

Taller gestáltico para fortalecer la autoestima y prevenir el consumo problemático de bebidas alcohólicas en universitarios

Mirian Georgina Cab Canul,¹
Gladis Ivette Chan Chi,²
Israel Alberto Cisneros Concha,³
Nora Verónica Druet Domínguez⁴
Universidad Autónoma de Yucatán, México

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo fortalecer la autoestima y prevenir el consumo problemático del alcohol en universitarios mediante un taller con enfoque Gestalt, el cual tuvo una duración de 18 horas. El diseño de investigación fue pre-experimental pre-test-post-test con un solo grupo. Se empleó el Test de Autoestima de Carrión y se trabajó con siete estudiantes universitarios de una institución de educación superior. En cuanto a los resultados cuantitativos, al comparar el pre-test y el post-test, se encontraron diferencias significativas con respecto al nivel de autoestima. Esto indica que la intervención favoreció una toma de decisiones más responsable con respecto al consumo de bebidas alcohólicas; además, los estudiantes fortalecieron sus recursos personales para afrontar situaciones de riesgo.

Palabras clave: estudiantes universitarios, autoestima, abuso de alcohol, Gestalt, intervención.

Abstract

The main objective of the following piece of research was to strengthen university students' self-esteem and to prevent problematic alcohol consumption through a workshop with the Gestalt approach. This workshop lasted 18 hours. The research design was pre-experimental pretest-posttest with a single group. Seven university students from an institution of higher education participated in the workshop, where Carrion's Self-Esteem Test was employed. Regarding quantitative results, significant differences related to the level of self-esteem were found when comparing the pretest and the posttest. So, it can be established that this intervention led to a more responsible decision making when it comes to drinking alcohol. Moreover, students' personal resources to deal with situations of risk were strengthened.

Key word: University Students, Self-Esteem, Problematic Alcohol Consumption, Gestalt, Intervention.

Recibido: 31 de Marzo de 2015

Aceptado: 24 de Julio 2015

1. Maestra en Orientación y Consejo Educativos. Docente de la Facultad de Educación, Universidad Autónoma de Yucatán. Correo electrónico: mirian.cab@uady.mx
2. Maestra en Innovación Educativa. Docente de la Facultad de Educación, Universidad Autónoma de Yucatán. Correo electrónico: Ivette.chan@uady.mx
3. Maestro en Psicoterapia Humanista. Docente de la Facultad de Educación, Universidad Autónoma de Yucatán. Correo electrónico: alberto.cisneros@uady.mx
4. Doctora en Educación Humanista. Docente de la Facultad de Educación, Universidad Autónoma de Yucatán. Correo electrónico: ddoming@uady.mx

Introducción

La etapa universitaria es considerada como una situación especial en la vida de los jóvenes, puesto que se ponen en juego sus necesidades físicas, psicológicas y sociales. Dado que en este período los individuos se enfrentan a grandes desafíos, pueden ser susceptibles de perderse frente a las diversas cuestiones que se presentan en cada área de su vida; por lo tanto, conocer e identificar los posibles obstáculos y consecuencias a los que los jóvenes se pueden enfrentar constituye un tema relevante.

Al respecto, Cornejo (2008) menciona que, durante este período, las personas pueden presentar diversas problemáticas como: depresión, abatimiento, indiferencia y consumo de sustancias, en especial alcohol. Por otra parte, Vega (2010) señala que estas circunstancias ponen a los jóvenes en una situación transitoria de mayor vulnerabilidad.

De acuerdo con Caballero (2004), en los últimos veinte años, el consumo de bebidas alcohólicas y drogas se ha incrementado tanto en cantidad como en formas de uso, e incluso en el significado que se le ha brindado.

Así mismo, en el ámbito mundial, existe preocupación por el incremento constante del consumo de drogas, tanto ilegales como legales, entre los jóvenes. De hecho, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha señalado que el consumo de alcohol es considerado como el tercer factor de riesgo en los países industrializados y el primero en los que se encuentran en vías de desarrollo (Cáceres, Salazar, Varela y Tovar, 2006).

En este punto, cabe mencionar que la OMS define el alcoholismo como “un desorden del comportamiento que se manifiesta por el consumo incontrolado de bebidas alcohólicas, lo cual interfiere en la salud mental, física, social y/o familiar del bebedor” (Albarracín y Muñoz 2008, p.28).

Este mismo organismo define la dependencia del alcohol como “un conjunto de fenómenos conductuales, cognitivos y fisiológicos, en los cuales el uso del alcohol se transforma en prioritario para el individuo, en contraposición a otras actividades y obligaciones que en algún momento tuvieron mayor valor para él” (p. 11).

Por lo tanto, la característica principal del consumo problemático de las bebidas alcohólicas es que la persona comienza a construir su vida alrededor de dicha sustancia, de tal manera que va perdiendo progresivamente el interés en otras actividades. A su vez, estos individuos también

empiezan a perder el control de la ingesta de alcohol. Cuando esto ocurre, se considera que la persona ha desarrollado una adicción al alcohol.

