

Propuesta de Intervención Social desde la Experiencia de Consumo de Alcohol de los  
Estudiantes de pregrado de la UIS

Laura Viviana Ojeda Patiño

Trabajo de aplicación para optar por el título de Magíster en Intervención social

Directora

Johana Linares García

Magíster En Ordenamiento Territorial

Universidad Industrial de Santander

Facultad de Ciencias Humanas

Escuela de Trabajo Social

Maestría en Intervención Social

Bucaramanga

2022

### Dedicatoria

Quiero agradecer primeramente a Dios por la oportunidad de culminar mis estudios de postgrado, ya que ha sido él quien me ha dado la fortaleza necesaria para seguir adelante cuando estuve a punto de desfallecer. Es por esto que, habiendo escalado un peldaño más en mi formación profesional, quiero dedicar este triunfo a él, por su inmenso amor por mí el cual me demuestra todos los días al despertar a través de sus bondades.

De igual forma dedico este logro a mis padres, los cuales a través de su amor, cuidado y sacrificio constante han formado la persona que soy hoy en día, es debido a su apoyo constante que hoy puedo sonreír por haber logrado esta meta profesional y personal. Ustedes son mi motor, mi existir y mi razón de ser cada día una mejor profesional, les amo con todo el corazón.

Laura Viviana Ojeda Patiño

### Agradecimientos

Quiero agradecer a la Universidad Industrial de Santander, quien me permitió cursar mis estudios de postgrado y me ha permitido formarme como profesional.

A mi directora de Trabajo de Grado, Johana Linares García por sus valiosos aportes, enseñanzas, paciencia, dedicación y motivación para lograr la culminación de este proyecto, la enseñanza que deja huella no es la que se hace cabeza a cabeza sino de corazón a corazón.

**Contenido**

	<b>Pág.</b>
1. Planteamiento del problema.....	11
1.1 Descripción del problema .....	11
1.2 Justificación .....	15
2. Objetivos de investigación .....	17
2.1 Objetivo General.....	17
2.2 Objetivos Específicos.....	17
3. Marco Referencial.....	18
3.1 Estado del Arte.....	18
3.2 Referente teórico-conceptual .....	22
3.3 Referente normativo.....	26
4. Metodología .....	29
4.1 Conceptualización metodológica .....	30
4.2 El proceso metodológico.....	32
4.3 Desarrollo del proceso Metodológico .....	33
4.3.1 Fase preparatoria .....	33
4.3.2 Fase Trabajo de Campo .....	35
4.3.3 Fase Analítica.....	36
4.3.4 Fase Informativa .....	37
5. Hallazgos.....	38
5.1 Experiencia .....	39

---

5.2 Conocimiento.....	47
5.3 Motivaciones.....	51
5.4 Recomendaciones .....	54
6. Un Shot por la vida: guía educativa para la prevención del consumo de Alcohol .....	59
6.1 Introducción .....	59
6.2. Situación Problema .....	60
6.3 Objetivos.....	62
6.3.1 General.....	62
6.3.2 Específicos .....	62
6.3.2 Metodología .....	63
6.3.3 Principios orientadores.....	64
6.3.4 Tiempo de Aplicación.....	65
7. Plan Operativo .....	68
7.1 Procedimientos para el desarrollo de la Guía de Prevención “Un shot por la vida” .....	72
Referencias Bibliográficas .....	97
Apéndices.....	103

**Lista de Figuras**

	<b>Pág.</b>
Figura 1. Proceso metodológico en investigación .....	32
Figura 2. Categorías de Análisis .....	39
Figura 3. Categorías deductivas de la Experiencia de consumo .....	40
Figura 4. Categorías Deductivas del Conocimiento .....	47
Figura 5. Categorías deductivas de Motivación.....	51

