido reconocido como factor de integración social y favorecedor de la convivencia. El alcohol es una de las drogas que por su fácil acceso y poderosa propaganda se ha convertido en un verdadero problema social, en casi todos los países y en todas las edades a partir de la adolescencia. El alcohol es la droga más ampliamente empleada por los adolescentes.

La adolescencia es una etapa especialmente vulnerable en cuanto a la experimentación y adopción de diversas conductas, entre las que se encuentra el consumo de sustancias adictivas como el alcohol.

El exceso en la bebida por parte de los adolescentes, es un problema multifactorial: comienza sin duda por el ejemplo que damos los adultos, haciendo parecer como sumamente deseable tal conducta; seguida por los propios efectos del alcohol en el cerebro y sus consecuentes resultados en la conducta desinhibida de quien lo consume; la alta participación del empresario en la venta de bebidas alcohólicas...

Socialmente se celebra el valor del anti valor. Se expresa abiertamente la intención de: "emborracharse", "ponerse hasta atrás", y otros calificativos más con lo que indican el deseo de abusar de la bebida. En los usos y costumbres de los estudiantes; se dice que ya es "San Viernes", marcando la necesidad de iniciar el fin de semana étílico.

La famosa bebida inofensiva, su expansión exitosa y su internalización en el patrón de consumo actual de los jóvenes, tiene un costo social que requiere ser observado y medido, en sus efectos y consecuencias, tales como los niveles de alcoholización presentes en nuestros jóvenes, accidentes y muertes asociadas a su consumo, transmisión de enfermedades sexuales y embarazos prematuros, bajo rendimiento escolar y problemas en las relaciones interpersonales.

El presente trabajo tiene la finalidad de describir el fenómeno del consumo de alcohol en los adolescentes de los Colegios Fiscales Mixtos "Víctor Manuel Peñaherrera" y " Nacional Yahuarcocha" de la ciudad de Ibarra, a fin de afrontar esta problemática social y buscar posibles soluciones como la de crear una guía de sensibilización en base de talleres de prevención al consumo y abuso de alcohol étílico con el propósito de concientizar a los jóvenes sobre los efectos y riesgos que él tienen tanto para su salud física y mental, desempeño familiar, escolar y social el alcohol.

A través de este trabajo queremos llegar a la sociedad en general para concientizarla de la gran importancia y el papel que ejerce en el uso, abuso y prevención del consumo de alcohol de los adolescentes.

También queremos ofrecer a los directivos de las instituciones investigadas información estadística sobre el porcentaje de adolescentes que consumen alcohol para que ellos tomen las medidas pertinentes y busquen soluciones a este problema.

Esta tesis consta de:

- Capítulo I: Problema de investigación: abarca antecedentes, planteamiento del problema, formulación del problema, delimitación, objetivos y justificación.
- Capítulo II: Marco teórico, comprende fundamentación teórica, posicionamiento teórico personal, glosario de términos y matriz categorial.
- Capítulo III: Metodología de la Investigación de la investigación, comprende tipo de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, población, muestra y esquema de la propuesta.
- Capítulo IV: Marco administrativo, que corresponde al cronograma de actividades y recursos.
- Capítulo V: Compre análisis e interpretación de resultados
- Capítulo VI: Consta de conclusiones y recomendaciones
- Capítulo VII: Propuesta alternativa, consta del título de la propuesta, justificación, objetivos, ubicación sectorial, fundamentación teórica, desarrollo de la propuesta, impactos, difusión, bibliografía y anexos.

## **CAPÍTULO I**

### **1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

#### **1.1. Antecedentes**

El consumo de alcohol parte del período paleolítico superior, cuando nuestros ancestros elaboraban bebidas alcohólicas en base a la miel y a los frutos silvestres; luego en el período neolítico, se comenzó a cultivar la vid para la elaboración de vinos, para luego experimentar con cereales y saborizantes, obteniendo el alcohol etílico. Así, pues, esta sustancia está ligada a la historia y cultura del hombre, es la droga de mayor consumo en el mundo.

La palabra alcohol deriva del árabe (Al-kukul) y este término denominaba al polvo del sulfuro de antimonio que, diluido, constituía una pasta cosmética, utilizada por las mujeres árabes para teñirse las pestañas, cejas y párpados. El alquimista Paracelso decidió denominar así al espíritu de vino, puesto que reconoció en él al elemento que permitía en esa pintura facial un secado instantáneo. Al generalizarse, a partir de este origen tecnológico, el término alcohol muestra su relación histórica con los fracasos a que conducen las estrategias restrictivas, pues fue una prohibición expresa del Corán, la más sagrada ley para millones de devotos, al proscribir el uso del vino (debido a su oposición radical al cristianismo, su rival, para el cual era nada menos que la sangre de Dios, como lo había sido siempre para todas las regiones mediterráneas, desde la época de los cultos a Baco), lo

que condujo al ingenio humano al descubrimiento de la química, buscando superar las limitaciones legales a las bebidas fermentadas.

Para no hablar de otros países y centrarnos en el nuestro, en el Ecuador Prehispánico las bebidas alcohólicas eran el upi y el aqha (llamada ahora la chicha), fermentados de maguey y maíz, que es aún el consumo tradicional en las poblaciones nativas.

En términos actuales podríamos decir que entonces, antes de la conquista, el patrón de consumo fue de normal ha moderado. Sólo celebraciones especiales, relacionadas al ciclo vital o los rituales religiosos vinculados al culto solar y al cultivo de la tierra.

La conquista española destruyó la organización social y económica incaica ocasionando en el aborígen un desajuste de sus criterios normativos, de su escala de valores, de su identidad propia, es decir, la pérdida de los controles sociales eficaces, lo que originó que muchas colectividades nativas se entregaran con exceso a la bebida. Con los españoles entró al escenario aborígen el consumo primero del vino y luego del destilado de la caña, el cañazo, que es hoy una de las bebidas que todavía existe.

Destacaron como insumos en la preparación de bebidas alcohólicas de los derivados del algarrobo, por su glucosa, y de la yuca y del maíz, cuyo almidón, bajo un proceso simple de fermentación (auxiliado muchas veces con la masticación, que le proporcionaba ptialina) era convertido en azúcares y luego desdoblados. Con esta técnica, el masato y la chicha son productos

sanos que se consumen en la costa, sierra y la selva aún hoy en día, como parte de la alimentación tradicional y de los rituales de hospitalidad.

Sin embargo, el alcohol producido con el objeto de embriagar es usado en nuestro país en demasía en gran parte de las actividades sociales en todos los estratos, por parte de los adultos y lo preocupante la población más joven y vulnerable los adolescentes convirtiéndose en un problema de tipo social por las dificultades que produce y por la rapidez con la que crece debido a varios factores tanto personales, familiares y socioculturales que favorecen el crecimiento acelerado del número de adolescentes que consumen bebidas alcohólicas en nuestro país.

## **1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

En nuestra ciudad se puede ver a hombres y mujeres adolescentes de diferentes edades, clases sociales consumiendo alcohol en las principales calles, parques, discotecas y bares especialmente los fines de semana, situación que evidencia la falta de control familiar y de actividades sanas en el tiempo libre.

En la medida que el alcohol proporciona a los jóvenes una serie de efectos o consecuencias positivas, ellos los interpretan como un beneficio, dichos efectos se convierten en motivos de consumo. La juventud, como regla general, no asocia el consumo de alcohol con los problemas que de él pueden derivarse, ellos esperan del alcohol cambios positivos globales (facilitador de expresividad emocional, desinhibidor y potenciador de las relaciones sociales,...), y a la vez no creen que dicha sustancia tenga

consecuencias negativas, influyendo considerablemente en un mayor consumo durante el fin de semana, donde las relaciones interpersonales se intensifican. Por eso anticipar los "efectos positivos" y no las verdaderas consecuencias negativas, conlleva a que se produzca un mayor consumo frecuente.

Esta consideración positiva hacia el alcohol, hace que se piense en el mismo como una droga socialmente aceptada y de amplia difusión, lo que produce que los adolescentes en un amplio porcentaje, no valoren el alcohol como una droga y no consideren su consumo como puerta de entrada hacia otras drogas.

Los graves efectos que produce el alcohol a nivel físico, social y mental son perjudiciales ya que estos van desde enfermedades venéreas, problemas familiares, escolares, embarazos no deseados, accidentes de tránsito entre otros, el consumo de alcohol, también aumenta de forma evidente el riesgo de padecer determinados tipos de cáncer (como cáncer de labio de lengua de garganta de esófago de hígado y de pecho) en el entorno educativo el alcohol puede provocar deserción escolar, bajo rendimiento lo cual a su vez puede ocasionar pérdidas de año.

Por lo que pretendemos con esta investigación establecer los factores que influyen a los adolescentes a consumir alcohol y a buscar posibles soluciones a este problema.

### **1.3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cuáles son los factores que influyen en el consumo y abuso de alcohol a los adolescentes del primero, segundo y tercero de Bachillerato de los Colegios Fiscales Mixtos “Víctor Manuel Peñaherrera” y “Nacional Yahuarcocha” de la ciudad de Ibarra durante el año lectivo 2008-2009.?

### **1.4. DELIMITACIÓN ESPACIAL**

El presente proyecto se ejecutara en los Colegios Fiscales Mixtos “Víctor Manuel Peñaherrera” y “Nacional Yahuarcocha”, ubicados: en la ciudad de Ibarra provincia de Imbabura.

#### **1.4.1. DELIMITACIÓN TEMPORAL**

Esta investigación se llevara a cabo durante el año lectivo 2008- 2009 en los distintos Colegios Fiscales antes mencionados de la Zona Urbana de Ciudad de Ibarra.

### **1.5. OBJETIVOS**

#### **GENERAL:**

- Identificar los factores que influyen a consumir alcohol a los adolescentes del primero, segundo y tercero de Bachillerato de los Colegios Fiscales Mixtos “Víctor Manuel Peñaherrera” y “Nacional Yahuarcocha” de la Ciudad de Ibarra durante el año lectivo 2008 – 2009.

## **ESPECÍFICOS:**

- Determinar las causas del consumo de alcohol en los adolescentes de los Colegios “Víctor Manuel Peñaherrera” y “Nacional Yahuarcocha”.
- Identificar con qué frecuencia consumen alcohol los adolescentes de los Colegios “Víctor Manuel Peñaherrera” y “Nacional Yahuarcocha”.
- Determinar la prevalencia de consumo de alcohol por edad de los adolescentes de los Colegios “Víctor Manuel Peñaherrera” y “Nacional Yahuarcocha”.
- Elaborar una guía de sensibilización en base de talleres de prevención del consumo y abuso de alcohol dirigida a los adolescentes de los Colegios Fiscales Mixtos “Víctor Manuel Peñaherrera y Nacional Yahuarcocha”. Con la finalidad de contribuir a la disminución del consumo de alcohol.

## **1.6. JUSTIFICACIÓN**

Los factores que influyen al consumo de alcohol en los adolescentes se ha convertido en un problema social que está creciendo a paso acelerado debido a que la accesibilidad de los jóvenes a las bebidas alcohólicas es cada vez mayor, por ser el alcohol de uso corriente y no estar penado por la ley, pasa generalmente inadvertido a pesar de ser el que más estragos produce.

También porque en la actualidad asistimos a una creciente demanda de información sobre las causas que generan el consumo de alcohol en nuestra sociedad, por la problemática social y personal que plantea. Dentro de estos adquieren una mayor importancia los asociados a las causas de consumo de la adolescencia que va aumentando, tanto en número de bebidas adquiridas como en el de su graduación alcohólica.

Esta investigación será de gran utilidad para nosotras las investigadoras que como futuras orientadoras vocacionales debemos conocer los problemas que atraviesan los adolescentes y uno de ellos es el consumo de alcohol que a su vez encierra muchas dificultades psicológicas que debemos ayudar a solucionar.

Además se verán beneficiados los adolescentes que integran los diferentes establecimientos educativos a investigar ya que esperamos concientizar sobre los efectos nocivos que tiene tanto a nivel físico, psicológico, educativo y social el consumo de alcohol. Del mismo modo

esperamos que sea de gran utilidad para las autoridades y profesores de dichas instituciones educativas que al conocer la problemática piensen sobre el gran papel que desempeñan como educadores en prevenir y ayudar a disminuir sustancialmente el consumo de alcohol por parte de sus estudiantes.

Esta investigación es factible porque contamos con la predisposición de las autoridades y estudiantes de los diferentes colegios a investigar, además porque contamos con una extensa bibliografía y por los recursos económicos a utilizar no sobrepasan cifras considerables.

## **RESUMEN DEL CAPÍTULO I**

Abarca el inicio de su consumo en el Ecuador, el problema de investigación que es identificar los factores que influyen al consumo y abuso de alcohol en los adolescentes investigados durante el periodo 2008-2009. A través de establecer las causas, frecuencia, prevalencia de consumo y la elaboración de una guía de prevención, las razones, beneficiarios, y factibilidad de la investigación.

## **CAPITULO II**

### **2. MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. FUNDAMENTACIÓN CIENTIFICA**

##### **2.1.1. INVESTIGACION REALIZADA EN ECUADOR**

- El alcohol es la sustancia más consumida por los estudiantes ecuatorianos. Este problema se viene agravando aún más, puesto que en los últimos diez años la prevalencia de vida (consumo alguna vez) se incrementó en casi 26 puntos porcentuales, del 53.9% (encuesta de 1998) al 79.4% en el presente año. Además, la edad promedio al primer consumo se hace más temprana, de 14.8 años en la primera encuesta a 12.8 años en la actual, dos años menos.
- Si bien existen diferencias en la prevalencia de vida de consumo de alcohol de acuerdo a las principales variables investigadas, las mismas no son significativas en comparación con las encontradas respecto a consumo de otras sustancias y drogas; el problema se ha generalizado en el contexto regional, tipos de colegio por fuente de financiamiento y género del estudiante, e incluso con respecto al año de estudio y edad del estudiante.
- La prevalencia reciente y actual de consumo de alcohol, comparada con la prevalencia de vida, es bastante menor, lo cual se traduce en una disminución de su consumo por parte de la población estudiantil;

sin embargo, más de la tercera parte de los estudiantes consume actualmente (últimos 30 días) algún tipo de alcohol (36%), aunque con promedios de consumo relativamente bajos: alrededor de 3 días en que ha tomado y 1 día en el que ha tomado más de la cuenta y se ha emborrachado.

- El consumo de alcohol está bastante extendido entre los amigos y compañeros de los estudiantes, especialmente en la Sierra, en colegios privados, colegios masculinos, estudiantes varones y entre aquellos de mayor edad.

### **2.1.2. ADOLESCENCIA**

#### **CONCEPTO**

Para Freyre, E., (1994). **“Adolescencia, vocablo que proviene de la voz latina "adoleceré" que significa crecer, avanzar hacia la madurez, implica un crecimiento tanto físico como el desarrollo cognoscitivo, psicológico, emocional y social que constituye un período de transición entre la niñez dependiente y la adultez automática ”.**

#### **CARACTERÍSTICAS DE LA ADOLESCENCIA**

En la adolescencia el ser humano presenta una serie de cambios físicos, psicológicos y sociales, los cuales van a modificar progresivamente la forma de vida que hasta ese momento llevaba (niñez). Parte de los cambios se centran en su cuerpo, ocasionándole crisis que paulatinamente irá

superando, surge un conflicto porque el cuerpo empieza a adquirir funciones sexuales adultas, pero manteniendo una organización psicosocial con características infantiles; incluso percibe la pérdida de su propia infancia, originándose desajustes en la confianza en sí mismo, en sus propias posibilidades, puesto que aún no las conoce bien.

Es en estas circunstancias en que muchas veces se muestran inseguros, rebeldes, vulnerables; según muchos estudios la vulnerabilidad está dada porque el adolescente se encuentra en situaciones conflictivas internas, confusión o temor, siendo probable que ello constituya una debilidad ante la presencia de factores de riesgo que se den en su entorno y que conlleve a que tengan contacto con grupos negativos que estén contaminados por la violencia o el consumo de drogas (alcohol, tabaco, marihuana y otros).

## **TAREAS EVOLUTIVAS DE LA ADOLESCENCIA**

Según Freyre, E. El adolescente tiene diez tareas evolutivas.

1. Aceptar la propia estructura física y ejercitar eficazmente su cuerpo.
2. Lograr relaciones nuevas y de mayor nivel de madurez con sus contemporáneos de uno y otro sexo.
3. Alcanzar la independencia emocional de los padres y de los adultos.
4. Obtener la seguridad de su futura independencia económica.
5. Elegir una ocupación y prepararse para ella.

6. Desarrollar las aptitudes intelectuales y los principios necesarios para la vida ciudadana.
7. Desea y asumir un comportamiento socialmente responsable.
8. Alcanzar un rol masculino o femenino definido.
9. Elaborar una escala de valores acorde con una adecuada imagen del mundo.
10. Prepararse para el matrimonio y para la vida familiar.

### **2.1. 3. ADOLESCENCIA Y CONSUMO DE ALCOHOL**

#### **ADOLESCENCIA COMO ETAPA DE RIESGO PARA EL CONSUMO DE ALCOHOL**

Para Freyre, E., (1994) **“Aquí es importante partir del hecho, que si bien la adolescencia es considerada como una etapa de inestabilidad, según estadísticas recientes del 100%, cerca del 80% de los adolescentes se adaptan exitosamente a su proceso evolutivo. De éstos el 30% tienen una adolescencia "fácil", el 40% una adolescencia "intermitente" con algunos períodos difíciles y otros calmados; y el otro 10% hacen una adolescencia "tormentosa", con etapas de gran tensión que, eventualmente, se superan. El 20% restante de jóvenes no logra adaptarse a los cambios de la adolescencia y fracasan en sus tareas evolutivas, constituyéndose en individuos problemáticos en forma indefinida o por largo tiempo”**

De las tareas evolutivas mencionadas en el punto anterior, podemos resaltar que presentan mayor riesgo para el consumo de alcohol, las relacionadas al proceso de independización, que implica la emancipación emocional, social, económica de los padres, con la subsecuente búsqueda de apoyo, comprensión de lo coetáneos, los cuales adquieren en este mundo extra familiar un interés inusitado en el adolescente.

Del mismo modo, la independización se asocia mucho con la adquisición de la identidad personal toma los caracteres de crisis y llega al nivel más álgido en la adolescencia. Es así que muchos jóvenes recurren a la formación de su propia subcultura, que es a menudo totalmente distinta del medio cultural, social-familiar dominante o inclusive contraria al mismo, llegando esta subcultura a satisfacer en cierto grado la identidad del adolescente, en desmedro de otras necesidades más adaptativas

Para Strang, J. Connell, Ph. (1985) **“Durante este proceso evolutivo es frecuente un incremento de las reacciones depresivas y vaivenes afectivos, al igual que periodos de aburrimiento, soledad y de lucha por la independencia, la cual resulta en situaciones de conflicto y rebeldía con sus padres, estados que posicionan al adolescente en una situación de riesgo de consumo de sustancias.”**

#### **2.1.4. EL ALCOHOL COMO SUSTANCIA QUÍMICA**

El alcohol es una sustancia química, tóxica que ingerida en exceso provoca cambios inmediatos en la personalidad y va provocando un deterioro

gradual en algunos órganos del cuerpo como el hígado, el cerebro, el páncreas y el corazón.

El alcohol está considerado una droga porque altera una o más de las funciones del organismo. Su toxicidad varía de acuerdo a su origen. El más común es el alcohol etílico que se obtiene prácticamente con cualquier fermentación de frutas, aunque también se consumen los alcoholes producidos por granos, tallos y hojas.

La cantidad de alcohol que contienen las bebidas es variable. Sin embargo, el problema no es tanto por la bebida alcohólica que se consume, sino por la cantidad de alcohol que está concentrada en la sangre del bebedor. Es decir, bebidas como la cerveza contienen menores concentraciones de alcohol, pero si esta es ingerida en grandes cantidades, logra niveles en la sangre igual de nocivos que otras bebidas.

De acuerdo al procedimiento para la elaboración de las bebidas alcohólicas, estas son fermentadas o destiladas. Entre las fermentadas están el pulque, la cerveza, la champaña, los licores de frutas, vinos de mesa y sidra y su grado de alcohol varía entre 10 y 20%, mientras que entre las destiladas están: ron, tequila, whisky, coñac, ginebra, vodka, aguardiente y cremas de frutas y su grado de alcohol varía entre 40 y 50% y sus efectos son más rápidos porque se absorben más rápido en el organismo.

## **2.1.5. MECANISMO DE ACCION DEL ALCOHOL**

### **EN EL ORGANISMO**

El etanol o alcohol etílico que se produce en las bebidas alcohólicas, es un tóxico que se absorbe totalmente por el tubo digestivo, principalmente en el duodeno y cuando el estómago está vacío se absorbe gran cantidad por la mucosa gástrica. El etanol se difunde rápidamente por la sangre y se metaboliza en el hígado, al que gradualmente le va ocasionando daños irreversibles. Como la absorción que se inicia en el estómago, los efectos son más rápidos, por ello las personas sienten de inmediato un cambio que les hace comentar el típico, "ya me pegó" o "estoy happy". Cuando la cantidad de alcohol ingerido es exagerada, se produce un espasmo del píloro que ocasiona náusea y vómito.

Solamente entre un 5 a 10% es eliminado sin ser metabolizado por los riñones, los pulmones en el proceso respiratorio y las glándulas sudoríparas. Debemos de recordar que, respecto de las bebidas embriagantes, "alcohol", "alcohol etílico" y "etanol" son términos que refieren a la misma sustancia.

La velocidad con la que se absorbe el alcohol en el organismo depende de varios factores. La absorción es más rápida cuando el estómago está vacío, y la concentración en alcohol de la bebida varía entre el 20% y el 30%; por esta razón, el sherry, con una concentración aproximada de alcohol del 20%, aumenta los niveles de alcohol en la sangre más rápidamente que la cerveza (concentración entre el 3 y 8%), mientras

que los licores (concentraciones del 40%) retrasan el vaciamiento del estómago e inhiben la absorción del alcohol. Las bebidas gaseosas -como el whisky asociado a la soda y el champán- se difunden por el cuerpo con mayor rapidez.

El consumo continuado de etanol genera tolerancia. Ésta se produce por el desarrollo de una depuración acelerada del alcohol. Cuando esto sucede, también se induce tolerancia cruzada a otras sustancias tales como anestésicos generales y otras depresoras del sistema nervioso central, entre las cuales las más frecuentemente vistas están los tranquilizantes y sedantes.

La dependencia que el consumo de alcohol produce, es tanto psíquica como física, la cuales tienen relación con los diferentes patrones de consumo que van desde la ingestión regular y diaria de grandes cantidades de alcohol, hasta largos intervalos de sobriedad mezclados con periodos de embriaguez cotidiana. En ambos casos, el sujeto tiende a incrementar paulatinamente la cantidad ingerida, y pese a sus esfuerzos de voluntad es incapaz de controlar la ingestión, empleando cada vez más tiempo en actividades relacionadas con la dependencia, evidenciando así el deterioro de su vida laboral y familiar, al igual que tolerancia a la ingestión y complicaciones físicas.

La interrupción repentina de la ingestión de alcohol puede producir síntomas como la ansiedad pronunciada, temblores, alucinaciones, y hasta convulsiones. Los efectos a largo plazo del consumo de grandes cantidades de alcohol, especialmente en conjunto con una nutrición deficiente, pueden

ocasionar daños permanentes a órganos vitales como el cerebro y el hígado. Además, las madres que beben alcohol durante el embarazo pueden tener hijos que presenten síndrome fetal de alcohol o que sufran de atraso mental u otras anormalidades físicas irreversibles. Las investigaciones indican asimismo que los hijos de padres alcohólicos corren mayor riesgo que otros niños, de convertirse en alcohólicos.

## **PSICOLÓGICAMENTE**

El alcohol ejerce una acción sedante y moderadamente anestésica activa centros cerebrales del placer y de la recompensa mediante la liberación de neurotransmisores tales como la dopamina y la serotonina: la consecuencia es una sensación de bienestar, relajación, desinhibición y euforia. Estos sentimientos se acompañan de otros cambios fisiológicos tales como enrojecimiento, sudoración, taquicardia e incremento de la presión arterial. El riñón filtra más orina, no sólo debido a que el aporte de líquido es mayor, sino al efecto osmótico del alcohol y la inhibición de la secreción de la hormona anti diurética.

Si se aumenta más la ingestión de alcohol se produce un estado de intoxicación, en función de la cantidad consumida y de la previa experiencia del bebedor. A una concentración de alcohol en sangre de 80 mg - el riesgo de un accidente de tráfico se dobla, y a concentraciones de 160 mg se incrementa más de 10 veces. A concentraciones en sangre por encima de los 100 mg, el individuo se transforma en charlatán, fanfarrón y agresivo, y puede dejar de beber cuando le sobreviene un estado de somnolencia. Los

efectos consiguientes a la borrachera incluyen insomnio, cansancio, náuseas y cefaleas.

Si continúa bebiendo, las concentraciones de alcohol en sangre alrededor de 200 mg provocan inestabilidad al caminar, pronunciación espesa y tartajosa y pérdida de conciencia. Concentraciones por encima de los 400 mg pueden provocar complicaciones fatales como fibrilación ventricular, fallo respiratorio e inhalación del vómito.

Cuando se consume alcohol el cerebro es el órgano más afectado de todo nuestro cuerpo. Las consecuencias iniciales del consumo del alcohol se registran en la parte psicológica. El alcohol consumido en grandes cantidades, perturba al sistema nervioso central, la memoria, la coherencia motora y a la percepción sensorial y pone en riesgo nuestra vida.

Cuando el alcohol está dentro de nuestro cuerpo, lentamente va afectando nuestras funciones de reacción y de coordinación. Muchas de las personas que toman alcohol aducen que su visión no disminuye, pero lo que no se dan cuenta es que la visión periférica disminuye.

El tiempo de duración de la concentración del alcohol en nuestro cuerpo puede variar de acuerdo a la cantidad de alimentos que se ha ingerido. El peso corporal juega un papel muy importante y también el tiempo de consumo. Los criterios comunes mínimos permiten considerar

como unidad de medida del consumo de alcohol los gramos, y se establece la conveniencia de diferenciar el consumo en función del sexo.

### **2.1.6. FACTORES DE RIESGO DE CONSUMO DE ALCOHOL EN LOS ADOLESCENTES**

Según Hawkins, Catalano y Miller, (1992).” **En conjunto los estudios han identificado numerosos factores de riesgo del consumo de drogas en la adolescencia.**

#### **Factores Sociales**

- **Disponibilidad y accesibilidad a las sustancias.** En nuestro país el carácter de droga legal convierte al alcohol en un producto disponible de fácil acceso, por los múltiples establecimientos donde se puede adquirir, los amplios horarios de venta, el precio asequible de las bebidas y el escaso control de la venta a menores.

- **Institucionalización y aprobación social de las drogas legales.** El alcohol es una droga aceptada socialmente. La televisión, el cine y la prensa muestran imágenes de personajes famosos y personas con prestigio social bebiendo.

- **Publicidad.** Constituye una importante fuente de presión social hacia el consumo. Los anuncios asocian la bebida con valores y estímulos atractivos para los adolescentes, como la amistad, el carácter y la personalidad, la transición a la adultez, el sexo, el riesgo y la aventura, etc. Estos mensajes persuasivos son difíciles de contrarrestar por los

adolescentes que en muchos casos carecen de una actitud crítica frente a la publicidad. Por esta razón, se ha limitado la presencia de mensajes publicitarios dirigidos explícitamente a población adolescente.

- **Asociación del alcohol y drogas de síntesis con el ocio.** El consumo juvenil de drogas se encuentra ligado al tiempo libre, los fines de semana, a ciertos lugares de oferta como discotecas, bares o pubs, y a la búsqueda de nuevas sensaciones y experiencias. La utilización que se hace del tiempo libre se relaciona con el riesgo de consumo de sustancias, y se asocia con la asistencia a lugares de oferta y con la búsqueda inmediata de sensaciones nuevas y/o placenteras producidas por las drogas.

### **Factores Familiares**

- **Estilos educativos inadecuados.** La ambigüedad en las normas familiares, el exceso de protección, la falta de reconocimiento y una organización familiar rígida influyen negativamente en el adolescente, y pueden desembocar en una personalidad con escasa aserción o en un enfrentamiento con el mundo adulto (Arbex et al., 1995).

-**Falta de comunicación y clima familiar conflictivo.** La comunicación satisfactoria evita el aislamiento, educa para las relaciones extra familiares, promueve la expresión de sentimientos, y facilita el desarrollo personal. Por el contrario, la falta comunicación y el ambiente familiar enrarecido contribuyen a generar y mantener los déficits y carencias personales, que el adolescente puede intentar

compensar recurriendo a las drogas. Numerosos autores destacan la relación entre la vivencia negativa de las relaciones familiares y el uso de drogas como (Elzo, Lidón y Urquijo, 1992; Macià, 2000; Recio, 1992; Varó, 1991).

- **Consumo familiar de alcohol.** Los estudios revelan la relación significativa del consumo de alcohol de padres, hermanos e hijos (Méndez y Espada, 1999).