Por su parte, autores como Cáceres, Salazar, Varela y Tovar (2006), Caballero (2004), Rojas, Fleiz, Medina, Morón y Domenech (1997), así como la Encuesta Nacional de Adicciones (ENA, 2008) y la Encuesta Estatal de Adicciones de Yucatán (EAY, 2005), señalan que actualmente existe una expansión progresiva en el consumo de bebidas alcohólicas en la población universitaria. Esto puede deberse, según Camacho (2005), a que el joven se encuentra expuesto a diversas situaciones, no sólo en el ámbito universitario sino en la vida cotidiana, en general. En este punto, cabe anotar que el alcohol representa una droga “lícita” porque es barata, accesible y socialmente aceptada (Rodríguez, et al; 2007). Además, los jóvenes asocian muchas veces el consumo de alcohol con la autodeterminación, la diversión, el ocio y la modernidad, por lo que constituye un elemento que otorga estatus dentro del grupo al que pertenece. Por todo lo anterior, resulta difícil erradicar el consumo a pesar de las consecuencias negativas derivadas del mismo (Villa, 1998).

Ahora bien, en la actualidad, los jóvenes se desarrollan en un ambiente en donde cada vez más se tolera, e incluso se promueve el consumo de bebidas alcohólicas; y al no existir normas claras que limiten su ingesta, tanto en el núcleo familiar como en los establecimientos comerciales, se expande cada vez más su consumo (Secretaría de Salud, 2001). Por otra parte, una de las áreas más importantes en las que se hacen latentes las consecuencias del consumo problemático de alcohol es la relacionada con el contexto escolar. Ante ello, Feldman (2009) menciona que la prevención primaria en la escuela resulta de gran importancia; asimismo, señala que los programas preventivos que las instituciones educativas emprendan no sólo deben contener información sobre el consumo de bebidas alcohólicas, sino que también deben promover la salud y el autocuidado, además de fomentar en los alumnos habilidades para la vida. Entre éstas, cabe mencionar la autoestima, la cual es un elemento indispensable para tener una actitud sana y responsable ante las situaciones de riesgo que se les puedan presentar a los jóvenes. Aquí, vale la pena anotar que una de las funciones más importantes de la autoestima es que constituye un factor protector que aleja al joven de las influencias no saludables y evita conductas de riesgo, como el uso problemático de sustancias alcohólicas (Becoña, 2000).

De tal modo, se espera que las instituciones educativas implementen programas de intervención dirigidos al desarrollo de las habilidades para la vida, lo que favorecerá que los estudiantes adquieran herramientas que les permitan afrontar las adversidades, solucionar problemas, expresar sus emociones y responsabilizarse de sus acciones. Todos estos son, sin duda, aspectos importantes para el desarrollo integral de los jóvenes. Por lo anterior, se presenta una propuesta de intervención preventiva mediante un taller con enfoque Gestalt dirigido a los estudiantes de una institución de educación superior. Mediante dicho taller, se busca apoyar a estos jóvenes en el fortalecimiento de la autoestima y la toma de decisiones responsables para evitar el consumo problemático de alcohol.

Planteamiento del problema

La Institución de Educación Superior (IES) en México, donde se realizó la intervención, tiene como misión la formación humanista de sus educandos, con actitud crítica, compromiso y responsabilidad social.

En esta institución (IES), se aplicó el Cuestionario de Tamizaje de Problemas en Adolescentes (POSIT) a los estudiantes en la cohorte 2009. Se obtuvo que el 44.3 % de los jóvenes cuentan con factores de alerta para el abuso del alcohol; es decir, han tenido dificultades en la escuela por consumir bebidas alcohólicas; han hecho daño alguna vez a otra persona accidentalmente, estando bajo el efecto del alcohol; y han percibido que tienen una adicción. Además, se encontró que el 72.1% de estas alumnas presenta factores de riesgo relacionados con la salud mental; es decir, actúan impulsivamente, sin pensar en las consecuencias que tendrán sus acciones, se sienten tristes la mayor parte del tiempo y tienen dificultades para concentrarse; asimismo, el 100% de las estudiantes presenta factores de riesgo en torno a las relaciones familiares, de amistad y a nivel educativo. Finalmente, en el área de conducta agresiva - delincuencia, se detectó que el 26.2% de las jóvenes presenta factores de alerta.

De igual manera, en la cohorte 2011, se observó, a través del mismo instrumento, que las estudiantes presentan factores de riesgo asociados con diversas áreas, a saber: el 44.62 % presenta factores de alerta para el abuso de alcohol; el 61.5%, factores de riesgo relacionados con la salud mental; el 100%, factores de riesgo correspondientes a las relaciones familiares; el 93.8%, factores de riesgo en cuanto a relaciones con amigos; el 95.4% , factores de riesgo referidos al nivel educativo; y el 18.5% , factores de

riesgo concernientes a conducta agresiva – delincuencia. Asimismo, a través de diversas estrategias de intervención realizadas por la propia institución educativa, tales como talleres de desarrollo personal, el consejo educativo y el programa de tutoría, se ha detectado que los alumnos tienen factores de riesgo relacionados con el consumo problemático de bebidas alcohólicas, así como baja autoestima y falta de confianza en sí mismos, lo que los vuelve vulnerables a conductas de riesgo.