**Lista de Tablas**

	<b>Pág.</b>
Tabla 1. Contenido de actividades guía de prevención.....	68
Tabla 2. Estrategia: discusión grupal .....	73
Tabla 3. Estrategia: investigación y proyecto .....	74
Tabla 4. Estrategia: investigación y proyecto .....	76
Tabla 5. Estrategia: investigación y proyecto .....	78
Tabla 6. Estrategia: investigación y proyecto .....	79
Tabla 7. Estrategia: reflexión personal .....	81
Tabla 8. Estrategia: reflexión personal .....	83
Tabla 9. Estrategia: reflexión personal .....	85
Tabla 10. Estrategia: juegos grupales de reflexión .....	87
Tabla 11. Estrategia: juegos grupales de reflexión .....	89
Tabla 12. Estrategia: juegos grupales de reflexión .....	91
Tabla 13. Estrategia: juegos grupales de reflexión .....	93
Tabla 14. Estrategia: cine foro .....	94

**Lista de Apéndices**

	<b>Pág.</b>
Apéndice A. Guion Entrevista Semiestructurada .....	103
Apéndice B. Consentimiento Informado .....	107
Apéndice A. Guía de Reflexión Tú Decides.....	108
Apéndice B. Hoja de Trabajo Para Recoger Testimonios .....	109
Apéndice C. Descubriendo mi Red Social.....	111
Apéndice D. Hoja de Trabajo ¿Qué le Dirías? .....	112
Apéndice E. Hoja de Trabajo Soñando el Futuro .....	114
Apéndice F Naípe Mitos y Realidades.....	115
Apéndice G. Set de Juegos Buscando Causas .....	116
Apéndice H. Hoja de Instrucciones y Registro de Situaciones.....	126
Apéndice I. Test Para Estudiantes .....	128

## Resumen

**Título:** Propuesta de Intervención Social desde la Experiencia de los Estudiantes de pregrado con Respecto al Consumo de Alcohol al Interior de la UIS\*.

**Autora:** Laura Viviana Ojeda Patiño\*\*

**Palabras claves:** Consumo de bebidas alcohólicas, experiencia frente al consumo de alcohol, conocimiento, motivaciones, comunidad universitaria.

### Descripción:

El consumo de alcohol se concibe como un problema de salud pública, dada su prevalencia y las consecuencias negativas que conlleva su ingesta en exceso. Por esta razón, la presente investigación tiene objetivo analizar el fenómeno del consumo de alcohol al interior de la Universidad Industrial de Santander por parte de los estudiantes de pregrado. Para tal fin, se describen las experiencias previas al ingreso de la universidad relacionadas con el consumo de alcohol, así como el conocimiento y las motivaciones respecto a la ingesta de alcohol al interior del campus universitario. Esto con el fin de formular una propuesta de intervención social orientada a la prevención del consumo de alcohol en la universidad orientada a partir de las recomendaciones de los estudiantes participantes. Para la realización del mencionado fin, se identifica la experiencia vivida de los estudiantes con respecto a beber alcohol, además se determina el conocimiento y las motivaciones que tienen los jóvenes con respecto al consumo al interior de la universidad. En este sentido, la metodología de la investigación corresponde a un estudio cualitativo con una aproximación fenomenológica. Respecto al criterio de selección de muestra, esta se limita a jóvenes estudiantes con que se han identificado como consumidores recurrentes de bebidas alcohólicas. Los hallazgos de la investigación mostraron que todos los participantes habían iniciado el consumo temprano (entre los 10 y los 15 años de edad) y había sido por influencia de los entornos familiares o con amigos. Del mismo modo, se encontró que los participantes eran conscientes de los graves problemas que podía causar la ingesta de alcohol tanto a nivel personal como social en términos de enfermedades físicas, mentales, así como conductas de riesgo. Entre los principales motivos para el consumo se encontró la socialización, diversión o placer y la pertenencia al grupo. A partir del análisis realizado, el cual se centró en torno a las experiencias de los participantes, se construye la propuesta de intervención, la cual, se estructura tomando en cuenta las recomendaciones de los participantes para la prevención del consumo de alcohol dentro de la universidad. Dicha propuesta, centra su objetivo en la construcción de una guía educativa- preventiva respecto al consumo de alcohol con el propósito de fortalecer en los estudiantes de la Universidad Industrial de Santander los conocimientos que tienen respecto a los riesgos del abuso de alcohol y disminuir su consumo, favoreciendo la permanencia y culminación exitosa de sus programas de estudio.

