



**Universidad
de Holguín**

**FACULTAD
CIENCIAS DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

DPTO. PEDAGOGÍA PSICOLOGÍA

MAESTRIA EN ORIENTACION EDUCATIVA

La orientación educativa para la prevención del alcoholismo en Secundaria
Básica

TESIS EN OPCIÓN
AL GRADO CIENTÍFICO
DE MASTER

Autora: Lic. Daylet Vallejo Tellez

HOLGUÍN 2020



**FACULTAD
CIENCIAS DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

DPTO. PEDAGOGÍA PSICOLOGÍA

MAESTRIA EN ORIENTACION EDUCATIVA

La orientación educativa para la prevención del alcoholismo en Secundaria
Básica

TESIS EN OPCIÓN
AL GRADO CIENTÍFICO
DE MASTER

Autora: Lic. Daylet Vallejo Tellez

Tutoras: Prof. Titular. Glenis Damaris Fernández Reynaldo, Dr.C

Universidad de Holguín (UHo)

Prof. Auxiliar. Mayda María Cárdenas Tauler. Ms.C

Universidad de Holguín (UHo)

HOLGUÍN 2020



PENSAMIENTO

“El maestro es aquel vigía que a todas las horas sabe dónde está y que hacen cada alumno suyo, les mata los vicios, con las manos suaves o enérgicas que sean menester, en las mismas raíces”

José Martí.

DEDICATORIA

A mi mamá por ser mi guía, mi aliento y mi sostén.

A mi pequeño hermano gracias por estar siempre para mí, te quiero mucho.

A mi persona porque a cada paso me he ido fortaleciendo con el apoyo y el cariño de las personas más allegadas y por mi esfuerzo y dedicación para lograrlo.

AGRADECIMIENTOS

- *A mis padres, por su apoyo, brindado para hacer realidad mi sueño.*
- *A mis tutoras y amigas Glenis D. Fernández Reynaldo y Mayda M. Cárdenas Tauler por su apoyo y dedicación.*
- *A mi familia mi más grato agradecimiento por su confianza y apoyo en todo momento.*
- *A los profesores de la Maestría en Orientación Educativa por la formación que desarrollaron en mí.*
- *A mis amigas Yariagnne, Helen, Katy por estar ahí cuando las necesito.*
- *A mis compañeros de trabajo*
- *A todas las amistades que surgieron en el camino y confiaron en mi éxito.*

Muchas gracias.

SÍNTESIS

Desde tiempos pasados hasta la actualidad el consumo del alcohol por los adolescentes se ha convertido en una preocupación por especialistas de diferentes ramas de la ciencia, por lo tanto el trabajo preventivo requiere reforzarse con acciones que incluyan la promoción de salud y mecanismos que ayuden a enfrentar dificultades y darle soluciones. Es necesaria la labor del psicopedagogo (a) como orientador y asesor, para elaborar acciones de carácter educativas dirigidas a enfrentar esta tarea con éxito y prepararse para darles herramientas a los profesores y familiares que permitan la labor con el estudiante de manera que desarrolle en él estilos de vida saludables.

En el presente material se exponen los fundamentos teóricos-metodológicos que sustentan la Estrategia de Orientación Educativa en estudiantes de la Secundaria Básica “Abel Santamaría Cuadrado” en el municipio de Holguín para la prevención del alcoholismo. Con la realización del diagnóstico aplicado se evidencian en la muestra seleccionada, estudiantes que presentan manifestaciones iniciales del consumo del alcohol. En la investigación se utiliza diferentes métodos de nivel teórico: histórico – lógico, análisis - síntesis, inductivo-deductivo, modelación, del nivel empírico: observación, encuesta, entrevista, revisión documental, experimentación parcial en el terreno, además cuenta con una estructura: introducción, desarrollo, conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos, lo que permite la lógica del mismo.

ÍNDICE

Subtítulo	Página
Introducción	1
Desarrollo	8
Capítulo1. Marco teórico referencial del proceso de Orientación Educativa, en la prevención del alcoholismo en adolescentes.	8
1.1 Fundamentación teórica del proceso de prevención del alcoholismo en adolescentes de Secundaria Básica.	8
1.2 El alcoholismo. Sus consecuencias en la sociedad, la familia y la salud de las personas.	12
1.3 La orientación educativa, en la prevención del alcoholismo en los adolescentes.	21
1.4 Estado actual de la prevención del alcoholismo, en el proceso docente – educativo en los adolescentes de la Secundaria Básica Abel Santamaría Cuadrado.	25
Capítulo 2: Estrategia de orientación educativa, para prevenir el alcoholismo en los adolescentes de la Secundaria Básica Abel Santamaría Cuadrado.	30
2.1. Fundamentos que sustentan la elaboración de la estrategia de orientación educativa, para la prevención del alcoholismo en los adolescentes de la Secundaria Básica Abel Santamaría Cuadrado	30
2.2. Propuesta de la estrategia de orientación educativa, para la prevención del alcoholismo en los adolescentes de la Secundaria Básica Abel Santamaría Cuadrado.	33
2.3 Valoración de la aplicación práctica de la estrategia de orientación educativa, para la prevención del alcoholismo en los adolescentes de la Secundaria Básica Abel Santamaría	64

Cuadrado.

Conclusiones

72

Recomendaciones

73

Bibliografía

Anexos

INTRODUCCIÓN

Desde las primeras civilizaciones, existen evidencias que el hombre conocía los efectos de ciertas plantas como la dormidera del opio y las usaba. En todas las civilizaciones, desde la Siria hasta la actualidad del siglo XXI, el ser humano ha consumido todo tipo de drogas por distintos motivos: religiosos, rituales, medicinales, hábitos o costumbres, por distracción, hedonismo, entre otros. González, R. (2004)¹

En la cultura occidental las drogas se consideraban un tema tabú, pero desde hace algo más de 80 años, es cuando se dictan las primeras leyes contra las diferentes drogas. Un ejemplo de ello es la conocida Ley seca, mediante la cual se prohíbe el alcohol en los Estados Unidos. El experimento de la prohibición fracasa estrepitosamente y fue el origen del poder de ciertos grupos mafiosos que comenzaron traficando con esta droga, y cuando fue legalizada, cambiaron a otras que seguían prohibidas.

El alcohol y el tabaco son las dos sustancias, que más muertes provocan en las sociedades modernas, a pesar de no tener el mismo estigma que las restantes drogas, ya que estas son legales y su uso está aceptado socialmente y regulado por la administración pública. Es de interés del Ministerio de Educación fortalecer el trabajo preventivo, que implica la reflexión obligada de las razones que lo motiva, así como el dominio de los fundamentos políticos y pedagógicos que avalan su propuesta en práctica.

Para esto se han redactado documentos como, por ejemplo: el decreto Ley 64 del 82, la Resolución Ministerial 40 del 83, la Circular 16 del 83, Indicación conjunta Ministerio de Educación y Ministerio de Trabajo y Seguridad Social del 7 de mayo de 1996, Carta Circular 4/99, Reglamento de Salud Escolar para cada nivel de educación, Programa director de Promoción y Educación para la Salud en la

¹ González, R. (2004) Alcoholismo: Abordaje integral. Editorial Oriente. Santiago de Cuba.

escuela. En todas ellas se les brinda a las organizaciones políticas y de masas acciones preventivas para los niños adolescentes y jóvenes.

Si bien históricamente esta labor ha estado presente en el contexto educacional y en los últimos años se ha fortalecido, no es menos cierto que los retos y desafíos que enfrentamos en el orden económico y social imponen enfoques renovados, así como la utilización de métodos y estilos de dirección educacionales, en correspondencia con los cambios que objetivamente se producen en nuestra sociedad.

El alcoholismo constituye en la actualidad, la más relevante toxina a nivel mundial y aunque en Cuba las cifras de mortalidad al compararla con otros países es relativamente menor, nos interesa mucho destacar las potencialidades nocivas de dicha toxina para establecer la motivación de su prevención y atención específica.

Entre las organizaciones internacionales preocupadas por la prevención están: La dirección de asistencia social del Ministerio del Trabajo y Seguridad Social (MTSS), Ministerio para la Inversión Extranjera y la Colaboración Económica (MINVEC, Organizaciones de las Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y la Cultura (UNESCO) Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), Ministerio de Educación (MINED).

La revisión bibliográfica respecto al problema detectado, muestra importantes investigaciones en torno al tema del trabajo preventivo de las drogadicciones, entre ellas se destacan González (2000, 2010, 2015, 2017), Lamazares (2006), Fernández (2007), Peña (2008), Pérez (2009) y Rodríguez (2010), Madeley (2017), hacen una importante valoración de la temática, al asumir el trabajo preventivo como vía, para resolver y evitar los riesgos o las consecuencias que este problema puede producir.

Es necesario en este caso, dirigir la investigación a la contextualización del trabajo preventivo sobre el alcoholismo por lo que se asume ésta, como la droga modelo y portera, que tanto daño le ocasiona a la sociedad, al individuo, y con

especial énfasis a la formación de los estudiantes, por lo que se propone una estrategia de orientación educativa, con salida a la práctica, donde se concibe el trabajo preventivo como un eje transversal del proceso pedagógico, que tiene como fundamento la educación para la salud y conceden un amplio margen para la participación activa de los adolescentes en la formación de un estilo de vida sano.

La escuela por su parte además de reforzar las actitudes y valores del medio familiar, brinda dentro del marco general del programa escolar una adecuada preparación. El enfrentamiento exitoso a cualquier intento de consumo de bebidas alcohólicas depende de que los individuos desarrollen los recursos necesarios para la reflexión y la toma de decisiones que son objetivos de su decursar por la vida estudiantil.

La profundización en las investigaciones y experiencias realizadas por diferentes investigadores, demuestran que los fundamentos teóricos están más dirigidos a los efectos tóxicos que a la prevención; es decir, se han referido a las causas y consecuencias del alcoholismo para el ser humano, al proponer incrementar el trabajo de todos los factores en la prevención del alcoholismo; sin embargo, los fundamentos metodológicos, el cómo hacerlo, en las condiciones actuales de la escuela cubana, en particular para la educación de los estudiantes de Secundaria Básica, ha sido limitado, por lo que es necesario la búsqueda de soluciones.

A partir de los resultados obtenidos, con los instrumentos aplicados, las características de la familia y comunidad, que tributan a dicha escuela, documentos revisados en la institución y la bibliografía consultada, se detectaron las **insuficiencias siguientes:**

1. Insuficientes conocimientos de los adolescentes sobre las consecuencias del consumo de alcohol, lo que conduce a manifestaciones de una conducta irresponsable en ellos.

2. A pesar de la existencia de documentos normativos, que abordan el trabajo sobre la prevención del alcoholismo, en la Secundaria Básica son limitadas las acciones para erradicar el problema.
3. Los docentes aunque conocen, sus funciones profesionales se ven limitados en el desarrollo de la función orientadora por la insuficiente preparación teórico- metodológico para desempeñarla.
4. Se manifiestan limitaciones, en la unidad de las influencias educativas para desarrollar actividades encaminadas a la orientación para la prevención del alcoholismo.

En este sentido, no se ha logrado abordar suficientemente el problema de la prevención del alcoholismo en los adolescentes para crear en ellos un estilo de vida saludable. Por tanto, la **contradicción externa** que permite delimitar la problemática existente en la investigación se evidencia entre las exigencias del sistema educativo de la S/B para orientar a los adolescentes en la prevención del alcoholismo y la insuficiente preparación teórico metodológica de los profesores desde su función orientadora para enfrentar dicha tarea.

En correspondencia, con los elementos planteados anteriormente, la presente investigación asume como **problema científico: ¿Cómo prevenir el alcoholismo, en los adolescentes de 8vo grado de la Secundaria Básica Abel Santamaría Cuadrado?**

La naturaleza del problema definido permite declarar como el **objeto de investigación**: El proceso de orientación educativa en los adolescentes de la S/B, dentro del cual se ha definido como **campo de acción**: la prevención del alcoholismo en los adolescentes de S/B desde la orientación educativa.

A partir de estos elementos se formula como **objetivo** de la investigación la elaboración de una estrategia de orientación educativa, para la prevención del alcoholismo en los adolescentes de S/B.

En correspondencia con el problema científico y teniendo en cuenta el objeto, campo y el objetivo de la investigación, se elaboraron las **preguntas científicas** siguientes:

1. ¿Qué aspectos teóricos y metodológicos, sustentan en la actualidad, la orientación educativa, para la prevención del alcoholismo?
2. ¿Cuál es la situación actual que presenta la prevención del alcoholismo en estudiantes y docentes de la Secundaria Básica Abel Santamaría Cuadrado?
3. ¿Cómo elaborar una estrategia de orientación educativa, para la prevención del alcoholismo en los adolescentes de Secundaria Básica?
4. ¿Cómo aplicar la estrategia de orientación educativa, para la prevención del alcoholismo en los adolescentes de Secundaria Básica?

Las **tareas científicas** que se desarrollaron a lo largo de la investigación fueron las siguientes:

1. Fundamentar los presupuestos teóricos y metodológicos, que fundamentan la orientación educativa para la prevención del alcoholismo.
2. Diagnosticar el nivel de preparación de adolescentes y docentes sobre la prevención del alcoholismo.
3. Elaborar una estrategia de orientación educativa, para la prevención del alcoholismo en los adolescentes de Secundaria Básica.
4. Corroborar en la práctica pedagógica, la validez de la estrategia de orientación educativa, para la prevención del alcoholismo en los adolescentes de Secundaria Básica.

Para el desarrollo de las tareas científicas antes mencionadas, se utilizaron los métodos de investigación siguientes:

Del nivel teórico: **Del nivel teórico:**

- **Histórico - lógico:** en la contextualización del problema y su evolución histórica; lo que permitió establecer los antecedentes del proceso preventivo del consumo del alcohol.
- **Análisis - síntesis:** en el estudio de la bibliografía relacionada con el alcoholismo y su prevención y en el procesamiento e interpretación de los resultados obtenidos.
- **Inductivo-deductivo:** para establecer generalizaciones de las diferentes tendencias teóricas sobre el alcoholismo y su prevención y para la elaboración de las conclusiones y las recomendaciones.
- **Modelación:** para crear una estrategia de orientación educativa, lo que permitirá a los estudiantes apropiarse de conocimientos y tener la posibilidad de expresar sus ideas y puntos de vista con relación al tema investigativo.

Del nivel empírico:

- **Entrevista:** a familias que presentan integrantes con conductas alcohólicas, para indagar las características del funcionamiento familiar y su influencia en el desarrollo de sus hijos adolescentes.
- **Encuesta:** a profesores y estudiantes, para conocer la situación real de la prevención del alcoholismo y valorar el nivel de desarrollo alcanzado con la aplicación de las acciones del taller de reflexión grupal.
- **La observación participante:** para determinar, las características del desarrollo de las actividades y las conductas que manifiestan los adolescentes en la realización de la estrategia de orientación educativa.
- **La revisión documental:** para analizar, el estado actual de la planificación de las actividades que tienen relación con estas temáticas.

Del nivel matemático-estadístico

- **Métodos estadísticos:** para determinar, la confiabilidad de los resultados obtenidos con el desarrollo de las diferentes acciones propuestas en la estrategia de orientación educativa. Se utilizarán procedimientos como: el cálculo porcentual y tabulación de errores.

La **población** para realizar el estudio, la constituyen los alumnos de 8vo grado de la S/B Abel Santamaría Cuadrado, con una matrícula de 109 estudiantes. Seleccionados como **muestra** para la investigación, 40 alumnos de octavo grado que recibieron información sobre la problemática del alcoholismo.

DESARROLLO

CAPÍTULO 1. MARCO TEÓRICO REFERENCIAL DEL PROCESO DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA PARA LA PREVENCIÓN DEL ALCOHOLISMO EN ADOLESCENTES

La presente investigación se enmarca en la problemática de la labor de la orientación educativa. Este capítulo está dirigido al análisis de la fundamentación teórica metodológica de la orientación educativa y la prevención del alcoholismo.

Desde esta perspectiva, se analiza la orientación educativa y la prevención de la drogadicción como referentes teóricos, a partir de las posturas asumidas por diferentes autores e investigadores del tema. Para este análisis se aplicaron varios métodos de investigación, fundamentalmente el histórico-lógico y el análisis-síntesis.

1.1 Fundamentación teórica del proceso de prevención del alcoholismo en adolescentes de Secundaria Básica

En este epígrafe, se asumen fundamentos teóricos para abordar el problema a investigar y se seleccionan elementos que parten del concepto de orientación educativa y prevención determinando su esencia.

De igual manera, se realiza un análisis de las tendencias históricas del alcohol como droga, a partir de su tratamiento preventivo como recurso educativo y aprovechando las potencialidades que brinda la escuela.

Desde esta perspectiva, elevar los niveles educativos y de aprendizaje, garantiza una mejor atención al estado de salud de los estudiantes y trabajadores de la educación en el ámbito escolar, familiar y social, mediante el fortalecimiento de la integración entre las tareas de salud escolar, y los programas de trabajo preventivo, constituye objetivo de la “Proyección estratégica del trabajo de salud escolar”, declarada desde el curso 2004-2005.

Nuestro país, es un ejemplo ante el mundo de cómo se cumplen estas relaciones. La educación y la salud, como esferas prioritarias de la sociedad, integran sus acciones en la dinámica escolar y hacen del alumno el protagonista de sus respectivas influencias.

Hoy en día, se hace evidente no solo en Cuba, sino en todo el mundo, profundos cambios que obedecen a diferentes factores como la incorporación de la mujer al trabajo y la vida social, las tecnologías de la información y la comunicación (TIC), la influencia de los medios de comunicación, las migraciones, la agresividad intrafamiliar, la drogadicción, que entre otros repercuten, sin duda, en la estructura y rol de la familia.

Ante esta ineludible realidad, es evidente entonces la búsqueda de acciones y estrategias educativas y de investigación-acción que influyan en la unidad familiar, todas estas acciones contribuyen a elevar el nivel de salud de la población, mediante acciones de promoción, educación y prevención.

Para comprender la concepción pedagógica del trabajo preventivo se requieren tener claridad en los siguientes conceptos básicos:

Prevención: proviene del latín preventivo, es la acción y efecto de prevenir, preparar con antelación lo necesario para un fin, anticiparse a una dificultad, prever un daño, avisar a alguien de algo. Actualmente por dificultades en el proceso de anticipación se define: actuar para que un problema no aparezca, o disminuyan sus efectos.

Implica: investigación, conocimiento de la realidad, reflexión, planificación, trabajo en equipo, evaluación y visión de conjunto. Es estar capacitados y dispuestos a evitar los riesgos o las consecuencias que un problema puede producir. Es ajustarse de forma creativa a los problemas constantes y cambiantes en búsqueda de soluciones y/o alternativas a los mismos. (Curso de actualización a Asesores de Salud Escolar. Julio 2012).

La prevención es el resultado de concretar la acción de prevenir, la cual implica el tomar las medidas precautorias necesarias y más adecuadas con la misión de contrarrestar un perjuicio o algún daño que pueda producirse.

El principio de prevención supone actuaciones de tipo proactivo, se trata de actuar antes de que surja el problema. La prevención como concepto comunitario, pone su énfasis en el grupo o comunidad, pretende reducir los riesgos de la totalidad de sus miembros a partir del transcurso por diferentes fases o niveles que permiten mejorar las condiciones existentes o prevenir los posibles problemas.

La prevención se puede clasificar en niveles según diversos autores, algunos de ellos son: Díaz (2001), Fernández (2007), Peña (2008), Pérez (2009), Pérez (2010). Limonta (2015) los cuales consideran que los mismos permiten diferenciar los destinatarios de las acciones preventivas en función de la presencia o no de las afectaciones, así como su gravedad, una vez incorporadas.

La prevención primaria está dirigida a la toma de medidas cuando no han surgido deficiencias, relacionadas con las acciones que se pueden realizar para informar, educar, enseñar, sugerir, se trata de aquellas medidas, normas, para evitar situaciones negativas en el desarrollo del sujeto. Se tiene en cuenta en este nivel a todos los estudiantes.

La prevención secundaria se caracteriza por la adopción de medidas encaminadas a diagnosticar y atender tempranamente la deficiencia ya existente para evitar su establecimiento como discapacidad.

La prevención terciaria constituye el conjunto de medidas dirigidas a evitar el establecimiento de la discapacidad como minusvalía, entendida esta como la situación de desigualdad social y ambiental que afecta eventualmente a la persona con discapacidad.

Se considera, según la autora que la investigación estuvo dirigida hacia la prevención primaria, no solo para que los estudiantes no ingieran bebidas alcohólicas y tengan estilos de vidas saludables, sino para influir de manera positiva en la formación integral de la personalidad de estos adolescentes.

Este tipo de prevención desde los contextos educativos permite asegurar un mejor desarrollo social para adolescentes y jóvenes, pues el consumo de drogas es uno

de los flagelos que más golpea a nuestra sociedad en estos momentos y se hace necesaria su comprensión desde su misma definición, que aunque existen varias, la que ofrece Betancourt (2005)², criterio que es compartido por la autora, refiere: “cualquier sustancia que fumada, inhalada, tragada o inyectada provoca alteraciones psíquicas sentidas como agradables, pero que crea en la persona una relación patológica en que esta se siente cada vez más ligada a ella y cada vez menos capaz de interesarse y sentir placer por las cosas normales de la vida”.

Una de las características explicativas de la alta repercusión económica y social de las drogas, es que provocan una necesidad progresiva de dosis cada vez mayores para obtener los efectos específicos. Determinan dependencia, es decir, necesidad imperiosa al tóxico ya sea ésta de tipo social, psicológica, psicopatológica o biológica; y cuyo uso excesivo (en cantidad y/o frecuencia) y/o prolongado (tiempo de consumo) trae consigo notables efectos perjudiciales, que pueden ser de tipo social como el desempleo y el divorcio, las conductas delictivas; de tipo psicológico como la depresión, la ansiedad o el deterioro, de tipo biológico como la cirrosis hepática o las hemorragias cerebrales.

Esto permite realizar un análisis, teniendo en cuenta los tipos de sustancias, estas pueden modificar una o varias funciones del organismo, para las de uso médico es más común el término fármaco, medicamento, droga medicinal o simplemente remedio. La Organización Mundial de la Salud (OMS)³, la establece como “cualquier sustancia que, introducida en un organismo vivo, puede modificar una o varias de sus funciones”.

Las drogas han sido clasificadas según múltiples sistemas de categorización, predomina en la actualidad, las clasificaciones en función de sus efectos farmacológicos. Entre los diferentes tipos de clasificación empleados a lo largo del tiempo, destacan las drogas depresoras, los estimulantes, las sedantes-hipnóticas los psicodélicos, las drogas anestésicas y las drogas legales e ilegales.

² Betancourt, P. (2005) Trabajo preventivo relacionado con el uso indebido de drogas. Ed Molinos Trade.SA.

³ Organización Mundial de la Salud. (1994) Glosario de términos de alcohol y drogas. p. 34. ISBN Depósito Legal: M-58016 - 2008

Las drogas ilegales son todas aquellas a las que se accede a través del mercado negro, por ejemplo: derivados del cannabis, heroína y cocaína. Las drogas legales son las que se acceden a través del mercado estatal legal, entre las cuales encontramos: alcohol, tabaco, psicofármacos, estimulantes menores y otras sustancias (heroína, metadona, entre otros) bajo prescripción médica. El uso abusivo de cualquiera de estas sustancias, tiene consecuencias nefastas para la salud y sin quedar exento el alcohol.