Como se puede observar, existen diversos factores de riesgo que pueden afectar la permanencia de los estudiantes en la institución educativa; por ello, se considera que es importante implementar acciones y campañas de prevención integral dentro de las mismas (Feldman, 2009), que contribuyan a minimizar los riesgos en los que se encuentran los alumnos. Por todo lo anterior, es necesario realizar intervenciones que atiendan a los estudiantes en el fortalecimiento de la autoestima y toma de decisiones, las cuales son herramientas para evitar el consumo problemático de bebidas alcohólicas. De tal manera, se busca favorecer el desarrollo personal y académico de los estudiantes.

Justificación

El consumo de bebidas alcohólicas se ha convertido en un problema de salud pública, el cual ha alcanzado a toda la sociedad en general, sin importar la clase social, la edad, o el nivel educativo. En el caso de México, este problema representa un riesgo con elevado costo, tanto en morbilidad como en mortalidad, pues ocasiona diversos problemas de salud. Estos últimos dan lugar a incapacidades y muerte prematura, entre otras consecuencias, además de problemas sociales y psicológicos, especialmente entre los jóvenes (Torres y Palmar, 2005). En este orden de ideas, cabe señalar que el alcoholismo se encuentra entre las primeras causas de muerte en varios países; por ejemplo, en España, ocupa el tercer lugar, y en Estados Unidos, el primer lugar de los fallecimientos de las personas entre 15 y 45 años de edad (Rodríguez, *et al*, 2007).

En México, la ingesta de sustancias alcohólicas en jóvenes mayores de 18 años ocupa el lugar número once en el mundo y el tercero en América (Gómez, Aical, Monllau y Vittore, 2010). Asimismo, los Centros de Integración Juvenil reportan que el alcohol continúa siendo la droga de inicio, con un 33.8%, donde el 89% corresponde a hombres y el 11%, a mujeres. El grupo de edad que refirió una mayor frecuencia de consumo de alcohol fue el comprendido entre los 15 y 19 años, con un 26.9%, seguido por el de 20 a 24 años, con un 23.3% de los sujetos (Valdez, 2005).

Del mismo modo, en la Encuesta Nacional de Adicciones (2011), se encontró que el consumo de bebidas alcohólicas entre los jóvenes aumentó significativamente en los años 2002, 2008 y 2011; el porcentaje de personas que consumían alcohol algunas veces pasó del 35.6% al 42.9%; el de los que lo consumían en el último año de la realización de la encuesta pasó del 25.7% al 30.0%; y el consumo durante el último mes pasó del 7.1% al 14.5%. Esta misma predisposición “se observó en los hombres y en las mujeres, especialmente en el consumo del último mes, ya que se incrementó de 11.5% a 17.4% en el caso de ellos y de 2.7% a 11.6% en el de ellas” (p. 24).

De igual manera, la Ley General de Salud contempla las adicciones como un problema de salud, en general. Ante esto, se han propuesto, desarrollado y evaluado programas contra el alcoholismo, el tabaquismo y la farmacodependencia. El objetivo de dichos programas ha sido promover y apoyar las acciones de los sectores público, social y privado, tendientes a prevenir y combatir los problemas de salud pública causados por las adicciones (Secretaría de Salud, 2011). Entre los programas que se han realizado en México en materia de prevención, se encuentran los siguientes: “Programa de prevención y control de adicciones”, “Construye tu vida sin adicciones”, “¡Aguas con las adicciones!”, “Programa nacional de escuela segura”, “Programa contra el alcoholismo y el abuso de bebidas alcohólicas” y “Programa de educación breve para adolescentes que inician el consumo de alcohol y otras drogas” (Feldman, 2009).

En este contexto, los programas para el desarrollo de habilidades para la vida son considerados en el ámbito educativo, puesto que promueven el desarrollo de factores de protección comunes a diversos problemas psicosociales. Dichos programas les facilitan a los estudiantes enfrentar con éxito las exigencias, demandas y desafíos de la vida diaria; de igual forma, les permiten fortalecer competencias socio-afectivas, como la autoestima, la asertividad, las habilidades para la toma de decisiones, el pensamiento creativo, crítico y reflexivo, el manejo de emociones y sentimientos, la comunicación efectiva y la autonomía moral (Choque y Chirinos, 2009).

Ahora bien, una de las habilidades para la vida que es importante desarrollar en los jóvenes es la autoestima, ya que contribuye a que estos sean capaces de resistir a la presión del consumo de alcohol y tabaco, tomar decisiones saludables y enfrentar el estrés de manera positiva (Armendáriz, Rodríguez y Guzmán, 2008). Además, el desarrollo de esta habilidad

le permite al joven alcanzar un estilo de vida productivo, así como practicar alternativas sanas de vida, lo cual lo mantendrá alejado de la ingesta de bebidas alcohólicas (Vega, 2010). Por otra parte, el fortalecimiento de la autoestima, además de ser un reto, es una tarea que se debe realizar a partir de la suma de esfuerzos por parte de docentes, personal directivo, padres de familia y de los propios alumnos, en coordinación con las instancias de salud. Si esta tarea se realiza a cabalidad, se podrá construir un futuro promisorio, libre de adicciones y de violencia (Feldman, 2009).