---

\* Trabajo de grado

\*\* Facultad de Ciencias Humanas, Escuela de Trabajo Social, Maestría en Intervención Social. Director: Johana Linares García. Trabajadora Social, Magister en Ordenamiento Territorial

## Abstract

**Title:** Proposal for Social Intervention from the Experience of Undergraduate Students Regarding Alcohol Consumption inside the UIS\*.

**Author:** Laura Viviana Ojeda Patiño\*\*

**Key Words:** Consumption of alcoholic beverages, perception of alcohol consumption, knowledge regarding alcohol consumption, experiences, university community.

### Description:

Alcohol consumption is conceived as a public health problem, given its prevalence and the negative consequences that excessive consumption entails. For this reason, this research aims to analyze the phenomenon of alcohol consumption within the Universidad Industrial de Santander by undergraduate students based on their experiences. To this end, the experiences prior to entering the university related to alcohol consumption are described, as well as the knowledge and motivations regarding alcohol intake within the university campus. This in order to formulate a proposal for social intervention aimed at the prevention of alcohol consumption at the university based on the recommendations of the participating students. For the realization of the aforementioned purpose, the experience lived by the lived experience of the students with respect to drinking alcohol is identified, in addition, the knowledge and motivations that young people have regarding consumption within the university are determined. In this sense, the research methodology corresponds to a qualitative study with a phenomenological approach. Regarding the sample selection criteria, this is limited to young students with enrollment who have been identified as recurrent consumers of alcoholic beverages. The research findings showed that all the participants had started consumption early (between 10 and 15 years of age) and had been influenced by family environments or with friends. Similarly, it was found that the participants were aware of the serious problems that alcohol intake could cause both on a personal and social level in terms of physical and mental illnesses, as well as risk behaviors. Among the main reasons for consumption were socialization, fun or pleasure and belonging to the group. From the analysis carried out, which is centered on the experiences of the participants, the intervention proposal is built, which is structured taking into account the recommendations of the participants for the prevention of alcohol consumption within the university. This proposal focuses its objective on an educational-preventive guide regarding alcohol consumption with the purpose of strengthening in the students of the Industrial University of Santander the knowledge they have regarding the risks of alcohol abuse and reduce its consumption, favoring permanence and successful completion of their study programs.

---

\* Degree Work

\*\* Facultad de Ciencias Humanas, Escuela de Trabajo Social, Maestría en Intervención Social. Director: Johana Linares García. Trabajadora Social, Magister en Ordenamiento Territorial

## 1. Planteamiento del problema

### 1.1 Descripción del problema

Las bebidas alcohólicas son sustancias de consumo legal en la mayoría de los contextos socioculturales al considerársele un facilitador social, cuyo acceso se otorga a los jóvenes con mínimas restricciones, lo cual propicia que se convierta en la población de mayor riesgo de consumo. La ingesta de alcohol altera el comportamiento de las personas generando la aparición de conductas de riesgo, tales como: la pérdida total de la conciencia, acciones de violencia, dependencia, cambio radical en el comportamiento y alteraciones en la percepción de la realidad, por mencionar algunos (Pacheco et al., 2016)

De igual forma, se ha logrado establecer que existe una fuerte relación entre la mortalidad prematura y el consumo de alcohol, al encontrar enfermedades en el aparato digestivo relacionadas al diagnóstico de cirrosis, asumida como la enfermedad de mayor contribución a la mortalidad en los jóvenes consumidores de bebidas alcohólicas, también se observa que un 9,3% de los años potenciales de vida perdidos (APVP) se adjudicaron al consumo de alcohol (Fierro et al., 2008). Asimismo, según la Organización Mundial de la Salud – OMS, et. al., (2018) “la mortalidad resultante del consumo de alcohol es mayor que la causada por enfermedades como la tuberculosis, la infección por el VIH/sida y la diabetes” (p.8)

Además de los efectos sobre la salud y la mortalidad, el consumo nocivo de alcohol deriva en problemáticas de carácter social y personal, entre estas, actos de violencia, vandalismo, riñas, relaciones sexuales sin protección, actividades de riesgo como conducir en estado de ebriedad,

entre otros (Conde et al., 2014). Este tipo de problemas se relacionan particularmente con el consumo excesivo episódico – entendido como la ingesta durante una misma ocasión de 5 o más bebidas con 11° de alcohol aproximadamente – situación que se ha presentado en estudiantes universitarios donde en promedio 3 de cada 10 han experimentado consumo excesivo (Conde et al., 2014).