1.2 El alcoholismo. Sus consecuencias en la sociedad, la familia y la salud de las personas

El alcohol es sin duda una de las drogas, que más afecta a la comunidad internacional, la cual provoca el alcoholismo, enfermedad que la Organización Mundial de la Salud (OMS)⁴, define como un “trastorno conductual crónico manifestado por repetidas ingestas de alcohol respecto a las normas dietéticas y de la sociedad, que acaban interfiriendo con la salud o las funciones socioeconómicas del bebedor”.

El término alcohol proviene del árabe alkuhi que significa esencia o espíritu. Esta sustancia se obtiene a partir de la fermentación de productos vegetales. Se considera que fue utilizado por el hombre desde los albores de la humanidad.

El alcoholismo, es una intoxicación por el alcohol, en el que se distingue la embriaguez ocasional o el trastorno temporal causado por el consumo abusivo del mismo, es reconocido como una enfermedad crónica, progresiva y fatal, caracterizada por tolerancia y dependencia física, o cambios orgánicos patológicos, o ambos; todo como consecuencia directa o indirecta del alcohol ingerido. Es también considerado como el hábito de tomar bebidas alcohólicas en cantidades tales y con tal frecuencia, que conduce a la pérdida de eficacia para el trabajo y trastornos de la vida en familia.

⁴Organización Mundial de la Salud, CIE 10, CIAP-2, MedlinePlus. P15. 000944.

El alcoholismo se ha definido, recientemente y quizás de forma más acertada, como una enfermedad compleja en sí, con todas sus consecuencias. Se desarrolla a lo largo de años. Los primeros síntomas son muy sutiles e incluyen la preocupación por la disponibilidad de alcohol, lo que influye en la elección por parte del enfermo, de sus amistades y actividades. El alcohol se está considerando cada vez más como una droga, que modifica el estado de ánimo y menos como una parte de la alimentación, una costumbre social o un rito religioso.

Como se aprecia en la definición de la OMS, no todas las personas que consumen alcohol, son adictos a este. En los alcohólicos se encuentran características, tales como:

- Deseo insaciable: el deseo o necesidad fuerte o compulsiva de beber alcohol.
- Pérdida de control: la inhabilidad frecuente de parar de beber alcohol una vez que la persona ha comenzado.
- Dependencia física: la ocurrencia de síntomas de abstinencia tales como vómitos, sudor, temblores y ansiedad cuando se deja de beber después de un período de consumo de alcohol en grandes cantidades. Estos síntomas son usualmente aliviados cuando se vuelve a beber alcohol o se toma alguna otra droga sedante.
- Tolerancia: la necesidad de aumentar la cantidad de alcohol ingerida para sentirse drogado o intoxicado.

El González (2004)⁵ hace referencia a tres etapas del alcoholismo como enfermedad crónica y progresiva:

1-Etapa de consumo de riesgo:

⁵ González, R. (2004) Alcoholismo: Abordaje integral. Editorial Oriente. Santiago de Cuba.

Representa un llamado de alerta y ocurre cuando la cantidad y frecuencia de ingestión supera la norma establecida por la sociedad. No es una norma bien precisada, sino que está dada por lo que se valora como un consumo normal. Internacionalmente se describe con una frecuencia de ingesta de no más de dos veces por semana, una cantidad de alcohol que no supera un cuarto de media botella de ron, de vino, o cinco medias botellas de cerveza por días de consumo.

La embriaguez ligera también es consumo de riesgo pues, genera algún grado de euforia e incoordinación motora que aparece más de una vez al mes, es decir, más de dos veces al año.

2-Etapa de consumo perjudicial:

Considera la forma inicial y benigna de la enfermedad. Es un estado al que se llega por la vía del consumo peligroso y se establece cuando aparece algún daño inicial: gastritis, diarrea y cuadros depresivos o ansiosos, así como otros daños sociales reiterados: pérdida del trabajo o de parejas, todos debido a las frecuentes ingestas.

3-Etapa de dependencia alcohólica:

Es la fase crónica de la enfermedad y se establece cuando a las etapas anteriores, se le agrega la esclavitud progresiva ante la bebida, de modo que ésta, poco a poco se convierte en el interés principal de la persona pues, al interrumpirlo aparecen efectos indeseables que hacen cada vez más necesario la ingestión.

Para la aparición del alcoholismo, como enfermedad se destacan factores de riesgo importantes a tener en cuenta. Se señalan como sus principales causas la influencia de amistades y familiares, ambientes festivos y problemas de la pareja o del entorno laboral, los trastornos nerviosos, la subescolarización. Existen muchos mitos y creencias alrededor del alcoholismo, por lo que se requiere abordar este tema de forma educativa ya que el peligro del alcohol está por igual en todas las personas.

El alcoholismo, forma parte de los estilos de vida de algunos individuos y representa una amenaza para las necesidades de subsistencia, relación, aceptación, identidad, reconocimiento social y trascendencia. Puede conllevar a problemas sociales, legales, médicos, domésticos, laborales y económicos. También puede reducir la expectativa de vida y causar accidentes o muerte en el peor de los casos.

Los daños biológicos son muchos: en el sistema digestivo pueden presentarse gastritis, trastornos biliares, hepatitis alcohólica y cirrosis hepática. También se pueden producir neuritis, calambres y parálisis. Además, se ha relacionado la ingestión de bebidas alcohólicas con el cáncer de algunos subsistemas, como el respiratorio (vías respiratorias), o el digestivo (laringe, esófago, estómago, colon, recto, hígado, entre otros). Esto es debido a que el alcohol en su degradación en el hígado se descompone en acetaldehído que es una sustancia con propiedades carcinogénicas.

En la esfera sexual, el alcohol provoca disfunciones sexuales, en el caso del hombre dificultad para la erección y eyaculación; y en la mujer dificultad para alcanzar el orgasmo, además puede llevar a la infertilidad y en el caso de estar embarazada al aborto, parto prematuro y hasta muerte fetal. Además, se ha relacionado el alcoholismo con la hipertensión arterial, la diabetes mellitus, el insomnio, la depresión, ansiedad y los accidentes.

El alcohol introduce el consumo de otras sustancias de carácter estimulante, tanto para "cortar" la somnolencia de la embriaguez, como para reforzar los efectos desinhibidores. Se hace necesario modificar actitudes y respuesta emocional, promover el empleo del tiempo libre en tareas sanas ya sean recreativas y/o deportivas, pero que no se relacione con la ingestión de bebidas alcohólicas.

El ser humano no es violento por naturaleza, la relación entre el consumo de alcohol y conductas violentas constituye un problema social que a menudo tiene repercusión legal, y se ha incrementado en numerosas partes del mundo, se

asocia frecuentemente a distintas formas de violencia intrafamiliar o no, caracterizadas por maltrato físico, violaciones, abuso sexual, conductas suicidas u homicidas, maltrato psicológico que se manifiestan en ofensas, humillaciones, prohibiciones para el ejercicio de derechos, accidentes de tránsito o laborales.

Esta enfermedad no solo afecta al bebedor, sino también a su familia, la cual percibe el primer signo de alarma, por los desajustes que observa en el bebedor, empieza un cambio en el seno en que vive, desacuerdo conyugal sin motivo aparente, malos tratos a los hijos y a la pareja, pérdida de amigos y de la estimación de todos, lo cual ocasiona que el bebedor, poco a poco se margine.

En Cuba, se considera que el 65,2% de la población mayor de 15 años consume bebidas alcohólicas, fundamentalmente en los rangos de edades comprendidos entre 15 y 44 años de edad y la mayoría de los dependientes alcohólicos tienen edades comprendidas entre 25 y 42 años. Lo que evidencia en la actualidad una contradicción que implica un problema social de la ciencia en Cuba, pues a pesar de todos los esfuerzos que se han realizado para solucionar esta problemática, en los últimos 15 años se ha observado una tendencia al aumento del consumo a escala social.

Cuando la persona decide no ingerir bebidas alcohólicas pasa por el proceso de abstinencia alcohólica, que se refiere a los síntomas que se pueden presentar cuando una persona suspende, en forma repentina el consumo de alcohol, después de haberlo estado bebiendo de manera excesiva todos los días. Generalmente se presenta en adultos, aunque también puede presentarse en los adolescentes o niños. Sus síntomas se presentan, por lo general, de 5 a 10 horas después de consumir el último trago, aunque también pueden manifestarse hasta 7 a 10 días después.

Generalmente se considera que el consumo excesivo de alcohol equivale a la ingesta de alrededor de 1 a 3 litros de cerveza (o 4 onzas o unos 118 ml de alcohol "fuerte") por día durante una semana o al consumo habitual de alcohol que afecta la vida y rutina diaria de una persona. Cuanto más haya estado bebiendo la

persona todos los días, tendrá mayor probabilidad de desarrollar los síntomas de abstinencia alcohólica en el momento de suspender dicho consumo, y la probabilidad de desarrollar síntomas de abstinencia graves también aumentará, si la persona presenta otros problemas médicos.

Los síntomas de abstinencia del alcohol, se presentan por lo regular al cabo de 5 a 10 horas después del último trago, pero pueden ocurrir días más tarde. Los síntomas empeoran en 48 a 72 horas y pueden continuar por semanas. Los síntomas comunes abarcan la ansiedad o nerviosismo, la depresión, dificultad para pensar con claridad, fatiga, irritabilidad, temblores, altibajos en el estado de ánimo, piel fría y húmeda, dolores de cabeza, insomnio, náuseas, vómitos, inapetencia, entre muchos otros.

El alcoholismo es un flagelo, que ha tomado gran auge entre nuestra población adolescente actual, la cual considera que no puede divertirse sin consumir bebidas alcohólicas, lo que ha provocado que nuestra investigación tomara gran fuerza e interés, en estudiar a esta población implicada en la problemática, para ayudarles desde la prevención a desarraigar o evitar caer en esta situación.

Por las características propias de la adolescencia, esta constituye un período de cambios, inestabilidad y búsqueda, el adolescente en este momento de su vida está convencido de tener la razón en todo lo que hace o dice, los únicos que podrán influir sobre él, serán personas que le despierten admiración y los mismos se convertirán en ídolos a seguir. Generalmente no eligen una persona sino que van tomando rasgos que les agradan de varias personas y van construyendo su propia personalidad.

Para adaptarse más fácilmente a un grupo de amigos o "pares" tendrán la tendencia a hablar, vestirse y actuar como ellos lo cual les dará un sentido de pertenencia muy importante los cuales se convierten en las personas más importantes de su vida y la familia pasa a segundo término o incluso se evade totalmente y solo se cuenta con ellos para obtener dinero.

Durante esta edad algunas estructuras cerebrales, no han terminado de desarrollarse por lo cual para los adolescentes hay algunas funciones imposibles de realizar, nos referimos a los lóbulos frontales que son los encargados de que podamos detenernos a pensar antes de actuar, a pensar las consecuencias de nuestros actos, a planear nuestro futuro, a tener conciencia social y a controlar el instinto agresivo y el sexual.

Ahora es más fácil comprender por qué los adolescentes actúan como lo hacen y a la vez nos dan pistas sobre el peligro de que consuman alcohol y otras drogas, pues tienen como consecuencias:

- El alcohol es adictivo para todos y cuando se inicia su consumo antes de los 18 años aumenta 5 veces la probabilidad de que se genere una adicción.
- Los adolescentes corren un riesgo mayor que los adultos a desarrollar enfermedades como la cirrosis hepática, pancreatitis, infartos hemorrágicos y algunas formas de cáncer.
- Los adolescentes que consumen alcohol, están más expuestos a iniciar actividad sexual temprana, situación que los expone a un mayor riesgo de contagio con el virus del VIH, las enfermedades de transmisión sexual y los embarazos no deseados. De igual modo incrementan la probabilidad de verse afectados por la impotencia y disfunción eréctil.
- Los adolescentes que abusan del alcohol, son cuatro veces más vulnerables a la depresión severa que aquellos que no tienen un problema de alcoholismo.
- El consumo del alcohol entre los adolescentes ha sido asociado con muertes por suicidio y accidentes de tránsito.
- Al ser un depresor del sistema nervioso central, lentifica funciones cognitivas (percepción y juicio), motoras (equilibrio y reflejos) y emocionales (sensatez y madurez).
- El alcohol incrementa la vulnerabilidad de los adolescentes y jóvenes frente al consumo de otras sustancias adictivas.

- Existe una correlación importante entre el consumo de alcohol y la violencia. Como efecto secundario no se piensa en las consecuencias de los actos. El bloqueo, de las funciones frontales del cerebro incrementa la agresividad. Pueden involucrarse en riñas callejeras en pandillas o actividades delictivas.
- El inicio de consumo de alcohol, en la adolescencia incrementa 4 veces la probabilidad de padecer trastornos de personalidad, e incrementa doblemente, el riesgo de ser alcohólico antes de los 24 años.
- Estudios realizados en los últimos años muestran que el 76% de los jóvenes entre los 10 y 14 años han consumido bebidas alcohólicas. Siendo este el rango de edades más vulnerable para el inicio del consumo de alcohol.
- De manera vertiginosa, bajan las calificaciones en la escuela.
- Separación notoria de las actividades familiares o de sus quehaceres.
- Cambio negativo en su higiene y aspecto personal.
- Actividad defensiva y una tendencia a responder agresivamente a la menor provocación.

La realidad nos muestra un problema serio de consumo de bebidas alcohólicas en nuestros adolescentes, lo cual no solo habla de la ineficacia de políticas públicas sino también involucra directamente a la familia. El consumo de alcohol en adolescentes puede interpretarse como la consecuencia de la interacción de un sin número de factores, entre los que se pueden presentar:

- Relación con los padres basada en excesos, carentes de límites. (Padres hiperdadores, dan todo lo que sus hijos piden y lo que no también, intentando cambiar objetos por tiempo y atención para disminuir la culpa).
- Influencia de los medios de comunicación (principalmente internet) que induce el consumo del alcohol o enaltece sus efectos personales o sociales).
- Presión social, caracterizada por amigos para beber.
- Deseo de aceptación social y pretensiones de madurez.

- Soledad en el hogar, por falta de presencia de los padres por obligaciones laborales o vidas personales.
- Depresión, hiperactividad, timidez, conflictos con las figuras de autoridad, traumas, problemas familiares o relacionales, impulsividad, falta de autocontrol.
- Falta de madurez de estructuras cerebrales.
- Familiares alcohólicos, principalmente padres o abuelos.
- Ambientes hostiles y de riesgo de consumo tales como bares y/o fiestas.
- Motivar y/o aceptar el consumo de alcohol y otras sustancias adictivas en el núcleo familiar.

La preocupación por los problemas cada vez más graves debido al uso inadecuado del alcohol es un fenómeno relativamente creciente de la sociedad y dentro de esta, los adolescentes por estar en una etapa de rápidos cambios físicos y sociales, los que le resultan difíciles de concientizar y adaptarse. Desde el punto de vista psicológico: aparecen nuevas necesidades como la de pertenecer a un grupo, autoafirmarse como una persona adulta, para ello asumen actitudes, que pueden ir desde un comportamiento aceptado socialmente hasta asumir conductas negativas, pues el adolescente no tolera pasar inadvertido por el resto de las personas con las que interactúa, esto trae consigo la ingestión de sustancias tóxicas para el organismo.

La mayoría de los adolescentes han consumido alcohol por lo menos una vez en su vida y, quizás, haya tomado demás en alguna ocasión, convirtiéndolos en bebedores sociales. Pero cuando el muchacho lo hace con frecuencia y sin medida, y su vida se ve afectada en términos de su desempeño y calidad, entonces es ya un adolescente alcohólico.

Es cierto que en las circunstancias actuales, se complejiza esta problemática por su incidencia cada vez mayor en la sociedad, lo que implica que el estado cubano

le confiere mayor importancia a la necesidad, de hacer conciencia para prevenir mayores problemas.

La educación antialcohólica debe integrarse, dentro del sistema de educación con el objetivo de inculcar conocimientos valores y aptitudes necesarias, para facilitar la búsqueda de soluciones a los problemas del alcoholismo.

Epígrafe 1.3 La orientación educativa en la prevención del alcoholismo en los adolescentes

En la actualidad cada vez más, va quedando atrás el enfoque de una educación atomizada que es reemplazada por una concepción del proceso educativo en el que la formación integral de la personalidad de los educandos constituye el objetivo principal. En este sentido la orientación representa un papel importante en la educación de los alumnos. De tal forma que concebimos que la orientación tenga una repercusión educativa. Ibarra, M. (2005)⁶.

Según Fernández (2007)⁷, la mayoría de las aproximaciones teóricas coinciden en admitir que la labor orientadora abarca, como mínimo, una gama de funciones específicas y plantea, al citar los criterios de Calviño (2002), que esta puede cumplir distintas funciones: la preventiva: para anticiparse a las dificultades y crear condiciones para que no ocurran o para que se enfrenten adecuadamente, la educativa: para obtener, derivar, los máximos beneficios de las posibilidades personales y descubrir el potencial personal, la remedial: se pone en práctica cuando algo tiene que ser reparado y la de crecimiento: resulta decisiva para elaborar nuevas capacidades y estilos.

Las funciones de la orientación referidas anteriormente devienen una parte en el proceso educativo, y están enmarcadas en este contexto. Es por ello que la autora de la presente investigación centra su trabajo en tres funciones específicas: la

⁶Ibarra, L. M. (2005) Material Una mirada a la Orientación desde el enfoque histórico-cultural. La Habana.

⁷Fernández, G. D. (2007) Modelo para la dinámica de la prevención de la drogadicción en la formación del Profesor General Integral. Tesis Doctoral. Instituto Superior Pedagógico José de la Luz y Caballero, Holguín.

preventiva, la educativa y la de crecimiento, lo que no significa que en determinados momentos no se haga uso de las demás, de acuerdo con la problemática que se aborda, pues ofrecen potencialidades para prevenir el alcoholismo.

La prevención del alcoholismo, desde la perspectiva orientadora, conlleva a que el educador pueda inculcar en los educandos, el sentido de lo que le rodea para desarrollar estilos de vida sanos. Ello tiene como objetivo, que este sea capaz de actuar en su contexto social y utilizar sus conocimientos y habilidades para enfrentar y dar solución a los problemas que se le presentan en la vida cotidiana.

La orientación se introdujo, en el ámbito educacional en las décadas del 20 y 30 del siglo pasado, con el fin de influir en la formación de la personalidad, con un desarrollo de sus potencialidades, que le permita enfrentar con éxito las tareas propias de cada edad, para preparar al hombre para la vida.

En las décadas de 40 y 50, la orientación se concebía como una actividad de asesoramiento y de ayuda. En esta etapa, se centra la orientación en los propósitos de preselección profesional partiendo de las capacidades individuales, por lo que es vista como un proceso de adaptación funcional a un determinado sector de producción.

Existen disímiles definiciones de orientación, que se han ofrecido a lo largo de casi un siglo, ya sea estudiando la orientación como concepto de ayuda, analizándola como constructor educativo, proporcionando experiencias que ayuden a las personas a conocerse a sí mismas.

Diferentes autores, tales como: Repetto (2009); Collazo y Puentes (1992); Ibarra (1999); García (2001); Calviño (2002), Pérez (2007), han analizado múltiples definiciones de orientación. Todos ellos coinciden, en considerarla como un proceso de ayuda, mediante técnicas que contribuyen al desarrollo de la personalidad para enfrentar la vida social.

Por la importancia que tiene y todas las potencialidades, que trae consigo en los momentos actuales, la orientación educativa es vital en la solución de los problemas de la escuela en unión con la comunidad y la familia. Es por ello que se hace necesario profundizar en los referentes teóricos que permitan contextualizar la orientación educativa en la escuela.

Consecuente con este análisis, la autora de esta investigación asume la definición de Pérez (2007)⁸, quien considera que la orientación es un “proceso de mediación a través de niveles de ayuda que se ofrecen con la utilización de métodos, técnicas e instrumentos de orientación psicológica para generar unidades subjetivas desde la situación social del desarrollo de cada educando, que estimulen el despliegue de sus potencialidades y las de su contexto para la satisfacción de las necesidades educativas, conforme a las tareas del desarrollo de la edad que garantizan el crecimiento personal desde el proceso pedagógico que se desarrolla en las instituciones educativas”.

Como resultado de este análisis, se plantea que la orientación se realiza mediante acciones orientacionales, se estructuran niveles de ayuda articulados según el diagnóstico, las cuales implican a los estudiantes en su proceso formativo, esto genera lazos y vivencias de las relaciones sociales que establecen en el contexto escolar o social. La orientación constituye un proceso y por ello requiere de coherencia y sistematicidad, y debe ser ejercida a lo largo de la formación de la personalidad.

Rodríguez (2010),⁹ hace una generalización de las principales características de la orientación educativa y de aspectos que aún se debaten en este terreno, llegando a las consideraciones siguientes:

⁸Pérez, R. (2007) Concepción de orientación educativa para el aprendizaje de la convivencia comunitaria en Secundaria Básica. Tesis Doctoral. Instituto Superior Pedagógico José de la Luz y Caballero, Holguín.

⁹Rodríguez, D. (2010) Tareas Docentes para prevenir el alcoholismo en los adolescentes de la secundaria básica. Tesis en opción al título académico de Master en Ciencias de la Educación. Holguín.

- La orientación educativa constituye, un proceso (educativo) que debe ejercerse desde las primeras edades y durante toda la vida del hombre, con independencia de que en determinadas etapas críticas resulte más necesaria.
- Se define como una relación de ayuda (proceso interactivo), que se establece entre el orientador y el orientado (este último puede ser un individuo particular o un grupo).
- En el proceso de orientación educativa, se expresa el carácter activo del sujeto, en ambos polos de la relación. El orientador tiene, como, propósito o intención, lograr que se produzcan cambios favorables en el orientado, encaminados al desarrollo de la autodeterminación de este último. En este proceso también se operan transformaciones en el orientador. Por su parte, el orientado debe ser portador de la necesidad de ayuda; demanda sin la cual tiende a disminuir la efectividad de la orientación. Además, es el orientado quien debe llegar a determinadas reflexiones y valoraciones que le permitan por sí mismo la toma de decisiones en aquellas esferas de su vida que posean una significación psicológica para su desarrollo personal.
- El proceso de orientación educativa, se ejerce sobre la personalidad en su carácter de sistema (configuración subjetiva), lo que implica tener en cuenta la unidad delo cognitivo y lo afectivo como célula esencial que caracteriza la regulación del comportamiento humano.
- En el proceso de orientación educativa, también se expresa la unidad de lo general y lo particular. Los objetivos generales de la orientación (crecimiento y maduración dela personalidad del sujeto orientado), se instrumentan de forma particular en dependencia de las características del sujeto de la orientación, las cuales resultan específicas e irrepetibles en cada caso.

Entre los tipos de orientación educativa está la orientación grupal, para ello se asume la definición de Collazo (2001)¹⁰, que expresa: “acciones mediante las cuales el educador interacciona potenciando el desarrollo o la búsqueda de soluciones a las problemáticas de los educandos miembros del grupo que le

¹⁰ Collazo, D. (2001) Orientación Educativa Tomo I. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.

permitan el crecimiento personal. Sirve para fortalecer las relaciones sociales positivas en el marco de desarrollo de la personalidad y modificar las relaciones sociales defectuosas o deficientes que pueden haberse establecido en el curso de la vida, en el seno de los grupos en que ha estado inmerso”.

La orientación ha sido tratada por diferentes ciencias y su uso ha respondido al objeto de estudio de la misma. En el caso de las Ciencias Pedagógicas se asume la orientación educativa para el desarrollo de la personalidad de los estudiantes, pero también de los diferentes agentes educativos que interactúan con él durante este proceso.

Epígrafe 1.4. Estado actual de la prevención del alcoholismo en el proceso docente – educativo en los adolescentes de la Secundaria Básica Abel Santamaría Cuadrado

La población la constituyen los alumnos de 8vo grado de la S/B Abel Santamaría Cuadrado, con una matrícula de 109 estudiantes.