- **Influencia del grupo de amigos.** La pandilla es el marco de referencia que ayuda a afianzar la identidad adolescente frente al mundo adulto y satisface el sentimiento de afiliación o pertenencia a un grupo de iguales. La probabilidad de beber aumenta si el adolescente se integra en un grupo que consume alcohol, por influencia indirecta del modelado de los compañeros o directa de la presión de grupo al instigar a la bebida mediante invitaciones explícitas (Comas, 1992).

### **Factores personales**

- **Desinformación y prejuicios.** La falta de conocimiento o la información errónea sobre la naturaleza de las drogas, extensión del consumo adolescente, repercusiones negativas a corto y largo plazo, etc., alienta la curiosidad o impide valorar acertadamente los riesgos. Así, una elevada proporción de adolescentes considera que el alcohol no es una droga (García-Jiménez, 1993).

- **Actitudes favorables hacia el alcohol y drogas de síntesis.** Las actitudes favorables al uso de sustancias son importantes productores del inicio del consumo de alcohol y otras drogas.

- **Déficits y problemas del adolescente.** Constituyen factores de riesgo porque el adolescente puede intentar compensarlos o aliviarlos recurriendo al alcohol y otras drogas. El consumo de alcohol se relaciona estrechamente con pobre autoestima.

Los factores sociales y personales actúan conjuntamente facilitando la iniciación y escalada del consumo de alcohol y otras drogas. Así, algunos adolescentes pueden verse influidos por los medios de comunicación, mientras que otros pueden estar influenciados por familiares o amigos que beben. Las influencias sociales tienen mayor impacto en los adolescentes psicológicamente vulnerables, cuyos repertorios básicos de conducta son pobres, por ejemplo déficits en habilidades sociales o académicas, y con deficiencias o problemas psicológicos como baja autoestima, ansiedad o estrés. Cuantos más factores de riesgo incidan en un adolescente, mayor probabilidad de consumo de alcohol y otras drogas.

Los factores de riesgo son típicamente diferenciales de población, de individuo a individuo, de una época histórica a otra, e inclusive en el mismo individuo en etapas diferentes de su desarrollo psicoevolutivo. Así, en una misma comunidad un factor de riesgo puede exponer de manera diferente y con mayor peligrosidad a un niño(a) que a un adolescente, adulto joven o mayor e incluso entre éstas, a una persona de sexo femenino y no al varón e

inclusive exponer únicamente a ciertos varones procedentes de determinados estratos demográficos y en menor grado a otros, y entre ellos mismos solamente a algunos o en diferentes episodios de su vida.

### **2.1.7. PROBLEMAS PSICOLOGICOS DERIVADOS DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN ADOLESCENTES**

La problemática derivada del consumo de alcohol en jóvenes tiene un carácter agudo, diferente a la del adulto, que es crónica. Además la defensa metabólica ante el alcohol es más baja en menores de 17 años, por lo que su consumo en estas etapas de la vida, puede producir más fácilmente alteraciones orgánicas y/o psicológicas.

**Los problemas que te puede ocasionar el ALCOHOL son:**

- Alteraciones de las relaciones con la familia, compañeros y maestros.
- Bajo rendimiento escolar.
- Empeora su aspecto físico: acumulación de grasas, acné.
- Agresiones, violencias y alteraciones del orden público.
- Adopción de conductas de alto riesgo: Conducir tras haber bebido o subir a un vehículo o motocicleta de un amigo que ha bebido y realizar actividades sexuales de riesgo (sin protección) que pueden llevarle a un embarazo no deseado, enfermedades de transmisión sexual y SIDA.

## **2.1.8. FUNDAMENTACIÓN TEORICA**

### **2.1.8.1. LA TEORÍA COGNITIVA SOCIAL DE BANDURA**

Para Bandura (1986), **“sosteniendo una concepción de interacción basada en una reciprocidad trídica, propone el modelo de determinismo recíproco entre la conducta, los factores cognitivos y otros personales, y las influencias ambientales, señalan que estos operan de manera interactiva como determinantes de cada una de las otras”**.

En este determinismo recíproco trídico, el término recíproco se refiere a la acción mutua entre los factores causales. El término determinismo lo utiliza en el sentido de hacer énfasis en que ciertos factores producen los efectos, y no como causas que operan independientemente del individuo. Varios factores pueden ser necesarios para que se produzca un efecto. A causa de la multiplicidad de influencias ínter actantes, el mismo factor puede ser parte de diferentes combinaciones de condiciones que tienen efectos diferentes.

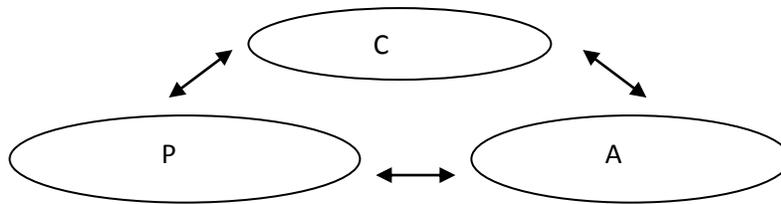
La relativa influencia ejercida por los tres tipos de factores ínter actantes variará para diferentes actividades, diferentes individuos y diferentes circunstancias. Los tres factores no interaccionan de modo totalmente simultáneo, sino secuencialmente en el transcurso del tiempo. La teoría cognitiva social tiene seis características:

1. Determinismo recíproco triádico.
2. Definición de la naturaleza humana (capacidad de simbolización, de previsión, vicaria, autor reguladora, auto reflexivo y naturaleza humana).
3. La importancia de los factores cognitivos, junto con el ambiente y la conducta, en relación recíproca entre sí.
4. La teoría del auto eficacia de Bandura.
5. La teoría del aprendizaje social con relación a las técnicas (modelado).
6. El sujeto dirige su propio cambio de conducta y su autocontrol (Mayor y Labrador, 1984; O'Leary y Wilson, 1987).

La Teoría Cognitiva Social, puede resultar de una considerable utilidad para explicar el proceso que, a nivel de cogniciones (expectativas, creencias, pensamientos), encausa a un sujeto hacia una conducta de consumo. Los determinantes dentro de este modelo son los significados funcionales unidos a la conducta de consumo en combinación con la eficacia esperada de conductas alternativas.

Es decir, las cogniciones funcionan como detonadores de la decisión de consumo / no consumo, ya que, debido a los altos niveles de estrés y, no tener la percepción de conductas alternativas, se inician los episodios de consumo para pasar a los hábitos. Dentro de la teoría cognitivo-social, el papel de los fenómenos auto referenciales (lo que uno se dice a sí mismo) como el medio por el cual la persona es capaz de actuar en su ambiente.

Componentes de la teoría del aprendizaje social y de la teoría cognitiva social.



C = Conducta

P = Factores Personales

A = Influencias Ambientales externas

### 2.1.8.2. TEORÍA PARA LA CONDUCTA DE RIESGO DE LOS ADOLESCENTES DE JESSOR

Jessor (1991) incluye las conductas de riesgo bajo una nueva perspectiva, Para Jessor (1991) en su planteamiento se basa **“En que, en los últimos años, está surgiendo un nuevo paradigma, la ciencia conductual del desarrollo, la cual ha cambiando todos los aspectos de la comprensión de los jóvenes, exigiendo también, la inclusión de un gran número de elementos y variables. Bajo este planteamiento se hace imprescindible la interacción persona-contexto, que había sido omitida u obviada desde otras teorías.**

La teoría de la conducta de riesgo de los adolescentes se caracteriza por la complejidad con que hace interaccionar distintos elementos para

explicar las conductas adictivas. Considera factores de riesgo y protección, conductas de riesgo y resultados de riesgo.

Otorga un importante peso para explicar la aparición de las conductas de riesgo en los adolescentes a partir de: la pobreza organizada socialmente, la desigualdad y la discriminación, elementos fundamentales para considerar a una parte de la población adolescente en lo que este autor ha denominado “riesgo” (Jessor, 1991). Se basa para esta afirmación en los datos proporcionados por dos fuentes:

- La epidemiología conductual y,
- La psicología social y del desarrollo.

Desde la epidemiología conductual, una conducta de riesgo puede definirse.

Para Jessor (1991): **“cualquier conducta que puede comprometer aquellos aspectos psicosociales del desarrollo exitoso del adolescente”**. Al tiempo, insiste en la utilización de la denominación de conducta de riesgo y no la de conducta de búsqueda de riesgo, ya que considera que esta última sería errónea, en la medida en que no todos los adolescentes son buscadores de riesgo.

### 2.1.8.3. TEORÍA DE LA SENSIBILIZACIÓN DEL INCENTIVO

Algunos autores como Toates (1989) han estudiado detenidamente la implicación del incentivo (factores externos) en la motivación de la conducta. Los estudios sobre neurobiología señalan que la motivación incentiva hacia un determinado estímulo es la resultante de tres procesos:

- a) Activación de los substratos neuronales del placer por las consecuencias de un acto o evento concreto
- b) Asociación del placer con el objeto o acción mediante condicionamiento clásico.
- c) Los elementos asociados son capaces de facilitar la conducta de búsqueda del estímulo.

Además, la representación mental de ese incentivo está asociada con las percepciones y experiencias ocurridas tras el consumo, como son el acto de consumir, la percepción de los efectos y determinadas señales ambientales. Dicha asociación podría estar mediada por la liberación de dopamina en la vía mesotelencefálica.

Recientemente, se ha propuesto la teoría motivacional denominada de la sensibilización del incentivo Para (Robinson y Berridge, 1993). **“Se propone que la sensibilización del sistema dopaminérgico mesotelencefálico, por el consumo de drogas, propicia la aparición de**

**una función psicológica por la que se atribuye al incentivo la representación mental del estímulo y sus acciones.”**

Se hipotetiza que la atribución de la experiencia incentiva a un acontecimiento o representación es un proceso inconsciente y sólo el producto de dicho proceso (la percepción del objeto como deseado) es interpretada y experimentada como consciente. Según ésta teoría se considera que: diferentes drogas comparten un mismo sistema neuronal de sensibilización (núcleo acumbens, área tegmental ventral y corteza prefrontal); administraciones repetidas sensibilizan más al sistema; las neuroadaptaciones subyacentes a dicha sensibilización son persistentes y la expresión de la sensibilización está sujeta al control de los estímulos condicionados.

En el caso del alcoholismo, los opioides jugarían un importante papel mediador, ya que a través de ellos, las dosis iniciales de etanol incrementan la liberación de dopamina en núcleo acumbens, produciendo así la "pérdida de control" (priming).

Según esta teoría las primeras ingestas de alcohol pueden resultar placenteras en tanto que disminuyen la tensión y producen euforia. Estos efectos se producen a través de la neurotransmisión cerebral del tipo noradrenérgico, gabaérgico, opioidérgico y serotoninérgico. Los consumos también son capaces de incrementar la disponibilidad de dopamina en la vía mesotelencefálica. El consumo continuado favorece los procesos de tolerancia, de forma que cada vez son menores las acciones euforizantes y sedantes, sin embargo la asociación de diferentes señales, internas y/o

externas, con la liberación de dopamina hace que se perciba más intensamente el "deseo de búsqueda de alcohol".

La diferencia de las teorías clásicas basadas en el refuerzo positivo o negativo y la de sensibilización del incentivo residen en que para aquellas el deseo de consumir aparece como respuesta a una serie de señales / estímulos de forma que lo que el sujeto busca es, o un estado afectivo placentero o evitar uno displacentero. Por el contrario, según la última teoría, cuando el sujeto dependiente se expone a los estímulos asociados durante el consumo aparece una conducta de búsqueda del alcohol, pese a no encontrarse nervioso ni con sintomatología de abstinencia. En este último caso, lo que se ha producido es un condicionamiento de diferentes estímulos con la liberación de dopamina en la vía mesotelencefálica.

Se propone además que el estrés puede producir recaídas a través de la activación de los sistemas dopaminérgicos, sensibilizando dicha vía de neurotransmisión. También el estrés puede aumentar el valor incentivo atribuido a los estímulos ambientales. Los estudios de experimentación animal han sugerido una serie de diferencias individuales relacionadas con el sexo, la edad, y diferencias hemisféricas de los sistemas dopaminérgicos. Las ratas hembras y las más viejas ofrecen más dificultades para hacerlas adictas (Fujiwara et al. 1987; Glick y Hinds, 1984). Los estados de activación del eje hipotálamo-hipofisario-adrenal pueden jugar un papel aumentan el riesgo, así como las ratas con mayor reactividad a lo novedoso (Hooks et al. 1991).

Por lo tanto, aunque las teorías motivacionales basadas en el refuerzo positivo o negativo no alcanzan a explicar el fenómeno de la "pérdida de control", las propuestas de Steward sobre la estimulación de sistemas apetitivos y la reciente teoría de sensibilización del incentivo si lo han abordado. En el caso del alcohol se asume la participación de los mecanismos dopaminérgicos y opioidérgicos.

Puede incluso hipotetizarse que el deseo por beber, previo al consumo, está relacionado con el condicionamiento de la sintomatología de abstinencia (refuerzo negativo), en el que se impliquen mecanismos de tipo noradrenérgico, glutamatérgico y gabaérgico. Por el contrario, el "ansia de seguir bebiendo" parece estar relacionada con la sensibilización del incentivo e implicar a los sistemas dopaminérgicos y opioidérgicos.

## **2.2. POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL**

La teoría cognitiva social de Bandura determina que la conducta humana es resultado de los factores individuales y ambientes que le rodean al individuo, en nuestro caso las conductas adictivas como el consumo de alcohol se darían por causas personales e influencia del ambiente en que se desenvuelve el adolescente, hemos escogido esta teoría ya que su fundamentación va acorde con el problema a investigar.

## **2.3. GLOSARIO DE TÉRMINOS**

**Acetileno.-** Gas incoloro volátil y explosivo, de olor aliáceo. Se forma por acción del agua sobre el carburo de calcio, y arde como llama blanca brillante.

**Abuso de alcohol.-** Se refiere a la forma de uso de la sustancia, es decir, a un uso excesivo, pero sin la necesidad compulsiva de beber alcohol, la pérdida de control o la dependencia física y es menos probable que incluya síntomas de tolerancia.

**Adolescencia.-** Vocablo que proviene de la voz latina "adoleceré" que significa crecer, avanzar hacia la madurez, implica un crecimiento tanto físico como el desarrollo cognoscitivo, psicológico, emocional y social que constituye un período de transición entre la niñez dependiente y la adultez automática.

**Alcohol.-** Término aplicado a los miembros de un grupo de compuestos químicos del carbono que contienen el grupo OH. Dicha denominación se utiliza comúnmente para designar un compuesto específico: el alcohol etílico o etanol.

**Alcoholismo.-** Es una adicción que se define por el uso de manera permanente, frecuente incontrolable, de bebidas alcohólicas.

**Alcohólicos.-** Son bebedores excesivos, cuya dependencia del alcohol afecta la salud física y mental, así como las relaciones con los demás y su comportamiento.

**Cognitivo.-** Estudio de los procesos internos.

**Condicionamiento.-** El establecimiento de asociaciones aprendidas entre un estímulo y una respuesta

**Consumo de Alcohol.-** Es el acto de ingerir o beber sustancias líquidas que contengan alcohol etílico o etanol, tales como la cerveza, vino, ron, aguardiente y otros.

**Destilación.-** Proceso de evaporización y condensación de una sustancia para purificarla o para separar sustancias volátiles de otras menos volátiles.

**Dopaminérgico.-** Activado o transmitido por la dopamina. Perteneciente a los tejidos u órganos afectados por la dopamina.

**Dopamina.-** Monoamina que se forma en el organismo por descarboxilación de la dopa es un producto intermediario en la síntesis de la noradrenalina y actúa como neurotransmisor en el sistema nervioso central.

**Ebullición.-** Vaporización de un líquido con la formación de burbujas.

**Enzimas.-** La fermentación alcohólica produce alcohol etílico a partir de los hidratos de carbono.

**Epidemiología.-** Rama de la medicina que estudia los diversos factores que determinan la frecuencia y distribución de las enfermedades en una comunidad humana. Campo de la medicina que se ocupa en determinar las causas específicas de los brotes localizados de infecciones de trastornos tóxicos o de cualquier otra enfermedad de etiología reconocida.

**Factor de riesgo.-** Presencia de una característica o aspecto ya sea de origen personal, familiar o social cuya presencia, déficit o exceso aumente la probabilidad del consumo de sustancias psicoactivas como el alcohol.

**Fermentación.-** Denominación general de los procesos de transformación anaeróbica de los compuestos orgánicos por la acción de fermento sola implicación de la familia tiene gran importancia en todo programa terapéutico.

**Metabolismo.-** Conjunto de reacciones químicas que efectúan constantemente las células de los seres vivos con el fin de sintetizar sustancias complejas a partir de otras más simples, o degradar aquellas para obtener estas.

**Neurotransmisión.-** Sustancia (noradrenalina, acetilcolina, dopamina, serotonina etc.) que es liberada del axón terminal de una neurona pre sináptica al ser excitada y que atravesando la hendidura sináptica, va a evitar o inhibir a una célula efectora.

**Noradrenergico.-** Catecolomina que actúa como neurotransmisor de las neuronas simpáticas posganglionares.tiene una actividad predominante adrenérgico pero también algo adrenérgica. Es principal neurotransmisor de las neuronas adrenérgicas.

**Opioides.-** Dícese de péptidos naturales que tienen efectos opiáceos al interactuar con receptores específicos de membranas celulares. Toda sustancia narcótica sintética.

**Prevención del consumo de alcohol.-** Acción y efecto de anticiparse a un hecho para evitar el riesgo de consumir alcohol del ser humano.

**Refuerzo Vicario.-** El ver que alguien es premiado o castigado por alguna conducta puede dar por resultado que uno mismo se incline, más o menos, a ejecutar la conducta que ha sido objeto de premio o castigo.

**Serotoninérgico.-** Que contiene serotonina o es activada por ella, como las neuronas de los núcleos del rafe del tallo cerebral.

**Síndrome de abstinencia.-** Es un conjunto de manifestaciones que aparecen en un individuo habituado a determinada sustancia (droga) al cesar su empleo bruscamente.

**Tolerancia.-** Desde el punto de vista farmacológico, la tolerancia no es más que la capacidad que tiene el organismo de adaptarse a una dosis de determinada sustancia (droga). Ejemplo, la reacción que producía una dosis de 5 miligramos en el S.N.C., al cabo de cierto tiempo, se necesitará una mayor dosis para producir el efecto inicial de esos 5 miligramos.

## **2.4. INTERROGANTES**

¿Cuáles son las causas del consumo de alcohol en los adolescentes de los Colegios Víctor Manuel Peñaherrera y Nacional Yahuarcocha?

¿Con qué frecuencia consumen alcohol los adolescentes Colegios Víctor Manuel Peñaherrera y Nacional Yahuarcocha?

¿Cuál es la prevalencia del consumo de alcohol por edad en los adolescentes Colegios Víctor Manuel Peñaherrera y Nacional Yahuarcocha?

¿Cómo podemos prevenir el consumo de alcohol en los adolescentes Colegios Víctor Manuel Peñaherrera y Nacional Yahuarcocha?

## 2.5. MATRIZ CATEGORIAL

CONCEPTO	CATEGORÍA	DIMENSIÓN	INDICADOR
Elemento con causa	<b>FACTORES</b>	Familiar	-Desorganización -Falta de -Comunicación -Permisidad -Falta de Control
		Social	-Influencia de medios de comunicación -Presión Grupal -Accesibilidad a bebidas alcohólicas
		Psicológico	-Bajo Autoestima -Rebeldía -Nulas Habilidades Sociales -Curiosidad
Es el acto de ingerir o beber sustancias líquidas que contengan alcohol etílico líquido.	<b>CONSUMO DE ALCOHOL</b>	Edad	14 – 18
		Sexo	-Femenino -Masculino
		Frecuencia	-Fines de semana -Una a más veces al año -Cada quince días
		Tipos	-Cerveza -Vino -Ron -Agua Ardiente -Whisky -Vodka

## **RESUMEN DEL CAPÍTULO II**

Comprende estadísticas en Ecuador, la adolescencia y el alcohol, los factores de riesgo para el consumo de alcohol, las teorías de la cuales tomamos la primera porque se base en los factores personales y el medio para adquirir la conducta de consumo, luego describimos los términos desconocidos, las interrogantes y la matriz categorial realizadas en base del problema.

## **CAPITULO III**

### **3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN**

El tipo de investigación a realizarse es factible porque contamos con el apoyo de las autoridades y demás integrantes de las instituciones ya que se encuentran interesados en propiciar actitudes positivas en los estudiantes que a su vez mejor el rendimiento y se disminuya sustancialmente el índice del consumo de alcohol.

También porque los recursos económicos para su ejecución no sobrepasan cifras exuberantes y los establecimientos a investigar están dentro de la zona urbana de la ciudad dándonos así la factibilidad de trasladarnos a ellos de manera rápida y eficaz, igualmente la población a investigar es un grupo mixto de adolescentes entre hombres y mujeres lo que facilita alcanzar los objetivos propuestos al inicio de esta investigación.

#### **3.2. MÉTODOS**

Proviene del griego META- ODON, que significa camino a ir encaminando, no extraviado. Es el camino, manera o modo de alcanzar un objeto, es también el procedimiento determinado para ordenar la actividad que se desee cumplir.

### **3.2.1. MÉTODO CIENTÍFICO**

Aplicado por ser un estudio planificado, sistemático y metodológicamente organizado con la finalidad de lograr el conocimiento de la verdad en torno a la problemática planteada que a su vez sustenta la formulación de una alternativa de solución.

### **3.2.2. MÉTODO DEDUCTIVO**

El método deductivo sigue un proceso sintético-analítico, se presentan conceptos, principios, definiciones, leyes o normas generales, de las cuales se extraen conclusiones o consecuencias en las cuales se aplican, o se examinan casos particulares sobre la base de las afirmaciones generales presentadas.

### **3.2.3. MÉTODO INDUCTIVO**

El método inductivo es un proceso analítico-sintético mediante el cual se parte del estudio de casos, hechos o fenómenos particulares para llegar al descubrimiento de un principio o ley general que los rige.

### **3.2.4. MÉTODO MATEMÁTICO**

Se aplica métodos estadísticos con la finalidad de procesar la información empírica, mediante tablas y gráficos estadísticos los mismos que son interpretados y analizados, los cuales se presentan como análisis e interpretación de resultados.

### **3.2.5. MÉTODO DESCRIPTIVO**

El método descriptivo consiste en la observación actual de hechos, fenómenos y casos. Se lo va a utilizar para la recolección y tabulación de datos, e interpretación racional y el análisis objetivo de los mismos.

### **3.2.6. MÉTODO ANALÍTICO SINTÉTICO**

Permite realizar un estudio minucioso de los diferentes elementos y variables de la problemática, que permitirá identificar los factores de mayor incidencia en el consumo de alcohol en los adolescentes.

## **3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS**

Las técnicas que se utilizaran en esta investigación fueron la encuesta con su instrumento el cuestionario.

### **3.3.1. ENCUESTA**

Es un instrumento cuantitativo de investigación social mediante la consulta a un grupo de personas elegidas de forma estadística, realizada con ayuda de un cuestionario. Este instrumento será utilizado para averiguar las causas y efectos que produce el consumo de alcohol en los estudiantes investigados.

### **3.3.2. CUESTIONARIO**

Es una técnica que consta de un banco de preguntas que realiza el investigador para la obtención de datos de las personas que se va a investigar.

### 3.3. POBLACIÓN

#### ESTUDIANTES DEL PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO DE BACHIRRETARO DEL COLEGIO VICTOR MANUEL PEÑAHERRERA

<b>CURSOS</b>	<b>ESPECIALIDAD</b>	<b>Nº DE ESTUDIANTES</b>
4to	Ciencias Sociales	31
4to	Físico Matemático	09
4to	Turismo	21
5to	Ciencias Sociales	25
5to	Físico Matemático	11
5to	Turismo	18
6to	Ciencias Sociales	21
6to	Físico Matemático	09
6to	Turismo	18
<b>TOTAL</b>		<b>163</b>

#### ESTUDIANTES DEL COLEGIO NACIONAL YAHUARCOCHA

<b>CURSOS</b>	<b>ESPECIALIDAD</b>	<b>Nº DE ESTUDIANTES</b>
4to "A"	Año Común	33
4to "B"	Año Común	35
5to	Contabilidad	12
5to	Informática	25
6to	Contabilidad	16
6to	Informática	36
<b>TOTAL</b>		<b>157</b>

### 3.5 MUESTRA

#### CALCULO DE LA MUESTRA

#### FORMULA

$$n = \frac{PQ \cdot N}{(N-1) \cdot E^2 + PQ} \cdot K^2$$

#### SIMBOLOGIA

n = tamaño de la muestra

PQ = Varianza de la población, valor constante = 0,25

N = Población / Universo

(N-1) = Corrección geométrica, para muestras grandes > 30.

E = Margen de error estadísticamente aceptable

- 0,02 = 2% mínimo
- 0,3 = 30% máximo
- 0,05 = 5% recomendable para educación

K = Coeficiente de corrección de error, valor constante = 2

## DATOS

$$n = \frac{0,25 \cdot 320}{(320 - 1 \cdot (0,05)^2 + 0,25) \cdot \frac{1}{(2)^2}}$$

$$n = \frac{80}{(319 \cdot 0,0025) + 0,25 \cdot \frac{1}{4}}$$

$$n = \frac{80}{(319 \cdot 0,000625 + 0,25)}$$

$$n = \frac{80}{0,449}$$

$$n = 178,17$$

## **CALCULO DE LA CONSTANTE**

### **FORMULA**

$$C = \frac{n \times 100}{N}$$

### **SIMBOLOGIA**

C = Constante muestral

n = tamaño de la muestra

N = Universo

### **DATOS**

$$C = \frac{178,17 \cdot 100}{320}$$

$$C = 55,67$$

## CALCULO DE LA FRACCIÓN MUESTRAL

### FORMULA

$$m = \frac{C \times N}{100}$$

### SIMBOLOGIA

m =Fracción muestral

C = Constante muestral

N = Población de cada comunidad

### DATOS

$$m = \frac{55,67. 31}{100} = 17$$

$$m = \frac{55,67. 09}{100} = 5$$

$$m = \frac{55,67. 21}{100} = 12$$

$$m = \frac{55,67.25}{100} = \mathbf{14}$$

$$m = \frac{55,67.11}{100} = \mathbf{6}$$

$$m = \frac{55,67.18}{100} = \mathbf{10}$$

$$m = \frac{55,67.21}{100} = \mathbf{12}$$

$$m = \frac{55,67.9}{100} = \mathbf{5}$$

$$m = \frac{55,67.18}{100} = \mathbf{10}$$

$$m = \frac{55,67.25}{100} = \mathbf{14}$$

$$m = \frac{55,67.12}{100} = \mathbf{7}$$

$$m = \frac{55,67.35}{100} = \mathbf{19}$$

$$m = \frac{56,05.33}{100} = \mathbf{18}$$

$$m = \frac{56,05.36}{100} = \mathbf{20}$$

$$m = \frac{56,05.16}{100} = \mathbf{9}$$

COLEGIO NACIONAL "VICTOR MANUEL PEÑAHERRERA"		
CURSOS	Nº DE ESTUDIANTES	FRACCION MUESTRAL
4to Ciencias Sociales	31	17
4to Físico Matemático	09	5
4to Turismo	21	12
5to Ciencias Sociales	25	14
5to Físico Matemático	11	6
5to Turismo	18	10
6to Ciencias Sociales	21	12
6to Físico Matemático	09	5
6to Turismo	18	10
COLEGIO NACIONAL "YAHUARCOCHA"		
CURSOS	Nº DE ESTUDIANTES	FRACCIÓN MUESTRAL
4to "A" Año Común	33	18
4to "B" Año Común	35	19
5to Contabilidad	12	7
5to Informática	25	14
6to Contabilidad	16	9
6to Informática	36	20
<b>TOTAL</b>	<b>320</b>	<b>178</b>

### **3.6. ESQUEMA DE LA PROPUESTA**

- Título de la Propuesta.
- Justificación e importancia.
- Fundamentación.
- Objetivos.
- Ubicación sectorial y física.
- Desarrollo de la Propuesta.
- Impacto.
- Difusión.
- Bibliografía.
- Anexos

### **RESUMEN DEL CAPÍTULO III**

Consta del tipo de investigación, los métodos, técnicas e instrumentos que hemos utilizado para realizar esta investigación, además de información del número de estudiantes por cursos y por colegios obteniendo una población de 320 adolescentes de los cuales se calculo la muestra de 178 de ellos, además del esquema de la propuesta.