El consumo se ha profundizado es así que, en el año 2018 se identificó que más de la cuarta parte (26,5%) de los jóvenes entre 15 y 19 años lo ingieren, esto representa 155 millones de adolescentes. Además, la tasa de prevalencia de consumo de esta sustancia es mayor en Europa y la Región de las Américas, con 43,8% y 38,3% (OMS et al., 2018).

En Colombia existe un alto número de estudiantes universitarios que han tenido acercamientos a las bebidas alcohólicas, cuya ingesta de riesgo circula entre el rango etario de 21 y 24 años, dándose más frecuente en hombres con un 26,3% y en mujeres un 17,7% (Oficina de las Naciones Unidas Contra las Drogas y el Delito [UNODC] et al., 2016).

Por lo anterior, el Ministerio de Salud y Protección Social, diseñó una “estrategia nacional de respuesta integral frente al consumo de alcohol en Colombia” (2013), en la que se determinó que uno de los entornos en los que se puede intervenir en el consumo de esta sustancia en los jóvenes es en el contexto universitario, debido a que es en este espacio en que la mayoría tiene un acercamiento a este tipo de actividades.

Desde esta perspectiva, son múltiples los factores que pueden incidir en el consumo de alcohol dentro de las instituciones universitarias, tales como el bajo costo del alcohol, falta de programas de prevención, la aprobación social, permisividad de autoridades con el consumo, falta de cultura para controlar esta actividad y la falta de conocimiento de los efectos negativos para la salud (Méndez y Azaustre, 2017).

En relación a lo anterior, se han desarrollado distintas estrategias para prevenir el consumo entre las que se encuentra, *Lineamiento de prevención del consumo de alcohol y sustancias psicoactivas* realizado por el Gobierno de Colombia (2018), informe que da orientaciones al gobierno nacional, a las organizaciones de la sociedad civil y a la comunidad en general sobre la construcción de respuestas integrales en prevención de consumo de sustancias psicoactivas, incluyendo las bebidas alcohólicas.

Entre las respuestas integrales se encuentra la prevención del consumo mediante la promoción de estilos de vida saludable, estrategias y habilidades para la vida y en el reconocimiento y promoción de factores protectores de los individuos y su entorno (ONODC et al., 2014, p.13)

En el caso particular, la Universidad Industrial de Santander desde la División de Bienestar universitario desarrolló la Guía de Atención Programa SER-UIS, la cual define los lineamientos para el desarrollo de acciones educativas, con respecto al consumo de sustancias psicoactivas dentro de la Universidad. Esta guía está dirigida a toda la comunidad educativa y se enfoca en la prevención del consumo de diferentes sustancias psicoactivas, entre estas el alcohol. Además, tiene diferentes planes de acción dependiendo de la fase del consumo en la que se encuentre el grupo o persona a intervenir (Universidad Industrial de Santander, 2008).

De este modo, en la *Guía de Atención Programa SER-UIS* se realizan procesos de prevención primaria, que se refiere a la prevención del uso; procesos de prevención secundaria, para la prevención del uso abusivo o problemático; y procesos de prevención terciaria, para la prevención de los daños producidos por el uso (Universidad Industrial de Santander, 2008).

Sin embargo, la mencionada Guía de Atención Programa SER-UIS, se establece como un programa de prevención general, por lo cual, la tendencia es que se centre en otras sustancias de

consumo y no sea la ingesta de alcohol el foco principal de la misma. Cabe señalar, que para que este tipo de programas tengan una acogida significativa por la comunidad estudiantil, resulta necesario que dicha estrategia sea coherente con la manera en que los estudiantes perciben el problema del consumo de alcohol dentro de la universidad, así como del modo en que perciben la pertinencia o no de este tipo intervenciones. Es por esto que la universidad requiere estar en constante actualización de los modos de percibir y de interactuar de las diferentes generaciones de estudiantes que cursan sus estudios en la institución.