Seleccionados para la investigación, 40 alumnos de octavo grado que recibieron información sobre la problemática del alcoholismo. Además, trabajamos con las familias de los estudiantes del grupo y el colectivo de profesores del grado.

Para la valoración de la propuesta se tuvieron en cuenta variables e indicadores, tales como:

1.- Variable: Conocimientos

Indicadores:

- Conceptos de alcoholismo
- Consecuencias para él y las demás personas

2.- Variable: Acciones orientacionales:

Indicadores:

- acciones de y con los profesores
- acciones con estudiantes
- acciones con padres

Se pudo constatar a través de evidencias de la ejecución de estas actividades en el sistema, documentos del trabajo de la escuela y resultados de las actividades realizadas, para lo que se tuvo en cuenta la asistencia y opiniones de los participantes.

Al aplicar la encuesta y la entrevista a 40 estudiantes de octavo grado, con el objetivo de conocer su nivel de información sobre esta problemática, se consideran insuficientes las respuestas aportadas por los adolescentes en cuanto a los efectos del alcohol, ya que solo lo relacionan con problemas hepáticos, sin conocer el resto de los efectos indeseables del mismo.

Desconocen las consecuencias psicológicas que puede afectar a la salud (baja autoestima, depresión, aislamiento, conductas rebeldes, impulsividad), pues no mencionaron algunas de ellas. De los 40 estudiantes encuestados el 60% (24), que fluctúan entre 13 y 14 años, ya han ingerido bebidas alcohólicas alguna vez, en diferentes actividades recreativas, productivas y en el tiempo libre; 2 de ellos se habían embriagado, ambos del sexo masculino, por tanto están en la etapa de consumo de riesgo. (Anexo 1 y 2).

Las entrevistas y encuestas aplicadas permite arribar a un diagnóstico del impacto positivo que puede tener el tratamiento de este tema, dado a que desde su etapa exploratoria ya se asegura la motivación hacia el mismo, en la pregunta referida a la proposición de acciones para evitar la adicción, proponen que se realicen actividades de carácter orientador (Anexo 2), que ellos mismos realicen la promoción de salud para verse más implicados en la prevención del consumo de alcohol.

La entrevista a los profesores del grado (Anexo 4), tiene como objetivo, conocer si están informados acerca del tema del alcoholismo y de cómo se puede prevenir desde su función de educador y orientador, así como evitar el consumo dentro de las áreas de la escuela, plantean que no conocen ningún trabajo que haya realizado la escuela para contrarrestar esta problemática e influir positivamente en los alumnos.

Consideran que puede trabajarse en las escuelas de Educación Familiar, en los consultorios del Médico de la Familia, en el CDR divulgarlo a través de murales, conferencias, conversatorios y mensajes por la emisora de la provincia, pero ninguno expresa que se pudiera utilizar la clase, sí reconocen las potencialidades de la misma para la orientación educativa en esta temática.

El 80 % no saben, en qué consiste el Programa Director de Promoción y Educación para la Salud y le conceden gran importancia a la realización de este trabajo en la etapa de la adolescencia, por ser la etapa de la vida de las transformaciones más rápidas, profundas y radicales en todas las esferas (psicológicas, biológicas y sociales).

Se entrevistaron a directivos de la escuela, en los cuales predomina la experiencia en el cargo, donde se pudo comprobar que el 100% conocen las consecuencias de la ingestión del alcohol por parte de los alumnos, teniendo una amplia repercusión biológica, psicológica y social. Sí han participado en actividades donde se haya analizado esta problemática, el 100% reconocen su influencia negativa en la población más joven, esta conducta está reflejada en la comunidad escolar, pero no están sensibilizados con la necesidad de trabajar este tema sistemáticamente. (Anexo 4).

A partir de la revisión documental (Anexo 6): experiencias escritas de actividades realizadas, folletos y revistas, programas nacionales de prevención y control del alcoholismo y otras relacionadas con el tema, se observa que entre las características del trabajo preventivo en la S/B están: que este solo se ha apoyado en el uso de afiches, actividades de promoción, las que son realizadas por los

instructores de arte, solo en ocasiones específicas, por ejemplo: matutinos en las fechas que tiene designada la Organización Mundial de la Salud.

Esto demuestra la pobreza de su trabajo, como orientadores debido a que los estudiantes no se sienten implicados y no toman partido. Aquí, la secretaria, la directora y el colectivo de profesores de la escuela, se mostraron interesados y cooperativos y reconocieron que tenían debilidad en las actividades con relación al tema.

Se entrevistaron 4, de las familias del grupo. Donde sus miembros plantean que poseen pobres conocimientos acerca del alcoholismo porque este tema no es muy divulgado, solo ofrecen información en ocasiones por la televisión y algunos artículos en los periódicos. Relacionan los efectos sobre la salud con problemas del hígado y el funcionamiento de los nervios, sin conocer que el abuso de las bebidas alcohólicas, conlleva a numerosos efectos perjudiciales. Consideran el alcoholismo como una problemática social.

La totalidad de los entrevistados, piensan que el alcoholismo, no es una enfermedad, expresan que ingieren bebidas alcohólicas para ocupar el tiempo libre, para divertirse y por ser una tradición del pueblo cubano. Reconocen que sus hijos no están preparados para enfrentar esta situación, y sugieren que la escuela puede contribuir a que los estudiantes adquieran conocimientos y a la formación de una conducta diferente en cuanto a esta problemática lo que demuestra que no todos están sensibilizados con las consecuencias de esta conducta para sus hijos

De forma general se corroboró, que existe baja percepción del riesgo, entre los estudiantes de la muestra sobre las consecuencias personales a corto y largo plazo del consumo de alcohol, favorecido por la baja incidencia y poca sistematicidad en el tratamiento a estos temas, a directivos y docentes del centro.

Estos resultados unidos a las sugerencias de actividades: matutinos, clases, actividades culturales, concursos, conversaciones iniciales, conferencias, exposiciones, repartir folletos, crear pancartas, murales que propusieron los

estudiantes en las encuestas, conllevaron a elaborar la estrategia de orientación educativa para la prevención del alcoholismo en los adolescentes de 8vo grado de la Secundaria Básica Abel Santamaría Cuadrado.

Este análisis nos permite, revelar las regularidades siguientes:

El desconocimiento por parte de los adolescentes, de los efectos del alcohol, constituye una necesidad de encontrar una posición en el grupo, de autoafirmarse como persona adulta y al mismo tiempo muestra la baja percepción de riesgo y el insuficiente desarrollo de cualidades volitivas y habilidades para la vida que le permitan decir no ante estas influencias.

Los estudiantes que han tenido experiencias de embriaguez, producto del consumo de alcohol, coinciden en plantear, que proceden de familias donde por lo menos uno de sus miembros es alcohólico, por lo que podemos declarar que existe estrecha relación en estas conductas, pues son comportamientos vivenciados y asumidos por imitación.

La comunicación con los adultos carece de: sistematicidad, apertura para la expresión de los adolescentes de sus necesidades sentidas y posibles vías de satisfacción de las mismas lo que afecta su capacidad de resiliencia ante adversidades relacionadas con el consumo del alcohol.

Las potencialidades de las relaciones escuela- familia y comunidad deben implicar discusión del tema y acciones participativas de los padres para enfrentar esta problemática guiadas y organizadas por los saberes de los profesores.

Capítulo 2: Estrategia de Orientación Educativa para prevenir el alcoholismo en adolescentes de Secundaria Básica.

En este capítulo se presenta la estrategia de orientación para la prevención del alcoholismo en adolescentes de octavo grado de la Secundaria Básica Abel Santamaría Cuadrado. Se estructura en correspondencia con los momentos esenciales establecidos para su diseño y planificación a través de etapas que materializan su ejecución, así como los resultados de su implementación.

Epígrafe 2.1 Fundamentos teórico-metodológicos que sustentan la propuesta de la estrategia de orientación educativa para la prevención del alcoholismo en adolescentes de la secundaria básica Abel Santamaría Cuadrado

En la fundamentación teórica se puede plantear que el término estrategia tiene sus referentes en la antigua Grecia, como vocablo proviene del griego estrategos (arte de dirigir), plan de acción ordenado a un fin determinado. En varios diccionarios a menudo se hace alusión al restringido significado asociado a razones militares, políticas y económicas.

En las Ciencias Pedagógicas, diversos autores como: Cervantes (2016), Claro (2017), Ramírez (2016), Camejo (2018), Hernández (2018), entre otros, concuerdan que una estrategia debe ser diseñada, planificada y evaluada, con objetivos, acciones o tareas, planteando que va más allá de lo docente, trascendiendo al proceso docente educativo en su amplio quehacer.

Diferentes autores que se han centrado en el estudio de las estrategias educativas, didácticas, pedagógicas según Cervantes (2016)¹¹ se destacan Rodríguez (2004, 2006); Sierra (2002, 2004), coincidiendo, que las estrategias en la rama educativa se identifican por el enfoque integral, determinadas por objetivos, representadas por un sistema de etapas, acciones a seguir y se proyectan de forma gradual.

¹¹ Cervantes, D (2016) Orientación al profesorado universitario para el uso de la mediateca como recurso tecnológico en la formación inicial del profesional de la educación. Tesis en opción al título académico de Master. Holguín.

En esta investigación se asume la definición aportada por Ramírez (2016)¹² de estrategia de orientación quien la concibe como: Conjunto de acciones orientacionales de carácter progresivo, que teóricamente fundamentada, planificada de modo sistemático y ejecutada por profesionales, desde la relación teoría-práctica pretende lograr determinados objetivos a corto, mediano y largo plazo en respuesta a las debilidades detectadas en un sujeto o grupo.

En correspondencia con los planteamientos anteriores, consideramos que es importante para concebir una estrategia de orientación educativa tener en cuenta aspectos tales como: conjunto de acciones que estén conscientemente planificadas, con estructura sistémica, con conocimiento de determinados fundamentos, exigencias y características de los sujetos para lograr su transformación personal y social.

En correlación con lo planteado, en la presente investigación se concibe la elaboración de una estrategia de orientación educativa que contiene varias acciones que permiten prevención del alcoholismo. En la misma se planifican las acciones orientadas a lograr un resultado específico, en un tiempo determinado, empleando los recursos necesarios para lograr los objetivos propuestos, lo que le permite a los estudiantes pasar del estado actual al estado deseado y expresar sus valoraciones al respecto, que sirven de retroalimentación y repercute en su desarrollo.

Por lo que el **objetivo de la estrategia de orientación educativa** que se propone es: Orientar a los adolescentes para la prevención del alcoholismo, fomentando en ellos estilos de vida saludables. Según Leyva (2009)¹³ y con la que la autora coincide, la estrategia debe poseer las características siguientes:

- Personalizada: pone en su centro al estudiante y responde a las particularidades de la personalidad de los mismos y sus necesidades de aprendizaje. Logra un

¹² Ramírez, A.M. (2016) La orientación educativa en la prevención de la violencia familiar desde la formación del estudiante de la carrera Pedagogía-Psicología. Tesis Doctoral. Universidad de Holguín.

¹³ Leyva, M. (2009) Estrategia metodológica para la preparación de los directivos en dirección científica del trabajo.

sólido compromiso y la implicación personal, voluntad, motivación y sentido de la necesidad del esfuerzo de cada implicado.

- Preventiva: se adelanta al desarrollo, evita fracasos y asegura las condiciones para propiciar los aprendizajes, teniendo en cuenta la diversidad dentro del proceso de apropiación del conocimiento.
- Sistemática: ejecutable en un proceso continuo, que se desarrolla en etapas, con plazos de tiempos comprensibles para el alcance consciente de los resultados previstos.
- Objetiva: se proyecta, ejecuta y controla sobre la base de las posibilidades reales de materialización, considera su contextualización, personalización y carácter dinámico.
- Operativa: de fácil manejo pedagógico, asequible a todos los sujetos involucrados en el proceso de transformación, factible de ser aplicada y de que responda a las educaciones que demanda la realidad en la misma medida que se considera su carácter objetivo, dinámico, personalizado y contextualizado.
- Formativa: integra en su concepción esencial la unidad armónica del proceso desarrollador de conocimientos, hábitos, habilidades, capacidades y valores expresados en la preparación de las familias para el desempeño de sus funciones.
- Sistémica: permite la combinación ordenada, coherente o cohesionada de todos los factores, componentes y contextos que interactúan en el proceso educativo.

La estrategia está concebida y diseñada de forma tal que:

- Brinda la posibilidad de orientar y emplear alternativas educativas que contribuyen a la interrelación escuela – familia, al fortalecer su labor en el proceso docente educativo y lograr la unidad de influencias para el desarrollo del adolescente.
- Su objetivo es lograr la participación de los implicados para que puedan transformar el medio.
- Permite la contextualización de los problemas y la integración de las necesidades sociales y los objetivos de trabajo para este nivel educacional.
- Se desarrollan cualidades, habilidades, valores, modos de actuación que denotan la formación alcanzada.

- En su concepción y diseño se ofrecen acciones que potencian la orientación educativa para la prevención del alcoholismo a través de un taller de reflexión grupal con los adolescentes, actividades metodológicas y escuela de educación familiar.

En consecuencia, se propone una estrategia de orientación educativa para la prevención del alcoholismo que incluye a adolescentes, docentes y padres de Secundaria Básica. Este proceso acontece a través de etapas por las que transcurre su implementación para lograr el objetivo propuesto.

2.2. Propuesta de la estrategia de orientación educativa, para la prevención del alcoholismo en los adolescentes de la Secundaria Básica Abel Santamaría Cuadrado.

Etapas que componen la estrategia que concreta la orientación educativa para la prevención del alcoholismo en los adolescentes de la S/B Abel Santamaría Cuadrado

Para el logro de la estrategia propuesta se plantean cuatro etapas, estrechamente relacionadas. Las etapas son las siguientes:

Primera etapa: Diagnóstico

Segunda etapa: Planificación

Tercera etapa: Ejecución

Cuarta etapa: Evaluación

Primera etapa: Diagnóstico

La etapa de diagnóstico se realiza con el objetivo de conocer el estado actual de los estudiantes con respecto a sus conocimientos y actitudes ante el consumo del alcohol, lo que permite la identificación de sus necesidades de aprendizajes y potencialidades en este sentido.

En el caso de los docentes permite obtener información sobre sus saberes en esta temática y cómo lo aborda en el proceso que dirige, para determinar el sentido teórico y metodológico de los nuevos aprendizajes. También se establecen en la familia sus conocimientos sobre el alcoholismo y las consecuencias del mismo de forma general y en la formación de la personalidad de sus hijos.

Los instrumentos seleccionados fueron aplicados como pruebas de entrada y salida y se realizaron a través de preguntas que permitieron conocer las carencias cognoscitivas y las actitudes en los tres segmentos declarados anteriormente y luego valorar los aprendizajes adquiridos como retroalimentación para reorganizar el proceso.

Al realizar el diagnóstico, se determinan los problemas y se elabora la estrategia, basada en diferentes acciones tanto para estudiantes, docentes y la familia. Este también facilita la retroalimentación pues ocurre durante todo el proceso de implementación de la estrategia de orientación educativa.

La estrategia que se propone sigue un enfoque participativo, con el objetivo de involucrar en este proceso de manera activa a todos los que intervienen en él para que se sientan parte del mismo. Los métodos, técnicas y procedimientos se utilizan para el diagnóstico en diferentes momentos, incluyendo el seguimiento y la evaluación.

Segunda etapa: Planificación

Según el Diccionario de la Lengua Española la planificación constituye “un proceso anticipado y sistemático que permite instrumentar técnicamente el curso de una misión”.

La estrategia que se propone se puede definir como un conjunto de actividades coordinadas para las cuales se dispone de recursos, acciones y que tiene objetivos relacionados con la orientación educativa para la prevención del alcoholismo.

Con su implementación se prepara al estudiante para la formación de un estilo de vida saludable, a los docentes para lograr que le den tratamiento a través de todo el proceso docente educativo y a la familia para que apoyen la formación de una personalidad sana en sus hijos, teniendo en cuenta la importancia de la unidad de las influencias educativas.

El diseño en esta etapa permite la concreción de la orientación educativa para atender las necesidades de aprendizajes específicas del grupo. Su flexibilidad favorece la modelación de las actividades y el estímulo de la comunicación, el

debate constructivo, la asertividad, desarrollándose así la autoestima, la confianza en sí mismo y el rechazo hacia la ingestión de alcohol.

La misma contiene:

- Fundamentación de la problemática
- Fundamentos teóricos de la prevención del alcoholismo.
- Fundamentación de las acciones
- Determinación de contenidos orientacionales, ejes de orientación y el objetivo general.
- Selección de métodos, medios y otros recursos necesarios
- Evaluación

Esta estrategia implica que el proceso de orientación se realiza a través de reflexiones, ejercicios que están propuestos en la multimedia, intercambios que estimulan el conocimiento y aprendizajes para su crecimiento personal en el caso de los adolescentes y la familia y además profesional en los docentes.

Se destaca el estudio y la determinación de los contenidos orientacionales que agrupan los saberes y su intencionalidad, lo que responde a qué se orienta y sobre qué se orienta. Los contenidos orientacionales se precisan a partir de las situaciones reales que puedan relacionarse con los aspectos siguientes:

- Son resultantes de un saber “a posteriori “
- Se precisan fundamentalmente en el taller de reflexión grupal, actividades metodológicas y escuela de educación familiar.
- Entrevistas de orientación educativa

Los contenidos orientacionales para la prevención del alcoholismo, a partir de las potencialidades de los adolescentes, son los siguientes:

- Promoción y educación para la salud desde la prevención
- El alcoholismo. Sus riesgos
- Cultura del rechazo hacia el alcohol
- Autoestima

En la estructuración de la estrategia se conciben los ejes de orientación que se conforman, a partir de la organización e integración de los contenidos

orientacionales. Los ejes de orientación constituyen un nivel del contenido de aprendizaje, para lo cual se utiliza la orientación. Estos ejes son los siguientes:

- Conocimientos de los daños del alcoholismo
- Conocimiento de sí mismo
- Saber decir no
- Toma de decisiones
- Autoestima
- Manejo de estrés

En el comienzo de la etapa de la ejecución partimos del encuadre de los encuentros que serían una sesión quincenal con los estudiantes hasta completar el programa del Taller de Reflexión Grupal, a medida que este se desarrolla surge la necesidad de conformar el Círculo de Interés: “Por un mundo sin drogas”, el cual cuenta con diversas actividades teóricas y prácticas, ejecutadas por ocho estudiantes del grupo.

- Para los profesores la actividad metodológica inicial, para presentar la multimedia “El alcoholismo un enemigo en la adolescencia” de las autoras Vallejo, Fuentes y Cárdenas (2007).

-Con la familia se desarrolla, una escuela de educación familiar donde se le da tratamiento a estos mismos contenidos.

En la etapa de **evaluación** se concibe que al final de cada encuentro, con cualquiera de los segmentos mencionados anteriormente se realice la técnica PNI (positivo, negativo, interesante), o se les solicita sugerencias para próximos encuentros o actividades que quisieran que se realicen, esto permite triangular las necesidades de aprendizajes y grado de motivación de ellos.

Se tendrán en cuenta indicadores como: conocimientos, actitudes hacia la percepción de riesgos y cultura del rechazo y comportamientos mantenidos durante las sesiones de trabajo (motivación, participación, calidad de la opinión).

Los dos primeros indicadores se han tenido en cuenta durante todo el trabajo.

Los criterios que emitan los implicados en la estrategia se utilizarán para diseñar los cambios en la misma y ocurrirá sistemáticamente adaptándola a las

necesidades surgidas nos permitirá relacionar: problema- objetivo-proceso y resultado de la orientación.

A continuación, se muestra el taller de reflexión grupal, para el cual se asume la estructura propuesta por García, G. (2001)¹⁴ y Naranjo, P. (2010)¹⁵ enriquecen la metodología elaborada por Mariela Castro (1995), para el Programa “Crecer en la adolescencia”, donde expresa que el taller se debe desarrollar mediante encuentros o sesiones, no menos de nueve (9), para disponer del tiempo necesario para la sistematización en el trabajo de orientación, la primera consiste en el encuadre, este se dedica a conciliar las características de dicho taller como hora, temas, recursos, metodología, etc. y una de cierre y evaluación. Cada sesión consta de los siguientes momentos siguientes: momento inicial, planteamiento temático, elaboración y cierre.

Momento inicial: el comienzo de la reunión, ayuda a los participantes a concentrarse en la tarea, establece el nexo con el tema abordado en el encuentro anterior sistematizando la tarea y acciones orientadas. Se puede realizar una rueda de comentarios breves en equipos, utilizando la relatoría sobre los temas tratados, la valoración de los participantes sobre su efectividad y las experiencias acumuladas al respecto. Intercambian de qué se trata, qué hicieron, qué pensaron, qué les llama más la atención, si tienen dudas o preocupación. Para ello desde el inicio se selecciona, a un miembro del equipo que comentará la relatoría al resto. Se requiere un boceto, de los ejercicios de calentamiento conforme con las características del grupo y el asunto a tratar. La propia rueda de comentarios puede servir para esto: crear un clima psicológico necesario para comenzar el trabajo grupal, desconectar para poder concentrarse en la tarea, relajarse, aflojar tensiones, perder el temor a expresarse en grupo, desinhibirse, perder el miedo escénico, aprender a intercambiar con otros, crear o fortalecer lazos afectivos entre los miembros del grupo.

¹⁴García, A. (2001) Programa de Orientación familiar para la educación de la sexualidad en adolescentes. Tesis Doctoral, ISP “José de la Luz y Caballero”, Holguín.

¹⁵Naranjo, A. (2010) La transversalización del enfoque de género en la formación de profesionales de la educación desde las potencialidades de la disciplina formación pedagógica general. Tesis Doctoral, UCP “José de la Luz y Caballero”, Holguín.

Planteamiento temático: momento intermedio para presentar el tema a trabajar. Se sugiere usar algunos recursos que ofrezcan a este momento animación y frescura, sin perder serenidad, ganar la confianza de los participantes (una canción, una reflexión, una dramatización, exposición de algún material, etc.).

Elaboración: es la parte central del taller, cuando se produce el desarrollo del tema mediante la ejecución de diferentes ejercicios, los cuales permiten a los participantes expresar sus sentimientos, temores, realizar reflexiones, intercambiar experiencias. Es el momento de la mayor adquisición de conocimientos, movilización de actitudes a favor de la educación.

Las sesiones constituyen un sistema, conforme a la lógica creada por el coordinador u orientador. Este debe estructurar su secuencia de acciones: mensajes, ejercicios, tareas y orientaciones, debe seleccionar los métodos a emplear, las preguntas para la reflexión, también debe prever las posibles reacciones o emergencias y mecanismos que le permitan conducir al grupo en cada sesión.

Cierre: es el momento de reflexión final que permite, tomando una distancia, integrar lo trabajado y situar un punto de conclusiones. Es el grupo quien cierra, al que se une el criterio de la coordinación desde las valoraciones se infiere el tema de la próxima sesión y se precisa las acciones, ejercicios, tareas o posiciones a introducir o modificar. (Tomado del Libro Orientación Educativa Tomo II)¹⁶

En el presente trabajo se realiza un taller de reflexión grupal, relacionado con la prevención del alcoholismo en adolescentes de S/B, teniendo en cuenta la importancia que tiene las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (TIC), se utiliza un software multimedia como herramienta de apoyo en el tratamiento y prevención de este tipo de conducta.

Propuesta del Taller de Reflexión Grupal para el trabajo de prevención del alcoholismo en la adolescencia, del 8vo grado, de la Secundaria Básica Abel Santamaría Cuadrado

Sesión: 1 (encuadre)

¹⁶ García, A. (2011). Orientación Educativa Tomo II. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.