En este sentido, la presente propuesta contribuye a que los jóvenes desarrollen las competencias de conciencia emocional y regulación de las emociones, entre las que se encuentran la capacidad para retrasar gratificaciones y las habilidades de afrontamiento en situaciones de riesgo (Álvarez, 2011), particularmente las relacionadas con el consumo de bebidas alcohólicas. Asimismo, contribuirá a disminuir factores de riesgo, tales como el fracaso, la deserción escolar y la muerte prematura por accidentes y problemas legales, entre otros (Sánchez y Suelves, 2001).

Por lo tanto, es importante que las instituciones educativas aborden estrategias que faciliten el desarrollo de factores protectores en los estudiantes, en especial de aquellos que presentan factores de riesgo que puedan afectar en gran medida su trayectoria escolar y/o su permanencia en la institución educativa. Como afirma Feldman (2009), los programas de prevención de la salud que se realizan dentro del ámbito escolar son de gran utilidad para enfrentar los grandes retos contemporáneos por los que atraviesa el joven universitario.

Objetivo general

Fortalecer la autoestima y prevenir el consumo problemático de bebidas alcohólicas en estudiantes universitarios de una institución de educación superior, mediante un taller con enfoque Gestalt.

Objetivos específicos

Diseñar e implementar un taller con enfoque Gestalt, para fortalecer la autoestima y prevenir el consumo problemático de bebidas alcohólicas en estudiantes universitarios de una institución de educación superior.

Analizar si existen diferencias significativas en el nivel de autoestima de los participantes antes y después de la implementación del taller.

Método

Diseño del estudio

El diseño del estudio fue pre-experimental, pretest - postest con un solo grupo. Es decir, un solo grupo responde una prueba antes y después de recibir la intervención y, al final, se establece una comparación entre los resultados obtenidos por los participantes en ambos momentos (Hernández, Fernández y Baptista, 2006).

Instrumento

Para identificar el nivel de autoestima de las personas, se utilizó el Test de autoestima de Carrión. Dicho instrumento consta de 10 grupos con 10 reactivos, los cuales pretenden determinar aspectos como la autoestima, la autoconfianza, el comportamiento, el control, el amor, la autonomía, el trato que recibimos, la integración, la opinión sobre la gente y los principios y normas. El objetivo de dicho instrumento es brindar información acerca de las creencias que limitan la autoestima de las personas (Carrión, 2006).

Con respecto al proceso de calificación, éste consiste en comparar las respuestas de los participantes con una clave, de tal manera que si éstas coinciden, se añade un punto. Al finalizar esta parte, se suman las respuestas que coincidieron en cada bloque. Cabe señalar que la escala de calificaciones es del uno al diez; por lo tanto, mientras mayor sea la suma, se puede establecer que la persona presenta en el rubro una mejor funcionalidad y creencias positivas, lo que conlleva a tener mayor autoestima.

Participantes

Los estudiantes que participaron en el taller fueron siete jóvenes que cursaban una licenciatura en una institución de educación superior, cuyas edades oscilaban entre los 17 y 24 años. Cabe anotar que el grupo estuvo conformado únicamente por mujeres

Procedimiento

La intervención consistió en la implementación de un taller denominado "Aprendiendo a vivir saludablemente", que tuvo una duración de 18 horas, distribuidas en seis sesiones semanales de tres horas cada una. Este taller se llevó a cabo en el nivel de orientación; es decir, se centró en las actitudes y el desarrollo de habilidades para potenciar, prevenir, tener autoconciencia y superar los

obstáculos que impiden el crecimiento personal (Castanedo y Munguía, 2006).

Encuadre. El taller se realizó utilizando el enfoque Gestalt, cuyo propósito es la restauración del proceso de darse cuenta, lo que lleva al individuo a concebirse como una totalidad para liberar sus potencialidades, logrando por sí mismo el desarrollo y el cambio (Naranjo, 2004). Es así como en la terapia Gestalt, la existencia precede a la esencia; es decir, la persona se crea a sí misma y se responsabiliza de sus acciones (Salama, 2008). Asimismo, en la implementación del taller, se utilizaron los principios de la terapia Gestáltica; entre estos, se encuentran los siguientes: "el aquí y el ahora", "darse cuenta", "figura - fondo" y "homeostasis". Durante la experiencia grupal, se identificaron las fortalezas, los recursos y las cualidades de cada uno de los participantes y; en general, todo aquello que los distingue de los demás compañeros y que les ha ayudado a superar las situaciones adversas de la vida.

Con este taller, se proporcionó un espacio en donde las participantes tuvieran la oportunidad de expresar sus experiencias de vida, las cuales les permitieran favorecer la autoconciencia y superar los diversos obstáculos a los que se enfrenten. Así, se pudo contribuir al mejoramiento de la confianza y el auto-concepto, así como al desarrollo de recursos personales y la comprensión y regulación de las emociones. Además, a través del reconocimiento de sus necesidades y recursos, la expresión de sus emociones y la forma en la que pueden enfrentar las diferentes situaciones por las que atraviesan, se pretendió fortalecer la autoestima de las jóvenes universitarias y prevenir la ingesta excesiva de bebidas alcohólicas.