Es así que en el proceso de desarrollar lineamientos para la estrategia de intervención social, se requiere conocer la experiencia de los estudiantes con respecto al consumo de alcohol en el transcurso del ciclo formativo, los juicios morales que se le atribuyen, si es un comportamiento normalizado, o si les es indiferente que esto ocurra y cómo ellos mismos reconocen la relevancia y pertinencia de las intervenciones.

Teniendo en cuenta lo anterior, la pregunta central que se propone responder la investigación es ¿Cómo se desarrolla el fenómeno del consumo de alcohol al interior de la Universidad Industrial de Santander desde la experiencia de los estudiantes? Si bien es cierto que existen estudios sobre lineamientos nacionales y específicos para abordar el consumo de alcohol, estos son limitados y de acceso restringido en la mayoría de los casos. Así mismo al responder esta pregunta de investigación, se espera aportar desde la formulación de una propuesta de intervención social con el propósito de prevenir el consumo de alcohol en los jóvenes estudiantes de educación superior.

## 1.2 Justificación

El consumo de alcohol en los entornos universitarios es un problema identificado por los diferentes estamentos tanto nacionales como internacionales (OMS, 2008). Las intervenciones sociales para responder a este problema se han concentrado en iniciativas institucionales dirigidas por las Universidades y guiadas por lineamientos sugeridos por la OMS y por otras instituciones de carácter nacional. No obstante, la perspectiva de los estudiantes no se ha considerado de manera directa en el diseño de estrategias para el consumo responsable. Lo anterior, implica una carencia de comprensión del fenómeno desde actores directamente involucrados en el mismo y por tanto, una falta de intervenciones concretas, contextuales y mejoradas (Universidad Javeriana et al., 2014).

Reconociendo lo anterior, es necesario incluir la visión de los jóvenes universitarios a los análisis teóricos y a las propuestas desarrolladas por instituciones universitarias, esto debido a que los lineamientos actuales se han desarrollado desde la institucionalidad que no ha incluido en la ecuación el rol participativo y protagónico de los estudiantes, desconociéndolos como los actores directamente afectados por el fenómeno del consumo de alcohol, se debe comprender el problema del consumo desde la experiencia de los sujetos involucrados.

Esto a su vez, permite entender de una mejor manera la problemática del consumo de alcohol en instituciones universitarias. La información resultante podría llegar a facilitar la evaluación de la eficacia de los lineamientos propuestos considerando las perspectivas estudiantiles, así como ajustar las intervenciones según la cultura y creencia juvenil o estudiantil.

Con respecto a la relevancia práctica de este trabajo, se hace evidente que la experiencia de los estudiantes UIS es un elemento clave para modificar, ajustar y mejorar las intervenciones

actuales. Es decir, comprender las experiencias, conocimiento y percepciones con respecto al consumo de alcohol de los estudiantes entrevistados, permitiendo mejorar las condiciones actuales sobre el consumo dentro de la universidad.

De manera similar, se reconoce en este trabajo la importancia de describir problemáticas más allá de la cuantificación y manejo de información estadística que, aunque son relevantes, se demanda cada vez más la inclusión de perspectivas cualitativas para entender un fenómeno y para reconocer las diferencias contextuales, generacionales, gremiales, desde la realidad de los sujetos. En esta medida, la perspectiva cualitativa de este trabajo aporta a una comprensión holística sobre el consumo de alcohol y, a su vez, los hallazgos permiten ahondar en propuestas de solución que consideran la complejidad del tema de estudio reconociendo la realidad de los actores involucrados y afectados por las medidas tomadas, en este caso particular se comprende y reconozca la perspectiva estudiantil.