Tema: ¿Qué conozco sobre el alcoholismo?

Objetivo: Sensibilizar a los participantes, con las características de un Taller de Reflexión Grupal y sus sesiones de trabajo.

Participantes: estudiantes y orientador.

Método: Persuasión

Tiempo: 30 minutos.

Forma de organización: taller.

Materiales: papel y lápiz.

Momento inicial:

Se les da la bienvenida a los estudiantes.

Planteamiento temático: se orienta, que se van a organizar por equipos, integrados por tres estudiantes y se seleccionará un representante de cada equipo, para que resuma las respuestas de los demás participantes.

Se presentarán, respondiendo a las preguntas siguientes:

¿Quién soy? y ¿de dónde vengo?

¿Por qué me interesa el taller?

Miedos y deseos respecto al taller

Se recogen por escrito las expectativas y se establecen las reglas del trabajo con la participación colectiva.

Elaboración:

Explicar las características del Taller de Reflexión Grupal, ejemplo: objetivo general del taller y de sesiones de trabajo, tiempo de duración, metodología y medios a utilizar y formas de evaluación (Anexo 21).

Como es una propuesta, se les invita a reflexionar sobre el nivel de coincidencias o no con sus intereses y necesidades a través de las preguntas ¿Qué mantendrían y qué cambiarían?

Se coordina la formación de dos equipos por afinidad y tratando de que haya la misma cantidad en cada uno. Se proporciona a cada equipo un material: “El uso de bebidas alcohólicas entre los /las jóvenes” Apoyo instruccional. (Anexo 7) y algunas preguntas para orientar la reflexión, por ejemplo:

¿Se dan las características que aparecen en el material en tu grupo de amigos?

¿Cómo se relacionan, con el alcohol los /las jóvenes que conoces?

¿Crees que la gente joven, bebe de forma distinta a la de los adultos?

A partir de las conclusiones de los grupos, se realiza un debate general sobre estas cuestiones, orientando la reflexión hacia la experiencia más cercana y vivencial de los /las participantes y su mundo relacional. Al acabar el debate, se plasma en una papelógrafo aquellas características que, según el grupo, describen el uso del alcohol por los adolescentes. El papelógrafo se coloca en la pared del aula.

Esta actividad pertenece al diagnóstico inicial, y constituye el punto de partida, para desarrollar las sesiones del taller.

Cierre: observar spots televisivos relacionados, con el tema para profundizar y a partir de lo aprendido realizar una valoración.

Sesión 2

Tema: ¿Para qué bebo?

Objetivo: Identificar los motivos que impulsaron, a los adolescentes del 8vo grado de la S/B Abel Santamaría Cuadrado, iniciar con manifestaciones de alcoholismo, lo que ayudará a prevenir el fenómeno presente.

Participantes: estudiantes y orientador.

Método: Elaboración conjunta.

Tiempo: 30 minutos.

Materiales: papel y lápiz

Momento inicial: para iniciar, se utiliza el método “Inoculación de estrés” con el objetivo de emprender esta actividad apartando situaciones estresantes que pudieran interferir con el desarrollo de la misma.

Se le pide al estudiante, que haga una lista de aquellas situaciones de su vida que le causan estrés y comience a imaginarlas. Para enfrentar el estrés se sustituyen aquellas ideas o pensamientos perturbadores por otros más adecuados, para apartar esos malos pensamientos. Se trata de que el sujeto adquiriera la habilidad de relajarse y para ello se puede utilizar cualquier método de relajación.

Planteamiento temático: se les entrega una hoja para que respondan algunas preguntas con el enunciado “¿Por qué empecé a ingerir bebidas alcohólicas?” y “¿Cómo me siento al ingerir bebidas alcohólicas?” las cuales las escriben en orden de prioridad y citándolas, una debajo de la otra, utilizando asteriscos u otro símbolo.

Elaboración: haz una lista de dos columnas. La primera bajo el título: “¿Por qué empecé a ingerir bebidas alcohólicas?” y la segunda con el enunciado: “¿Cómo me siento al ingerir bebidas alcohólicas?”

En la primera columna, lista todas las razones que recuerdas por las que comenzaste a beber.

Ejemplo:

- Por presión de tus amigos.
- Para evadir conflictos personales, familiares o sociales.
- Por curiosidad.
- Te sentías como un adulto cuando bebía.

Trata de recordar, verdaderamente, aquellos motivos que te impulsaron al alcohol y ubícalos en la columna.

Ahora, piensa y responde: ¿Algunos de estos motivos todavía tienen relevancia en la actualidad? Sitúate hacia la columna dos. “¿Cómo me siento al ingerir bebidas alcohólicas?”

Es preciso que te tomes algo de tiempo, para pensar a fondo esta cuestión, no te limites, de modo que necesitas encontrar aquellas razones que verdaderamente tienen un significado para ti.

Tu lista debería citar aquellas cosas, que te hacen ingerir bebidas alcohólicas. Por ejemplo:

- Para darme más confianza.
- Para celebrar algo.
- Para olvidar preocupaciones.
- Bebo porque me ayuda, a sentirme a gusto con la gente.

Apoyo instruccional. **(Anexo 8)**

Cierre

Si puedes reeducar tu mente y pensar en el alcoholismo como un hábito autodestructivo, entonces estás por el buen camino. Para que la experiencia sea más vivencial, redacta un texto donde expreses como sería tu vida si el alcohol no formara parte de ella.

Sesión 3

Tema: “Dejar de ingerir bebidas alcohólicas, una elección de vida”.

Objetivo: Identificar mediante el dibujo las consecuencias del alcohol, para permitir a los demás estudiantes y profesores conocimientos acerca del tema, evitando el inicio de esta adicción en los que no ingieren bebidas alcohólicas.

Participantes: alumnos, profesores y orientador.

Método: Reflexión grupal

Tiempo: 35 minutos

Materiales: hoja, lápiz, colores.

Momento inicial: se comienza con la lectura del texto, orientado en la sesión anterior, para intercambiar criterios entre los estudiantes.

Planteamiento temático: se reparten los materiales a utilizar y se orienta la actividad y el objetivo a alcanzar.

Elaboración: repartir a los estudiantes, los materiales a utilizar, se orienta que deben materializar, a través de la pintura, los daños que causa el alcohol a una persona, tanto orgánico como psicológico. Se le dan 25 minutos para que logren echar a volar su imaginación. Al terminar se asigna un espacio en la escuela donde se mostrarán los dibujos realizados y así propiciar que todos puedan disfrutar de la exposición, siendo los profesores los encargados de esta tarea. El orientador, es el encargado de realizar un reconocimiento a los estudiantes, que realicen la actividad y en especial a los que desempeñan un mayor trabajo.

Se realiza la técnica el árbol de problemas. Apoyo instruccional. (Anexo 20)

Al concluir se intercambian opiniones de la actividad realizada, teniendo en cuenta los aspectos siguientes: Si les gustó o no, si desean continuar realizando otras actividades de este tipo y que emitan sugerencias de otras que se pudieran desarrollar, entre otros.

Cierre: se orienta que para la próxima sesión, lleven refranes realizados por ellos o algunos que hayan leído en revistas o en otros lugares con respecto al tema.

Sesión 4

Tema: “Jugando con frases”

Objetivo: Fomentar la percepción de riesgos, acerca de los daños que ocasiona el consumo del alcohol.

Participantes: estudiantes y orientador

Método: Elaboración conjunta.

Tiempo: 40 minutos.

Materiales: hoja y lápiz.

Momento inicial: se realiza la técnica “La silla se quema” con el objetivo de animar al grupo.

Instrucciones: se les indica que cuando el orientador mencione la frase: “la silla se quema”, todos deberán levantarse de la silla y el que no lo haga rápidamente se considera quemado.

Planteamiento temático: se comienza con la reflexión de una frase y se les pide que mencionen las que ellos buscaron. Luego se reparten los materiales a utilizar para que ellos respondan unas preguntas dándole seguimiento a la actividad.

Elaboración: el orientador enuncia una frase invitándoles, a una reflexión sobre el tema: “empieza con uno, sigue con uno, y termina con uno”. Se solicita a los participantes mencionar otras conocidas.

Ejemplo:

- Más vale precaver, que tener que lamentar.
- Todo a tiempo, tiene cura y se puede evitar.
- El que mal empieza, mal acaba.
- Si dejas de beber alcohol, ganas.

El orientador interroga a los participantes sobre qué mensajes, han recibido con esas frases y solicita que expresen el significado que tiene para la vida dejar de ingerir bebidas alcohólicas. Se escucha las opiniones de todos los participantes

deseen emitir sus criterios, a su vez, se va evaluando los conocimientos adquiridos a través de sus criterios.

A continuación, se les ofrece el cuestionario de CAGE (las siglas CAGE representan la primera letra de cada pregunta formulada al inglés: C, decutdown; A de annoyance; G, deguilty y E, de ayer opener). Apoyo instruccional. (Anexo 9).

Se les pide que investigar entre los tomadores, que los rodean y ellos mismos:

¿Has sentido alguna vez, que debes beber menos?

¿Le ha molestado que la, lo critique por su forma de beber?

¿Se ha sentido alguna vez, disgustado o culpable por su forma de beber?

¿Alguna vez ha tomado un trago, por la mañana para calmar los nervios o lo has eliminado, por haber bebido la noche anterior?

A partir de la investigación que ellos realicen, deben identificar en qué escala de alcoholismo están ellos y las personas que interrogaron. (Anexo 9)

A partir del análisis anteriormente planteado, se hace una pregunta a manera de reflexión. ¿Cuáles de los estudiantes que en ocasiones ingieren bebidas alcohólicas, se sienten motivados para empezar a vivir, sin ese producto que está acabando con su salud?

Cierre: para reflexionar se emplea, como consejo útil, la expresión siguiente: “El alcohol le resta tiempo a la vida, no tomes, podrás disfrutarla más”.

Se indica a los participantes que no ingieren alcohol, confeccionar tarjetas donde expresen varios consejos para tus compañeros de aula que en ocasiones se dan unos tragos.

Sesión 5

Tema: ¿Qué decisión tomar?

Objetivo: Contribuir al fomento de la toma de decisiones adecuadas en las que se pueden encontrar las personas al tomar una decisión.

Participantes: estudiantes y orientador.

Método: Dilema moral.

Tiempo: 40 minutos.

Momento inicial: el orientador invita a los participantes a leer las tarjetas que confeccionaron.

Planteamiento temático: se les presenta la imagen que está a continuación y se les pregunta, ¿Qué decisión tomarían?, se les declara que ese es el nombre de esta sesión.

Elaboración: se les lee una situación (Anexo 13) y luego se les pide que respondan algunas preguntas y reflexionen acerca de ello. (Ejercicio de la Multimedia “El alcoholismo un enemigo en la adolescencia”) Apoyo instruccional. (Anexo 12)

Después de dar lectura al dilema moral se divide la pizarra, en dos equipos para dar respuestas a las interrogantes siguientes.

a) ¿Con quién estás de acuerdo?

-----Eloy

----- Ana.

-----Con ninguno de los dos.

¿Consideras que la actitud de Ana es la mejor?

¿Qué actitud hubieses asumido, tú en el lugar de Eloy?

¿Qué consejos hubieras dado, en la posición de Lisbeth?

Se escuchan tantas opiniones como deseen emitir.

Cierre: se exponen experiencias, similares que se hayan vivenciado.

Sesión 6

Tema: Testimonio de un bebedor

Objetivo: Contribuir a fomentar en los estudiantes una cultura de rechazo hacia el alcohol.

Participantes: alumnos y orientador.

Método: reflexión grupal.

Tiempo: 40 minutos.

Materiales: televisor, computadora, la multimedia "El alcoholismo un enemigo en la adolescencia " de las autoras Daylet Vallejo Tellez, Ailen Caridad Fuentes Capote y Mayda María Cárdenas Tauler, y el video a proyectar. (Anexo 16)

Momento inicial: para iniciar se realizan varias preguntas.

¿Crees que estas actividades, te han ayudado de alguna manera a evadir el acto de ingerir bebidas alcohólicas?

¿Qué te falta y qué necesitas para mejorar?

Se toman las opiniones para ir evaluando, el resultado del taller hasta el momento.

Planteamiento temático:

El orientador presenta el tema de la sesión y el objetivo que persigue, utilizando el testimonio de varias personas que ya las consecuencias del alcohol los están afectando, se presenta la multimedia "El alcoholismo un enemigo en la adolescencia ", de la autora de este trabajo, para ilustrar partes del cuerpo humano, sobre las cuales actúa el alcohol.

Apoyo instruccional. (Anexo 10).

Elaboración: se proyecta el testimonio y luego el orientador pregunta:

¿Qué creen de lo observado?

¿Desearían terminar así?

¿Qué enfermedades, se vivenciaron?

Realizar una breve reflexión en torno a lo percibido.

Se recoge en pizarra las palabras esenciales de las ideas o reflexiones que van dando los participantes.

A todos los que intervienen en el análisis del video, se realiza las preguntas siguientes:

1. ¿Qué usted le aconsejaría a las personas, que ingieren bebidas alcohólicas?
2. Se puntualiza por parte del orientador los tipos de bebedores y sus manifestaciones.
3. ¿Alguna vez te has detenido, a pensar cómo el alcohol está afectando tu cuerpo, tu vida o la de tus seres queridos?

El orientador resume los daños que ocasiona el alcohol, para fortalecer la proyección anterior, utilizando la multimedia antes mencionada, para que observen otras de las consecuencias.

Cierre: para concluir se les pide que escriban, en un papel los elementos que más le agradaron y las sugerencias a profundizar en los próximos encuentros. Además traer mitos encontrados en revistas o periódicos para la próxima sesión.

Sesión7

Tema: “El punto, los dos puntos, el coma”.

Objetivo: Reflexionar sobre las dificultades para controlar los efectos del alcohol.

Participantes: alumnos y orientador

Método: elaboración conjunta

Tiempo: 50 minutos

Materiales: tarjetas.

Momento inicial: se comienza con el debate de la tarea orientada anteriormente y en caso de que no la hayan podido realizar, el orientador debe estar preparado para esta situación, se comienza la actividad preguntando: ¿Qué entienden por mito?, se socializan ideas y a continuación se les leerán los mitos siguientes y ellos responderán, si son verdaderos o falsos según consideren. Apoyo instruccional. (Anexo 14)

Luego se realiza una técnica de animación, con el objetivo de crear un ambiente de confianza entre los estudiantes.

Técnica: Mar adentro y mar afuera.

Objetivo: Animar al grupo

Pasos a seguir:

- Se ponen de pie todos los estudiantes, puede ser en fila o en círculo.
- Se marca una línea en el suelo, que representará la orilla del mar, los participantes se ponen atrás de la línea.
- Cuando el orientador de la voz de mar adentro, todos dan un salto hacia adelante sobre la raya. A la voz de mar afuera todos dan un salto hacia atrás de la raya.
- Las voces se darán de forma rápida, los que se equivoquen salen del juego.

Utilidad: crear un ambiente alegre.

Planteamiento temático: se les da a conocer el tema de la actividad a realizar.

¿Perder el control es divertido?

Elaboración: el orientador, con ayuda del folleto "Lo importante no es beber" Apoyo instruccional. (Anexo 11), hace una breve introducción sobre la importancia

de reducir algunos efectos indeseables del alcohol que afectan a los/las adolescentes.

Para ilustrar los problemas de perder el control, se proponen al grupo tres escenas, que pueden ser narradas por el orientador o representada por los participantes:

Escena 1: En una fiesta, un grupo de amigos ha bebido demasiado. Uno de ellos está muy borracho, semiinconsciente y no reacciona, sus amigos y amigas no saben qué hacer.

Escena 2: En una discoteca, un muchacho que ha bebido demasiado se pone violento e insulta a todo el mundo. Sus amigos lo abandonan y otro grupo de chicos se han molestado y hablan de “darle una lección”.

Escena 3: Una chica se emborrachó la noche anterior. No recuerda bien lo que pasó, pero sabe que se “enrolló” con un chico que en realidad no le gusta y otras cosas que realmente no quería hacer. Ahora al recordarlo desearía que no hubiese pasado.

Una vez representadas las escenas se propone al grupo grande tres preguntas para generar debate:

¿Qué harías tú en cada caso?

¿Qué estrategias podemos utilizar, para que no nos ocurran estas situaciones?

Perder el control de nuestros actos ¿Es siempre divertido?

Cierre: el orientador puntualiza cómo podemos lograr una vida sana y cómo esta puede influir en nuestra conducta.

Se realiza la técnica de relajación “Museo (cambio de creencias) “Apoyo instruccional. (Anexo 17)

Sesión 8

Tema: Saber decir NO

Objetivo: Desarrollar habilidades esenciales para resistir los intentos de manipulación de otras personas.

Participantes: estudiantes y orientador.

Método: Dilema moral

Tiempo: 40 minutos

Materiales: fichas de cartón de forma rectangular, con las habilidades esenciales para resistir los intentos de manipulación de otras personas, papel y lápiz.

Momento inicial: este primer momento es para comprobar a través de la observación, si han ido apropiándose de los conocimientos y si el taller ha sido de su agrado.

Planteamiento temático:

Se les da la bienvenida y se comenta con los alumnos, que en la sesión va encaminada a cómo saber decir No, porque una de las manifestaciones de alcoholismo es por manipulación de otras personas, por lo tanto, se debe tratar algunas particularidades de interés.

El orientador explica brevemente algunas de las "técnicas para decir que NO" que aparecen en las tarjetas Apoyo instruccional. (Anexo 15), (Para ti –para mí, banco de niebla, disco rayado, etc.). Acto seguido, se busca una situación en la que alguien se siente presionado a hacer algo que no quiere hacer. Es preferible que los/as participantes intervienen en la situación, pero el formador debe tener preparada alguna situación cercana, a las vivencias de los/as adolescentes por si no surgiera ninguna del grupo.

Se les entrega las tarjetas a los voluntarios y cada uno prepara su papel. Una vez listos se representa la situación elegida, y cada participante aplica la técnica para "decir NO" que le ha correspondido. Para finalizar se genera un breve debate, para el desarrollo de la dinámica y las dificultades para "decir NO" a los amigos.

Cierre

Luego de ofrecerles a los estudiantes las habilidades para la solución de conflictos, se les propone que le den un desenlace que mejore la situación inicial.

Sesión 9

Tema: La autoestima.

Objetivo: Analizar diferentes definiciones de autoestima, para determinar su influencia en el desarrollo de la personalidad de los/as adolescentes.

Participantes: estudiantes y orientador.

Método: reflexión grupal.

Tiempo: 45 minutos.

Materiales: Papel, lápiz, crayola, papelógrafo, o pizarra y tizas.

Momento inicial: Breve descripción: El orientador comienza con una frase de la cual los participantes emiten sus criterios:

Frase: “Una buena autoestima, nos permite vivir más felizmente”

Planteamiento temático: a continuación, se inicia el debate de la frase se copia en el papelógrafo o pizarra varias ideas de lo que significa autoestima: Apoyo instruccional. (Anexo 18)

Elaboración:

Una vez terminada esta parte se dividen en dos equipos y se les pide que se sitúen a ambos lados del lugar donde se encuentran trabajando.

Uno de los participantes hace una pregunta al otro equipo y este le da la respuesta. Puede ser ayudado por otros miembros de su mismo equipo.

El orientador solo participa para hacer aclaraciones o dar una información que no haya sido aclarada por los participantes o para reformular preguntas.

Al finalizar el intercambio se pregunta ¿para qué les sirvió este ejercicio? y da a conocer algunas de las características que tipifican a las personas con la autoestima promedio o alta.

-Son organizados y ordenados en sus actividades.

-Preguntan, cuando algo no lo saben.

-Defienden, su posición ante los demás.

-Reconocen, cuando se equivocan.

-No les molesta que digan sus cualidades y tratan de sobreponerse a sus defectos.

-Conocen sus cualidades y tratan de sobreponerse a sus defectos.

-Son responsables, de sus acciones.

-Son líderes naturales.

Cierre: Para terminar se realiza la técnica Desarrollo de la Autoestima

Se explica a los participantes que es un ejercicio sencillo y tremendamente útil y efectivo.

Que se van a sentir bien y que lo pueden practicar todas las veces que quieran.

Sesión 10

Tema: Conócete primero...

Objetivo: Reflexionar acerca de la importancia de que cada persona conozca sus cualidades positivas y negativas para su desarrollo pleno.

Participantes: estudiantes y orientador.

Método: reflexión grupal.

Tiempo: 45 minutos.

Materiales: Papel y lápiz. Fábula “Júpiter y los animales”.

Momento inicial: la actividad se inicia pidiéndole a cada miembro del grupo, que se identifique con un animal y por qué.

El orientador escucha atentamente para descubrir, cuáles son las características de los estudiantes consideran más importantes.

Se solicitan cinco voluntarios para hacer una dramatización, la cual está basada en la fábula “Júpiter y los animales”. Apoyo instruccional. (Anexo 19)

Se distribuyen los papeles y se les da quince minutos para que preparen su interpretación, se realiza la dramatización.

Posteriormente se desarrolla el debate, a partir de las preguntas siguientes:

-¿Cómo se comportan, los animales de la fábula?

-¿Conocen personas, que se comportan así?

-¿Qué opinan de aquellas personas, que son incapaces de reconocer sus características negativas?

-¿Qué opinan de aquellas, que solo ven los defectos de los demás?

El orientador habla de la importancia de reconocer, que todas las personas tienen virtudes y defectos e invita al grupo a responder las preguntas siguientes:

-¿Cuál es su mayor virtud?

-Diga una actividad, en la que usted se considere ser bueno.

-¿Qué es lo que no le agrada, de su persona?

-¿Qué característica suya, le gustaría mejorar?

Elaboración: el orientador explica la importancia de que cada persona conozca sus cualidades positivas y negativas, siendo este el primer paso para poseer una buena autoestima.

Para el **cierre** se le solicita al grupo que expresen con una palabra cómo se sintieron al hablar con los demás sobre sus virtudes y defectos.

Finalmente, el orientador, motiva al grupo para el próximo encuentro y les regala la frase siguiente:

- Conocerse a sí mismo
- Es medir las propias fuerzas
- Sin que el engrimiento exagere
- Ni la timidez las menoscabe

Sesión 11 (Integración, evaluación y cierre).

Tema: Soy más saludable.

Objetivo: Valorar las experiencias vividas y compartidas durante la realización de las sesiones del taller, con el propósito de lograr que los estudiantes reflexionen y comiencen a tomar medidas.

Participantes: estudiantes y orientador

Método: Elaboración conjunta.

Tiempo: 40 minutos.

Materiales: tarjetas.

Momento inicial: se realiza un intercambio de experiencias personales con el grupo.

Planteamiento temático: se da a conocer el tema a tratar, su objetivo a lograr y se socializa algunas interrogantes.

Elaboración:

Después del intercambio, se entrega las tarjetas con las siguientes interrogantes:

1. ¿Cómo se han sentido, durante el desarrollo del taller?

2. ¿Consideran, que han aprendido algo?
3. ¿Con algunas de las sesiones del taller, se han sentido identificado(a)? ¿Diga en cuál y por qué?
4. ¿Qué han logrado, cambiar en ustedes?
5. ¿Cómo ha incidido, lo aprendido en su vida?

Colocar papelógrafos (5) en el aula y los estudiantes, deben pasar por ellos dejando sus respuestas

Cierre: se le solicita a cada participante que exprese, a través de un texto la huella que dejó en ellos el Taller de Reflexión Grupal. (Comprobar si se logró el objetivo propuesto mediante el desarrollo de las sesiones del taller).

A medida que se desarrolla el taller de reflexión grupal se ve la motivación de varios estudiantes sobre el tema y se decide elaborar un círculo de interés. A continuación, se muestra su programa.