Temas abordados durante las sesiones. Los temas tratados durante las sesiones fueron: salud emocional, manejo de emociones, recursos personales, proyecciones e introyectos. La salud emocional hace referencia a que la persona tenga la capacidad para identificar, significar, expresar, regular y socializar adecuadamente, tanto las emociones positivas como aquellas en conflicto, promoviendo formas cada vez más maduras, adecuadas y aceptables de expresarlas (Fernández, 2008). El manejo de las emociones resulta indispensable puesto que tiene un gran impacto en nosotros y en nuestro actuar. Como afirma Castanedo (1988): "nuestras emociones, más que nuestro intelecto, son las fuerzas que caracterizan nuestra acción; en consecuencia, el objeto se sitúa en educar las emociones y no la mente" (p. 52 y 53). Asimismo, este autor señala

que las emociones no existen si no es en relación con el otro, para lo cual se requiere entrar en contacto consigo mismo y con los demás. Es necesario tomar en cuenta que las emociones son orientadoras de nuestras conductas, por lo que es importante reconocerlas, expresarlas y regularlas, para que el individuo se conozca y actúe de manera más libre y fluida. Por otra parte, los recursos personales se relacionan con la valoración que se le brinda al conjunto de rasgos corporales, mentales, emocionales, sociales y espirituales que conforman la personalidad y que son aprendidos durante la vida (Martínez, 2010).

En cuanto a las proyecciones, éstas se relacionan de dos maneras: la pasiva y la activa. En la primera, se representan las partes en conflicto, se proyecta hacia los otros lo que se reconoce de sí mismo. En la segunda, la persona hace que los demás realicen las acciones que rechaza de sí mismo (García, 2005). Los introyectos se refieren al deber ser en las formas de actuar de las personas (Castanedo, 1988). Para García (2005), existen tres tipos de introyectos: los de naturaleza biológica, que se refieren a los patrones biológicos heredados de los padres (incluyen síntomas y enfermedades físicas y psicológicas); los emocionales, que son todas las emociones que llevan a la persona a experimentar ciertos estados de agrado-desagrado que se viven internamente, los cuales son el combustible para que el individuo viva y forme parte de un sistema de orientación interior que influye en todas y cada una de las hormonas y células del cuerpo; y los introyectos conductuales, que aluden a todas las formas de comportamientos introyectados de los padres y que contienen las reglas y las formas del deber ser, marcando las pautas de comportamiento de las personas de acuerdo con lo esperado; además, incluyen las indicaciones de cómo se debe vivir, actuar, relacionarse, etc., por lo que representan las directrices de vida establecidas por los padres.

Técnicas. Durante el taller, se utilizó una metodología teórico-vivencial, de tal manera que las participantes recibían información cognitiva relacionada con el alcohol; además, realizaron ejercicios vivenciales con el objetivo de que se contactaran con sus necesidades y les resultara más fácil darse cuenta en el aquí y el ahora. Asimismo, se emplearon las técnicas supresivas y las expresivas. Las primeras buscan que los participantes se centren en la experiencia que se oculta detrás de un determinado ejercicio, mientras que las segundas pretenden remarcar una expresión, intensificándola. De igual forma, se utilizaron las técnicas de fantasía guiada y el trabajo con proyecciones de expresión creativa

y de movimiento, las cuales facilitan la toma de conciencia (Castanedo y Munguía, 2006 y Muñoz, 2008).

Diseño del taller. El taller tuvo como objetivo general fortalecer la autoestima de las participantes y prevenir el abuso de bebidas alcohólicas desde un enfoque gestáltico. La primera sesión tuvo como objetivo establecer la importancia del cuidado de la salud emocional. Se abordó el tema de salud emocional y se emplearon las técnicas expresivas y el trabajo con proyecciones. Las actividades que se realizaron fueron: bienvenida, ejercicio de presentación *mi animal favorito*, ejercicio *la pelota de mis expectativas*, ejercicio para establecimiento de normas, ejercicio acerca de la salud emocional y; finalmente, la actividad de cierre se realizó mediante la técnica del retrato de una persona.

La segunda sesión tuvo como objetivo facilitar en las participantes el principio de darse cuenta; esto se realizó mediante la expresión y el manejo de las emociones ante las situaciones adversas. El tema que se abordó fue el manejo de emociones, el cual se relacionó con la ingesta excesiva de sustancias alcohólicas. Las técnicas empleadas fueron las siguientes: fantasía guiada, trabajo con expresiones de movimiento y técnicas expresivas. Las actividades que se realizaron fueron: bienvenida, ejercicio *mi baile y mis emociones*, actividad de relajación *aprendiendo a relajarme*, ejercicio *el caracol de las emociones*, presentación de un video y actividad de cierre.

La tercera sesión tuvo como objetivo desarrollar los recursos personales de las participantes a través del descubrimiento de sus características y cualidades. Se abordó el tema de recursos personales. Se emplearon las técnicas supresivas y el trabajo con proyecciones de expresión creativa. Las actividades que se realizaron fueron: bienvenida, ejercicio *cómo me siento*, ejercicio *siendo guía y siendo guiado*, las tarjetas del conocimiento y la actividad de cierre.