## CAPITULO IV

### 4. MARCO ADMINISTRATIVO

#### 4.1 Cronograma de Actividades (Gantt)

Tiempo	Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				Marzo				Abril				Mayo				Junio		
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	
1. Selección del Tema		X																																	
2. Planteamiento del Problema			X																																
3 .Elaboración del Anteproyecto				X																															
Capitulo I						X																													
Capitulo II							X																												
Capitulo III								X																											
Capitulo IV										X																									
4 .Revisión del Anteproyecto por el Tutor											X																								
5. Aceptación del Anteproyecto														X																					
6 .Desarrollo del Propuesta															X			X	X	X	X														
7. Validación de la Propuesta por expertos en el tema																						X	X			X									
8 Presentación de la Tesis																										X									
9.Aceptación de la tesis																												X							
10. Defensa de la tesis																																X			

## 4.2. RECURSOS HUMANOS

- Autoridades de la instituciones Investigadas
- Estudiantes
- Investigadoras

### 4.2.1. MATERIAL DIDÁCTICO

- Computadora
- Copias
- CDS
- Hojas
- Internet
- Libros

### 4.2.2. RECURSOS INSTITUCIONALES

- Colegio “Víctor Manuel Peñaherrera”
- Colegio “Nacional Yahuarcocha”

### 4.2.3. RECURSOS ECONÓMICOS

#### PRESUPUESTO

<b>EGRESOS</b>	<b>(U.S.A)</b>
Alquiler de Internet	20.000
Anillado	15.000
Copias	50.000
Empastado	60.000
Hojas	20.000
Libros	80.000
Transporte	40.000
Impresiones	50.000
Imprevistos	30.000
<b>TOTAL</b>	<b>365.000</b>

#### **RESUMEN DEL CAPÍTULO IV**

Consta del cronograma de actividades a partir del mes de octubre y la finalización de las mismas en mayo para realizar la investigación con su tiempo de duración por semanas, los recursos que empleamos fueron humanos, institucionales, económicos y el material didáctico

## CAPITULO V

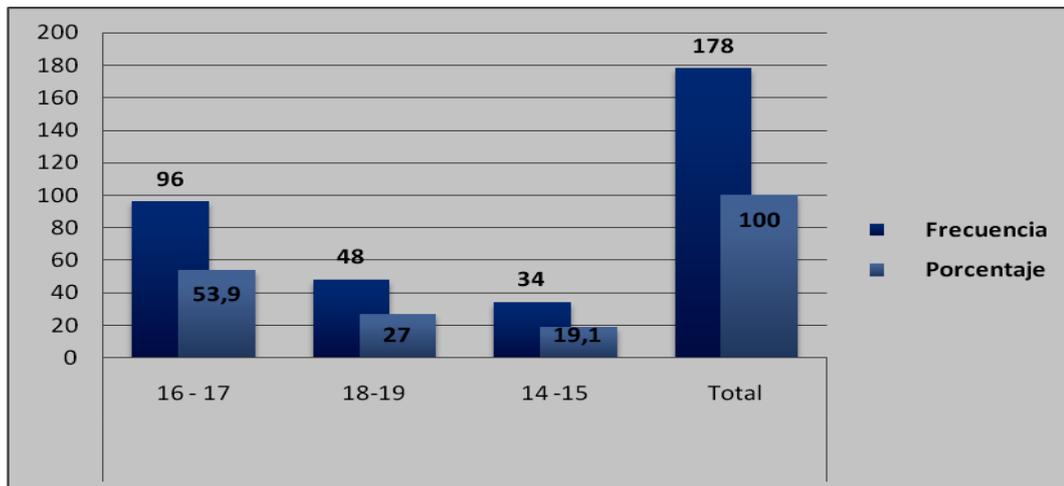
### 5. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

A continuación se presentan los resultados obtenidos de la encuesta sobre el consumo de alcohol que se aplicó a los 178 adolescentes de los colegios fiscales mixtos “Víctor Manuel Peñaherrera” y “Nacional Yahuarcocha”.

#### Edad de encuestado

Edad	Frecuencia	Porcentaje
16 – 17	96	53,9
18-19	48	27,0
14 -15	34	19,1
<b>Total</b>	<b>178</b>	<b>100,0</b>

#### GRAFICO N° 1

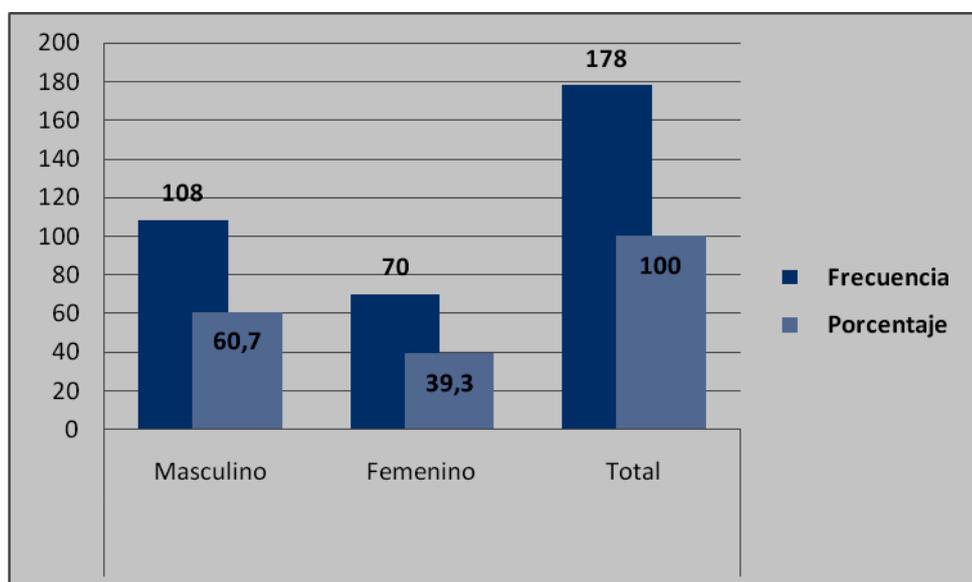


**ANÁLISIS:** Como podemos observar las edades de los encuestados son de 16 a 17 años el 53,9%, de 18 a 19 el 27% y de 14 a 15 el 19%. Pudiendo identificar que los adolescentes entre 16 y 17 años son los que predominan en la encuesta.

### Sexo del encuestado

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	108	60,7
Femenino	70	39,3
Total	178	100,0

GRAFICO N° 2

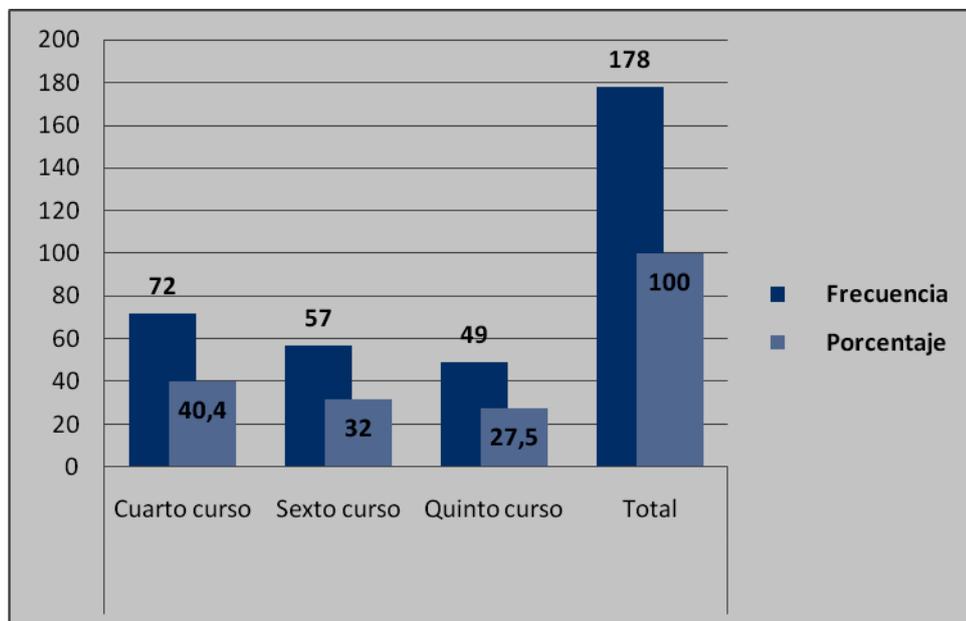


**ANÁLISIS:** Como podemos observar la muestra fue distribuida de la siguiente manera: la gran mayoría de los encuestados investigados el 60,7% pertenecen al sexo masculino mientras que 39,3% pertenecen al sexo femenino.

### Curso del encuestado

Curso	Frecuencia	Porcentaje
Cuarto curso	72	40,4
Sexto curso	57	32,0
Quinto curso	49	27,5
<b>Total</b>	<b>178</b>	<b>100,0</b>

GRAFICO N° 3

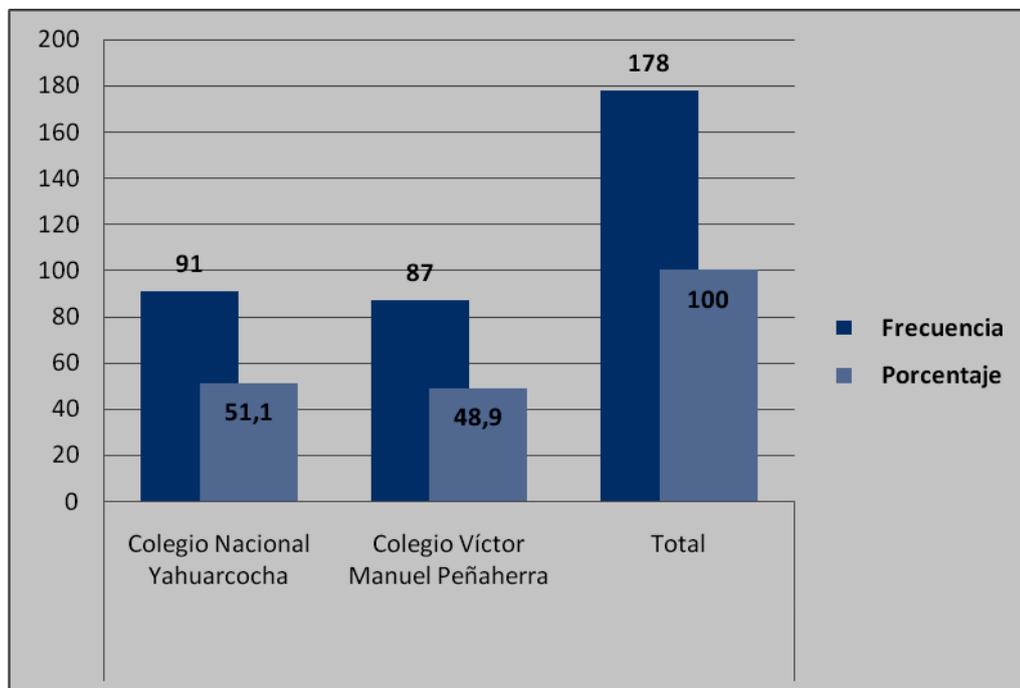


**ANÁLISIS:** Podemos observar que la distribución de la muestra de acuerdo al curso de los encuestados es de un 40,4% adolescente de los cuartos cursos, seguido de un 32% de los adolescentes que cruzan el sexto curso y finalmente el 27,5 pertenecen a los quintos cursos.

### Colegio del encuestado

Colegios	Frecuencia	Porcentaje
Nacional Yahuarcocha	91	51,1
Víctor Manuel Peñaherra	87	48,9
<b>Total</b>	<b>178</b>	<b>100,0</b>

GRAFICO Nº 4

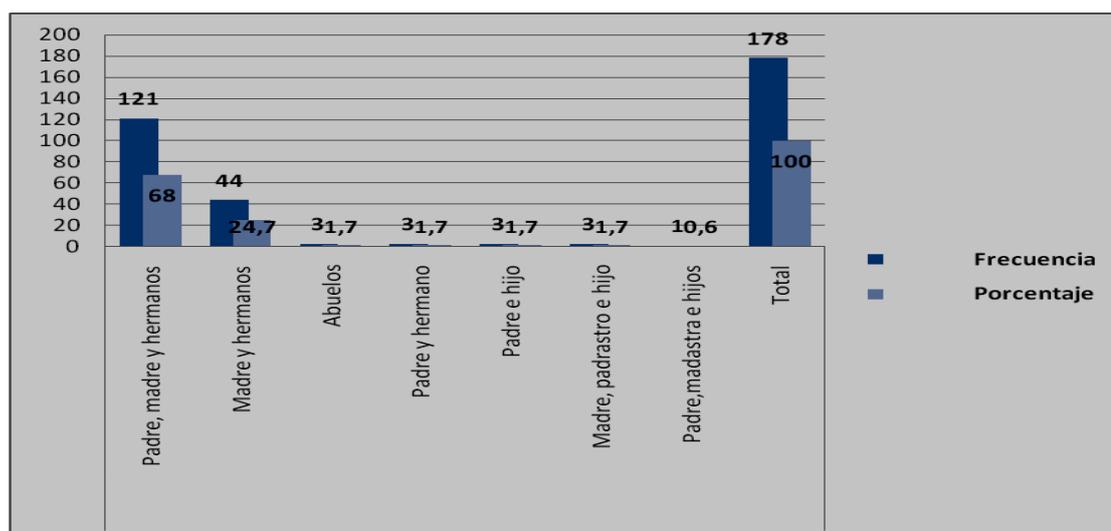


**ANÁLISIS:** Como podemos observar de las instituciones investigadas el 51.1% pertenecen al Colegio “Víctor Manuel Peñaherrera” y el 48,9% al Colegio “Nacional Yahuarcocha”.

## 1. ¿Quiénes conforman el grupo familiar?

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Padre, madre y hermanos	121	68,0
Madre y hermanos	44	24,7
Abuelos	3	1,7
Padre y hermano	3	1,7
Padre e hijo	3	1,7
Madre, padrastro e hijo	3	1,7
Padre, madrastra e hijos	1	,6
<b>Total</b>	<b>178</b>	<b>100,0</b>

**GRAFICO Nº 5**

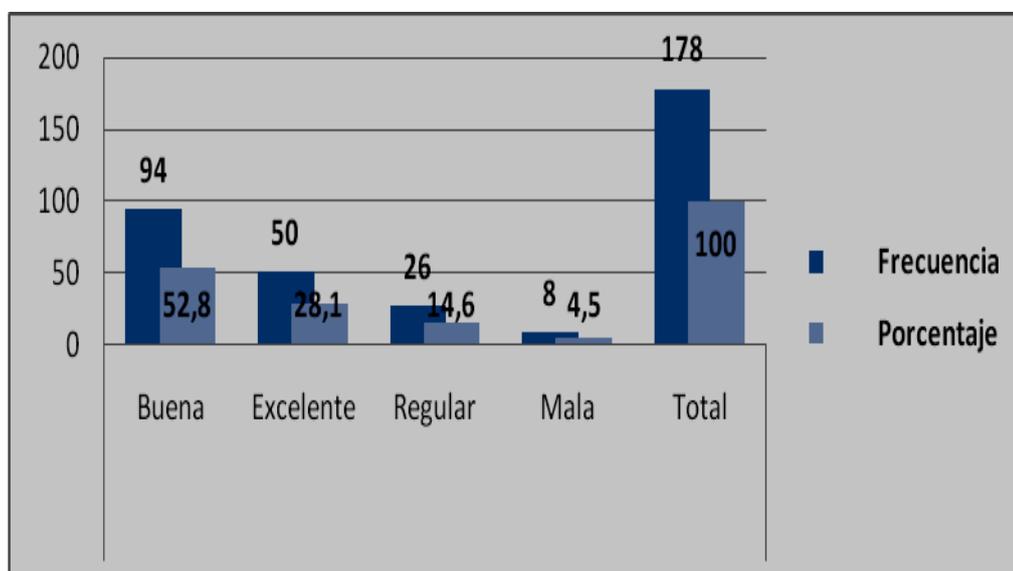


**ANÁLISIS:** Podemos observar que el 68% de los adolescentes encuestados viven dentro de una estructura familiar integrada por padre, madre e hijos, un 24,7% viven con solo con su madre y hermanos, un 1,7% viven con sus abuelos, un 1,7% viven con su padre, un 1,7% viven con su madre y padrastro y un 0,6% viven con su padre y madrastra. Pudiendo concluir que la gran mayoría de los encuestados viven en hogares organizados mientras que la diferencia proceden de hogares que presentan una desintegración familiar.

**2. ¿Cómo es la comunicación con los miembros de su grupo familiar?**

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Buena	94	52,8
Excelente	50	28,1
Regular	26	14,6
Mala	8	4,5
<b>Total</b>	<b>178</b>	<b>100,0</b>

**GRAFICO N° 6**

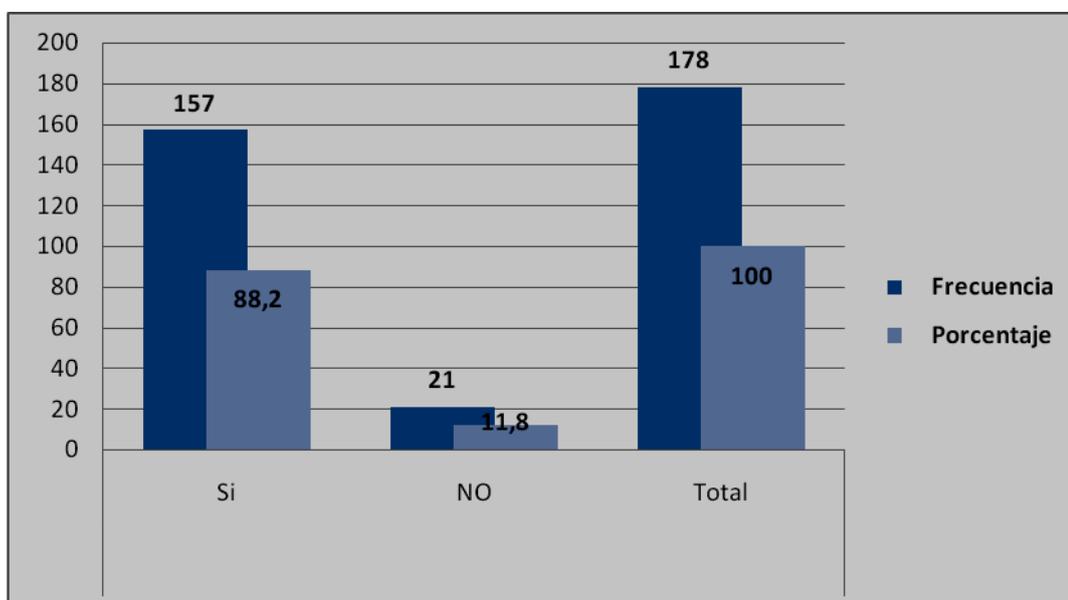


**ANÁLISIS:** Con respecto a la comunicación que mantienen los adolescentes con los miembros de su grupo familiar podemos observar que el 52,8% mantienen una buena comunicación, mientras que el 28%,1 tienen una excelente comunicación, el 14,6% la comunicación es regular y un 4,5% mantienen una mala comunicación lo que nos indica que falta mejorar la comunicación familiar.

### 3. ¿Consume bebidas alcohólicas?

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Si	157	88,2
NO	21	11,8
<b>Total</b>	<b>178</b>	<b>100,0</b>

GRAFICO N° 7

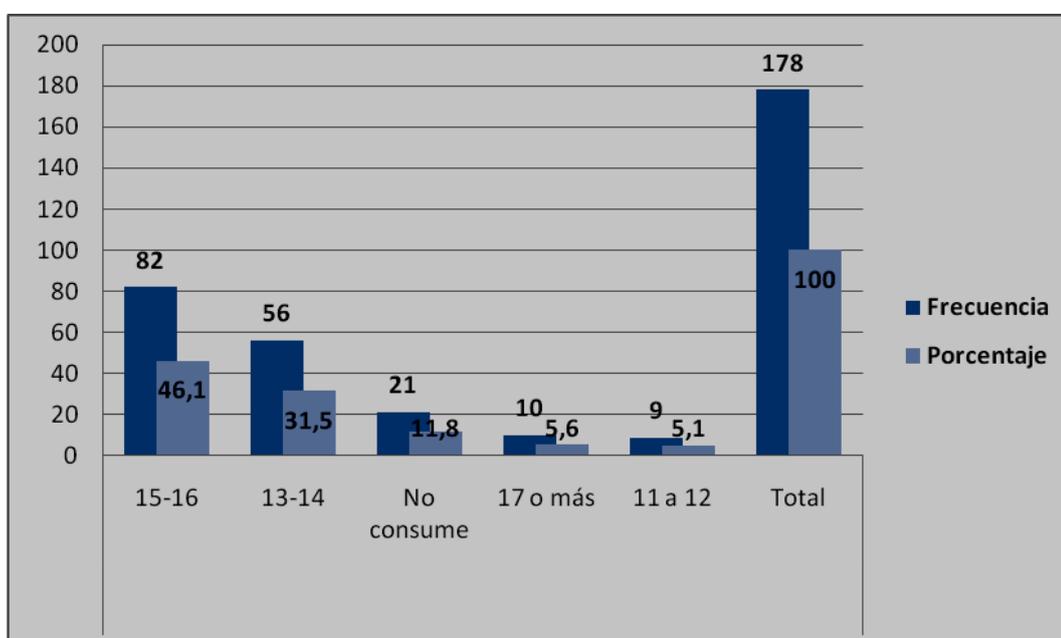


**ANÁLISIS:** Podemos observar en forma global que el 88,2%, de los adolescentes consume alcohol mientras que una minoría el 11,8% no los consumen datos preocupantes ya que significa que casi la totalidad de encuestados consumen alcohol mientras que una minoría se abstienen.

#### 4. ¿A que edad inicio a consumir alcohol?

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
15-16	82	46,1
13-14	56	31,5
No consume	21	11,8
17 o más	10	5,6
11-12	9	5,1
<b>Total</b>	<b>178</b>	<b>100,0</b>

GRAFICO N° 8

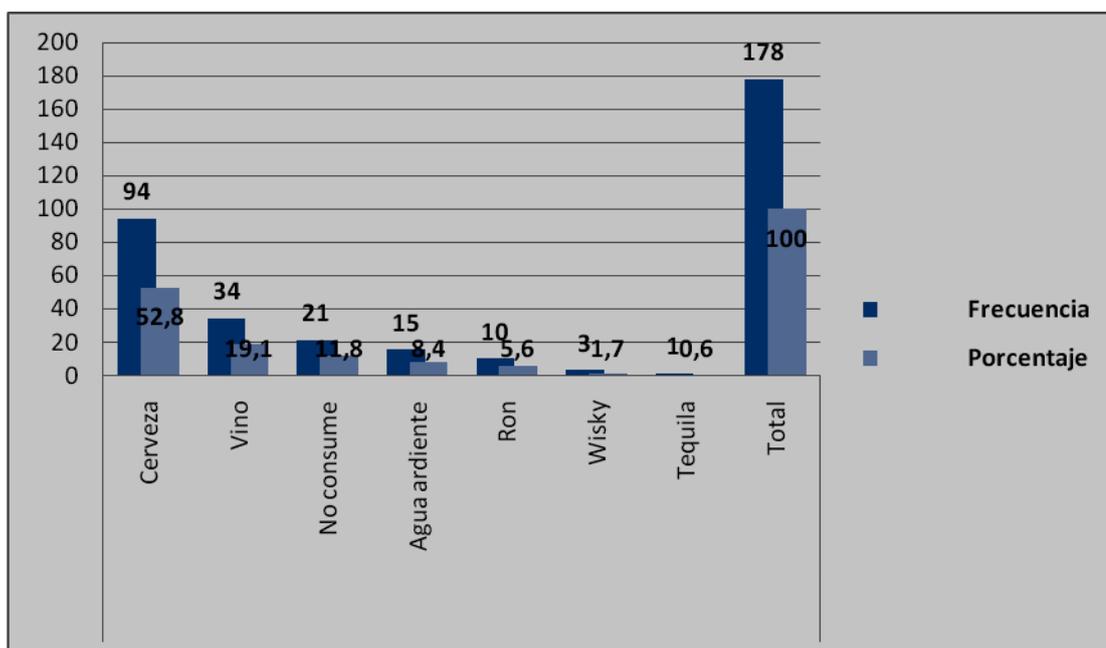


**ANÁLISIS:** Podemos observar que las edades de inicio del consumo de alcohol, se inician en su mayoría a la edad comprendida entre 15 y 16 años, siendo el 46,1%, seguido por las edades entre 13 y 14 años en un 31,5%, una minoría entre 17 o más años siendo el 5,6% y de 11 a 12 años un 5,1% y el 11,8% restante no consume alcohol. Determinando que la edad de inicio estaría entre los 13 a 16 años.

## 5. ¿Qué tipo de bebidas alcohólicas consume frecuentemente?

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Cerveza	94	52,8
Vino	34	19,1
No consume	21	11,8
Agua ardiente	15	8,4
Ron	10	5,6
Whisky	3	1,7
Tequila	1	,6
<b>Total</b>	<b>178</b>	<b>100,0</b>

GRAFICO Nº 10

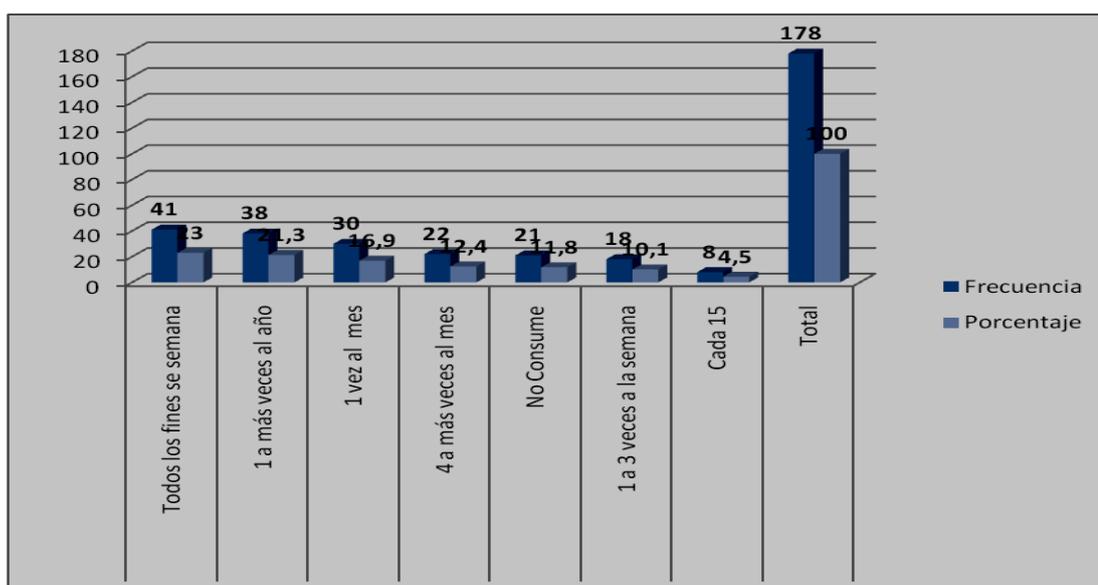


**ANÁLISIS:** Podemos observar que el tipo de bebida alcohólica de mayor preferencia es la cerveza en un 52,8% de los adolescentes, seguida por el vino en un 19,1%, luego esta el aguardiente en un 8,4%, en un 1,7 el whisky y finalmente en un 0,6% el tequila. Constituyéndose la cerveza en la bebida alcohólica que consumen más frecuentemente los adolescentes encuestados.

## 6.- ¿Con qué frecuencia consume alcohol?

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Todos los fines se semana	41	23,0
1 a más veces al año	38	21,3
1 vez al mes	30	16,9
4 a más veces al mes	22	12,4
No Consume	21	11,8
1 a 3 veces a la semana	18	10,1
Cada 15	8	4,5
<b>Total</b>	<b>178</b>	<b>100,0</b>

GRAFICO Nº 11

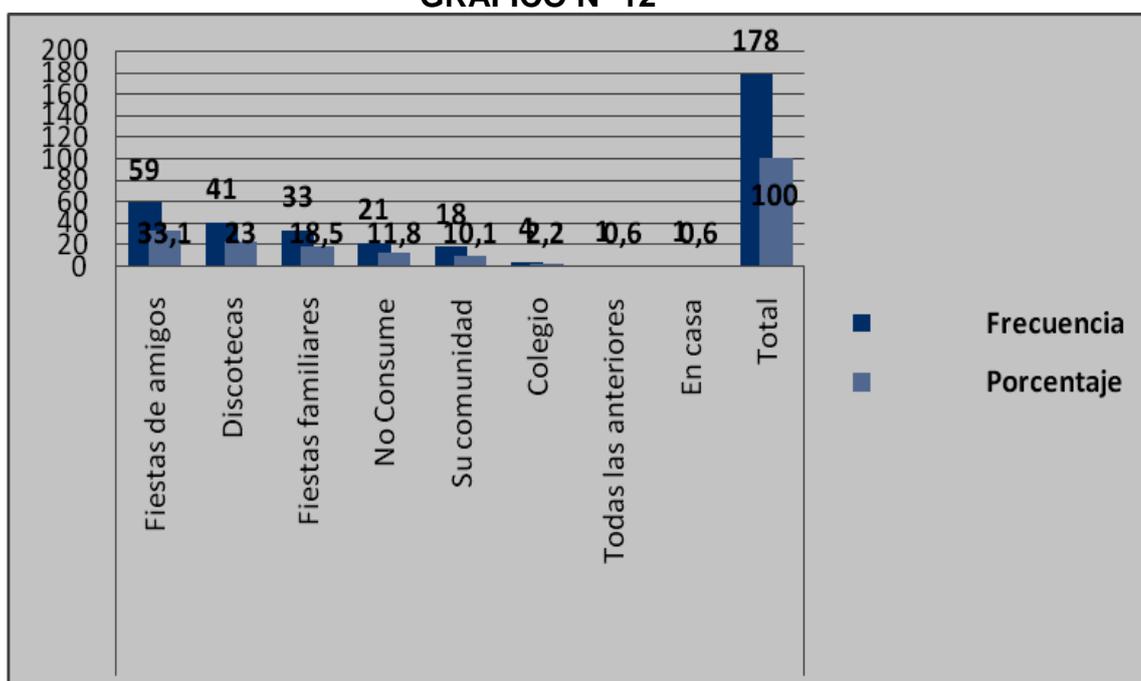


**ANÁLISIS:** El gráfico nos muestra que la frecuencia de consumo de alcohol por parte de los adolescentes en un 23% lo hacen todos los fines de semana, un 21,3%, una a más veces al año, un 16,9%, una vez al mes, un 12,4%, cuatro a más veces al mes, un 10,1%, una a tres veces a la semana y un 4,5% lo hace cada 15 días y el 11,8% restante no consumen alcohol. Cifras preocupantes que nos alarma a un posible problema posterior de alcoholismo por la regularidad con la que los adolescentes investigados consumen alcohol.