Círculo de Interés

Título: “Por un mundo sin drogas”

Tema general: Prevención del alcoholismo en adolescentes de Secundaria Básica

Objetivo: Favorecer la motivación de los estudiantes para fomentar en ellos un rechazo hacia el alcohol.

Integrantes: 8vo 2

Temas	Contenidos	H/C	Mes	Lugar
¿Qué conozco, sobre el alcoholismo?	Concepto Alcoholismo, ¿Por qué se considera una enfermedad?	30 min	Enero	Aula 4
Consecuencias del alcoholismo para la salud.	Los daños, que ocasiona el alcohol en la salud.	45 min	Enero	Lab Inform

La autoestima	Concepto de autoestima. Autoestima del adolescente. Importancia de la autoestima alta.	45 min	Febrero	Aula 4
Una elección de vida.	Cierre del Círculo de Interés	50 min	Marzo	Aula 4

Entre las actividades diseñadas a trabajar con los docentes, está una reunión metodológica que se realiza en septiembre, para garantizar la inserción de estos temas desde el comienzo del curso escolar, la que se describe a continuación:

Reunión metodológica

Título: El Software Educativo “El alcoholismo un enemigo en la adolescencia”

Autora: Daylet Vallejo Tellez

Limitaciones:

- 1- Insuficiente sistematicidad en la ejecución de acciones y empleo de métodos novedosos en la prevención del alcoholismo por parte de los profesores a través de su función orientadora.
- 2.- Algunos adolescentes de esta escuela, consumen de manera ocasional bebidas alcohólicas.
- 3- Baja percepción del riesgo de los estudiantes, acerca del daño y la severidad del alcoholismo como factor de riesgo para la salud.
- 4.- En esta escuela no existe una estrategia de orientación educativa, que minimice el consumo del alcohol específicamente.
- 5.- En el plan de trabajo anual de la escuela, aparecen acciones que se corresponden con las del MINED reflejadas en el trabajo preventivo antidroga, pero no se particulariza en las de alcoholismo.

Problema conceptual metodológico: Insuficiente preparación de los docentes del colectivo pedagógico de 8vo2 para conducir el trabajo preventivo antidroga en la formación de su personalidad.

Objetivo metodológico: Analizar la concepción de trabajos preventivos antidrogas en el grupo 8vo 2 como vía para fortalecer el desarrollo personal de los estudiantes.

Agenda metodológica:

1. Concepción teórica de trabajo preventivo antidroga.
2. Principales documentos normativos.
3. Presentación El Software Educativo. “El alcoholismo un enemigo en la adolescencia”
4. Acciones del colectivo pedagógico, para el desarrollo del trabajo preventivo antidrogas en el grupo 8vo 2.

Se comienza la reunión metodológica recordando la definición de trabajo Preventivo.

El **trabajo preventivo:** Es actuar para que un problema no aparezca o disminuya sus efectos. Es ajustarse de forma creativa a los problemas constantes y cambiantes en búsqueda de soluciones y/o alternativas a los mismos. Es estar capacitados y dispuestos a evitar los riesgos o las consecuencias que un problema puede producir” (Pascual, P. V Seminario para educadores, 2004).

Es además la adopción de un sistema de acciones, para evitar que se produzcan deficiencias en el desarrollo físico, psíquico o sensorial o una vez producidos estos, evitar que tengan consecuencias negativas.

Por tanto prevenir implica desarrollar el diagnóstico, teniendo en cuenta sus etapas y todas las dimensiones del proceso educativo, poseer una concepción holística del desarrollo y de la educación de la personalidad y realizar investigaciones, conocimiento de la realidad, reflexión y planificación, trabajo en

equipo, evaluación y visión de conjunto y coherencia en la dirección de los procesos sustantivos de la institución.

Principios básicos de la prevención

- Identificación y atención precoz a grupos de riesgo.
- Inicio de acciones preventivas tempranamente.
- Carácter sistémico de la intervención y el seguimiento.

Ejemplificar en cada caso:

En el primer principio se ofrece, los resultados de mi diagnóstico en este grupo.

En el segundo principio

Para que el proceso educativo fluya con efectividad, es necesario que se realice el diagnóstico y que este sea integral y en la medida que seamos capaces de determinar los factores de riesgo y los factores protectores estaríamos en condiciones de realizar trabajo preventivo efectivo.

Factores de riesgo:

Son aquellos elementos de la situación social del desarrollo, generadores de influencias negativas que pueden incidir en mayor o menor medida en la formación de la personalidad de nuestros educandos, en correspondencia con su grado de vulnerabilidad y su capacidad de resiliencia.

- Permite predecir, el desarrollo de la conducta polémica.
- Alerta de la probabilidad, que se produzca determinado fenómeno.
- No es determinista y sí probabilística, por lo que no implica necesariamente que el individuo desarrolle conductas polémicas.

Vulnerabilidad: Insuficiencias en el desarrollo de las personas, que lo hacen susceptible a las influencias negativas del medio, no tienen defensas ante las

mismas. Refleja falta de madurez psicológica de la personalidad para su relación con el medio.

Resiliencia: Habilidad para resurgir de la adversidad, adaptarse, recuperarse y acceder a una vida significativa y productiva. Significa una combinación de factores que permiten a un ser humano afrontar y superar los problemas y adversidades de la vida y construir sobre ellos.

Factores de riesgo:

Sociales: problemas económicos, influencia de personas adictas o con conductas de riesgo: padres alcohólicos, violencia familiar, mal manejo del divorcio, abandono familiar, deficiente comunicación intrafamiliar, presencia de la droga, en el entorno ambiental, ausencia en su entorno, de normas y de respeto por las reglas socialmente establecidas.

Psicológicos: baja capacidad de desempeño cognitivo y de tolerancia a las frustraciones, inadecuación de la autovaloración, desequilibrio emocional, ser portador, de una personalidad dependiente, marcada tendencia, a desconocer e ignorar la realidad, ausencia de metas hacia el futuro, insuficiente desarrollo de los valores.

Factores protectores:

Los factores protectores son eventos, situaciones o condiciones, cualidades y acciones que hacen que disminuya la probabilidad, que se presente un problema. Fortalecen los aspectos positivos de una sociedad, comunidad, familia, para la promoción del bienestar integral, para lograr una mejor calidad de vida.

Es de interés profundizar en los daños del alcohol y el tabaco, porque son las drogas que nuestros estudiantes consumen. Socializar las consecuencias del consumo de tabaco y alcohol, para el ser humano a partir de la pregunta siguiente: ¿Cuáles son las consecuencias del consumo de tabaco y alcohol, para la salud del ser humano?

Documentos normativos dentro del Sistema Nacional de Educación para el trabajo preventivo antidrogas: RM 90/98 (Formación de valores), decreto Ley 64/82, RM 88/98 (reglamento escolar), Circular 4/99.

Las precisiones metodológicas para la utilización del software **“El alcoholismo un enemigo en la adolescencia”** se encuentran, apoyo instruccional (Anexo 12) se analizan los temas y contenidos.

Acuerdo metodológico: desarrollo de un sistema de clases metodológicas demostrativas, donde se evidencien el uso del software y el tratamiento curricular para el trabajo de esta temática.

Otra de las acciones de la estrategia de orientación educativa es una Escuela de educación familiar a los padres del 8vo2 de la S/B Abel Santamaría Cuadrado.

Escuela de Educación Familiar

Tema: ¿Cómo hablar del alcohol, con mi hijo?

Objetivo: Reflexionar sobre posibles herramientas a utilizar por los padres para hablar del alcoholismo con sus hijos.

Fecha: 6 de abril

Lugar: aula

Hora: 4 y 30 pm

Presentes: 36

Ausentes: 9

Introducción

El consumo de alcohol es muy común en los adolescentes y se ha convertido en un problema de salud.

El alcohol es sin duda una de las drogas que más afecta a nuestra sociedad, la cual provoca el alcoholismo, enfermedad que la Organización Mundial de la Salud (OMS), define como un “trastorno conductual crónico manifestado por repetidas ingestas de alcohol respecto a las normas dietéticas y de la sociedad, que acaban interfiriendo con la salud o las funciones socioeconómicas del bebedor”.

Es una droga legal, una vez que entra en el núcleo familiar y los padres, modelos seguir por los hijos, marcan en estos, patrones conductuales de identidad que influirán en su comportamiento durante toda la vida.

Estas manifestaciones se harán presentes en la cotidiana convivencia a través de constantes dobles mensajes: "Haz lo que yo como padre digo y no lo que yo hago". Por ejemplo: tenemos a padres que frente a una problemática existente toman unas copas y que posteriormente les dicen a sus hijos que no deben beber, ni usar ninguna droga porque son malas para la salud.

Las actitudes de los padres son particularmente relevantes, pues los hijos captan el acto de ver a sus padres ingiriendo bebidas alcohólicas como hábito positivo, al percibir el tabaco y el alcohol como una de las formas de enfrentarse a las tensiones de la vida, obteniendo placer y éxito.

Desarrollo

En esta edad es de suma importancia la existencia de **normas familiares sobre el uso del alcohol en los adolescentes**. Los adolescentes que comienzan a ingerir alcohol a tempranas edades tienen más posibilidades de experimentar y consumir otro tipo de drogas ya que el alcohol es considerado una droga portera. Por ello hay que evitar su consumo en estas edades, reduciendo el riesgo de probar otras drogas.

Se les explica a los padres los factores que pueden contribuir a que sus hijos empiecen a consumir esta droga, por ejemplo: la curiosidad y el deseo de hacer cosas nuevas (característica de la adolescencia), la influencia del grupo y la publicidad, diversos factores relacionados con la familia.

El miedo de hablar del alcohol con los hijos: en ocasiones creemos que nuestros hijos no caerán en las drogas y no nos damos cuentas que este flagelo puede afectar a cualquiera de nosotros y más a nuestros adolescentes que son tan vulnerables en esta etapa, por lo que una comunicación acertada es la clave para la prevención del alcohol desde la casa.

Dificultades:

- ❖ Les preocupa la impresión que pueden tener los hijos sobre ellos.
- ❖ El miedo a incitar la curiosidad de los hijos sobre una problemática que quizás no se había planteado hasta el momento: ¿no podrá esta cuestión fomentar el consumo de drogas?
- ❖ Pueden temer que los hijos les hagan preguntas que no sabrán responder: ¿y si advierten que no estoy suficientemente informado sobre las drogas y sus efectos?

¿Cómo y cuándo hablar del alcohol con mi hijo?

Para hablar del consumo del alcohol con los hijos hay que escoger el momento apropiado. No tiene sentido tocar el tema continuamente y sin motivo alguno.

Cuando el tema surge de manera espontánea, a raíz de un programa de televisión, un comercial, al comentar problemas de otras personas (amigos o familiares) relacionados con el alcohol. Si los hijos hacen preguntas o comentarios sobre el tema, es muy importante intentar responder siempre las preguntas que nos hagan los hijos sobre el alcohol o simplemente en conversaciones formales, cuando haya un motivo que lo justifique. Por ejemplo: la primera vez que los hijos salen de noche, antes de ir a una fiesta.

¿Que hablo con mi hijo sobre alcohol?: Al hablar de drogas con los hijos los padres deben tener en cuenta los siguientes puntos:

1. Adaptar la información a su edad, experiencia e información previa.
2. Ofrecer información objetiva y sin exageraciones, si dramatizamos o si sólo decimos verdades a medias, los hijos pueden pensar que queremos engañarles o que no entendemos del tema y dejarán de confiar en los padres.
3. Escuchar la opinión de los hijos atentos y respetuosamente. Evitar los sermones y estar dispuestos a escuchar cosas que quizás no les guste.

4. Evitar que la conversación parezca una interrogante.
5. No saturar a los hijos. No hay que aprovechar la primera ocasión para tratar todos los temas. Es más conveniente ir hablando a medida que surja la ocasión.
6. Las preguntas de los adolescentes en relación a este tema constituyen una magnífica oportunidad para hablar de él, las preguntas y los comentarios de los hijos sobre el alcohol, pueden esconder el interés por saber qué pensarían si las consumieran.
7. A los adolescentes les gusta hacer cosas prohibidas: si no quieres que abusen el alcohol, es mejor que no tengan la sensación de prohibición.
8. Las normas familiares sobre el uso del consumo de alcohol tienen que estar razonadas y no impuestas dogmáticamente.

Conclusiones

Es difícil explicar las contradicciones entre el comportamiento de los padres y lo que estos esperan de sus hijos. Por esto es de vital importancia que la familia y la escuela hablen un mismo idioma relacionado con la prevención del alcoholismo, de esto depende el desarrollo de estilos de vida saludable en los adolescentes y jóvenes.

2.3 Valoración de la aplicación práctica de la Estrategia de Orientación Educativa, para la prevención del alcoholismo en los adolescentes de la Secundaria Básica Abel Santamaría Cuadrado.

Para la validación de la propuesta se utiliza el método de experimentación parcial sobre el terreno para el cual Colás y Buendía (2005)¹⁷afirman que el mismo es empírico por excelencia, se utiliza para analizar y sistematizar las principales experiencias de la práctica educativa, facilitando la determinación de las evidencias empíricas en un momento inicial de la investigación que permita la

¹⁷Colás, M. y Buendía, L. (2005) Investigación educativa. 2da edición. Ediciones Alfar, S.A. Sevilla.

identificación de un problema investigativo, la sistematización de la planificación de los principales fundamentos metodológicos sobre el tema que se investiga, la elaboración de la propuesta, su implementación en la práctica y la valoración de los resultados de la ejecución de la Estrategia de Orientación Educativa .

Según Gollete (1984) y asumido por Colás y Buendía (2005)¹⁸, este método cuenta con fases o etapas que permiten el empleo de investigaciones en la práctica, las mismas son:

1. Exploración y análisis de la experiencia en la práctica.
2. Enunciado de un problema de investigación.
3. Planificación de un proyecto.
4. Realización del proyecto.
5. Presentación y análisis de los resultados.
6. Interpretación - conclusión de toma de decisiones.

El curso de la investigación se determina por estas etapas y posibilita la elaboración de la Estrategia de Orientación Educativa para el trabajo con adolescentes, padres y maestros.

Se inicia con la aplicación de métodos de investigación para conocer el estado actual del conocimiento que tienen los estudiantes acerca del tema y verificar si los profesores actúan en consecuencia con la necesidad que demanda la problemática. Además para indagar acerca del comportamiento actitudinal que asumen los estudiantes ante esta conducta, las vías por las que adquirieron estos conocimientos y los hábitos tóxicos, las causas y la proyección futura con respecto al hábito de ingerir bebidas alcohólicas .

Todo lo anterior posibilita un diagnóstico que permite dar continuidad a la propuesta planteada por la autora, con la información necesaria para lograr en ellos un estado potencial con relación al tema, lo cual facilita identificar el problema, los objetivos, contenidos orientacionales propuestos anteriormente y se diseñaron las actividades a realizar.

¹⁸ Colás, M. y Buendía, L. (2005) Investigación educativa. 2da edición. Ediciones Alfar, S.A. Sevilla.

La primera etapa se le denomina diagnóstico, donde se identifica el problema, se determina el objetivo a cumplir a través de las diferentes acciones o actividades a realizar en dependencia de los mismos.

En la segunda etapa que es la de planificación se define los contenidos orientacionales a través de la propuesta a realizar. En la tercera etapa ejecución se encuadran las acciones de la Estrategia de Orientación Educativa, la cual va dirigida a los estudiantes con el taller de Reflexión Grupal y el Círculo de Interés, a los profesores con una Reunión Metodológica y a la familia con la Escuela de Educación Familiar.

Para el taller de Reflexión Grupal se asume la metodología de García, G. (2001)¹⁹ y Naranjo, P. (2010)²⁰, esta cuenta con once sesiones de trabajo, a la primera sesión se le denomina encuadre, donde se concilia con los estudiantes cómo se va a desarrollar el taller y todas las cuestiones importantes a conocer como: objetivo general, contenidos esenciales a tratar, tiempo de duración de cada sesión de trabajo, lugar donde se desarrollarán las actividades y la metodología a utilizar.

Las sesiones de la dos a la octava son de contenidos específicos del tema, aunque la sesión ocho, es más bien referida a las habilidades esenciales para la solución de conflictos en los estudiantes a través de una situación y cómo ellos la asumirían, ya que fue uno de los motivos esenciales por lo que se continúa con las manifestaciones del alcoholismo, y se creyó necesario dedicarle una sesión al tema.

Las sesiones novenas y décimas fueron agregadas en el transcurso del taller, porque nos percatamos que los estudiantes necesitaban otros recursos para enfrentar este flagelo. La oncenava y última sesión es de integración, evaluación y cierre, aquí se dan las últimas argumentaciones en torno al tema, aunque no se

¹⁹García, A. (2001) Programa de Orientación familiar para la educación de la sexualidad en adolescentes. Tesis Doctoral, ISP "José de la Luz y Caballero", Holguín.

²⁰Naranjo, A. (2010) La transversalización del enfoque de género en la formación de profesionales de la educación desde las potencialidades de la disciplina formación pedagógica general. Holguín.

deja de tratar contenidos de interés. Cada sesión se divide en cuatro momentos: momento inicial, planteamiento temático, elaboración y cierre.

En la sesión de cierre se dan las argumentaciones finales de cómo se han sentido en el desarrollo del Taller de Reflexión Grupal, si han aprendido algo más de lo que ya sabían. Se le solicita a cada participante que exprese a través de un texto la huella que dejó el taller y se leerá para los presentes, entre las opiniones más reiteradas estuvieron: que era de su agrado por lo novedoso, pues no lo habían trabajado con ellos anteriormente en un espacio específico para el tema, la dinámica en que se desarrollaron las sesiones de trabajo y la posibilidad de participar todos.

La propuesta se desarrolla en los turnos de formación vocacional en martes alternos, en la sesión de la tarde. Nos apoyamos en el profesor guía encargado de recodar los encuentros y la necesidad de asistir a ellos. En la sesión de encuadre se informa a los estudiantes cómo se desarrollaría el Taller de Reflexión Grupal y todas las cuestiones necesarias a conocer.

En el segundo encuentro no se sentían motivados por la temática, pues expresaban que era mejor tener la tarde libre, pero a medida que fue transcurriendo el tiempo de la sesión, ellos regularon un poco su comportamiento aunque manifestaron un poco de inquietud. En estas dos primeras sesiones se cuenta con el apoyo del profesor guía para controlar la disciplina y se realiza la actividad, pero no con la calidad que se aspiraba.

En el momento inicial de las próximas sesiones del taller se retoma los contenidos tratados anteriormente, aquí los estudiantes se pudieron expresar con sus palabras, se registra la participación de cada uno de ellos. En esta tercera sesión se motivan, aunque algunos varones manifestaron que no eran buenos dibujando, pero al ver a los demás compañeros realizando la actividad con entusiasmo se insertaron en la misma y cooperaron de igual forma.

En las sesiones de la cuarta a la octava, la participación fue aumentando porque se fueron motivando en el transcurso del desarrollo de ellas. Existe más participación, intercambian criterios entre ellos, exponen vivencias cercanas como por ejemplo: una estudiante comenta que su padrastro inicia el consumo del

alcohol debajo de la cama a los 10 años de edad, para probar el ron sin que lo vieran, porque su padre tomaba y tenía curiosidad del placer que este sentía y en la actualidad tiene serios problemas de alcoholismo.

Por su parte, otro estudiante de los que en ocasiones ingiere bebidas alcohólicas, comenta que tiene un amigo que ingiere alcohol cuando no tiene nada que tomar, este comenzó la adicción en 8vo grado (el mismo en que se encuentran ellos), en la actualidad ha abandonado los estudios y trabaja en la construcción. Todos los comentarios propician un intercambio profundo de la temática y comprendieron la necesidad de mantener estilos de vida saludable.

Al desarrollar las sesiones del taller y por la motivación que manifiestan algunos estudiantes del grupo, se toma la decisión de elaborar el círculo de interés. Participan 8 estudiantes, lo cuales no solo profundizan en estos contenidos sino que se preparan para su exposición utilizando diferentes medios. Presentan sus resultados en diferentes eventos: Taller Científico Estudiantil que se realiza en la Facultad de Ciencias Médicas, Jornada Científica Estudiantil del nivel de Secundaria Básica y durante las actividades del ejercicio antidrogas en la escuela. La reunión metodológica se realiza con el claustro de profesores de la escuela, durante el tiempo asignado a la preparación metodológica, que corresponde los primeros sábados de cada mes y en el laboratorio de computación para facilitar una mejor interacción de los profesores con la multimedia. Es significativo señalar el interés de los docentes en la necesidad del tratamiento de estos temas en el proceso de comunicación de ellos con los estudiantes y de los padres con los hijos.

En el Taller a padres se evidencia el interés por el trabajo que realiza la escuela al presentarles los materiales con los que están trabajando sus hijos, lo cual agradecen y brindan su apoyo para la coherencia educativa.

Interpretación y conclusiones de los resultados obtenidos.

En la cuarta etapa: evaluación, se realiza la interpretación y conclusiones de los resultados obtenidos se determina que con la implementación de la estrategia de orientación educativa para la prevención del alcoholismo en adolescentes de 8vo2

de la Secundaria Básica Abel Santamaría Cuadrado, se obtuvo los resultados siguientes.

De los 40 estudiantes que constituían la muestra, el 100% logra identificar el alcoholismo como droga, las consecuencias que provoca para la salud señalando, en mayor medida las afectaciones del hígado, estómago, corazón y el sistema nervioso, en ese orden y las ventajas de no ingerir bebidas alcohólicas siendo las más mencionadas: propicia el desarrollo de una vida más sana, contribuye a disminuir el consumo de dicha droga, desarrolla el amor hacia los seres humanos.

Un 90% (36), exigen en el ambiente familiar que no se ingieran bebidas alcohólicas en su presencia para evitar el consumo de esta droga. De los 2 estudiantes que en ocasiones se habían embriagado, ambos han superado estas manifestaciones iniciales de adicción, lo que demuestra la evolución del grupo con respecto al tema de esta investigación.

En el taller de cierre y evaluación, ante la pregunta: ¿qué huellas les dejó el taller de reflexión grupal?, los estudiantes expresan que conocieron los daños que ocasiona el alcohol, la importancia de tener estilos de vidas sanos y expresaron que les resulta muy interesante las técnicas utilizadas pues fueron diferentes y les permite intercambiar ideas abiertamente. Resaltaron como novedosa la multimedia ofrecida por su carácter interactivo, por su forma de abordar el contenido y manifestaron la necesidad de que se les ofrecieran otros recursos semejantes para tratar diversas temáticas que son de su interés. De manera negativa expresaron que les hubiera gustado que las sesiones se realizaran en el horario de la mañana, y recomendaron aplicar la propuesta a sus padres.

En la última sesión del Círculo de Interés, es decir la quinta, en la exposición de los trabajos finales orientados en el cuarto encuentro, todos trabajaron de manera colectiva, presentando cada alumno un plegable con recortes donde explican los efectos negativos de consumir alcohol, y la necesidad de prevenir el consumo del mismo, de igual manera otros presentaron varios dibujos y otros un mural.

Al concluir la exposición, se les aplica a los alumnos un PNI, incluyendo algunas recomendaciones para el mismo, estos añadieron que les parece muy positivo y sugerente debido a que ya no se realizan círculos de interés en la escuela y menos sobre estos temas de drogas o adicciones, señalan como elementos negativos los siguientes les hubiese gustado que se trataran otros temas de su interés como por ejemplo: sexualidad. Interesante: todo, pues los materiales utilizados son muy novedosos y los motivaron a seguir con el círculo de interés de igual manera con el tema y la forma en la que fueron impartidos. Como recomendación: quisieran las visitas a lugares relacionados con este tema de la prevención del alcoholismo y las drogas en general.