La cuarta sesión tuvo como objetivo facilitar que las participantes se dieran cuenta de sus necesidades personales ante la identificación de sus propias proyecciones. Se abordó el tema de las proyecciones y se utilizaron las técnicas expresivas, el trabajo con proyecciones de expresión creativa y la fantasía guiada. Las actividades que se realizaron fueron: bienvenida, ejercicio *cómo me siento*, ejercicio *el diagrama*, ejercicio *mi escena favorita*, fantasía guiada *la sala de cine* y; por último, la actividad de cierre.

La quinta sesión tuvo como objetivo propiciar que las participantes se dieran cuenta de los introyectos que

obstaculizan al sí mismo. Se abordó el tema referente a la introyección y se emplearon como técnicas la fantasía guiada, las técnicas supresivas y el trabajo con proyecciones de expresión creativa y movimiento. En esta sesión, el tema se relacionó con las creencias respecto al alcohol que presentaban las participantes. Se realizaron las siguientes actividades: bienvenida, ejercicio de activación *mi saludo*, ejercicio *creencias que me limitan* y ejercicio *el rey y el esclavo*, el cual fue seguido por la actividad de cierre.

La sexta sesión tuvo como objetivo integrar la toma de conciencia por parte de las participantes mediante la identificación de sus recursos personales y la promoción de la salud emocional. Se abordó el tema de salud emocional, en relación con el abuso de bebidas alcohólicas. Las técnicas utilizadas fueron las siguientes: trabajo con proyecciones de expresión creativa y movimiento, fantasía guiada y técnicas expresivas. Las actividades fueron las siguientes: bienvenida, ejercicio de activación *el escultor*, mi frase preventiva, ejercicio de relajación, ejercicio *la carta* y la actividad de cierre *el lirio*.

Resultados

A continuación, se presentan los resultados obtenidos en el pre test y pos test del test de autoestima de Carrión, el cual fue administrado a los participantes.

Tabla 1

Comparación de resultados

Instrumento	Momento de aplicación	Media	Desviación estándar	t	P
Test de autoestima de Carrión	Pre-test	64.8	5.8		
	Post-test	78.1	2.4	5.8	.001

Como se puede observar en la tabla 1, para llevar a cabo la prueba de hipótesis, se utilizó la t de Student para muestras independientes. Los resultados mostraron lo siguiente ($t=5.8$, $p<0.05$), lo cual hace evidente la existencia de diferencias estadísticamente significativas entre los resultados de las puntuaciones obtenidas antes y después de la intervención realizada.

Dichos resultados indicaron que las participantes presentaron cambios referentes al nivel de autoestima, por lo que fortalecieron el auto-concepto y la autoconfianza, lo que contribuyó a la modificación de la percepción de riesgo del consumo problemático del alcohol.

Discusión

Los resultados encontrados se relacionan con la investigación realizada por Álvarez, Alonso y Guidorizzi (2010), cuyo objetivo fue analizar la relación entre el nivel de autoestima y el consumo de alcohol en los adolescentes. En dicho estudio, los resultados mostraron que quienes presentaban un mayor nivel de autoestima tenían menor riesgo de consumir alcohol.

Por otro lado, durante la intervención, se emplearon diferentes técnicas del enfoque Gestalt. A través de éstas, se pudo evidenciar el fortalecimiento de la autoestima y la prevención del consumo problemático de bebidas alcohólicas ya que, durante las sesiones, las participantes realizaron distintos aportes a partir de los ejercicios vivenciales que se fueron desarrollando; de este modo, se favoreció la auto-aceptación, el reconocimiento de las propias necesidades y la expresión de las emociones. Además, estas técnicas les facilitaron a las participantes el darse cuenta de aspectos de sí mismas que no habían percibido. Esto promueve el desarrollo de mayor responsabilidad en la toma de decisiones ante el consumo de bebidas alcohólicas, lo que contribuye al incremento de los recursos personales en estas jóvenes.

Igualmente, durante el taller, se les brindó a las participantes información cognitiva y se realizaron ejercicios enfocados en el desarrollo de la autoestima. Estos se relacionaron con el consumo problemático de bebidas alcohólicas, e hicieron que las participantes se dieran cuenta de las creencias limitantes (introyectos) que les impedían desarrollarse de manera más plena, por lo que pudieron cambiar su percepción de las mismas. Además, al final, se pudo observar que las participantes contaban con información más veraz y objetiva con respecto al consumo del alcohol. Lo anterior se pudo evidenciar en los comentarios finales con respecto a su aprendizaje, a saber: *“Es importante estar bien consigo mismo para no caer en el alcoholismo”*, *“Yo nunca voy a abusar del alcohol, amo mucho mi cuerpo para envenenarlo de tal forma; eso sí lo aseguro”*, *“Podré estar con personas que abusan del alcohol, pero soy muy consciente del daño que me puede producir”*, *“el alcohol no es un juego, tampoco tu vida”*, *“ser responsable de la gran tarea que tengo al combatir las adicciones”*, *“Puedo confiar”*, *“puedo ser más segura”*, *“puedo romper barreras”*, *“ayudarme a mí misma”*, *“ayudar y entender a mis seres queridos”* y *“Crecí espiritualmente como persona y me siento capaz de poder externalizar mis conocimientos acerca del alcohol”*. Con respecto al desarrollo del

taller, también señalaron lo siguiente: “*el clima del taller me permitió ser libre y sentirme cómoda*”, “la calidad de las sesiones y las actividades” y “un ambiente de confianza”.