## 7.- ¿En donde consume alcohol?

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Fiestas de amigos	59	33,1
Discotecas	41	23,0
Fiestas familiares	33	18,5
No Consume	21	11,8
Su comunidad	18	10,1
Colegio	4	2,2
Todas las anteriores	1	,6
En casa	1	,6
<b>Total</b>	<b>178</b>	<b>100,0</b>

GRAFICO Nº 12



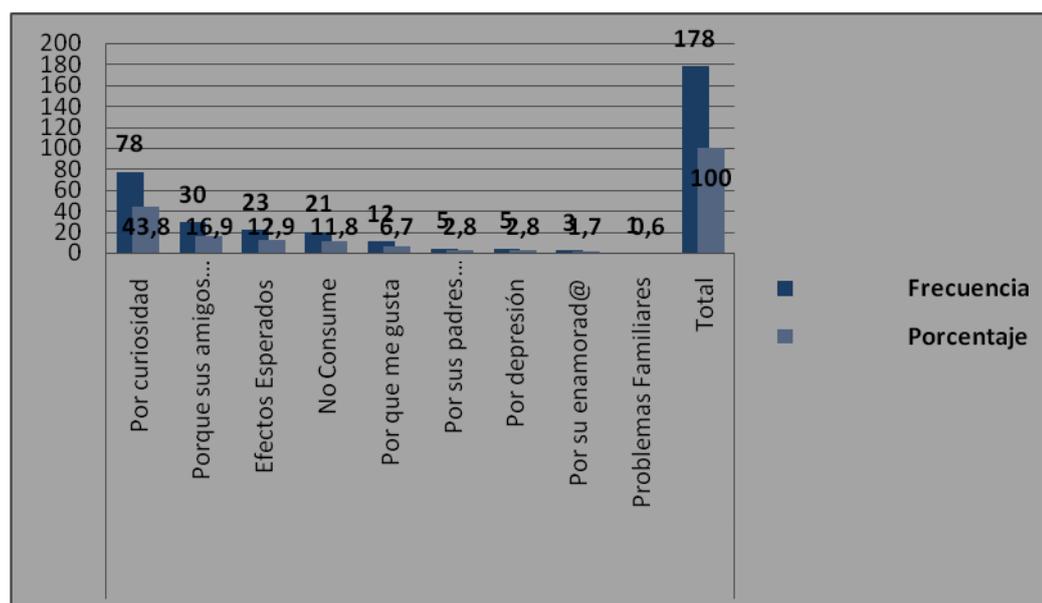
**ANÁLISIS:** Podemos observar que los lugares más elegidos para la ingesta de bebidas alcohólicas son las fiestas de amigos en un 33,1%, las discotecas en un 23%, las fiestas familiares en un 18,5%, en su comunidad o barrio en un 10,1%, en el Colegio en un 2,2% en todos los lugares antes mencionados en un 10,6% y el 11,8% restante no consume

alcohol. Por lo que podemos deducir que la mayoría de estos encuentros se realizan durante los fines de semana. Lo que evidencia la presión de grupo y la falta de actividades sanas en el tiempo libre.

## 8.- ¿Por qué empezó a consumir alcohol?

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Por curiosidad	78	43,8
Porque sus amigos consumen	30	16,9
Efectos Esperados	23	12,9
No Consume	21	11,8
Por que me gusta	12	6,7
Por sus padres consumen	5	2,8
Por depresión	5	2,8
Por su enamorado@	3	1,7
Problemas Familiares	1	,6
<b>Total</b>	<b>178</b>	<b>100,0</b>

GRAFICO Nº 13

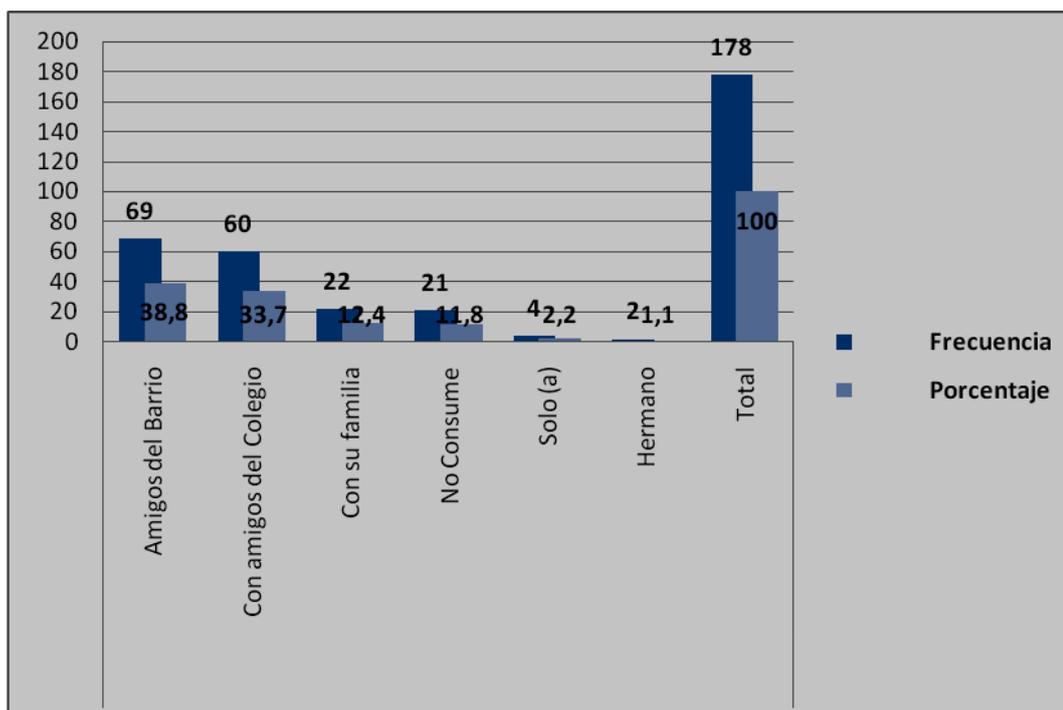


**ANÁLISIS:** Como podemos observar las razones por las que los adolescentes comienzan a consumir bebidas alcohólicas se deben la gran mayoría a la curiosidad en un 43,8%, por que sus amigos consumen en un 16,9%, por los efectos esperados en un 12,9%, y en una minoría por que les gusta en un 6,7%, por depresión en un 2,8%, por que su enamorado consume en un 1,7%, por problemas familiares 0,6%, y un 11,8% restante no consume alcohol.

### 9.- ¿Frecuentemente con quién consume alcohol?

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Amigos del Barrio	69	38,8
Con amigos del Colegio	60	33,7
Con su familia	22	12,4
No Consume	21	11,8
Solo (a)	4	2,2
Hermano	2	1,1
<b>Total</b>	<b>178</b>	<b>100,0</b>

GRAFICO Nº 14

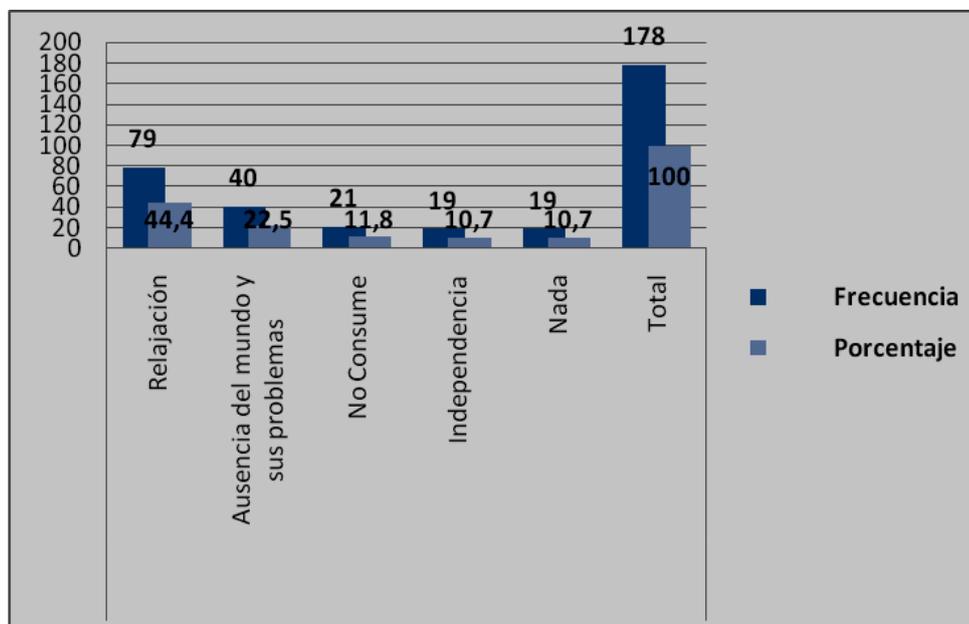


**ANÁLISIS:** Podemos observar que la gran mayoría de los adolescentes consume habitualmente bebidas alcohólicas con amigos del barrio 38,8%, con amigos del colegio 33,7%, con su familia 12,4%, y una minoría lo hacen solos(as) 2,2%, con hermano 1,1% y 11,8% no consume alcohol.

## 10.- ¿Qué siente al consumir alcohol?

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Relajación	79	44,4
Ausencia del mundo y sus problemas	40	22,5
No Consume	21	11,8
Independencia	19	10,7
Nada	19	10,7
<b>Total</b>	<b>178</b>	<b>100,0</b>

GRAFICO Nº 15

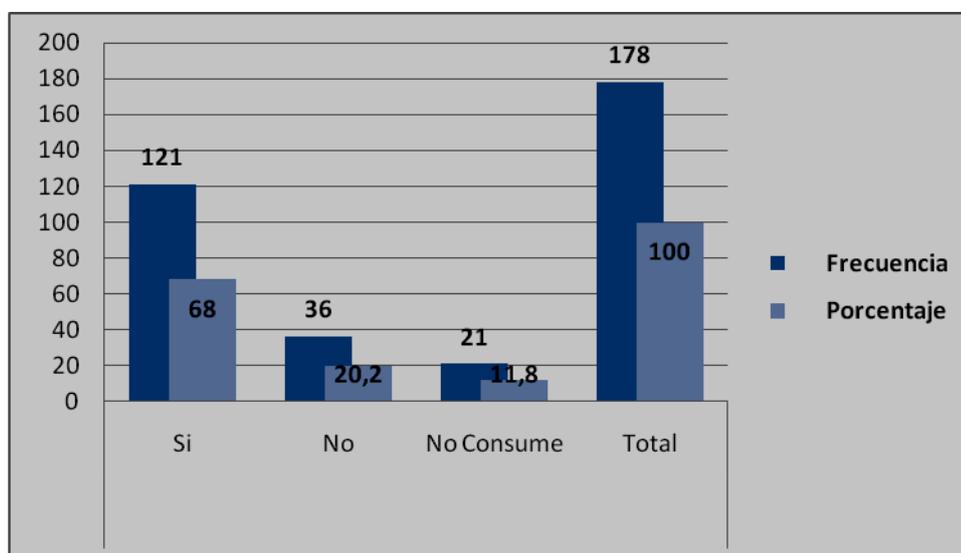


**ANÁLISIS:** Podemos evaluar que los adolescentes sienten relajación el 44,4%, ausencia del mundo y sus problemas el 22,5%, independencia el 10,7%, nada 10,7% al consumir alcohol y el 11,8% restante no consume alcohol. De todos los efectos que siente los adolescentes es preocupante los de relajación, ausencia del mundo y sus problemas e independencia estos indican que existen problemas personales, familiares, afectivos, corriendo el riesgo los adolescentes de transformarse en consumidores crónicos.

**11.- ¿Dejaría de consumir alcohol si tuviese información sobre sus riesgos a corto y a largo plazo?**

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Si	121	68,0
No	36	20,2
No Consume	21	11,8
<b>Total</b>	<b>178</b>	<b>100,0</b>

**GRAFICO Nº 16**

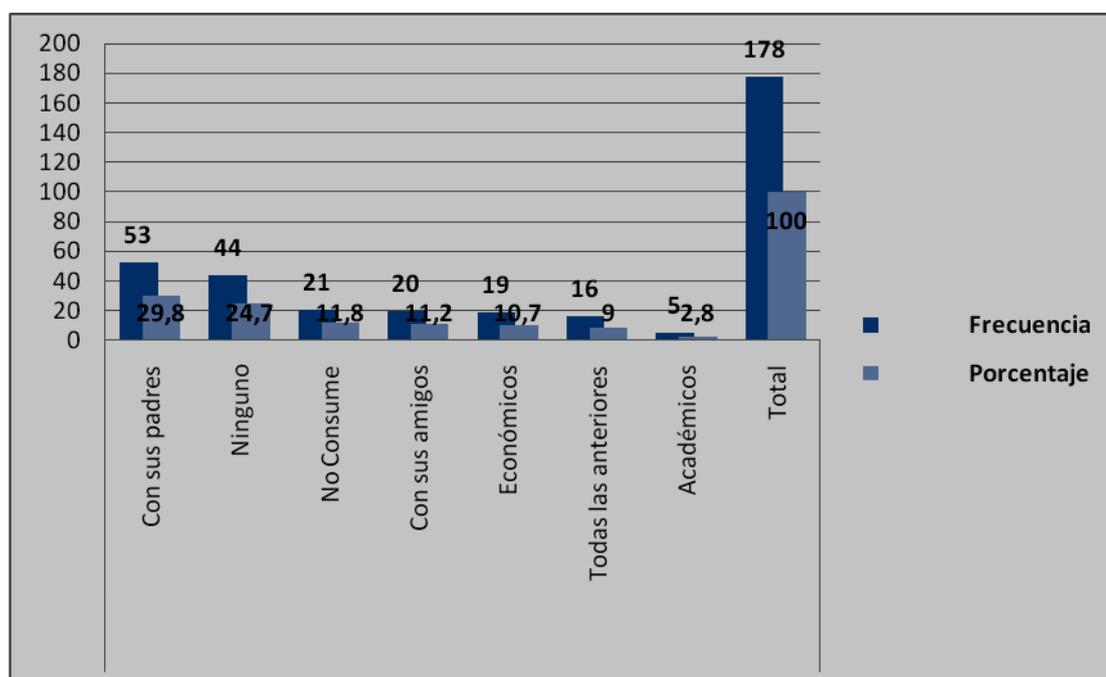


**ANÁLISIS:** Los datos nos indican que los adolescentes dejarían de consumir alcohol un 68%, mientras que el 20% no lo harían, el 11,8% no consumen. Un dato tranquilizador y positivo es que más de la mitad de los adolescentes encuestados estarían dispuestos a dejar de consumir alcohol si obtienen la información sobre los riesgos a corto y largo plazo, esto nos da alegría y la oportunidad de realizar una propuesta alternativa para prevenir el consumo de alcohol.

## 12.- ¿El consumo de alcohol le genera problemas?

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Con sus padres	53	29,8
Ninguno	44	24,7
No Consume	21	11,8
Con sus amigos	20	11,2
Económicos	19	10,7
Todas las anteriores	16	9,0
Académicos	5	2,8
<b>Total</b>	<b>178</b>	<b>100,0</b>

GRAFICO Nº 17



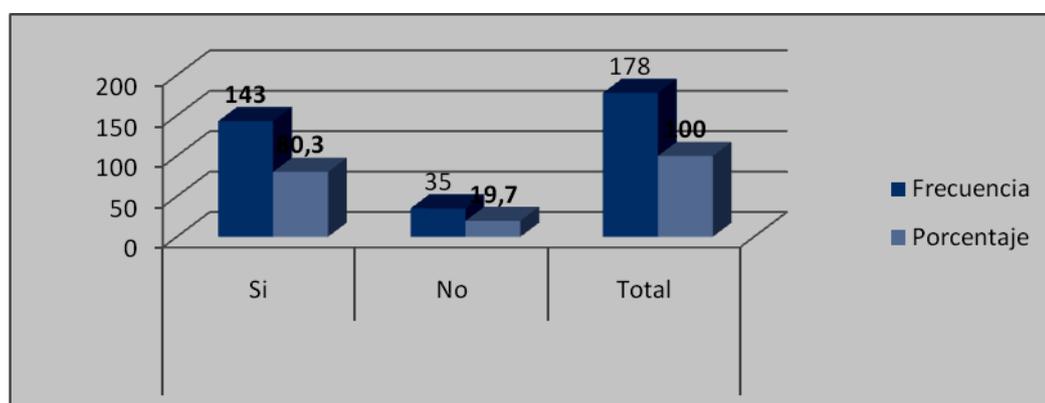
**ANÁLISIS:** Estos datos nos indican que el consumo de alcohol le genera problemas a los adolescentes con sus padres en un 29,8%, ningún problema en un 24,7%, con sus amigos en unos 11,2%, económicos en un 11,2%, todos los anteriores en un 9%, académicos en un 2,8%, el 11,8% restante no consume alcohol. Como podemos observar el porcentaje que tiene problemas con sus padres y los que no tienen ningún problema no tiene mayor porcentaje de diferenciación que el de 4%

preocupa un poco ya que aquí podemos notar que los jóvenes no se dan cuenta de los verdaderos problemas que conlleva el consumir alcohol, también se puede evidenciar que los padres no mantienen mayor control y buenas relaciones afectivas y de comunicación con ellos.

**13.- ¿Ha recibido Ud. alguna información sobre los efectos físicos y psicológicos que produce el consumo de alcohol?**

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Si	143	80,3
No	35	19,7
<b>Total</b>	<b>178</b>	<b>100,0</b>

**GRAFICO Nº 18**

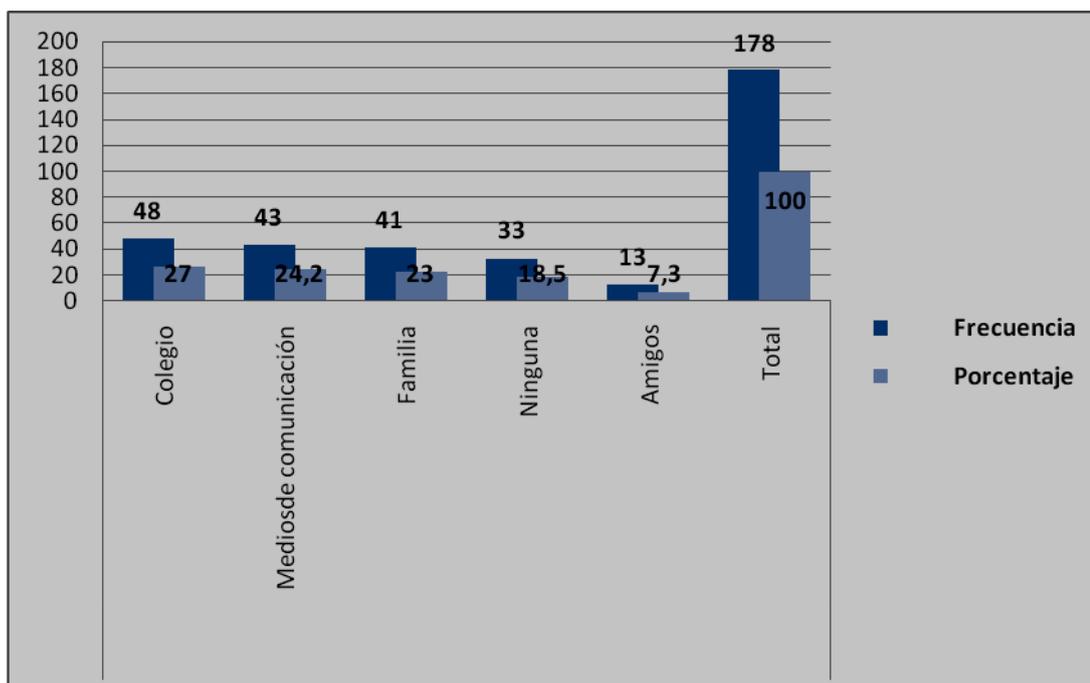


**ANÁLISIS:** Podemos observar que la mayoría de los adolescentes en un 80,3% poseen alguna información sobre los efectos que produce el consumir alcohol y mientras que una minoría el 19,7% no tienen ninguna información sobre el tema. Situación sorprendente dado los resultados del gráfico Nº 7 nos indican que el 88,2% del total de la muestra consume alcohol, también el gráfico Nº 16 en que el 68% de los adolescentes afirman que dejarían de consumir alcohol si tuviesen información sobre los riesgos a corto y largo plazo lo que nos indica que hace falta estrategias de prevención del consumo de alcohol en la adolescencia.

14.- ¿Si su respuesta anterior es afirmativa quién le ha brindado la información?

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Colegio	48	27,0
Medios de comunicación	43	24,2
Familia	41	23,0
Ninguna	33	18,5
Amigos	13	7,3
<b>Total</b>	<b>178</b>	<b>100,0</b>

GRAFICO N° 19

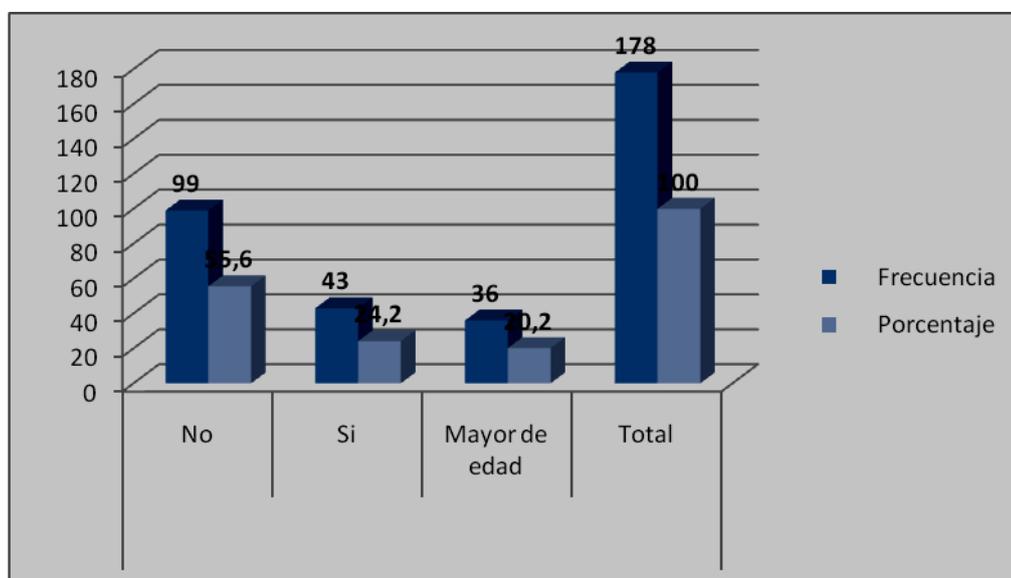


**ANÁLISIS:** Con respecto a quien le ha brindado esa información el 27% dice el Colegio, el 24,2% los medios de comunicación, el 23% la familia, los amigos el 7,3% y el 18,5% ninguna corresponde a los jóvenes que no han tenido información sobre el tema. Lo que evidencia que los adolescentes si han recibido información relacionada al tema.

**15.- ¿Para comprar bebidas alcohólicas en los lugares donde las venden tienen algún tipo de problema por ser menor de edad?**

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
No	99	55,6
Si	43	24,2
Mayor de edad	36	20,2
<b>Total</b>	<b>178</b>	<b>100</b>

**GRAFICO N° 20**

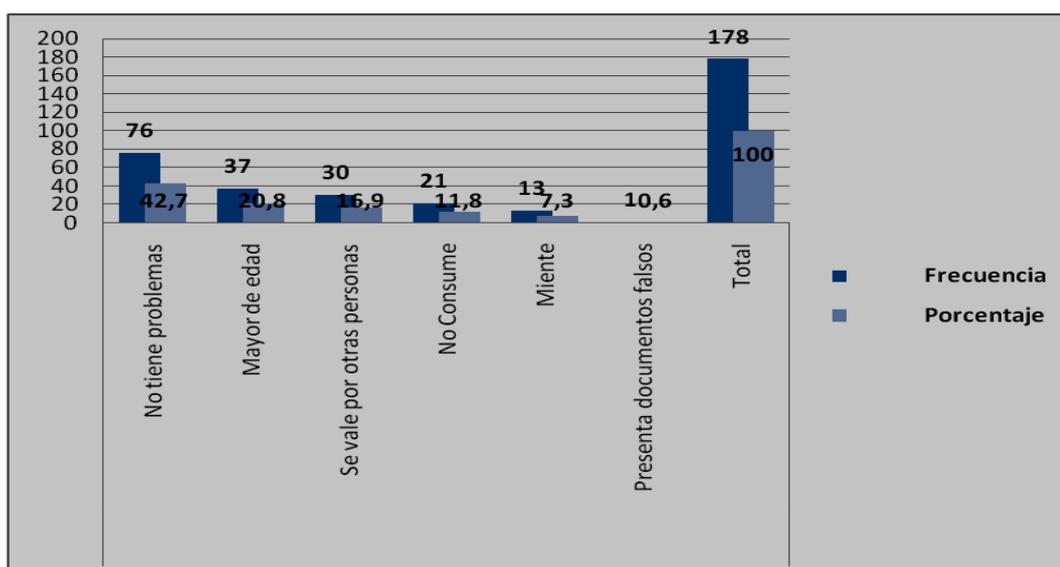


**ANÁLISIS:** Los datos nos indican que el 55,6% de los adolescentes no tienen problemas para comprar bebidas alcohólicas en los lugares donde las venden, el 24,2% si tienen problemas, y el 20,2% restante es mayor de edad. Es decir que la mayoría no tiene problemas para comprar bebidas alcohólicas por ser menores de edad. Evidenciando la falta de control por parte de las autoridades y el incumplimiento de la ley.

**16.- ¿Si su respuesta es afirmativa como hace para comprar el alcohol?**

<b>Respuestas</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
No tiene problemas	76	42,7
Mayor de edad	37	20,8
Se vale por otras personas	30	16,9
No Consume	21	11,8
Miente	13	7,3
Presenta documentos falsos	1	,6
<b>Total</b>	<b>178</b>	<b>100,0</b>

**GRAFICO Nº 21**



**ANÁLISIS:** Podemos observar que el 42,7% no tiene problemas para comprar bebidas alcohólicas, el 20,8% son mayores de edad, el 7,3% miente, el 10,6% presenta documentos falsos y el 11,8% no consume alcohol. Nos indica la accesibilidad y predisposición de los adolescentes a consumir alcohol.

## **RESUMEN DEL CAPITULO V**

Consta del análisis del cuestionario que se aplicó a los adolescentes investigados, los datos más relevantes fueron que la mayoría consume alcohol, la edad de inicio es de 13 a 16 años, los factores que influyen al consumo son: curiosidad, los efectos esperados, aceptabilidad al grupo y al alcohol, accesibilidad a las bebidas falta de control y comunicación familiar.

## **CAPITULO VI**

### **1. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **1.1. CONCLUSIONES:**

- Los factores que influyen a los adolescentes investigados a consumir alcohol son de tipo personal, familiar, escolar, sociocultural y psicológico.
- Las causas que llevan a consumir alcohol son personales :edad precoz de inicio del consumo, elevada necesidad de consumir ,falta de asertividad o habilidad para expresar lo que se piensa o se siente de forma sincera y elevada dependencia de la aprobación social, que lleva a adaptar la propia conducta a lo que los demás esperan, causas familiares: falta de unión familiar , problemas de comunicación entre padres e hijos, falta de normas y disciplina, de involucración de los padres en las actividades de sus hijos, causas escolares y socioculturales: relación de amigos consumidores de alcohol tanto en el colegio como en la comunidad, falta de alternativas atractivas para ocupar el tiempo libre hace que los adolescentes pasen en discotecas, y otros lugares asociados al consumo de alcohol, influencias culturales de nuestra sociedad en la que el uso de alcohol está aceptado y fomentado socialmente, lo que dificulta la toma de conciencia de los peligros que comporta su consumo y del límite entre uso y abuso, elevada disponibilidad de las drogas aceptadas socialmente, incluso si no se tiene la edad legal (nadie pide el carnet o cédula en los bares ni supermercados),clima social y los valores de nuestra sociedad en la que priman los intereses, causas psicológicas: curiosidad mal

orientada, efectos esperados del consumo de alcohol, relajación, independencia y olvidarse de los problemas.