Como parte de las funciones de psicopedagoga, la autora realiza actividades con los profesores, (que no estaban planificadas en la estrategia), como principal espacio en los consejos de dirección y la reunión de los jefes de grado para abordar esta temática, actualizándolos en la misma medida que a los estudiantes del grupo donde se aplicó el Círculo de interés y el taller, de este intercambio se obtuvieron resultados, los cuales fueron:

- En la reunión del consejo de dirección, se desarrolla este tema a petición de los profesores, pues ellos reconocen que son insuficientes las actividades que se realizan, aquí se evidencia el interés hacia la temática. Se tomó como acuerdo una asesoría a los jefes de grado para que ellos, prepararan a los profesores guías hacia la realización de la escuela de educación familiar con respecto a este tema.
- Los profesores se ven más interesados y se establece como medida la organización del tiempo libre con actividades de promoción para la salud.
- Se recomienda ampliar los fondos bibliográficos, para que sus actividades sean más creativas y con más información que aportar. Para ello se incorporan como material de apoyo, el programa con todos los contenidos y los audiovisuales, así como los trabajos de los estudiantes, como ejemplos de actividades de promoción de salud que se pueden realizar en la escuela.
- Los profesores reconocen que esta temática, se puede trabajar curricular o extracurricularmente y así se ofrece salida al objetivo principal con realización

de actividades, algunos se acercan a la psicopedagoga, para recibir asesoría con propuestas de otros temas que se pueden abordar con los estudiantes de forma educativa.

En el Taller a padres, al presentarse 36 de 40, se induce su motivación por la temática, así como el trabajo que la autora realiza con sus hijos y sobre todo los aspectos de la comunicación como vía fundamental para la prevención del consumo de esta sustancia.

Muchos sugieren trabajar otros temas que para ellos son importantes tratar con sus hijos con esta metodología y que no sean siempre tratados de manera individual, sino con la presencia de los mismos, donde se evidencie la complicidad de los padres e importancia que le conceden en cada una de las etapas de la vida por la que atraviesan sus hijos, y la relevancia de una buena relación escuela-familia.

CONCLUSIONES

El estudio durante el proceso investigativo realizado, así como la aplicación y valoración de la estrategia de orientación educativa para la prevención del alcoholismo en la adolescencia permitió arribar a las siguientes conclusiones:

1. La prevención del alcoholismo en la etapa de la adolescencia se ve matizado por conflictos debido a las múltiples transformaciones biológicas, sociales y psicológicas que se evidencian en esta etapa. Para propiciar la solución de estos conflictos y el desarrollo una personalidad sana se debe educar desde la unidad de las influencias educativas.
2. Los fundamentos teóricos y metodológicos de la estrategia de orientación educativa asumidos representan una vía factible para el afrontamiento de la prevención del alcoholismo en la adolescencia, pues implica la participación activa y comprometida de los entes educativos.
3. El diagnóstico inicial demuestra el insuficiente tratamiento de esta temática por parte de la escuela y la familia, la presencia de la conducta alcohólica en estas primeras edades de la adolescencia y el insuficiente conocimiento de sus consecuencias por parte de ellos, definió la necesidad de realizar esta estrategia.
4. Los contenidos orientacionales y la metodología utilizada propicia a los estudiantes una mayor adquisición de conocimientos y herramientas para evitar la iniciación del consumo de bebidas alcohólicas y a la escuela una modalidad para la prevención de las primeras manifestaciones del consumo del alcohol.

RECOMENDACIONES

Los resultados obtenidos nos encaminan a elaborar las encomiendas siguientes:

- 1.- Continuar realizando estudios sobre la influencia del alcoholismo y su incorporación a la preparación de los maestros como vía para elevar su preparación para enfrentar este flagelo.
- 2.- Incluir en el proyecto educativo de la escuela horarios de consultas por parte del psicopedagogo, en los cuales se ofrezcan recomendaciones para fomentar estilos de vida saludables en estudiantes, profesores y familia

BIBLIOGRAFÍA

1. Aguilar, P. (1989). *Drogadicción y adolescencia*. Editorial Carrera. Bogotá.
2. Aguinaga, J. & Comas, D. (1997). “*Cambios de hábitos en el uso del tiempo*”. INJUVE. Madrid.
3. Almaguer, Y. (2017) La Orientación Educativa al profesorado para la prevención del alcoholismo en adolescentes de preuniversitario. Material docente en opción al título académico de Máster en Orientación educativa. Holguín.
4. Álvarez, Y. (1999). *Educación para la salud y juventud. Adolescentes y drogas: para padres que no quieren ser los últimos en enterarse*. España.
5. Arza, J. (2001). *Juventud y drogadicción*. Editorial Instituto de la juventud. Madrid.
6. Betancourt, P. (2005). *Trabajo preventivo relacionado con el uso indebido de drogas*. Ed. Molinos Trade. SA.
7. Calviño, M. (1998). *Trabajar en y con grupos*. Editorial Academia. La Habana. Orientación Psicológica.
8. Camejo, A. (2018). Estrategia de orientación para estimular la formación de las habilidades sociales y favorecer la cultura de paz en estudiantes universitarios. Tesis en opción al título de Máster en Orientación Educativa. Universidad de Holguín. Holguín.
9. Cervantes, D. (2016). Orientación al profesorado universitario para el uso de la mediateca como recurso tecnológico en la formación inicial del profesional de la educación. Tesis en opción al título de Máster en Orientación Educativa. Instituto Superior Pedagógico José de la Luz y Caballero. Holguín,
10. Claro, N. (2017). Estrategia de orientación al profesor guía para la prevención del bournot laboral en secundaria básica. Tesis en opción al título de Máster en Orientación Educativa. Universidad de Holguín .Holguín.
11. Colectivo de autores. (2012). *Actividades educativas en apoyo a los promotores para la prevención del VIH y otras ITS*. Ed. Molinos Trade.

12. Colectivo de autores. (2009). *Algo que los docentes deben saber sobre las adicciones*. Ed. Molinos Trade.
13. Colectivo de autores. (2007). *Programa director de promoción y educación para la salud en el Sistema Nacional de Educación*. Ed. Molinos Trade.
14. Collazo, B. & Puentes, M. (1992). *La orientación en la actividad pedagógica*. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.
15. Collazo & Delgado. B. (2011). *Orientación Educativa Tomo I*. Editorial Pueblo y Educación.
16. Comas, D. (1994). "Los jóvenes y el uso de las drogas en España en los años 90", INJUVE. Madrid.
17. Del Pino, J. & Recarey, S. (2005). La orientación educacional y la facilitación del desarrollo desde el rol profesional del maestro. Material Base. CD. ROM Maestría en Ciencias de la Educación. MINED.
18. Del Pino, J. (2005). *Motivación profesional para la formación pedagógica en planes emergentes*. Editorial Academia. La Habana.
19. Del Pino, J. (2005). Las orientación profesional: una perspectiva desde el enfoque problematizador. Curso precongreso. Congreso Internacional Pedagogía 2005. La Habana.
20. Díaz, C. (2001). La prevención educativa en los adolescentes en el contexto de la escuela y la familia. Tesis Doctoral. Universidad de Las Tunas. Las Tunas.
21. Domínguez, L. (1995). Orientación educativa y profesional. Material elaborado para la Maestría en Psicología Educativa de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana. La Habana.
22. Fernández, R. (2007). Modelo para la dinámica de la orientación educativa para la prevención de la drogadicción. Tesis Doctoral. Instituto Superior Pedagógico. ISP "José de la luz y Caballero", Holguín.
23. Ferreiro, Y. (2010). Estudio para favorecer la función educativa de las familias multiproblemáticas y su contribución a la formación de valores morales en adolescentes de Secundaria Básica. Tesis Doctoral. Instituto Superior

- Pedagógico. Universidad de Ciencias Pedagógicas José de la Luz y Caballero, Holguín.
24. García, A. (2001). Programa de orientación familiar para la educación sexual de adolescente. Instituto Superior Pedagógico José de la Luz y Caballero, Holguín.
 25. García, A. (2005). Métodos educativos y de orientación psicológica. Manual para el trabajo educativo en las instituciones superiores pedagógicas. Holguín.
 26. García, M (2013). La orientación educativa a adolescentes y sus familias para afrontar desafíos de la convivencia escolar en secundaria básica. Tesis en opción del grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. UCP Holguín.
 27. García, G & Addine, F .Formación Pedagógica General en la Preparación de los Profesores. (Material en soporte magnético) (s/f)
 28. González, M. (2010). Estrategia pedagógica para la prevención de drogodependencias desde el proceso pedagógico en la formación de profesores. Tesis en opción al título de Master. La Habana.
 29. González, M. (2010). La orientación pedagógica en la prevención del alcoholismo en escolares adolescentes con retraso mental. Tesis en opción al título académico de Máster en Ciencias de la Educación. Holguín.
 30. García, P. (2013). La orientación educativa para afrontar desafíos de la convivencia escolar en secundaria básica. Tesis Doctoral. Universidad de Holguín.
 31. Gilmore, G. (1974). Models for school psychology: dimensions, barriers and implications. *Journal of School Psychology*.
 32. González R, & Ochoa, R. (1988). Compilación de artículos acerca del alcoholismo y su prevención. La Habana: Editorial Ciencias Médicas.
 33. González, R. (1992). *El alcoholismo y su atención específica*. La Habana: Editorial Ciencias Médicas.
 34. González, R. (1997). *SOS. Alcohol y otras drogas*. Santiago de Cuba, Oriente.
 35. González, R. (2000). *Cómo enfrentar el peligro de las drogas*. Editorial Oriente. Santiago de Cuba.

36. González, R. (2002). *Contra las adicciones .Clínica y Terapéutica*. La Habana. Editorial Científico Técnica.
37. González, R. (2004). *Alcoholismo: Abordaje integral*. Editorial Oriente. Santiago de Cuba.
38. González, R. (2006). *Toxicomanías y adolescencia. Realidades y Consecuencias*. Editorial Científico Técnica. La Habana.
39. González, R. (2008). *Las adicciones a la luz de la ciencia y de un símil*. Editorial Oriente. Santiago de Cuba.
40. González, R. (2010). *Clínica Psiquiátrica. Básica actual*. Editorial Ciencias Médicas. La Habana.
41. González, R. (2010). *Prevenir, detectar y vencer adicciones*. Editorial Científico Técnica. La Habana.
42. González, R. (2015). *Alcoholismo y otras drogas. Criterios populares vs. Verdades científicas*. Editorial Academia. La Habana.
43. González, M. (2010). *Estrategia pedagógica para la prevención de drogodependencias desde el proceso pedagógico en la formación de profesores*. Tesis en opción al título de Master. La Habana.
44. Ibarra, L. (2005). *Una Mirada a la Orientación desde el enfoque histórico-cultural*. La Habana.
45. Hernández, L. (2018). *Estrategia de orientación educativa para prevenir el consumo de tabaco y alcohol en adolescentes de Secundaria Básica*. Trabajo de Diploma. Universidad de Holguín. Holguín.
46. Hernández, P. (2017). *La orientación educativa a estudiantes de la carrera Biología-Geografía para la educación ambiental, a partir de las potencialidades del microambiente escolar*. Tesis en opción al título de Máster en Orientación Educativa. Instituto Superior Pedagógico José de la Luz y Caballero, Holguín.
47. Hernández, R. (2004). *Metodología de la Investigación T.II*. La Habana: Editorial Félix Varela.
48. Leyva, M. (2009). *Estrategia metodológica para la preparación de los directivos en dirección científica del trabajo*.

49. Limonta, G.S. (2015). Estrategia Educativa para la prevención de la violencia de género en el grupo 27 de la unidad educativa # 2 de la Escuela Pedagógica José Martí Pérez de la provincia Holguín. Trabajo de Diploma. Universidad de Holguín. Holguín
50. García, M. (2013). La Orientación Educativa a adolescentes y sus familias para afrontar desafíos de la convivencia escolar en Secundaria Básica. Tesis Doctoral en Ciencias Pedagógicas. Holguín.
51. Naranjo, A. (2010). La Transversalización del enfoque de género en la formación de profesionales de la educación, desde las potencialidades de la disciplina formación pedagógica general. Tesis Doctoral en Ciencias Pedagógicas. Holguín.
52. Noguerras, I. (2009). El tratamiento metodológico al trabajo preventivo sobre el alcoholismo en los estudiantes de la escuela de oficios "Julio Antonio Mella" Tesis en opción al título académico de Master en Ciencias de la Educación. Mención en Educación Técnica y Profesional. Holguín.
53. Sobrado, L. Formación y profesionalización de orientadores: Modelos y procesos. RELIEVE, vol. 2, n. 2, 1996. Descargado de http://www.uv.es/RELIEVE/v2n2/RELIEVEv2n2_3.htm
54. Sosa, L. (2006). Modelos de Orientación e Intervención Psicopedagógica. Descargado de <http://www.cesdonbosco.com/5/Formacion%20Alumnos/LozanoEncinas.doc>
55. Ortiz, O. (2013). La orientación educativa para la formación de habilidades sociales en adolescentes de secundaria básica. Tesis Doctoral en Ciencias Pedagógicas. UCP Holguín.
56. Organización Mundial de la Salud (1994). Glosario de términos de alcohol y drogas. p. 34. ISBN Depósito Legal: M-58016 – 2008
57. Organización Mundial de la Salud, CIE 10, CIAP-2, MedlinePlus. P15. 000944.

58. Pascual, P. (2005). *Trabajo preventivo relacionado con el uso indebido de drogas*. Ed. Molinos Trade. SA.
59. Peña, G. (2008). La Educación de la capacidad de organización de la vida en adolescentes en riesgo de adicción como contenido de la prevención educativa en preuniversitario. Tesis Doctoral. Holguín.
60. Pérez, A. (2007). Concepción de orientación educativa para el aprendizaje de la convivencia comunitaria en Secundaria Básica. Tesis Doctoral en Ciencias Pedagógicas. Instituto Superior Pedagógico José de la Luz y Caballero, Holguín.
61. Pérez, Y, L. (2009). Estrategia pedagógica para la prevención de los riesgos de influencia del alcoholismo en escolares del segundo ciclo de la educación primaria de la localidad de Gibara. Tesis Doctoral en Ciencias Pedagógicas. UCP “José de la Luz y Caballero”, Holguín.
62. Pérez. E, Y (2010). La Educación de la capacidad de organización de la vida en la atención a estudiantes en situación de desventaja social desde la prevención educativa en Preuniversitario. Tesis Doctoral en Ciencias Pedagógicas. UCP “José de la Luz y Caballero”, Holguín.
63. Programas preventivos y desarrollo. Descargado de \ búsqueda de 050418 en INTERNET \programas preventivos.htm
64. Valiente, P. (2001). Concepción sistémica de la superación de los directores de Secundaria Básica. Tesis Doctoral en Ciencias Pedagógicas. Holguín.
65. Ramírez, A. M. (2016). La orientación educativa en la prevención de la violencia familiar desde la formación del estudiante de la carrera Pedagogía-Psicología. Tesis Doctoral. Universidad de Holguín. Descargado de: <https://repositorio.uho.edu.cu/jspui/bitstream/uho/659/1/tes.pdf>.
66. Repetto, E. (2009). Antecedentes históricos de la orientación educativa. Descargado de: <https://docplayer.es/25205563-Indice-presentacion-general-introduccion-tema-1-antecedentes-historicos-de-la-orientacion-educativa-elvira-repetto-talavera.html>
67. Rivero, M. (2002). Tipo y trayectoria de consumo de droga, edad de inicio y comportamiento violento en jóvenes andaluces. Revista Electrónica

Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 5(4). Consultado el 05/04/19 en <http://www.aufop.org/publica/reifp/02v5n4.asp>

68. Rodríguez, A. (2010). Propuesta de Tareas Docentes para disminuir el alcoholismo en la juventud desde una perspectiva interdisciplinaria. Trabajo en opción al título académico de Master en Ciencias de la Educación mención Educación de Adultos. Holguín.
69. Rodríguez, D. (2010). Tareas Docentes para prevenir el alcoholismo en los adolescentes de la secundaria básica. Trabajo Final presentado en opción al título académico de Master en Ciencias de la Educación. Holguín.
70. Tomasen, M. (2008). Programa de actividades para la prevención del alcoholismo en las familias de los estudiantes de la Escuela de Oficios del municipio de Sagua de Tánamo. Provincia de Holguín. Tesis en opción al título académico de Máster en Ciencias de la Educación Técnica Profesional. Sagua de Tánamo, Holguín.
71. Velleman, R. The importances of family members in helping problem drinkers achieve their chosen goal. *Addiction Research and Theory*. 2006; 14(1): 73-85.18 Ares Mucio P. La familia. Una mirada desde la Psicología. La Habana: Editorial Científico Técnica; 2010. p.120-44.
72. Vélaz, U. (2002) *Orientación e intervención psicopedagógica. Conceptos, modelos, programas y evaluación*. Editorial Aljibe, Málaga.

Anexos

Anexo 1

Entrevista a estudiantes

Objetivo: Comprobar la realización de actividades extra docentes a los daños que causa el alcoholismo en los estudiantes, lo que trae como consecuencia el consumo de alcohol en los adolescentes.

Estamos realizando una investigación sobre las actividades que realizan en la escuela para darles a conocer los daños que ocasiona el alcoholismo.

- ¿En qué tipo de actividades se les conversa sobre los daños que causa el alcoholismo?
- ¿Cómo se han desarrollado estas actividades con ustedes?
- ¿Hay alguien en el grupo que ingiera bebidas alcohólicas habitualmente?
- ¿Se han realizado actividades por parte de la escuela con el fin de evitar esto vicio? ¿Cuáles?
- ¿Te gusta el tema relacionado con el alcoholismo para conocerlo? ¿Por qué?
- ¿Cómo te gustaría que se trabajara este tema?

Anexo 2

Encuesta a estudiantes

Objetivo: saber cómo valoran el alcoholismo y los perjuicios que acarrear en la práctica social.

Querido estudiante:

Con el objetivo de valorar tus conocimientos sobre el alcoholismo aplicamos esta encuesta. Tu respuesta es para nosotros muy importante, por lo que te solicitamos que seas lo más sincero posible. No es necesario escribir tu nombre.

Marque con una X (o amplíe si es necesario), la respuesta que exprese su verdadera situación, sentimiento u opinión.

Gracias.

Cuestionario

1.- ¿Conoces qué daños trae consigo el consumo de bebidas alcohólicas? En caso de ser afirmativa la respuesta diga los daños que trae consigo.

Sí _____ No _____ No sé _____

2.- En los siguientes enunciados marque con una X los elementos que se correspondan al alcoholismo:

- a) _____ Es una enfermedad prejudicial para el organismo
- b) _____ Permite a las personas desarrollar sus capacidades intelectuales
- c) _____ Es provocada por el consumo excesivo de alcohol
- d) _____ Afecta la conducta y la conciencia del ser humano
- e) _____ Es algo normal que no provoca daños.

3.- Consideras que el alcohol:

- a) _____ Es una droga
- b) _____ Es necesario consumirlo
- c) _____ Ocasiona daños para la salud
- d) _____ Puede ser consumido de forma moderada
- e) _____ Es la causa de muchos problemas en la familia.

4.- ¿Existen estudiantes que ingieren bebidas alcohólicas en el grupo?

Sí _____ No _____ No sé _____

5.- Tú, como parte de la población, ¿Con que frecuencia ingieres bebidas alcohólicas en una semana? Marca con una X.

____ Todos los días

____ Más de tres días

____ Dos días

____ Un día

____ Ningún día

6.- ¿Qué utilidad tiene conocer los perjuicios que ocasiona el alcohol?

____ Contribuye a disminuir el consumo de dicha droga

____ Aporta poco o casi nada al desarrollo de la sociedad

____ Desarrolla el amor hacia los seres humanos

____ Propicia el desarrollo de una vida más sana

____ Otras (Cuáles)

7.- ¿Qué importancia concedes en la actualidad a eliminar el consumo de alcohol?

____ Mucha ____ Poca

____ Alguna ____ Ninguna

8.- ¿Qué consejo le daría a alguien que abuse del alcohol?

9.- Propón acciones para evitar este flagelo.

Muchas gracias por su colaboración.

Anexo 3

Guía de observación de actividades para la prevención del consumo de las drogas porteras a profesores.

Objetivo: Constatar cómo se realizan las actividades dirigidas a la prevención del consumo del alcohol.

En la observación se toman en cuenta los siguientes aspectos:

1. Tipo de actividad. Docentes, extra-docentes, extraescolares (clases, matutinos, mesas redondas, círculos de interés, charlas, entre otras)

2. Tratamiento dado a la prevención del consumo de las drogas en el proceso pedagógico.

- Si utilizan las fuentes necesarias para lograr la suficiente información.

- Si propician actividades que posibilitan generar el análisis lógico y la reflexión en los escolares.

- Formas de realizarlas

3. Orientación de las actividades.

- Actividades se realizan

-Bibliografía u otras a consultar

- Actividades que realizan en el centro y en las comunidades

Anexo 4

Guía de la entrevista individual a profesores.

Objetivo: Constatar los conocimientos que poseen sobre el alcoholismo y el trabajo metodológico que realiza la escuela para su prevención.

Profesor(a): Se está desarrollando una investigación que tiene como objetivo comprobar los conocimientos que poseen sobre el alcoholismo y constatar cómo la escuela previene este fenómeno; se necesita de su colaboración. Gracias.

Responda las siguientes preguntas:

1- ¿Considera usted que el alcohol es una droga?

- 2- Mencione los daños que ocasiona este para el organismo.
- 3- ¿Conoces cuántos escolares de tu grupo conviven con padres y familiares alcohólicos? ¿Qué tratamiento das a estos estudiantes?
- 4- ¿Conoces cómo se comportan los escolares que presentan manifestaciones de ingestión de bebidas alcohólicas en su medio sociofamiliar?
- 5- ¿Cuáles son los documentos normativos, programas y resoluciones que rigen el trabajo preventivo del Ministerio de Educación para el uso indebido de drogas?
- 6- ¿Cómo le da tratamiento al eje temático: educación antialcohólica en sus actividades?

Anexo 5

Entrevista a familias que son asiduas consumidoras de alcohol y que tienen hijos estudiantes en la S/B Abel Santamaría Cuadrado.

Objetivo: Conocer las opiniones de estos padres para que nos permita realizar un mejor trabajo preventivo.

Cuestionario

- 1.- Edad _____ Sexo _____.
- 2.- ¿Conoce usted algo acerca del alcoholismo?
- 3.- ¿A través de qué vías o medios adquirió dichos conocimientos?
- 4.- ¿Cuáles son los efectos del alcohol sobre la salud?
- 5.- ¿Será el alcoholismo una problemática social? ¿Por qué?
- 6.- ¿El alcoholismo es una enfermedad?
- 7.- ¿Es usted alcohólico? ¿Por qué ingiere bebidas alcohólicas?

8.- ¿Su hijo adolescente está preparado para enfrentar el fenómeno del alcoholismo?

9.- ¿En qué medida contribuye usted a la educación de su hijo ante esta situación?

10.- Otros criterios o sugerencias que nos permitan realizar nuestro trabajo.

Anexo 6

Revisión documental

Objetivo: Determinar los espacios educativos y metodológicos utilizados en la escuela para tratar el tema.

Documentos a revisar:

- Estrategia educativa de la escuela y del grado 8vo.
- Plan de trabajo metodológico de la escuela y del 8vo grado.
- Actas de actividades metodológicas y educativas.
- Plan de trabajo anual de la escuela

Aspectos a revisar:

- Presencia del tratamiento a este tema.
- Nivel de correspondencia del trabajo de estos temas en los documentos a revisar.
- Tipo de actividades que se proponen para darle tratamiento a este tema.