De esta manera, se pudo observar que las participantes fortalecieron la confianza y la seguridad en sí mismas; además, mejoraron las estrategias para enfrentar las diversas situaciones de riesgo que pueden presentarse, particularmente ante el consumo de bebidas alcohólicas. Lo anterior se relaciona con lo que menciona Martínez (2007) acerca de que mientras más recursos de vida posea un joven, será menos probable que se involucre en comportamientos de riesgo, como el consumo problemático de bebidas alcohólicas, y será más probable que desarrolle conductas saludables.

Asimismo, las participantes aprendieron a diferenciar sus necesidades de las de otros, teniendo mayor confianza en sí mismas; también lograron identificar la manera en que el uso de esta sustancia afecta el desarrollo de una persona. Del mismo modo, señalaron la importancia de expresar sus emociones y tener pensamientos positivos. Como puede observarse, las participantes fortalecieron su autoconocimiento, comprometiéndose responsablemente con sus acciones; y mostraron mayor consciencia sobre los riesgos del consumo de alcohol. Así bien, desarrollaron mayor asertividad para la toma de decisiones, lo que se refleja en la actitud positiva hacia el derecho de vivir y ser feliz. Finalmente, lograron establecer de forma apropiada pensamientos, deseos y necesidades, lo cual indica una autoestima saludable (Branden, 2001).

Los resultados cuantitativos del taller mostraron diferencias significativas en cuanto al nivel de autoestima de las participantes; estos hallazgos indicaron que la intervención contribuyó al autoconocimiento y la toma de decisiones responsables frente a situaciones de riesgo, lo que permitió que las estudiantes fortalecieran su autoestima y establecieran mecanismos protectores contra el consumo problemático de bebidas alcohólicas.

Asimismo, el uso de diversas técnicas terapéuticas expresivas y supresivas, las fantasías guiadas y el trabajo con proyecciones de expresión creativa y movimiento, les permitieron a las estudiantes fortalecer sus recursos personales y regular de manera más apropiada sus emociones, para afrontar las diferentes situaciones que se les presenten en la vida.

A partir de los resultados obtenidos en este estudio, se puede concluir que la intervención contribuyó al fortalecimiento de la autoestima y la prevención del consumo problemático de bebidas alcohólicas. Esto pone de mani-

fiesto que resulta necesario que las instituciones de educación superior desarrollen programas de intervención que fomenten en los estudiantes un estilo de vida saludable, priorizando el desarrollo de la autoestima, el manejo de emociones, la convivencia armónica y la práctica de actividades físicas, como medidas preventivas para el consumo problemático de bebidas alcohólicas.

Referencias

- Albarracín, M. y Muñoz, L. (2008). Factores asociados al consumo de alcohol en estudiantes de los dos primeros años de carrera universitaria. *Revista de psicología*, 14, 49-61. Recuperado de http://www.revistaliberabit.com/libarabit14/marcela_albarracin_liliana_munos49-62.pdf
- Álvarez, A., Alonso, M. y Guidorizzi, A. (2010). Consumo de alcohol y autoestima en adolescentes. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*. 18. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-11692010000700021>
- Álvarez, M. (2011). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. España: Wolters Kluwer.
- Armendáriz, N. Rodríguez, A. y Guzmán, F. (2008). *Autoestima y consumo de alcohol y tabaco en estudiantes de secundaria del área rural*. Tesis de maestría. Universidad Autónoma de Nuevo León, Monterrey. Recuperado de <http://cdigital.dgb.uanl.mx/te/1020154540.PDF>
- Becoña, E. (2000). *Los adolescentes y el consumo de drogas*. Papeles del psicólogo.
- Branden, N. (2001). *La psicología de la autoestima*. México: Paidós.
- Caballero, F. (2004). *Las drogas*. España: Nexus.
- Cáceres, D. Salazar, I. Varela, M. Tovar, J. (2006). Consumo de drogas en jóvenes Universitarios y su relación de riesgo y protección con los factores Psicosociales. *Revista universitat psychological*. 5 (3), 521-534. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=64750308>
- Camacho, I. (2005). Consumo de alcohol en universitarios: relación funcional con factores sociodemográficos, la expectativa y la ansiedad social. *Revista Acta Colombiana de Psicología*, 13, 91-119. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=79880106L>
- Carrión, S. (2006). *Autoestima y desarrollo personal con PNL*. España. Editorial
- Castanedo, C. y Munguía, G. (2006). *Antología de Procesos grupales*. México: Instituto Humanista de Sinaloa.