- La edad de inicio de consumo de alcohol promedio en los estudiantes investigados esta entre los 13 a 16 años de edad.
- La frecuencia con la que los jóvenes investigados consumen alcohol en su mayoría es todos los fines de semana, esto quiere decir que existe un alto consumo de alcohol por la habitualidad con la que consumen alcohol los adolescentes en discotecas, reuniones familiares y fiestas de amigos en las que las bebidas alcohólicas preferidas para tomar son la cerveza seguida por el vino.
- Necesidad urgente de crear una guía de sensibilización en base de talleres para prevenir y disminuir el consumo y abuso de alcohol debido a las causas que lo generan, el alto porcentaje de adolescentes que lo consumen.

#### **RECOMENDACIONES:**

- Para reducir los factores que influyen a los adolescentes a consumir alcohol se necesita distribuir bien el tiempo libre y buscar actividades sanas y divertidas para que los adolescentes sean participes de ellas.
- Mejorar las relaciones afectivas y de comunicación entre padres e hijos
- Concientizar a las personas dueñas de negocios donde se expende licor sobre la gran responsabilidad que tienen ellos en este problema.

- Enseñar habilidades sociales desde el hogar y reforzarlas en el colegio para que estas sean practicadas por los adolescentes en su vida diaria.
- Es de suma urgencia tomar medidas para prevenir y disminuir el consumo y abuso de alcohol , debido al habitual consumo de alcohol, las edades tempranas a las que comienzan y el riesgo que corren los adolescentes de convertirse en consumidores crónicos.

### **RESUMEN DEL CAPÍTULO VI**

Consta de las conclusiones y recomendaciones a las que hemos llegado con el análisis de los datos como son la necesidad de crear una guía de prevención, por el alto consumo de alcohol y los factores que los producen como son curiosidad, los efectos esperados, aceptabilidad al grupo, prevalencia de consumo, accesibilidad a las bebidas alcohólicas, falta de control y comunicación familiar.

## CAPITULO VII

### 7. PROPUESTA ALTERNATIVA



GUIA DE SENSIBILIZACIÓN EN BASE DE TALLERES DE PREVENCIÓN AL CONSUMO Y ABUSO DE ALCOHOL DIRIGIDA A LOS ADOLESCENTES DEL PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO DE BACHILLERATO DE LOS COLEGIOS FISCALES MIXTOS "VÍCTOR MANUEL PEÑAHERRERA Y "NACIONAL YAHUARCOCHA" DE LA CIUDAD DE IBARRA DURANTE EL AÑO LECTIVO 2008 - 2009

## 7.2. JUSTIFICACIÓN

La razón principal de realizar esta guía son los resultados obtenidos en esta investigación que nos demuestran la necesidad de la misma, debido al alto consumo, la frecuencia de consumo; la mala distribución del tiempo libre, la presión de grupo, la falta de control y comunicación familiar, factores que están interviniendo para que los adolescentes consuman alcohol.

El problema es que además de que no comprenden el riesgo que esto significa para su vida, su salud y su integridad física y emocional, ya que pueden llegar a perder la vida y hasta la libertad, tampoco comprenden que el alcohol, no los va a hacer mejores, ni les va a solucionar ningún problema, al contrario les va a generar otros muchos más y aquellos que los retan a que lo consuman, no son sus verdaderos amigos, ya que cuando estén en problemas o enfermos, ellos no van a tomar su lugar para evitar lo que se puede pasar o sufrir.

Además porque a través de esta guía queremos concientizar y a su vez disminuir el consumo de alcohol y los problemas que se derivan de este, para que los adolescentes vayan afianzando una identidad propia que les permita, enfrentarse y resolver con mejores recursos las situaciones intra e interpersonales de iniciación al consumo de alcohol que son, hoy por hoy una realidad; en las que solamente, el propio adolescente puede decidir, si dejarse influenciar por el medio en que vive para iniciarse en el consumo o disfrutar de la vida sanamente pero también esta decisión debe ser impulsada por la familia, la comunidad y la sociedad en general a través del buen ejemplo, información acerca del

tema, enseñanza de habilidades sociales, disminución de publicidad y accesibilidad a esta sustancia, estabilidad familiar y mucho afecto.

La presente guía de aplicación está dirigida a los alumnos de los Colegios Fiscales Mixtos “Víctor Manuel Peñaherrera” y “Nacional Yahuarcocha” convirtiéndose en beneficiarios los estudiantes de estas prestigiosas instituciones de la ciudad de Ibarra.

Esta guía es factible porque contamos con la información diagnóstica de la investigación la cual nos permitió desarrollar la metodología y contenidos de cada taller, además la validación de esta guía por parte de los expertos determina que es factible.

### **7.3. OBJETIVOS:**

#### **OBJETIVO GENERAL**

- Elaborar una guía de sensibilización en base de talleres de prevención al consumo y abuso de alcohol dirigida a los adolescentes del primero, segundo y tercer año de educación básica los Colegios Fiscales Mixtos “Víctor Manuel Peñaherrera” y “Nacional Yahuarcocha” de la ciudad de Ibarra.

## **OBJETIVO ESPECIFICOS**

- Contribuir a prevenir y disminuir el consumo y abuso de alcohol a en los jóvenes de 14 a 19 años de los Colegios Fiscales Mixtos Víctor Manuel Peñaherrera y Nacional Yahuarcocha de la ciudad de Ibarra a través de la aplicación de esta guía.
- Provocar la participación, reflexión, vivencia, análisis y conclusiones de los jóvenes en relación con las consecuencias negativas del abuso en el consumo de bebidas alcohólicas a través de talleres.
- Validar la guía a través de expertos en el tema y entregarla a las instituciones investigadas para que la apliquen.

## **7.4. UBICACIÓN SECTORIAL**

**COLEGIO MIXTO VICTOR MANUEL PEÑAHERRERA:** Esta ubicado en la Victoria en las Calles: Hugo Guzmán Lara, Marco Tulio Nieto, José María Larrea y Jijón y Pasaje A.

**COLEGIO MIXTO NACIONAL YAHUARCOCHA:** Esta ubicado en los Huertos Familiares en las calles Islas Fernandinas, Guayas y El Oro.

## 7.5. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA

### EL ALCOHOL ES UNA DROGA

Para Dikson, T.R. "Química, (1994). "Expone que puede generar al menos uno de estos tres fenómenos: DEPENDENCIA, TOLERANCIA y/o SINDROME DE ABSTINENCIA."

**DEPENDENCIA:** Es el deseo que tiene el consumidor de "seguir consumiendo una droga" porque siente placer o para reducir una tensión o evitar un malestar.

**TOLERANCIA:** Cuando se necesita cada vez mas cantidad de la droga para sentir el mismo efecto que las veces anteriores. Es por eso que cuando uno no acostumbra a consumir alcohol se embriaga más rápido y con menor cantidad.

**SINDROME DE ABSTINENCIA:** Se produce cuando se deja bruscamente de consumir, y clínicamente se manifiesta por temblor, sudoración, taquicardia y ansiedad.

#### 7.5.1. CONSUMO DE ALCOHOL Y SUS FASES

El consumo de alcohol es una consecuencia de la problemática social y personal que puede vivir la persona.

Presenta las siguientes fases:

##### **Primera Etapa: Prealcohólica:**

Se busca alivio ocasional a las tensiones y se crea un aumento de la tolerancia al alcohol.

### **Segunda Etapa: Inicial o Prodómica:**

Amnesia, beber a escondidas, preocupación por conseguir bebidas alcohólicas, beber con avidez, sentimientos de culpa por la manera de beber, evitar hablar de alcohol, aumento en la frecuencia de lagunas mentales.

### **Tercera Etapa: Crucial o Crítica:**

Pérdida de control, de la razón, neutralización de presiones sociales, comportamiento fanfarrón, conducta agresiva, remordimientos persistentes, período de abstinencia completa, alejamiento de amigos, renuncia a empleos, la bebida se convierte en el centro de las actividades, pérdida de intereses externos, cambio en la interpretación de las relaciones interpersonales, compasión por sí mismo, escape geográfico (escondarse, fugarse), cambio en hábitos familiares, resentimientos, protección al abastecimiento de alcohol, desnutrición, primera hospitalización, disminución del apetito sexual, beber en ayunas.

### **Cuarta Etapa: Crónica o Terminal:**

Intoxicaciones prolongadas, deterioro moral, trastornos del pensamiento, psicosis alcohólica, beber sustancias que no sean alcoholes, fuerte deterioro de las relaciones sociales, disminución de tolerancia al alcohol, temores indefinidos, temblores persistentes, inhibición psicomotora (locura), racionalización fracasada, hospitalización definitiva y, finalmente, la pérdida de la vida.

## **7.5.2. ABUSO DE ALCOHOL**

El abuso de alcohol se diferencia del alcoholismo en que éste no incluye el deseo o la necesidad compulsiva de beber alcohol, la pérdida de control o la dependencia física. Además, el abuso de alcohol es menos

probable que incluya síntomas de tolerancia la necesidad de aumentar la cantidad de alcohol ingerida para sentirse intoxicado.

El abuso de alcohol es definido como un patrón de consumo de bebidas alcohólicas que es acompañado por una o más de las siguientes situaciones en un período de 12 meses:

- No cumplir con responsabilidades mayores del trabajo, del colegio o del hogar;
- Beber alcohol durante actividades que son físicamente peligrosas tales como operar maquinarias o manejar un automóvil.
- Tener problemas frecuentemente relacionados con el alcohol tales como ser arrestado por manejar bajo la influencia de alcohol o por lastimar físicamente a alguien mientras está borracho (embriagado);
- Continuar bebiendo a pesar de tener problemas constantemente al relacionarse con otras personas que son causados o empeorados por los efectos del alcohol.
- A pesar de que el abuso del alcohol es básicamente diferente al alcoholismo, es importante mencionar que muchos de los efectos del abuso del alcohol son sufridos por los alcohólicos.

### 7.5.3. PROBLEMAS DERIVADOS DEL ABUSO DE ALCOHOL EN LA ADOLESCENCIA

Es complejo determinar cuándo el consumo adolescente de alcohol resulta problemático, ya que la aparición de secuelas físicas requiere que se haya estado abusando de esta sustancia cierto tiempo. Las principales consecuencias negativas que pueden padecer los adolescentes son:

- **Intoxicación etílica aguda o embriaguez.** A mayor cantidad de alcohol ingerido, mayor descoordinación motora, agresividad y episodios de pérdida de conocimiento. La intoxicación etílica grave puede desembocar en coma, llegando incluso a provocar la muerte.
- **Problemas escolares.** El consumo de alcohol repercute directamente en el rendimiento escolar. La investigación ha confirmado la relación entre consumo de alcohol y fracaso escolar Perula et al., 1998; Vega, 1989
- **Sexo no planificado.** Las relaciones sexuales entre adolescentes a menudo tienen lugar durante el fin de semana, igual que el consumo de alcohol. O'Hara et al. (1998) hallaron que un tercio de las experiencias sexuales entre adolescentes tenían lugar después de haber tomado drogas. Aunque los adolescentes disponen de información sobre los métodos para prevenir las enfermedades de transmisión sexual y los embarazos no deseados, la embriaguez puede actuar como una barrera que dificulta la puesta en práctica de las conductas de salud (Cooper et al., 1994).
- **Accidentes de tránsito.** El riesgo de padecer un accidente aumenta por la pérdida de reflejos, la desinhibición, la sensación de control, la euforia y los déficits perceptivos ocasionados por el alcohol. Según Romero (1994), hasta un 60% de los accidentes de

tránsito se explican por la combinación jóvenes-alcohol-fin de semana.

- **Problemas legales.** Numerosos estudios han probado la relación entre el alcohol y el comportamiento delictivo (Bartual et al., 2000; Fergusson, Horwood y Linskey, 1996; Otero-López, Romero y Luengo, 1994; Vega, 1989). Entre los adolescentes consumidores existe mayor probabilidad de realizar actividades predelictivas (Basabe y Páez, 1992; Graña y Muñoz, 2000). Otras conductas antisociales asociadas a las drogas y al fin de semana son la conducción de vehículos sin carné, el daño deliberado a bienes públicos, el robo de artículos y las peleas físicas (Calafat et al, 2000).

- **Problemas afectivos.** Varios estudios han puesto de manifiesto la relación entre abuso de alcohol y suicidio. Pons y Berjano (1999) señalan que aproximadamente la mitad de los intentos de suicidio en las mujeres y las dos terceras partes en los varones se producen bajo los efectos del alcohol.

- **Alcohol y consumo de otras drogas.** Se considera al alcohol como una "puerta de entrada" al consumo de otras sustancias. Generalmente el consumo de drogas ilegales está precedido por el de sustancias legales, siendo una cadena habitual: alcohol → tabaco → cánnabis → otras drogas ilegales (Arévalo et al., 1997; Comas, 1990). La magnitud del consumo de alcohol es una variable estrechamente relacionada con el uso de drogas ilegales, de modo que el consumo precoz de bebidas alcohólicas aumenta la probabilidad de usar más sustancias (Secades, 1996).

#### 7.5.4. DAÑOS QUE PUEDE PRODUCIR EL ALCOHOL EN EL ORGANISMO

El alcohol en cantidades tóxicas, tiene diferentes efectos dentro del organismo, la mayoría de ellos negativos.

**A nivel del Sistema Nervioso:** En el consumo agudo, dependiendo de la cantidad y el tipo de persona, progresivamente se alteran las funciones superiores, sobre todo la praxis y la atención, es por eso que es recomendable no conducir en estado de embriaguez, otras alteraciones son en el lenguaje y la memoria. En el consumo crónico: se ha demostrado, que además de algunas alteraciones de las funciones superiores ya descritas, hay lesión en las células nerviosas, y muchas de ellas mueren, está demostrado que el cerebro de un alcohólico de muchos años pesa menos que el de un no alcohólico.

**En el Aparato Digestivo:** El órgano más afectado es el hígado, cerca del 20% de alcohólicos termina en cirrosis. El hígado también puede sufrir esteatosis ó hepatitis alcohólica. Los pacientes bebedores que hayan tenido hepatitis B, tienen más riesgo para terminar en cirrosis que los que no beben alcohol y han tenido el antecedente de hepatitis B. Es más factible que junto al consumo de cigarrillos se produzca el cáncer de boca.

El consumo agudo es uno de los causantes de gastritis erosiva, que pueden terminar en una emergencia por hemorragia digestiva; es por eso también que una persona con enfermedad acido péptica (gastritis o ulcera péptica), se le prohíbe totalmente la ingesta de alcohol. El páncreas también se puede afectar, el alcohol es principal causante tanto de pancreatitis aguda como de pancreatitis crónica.

**En el sistema inmunológico:** Se describe que un alcohólico tiene disminuido las defensas y es más fácil que se enferme.

**En el sistema cardiovascular:** Se han descrito miocardiopatías a consecuencia del consumo del alcohol, además de aumentos en la presión arterial tras ingesta aguda.

**En el sistema óseo:** Favorece al desarrollo de la osteoporosis.

**En el sistema reproductor:** En el bebedor intenso se han encontrado casos de impotencia en el varón y esterilidad en la mujer.

**En la mujer embarazada:** El síndrome de alcoholismo fetal, que en una forma grave de su presentación, el recién nacido presentará bajo peso y malformaciones craneofaciales. Y en una forma leve el síndrome de alcoholismo fetal, puede ser imperceptible y manifestarse a posterior con pequeños trastornos del aprendizaje. Por eso queda absolutamente prohibido tomar alcohol durante el embarazo.

#### **7.5.5. LA ENFERMEDAD DE ALCOHOLISMO**

El consumo frecuente de alcohol durante largos períodos de tiempo es el alcoholismo y más que hábito o vicio, se trata de una enfermedad que no puede ser curada, y que afecta el equilibrio del organismo. El alcohólico se hace dependiente física y psicológicamente del alcohol que actúa como droga en su organismo. El alcohólico es un drogadicto que ya no puede devolver su organismo a un estado de salud, sino sólo con un

tratamiento profesional médico y psicológico, alcanzar la rehabilitación que significa la conciencia y la constancia de no volver a ingerirlo nunca más, pues la afección ya no se cura.

La dependencia física es una necesidad biológica real que siente el cuerpo por la droga. Malestares, dolores, temblores, y otras dolencias que se atenúan al ingerirla, y que por supuesto, regresan cada vez más y más, lo que va llevando al incremento de las dosis (cantidades y frecuencia en que se ingiere).

#### **7.5.6. FACTORES QUE INFLUYEN A LOS ADOLESCENTES INVESTIGADOS A CONSUMIR ALCOHOL**

##### **FACTORES PERSONALES**

- Edad precoz de inicio del consumo
- Elevada necesidad de consumir para alejarse de los problemas y sentirse bien.
- Falta de asertividad o habilidad para expresar lo que se piensa o se siente de forma sincera y amable, sin renunciar a los propios derechos, aunque sin someter a los demás.
- Elevada dependencia de la aprobación social, que lleva a adaptar la propia conducta a lo que los demás esperan.

##### **FACTORES FAMILIARES**

- Falta de unión familiar y problemas de comunicación entre padres e hijos.

- Falta de normas y disciplina
- Falta de involucración de los padres en las actividades de los hijos.
- Consumo familiar de alcohol

## **FACTORES ESCOLARES Y SOCIOCULTURALES**

- La relación con amigos consumidores de alcohol tanto del colegio como de la comunidad.
- La falta de alternativas atractivas para ocupar el tiempo libre hace que los jóvenes pasen en discotecas, u otros lugares asociados al consumo de alcohol.
- Las influencias culturales de nuestra sociedad, en la que el uso de alcohol está aceptado y fomentado socialmente, lo que dificulta la toma de conciencia de los peligros que comporta su consumo, y del límite entre uso y abuso.
- La elevada disponibilidad de las bebidas alcohólicas aceptadas socialmente, incluso si no se tiene la edad legal.
- El clima social y los valores de nuestra sociedad, en la que priman los intereses.

## **FACTORES PSICOLÓGICOS**

- Curiosidad mal orientada
- Efectos esperados del consumo de alcohol
- Ser independientes y olvidarse de los problemas

### **7.5.7. MITOS SOBRE EL ALCOHOL**

Peor aún que no tener información es tener información incorrecta respecto al alcohol, existen un gran número de mitos que hacen tomar decisiones incorrectas respecto al consumo de alcohol, por ejemplo trucos para influir en sus efectos o cualidades que el alcohol en realidad no tiene. Damos unas directrices para descubrir porqué no funcionan.

Primero, existen mitos basados en reducir el nivel de alcoholemia en la sangre, pero el único método realmente eficaz es dejar pasar el tiempo. La borrachera sólo desaparecerá a medida que el hígado consiga ir metabolizando el alcohol presente en la sangre y esto sólo ocurre a una velocidad de 8-10 gramos de alcohol por hora, es decir, menos de una UBE por hora.

También hay mitos basados en ingerir sustancias o mantenerlas en la boca o en soplar de determinada manera para no dar positivo en el test de alcoholemia. Estos métodos no funcionan porque el alcoholímetro mide solamente alcohol, ignorando las demás sustancias.

Otros mitos pretenden eliminar más rápidamente el alcohol del cuerpo, por ejemplo haciendo ejercicio o vomitando. Por estas vías sólo se elimina una cantidad muy pequeña de alcohol y además no se expulsa alcohol de la sangre, de manera que tampoco son métodos eficaces.

Hay “trucos” que pretenden hacer que el alcohol “no nos siente tan mal”. La única manera de reducir los efectos del alcohol es beber poca cantidad, despacio y con comida en el estómago, que son las maneras de hacer que el alcohol entre más despacio en la sangre.

Finalmente, están los mitos basados en despejarse, como darse una ducha fría, o consumir café. Estos métodos pueden despejar momentáneamente, pero como no eliminan ni metabolizan el alcohol,

seguimos teniendo el mismo nivel de alcoholemia y por tanto los efectos del alcohol permanecen.

Hay quienes toman sustancias estimulantes, como ciertas drogas, para reducir los efectos del alcohol, pero esto es una mala idea. Estas sustancias no metabolizan el alcohol ni reducen el nivel de alcoholemia, aunque su consumidor/a pueda sentirse más “activado/a” o despejado/a. Además, la mezcla del alcohol con estas sustancias puede provocar terceros efectos perjudiciales, como daños al hígado y riesgo de derrame cerebral.

Una vez bebemos el alcohol, este llega muy rápido y muy fácilmente a la sangre, produciendo sus efectos. Como hemos dicho, la única manera de que el alcohol salga de la sangre es dejando pasar el tiempo suficiente para que sea metabolizado y eliminado y los efectos no se van reduciendo hasta entonces.

#### **7.5.8. PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL**

Santa cruz, Zaccagnini y Márquez, 1992 “El término prevención hace referencia a la acción y efecto de prevenir, y relaciona dos aspectos distintos de una parte hace referencia a la preparación o a la acción anticipada; y de otra tiene como objetivo el evitar males o daños que se avecinan. La utilización de dicho término ha derivado en los conceptos de prevención primaria y secundaria. La primera acepción hace referencia a "avisar", anticipar el curso de los acontecimientos; la segunda tiene que ver con "actuar", llevar a cabo una serie de acciones que impidan el daño del que previamente estamos informados, que ocurrirá a menos que actuemos.”

En resumen, podríamos definir la prevención como aquel conjunto de medidas que, a partir del conocimiento del problema y de los factores implicados en su origen y desarrollo, tratan de evitar su aparición, o en su defecto impedir su progresión y reducir los efectos una vez instaurado.

### **7.5.9. TIPOS DE PREVENCIÓN**

Podemos distinguir varios niveles de prevención: Primaria, Secundaria, Terciaria.

#### **Primaria**

Específicamente se refiere a un determinado problema y actúa sobre los factores que lo generan. Toma en consideración los Factores de Riesgo como: la historia personal, el tipo de vida las relaciones sociales. Este tipo de prevención comienza con la educación primaria y continua en la secundaria, esta dirigida a padres, docentes y jóvenes en edad de adolescencia.

#### **Secundaria**

Aquí, nos encontramos con una situación diferente: las actuaciones intentan solucionar un problema ya existente tratando de hacerlo desaparecer por completo o en parte y también tratan de que no aparezcan las complicaciones posteriores. Es decir ya se ha detectado alguna situación relacionada con el uso de drogas.

En este tipo de prevención es importante tomar en consideración la población a la que el Programa Preventivo se dirige, para evitar efectos contraproducentes, este sería el caso de llevar a cabo una prevención secundaria con grupos que nunca han tenido contacto con la droga y resultaría ineficaz llevar a cabo prevención primaria con aquellas personas que ya han experimentado con drogas.

Lo importante en la prevención secundaria es restablecer los vínculos familiares del sujeto, estabilizarlo emocionalmente y también trabajar con los vínculos laborales. Es decir, lo importante es sostener al individuo para que revierta su adicción, como repetimos en forma incansable: que vuelva a ser sujeto y deje de ser objeto.

### **Terciaria**

Se dirige a las personas que ya dependen física o psíquicamente de las drogas. Las acciones tienen como objetivo primordial frenar el desarrollo de la adicción y sus consecuencias. Debemos entender que en este caso se trabaja con el paciente, se trabaja con el Síndrome de Abstinencia. Lo importante es que el individuo tenga algo para sostenerse, como por ejemplo: alguna actividad, estudio, etc. y se trabaja sobre los factores de riesgo, es decir, actuar sobre los conflictos que impiden al individuo rehabilitarse.

En el caso que sea imposible obtener una abstinencia total de la droga, el objetivo es disminuir las cantidades consumidas y lograr períodos de abstinencia cada vez más largos. De lo expuesto anteriormente se desprende que la Educación debe formar parte de Programas Comunitarios de Prevención y reforzamiento social o profilaxis

temprana. Debe existir interacción que comience en la escuela y con los amigos. La Prevención debe formar parte de todo programa de bienestar, cultura y salud, lo esencial es entender que es necesario formar personas que actúen como agentes de prevención primaria y de esta manera evitar que las personas queden sometidas a la utilización de sustancias psicoactivas que pueden llevarlas al desmoronamiento físico e incluso la muerte.

En esta guía utilizaremos el tipo de prevención primaria y secundaria la primera porque actuaremos sobre los principales factores que influyen a los adolescentes a consumir alcohol y está dirigida a los jóvenes y la segunda porque pretendemos concientizar y disminuir el consumo de alcohol.

## **7.6. DESARROLLO DE LA PROPUESTA**

### **7.6.1. METODOLOGÍA QUE UTILIZA ESTA GUIA**

En esta guía proponemos un modelo de intervención basado en talleres y a su vez en técnicas activas que permita a través de juegos, dinámicas y otras estrategias al alumno ser un ente participativo y creador de su propio conocimiento.

**TEMA.-** Es la cuestión de los que se va tratar en el taller.

**OBJETIVOS.-** Que vienen hacer las metas o logros que nos proponemos alcanzar con cada taller.

**CONTENIDOS.-** Son los subtemas que se van a tratar en cada taller

**METODOLOGÍA.-** Son las técnicas que se van a utilizar para desarrollar los contenidos.

**DESCRIPCIÓN.-** Es la explicación de la metodología que se va a utilizar para cada subtema.

**RECURSOS.-** Son las personas y materiales que se van a utilizar para realizar las actividades que se proponen en cada taller.

**TIEMPO.-** Es la duración de cada actividad.

**CUESTIONARIOS.-** Esta guía constan de un cuestionario diagnóstico y un cuestionario de evaluación, el primero se lo aplicara antes de utilizar los talleres con la finalidad conocer las opiniones y actitudes respecto al consumo de alcohol que tiene los adolescentes y el segundo para obtener los resultados y cambios actitudinales que se han logrado con la aplicación de los talleres.

**INFORMACIÓN BÁSICA.-** Es la información acerca del tema la cual será utilizada por el profesional o responsable para exponer o ser entregada a los adolescentes guiándose en la metodología y descripción de cada taller.

#### **7.6.2. COMO UTILIZAR ESTA GUIA**

- Los directivos de cada institución planificarán el lugar, la fecha y el responsable (es) de ejecutar los talleres que se proponen en esta guía.
- El o los responsables de dictar los talleres revisarán previamente los temas, contenidos y estrategias que se encuentran en cada taller y organizarán el material didáctico que necesitan para desarrollarlos.

- También es de vital importancia realizar todas las sesiones de la guía, abordar la totalidad de sus contenidos y desarrollar las actividades propuestas estimulando la participación de los miembros del grupo. Si bien se pueden hacer ciertas adaptaciones en función de las características de cada grupo destinatario, el tiempo de que disponga cada educador para realizar cada sesión, la experiencia, la personalidad y el estilo creativo del educador.
- Además, se sugiere que la guía se revise continuamente para incorporar nuevas técnicas y sugerencias de los profesionales que lo aplican en los diferentes centros educativos, para facilitar la evaluación continuada y la evolución hacia mejores prácticas preventivas del uso y abuso de alcohol.

# TALLERES

## TALLER Nº 1

### INFORMACIÓN SOBRE EL CONSUMO DE ALCOHOL

**Cursos:** Primero, segundo y tercero de bachillerato **Fecha:** .....

**Objetivos:**

- Facilitar la información básica sobre el consumo de alcohol y sus efectos.
- Concientizar a los adolescentes de los riesgos que conlleva el consumir alcohol.

CONTENIDO	METODOLOGÍA	DESCRIPCIÓN	RECURSOS	TIEMPO
<b>Presentación de los talleres</b>	Introducción	-Se expone el motivo de la realización de los talleres, la utilidad, actividades y funcionamiento de los mismos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitadora</li> </ul>	20 min.
<b>¿El alcohol y sus efectos en nuestro cuerpo, la conducta y la vida social?</b>	Dinámica de presentación e integración	-Se pide a los alumnos que se agrupan en parejas y se presenten uno a otro en voz baja, luego cada miembro de la pareja cambia de lugar y se presenta frente al grupo en voz alta, como si fuera el compañero.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitador</li> <li>• Participantes</li> </ul>	15 min.
	Diagnóstico	-Aplicación del cuestionario a los adolescentes sobre los conocimientos y actitudes de los adolescentes frente al consumo de alcohol	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuestionario</li> <li>• Copias</li> <li>• Esteros</li> </ul>	10 min.
	Conferencia	-El facilitador expone la información básica sobre el alcohol sus efectos y riesgos. A continuación se entrega a cada alumno dicha	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitadora</li> <li>• Computadora</li> <li>• Enfocus</li> <li>• Información Básica(días positivas)</li> <li>• Copias</li> </ul>	60 min.

		información, con la consigna de que se lea en familia y se complete un crucigrama hecho por los estudiantes en el taller.		
--	--	---	--	--

## TALLER Nº 2

### RESISTIENDO A LA PRESIÓN DE GRUPO

**Cursos:** Primero, segundo y tercero de bachillerato **Fecha:** .....

**Objetivos:**

- Favorecer la identificación de la presión de grupo como efecto determinante en las conductas de los adolescentes y el inicio del consumo de alcohol.
  