Anexo 7

Apoyo instruccional.

El uso de bebidas alcohólicas entre los/as adolescentes españoles.

- **Más abstemios.** En 1988 eran abstemios el 11.5% de los/as adolescentes entre 15 y 16 años. En 1993 son abstemios el 45.7%.
- **Más bebedores abusivos.** Los que beben en los años 90, beben mucho más que antes. Un 48.5% más.
- **Consumo nocturno y de fin de semana.** En la tarde del viernes, el sábado y el domingo se consume el 76.5% del alcohol semanal.
- **Padres/madres tolerantes.** Un 59% de los/as adolescentes opinan que sus padres/madres, son algo o muy permisivos. Solo el 7.6% piensan que son rígidos.
- **Se empieza a beber a edad más temprana.** La edad media a la que se empieza a beber era de 13.7 años en 1996.
- **Muchas borracheras y consumo intenso.** El 41% de los que beben se han emborrachado alguna vez.
- **Accidentes de tráfico.** Un tercio de los accidentes está relacionado con el consumo de alcohol.
- **Otros problemas.** El 23% de los que beben han tenido conflictos a causa del alcohol (riñas, agresiones físicas, accidentes).
- **El consumo de alcohol está vinculado al ocio y las relaciones con amigos/as.** El 55% de los que beben lo hacen en bares con amigos, el 24% en discotecas y el 22% en la calle con los amigos.

Y en tu ambiente, ¿qué es lo que pasa?

Nota: Estos datos han sido extraídos de los siguientes estudios: Comas, D. “Los jóvenes y el uso de las drogas en España en los años 90”, INJUVE. Madrid, 1994; QUANTER. “Encuesta sobre las drogas a la población escolar” (sin publicar). PNSD. Madrid, 1997; Aguinaga, J. y Comas, D. “Cambios de hábitos en el uso del tiempo”. INJUVE. Madrid, 1997.

Anexo 8

Apoyo instruccional.

¿Para qué bebo?

El alcohol tiene casi tantas utilidades como usuarios. Sirve para distintos propósitos a distintas horas. Probablemente no bebas por la misma causa al volver a casa de clases que un sábado por la noche.

En general, es muy arriesgado tomar alcohol para aliviar sensaciones desagradables o superar dificultades personales.

1. Bebo porque me da confianza en mí mismo.

Este motivo para beber tiene más de negativo que de positivo. Es cierto que de vez en cuando puedes beber en ocasiones especiales, como cuando vas a hacer un discurso en una despedida, pero si empiezas a necesitar el alcohol, para sentirte seguro en situaciones más cotidianas ¡ten mucho cuidado!

2. Bebo porque me gusta el sabor.

Buena razón para beber. Pero esto descarta el beber excesivamente porque a niveles altos de tasas de alcohol en la sangre se pierde la capacidad de distinguir sabores.

3. Bebo porque me hace sentir bien.

Si empiezas a necesitar el alcohol para sentirte bien y si te resulta difícil sentirte bien sin alcohol, tienes problemas.

4. Bebo para celebrar algo.

También es una buena razón para beber. ¡Siempre que no encuentres cosas que celebrar varias veces a la semana!

5. Bebo para olvidar las preocupaciones.

Si esto ocurre a menudo tiene un problema en potencia con la bebida, muchas personas se emborrachan de vez en cuando para liberarse de la tensión y desahogarse, pero si empiezas a utilizar el alcohol con este propósito habitualmente, es probable que empeores tus problemas, porque a la larga el alcohol tiende a hacerte sentir más deprimido y preocupado. Además si bebas en vez de hacer frente a tus problemas, serás menos capaz de resolverlos.

Por último cuando bebes por este motivo aumenta el riesgo de que te hagas adepto al alcohol.

6. Bebo porque me empujan a hacerlo mis amigos y compañeros.

El beber es una costumbre social y a todos nos gusta beber con los amigos, pero hay veces que la gente te empuja a beber más de lo que harías libremente, así pues esto ocurre con la mayoría de estos motivos. Aquí hay un arma de dos filos.

Si tienes amigos, familiares o compañeros que beben mucho es muy probable que intenten que tú también lo hagas ¿Por qué? Porque los muy bebedores se sienten amenazados por quienes beben con moderación, ya que a menudo y aunque no lo dicen están preocupados y se sienten culpables por beber tanto.

7. Bebo para calmarme.

Este motivo también es peligroso, porque a la larga no funciona, (en realidad tiene un efecto contrario), y segundo porque beber para satisfacer una necesidad de este tipo puede llevarte a un aumento gradual de lo que bebes y posiblemente a la adicción al alcohol.

¿Por qué necesitas calmarte? No puedes hacer frente al estrés de otra forma que no sea con la bebida.

8. Bebo cuando estoy enfadado.

Si esto ocurre a menudo tienes que preguntarte la razón que te hace beber en lugar de cambiar lo que te hace enfadar. Tal vez digas que no puedes cambiarlo.

Pero si es así, entonces la bebida se puede convertir en un problema para ti, porque la necesitarás muchas veces para sentirse mejor.

9. Bebo porque hay ocasiones en que sería de mala educación no hacerlo.

Siempre tienes la opción de no beber alcohol. Un “no quiero beber esta noche” debería ser la tan aceptable como decir “No fumo”. Si los que beben contigo te

lo hacen pasar mal por eso, tendrías que pensar si no sería mejor quedar con ellos para tomar un trago.

10. Bebo porque me reanima.

Parece una razón para beber, sin embargo, el alcohol es principalmente una droga depresiva, entonces, ¿Cómo puedes reanimarte?

La respuesta es que una cantidad pequeña de alcohol (una o dos unidades) parece estimularte al principio, te hace sentir más alerta y por tanto más reanimado. Cuando bebes más el alcohol empieza a tener efecto depresivo otra vez.

11. Bebo porque me ayuda a sentirme a gusto con la gente.

Esto les pasa a muchos bebedores, porque el alcohol es como un lubricante, que hace fluir la conversación con más suavidad. Si te empieza a resultar difícil estar a gusto en compañía de otros sin el alcohol, se convierte en una razón peligrosa. Si especialmente necesitas beber para poder hablar con alguien que te atrae o te gusta.

12. Bebo porque no hay otra cosa que hacer.

Si esto ocurre a menudo, conviene que tengas cuidado. Si la principal forma de pasar tu tiempo libre es beber cuando te encuentres de repente con un montón de tiempo libre, por cualquier causa, probablemente beberás más. Esto puede traerte problemas y te costará volver a reducir tu consumo de alcohol.

13. Bebo porque me ayuda a relajarme.

La mayoría de la gente que bebe ha experimentado los agradables efectos relajantes del alcohol en compañía de sus amigos. Este efecto del alcohol es probablemente uno de los principales trastornos por las que ha sido bebido durante miles de años en cientos de países. Sin embargo, si esto te ocurre con frecuencia debes plantearte hasta qué punto necesitas el alcohol para relajarte.

Debes hacerte esa pregunta, porque es muy fácil utilizar el alcohol como se usan los tranquilizantes y es como mínimo igual de peligroso si terminas dependiendo de él de la misma manera.

Anexo 9

Apoyo instruccional.

Cuestionario CAGE (las siglas CAGE representan la primera letra de cada pregunta formulada al inglés: C, de cutdown; A de annoyance; G, de guilty y E, de ayer opener), este uno de los cuestionarios más utilizados actualmente a nivel mundial por ser de breve formato.

¿Ha sentido algunas veces que debes beber menos?

¿Le ha molestado que la gente lo critique por su forma de beber?

¿Se ha sentido alguna vez disgustado o culpable por su forma de beber?

¿Alguna vez ha tomado un trago por la mañana para calmar los nervios o eliminar molestias por haber ver bebido la noche anterior?

La respuesta afirmativa a dos o más preguntas es indicadora de alcoholismo, con una sensibilidad de 80% de alcohólicos identificados (verdaderos positivos) y sólo 11% de no alcohólicos incluidos erróneamente (falsos positivos); es decir una especificidad de 89%.

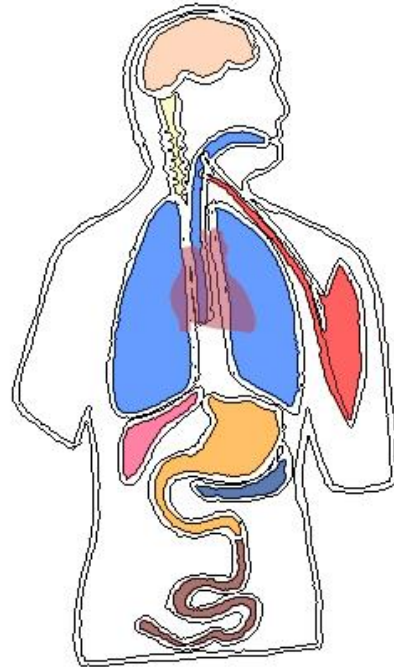
Anexo 10

Apoyo instruccional.

Efectos del alcohol sobre el organismo

- Cerebro: alteración de la conciencia, alteración de la conducta, degeneración y atrofia
- Sistema nervioso: neuritis, alteración sensitiva y alteración de los reflejos

- Sangre: anemia, disminución de leucocitos y de plaquetas
- Corazón: insuficiencia cardíaca, alteraciones del electrocardiograma
- Hígado: cirrosis
- Estómago: gastritis
- Páncreas: inflamación
- Intestino: trastornos en la adsorción de vitaminas, hidratos y gasa



A los pocos minutos de la ingestión el alcohol pasa a la sangre, donde puede llegar a mantener 18 horas, y de ellas ejerce su acción sobre todos los órganos del cuerpo.

Origen de problemas sociales:

Es seguro que conoces a alguien muy cercano a ti (un familiar, un amigo, un vecino que padece problemas sociales de excesivo uso de alcohol.

Te proponemos diversos temas de debate que podéis abordar en el aula desde tu conocimiento directo de los hechos:

- Problemática familiar
- Alcohol y medio laboral
- Rendimiento escolar

¿Qué hace el alcohol en la cama?

Escribía Shakespeare al respecto del alcohol “provoca el deseo, pero se lleva la actuación” y no le falta razón .bien sabes que la ingesta de alcohol tiene un impacto psicológico sobre nuestra conducta sexual, puesto que reduce las

inhibiciones, sin embargo, no menos cierto que los problemas sexuales se dan con más frecuencia en personas que beben mucho.

Mermados de facultades

La ingestión de alcohol por encima de los valores permitidos es una de las grandes causas de los accidentes graves de tráfico, ya que incrementa el tiempo necesario para poder resistir a los estímulos.

Anexo 11

Apoyo instruccional.

Saber beber

- No bebas con el estómago vacío
- No mescles bebidas alcohólicas de distintas graduación
- Si tienes algún problema por abusar del alcohol, avisa a un médico
- No conduzcas bajo los efectos del alcohol .Planifica como vas a volver a casa (transporte público, que conduzca alguien sobrio, etc.)



Podemos beber menos

Hazte un propósito concreto para reducir el consumo de alcohol

- Intercala bebidas sin alcohol
- Bebe más despacio
- Empieza a beber más tarde
- Tomar tragos más cortos

- Ocupa el tiempo en algo divertido, que te distraiga de beber

¿Por qué bebemos?

- Para relajarnos
- Para atrevernos
- Para sentirnos seguros
- Para divertirnos
- Para estar con el grupo
- Para comunicarnos



Anexo 12

Apoyo instruccional

Precisiones metodológicas para la utilización del software “El alcoholismo un enemigo en la adolescencia”.

El software educativo “El alcoholismo un enemigo en la adolescencia” es una aplicación en constante desarrollo y aborda diferentes temas relacionados con el alcoholismo. Este se estructura en: inicio y curso (objetivos, introducción, contenidos, cuestionarios interactivos de enseñanza aprendizaje).

Se recomienda la presentación de este producto al colectivo de profesores, que trabajan con los adolescentes, a partir del propio contenido que recoge la multimedia:

Este software se recomienda para profundizar en los **temas siguientes**:

- El alcoholismo. Sus orígenes
- Las drogas definición y características
- El alcoholismo, su incidencia en la sociedad y en Cuba
- Alcoholismo Vs Adolescencia

Cada tema puede ser empleado, para obtener información sobre el alcoholismo por profesores y alumnos.

Se dan sugerencias específicas, del uso de la multimedia para las 9 sesiones diseñadas en el taller de reflexión grupal, se recomienda:

Para la sesión 1 ¿Qué conozco sobre el alcohol? Se sugiere el uso del primer tema del software donde se ilustra con imágenes el creador del término alcohol y se explican sus orígenes. También incluye el ejercicio **“Mitos sobre el alcohol”** para reflexionar con los participantes sobre la denominación del alcohol como droga.

Para la tercera, cuarta y quinta sesión, se sugiere el tema relacionado con **el alcoholismo en la sociedad y en Cuba**, pues el mismo aporta datos de interés relacionados con las causas del alcoholismo, clasificación, etapas de riesgo, la abstinencia alcohólica y consejos sobre dónde buscar ayuda.

Para la sesión 5 y 6 se puede emplear el video **“testimonio de un bebedor”** que se incluye dentro del tema **“El alcoholismo su incidencia en la sociedad y en Cuba”** para desarrollar, una conciencia en los estudiantes de los efectos del alcohol en la vida de una persona.

Se recomienda el trabajo con las imágenes. Ejemplo: **“Efectos del consumo prolongado del alcohol”** (donde se explica desde el punto de vista biológico los principales problemas que acarrea el consumo del alcohol a los órganos del cuerpo. Se sugiere que, a partir del debate de esta imagen tomada de uno de los sitios de promoción de la salud, se haga la observación sobre la escritura correcta de algunos términos).

Para el resto de las sesiones se sugiere el tema **Alcoholismo vs Adolescencia** que incluye características de un adolescente alcohólico, causas del consumo en los jóvenes, incluye sabías qué y un video de apoyo al tema. Se proponen **ejercicios** de profundización y reflexión para cada tema.

Se incluyen **materiales complementarios**, que se pueden descargar para leer y debatir tanto con los adolescentes como con la familia, estos son:

- Jóvenes y alcohol: enfocando una realidad.
- Prevención del consumo de alcohol: el adolescente y su familia (este material en particular brinda sugerencias a los padres de cómo tratar el tema con sus hijos, propone vías de cómo apoyar a los hijos que consumen alcohol, cómo actuar antes estos hechos y otras recomendaciones de gran utilidad).
- El consumo abusivo de alcohol en la adolescencia: Un modelo explicativo desde la Psicología Social.

Las preguntas de síntesis que se incluyen en el software servirán para propiciar el debate con los alumnos y hacerlos valorar las actitudes a seguir para evitar la ingesta indebida de bebidas.

Se sugiere además la utilización del software, para **la realización de tareas** de investigación, para cualquier asignatura que requiera profundizar en la temática o a través de la realización de softarea.

Anexo 13

Apoyo instruccional

Situación

Ana y Eloy están bailando en una descarguita de fin de semana, y de pronto uno de sus compañeros les brinda un trago de ron, ella se niega, pero Eloy accede. Ana se molesta y le pregunta cuántos tragos se ha dado en lo que va de noche, él le responde, que importa, uno más, uno menos no hace la diferencia. Al darse el trago le pide que lo bese, ella se niega y le dice enfurecida: ¡dejas el alcohol o la relación se acaba! (pues él no desea dejar el vicio y eso está interfiriendo en la relación); Eloy indiferente a su opinión le da la espalda y se va. Lisbeth, amiga de ambos, se acerca a Ana y le pregunta qué sucede, porque desde lejos notó la

contradicción. Ella le cuenta lo ocurrido y le pregunta ¿no es verdad que tengo la razón? y ella le responde ¡pero tú lo conociste así. Ella se enfurece y se aleja.

Anexo 14

Apoyo instruccional

Mitos populares acerca del alcohol

- **Primer mito: el alcohol mejora la actividad sexual**

El alcohol mejora, la actividad sexual. (Falso). Lo que realmente ocurre es todo lo contrario, hasta el punto de que una pregunta obligada para los médicos que atienden disfunciones eréctiles(erróneamente llamadas impotencias) es tomó usted bebidas alcohólicas antes del encuentro sexual La explicación de esta acción está de efecto inhibitor o depresor de alcohol sobre el cerebro y la medula espinal.

- **Segundo mito: el alcohol sirve para enfrentar el frío**

El alcohol sirve, para enfrentar el frío. (Falso). Quien así se exprese debe saber que los soldados de Napoleón que murieron congelados durante la invasión a Rusia fueron precisamente aquellos que ingerían bebidas alcohólicas, ya que el efecto verdadero del alcohol es producir dilatación de los vasos sanguíneos de la piel y, de esa forma, el cuerpo se comporta como un radiador de un automóvil, cuyo efecto expresivamente la pérdida de la temperatura corporal al poner en contacto el calor de la sangre con el frío que actúa sobre la piel.

- **Tercer mito: el alcohol es bueno para combatir la hipertensión y el infarto del miocardio.**

El alcohol es bueno, para combatir la hipertensión y el infarto del miocardio. (Falso). Aunque los flavonoides contenidos en una copa de vino podrían tener efectos beneficiosos, estas sustancias aparecen en igual proporción en una zanahoria, una guayaba o un mango y, por otra parte, la aparición de la

hipertensión e infarto, así como de accidentes vasculares encefálicos es de 6 veces mayor en los que abusan de alcohol que en aquellos que no lo hacen. El infarto cardiaco es la principal muerte en los alcohólicos y la cirrosis hepática, la segunda.

- **Cuarto mito: el alcohol es un estimulante**

El alcohol es un estimulante. (Falso). Realmente el alcohol pertenece al grupo farmacológico de los anestésicos y sedantes, y como vimos antes, sus efectos son inhibitorios y depresores hasta el punto de que su consumo masivo lleva al coma y la muerte. Es bueno recordar que en muchos países el 30% de los alcohólicos terminan sus vidas por medio del suicidio.

- **Quinto mito: solo se convierten en alcohólicas las personas débiles de carácter o carentes de moral.**

Solo se convierten en alcohólicas las personas débiles de carácter o carentes de moral. (Falso). Este es uno de los disparates mayores de todos los valorados, ya que una de las características más dolorosas del alcoholismo es que afecta por igual a toda persona que, por una razón, consuma bebidas alcohólicas habitualmente .el peligro del alcohol está presente por igual en todas las personas, aunque el conocimiento de este toxico puede contribuir a evitar que se caiga en sus redes.

Tomado libro Contra las adicciones. Clínica y Terapéutica. Ricardo González Menéndez.

Anexo 15

Apoyo instruccional.

Fichas para decir no

Para ti –para mi

Es una técnica que se emplea para manejar situaciones en las que otras personas utilizan la agresión verbal y la crítica injustificada para intentar manipularnos. Cuando la empleamos conseguimos dos cosas: no enfadarnos cuando otros nos critican, y que no se salgan con las suyas.

Cómo hacerlo

Partimos de una situación en la que otra persona nos hace una petición que no queremos aceptar.

Paso preventivo: EXPLICACIÓN DECISIÓN

Ante cualquier insulto o crítica injustificada que nos dirija el otro.

Primer paso: PARA TI (repetir lo que dijo la otra persona que critica) “Para ti seré un egoísta”.

Segundo paso: Para Mí (decir algo positivo de uno mismo) “ Pero para mí estoy cuidando la bici”

Disco rayado

Consiste en transmitir un mensaje mediante la repetición serena de las palabras que expresan nuestros os, 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.

Cómo hacerlo

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

Banco de niebla

Consiste en reconocer la razón o posible razón que pueda tener la otra persona, pero expresando, la decisión de no cambiar nuestra conducta.

Cómo hacerlo

- 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 se propone.
- No entrar en discusión sobre las razones parciales, que incluso pueden ser aceptadas.
- Conceder todo y dar la posibilidad (solo la posibilidad) de que las cosas pueden ser como se nos presentan.

Oposición asertiva

La oposición asertiva se utiliza cuando otra persona trata de imponer demandas, aprovechándose o ejercer cualquier otro tipo de control no razonable sobre nosotros. Sus componentes son:

Comprensión de lo que el otro dice o expresión del problema:

Concete en expresar que entendiendo la posición de la otra persona, sus sentimientos o sus problemas (empatizar), y también en expresarle claramente el problema que le afecta.

Desacuerdo

Aunque empalicemos con la otra persona, tenemos que expresarle nuestro desacuerdo con su conducta y nuestro claro propósito de cambiar la situación.

Petición de un cambio de conducta o propuesta de solución

Nuestro objetivo último es producir un cambio en la conducta de la otra persona, es importante proponer soluciones o sugerir comportamientos más aceptables para el futuro.

Sencillamente di no

Consiste sencillamente en decir NO ante cualquier petición que no nos agrade, para que nadie nos manipule.

Cómo hacerlo

- Decir que No: un NO sencillo y rotundo.
- Insistir una y otra vez después de escuchar la respuesta de la otra persona.
- Ir diciendo progresivamente que NO con nuevas fórmulas: NO, que va, de eso nada, que no etc.

Di lo que piensas

Consiste en dar una respuesta asertiva elemental: expresión llana y simple de nuestros derechos e intereses. Manifiestar lo que pensamos.

Cómo hacerlo

- Exponer los propios pensamientos, sin rodeos, con sencillez y claridad.
- Decirlo de tal manera que no se convierta en amenaza para la otra persona: sin insultar, sin atacar.
- Expresar lo que piensa al respecto, pero sin enjuiciar la conducta de la otra persona.

Autorrevelación

Consiste en decir lo que sentimos para producir la manipulación y facilitar la comunicación.

Cómo hacerlo

- Dar datos o expresar sentimientos propios a partir de las intervenciones de los demás, sobre todo cuando intentan ser manipuladoras.

- Es importante dar datos de nosotros: lo que queremos, lo que vivimos, lo que estamos siendo en ese momento.

Propón alternativas

Consiste en proponer algo positivo, que le guste a la gente. Va unida a la habilidad de cambiar de tema.

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.

Anexo 16

Apoyo instruccional.

El Software Educativo “El alcoholismo un enemigo en la adolescencia”

Para el desarrollo del software educativo que se presenta se utilizó la herramienta OPALE, de su acrónimo OPenAcademicLEarning, esta herramienta es de procedencia francesa. La metáfora de trabajo de Opale se sustenta en la metáfora de trabajo de Cadena Editorial, y a decir de sus autores: “es una cadena editorial para la creación de módulos de formación que pueden ser utilizados en formación presencial, a distancia o ambas. OPALE ofrece una solución para la gestión y publicación multisoporte de contenidos pedagógicos.” (OPALE, 2013)

OPALE permite la producción de contenidos digitales con un carácter pedagógico, y su posterior gestión y publicación multisoporte, tal y como se enuncia a continuación:

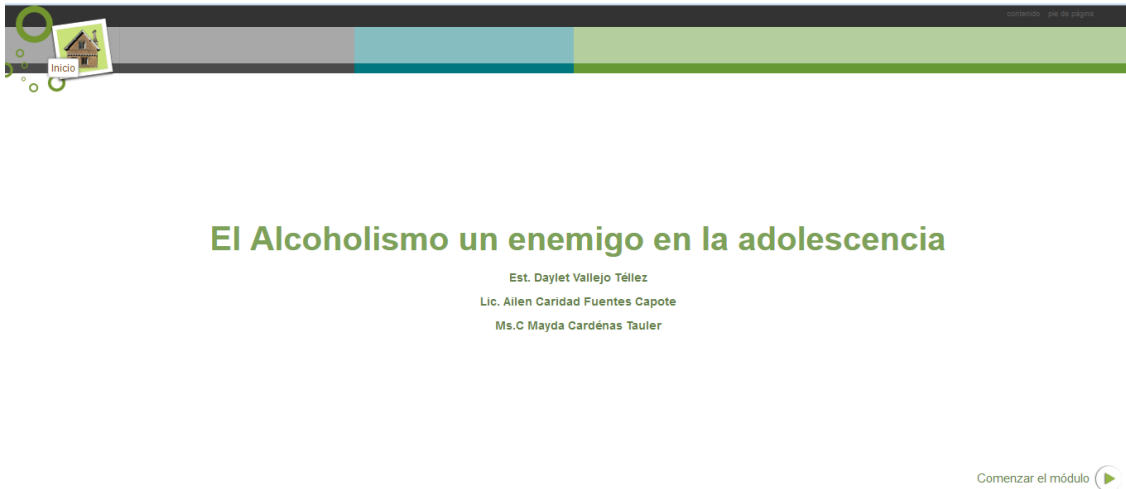
- en soporte papel (formatos Open Office y PDF);
- presentaciones;

- entorno web;
- módulo compatible con las normas SCORM 1.2 Y 2004 para su difusión en plataformas de formación (LMS).