- Castanedo, C. y Munguía, G. (2006). *Procesos grupales*. Antología del instituto humanista de Sinaloa: México.
- Choque, R. y Chirinos, J. (2009). Eficacia del Programa de Habilidades para la Vida en Adolescentes Escolares de Huancavelica, Perú. *Revista de Salud pública*, 11 (2), 169-181. Recuperado de <http://www.scielosp.org/pdf/rsap/v11n2/v11n2a02.pdf>
- Cornejo, L. (2008). *Manual de terapia gestáltica aplicada a los adolescentes*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- “Encuesta Estatal de Adicciones de Yucatán”. (2005). *Encuesta Estatal de Adicciones de Yucatán*. Recuperado de <http://cepa.ssy.gob.mx/articulos/tabaco/usodeltabaco.pdf>
- “Encuesta Nacional de Adicciones” (2008). *Encuesta Nacional de Adicciones*. Recuperado http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/ena08/ENA08_NACIONAL.pdf
- “Encuesta Nacional de Adicciones”. (2011). *Encuesta Nacional de Adicciones*. Recuperado de <http://encuestas.insp.mx/ena/ena2011.html#.VQ6FHI6cF6Y>
- Feldman, F. (2009). *Escuela y prevención de las adicciones*. México: Trillas
- Fernández, L. (2008). *Juego Psicoterapéutico y desarrollo emocional*. México: CIEPGFPSC.
- Castanedo, C. (1988). *Terapia Gestalt, enfoque centrado en el aquí y el ahora*. España: Herder.
- García, F. (2005). *Psicoterapia Gestalt. Proceso de figura-fondo*. México: El manual moderno.
- Gómez, R. Aical, C. Monllau, L. Vittore, G. (2010). *Percepción de riesgo sobre las sustancias psicoactivas en jóvenes, padres y docentes del CBU de Nivel Medio de la ciudad de Córdoba: un estudio comparativo*. Tesis de Licenciatura, Facultad de psicología: Córdoba Recuperado de http://www.observatorio.gov.ar/universidades/Tesis_percepcion_de_riesgo.pdf
- Hernández, S. Fernández, C. Baptista, L. (2006). *Metodología de la Investigación*. España: McGraw Hill.
- Martínez, E. (2010). *Desarrolla tu autoestima con PNL*. México: Editores Mexicanos Unidos.
- Martínez, O. (2007). *Autoconocimiento y comunicación humana*. México. Oak Editorial.
- Miranda, B. (s.f). Retrospectiva histórica del uso de drogas en México. *Revista científica electrónica de psicología*, 10, 95-113. Recuperado de http://dgsa.uaeh.edu.mx/revista/psicologia/IMG/pdf/6_-_No._10.pdf
- Muñoz, M. (2008). *La sensibilización Gestalt en el trabajo terapéutico*. Ed. Pax: México.
- Naranjo, C. (2004). *Contribuciones de la terapia Gestalt. Desarrollo del potencial humano*. México: Trillas.
- Organización Mundial de la Salud. (2008). *Alcohol y atención primaria de la salud: informaciones clínicas básicas para la identificación y el manejo de riesgos y problemas*. Recuperado de http://www.who.int/substance_abuse/publications/alcohol_atencion_primaria.pdf
- Rodríguez, I. Castillo, I. Torres, D. Jiménez, Y. (2007). Present alcoholism and adolescence, tendencias. *Revista Electrónica de salud pública de México*, 41 (4), 297-308. Recuperado de <http://www.paidopsiquiatria.com/numero8/art5.pdf>
- Rojas, E. Fleiz, C. Medina, M. Morón, M. y Domenech, R. (1999). Consumo de alcohol y drogas en estudiantes de Pachuca, Hidalgo. *En salud pública de México*.4 (41), 297-308. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=10641407>
- Salama, H, (2008). *Gestalt de persona a persona*. México: Alfaomega.
- Sánchez, M. y Suelves, J. (2001). Asertividad y uso de sustancias en la adolescencia: resultados de un estudio transversal. *Revista anales de psicología*, 1 (17)14-21. Recuperado el 3 de febrero de 2015 de http://www.um.es/analesps/v17/v17_1/02-17_1.pdf
- Secretaría de Salud. (2011). Programa contra el alcoholismo y el abuso de bebidas alcohólicas. Recuperado de http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/publicaciones/abuso_de_bebidas.pdf
- Secretaría de Salud. (2001). *Programa de Acción, Adicciones. Alcoholismo y Abuso de Bebidas Alcohólicas*. Recuperado de http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/programas/alco_mensaje.pdf
- Torres, M. y Palmar, M. (2005). Validación de la prueba Young Adult Alcohol Problems Screening Test, yaapst, en un grupo de estudiantes universitarios de la Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá. *Universitas Psychologica*, 5 (1), 175-190. Recuperado de <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&hid=112&sid=bf6bba45-4bc6-4294-a4ca-f4381da408f1%40sessionmgr115>
- Valdez, J. (2005). *El consumo de alcohol en estudiantes del Distrito Federal y su relación con la autoestima y la percepción de riesgo*. Tesis para licenciatura. Universidad Autónoma de México. México. Recuperado de http://www.uade.inpsiquiatria.edu.mx/pagina_contenidos/tesis/tesis_jessica.pdf
- Vega, F. (2010). *Cómo educar sobre drogas en las escuelas: concientización, orientación y prevención*. México: Trillas
- Villa, R. (1998). *Alcoholismo juvenil*. España: Pirámide.