- Identificar las variables individuales que incrementan la vulnerabilidad frente a la presión de grupo.

CONTENIDO	METODOLOGÍA	DESCRIPCIÓN	RECURSOS	TIEMPO
<b>¿Cuáles son las normas sociales y la presión de grupo?</b>	Tormenta de ideas	-El facilitador presenta el tema con claridad y bien delimitado, luego cada participante del grupo comunica sus ideas que se van anotando en la pizarra y se realiza un resumen y conclusiones a las que se ha llegado.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitador</li> <li>• Participantes</li> <li>• Pizarrón</li> <li>• Marcador</li> <li>• Borrador</li> </ul>	30 min.
	Teatro improvisado	-Se divide a los participantes en grupos y a cada uno de ellos se les entrega una consigna con instrucciones para que preparen escenas sobre presión de grupo y las presenten al resto de los compañeros. El facilitador destaca los aspectos más significativos de los personajes y las acciones realizadas por ellos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitador</li> <li>• Participantes</li> </ul>	60 min.
<b>¿Sabes como decir no?</b>	Juego de roles	-Se divide en grupos y se les entrega a cada grupo diferentes ejemplos de técnicas de cómo decir no, luego ellos tienen que ponerlas en práctica frente a resto de compañeros.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitador</li> <li>• Participantes</li> <li>• Información básica</li> </ul>	30 min.

### TALLER Nº 3

#### MITOS Y VERDADES DEL CONSUMO DE ALCOHOL

**Cursos:** Primero, segundo y tercero de bachillerato **Fecha:** .....

**Objetivos:**

- Desmitificar las creencias erróneas de los jóvenes sobre el consumo de alcohol.
- Concientizar sobre la realidad y los problemas tanto de salud y psicológicos que produce el consumo de alcohol.

CONTENIDO	METODOLOGÍA	DESCRIPCIÓN	RECURSOS	TIEMPO
¿Conociendo la cantidad de mitos sobre el consumo de alcohol?	Dinámica fuera y dentro del grupo	-Se les pide que formen una ronda tomándose de las manos y otros queden afuera del grupo, tratando de entrar a él. Los que conforman el círculo trataran de impedirlo mientras forcejean, se detienen el juego por un instante y se les pide que emitan lo que pensaron y sintieron estando dentro y fuera del grupo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitador</li> <li>• Participantes</li> </ul>	30 min.
	Panel de expertos	-El facilitados prepara previamente a 5 chicos con la información del tema estos serán los expertos que expongan el tema y contesten las preguntas de sus compañeros con la ayuda del facilitador.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitador</li> <li>• Participantes</li> <li>• Papel periódico</li> <li>• Marcadores</li> <li>• Cinta adhesiva</li> <li>• Copias</li> </ul>	40 min.
¿Mirando las actividades que tú realizas?	Observación de una película	Se presenta una película relacionada con el consumo de alcohol y luego se les pide a los alumnos a través de lluvia de ideas lleguen a conclusiones y recomendaciones sobre el contenido.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitador</li> <li>• Participantes</li> <li>• Televisor</li> <li>• DVD</li> <li>• CD</li> <li>• Pizarra</li> <li>• Marcador</li> <li>• Borrador</li> </ul>	40 min.

## TALLER Nº 4

### SANO ENTRETENIMIENTO

**Cursos:** Primero, segundo y tercero de bachillerato **Fecha:** .....

**Objetivos:**

- Desasociar el binomio consumo – diversión y generar propuestas de sano entretenimiento.

CONTENIDO	METODOLOGÍA	DESCRIPCIÓN	RECURSOS	TIEMPO
¿Crees que es posible tener buenas relaciones sociales y pasarla bien con amigos sin alcohol?	Dinámica cambio de sitio	-Se les pide al grupo que coloquen las sillas en circulo y se sienten, luego se les explica que cuando el facilitador de una palmada deben cambiarse de sitio todos a la vez .Se puede repetir varias veces el juego hasta que el grupo este preparado para comenzar la tarea.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitador</li> <li>• Participantes</li> </ul>	10 min.
	Brainwriting	-Se les pide a los alumnos escribir una lista de actividades de tiempo libre divertidas, de bebidas sin alcohol que puedan tomar en un bar o discoteca y un listado de las ventajas de no consumir alcohol en la disco o en un bar con amigos. Luego se expone al resto del grupo algunos de estos listados y se van anotando en la pizarra y se extraen las conclusiones más relevantes en función del objetivo del taller.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitador</li> <li>• Participantes</li> <li>• Pizarra</li> <li>• Hojas</li> <li>• Esferos</li> </ul>	50 min.
	Vivencial	-Se sale al aire libre con los estudiantes y se organiza partidos de básquet y futbol y luego se les pide a los alumnos que expresen como se han sentido después de estas experiencias anotarlas en la pizarra y el facilitador buscara relacionarlas con actividades sanas que contrarresten el consumo de alcohol.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitador</li> <li>• Participantes</li> <li>• Infraestructura deportiva</li> <li>• Pizarra</li> <li>• Marcador</li> </ul>	60 min

## TALLER Nº 5

### LOS PRIMEROS SÍNTOMAS QUE DEMUESTRAN QUE UNA PERSONA TIENE PROBLEMAS CON EL ALCOHOL

**Cursos:** Primero, segundo y tercer año de educación básica **Fecha:** .....

**Objetivos:**

- Ayudar a los participantes a reconocer los primeros síntomas de que una persona esta encaminada a tener dificultades para poder controlar el alcohol.
- Enseñar la importancia de actuar ante los problemas del alcohol

CONTENIDO	METODOLOGÍA	DESCRIPCIÓN	RECURSOS	TIEMPO
¿Cómo reconocer si tienes problemas con el alcohol?	Dinámica conociendo más a mis compañeros.	-Se les pide a los chicos que se hagan 5 preguntas personales indistintamente y luego el facilitador pedirá que pasen al frente algunos de los alumnos y que describan al compañero y al final los demás adivinan de quien se trata.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitador</li> <li>• Participantes</li> </ul>	15 min.
	Lectura y análisis	-Se divide en grupos y se designa un coordinador, un secretario se les entrega documentación acerca del tema para que la lean analicen y luego a través de pancartas demuestren lo aprendido.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitador</li> <li>• Participantes</li> <li>• Información básica</li> <li>• Copias</li> <li>• Marcadores</li> <li>• Cartulina</li> </ul>	30 min.
¿Escucha y toma tu propia decisión?	Testimonio	-Se presenta una persona que fue alcohólica y que ya esta recuperada a los participantes. Esta persona relata su experiencia luego se invita a los chicos a realizarle preguntas y comentarios siempre dentro del marco del respeto.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Invitado</li> <li>• Facilitador</li> <li>• Participantes</li> </ul>	40 min.

## TALLER Nº 6

### ¿Y TU QUE PROPONES?

**Cursos:** Primero, segundo y tercero de bachillerato **Fecha:** .....

**Objetivos:**

- Favorecer la prevención como valor en la cultura de grupo.
- Evaluar la utilidad, cambios actitudinales e interés que ha tenido para los adolescentes esta guía.

CONTENIDO	METODOLOGÍA	DESCRIPCIÓN	RECURSOS	TIEMPO
¿Qué soluciones propones?	Dinámica la gallinita ciega	-Se les pide al grupo que formen un círculo o un voluntario o alumno designado se coloca en el centro, se le tapan los ojos con un pañuelo se le dan tres vueltas se le propone que a través del tacto intente reconocer a uno de sus compañeros diciendo su nombre y si no acierta continua jugando y así se hacen variaciones tratando de que todos participen hasta que el facilitador considere que se puede finalizar el juego.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitador</li> <li>• Participantes</li> </ul>	50 min.
	Creatividad(collage , dibujos, frases, Poemas etc.)	-Se divide en grupos y se entrega la siguiente consigna. Cada grupo es un equipo de creativos de una agencia de publicidad que tiene que diseñar una campaña de prevención del consumo de alcohol dirigida adolescentes. Luego se presentan los trabajos a los compañeros y se somete a una votación para determinar el grupo ganador de la campaña.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cartulinas</li> <li>• Colores</li> <li>• Revistas</li> <li>• Marcadores</li> <li>• Tijeras</li> <li>• Gomeros</li> <li>• Lápices</li> <li>• Borradores</li> </ul>	40 min
¿Qué logros se ha obtenido con estos talleres?	Evaluación sobre los conocimientos y actitudes de los adolescentes sobre el consumo de alcohol	-Se aplica el cuestionario a los adolescentes. Luego se tabulan y comparan los resultados con el cuestionario de diagnóstico y se obtiene los logros que se han conseguido con la aplicación de los talleres.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitador</li> <li>• Participantes</li> <li>• Copias</li> <li>• Esferos</li> </ul>	15 min
	Despedida	-Se agradecerá a los chicos la participación, la confianza y el esfuerzo por asistir puntualmente a las sesiones, desearles que lo que hayan	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Facilitador</li> <li>•Participantes</li> <li>•Material necesario para servir el refrigerio</li> </ul>	libre

		<p>aprendido en estas sesiones les sea útil para afrontar los problemas cotidianos de su vida, y llegar a ser lo que desean en el futuro. También recordarles que, si tienen algún problema, pueden pedir ayuda a las personas con las que tengan más confianza o a Ud. Al final el educador debe quedarse en la sala por si alguno de los jóvenes desea consultar algo en privado (se puede extender a todas las sesiones, pero en ésta es especialmente importante).</p> <p>Se puede brindar bocaditos o un pequeño refrigerio fomentando así la unidad entre los estudiantes y predisponiéndolos a colaborar y asistir a programas que realicen a futuro las instituciones educativas.</p>		
--	--	---	--	--

DOCUMENTOS PARA SER UTILIZADO POR EL PROFESIONAL Y PARA SER ENTREGADOS A LOS ESTUDIANTES SEGÚN LAS INDICACIONES DE LA METODOLOGIA Y DESCRIPCIÓN DE CADA TALLER.

**CUESTIONARIO DIAGNOSTICO SOBRE LOS CONOCIMIENTOS Y ACTITUDES DE  
LOS ADOLESCENTES FRENTE AL CONSUMO DE ALCOHOL**

No se trata de un examen. Solo queremos saber las opiniones de los jóvenes sobre el tema del alcohol, por eso es muy importante que responda con toda sinceridad. Las respuestas son confidenciales y no le comprometen a nada. Lea detenidamente las frases siguientes y marca con una **X** la respuesta **DA: DE ACUERDO ED: EN DESACUERDO**

<b>PREGUNTAS</b>	<b>DA</b>	<b>ED</b>
1.- ¿Consumir bebidas alcohólicas frecuentemente afectan nuestra salud mental y física?		
2.- ¿La salud es un aspecto fundamental de la vida humana?		
3.- ¿Darse un baño de agua fría quitan una borrachera?		
4.- ¿Pasarse un poquito con el alcohol, los fines de semana no implica peligro de alcoholismo siempre que no bebas en el resto de la semana?		
5.- ¿El alcohol ayuda a huir de los problemas?		
6.- ¿Las personas que aguantan mucho bebiendo sin emborracharse tiene menos probabilidad que otros de llegar a ser alcohólicos?		
7.- ¿El consumo de alcohol nos genera problemas con las personas que nos rodean (amigos, padres, profesores...)?		
8.- ¿Salir a divertirse significa consumir alcohol?		
9.- ¿Las enfermedades de transmisión sexual, los embarazos, los accidentes de tránsito están relacionados con el consumo de alcohol?		
10.- ¿Una persona que toma mucho, y seguido, corre mayor riesgo de desarrollar dependencia al alcohol que alguien que toma ocasionalmente?		
11.- ¿El abuso de las bebidas alcohólicas genera dependencia y enfermedades crónicas y en algunas situaciones hasta la muerte?		
12.- ¿El consumo del alcohol está relacionado con el de otras drogas?		
13.- ¿Se puede decir no o negarse hacer algo que un amigo te pide que hagas que tú no quieres hacerlo?		
14.- ¿El deporte, la música son algunas opciones para divertirse sin consumir alcohol?		
15.- ¿Podemos aportar como jóvenes a disminuir el consumo de alcohol?		

## **INFORMACIÓN BÁSICA PARA EL TALLER Nº 1**

### **COMENCEMOS HABLANDO DE SALUD**

La salud es un aspecto fundamental en la vida de las personas. Es el recurso básico que nos permite vivir de una forma satisfactoria y gratificante todas las facetas de nuestra existencia. Nuestra salud está muy relacionada con el estado físico que mantengamos, pero también tiene mucho que ver con nuestra forma de ser, de comportarnos, de relacionarnos con otras personas, es decir, nuestra salud depende de como vivamos nuestra vida.

La salud no es un «don» que dependa del destino, de la suerte de cada persona. En la salud influyen diversos factores, y muy especialmente la manera en que realizamos las actividades de cada día. Por tanto, si desarrollamos nuestras actividades diarias de modo saludable, estaremos reforzando nuestra salud y sacando el mayor partido a lo que hacemos:

- Si nuestra alimentación es saludable y equilibrada.
- Si descansamos lo suficiente.
- Si habitualmente realizamos un ejercicio físico de acuerdo a nuestras aptitudes y que nos permita liberar el estrés y otras tensiones.
- Si solamente tomamos aquellos medicamentos recetados por el médico, con el único fin de recuperar nuestra salud cuando estamos enfermos.
- Si nuestros afectos, sentimientos y relaciones son satisfactorios.

**Estaremos jugando un importante papel en nuestra propia salud.**

**¡TU DECIDES!**

**Y ELLO NO SIGNIFICA QUE TENGAS QUE RENUNCIAR A  
DIVERTIRTE.**

Solo es cuestión de saber que determinadas conductas y costumbres, que en un principio parecen atractivas e inofensivas, pueden terminar siendo muy peligrosas.

Hablamos de:

- Consumir alcohol,
- Conducir bebido,
- Mantener relaciones sexuales sin protección que pueden conducirte a un desenlace que no deseas.

**EL ALCOHOL PRESENTE CASI SIEMPRE EN ESTAS ACTIVIDADES  
DE RIESGO, CONTRIBUYE Y AUMENTA SUS CONSECUENCIAS  
NEGATIVAS**

**¡TU DECIDES!**

**¿Y QUÉ ES EL ALCOHOL?**

Cuando hablamos de alcohol nos referimos generalmente al etanol o alcohol etílico, por ser el constituyente fundamental de las bebidas alcohólicas. Estas son de dos tipos:

- bebidas fermentadas: obtenidas por fermentación de un extracto abundante en azúcares. Hablamos de la sidra, cava, vino y cerveza. Su grado de alcohol puede oscilar entre 5 y 15 grados.
- bebidas destiladas: se obtienen mediante un proceso artificial, destilando una bebida fermentada y aumentando su concentración de alcohol puro. Es el caso de la ginebra, ron, whisky, vodka, anís, coñac, aguardiente, licores afrutados y determinados aperitivos. Su grado de alcohol suele oscilar entre 17 y 45 grados

No existen diferencias en el alcohol presente en las distintas bebidas, la única diferencia está en el grado de concentración de alcohol. El grado de alcohol o graduación alcohólica de una bebida está indicado en su etiqueta y representa la concentración o porcentaje (%) de etanol que contiene. Cuando decimos que un vino tiene 12 grados alcohólicos, queremos decir que en 1 litro de ese vino hay 120 ml de alcohol puro o un 12% de alcohol.

NO TE DEJES CONFUNDIR.

### **¿SABES QUE EFECTOS PUEDE TENER EL ALCOHOL EN TU SALUD?**

El consumo de alcohol perjudica tu desarrollo cerebral y puede ocasionarte problemas de memoria y de aprendizaje provocados por el etanol que contienen todas las bebidas alcohólicas. El alcohol afecta a tu sistema nervioso y reaccionas más lentamente a cualquier estímulo, sobreestimas tu capacidad de aguantar los efectos de una gran cantidad de alcohol, y no eres consciente de los riesgos. No coordinas, caminas y hablas mal... ves mal, aparece el sueño y el cansancio.

También aparecen comportamientos violentos, con tu familia, los amigos, los profesores. Aparecen estados de irritabilidad, dificultad para controlar la conducta. El alcohol pasará su factura a la hora de estudiar, trabajar y también lo hará en tu cuerpo: acné, grasa, trastornos en el crecimiento y en la maduración sexual.

Eso, si no cometes la tontería de conducir después de beber o subir al vehículo o la moto de alguien que ha consumido alcohol. (Es muy elevado el número de los accidentes de tráfico que se producen por consumo de alcohol). En esa euforia que produce el alcohol, puedes practicar sexo sin la debida protección, con las consecuencias como (embarazos no deseados, infecciones de transmisión sexual o SIDA).

Y de todo, te enterarás cuando estés sobrio. Cuando sea demasiado tarde.

### **¿POR QUÉ CREES QUE SE BEBE?**

El consumo de alcohol es un «hábito» fuertemente arraigado y culturalmente aceptado por la mayoría de los países occidentales. El alcohol mueve grandes intereses económicos. Si la industria de bebidas alcohólicas está dispuesta a pagar los altos costos de una campaña publicitaria es porque realmente le compensa. Nos invade una publicidad que continuamente incita a consumir alcohol. Los publicistas saben que los anuncios deben atraer la atención y el interés, provocando el deseo y desencadenado la acción de compra.

En un anuncio nada se deja al azar. Analízalos críticamente, verás que los argumentos más utilizados son la:

- Popularidad
- Atracción sexual
- Madurez
- Juventud
- Sofisticación
- Diversión
- Placer
- Felicidad

## **REFLEXIONA**

¿QUÉ... PRETENDEN COMUNICARNOS?

Son bastante habituales las situaciones en las que los amigos y amigas nos intentan convencer para que hagamos algo, como beber alcohol, fumar. Nos referimos a las presiones del grupo de amigos, a las apuestas, a la necesidad de ser aceptado y de compartir algo, o al miedo a ser diferente.

Pero no olvides que la decisión es tuya:

- Plántate el problema
- Considera el mayor número de alternativas
- Valora sus consecuencias
- Elige la mejor alternativa
- Llévala a cabo
- Practica decir NO, es parte de tu libertad

A la hora de asumir nuestras propias responsabilidades de nada te servirá pensar que «Tú no querías hacerlo...»

**Y NO TE ENGAÑES SON MUCHOS LOS QUE APENAS PRUEBAN EL ALCOHOL.**

## **¿SABES LO QUE BEBES?**

Existen diferentes tipos de consumo de alcohol, algunos son peligrosos y destructivos. Por ello es importante distinguir entre uso, abuso y dependencia.

### **USO**

Hace referencia a aquel consumo que, por producirse con una frecuencia mínima y en cantidades pequeñas, no reporta al individuo consecuencias negativas (físicas, psicológicas o sociales).

### **ABUSO**

Es aquel consumo que puede tener consecuencias muy negativas (agudas o crónicas) para las personas.

- Porque se superan determinadas cantidades...
- Debido a las actividades que se realizan simultáneamente, como la conducción de un vehículo o de una moto...
- O por determinadas características de la persona: ser muy joven, estar embarazada, tener un problema de salud, consumir medicamentos...

### **DEPENDENCIA**

Bebedores habituales que ya han desarrollado tolerancia ante al alcohol y por ello, cada vez tienen que beber mayores cantidades para conseguir el mismo efecto. Pueden llegar a presentar como en otras drogodependencias, una conducta compulsiva por tomar alcohol de forma continuada o periódica.

## **CÓMO NO USAR ALCOHOL**

Vale la pena evitar usar alcohol, durante la adolescencia. El alcohol te hace perder reflejos, y por lo tanto rendir menos en los deportes.

Lo mejor es no tener problemas con el alcohol. Pero a veces esto no es fácil, sobre todo cuando los amigos presionan para su uso. Es mejor decir "no", pero a veces es difícil hacerlo. Aunque hay varias formas de decir "no".

### **Con una excusa**

Puedes recurrir a las "mentiras blancas".

- No puedo, pues estoy tomando una medicina que no se lleva con el alcohol.
- Estoy entrenando para una competencia, y si tomo alcohol, me sacan del equipo.
- Tengo que manejar.

### **Con una broma**

Usándolas para evitar caer en la presión para beber o consumir otras sustancias.

- No, pues me pongo loco
- Ya sabes que necesito estar en mis cinco para ligar

### **Confiando en tu carácter**

¿Por qué no decir exactamente lo que piensas? Si en verdad son tus amigos, seguro que respetará tu decisión. No necesitas ser grosero o cortante:

- No gracias, no me gusta
- Yo paso
- No me interesa, gracias
- Hoy no, gracias

En ocasiones los amigos presionan tanto, que conviene mostrar que tienes voz y voto en las decisiones de tu grupo. Puedes hacer sugerencias, como "Mira, eso no me pasa, mejor vamos al cine, ¿no?". Sólo debes ser firme para evitar la presión y hacer lo que más te conviene.

Además es importante evitar los momentos de presión, es decir, cuando el resto de los miembros del grupo van a comenzar a beber. Para eso puedes inventar excusas como "me voy, pues mañana tengo entrenamiento temprano," "necesito llevar unas cosas a mis tíos". En realidad, la mejor forma de salir de esta clase de presión es buscar actividades divertidas que no impliquen el beber, sino dedicarte a un deporte, a cualquier hobbies, a realizar trabajo voluntario, meterte en la actividad política de los grupos juveniles de los distintos partidos, organizar o participar en obras de teatro, clubes de bicicleta, lectura, grupos de excursionistas, en fin, juntarte con grupos de jóvenes de tu edad que sean positivos y que estén haciendo algo que valga la pena por su futuro. Sobran actividades y lugares donde se organicen, sólo pregunta.

A veces de plano deberás ponerte a pensar en cambiar de grupo de amigos. Porque es un hecho: quien te mete en problemas, no es tu amigo. Y si no lo crees, fíjate como esos "amigos" que siempre te involucran en líos, nunca están para ayudarte cuando ya estás en medio de ellos. También eres inteligente y sabes que lo que la televisión presenta en los anuncios de alcohol sólo sirve para vender el producto. En esos anuncios siempre sale gente joven, rica, hombres guapos y mujeres bellas. Pero como bien sabes, para tener dinero y una pareja de tu agrado debes esforzarte. Tomar alcohol o consumir sustancias no sirve para trabajar mejor, ganar más dinero o ser más agradable.

## INFORMACIÓN BÁSICA PARA EL TALLER Nº 2

### PRESIÓN DE GRUPO Y CONSUMO DE DROGAS

La presión ejercida por el grupo de iguales es uno de los factores que más se asocian al inicio del consumo de drogas, así como a las situaciones de abuso. Sin embargo, antes de empezar a hablar sobre las estrategias a seguir, si queremos aumentar la resistencia a la presión de grupo, hay que puntualizar algunas cosas.

La presión del grupo se manifiesta de diferentes formas. Algunas veces la presión del grupo puede ser negativa o perjudicial es el caso, por ejemplo, de la presión para hacer cosas perjudiciales o poco inteligentes, como beber alcohol, fumar, violar la ley o destrozar cosas.

El actuar así supone ser aceptado por los miembros del grupo y ganarse el aprecio de sus amigos. El no hacerlo puede entrañar el riesgo de ser expulsado del grupo. Son muchas las estrategias que utilizamos las personas para intentar convencer a otros de que hagan lo que deseamos.

A continuación te presentamos algunas de las más habituales. Es importante que el individuo las conozca ya que así le será más fácil darse cuenta cuando le estén intentando convencer.

Estrategia	Ejemplo
Ridiculizar	"Eres un gallina" "No insistas más, lo que pasa es que es un niño"
Retar	"A que no te atreves" "No eres capaz"
Adular, hacer la	"Con lo inteligente que eres, no te costaría nada"

“pelota”	
Amenazar	“Como no lo hagas, dejaremos de ser tus amigos”
Prometer recompensas	“Si lo haces, te daré lo que quieras”
Insistir	“Venga, ven con nosotros. Di que sí. Venga. Vamos, ánimo. Vente....”
Engañar	“Yo ya lo he hecho antes y no pasa nada”

Sin embargo, la presión de grupo no siempre es negativa. No siempre que nos intentan persuadir es para hacer algo malo; a veces los otros pueden tener razón, por lo que la forma adecuada de responder a la persuasión no es negarse sistemáticamente a hacer lo que nos piden. Como adolescente debes aprender cuándo es conveniente que te resistas a la presión de tus iguales y cuándo no es necesario. Primero se debería escuchar lo que nos piden, compararlo con lo que nosotros deseamos y después tomar la decisión por uno mismo, escogiendo lo más conveniente.

De esta manera, evitaremos por tanto, las respuestas impulsivas o casi inconscientes.

Pasos para responderá los intentos persuasivos:

1. Escucha lo que la otra persona nos dice.
2. Compara lo que deseas hacer con lo que quiere la otra persona.
3. Decide por ti mismos lo que debemos hacer.
4. Comunica tu decisión. Si decidimos no hacer lo que nos piden debemos rechazar la propuesta de forma clara y sencilla. Para ello, es importante poseer la habilidad para decir “no” e imponer unos límites a las actuaciones de los demás si es necesario.

Según se ha demostrado, aprender a decir NO es parte de un proceso a través del cual adolescentes y jóvenes pueden resistirse a la presión negativa de los compañeros. Y eso se puede aprender.

## **EL COMPORTAMIENTO ASERTIVO**

Cuando vayamos a decir que “No” a alguien, debemos ser capaces de defender nuestros propios derechos al mismo tiempo que respetar que los demás puedan tener opiniones distintas de las nuestras. Para aprender a decir NO es necesario aprender primero a comportarse asertivamente.

La asertividad es un comportamiento verbal (lo que se dice) y no verbal (como se dice), que defiende nuestros derechos personales al mismo tiempo que se respetan los derechos de los demás.

Así, una persona se comporta asertivamente cuando:

- Conoce cuáles son sus derechos e intereses personales.
- Los defiende mediante una serie de habilidades de conducta.
- Estas habilidades le permiten ser objetivo y respetuoso consigo mismo y con los demás.

Los comportamientos no asertivos pueden ser de dos tipos: agresivos y pasivos. Veamos las diferencias entre los tres:

### **Conducta pasiva**

No se expresan los sentimientos y pensamientos, o se expresan de manera ineficaz, negativa e inadecuada (excusas, sin confianza, con temor...). Sólo tiene en cuenta los derechos de los demás.

### **Conducta agresiva**

Se expresan sentimientos, ideas y pensamientos, pero sin respetar a los demás, emitiendo normalmente conductas agresivas directas (insultos,

agresión física) o indirectas (comentarios o bromas sarcásticas, ridiculizaciones). Sólo tiene en cuenta sus propios derechos.

### **Conducta asertiva**

Se expresan directamente sentimientos, ideas, opiniones, derechos, etc., sin amenazar, castigar o manipular a otros. Respeta los derechos propios y los de los demás.

Características del estilo de respuesta pasiva, adecuada (asertiva) y agresiva:

<b>PASIVA</b>	<b>ASERTIVA</b>	<b>AGRESIVA</b>
Frases genéricas No se dice nada o se utilizan expresiones indirectas. “Quizás...”, “No tiene importancia pero...”	Frases en primera persona Expresión de preferencias y Ruegos “Pienso”, “Siento”, “Me gustaría”	Frases en segunda persona Acusaciones, críticas y Exigencias “Deja de...”, Harías mejor en...”. “Ten cuidado”
Tono de voz bajo. Discurso dubitativo y vacilante.	Tono de voz firme y audible Discurso calmado	Tono de voz elevado Discurso rápido y atropellado
Contacto visual mínimo Postura corporal hundida	Contacto visual. Postura corporal firme pero relajada.	Mirada fija y agresiva Postura tensa

## **LOS DERECHOS ASERTIVOS BÁSICOS**

Quien desee decir NO a las drogas debe partir del reconocimiento de estos derechos asertivos básicos:

1. Derecho a ser tratado por los demás con respeto y dignidad.
2. Derecho a poder expresar libremente nuestros sentimientos y opiniones.
3. Derecho a tomar nuestras propias decisiones, aún a riesgo de equivocarnos.
4. Derecho a satisfacer nuestras propias necesidades siempre y cuando con ello no perjudiquemos a los demás.
5. El derecho a cambiar.
6. El derecho a cometer errores.
7. El derecho a gozar y a disfrutar.
8. El derecho a ser independiente.
9. Derecho a decir "NO" sin sentirse por ello culpable o egoísta.
10. El derecho a pedir lo que quiero, dándome cuenta que también los demás tienen derecho a decir "NO".

## **TÉCNICAS ASERTIVAS PARA DECIR "NO"**

Cuando una persona ha tomado la decisión de no consumir, es importante que posea la habilidad para comunicar a los demás este hecho e imponer unos límites a las actuaciones de los demás si es necesario. Para ello hay que:

- Buscar el momento y el lugar apropiados.

- Utilizar expresiones verbales correctas: expresión directa, sin rodeos; mensajes “yo”, breve y claro, utilizar modismos del tipo: “lo siento, pero no voy a tomarlo”, “te importaría dejar de meterte conmigo”.
- Utilizar expresión no verbal, lenguaje corporal asertivo (tono de voz firme y tranquila, contacto ocular, distancia cercana al interlocutor). Se trata de decirlo de forma amable, respetuosa y positiva, sin ser autoritario.