Descripción producto:

El software educativo “El alcoholismo un enemigo en la adolescencia” es una aplicación en constante desarrollo y aborda diferentes temas relacionados con el alcoholismo. Este se estructura en: Inicio, Curso (Objetivos, Introducción, Contenidos, Cuestionarios Interactivos de Enseñanza Aprendizaje).

La Pantalla inicial está conformada como se explica en la siguiente ilustración:



En esta pantalla se describen Desde esta pantalla se inicia el trabajo con el software educativo a través de la opción: **Comenzar módulo**.

- También se brindan los datos de los autores


A continuación se ilustra la **Pantalla Cursos** y se describe brevemente cada uno de sus componentes:

El Alcoholismo un enemigo en la adolescencia

Inicio Curso Herramientas

El Alcoholismo un enemigo en la adolescencia

- Introducción
- El Alcoholismo. Sus orígenes
- Ejercicio: Mitos del alcohol
- Las drogas, definición y características.
- Ejercicio: ¿Qué sabes de las Drogas?
- Incidencias del alcoholismo en la sociedad y en Cuba.
- Alcoholismo vs Adolescencia.
- Ejercicio: ¿Qué sabes del alcoholismo?
- Ejercicio: El alcohol que nos separa



Introducción

El Alcoholismo. Sus orígenes

Ejercicio: Mitos del alcohol

Las drogas, definición y características.

Ejercicio: ¿Qué sabes de las Drogas?

Incidencias del alcoholismo en la sociedad y en Cuba.

Alcoholismo vs Adolescencia.

Ejercicio: ¿Qué sabes del alcoholismo?

Ejercicio: El alcohol que nos separa

- Desde esta pantalla se brindan los contenidos **relacionados con el alcoholismo en la adolescencia**. Se incluyeron tres temas generales y ejercicios para cada uno de ellos. Se parte de una introducción general al tema desde sus orígenes y evolución, así como los diferentes tipos de drogas y en particular el alcoholismo y su incidencia en la sociedad. Estas serán de utilidad para el desarrollo de los talleres de reflexión que se propone como propuesta de la investigación. A continuación se muestra una de las imágenes

Comenzar a usar Firefox Suggested Sites Web Slice Gallery lista de verbos irregular... lista de verbos regular...

El Alcoholismo un enemigo en la adolescencia

Inicio Curso Herramientas

El Alcoholismo un enemigo en la adolescencia

- Introducción
- El Alcoholismo. Sus orígenes
- Ejercicio: Mitos del alcohol
- Las drogas, definición y características.
- Ejercicio: ¿Qué sabes de las Drogas?
- Incidencias del alcoholismo en la sociedad y en Cuba.**
- Alcoholismo vs Adolescencia.
- Ejercicio: ¿Qué sabes del alcoholismo?
- Ejercicio: El alcohol que nos separa



Incidencias del alcoholismo en la sociedad y en Cuba.

La influencia del alcohol en la sociedad ha tenido gran peso como factor problemático en la conformación y funcionamiento de la familia, individuo y por ende de la sociedad. El consumo del alcohol, ha sido reconocido como un factor de integración social y favorecedor de la convivencia.

Existe predominio del sexo masculino en esta afección, aunque es cada vez mayor su adicción por el sexo femenino, las cifras actuales de alcoholismo en el mundo para la mujer en comparación para el varón está en una proporción 1 a 3 cuando hace dos décadas de 1 a 10.

A diferencia del café y del tabaco el alcohol modifica la personalidad del que lo consume en exceso y afecta de forma importante su conciencia. El alcohol, además de los numerosos problemas médicos que produce es también fuente de problemas sociales.

El ser humano no es violento por naturaleza, la relación entre el consumo de alcohol y conductas violentas constituye un problema social que a menudo tiene repercusión legal, y se ha incrementado en numerosas partes del mundo, se asocia frecuentemente a distintas formas de violencia intrafamiliar o no, caracterizadas por maltrato físico, violaciones, abuso sexual, conductas suicidas u homicidas, maltrato psicológico que se manifiestan en ofensas, humillaciones, prohibiciones para el ejercicio de derechos, accidentes de tránsito o laborales.

También podemos incluir las afectaciones en las relaciones interpersonales con vecinos, amigos e incluso con personas desconocidas y otras manifestaciones similares de agresividad física o mental (muchas de las cuales pueden llegar a la tipificación delictiva), con varios grados de intensidad y circunstancias bajo los efectos de ingestión de bebidas alcohólicas.

Esta enfermedad no solo afecta al bebedor, sino también a su familia y a la sociedad en que vive. El primer signo de alarma lo percibe familia, por los desajustes que observa en el bebedor, empieza un cambio en el seno en que vive, desacuerdo conyugal sin motivo aparente, malos tratos a los hijos y a la pareja, pérdida de amigos y de la estimación de todos, lo cual ocasiona que el bebedor, poco a poco se margine, no percibe los cambios por su enfermedad, insiste en que posee la misma capacidad de el trabajo y de enfrentar los problemas familiares, pero ocasionalmente se producen deficiencias temporales de las funciones cerebrales y del control de sí mismo, que promueven agresividad y lo hace más vulnerable a los accidentes.

Incidencias del alcoholismo en Cuba

que evidencia de uno de los temas:

- En el software educativo se aprovecharon las potencialidades multimedia para la presentación del contenido, a partir de la utilización de **imágenes**, **videos**, **hipervínculos** a definiciones y **archivos** complementarios para el estudio del tema que se pueden visualizar y/o descargar.

Imágenes

El Alcoholismo un e

Inicio Curso Herramientas

Sabías que ... Efectos del consumo prolo

El Alcoholismo un enemigo en la adolescencia

- Introducción
- El Alcoholismo. Sus orígenes
- Ejercicio: Mitos del alcohol
- Las drogas, definición y características.
- Ejercicio: ¿Qué sabes de las Drogas?
- Incidencias del alcoholismo en la sociedad y en Cuba.**
- Alcoholismo vs Adolescencia.
- Ejercicio: ¿Qué sabes del alcoholismo?
- Ejercicio: El alcohol que nos separa

Posibles efectos del consumo prolongado de ETANOL

Rojizo: Generalmente malo
Verde: Generalmente bueno

Largo Consumo

Cerebro:
Deterioro cerebral:
* Síndrome de Wernicke.
Korsahoff
* Vision alterada
* Ataxia
* memoria deteriorada

Boca, Traquea
Cancer

Sangre
Anemia

Corazon
Cardiomiopatía alcohólica

Higado
- Cirrosis
- hepatitis

Estomago
- Gastritis crónica

Pancreas
- Pancreatitis

Tejido Periferico
Incrementa riesgo de diabetes tipo 2

Psicologico
* Irritabilidad
* Tendencias antisociales
* Depresion
* Ansiedad
* Pánico
* Psicosis
* Alucinaciones
* Desorden del sueño

Bajo o moderado consumo

Sistema
- Incrementa sensibilidad a insulina
- Baja riesgo de diabetes

Cerebro
- Atrofia
- reduce riesgo de infartos silenciosos
- decrece riesgo de demencia

Sangre
- decrece trombosis
- reduce espasmos arteriales del stress
- incrementa flujo de sangre coronario
- Incrementa HDL
- Reduce fibrina
- Incrementa fibrinolisis

Esqueleto
mejor densidad de minerales

Videos


El Alcoholismo

Inicio Curso Herramientas

- El Alcoholismo un enemigo en la adolescencia
 - Introducción
 - El Alcoholismo. Sus orígenes
 - Ejercicio: Mitos del alcohol
 - Las drogas, definición y características.
 - Ejercicio: ¿Qué sabes de las Drogas?
 - Incidencias del alcoholismo en la sociedad y en Cuba.
 - Alcoholismo vs Adolescencia.**
 - Ejercicio: ¿Qué sabes del alcoholismo?
 - Ejercicio: El alcohol que nos separa

Agresión a los padres

Pérdidas afectivas.



Alcoholismo

Hipervínculos a palabras calientes

Inicio Curso Herramientas

- El Alcoholismo un enemigo en la adolescencia
 - Introducción
 - El Alcoholismo. Sus orígenes
 - Ejercicio: Mitos del alcohol
 - Las drogas, definición y características.**
 - Ejercicio: ¿Qué sabes de las Drogas?
 - Incidencias del alcoholismo en la sociedad y en Cuba.
 - Alcoholismo vs Adolescencia.
 - Ejercicio: ¿Qué sabes del alcoholismo?
 - Ejercicio: El alcohol que nos separa

Una **droga depresora** es aquella que ralentiza o inhibe las funciones o la actividad de alguna región del cerebro. Tienen la capacidad de ralentizar o dificultar la memoria, disminuir la presión sanguínea, analgesia, producir somnolencia, ralentizar el pulso cardíaco, producir depresión respiratoria, coma, actuar de anticonvulsivo o la muerte.

Las **drogas estimulante**

El software además incluye ejercicios por cada uno de los temas que responden a situaciones problemáticas relacionadas con los contenidos de cada temática que permitirán que los alumnos pongan en práctica los conocimientos aprendidos y a su vez reflexionen.

Ejemplos de los ejercicios

¿Qué sabes sobre las drogas?

El Alcoholismo un enemigo en la adolescencia

Inicio Curso Herramientas

¿Qué sabes de las Drogas?

Corrección Volver a empezar

Enlaza según corresponda

Drogas anestésicas

Drogas psicodélicas

Drogas estimulantes

Mitos sobre el alcohol

El Alcoholismo un enemigo en la adolescencia

Inicio Curso Herramientas

Mitos del alcohol

Corrección Volver a empezar

Escribe Verdadero o Falso

El alcohol mejora la actividad sexual

El alcohol sirve para enfrentar el frío

Una persona tiene el derecho de ingerir bebidas alcohólicas, pero no de forzar a otros a hacerlo, en contra de su voluntad

El alcohol es un estimulante

El alcohol es bueno para combatir la hipertensión y el infarto del miocardio

La Organización Mundial de la Salud considera al alcoholismo una enfermedad

Las **preguntas de síntesis** constituyen un elemento importante en la estrategia didáctica de las actividades de aprendizajes, por cuanto:

- Permiten reflexionar en relación con los aspectos esenciales abordados durante todo el material.
- Pueden tener un carácter investigativo que conlleve a tareas investigativas en relación con el dominio conceptual abordado.

- Tienen un carácter conclusivo, al buscar que se haga un resumen de las ideas principales abordadas.
- Posibilitan la evaluación, autoevaluación y coevaluación, en correspondencia con las formas organizativas en la que se utilicen las actividades.

The screenshot shows a digital learning interface. At the top, there is a navigation bar with three tabs: 'Inicio', 'Curso', and 'Herramientas'. The main content area is divided into two sections. On the left, there is a vertical menu with the following items: 'Introducción', 'El Alcoholismo. Sus orígenes', 'Ejercicio: Mitos del alcohol', 'Las drogas, definición y características.', 'Ejercicio: ¿Qué sabes de las Drogas?', 'Incidencias del alcoholismo en la sociedad y en Cuba.', 'Alcoholismo vs Adolescencia.', 'Ejercicio: ¿Qué sabes del alcoholismo?', 'Ejercicio: El alcohol que nos separa', and 'Preguntas de síntesis'. The 'Preguntas de síntesis' item is highlighted. On the right, the title 'Preguntas de síntesis' is displayed above three rounded rectangular boxes containing the following questions:

- ¿Por qué el alcohol es considerado una droga?
- ¿Por qué el alcoholismo es un enemigo en la adolescencia?
- ¿Que conductas debes asumir para evitar los daños nocivos que provoca el alcohol?

Anexo 17

Apoyo instruccional.

Técnica Museo (cambio de creencias)

Objetivo:

Procedimientos:

1^o Identificar: Creencias limitante y creencia potenciadora

2^o inducir trance

3^o Es posible que conozcas la experiencias de haber dudado alguna vez en tu vida, la duda hace que inclines la cabeza hacia un lado para observar posibles diferentes opciones de actuación, quizá sea frecuente este estado en tu día a día

o quizás sea algo esporádico... permite que aparezcan escenas donde has experimentando la duda y observa las cualidades de las imágenes.

Explicación

También conoces un tipo de experiencia muy particular, alguna vez algo ha sido cierto para ti, pero de pronto te das cuenta de que eso ya no es así, de pronto descubres que algo ha cambiado y decides en un lugar especial, con todo respeto, aquello que ha sido cierto para ti hasta ese momento.

El ser humano es curioso por naturaleza, eso le ha permitido sobrevivir en el transcurrir de los tiempos. Puedes darte cuenta de cuantas veces has abierto tu mente a nuevas informaciones que han llegado, en forma de imágenes, sonidos, frases internas... que interesantes! Y la sensación de absorber esa información e integrarla en tu cuerpo...totalmente... Date cuenta el gran placer de descubrir algo nuevo, de fascinarte con estas nuevas informaciones.

También sabes bien lo que es tener una certeza, tu inconsciente sabe muy bien lo que es cierto para ti, y puedes agradecerle esta ayuda, gracias a esa certeza puedes identificar esa energía que fluye a través de ti y que te afirma en tu centro...sabes que eso "es así", y de pronto aparece la imagen de una y de muchas certezas que tienes en un lugar determinado, quizás frente a ti, quizá arriba a la derecha quizá al otro lado... observa ese lugar donde reside lo que es muy cierto para ti.

Ahora flota suavemente hasta lo más profundo de ti, para acceder a esos aprendizajes que son importantes para ti, y que son tan buenos o mejores que los que ya tienes... Ahora puedes darte cuenta de cómo es conducir esa creencia que has mantenido hasta ese momento (mencionar la creencia limitante) hasta ese espacio de duda, y permítete dudar de esa creencia, permite que tu cuerpo experimente esa duda...(repetir frase de la creencia limitante) e internamente repite esa frase, dudando de ella...observa cómo cambia el tono interno cuando la repites...y lentamente diriges tu atención hacia ese espacio donde acostumbras a dejar cosas que te han servido hasta ese momento, cosas antiguas que han ido

funcionando inconscientemente, cosas que te has dicho, que te has aconsejado... y de pronto, ya no sirven más, y ves cómo se alejan de ti esas imágenes, esa frase...(el alcohol no me hace daño) y te puedes dar cuenta de cómo el creer eso te ha servido hasta este momento, esa idea o creencias cubría una necesidad biológica, tenía una intención positiva...ahora puedes darte cuenta de cómo esta intención positiva, esa necesidad biológica la puedes conseguir y mantener con esta nueva creencia (puedo divertirme sin alcohol)...y tu inconsciente sabe eso...Sabe que creencia (puedo bailar sin alcohol)...y tu mente inconsciente sabe eso...Sabe que necesitas algo nuevo, nuevas informaciones van apareciendo y tus sentidos están al máximo percibiendo esa nueva información en forma de imágenes, símbolos, colores, sonidos, melodías, frases...e identifica donde tienes la sensación en tu cuerpo, observa como la nueva creencia (me divierto si alcohol) se integra en tus células, desde la parte más elevada de tu cuerpo...y va bajando suavemente hasta llegar a tus pies, la nueva creencia te envuelve y te produce un gran placer, puedes notar como te diriges hacia el espacio de la convicción u y dentro de ti misma va resonando esta nueva creencias que implica nuevas capacidades, nuevos comportamientos...(me divierto sin alcohol)...y puedes observar en ese espacio de convicción como es funcionar con esta nueva creencia integrada en ti, a nivel consciente e inconsciente...observa todos los detalles de estas nuevas formas de actuación, obsérvate a ti mismo como es ahora tu forma de estar, de respirar, de hablar, de sonreír, observa tu presencia en el mundo, en cada lugar donde pasas tu tiempo...entra ahí dentro, sintiendo esas sensaciones, escuchando el sonido de esta nueva creencia que ya está funcionando dentro de ti.

A partir de ahora todo es diferente, te sientes tranquilo, confiado, fluyendo con todo lo que viene. Observa como es funcionar así, con esta nueva energía que está fluyendo por tu cuerpo...

Agradece internamente a tu mente inconsciente que te haya facilitado esta evolución tan poderosa y cuando abras los ojos ya estarás funcionando de esta forma... (Me divierto sin alcohol).

Regresar lentamente y abrir ojos

Anexo 18

Apoyo instruccional.

¿Qué es la Autoestima?

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad. Esta se aprende, cambia y la podemos mejorar. Es a partir de los 5-6 años cuando empezamos a formarnos un concepto de cómo nos ven nuestros mayores (padres, maestros), compañeros, amigos, etcétera y las experiencias que vamos adquiriendo.

Según como se encuentre nuestra autoestima, ésta es responsable de muchos fracasos y éxitos, ya que una autoestima adecuada, vinculada a un concepto positivo de mí mismo, potenciara la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal, mientras que una autoestima baja enfocará a la persona hacia la derrota y el fracaso.

Autoestima:

- Es la capacidad que tiene la persona de valorarse, amarse, apreciarse y aceptarse a sí mismo, grado en que los individuos,
- Son los sentimientos positivos o negativos acerca de sí mismos y de su propio valor.
- Es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad. Esta se aprende, cambia y la podemos mejorar.
- La autoestima resulta piedra angular en el funcionamiento armonioso de la persona en su medio social y, a la vez, orientador para la adopción de

ciertos estilos de vida que se corresponden con la visión que el sujeto tiene sobre la persona que él es.

Anexo 19

Apoyo instruccional

Fábula "Júpiter y los animales"

Júpiter estaba un día de buen humor e invitó a todos los animales para que expusieran en su presencia, sin reparo, las faltas de que cada uno se juzgase víctima.

El mono fue el primero en hablar, y dijo de esta manera: -Yo, señor, estoy contento de mí mismo; nada me falta ni me sobra. ¿No he de estarlo, contemplando la multitud de defectos del pobre oso?

El oso, al oír tamaña agresión, gruñó como pudo estas palabras: -Pues yo también estoy contento, mono deslenguado; ¿no he de estarlo cuando miro las pobres orejas y la mísera cola del hermano elefante?

El elefante alzó la cabeza y dijo con voz de trueno: -Pues yo tampoco tengo nada de qué quejarme; y por el contrario, juzgo que mis proporciones son las necesarias. ¡Si hablarais de la ballena, cuya magnitud es tan absurda como sus pormenores!

Finalmente, la hormiga iba a decir que el gorgojo le parecía pequeño, cuando Júpiter, indignado exclamó: -¡Qué el demonio os lleve a todos con esa manera de discurrir! Yo he querido conocer vuestras faltas propias, ¡no que me pongáis de manifiesto las ajenas!

Anexo 20

Apoyo instruccional

Técnica: El árbol de problemas

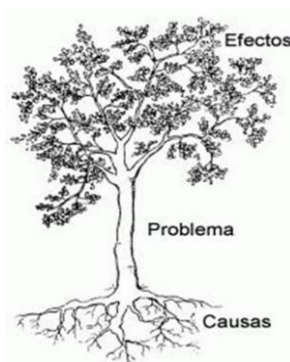
Objetivo: Intercambiar con los participantes en lo referido a las causas y consecuencias del alcohol como paso preliminar para su prevención.

La aplicación de esta técnica nos proporcionará la posibilidad de identificar causas y efectos de un problema. Requerimos contar con un paleógrafo, lápices de colores y hojas de papel.

Para su desarrollo, convidamos a enlistar o escribir en hojas pequeñas de papel, todos aquellos problemas que consideran los participantes que afectan su vida cotidiana; en plenario, darán, compartirán, y ampliarán una visión de su entorno, dejando siempre la posibilidad de que se produzcan otros aportes a sus ideas, que enriquezcan lo planteado, de modo que nadie sienta que ha quedado algo que decir. El orientador debe proporcionar la motivación que, combinada con la animación, pueda crear un ambiente de necesaria confianza.

Por consenso, se llegará a determinar cuál será el problema(o problemas, en caso de que el grupo sea numeroso y permita ser dividido) que analizarán en ese día. Una vez que los participantes hayan escrito en las tarjetas las causas y consecuencias

Del alcohol se ubicarán en el árbol; en la raíz las causas que provocan la ingestión de bebidas alcohólicas, los frutos serán las consecuencias y en el tronco irá el problema que será el alcoholismo. Luego se solicita a los participantes que ordenen de manera ascendente cuáles a su consideración son los principales factores que más inciden en la ingestión de bebidas alcohólicas.



Anexo 21

Propuesta del Taller de Reflexión Grupal para el trabajo de prevención del alcoholismo en adolescentes de la S/B Abel Santamaría Cuadrado.

Sesión 1 Tiempo: 30 minutos	Actividad: ¿Qué sé del alcoholismo?	Objetivo: Familiarizar a los participantes con las características de un Taller de Reflexión Grupal y sus sesiones de trabajo.
Sesión 2 Tiempo: 30 minutos	¿Para qué bebo?	Objetivo: Identificar los motivos que impulsaron a adolescentes de 8vo grado de la S/B Abel Santamaría Cuadrado a iniciar con manifestaciones de alcoholismo.
Sesión 3 Tiempo:35 minutos	Dejar de beber una elección de vida.	Objetivo: Desarrollar mediante el dibujo las consecuencias del alcohol, para permitir a los demás estudiantes y profesores conocimientos acerca del tema, evitando el inicio de esta adicción en los que no ingieren bebidas alcohólicas.
Sesión 4 Tiempo: 40 minutos	Jugando con las frases.	Objetivo: Reflexionar acerca de los daños que ocasiona el consumo del alcohol.

Sesión 5 minutos	Tiempo: 40	¿Qué decisión tomar?	Objetivo: Valorar las situaciones en que se encuentran las personas al tomar una decisión.
Sesión 6 minutos	Tiempo: 40	Testimonio de un bebedor	Objetivo: Desarrollar en los estudiantes la cultura del rechazo hacia el alcohol.
Sesión 7 minutos	Tiempo: 40	Tema: El punto, los dos puntos, el coma.	Objetivo: Analizar las dificultades para controlar los efectos del alcohol.
Sesión 8 minutos	Tiempo: 40	Tema: Saber decir NO	Objetivo: Desarrollar habilidades esenciales para resistir los intentos de manipulación de otras personas.
Sesión 9 minutos	Tiempo: 45	Tema: La autoestima	Objetivo: Analizar diferentes definiciones de autoestima para determinar su influencia en el desarrollo de la personalidad de los/as adolescentes.
Sesión 10 minutos	Tiempo: 45	Tema: Conócete primero...	Objetivo: Reflexionar acerca de la importancia de que cada persona conozca sus cualidades positivas y negativas para su desarrollo

		pleno.
Sesión 11 minutos	Tiempo: 40 Soy más saludable.	Objetivo: Valorar las experiencias vividas y compartidas durante la realización de las sesiones del taller con el propósito de lograr que los estudiante reflexionen y comiencen a tomar medidas.