Llegado a este punto, se puede observar que este trabajo de investigación aporta en la ampliación del conocimiento sobre el fenómeno del consumo de alcohol en ambientes universitarios. Además, brinda elementos que podrían servir como insumo para cualificar las intervenciones sociales relacionadas con el objeto de estudio, esto implica que no solo responda en el marco de la Maestría en Intervención Social, si no que integre otras perspectivas con el propósito de mejorar de manera continua a partir de la intervención, debido a que analiza las perspectivas estudiantiles en un contexto que anteriormente ha sido intervenido y pretende que la información recolectada y analizada mejore las intervenciones futuras.

## 2. Objetivos de investigación

### 2.1 Objetivo General

Analizar las experiencias de los estudiantes de la Universidad Industrial de Santander relacionadas con el fenómeno del consumo de alcohol en la institución educativa formulando así una propuesta de intervención orientada a la prevención de este fenómeno.

### 2.2 Objetivos Específicos

- Describir las experiencias de los estudiantes de la UIS en relación al consumo de alcohol previo a su ingreso a la universidad y durante su permanencia.

- Identificar el conocimiento que tienen los estudiantes de pregrado de la UIS en relación a las implicaciones del consumo de alcohol al interior de la universidad y las motivaciones para realizarlo.

- Formular una propuesta de intervención, orientada a la promoción de la prevención y reducción del consumo de alcohol al interior de la UIS, teniendo en cuenta las recomendaciones de los estudiantes.

### 3. Marco Referencial

Este capítulo se estructura en razón de tres apartados, el primero, es el estado del arte, el cual busca analizar e interpretar el objeto de estudio desde la producción académica, el segundo expone un referente teórico - conceptual que permita fundamentar el fenómeno y por último, el referente contextual con el fin de detallar los elementos situacionales en relación al problema abordado.

#### 3.1 Estado del Arte

El estado del arte permite reflexionar respecto a la producción académica, para realizar un balance en torno al tema investigado, los métodos más usados para su análisis, los avances, la tendencia en los hallazgos y las conclusiones más actuales, dando cuenta de los desafíos actuales en torno al consumo de alcohol en jóvenes. El proceso implica diferentes etapas que van desde el rastreo de la información, registro, sistematización e interpretación (Gómez et al. 2015, p. 428).

La búsqueda se centró en el rastreo de conceptos clave como consumo de sustancias psicoactivas, alcohol, consumo en universidades, intervención social para el consumo, experiencias, percepción, motivación en el consumo de sustancias psicoactivas. Las bases de datos consultadas fueron privadas, repositorio de la UIS, Scielo, Dialnet y Redalyc, entre otras.

Teniendo en cuenta lo anterior, los textos académicos se seleccionaron de acuerdo con la pertinencia del objetivo y problema planteado, el material fue fichado y organizado por metodología, área del conocimiento y ejes de análisis. En términos generales, se encontraron 52

artículos en relación con las categorías de estudio. De la gestión de información, se pone en discusión en el siguiente apartado, 16 artículos, dado que fueron los que superaron el criterio de inclusión (relación estrecha con los ejes de análisis del estudio), la literatura analizada permitió ordenar los hallazgos a partir de tres aspectos: consecuencias, percepción del riesgo y prevención del consumo.

Así mismo, se identificó que las investigaciones realizadas sobre el tema de consumo de alcohol en jóvenes son principalmente del área de salud desde disciplinas como la enfermería y psicología con enfoques cuantitativos - descriptivos denotando escasez en la producción desde otras perspectivas.

De las consecuencias se destaca que la dependencia al alcohol es un trastorno que representa costos muy altos para la sociedad, así como una debilitación de la estructura social misma. El uso de alcohol se encuentra ligado a la excitación cerebral que se desprende del consumo, es decir, que las recompensas brindadas por la ingesta de bebidas alcohólicas para el consumidor representan un mayor beneficio que el alejarse de las consecuencias negativas producto de la ingesta de licor (Gilpin et al., 2008).

De igual forma, las consecuencias no solo se asocian a trastornos, sino a la prevalencia de enfermedades como la obesidad, la diabetes tipo 2 o la hipertensión arterial (Conde et al., 2014). Es común que este tipo de problemas se asocien con la edad de inicio del consumo, la juventud es identificada por diversos investigadores como un periodo en que se desencadenan adicciones y que incrementan los riesgos asociados a esta problemática (Boubeta et. al., 2020).