A continuación vamos a conocer algunos procedimientos que nos ayudaran a comunicar a los demás de una forma asertiva nuestra decisión de “No” consumir.

### **“Sencillamente di no”**

Consiste sencillamente en decir “No” ante cualquier petición que no nos agrade, para que nadie nos manipule. La palabra “sencillamente” se refiere a que no hace falta darle muchas vueltas para decir ciertas cosas, ya que basta con un NO. No hay que poner morros y enfadarse con el grupo.

### **¿Cómo hacerlo?**

- Decir que NO: un no sencillo y rotundo.
- Si la otra persona insiste en su petición, continuar diciendo una y otra vez que No empleando nuevas formulas: No, que va, Ni hablar, De eso nada, Que no, etc.

Ejemplo:

Un grupo de amigos te invitan a tomar alcohol y para convencerte utilizan las siguientes estrategias:

- “Toma, prueba esto con nosotros”

**NO**

- “¡Ven, Pruébalo!  
**“NO gracias”**
- “¡Pero si lo vamos a pasar bien!”  
**“Lo siento. NO me interesa....”**
- “¡Ven no seas cobarde!”  
**“Perdona, pero ya sabes que NO”**
- “Todo el mundo las toma, ¡ven Pruébalo!”  
**“No, no me insistas, he dicho que NO”**
- “Pero si no pasa nada, ¡anímate!  
**“Muy bien, pero NO quiero....”**
- “¿Es que nos vas a dejar a todos colgados?”  
**“Lees mis labios. NO”**

### **“Disco rayado”**

Consiste en la repetición de las palabras que expresan nuestros deseos, pensamientos, etc., sin enojarnos ni levantar la voz y sin hacer caso de las presiones o intentos de desviación por parte de la otra persona. Es como si tuviera grabada la respuesta automática, y no hay nada que hacer ya que suscita en el otro la resignación que, ante una máquina, no vale la pena insistir pues repetirá lo grabado cuantas veces sea necesario y sin atender a nuevos mensajes.

### **¿Cómo hacerlo?**

- Repetir la frase que exprese nuestro deseo sobre un aspecto concreto, aunque no aporte demasiadas explicaciones.
- Repetirla una y otra vez, siempre de forma serena, ante las intervenciones de la otra persona.

Ejemplo:

Un grupo de amigos te invitan a tomar alcohol y para convencerte utilizan las siguientes estrategias.

- “Toma, prueba esto con nosotros”

**“Lo siento. NO me interesa....”**

- “¡Venga, Pruébalo!

**“Lo siento. NO me interesa....”**

- “¡Pero si lo vamos a pasarla súper”

**“Lo siento. NO me interesa....”**

- “¡Venga no seas cobarde!”

**“Lo siento. NO me interesa....”**

- “Todo el mundo las toma, ¡ven Pruébalo!”

**“Lo siento. NO me interesa....”**

- “Pero si no pasa nada, ¡anímate!

**“Lo siento. NO me interesa....”**

- “¿Es que nos vas a dejar a todos colgados?”

**“Lo siento. NO me interesa....”**

### **“Ofrecer alternativas”**

Consiste en proponer algo positivo, que guste a la gente. Aunque a veces el presentar una alternativa se parece mucho a “cambiar de tema”, el ofrecer algo positivo que guste a la gente supone una cierta riqueza de ofertas y un cierto poder de arrastre.

### **¿Cómo hacerlo?**

- Buscar algo atractivo y proponerlo con entusiasmo.
- Insistir sin decaer ante la posible reacción negativa de los demás.
- Buscarse el apoyo de alguien dispuesto a seguir lo propuesto.

Ejemplo:

– “Toma prueba esto con nosotros”

**“Que les parece si mejor jugamos un partido de futbol o vamos a ver una película**

**“Para ti - Para mí”**

Es una técnica que se emplea cuando al manifestar nuestra negativa, podemos ser objeto de presiones, agresiones verbales o críticas injustas para intentar manipularnos. Cuando la empleamos conseguimos dos cosas: no enfadarnos cuando otros/as nos critican, y que no se salgan con la suya.

**¿Cómo hacerlo?**

Partimos de una situación en la que otra persona nos hace una petición que no queremos aceptar. Por ejemplo: Un amigo nos ofrece una copa de cerveza y le manifestamos nuestro deseo de no consumir.

Paso previo: EXPLICACIÓN + DECISIÓN.

"No me apetece tomarla, gracias"

Ante cualquier insulto o crítica injusta que nos dirija el otro, por ejemplo: "eres un cobarde, no te atreves...":

- Primer paso: PARA TI + (Repetir lo que dijo la persona que critica):  
"Para ti seré un cobarde".
- Segundo paso: PARA MÍ + (Decir algo positivo de uno/a mismo/a):  
"Pero para mí soy una persona que sabe divertirse." Repetir el proceso el tiempo que sea necesario.

**“Banco de niebla”**

Es una técnica que se emplea cuando al manifestar nuestra negativa, podemos ser objeto de presiones, agresiones verbales o críticas injustas para intentar manipularnos. Consiste en reconocer la razón o posible

razón que pueda tener la otra persona, pero expresando la decisión de no cambiar nuestra conducta. Es huir del riesgo, sin atacar demasiado al que te dice u ofrece algo. De algún modo, se trata de no entrar en discusión.

### ¿Cómo hacerlo?

- No entrar en discusión sobre las razones parciales, que incluso pueden ser aceptables.
- Dar la razón a la otra persona: reconocer cualquier verdad contenida en sus declaraciones cuando nos propone algo que no nos parece conveniente, pero sin aceptar lo que propones.
- Dar la razón y la posibilidad (sólo la posibilidad) de que las cosas pueden ser como se nos presentan. Utilizar expresiones, tales como: “Es posible que...”, “Puede ser que...”.
- Después de reflejar o parafrasear lo que acaba de decir la otra persona, podemos añadir a continuación una frase que exprese nuestro deseo de no consumir: “pero lo siento, no puedo hacer eso”, “...pero no gracias”, “...pero prefiero no tomarlo”.

Ejemplo:

- “¡Pero si lo vamos a pasar súper!”  
**“Puede ser que tengas razón, pero prefiero no tomarlo”**
- “¡Ven no seas cobarde!”  
**Si, puede ser que yo sea un cobarde, pero no lo tomaré”**
- “Todo el mundo lo toma, ¡ven Pruéballo!”  
**Es posible que todo el mundo lo tome, pero yo no”**
- “Pero si no pasa nada, ¡anímate!”  
**"Es posible que tengas razón y no pase nada, pero no gracias"**
- “¿Es que nos vas a dejar a todos colgados?”  
**“Puede que tengas razón, pero no me apetece”**

## INFORMACION BASICA PARA EL TALLER N° 3

### MITOS Y REALIDAD SOBRE EL ALCOHOL

Eres listo y quieres saber la verdad, ¿no? Seguro que has oído muchas cosas sobre el hecho de beber alcohol, pero existen muchos mitos al respecto. Veamos qué hay de verdadero y qué de mito en este tema:

**Mito: El alcohol no es una droga**

**Realidad:** Dentro de la clasificación de las drogas, el alcohol se encuentra dentro de los depresores, relaja, adormece y bloquea los mensajes que van al cerebro modificando las percepciones, el juicio, las emociones y la coordinación.

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

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

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

**Realidad:** El consumo abusivo de alcohol hace perder el control sobre las emociones y sentimientos. Tras una breve sensación de bienestar, si se está triste o deprimido, esta situación se agudiza. Asimismo, se produce

una mayor fatiga física y más sueño; también se pierde fuerza y coordinación.

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

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

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

**Realidad:** No existe relación alguna entre fortaleza o virilidad y “aguantar” un mayor consumo de alcohol. Si se aguanta mucho puede ser que el organismo se haya acostumbrado. Ha desarrollado tolerancia al alcohol y eso no significa que haga menos daño, sino que hay más riesgo de convertirse en dependiente y, por tanto, en alcohólico.

**Mito: El que bebe demasiado sólo se perjudica a sí mismo**

**Realidad:** Según estadísticas de nuestro país, los problemas del consumo abusivo afectan a una media de 4 personas más aparte del bebedor. Eso sin contar los accidentes mortales y no mortales que se originan por el abuso del alcohol.

**Mito: Se puede eliminar más rápidamente el alcohol del cuerpo haciendo ejercicio o vomitando**

**Realidad:** Por estas vías se expulsa menos de un 2% de alcohol, insuficiente para afectar al nivel de alcoholemia o a la borrachera...

**Mito: El alcohol te da energía**

**Realidad:** No. Es un depresor del sistema nervioso. Reduce la capacidad para pensar, hablar, moverse y todas las demás actividades

**Mito: Beber sólo cerveza no produce ningún problema porque tiene pocos grados**

**Realidad:** Da igual el tipo de bebida que se beba, lo importante es la cantidad que se consuma. El alcohol que contiene una caña de cerveza es igual, por ejemplo, a un vaso de vino.

**Mito: Mezclar cerveza, vino y licores emborracha más que beber un solo tipo de bebida alcohólica**

**Realidad:** La alcoholemia, es la proporción de alcohol que circula por la sangre después de beber una cantidad determinada de alcohol y es lo que determina lo borracho que uno está. El mezclar bebidas con diferente contenido alcohólico no emborracha más, pero puede provocar más malestar al estómago y mareos al mezclar diferentes sabores.

**Mito: Todo el mundo reacciona igual al alcohol**

**Realidad:** Existen muchísimos factores que afectan a la forma de reaccionar al alcohol: el peso, la proporción de agua y grasa, la hora del día, el estado de ánimo, la bioquímica del organismo, son unos cuantos ejemplos.

**Mito: Quien está más acostumbrado a beber, se emborracha menos**

**Realidad:** Quien ha desarrollado tolerancia al alcohol no se emborracha menos, sino que muestra menos los efectos de la borrachera. Sin embargo, igualmente se emborracha y sufre los efectos de apatía, pérdida de coordinación y reflejos, etc.

**Mito: Una ducha fría o un café bien cargado te despejan**

**Realidad:** Nada de eso. Nada torna sobrio de golpe a un ebrio. Se podrá estar más despierto o despejado, pero se sigue estando ebrio, “borracho”, porque ni la ducha ni el café disminuye el alcohol en sangre y seguimos sufriendo los mismos efectos.

**Mito: No es mi problema si uno de mis amigos bebe mucho**

**Realidad:** Uno no puede hacer cambiar a alguien si el otro no quiere, pero no conseguiremos nada si al menos no lo intentamos.

**Mito: Lo peor que puede pasar con una borrachera es acabar con una resaca monumental**

**Realidad:** ¡Cuidado! Si uno bebe bastante alcohol y deprisa, se puede llegar a ingerir una cantidad elevada que pudiera producir accidentes, un coma etílico o la muerte en pocas horas...

**Mito: El alcohol ayuda hacer amigos(as) y mejora las relaciones sexuales**

**Realidad:** El alcohol puede producir relajación y hacer a alguien más interesado en el sexo, pero interfiere en la capacidad sexual y se tienen menos en cuenta las consecuencias. Los embarazos no deseados, el SIDA, la pérdida o disminución de la respuesta sexual no son nada atractivos.

**Mito: Los jóvenes no pueden volverse alcohólicos**

**Realidad:** Los jóvenes se vuelven dependientes del alcohol más rápido que los adultos. La droga ataca el organismo de los adolescentes más rápido, es decir a más joven más rápidamente se crea la dependencia.

**Mito: El alcohol puede aumentar el rendimiento intelectual, laboral, deportivo o creativo.**

**Realidad:** El alcohol podría tener efectos facilitadores del rendimiento cuando existe un elevado nivel de ansiedad que nos impide que podamos concentrarnos en el estudio o en otras tareas.

**INFORMACIÓN BÁSICA PARA EL TALLER Nº 4**

**PRIMEROS SÍNTOMAS DE PÉRDIDA DE CONTROL ANTE EL  
CONSUMO DE ALCOHOL**

- Beber cada vez más.
- Aguantar mucho bebiendo sin emborracharse aparentemente (tolerancia aumentada).
- Beber un solo trago.
- Necesitar beber antes de ir a las fiestas, o antes o después de realizar ciertas actividades (ej. no poder pasar sin la copa de después de trabajar, o de antes de ir a dormir, etc.).
- Beber para olvidarse de los problemas, para relajarse o cuando uno se enfada con los familiares o amigos.
- Beber en solitario con frecuencia.
- Emborracharse a menudo sin haberlo planeado en un principio.
- Meterse a menudo en peleas cuando se ha bebido en exceso.

- Amonestaciones de familiares y amigos respecto al consumo de alcohol.
- Negar los hábitos de consumo, ocultarlos, mentir o justificarse ante los demás.
- Haber intentado beber menos, sin conseguirlo, o hacer promesas de beber menos y no poder cumplirlas.
- Dificultades para concentrarse y disminución del rendimiento en la colegio o en el trabajo.
- Fatiga, falta de energía.
- Disminución del rendimiento en la escuela o el trabajo.
- Dolores de cabeza o resacas frecuentes, problemas orgánicos y malestar físico general relacionado con consumos abusivos.
- Problemas emocionales, depresión, cambios de humor, agresividad, ideas de persecución, celos, etc. unidos a un consumo excesivo de alcohol.
- Eludir o ignorar responsabilidades.
- Olvidar lo que uno hizo el día anterior (durante la borrachera) y otros problemas de memoria.
- Dificultades para conciliar o mantener el sueño.
- Náuseas, problemas de estómago, disminución del apetito.
- Necesitar beber por las mañanas antes de ir al trabajo o a la escuela, o antes de ir a las fiestas.
- Temblor de manos.
- Sudar mucho, especialmente por la noche.
- Problemas en las relaciones sexuales.

### CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA GUIA

No se trata de un examen. Solo queremos saber las opiniones de los jóvenes sobre el tema del alcohol y la importancia que ha tenido los talleres para ustedes, responda por favor con toda sinceridad. Las respuestas son confidenciales y no le comprometen a nada. Lea detenidamente las frases siguientes y marca con una **X** la respuesta **DA: DE ACUERDO ED: EN DESACUERDO**

PREGUNTAS	D.A	E.D
1.- ¿Consumir bebidas alcohólicas frecuentemente afectan nuestra salud mental y física?		
2.- ¿La salud es un aspecto fundamental de la vida humana?		
3.- ¿Darse un baño de agua fría quitan una borrachera?		
4.- ¿Pasarse un poquito con el alcohol, los fines de semana no implica peligro de alcoholismo siempre que no bebas en el resto de la semana?		
5.- ¿El alcohol ayuda a huir de los problemas?		
6.- ¿Las personas que aguantan mucho bebiendo sin emborracharse tiene menos probabilidad que otros de llegar a ser alcohólicos?		
7.- ¿El consumo de alcohol nos genera problemas con las personas que nos rodean (amigos, padres, profesores...)?		
8.- ¿Salir a divertirse significa consumir alcohol?		
9.- ¿Las enfermedades de transmisión sexual, los embarazos, los accidentes de tránsito están relacionados con el consumo de alcohol?		
10.- ¿Una persona que toma mucho, y seguido, corre mayor riesgo de desarrollar dependencia al alcohol que alguien que toma ocasionalmente?		
11.- ¿El abuso de las bebidas alcohólicas genera dependencia y enfermedades crónicas y en algunas situaciones hasta la muerte?		
12.- ¿Si tú tienes un amigo que consume alcohol le aconsejarías que deje de hacerlo?		
13.- ¿Se puede decir no o negarse hacer algo que un amigo te pide que hagas que tú no quieres hacerlo?		

14.- ¿El deporte, la música son algunas opciones para divertirse sin consumir alcohol?		
15.- ¿Podemos aportar como jóvenes a disminuir el consumo de alcohol?		
16.- ¿Participar en este taller me ha parecido agradable?		
17.- ¿Los temas que hemos tratado me han parecido muy interesantes?		
18.- ¿Me han gustado las actividades que hemos realizado?		
19.- ¿He aprendido muchas cosas que no conocía?		
20.- ¿Esta experiencia me va resultar muy útil en mi vida?		

## RESULTADOS Y ANALISIS DE DATOS DE LA VALIDACIÓN DE LA GUIA DE SENSIBILIZACIÓN EN BASE A TALLERES DIRIGIDA AL PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO DE BACHILLERATO DE LOS COLEGIOS FISCALES MIXTOS “VÍCTOR MANUEL PEÑAHERRERA Y NACIONAL YAHUARCOCHA DE LA CIUDAD DE IBARRA.

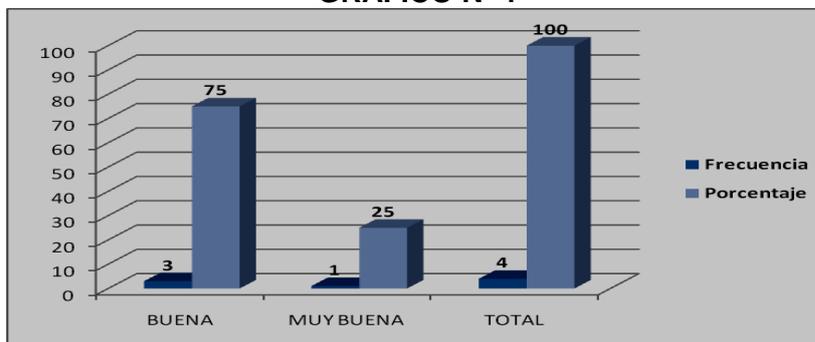
Se realizó la validación de esta guía con la ayuda de los siguientes profesionales: la Dra. en medicina general Zoila García, el Psicólogo y director del CONSEP José Luis Tamayo, la licenciada en orientación vocacional Ligia Jácome y la Dra. En psicología Clínica Martha Salazar.

### CUESTIONARIO

1.- ¿Considera Ud. qué la organización y presentación de esta guía es?

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Buena	3	75,0
Muy Buena	1	25,0
<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>100,0</b>

GRAFICO Nº 1

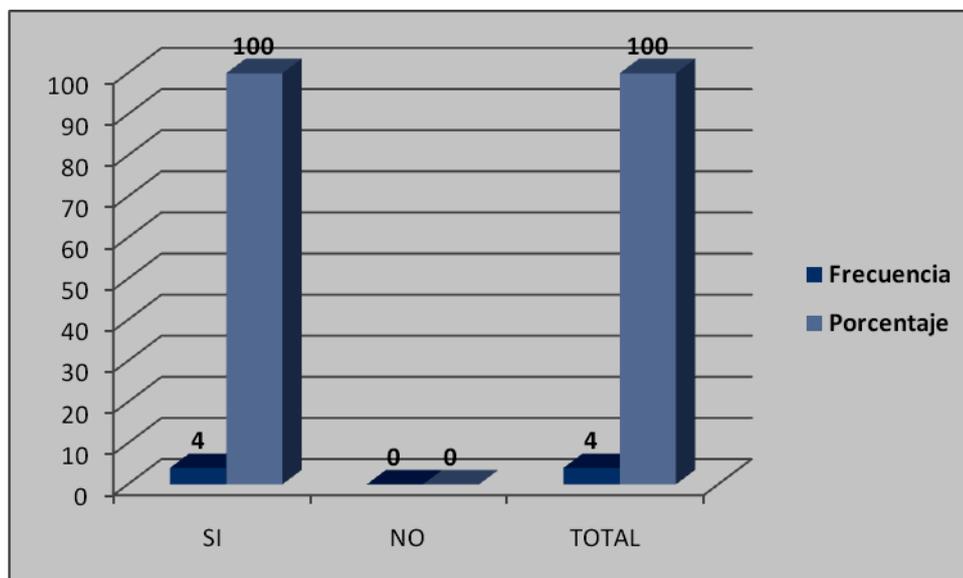


**ANALISIS:** Como podemos observar la gran mayoría de los encuestados el 75% consideran que la organización y presentación de esta guía es buena mientras que el 25% restante cree que es muy buena.

2.- ¿Según su criterio los contenidos de esta guía están acordes con el tema?

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Si	4	100,0
No	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100,0</b>

GRAFICO N°2

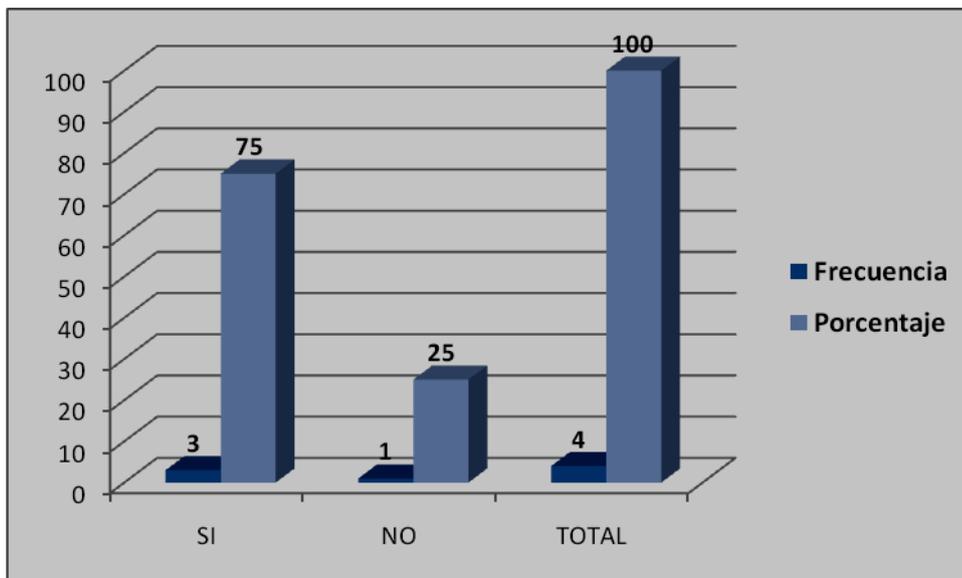


**ANALISIS:** Los datos nos indican que la totalidad de los encuestados el 100% creen que los contenidos de esta guía están acordes con el tema.

**3.- ¿Considera Ud. que la metodología de esta guía es clara?**

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Si	3	75,0
No	1	25,0
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100,0</b>

**GRAFICO N° 3**

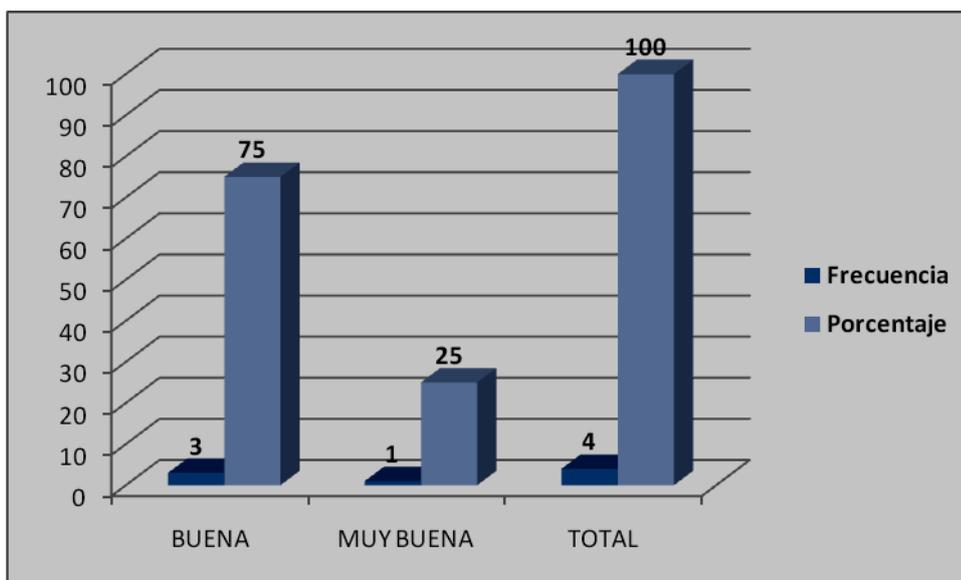


**ANALISIS:** Podemos observar que la gran mayoría de los encuestados el 75% opinan que la metodología de esta guía es clara mientras que el resto el 25% que no lo es.

4.- ¿Considera Ud. que la estructura de cada taller es?

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Muy Buena	3	75,0
Buena	1	25,0
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100,0</b>

GRAFICO N° 4

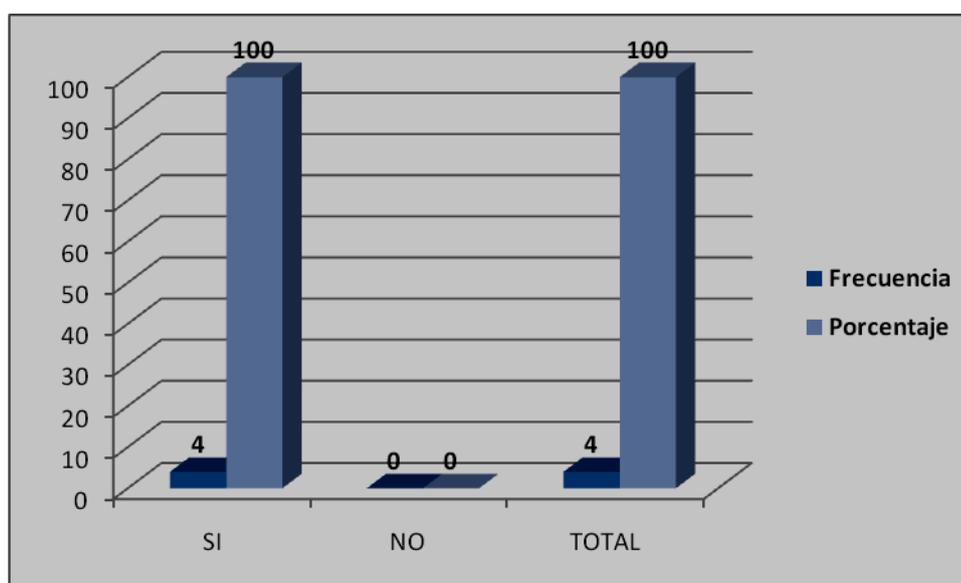


**ANALISIS:** Los datos nos indican que la gran mayoría de los encuestados el 75% piensan que la estructura de esta guía es buena, mientras que el 25% restante que es muy buena.

5.- ¿Considera Ud. que los talleres que se presentan en esta guía, le permitirán al adolescente obtener información, ser participes de ellos y a su vez concientizarse para evitar el consumo de alcohol?

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Si	4	100,0
No	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100,0</b>

GRAFICO N° 5

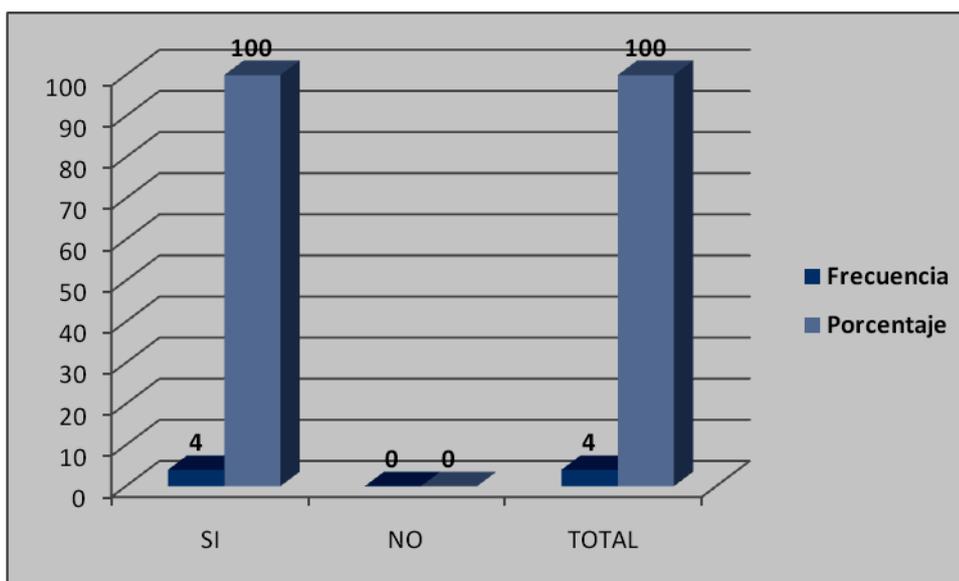


**ANALISIS:** Como podemos observar la totalidad de los encuestados el 100% creen que los talleres que se presentan en esta guía, le permitirán a los adolescentes obtener información, ser participes de ellos, y a su vez concientizarse para evitar el consumo de alcohol.

6.- ¿Cree Ud. que esta guía puede ser utilizada de manera sencilla y eficaz por cualquier profesional o institución que quiera aplicarla?

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Si	4	100,0
No	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100,0</b>

GRAFICO N°6

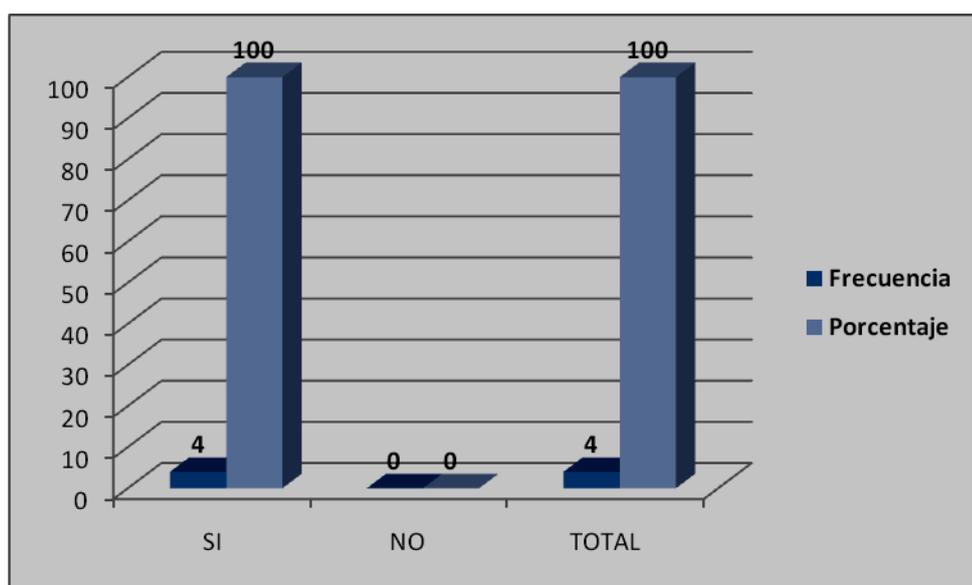


**ANALISIS:** Los datos nos indican que el total de los encuestados el 100% piensan que esta guía puede ser utilizada de manera sencilla y eficaz por cualquier profesional o institución que quiera aplicarla.

7.- ¿Considera Ud. que esta guía se enfoca en la prevención del consumo de alcohol en los adolescentes?

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
SI	4	100,0
NO	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100,0</b>

GRAFICO N° 7

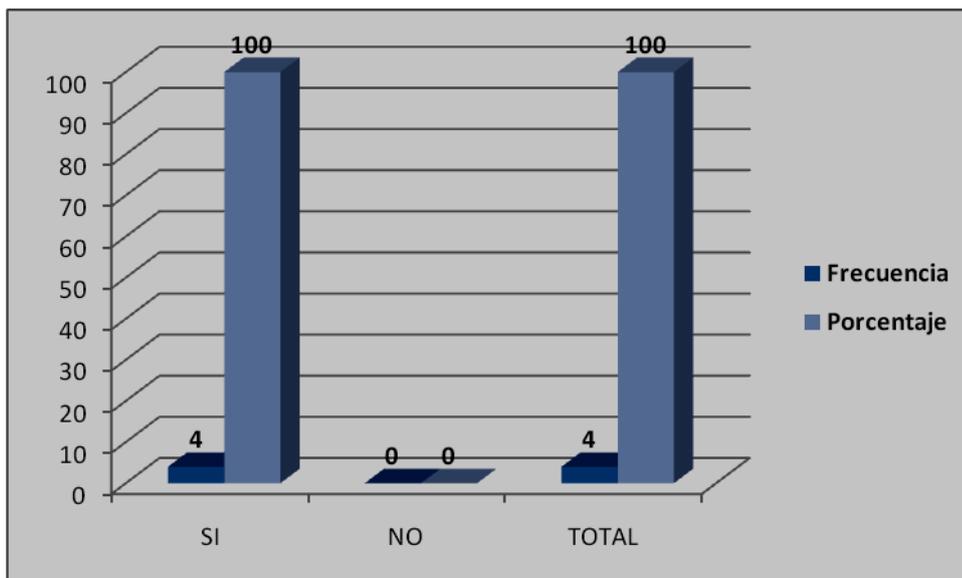


**ANALISIS:** Los datos nos indican que el total de los encuestados el 100% consideran que esta guía se enfoca en la prevención del consumo de alcohol en los adolescentes.

**8.- ¿Ud. cómo profesional sugeriría a un colega, institución o personas afines con el tema esta guía para qué la apliquen?**

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Si	4	100,0
No	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100,0</b>

**GRAFICO N° 8**

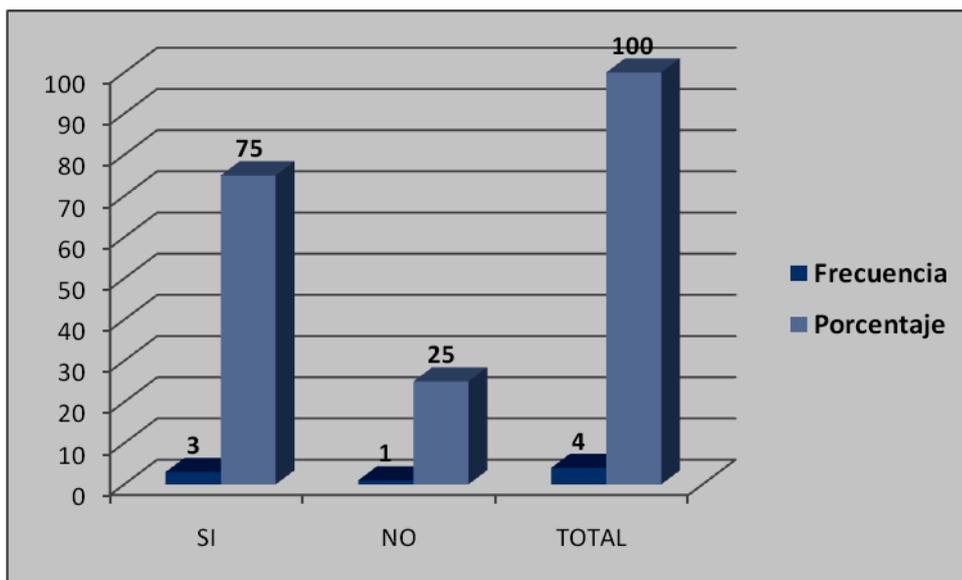


**ANALISIS:** Los datos indican que el 100% sugerirían a un colega, institución o personas afines con el tema esta guía para que la apliquen.

9.- ¿Cree Ud. qué la aplicación de esta guía lograría disminuir el consumo de alcohol en los adolescentes?

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Si	3	75,0
No	1	25,0
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100,0</b>

GRAFICO N° 9

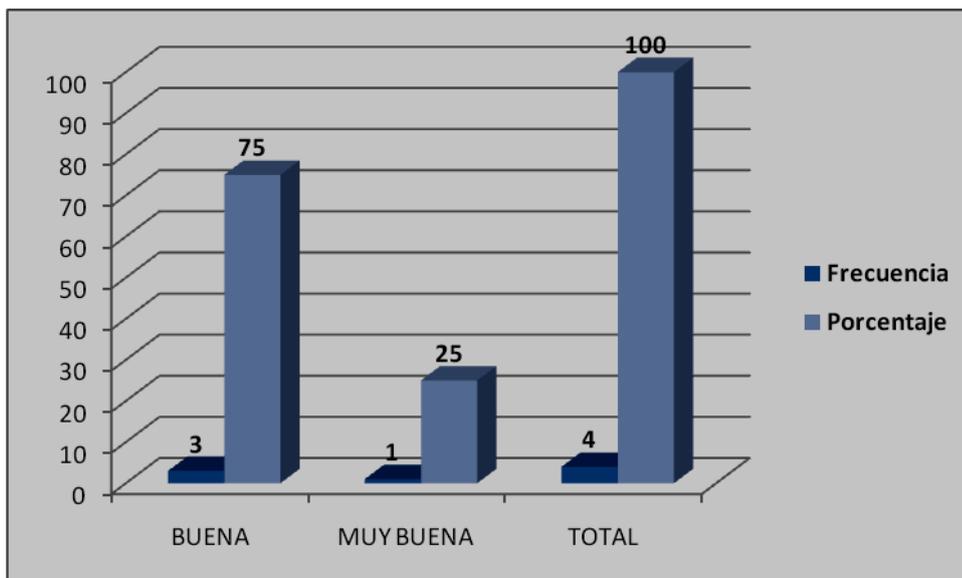


**ANALISIS:** Los datos nos demuestran que la gran mayoría el 75% creen que la aplicación de esta guía lograra disminuir el consumo de alcohol en los adolescentes, mientras que el 25% restante consideran que no lo hará.

10.- ¿Ud. cómo profesional conocedor del tema cree que está guía es?

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Muy Buena	3	75,0
Buena	1	25,0
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100,0</b>

GRAFICO Nº 10

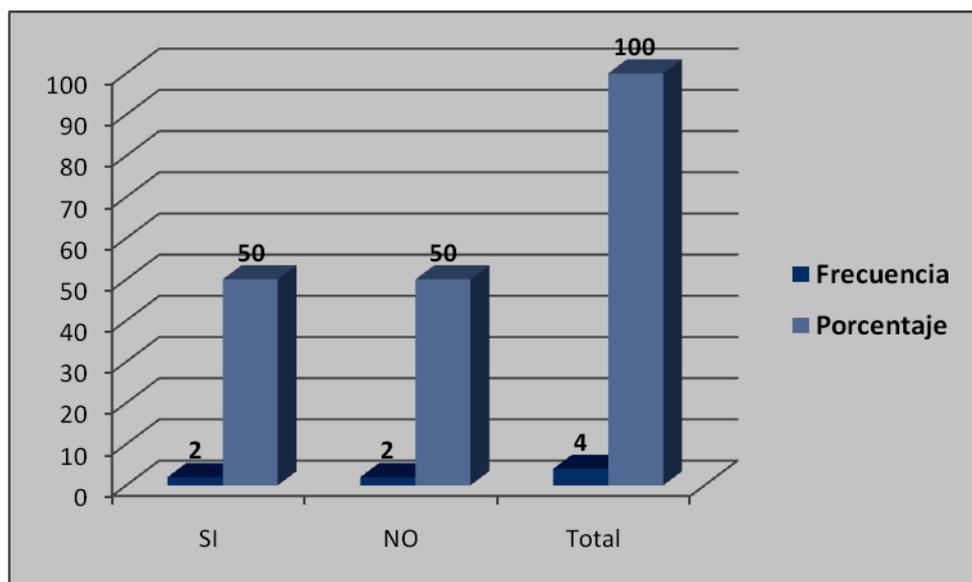


**ANALISIS:** Podemos observar que la gran mayoría el 75% consideran que como profesionales conocedores del tema esta guía es buena mientras que el 25% restante cree que es muy buena.

**11.- ¿La aplicación de esta guía, desde un punto de vista profesional afecta de alguna manera psicológica, social, médica o ética a los adolescentes a quienes se la aplica?**

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Si	2	50,0
No	2	50,0
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100,0</b>

**GRAFICO Nº 11**



**ANALISIS:** Los datos nos indican que la mitad de los encuestados el 50% consideran que la aplicación de esta guía desde el punto de vista profesional, afectara de alguna manera psicológica, social, médica o ética a los adolescentes a quienes se la aplicará, mientras que el otro 50% dicen que no afectara de ninguna manera.

## **CONCLUSION DE LOS RESULTADOS:**

- La gran mayoría de los encuestados determina que la presentación, organización, contenido, metodología y estructura de la guía es muy buena por lo tanto su aplicabilidad es posible.

## **7.7. IMPACTOS**

**EDUCATIVO.-** Concientizar y disminuir en los adolescentes el consumo de alcohol a través de esta guía. Que los docentes creen programas de prevención en las horas clase para obtener cambios de actitud por parte de los adolescentes frente a los mitos sobre el consumo de alcohol y la realidad de sus efectos y riesgos tanto para su salud física y mental.

**SOCIAL.-** Concientizar a través de esta guía a los lectores sobre el grave problema que estamos atravesando con el consumo de alcohol en los adolescentes ya que este nos compete a todos, debido a que generan otro tipo de problemas como son violencia intrafamiliar, embarazos no deseados, consumo de otras drogas,..... La sociedad en general puede aportar en la prevención dando un buen ejemplo como adultos, disminuyendo la accesibilidad a las bebidas alcohólicas e informando sobre los riesgos que corren los adolescentes.

**METODOLÓGICO.-** Sugerir la aplicación de esta guía basada en técnicas grupales con la participación activa de los jóvenes se pueda reducir notablemente el consumo de alcohol y la forma de pensar de los adolescentes frente a este problema.

## **7.8. DIFUSIÓN**

Se validó la guía por parte de expertos en el tema y se entregó a los colegios donde se realizó la investigación para que la apliquen.

### **CONCLUSIONES:**

- Los resultados obtenidos en esta investigación demuestran un alto consumo y abuso de alcohol, datos preocupantes que puede provocar problemas de salud, escolares, familiares y sociales por eso la necesidad urgente de crear programas de prevención destinados a contrarrestar las causas y efectos que produce el alcohol.
- Los factores que influyen a los adolescentes a consumir alcohol son la curiosidad, accesibilidad y disponibilidad a las bebidas alcohólicas, la presión de amigos, los efectos esperados, la falta de actividades sanas en el tiempo libre, la falta de control, comunicación y control por parte de los padres.
- Con la elaboración de la guía de prevención en base a talleres aspiramos prevenir y disminuir el alto porcentaje de adolescentes que consumen alcohol y la frecuencia con la que lo hacen, además esta tiene el respaldo de validez de expertos en el tema, lo que permite que sea aplicable por parte de las instituciones investigadas.

## **RECOMENDACIONES:**

- Organizar talleres interesantes para que los adolescentes enfoquen su tiempo libre en actividades sanas como la lectura, pintura, baile, que les permitan desarrollar sus capacidades intelectuales y divertirse a la vez sanamente.
- Realizar jornadas de reflexión y reforzamiento de valores y autoestima para los alumnos, como parte importante de la educación integral de ellos permitiéndoles enfrentarse a los problemas que se les presente en la vida diaria asertivamente
- A la familia de los adolescentes se les pide fomentar los valores, la autoestima y el respeto a las leyes y practicar con el ejemplo de las buenas costumbres y el no uso de alcohol sobre todo en fiestas familiares o en cualquier otra ocasión ya que este es un factor que permite que los adolescentes creen que el uso de alcohol es normal y por ende siga consumiéndolo habitualmente.
- A cada sector de la sociedad que se concientice y ayude a prevenir y disminuir el consumo de alcohol en los adolescentes ya que con la aceptación y aprobación de las bebidas alcohólicas producen la accesibilidad y disponibilidad del alcohol.
- Necesidad de aplicar los talleres que se presentan en esta guía por los resultados obtenidos para poder contrarrestar el consumo de alcohol.

## **7.9. BIBLIOGRAFÍA**

### **INTERNET**

1. <http://www.scielo.br/pdf/rlae/v13nspe/v13nspea16.pdf>
2. [http://www.geocities.com/sicotema/eng\\_mm\\_1.htm](http://www.geocities.com/sicotema/eng_mm_1.htm)
3. <http://www.monografias.com/trabajos16/hidrografias-santiago-steros.htm/>
4. <http://www.scielo.br/pdf/rlae/v13nspe/v13nspea16.pdf>
5. [http://www.occsp.occsp.gov.co/downloads/invest/modelo transteorico.doc](http://www.occsp.occsp.gov.co/downloads/invest/modelo_transteorico.doc) Tratamiento y Rehabilitación

### **LIBROS**

6. BARRIGA LÓPEZ, Franklin (1993) “Drogas Problema Mundial” Editorial Nacional Ministerio de Información y Turismo.
7. ENCICLOPEDIA DE LA PSICOLOGÍA OCÉANO
8. FISHMAN, H. (1989) “Tratamiento de adolescentes con problemas.” Editorial Paidós, Buenos Aires.
9. GÁLVEZ Luis “Sociología y Problemas del Ecuador” Editorial CTH Loja.
10. GORDILLO, M. (1994). “El asesoramiento a los padres en los problemas educativos en Pedagogía Familiar. “ Editorial Narcea, Madrid.
11. IBARRA, L (1995)” Metodología de la Intervención Familiar.” Universidad Autónoma de Costa Rica.

12. LÓPEZ Homero, (1991) "La droga- los estuperficientes: consumo trafico y control" Quito.
13. MANUAL DE MERCK; NERKOW Roberth, Editorial Océano, España 1993.
14. MORRIS B, Aguirre de Kot "La adolescencia y el alcohol" Editorial Lumen 2006.
15. NICHY Hoyes (1999) "PSICOLOGÍA" Editorial EDIPE, SLP, España.
16. NOGUERA, C y ESCALONA, E. (1989) "El adolescente caraqueño." Fondo Editorial de Humanidades y Educación. Caracas.
17. PACURVOU, S (1996.) "Alcohol y alcoholismo" Facultad de Ciencias Médicas, Cuenca.
18. PSICOLOGÍA DEL DESARROLLO; PAPACIA, Diane: 5ª Edición, México 1992.
19. RÍOS, J. (1984). "Orientación y Terapia Familiar." Instituto de Ciencias del Hombre. Madrid
20. MORRIS Charles y MAISTO Albert (2001) "Introducción a la Psicología" Editorial Prentice Hall decima edición, México.
21. CONSEP "Revista Multimedia" segunda Edición, Ecuador 2006

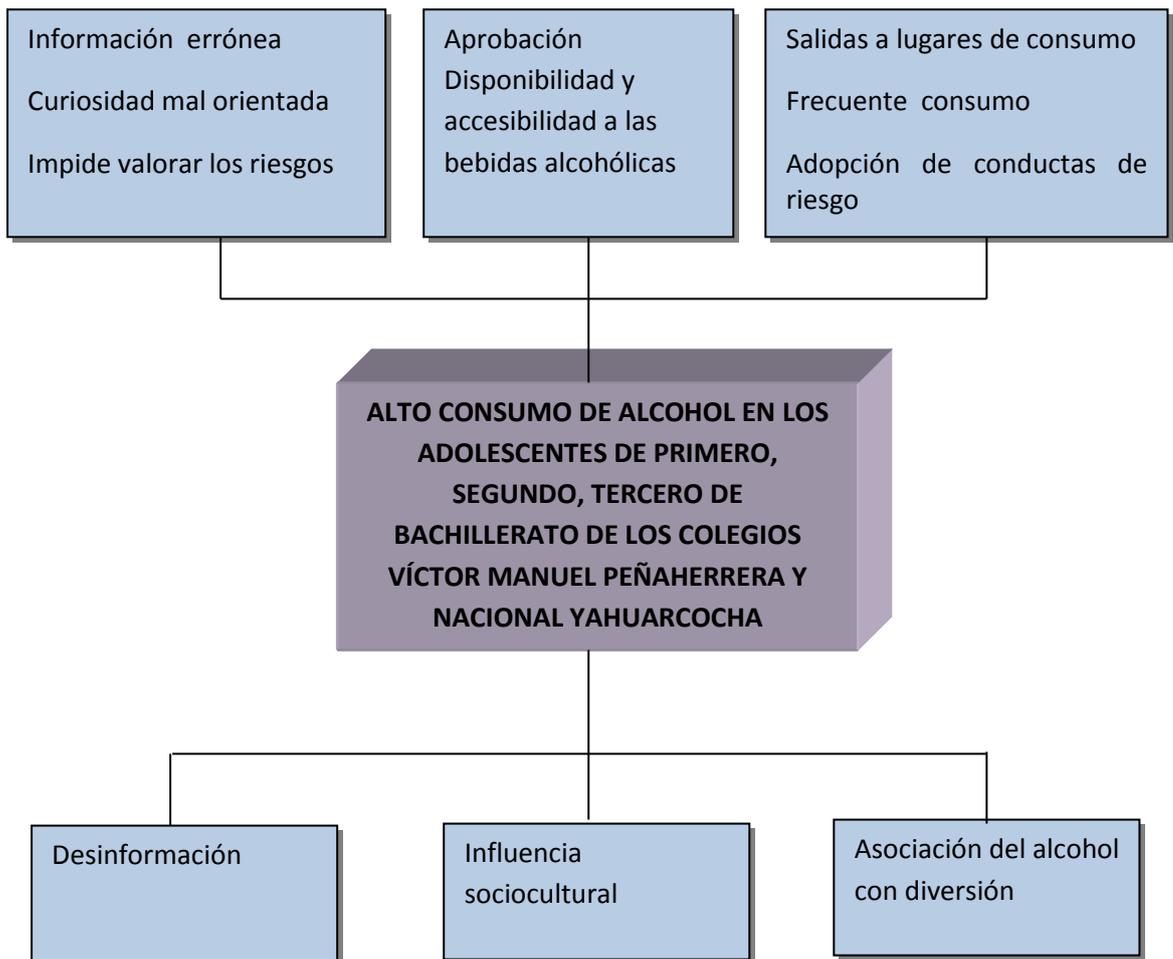
## **RESUMEN DEL CAPÍTULO VI**

Consta de una guía de sensibilización en base de talleres, su justificación, lo que se quiere lograr con ella, la fundamentación sobre el tema, la metodología y utilización, además seis talleres con documentos para ser utilizados por el profesional y ser entregados a los adolescentes, tabulación de datos de validación de la guía, bibliografía y los anexos de toda la tesis.

# ANEXOS

## ANEXO N ° 1

### ÁRBOL DE PROBLEMAS



## ANAXO Nº 2

### MATRIZ DE COHERENCIA

<b>PROBLEMA</b> ¿Cuáles son los factores que influyen en el consumo de alcohol a los adolescentes del primero, segundo y tercero de bachillerato de los Colegios Fiscales Mixtos “Víctor Manuel Peñaherrera” y “Yahuarcocha” de la Ciudad de Ibarra durante el año lectivo 2008-2009?	<b>OBJETIVO GENERAL</b> Identificar los factores que influyen en el consumo de alcohol a los adolescentes del primero, segundo y tercero de bachillerato de los Colegios Fiscales Mixtos “Víctor Manuel Peñaherrera” y “Yahuarcocha” de la Ciudad de Ibarra durante el año lectivo 2008-2009.
<b>SUBPROBLEMAS / INTERROGANTES</b> ¿Cuáles son las causas del consumo de alcohol en los adolescentes?  ¿Con qué frecuencia consumen alcohol los adolescentes?  ¿Cuál es la prevalencia del consumo de alcohol por edad y género en los adolescentes?  ¿Cómo podemos prevenir el consumo de alcohol en los adolescentes?	<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b> Determinar las causas del consumo de alcohol en los de los adolescentes de los Colegios “Víctor Manuel Peñaherrera” y “Nacional Yahuarcocha”  Identificar la frecuencia de consumo de alcohol en los adolescentes de los Colegios “Víctor Manuel Peñaherrera” y “Nacional Yahuarcocha”  Determinar la prevalencia de consumo de alcohol por edad y género en los adolescentes de los Colegios “Víctor Manuel Peñaherrera” y “Nacional Yahuarcocha”  Elaborar una guía de sensibilización a base de talleres de prevención del consumo y abuso de alcohol étílico dirigido a los adolescentes de los Colegios “Víctor Manuel Peñaherrera y Nacional Yahuarcocha”.

## ANEXO Nº 3

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA**  
**ENCUESTA DIRIGIDA A ESTUDIANTES**

### ESTIMADO ESTUDIANTE

Estamos desarrollando esta encuesta para elaborar un proyecto de tesis para lo cual necesitamos de su colaboración le pedimos por favor contestar todas las preguntas de manera sincera muchas gracias.

### INSTRUCCIONES

Lea detenidamente cada pregunta y sírvase escoger y subrayar una de las alternativas o de ser el caso escribir en el espacio asignado la respuesta según su realidad

DATOS INFORMATIVOS:

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo:  F  M

Colegio: \_\_\_\_\_

#### 1. ¿Quiénes conforman su grupo familiar?

- a. Padre, madre y hermanos
- b. Madre y hermanos
- c. Abuelos
- d. Otros: Quién \_\_\_\_\_

#### 2. ¿Cómo es la comunicación con los miembros de su grupo familiar?

Excelente ( ) Buena ( ) Regular ( ) Mala ( )

**3. ¿Ha consumido bebidas alcohólicas alguna vez en la vida?**

- a. Si
- b. No

**4. ¿A qué edad inicio a consumir alcohol?**

- a. 11 - 12
- b. 13 -14
- c. 15 – 16
- d. 16 - 17
- e. 17 - o más

**5. ¿Qué tipo de bebida alcohólica consume frecuentemente?**

- a. Cerveza
- b. Vino
- c. Ron
- d. Agua Ardiente
- e. Otros: Cuál \_\_\_\_\_

**6. ¿Con que frecuencia consume alcohol?**

- a. Todos los fines de semana
- b. 1- 3 veces por semana
- c. 4 o más veces por semana
- d. Cada mes
- e. 1 o más veces al año
- f. Otros: Cuando \_\_\_\_\_

**7. ¿Dónde consume alcohol? En**

- a. Fiestas familiares
- b. Fiestas de amigos
- c. Discotecas
- d. El colegio

- e. Su comunidad
- f. Otros: En \_\_\_\_\_

**8. ¿Por qué empezó a consumir alcohol?**

- a. Porque sus padres consumen
- b. Porque le dio curiosidad
- c. Por los efectos que siente
- d. Porque sus amigos consumen
- e. Porque su enamorado (a) consume
- f. Otros: Por qué \_\_\_\_\_

**9. ¿Con quién frecuentemente consume alcohol?**

- a. Solo
- b. Con amigos del colegio
- c. Amigos de la comunidad
- d. Con su familia
- e. Otros
- f. Quién \_\_\_\_\_

**10. ¿Qué siente al consumir alcohol?**

- a. Independencia
- b. Relajación
- c. Ausencia del mundo y sus problemas
- d. Otros.
- e. Siento \_\_\_\_\_

**11. ¿Dejaría de consumir alcohol si tendría información sobre sus riesgos a corto y largo plazo?**

- a. Si
- b. No

**12. ¿El consumo del alcohol le genera problemas?**

- a. Con sus padres
- b. Con sus amigos
- c. Económico
- d. En el Colegio
- e. Todas las anteriores
- f. Ninguno
- g. Otros: Con quién \_\_\_\_\_

**13. ¿Ha recibido UD. alguna información sobre los efectos físicos y psicológicos que produce el consumo de alcohol?**

- a. Si
- b. No

**14. ¿Si su respuesta anterior es afirmativa quien le ha brindado esa información?**

- a. El Colegio
- b. La familia
- c. Medios de Comunicación
- d. Amigos
- e. Otros
- f. Quién \_\_\_\_\_

**15. ¿Para comprar bebidas alcohólicas en los lugares donde las venden tiene algún tipo de problema por ser menor de edad?**

- a. Si
- b. No

**16. ¿Si su respuesta es afirmativa como hace para comprar el alcohol?**

- a. Miente
- b. Presenta documentos falsos
- c. Se vale de otras personas
- d. Otros: Como \_\_\_\_\_

**GRACIAS POR SU COLABORACION**

## ANEXO Nº 4

### CUESTIONARIO DE VALIDACIÓN DE LA GUIA DE PREVENCION DEL CONSUMO DE ALCOHOL DIRIGIDA A LOS ADOLESCENTES DEL PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO DE BACHILLERATO DE LOS COLEGIOS “VICTOR MANUEL PEÑAHERRERA Y YAHUARCOCHA”

Nombre: ..... Fecha:.....

Profesión:.....

Estimado profesional le pedimos muy comedidamente que nos ayude contestando el siguiente cuestionario que pretende conocer su opinión profesional respecto de la vialidad de esta guía.

#### INDICACIONES:

Lea por favor cada pregunta y marque con una **(X)** la opción que usted crea acertada, al final del cuestionario puede escribir sus recomendaciones y observaciones con respecto a dicha guía si las tiene. Gracias por su colaboración.

**1.- ¿Considera Ud. Qué la organización y presentación de esta guía es. ?**

Muy Buena ( ) Buena ( ) Regular ( ) Mala ( )

**2.- ¿Según su criterio los contenidos de esta guía están acorde con el tema?**

Si ( ) No ( )

**3.- ¿Considera Ud. qué la metodología de esta guía es clara?**

Si ( ) No ( )

**4.- ¿Considera Ud. que la estructura de cada taller es?**

Muy Buena ( ) Buena ( ) Regular ( ) Mala ( )

**5.- ¿Considera Ud. qué los talleres que se presentan en esta guía, le permitirán al adolescente obtener información, ser participes de ellos, y a su vez concientizarse sobre el consumo de alcohol?**

Si ( ) No ( )

**6.- ¿Cree Ud. que esta guía puede ser utilizada de manera sencilla y eficaz por cualquier profesional o institución que quiera aplicarla?**

Si ( ) No ( )

**7.- ¿Considera Ud. que esta guía se enfoca en la prevención del consumo de alcohol en los adolescentes?**

Si ( ) No ( )

**8.- ¿Ud. Como profesional sugeriría a un colega, institución o personas afines con el tema esta guía para que la apliquen?**

Si ( ) No ( )

**9.- ¿Cree Ud. que con la aplicación de esta guía se lograra disminuir el consumo de alcohol en los adolescentes?**

Si ( ) No ( )

**10.- ¿Ud. como profesional conocedor del tema cree que esta guía es?**

Muy Buena ( ) Buena ( ) Regular ( ) Mala ( )

**11.- ¿la aplicación de esta guía, desde su punto de vista profesional afecta de alguna manera psicológica, social, médica o ética a los adolescentes a quienes se la aplica?**

Si ( ) No ( )

**OBSERVACIONES:**.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**SUGERENCIAS:**  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
FIRMA