Uno de los riesgos asociados al consumo que se identifican en la literatura, es la ideación suicida, la cual tiende a asociarse con la funcionalidad familiar. No obstante, aunque se cuente con buen funcionamiento familiar es común que los jóvenes consumidores tengan este tipo de

pensamientos, así mismo los lleve a aumentar los niveles de ingesta de alcohol (Forero et. al., 2017).

Ahora bien, los factores familiares si bien no son la única causa, pueden influir de manera significativa en las prácticas de consumo, pues los estilos de crianza, la formación política educativa, los valores transmitidos y el vínculo entre los miembros, contribuyen a disminuir o aumentar la ingesta de alcohol, en especial, uno de los factores que resulta más determinante es el aspecto relacional, dado que las relaciones familiares no armónicas aumentan la posibilidad de iniciar con prácticas de riesgo a temprana edad (Fantin., 2011).

Para el caso particular, la prevalencia de los jóvenes universitarios en el consumo de alcohol está relacionada no solo con factores familiares, sino también de tipo sociales, puesto que estos son facilitadores y perpetuadores de la práctica de consumo. Para Lema et. al., (2011) la percepción equivocada de la concurrencia del fenómeno facilita la emergencia del mismo al validar su aparición, tal como es para con el consumo de alcohol.

En definitiva, el consumo de bebidas alcohólicas en la juventud se da por la influencia social, cultural y familiar; y su abuso en la ingesta, está relacionado con la percepción debido a que se tiene al alcohol como socializador y agente recreativo (Ruiz, 2014).

Lo anterior permite denotar que, la amplia aceptación social en relación con la reducida percepción del riesgo posibilita el abuso del consumo de este psicoactivo, lo que magnifica la ocurrencia de consecuencias físicas, psicológicas, familiares y sociales en los jóvenes (Ahumada et al., 2017). Por esto, se requiere de intervenciones que reconozcan la ambivalencia de los factores psicosociales, ya que la ingesta de alcohol es un fenómeno multicausal interrelacionado.

A nivel universitario, las instituciones de educación superior han abordado este problema mediante la prevención de la enfermedad y la promoción de la salud. Para tal fin, ha construido

instrumentos que posibilitan diagnosticar e identificar tanto el sujeto como el nivel de consumo. Es común entonces que las propuestas partan del conocimiento y las experiencias de los jóvenes, así como resultan más exitosos aquellos que son desarrollados por ellos, no desde un enfoque de la prohibición, sino desde un enfoque de consumo responsable en el que se vinculen a los diversos actores que forman parte de la comunidad universitaria (Muñoz et. al., 2012).

Como se observa, la participación de los jóvenes en la construcción de programas de prevención para el consumo de alcohol es de vital importancia, incluyendo así mismo el manejo integral de los factores individuales, sociales y culturales identificados por los mismos estudiantes con la intención de lograr que la necesidad sea real y sentida por ellos. De igual forma se debe promover en las discusiones una actitud crítica frente a los comportamientos y el consumo (Muñoz et. al., 2014).

En conclusión, con base en los estudios mencionados es posible inferir que, el consumo de sustancias psicoactivas como el alcohol entre jóvenes universitarios es un problema ampliamente abordado desde el enfoque de salud pública que, suele centrarse en análisis y mediciones de rango, nivel, frecuencia y afectaciones (enfermedades, costes sociales) producto del consumo. Por otro lado, se puede apreciar que existen factores biopsicosociales que influyen en la configuración del fenómeno. Por ello, resulta fundamental conocer las experiencias y las percepciones, así como vincularlos en los procesos de prevención.

Con lo anterior, el estudio propuesto resulta pertinente, no solo a nivel teórico al analizar los conocimientos y las experiencias del consumo en los jóvenes universitarios de la UIS en la contemporaneidad, sino también a nivel práctico, al plantearse una propuesta de intervención que involucre a los sujetos.

### 3.2 Referente teórico-conceptual

Las perspectivas teóricas que han abordado el consumo de alcohol son múltiples, puesto que el fenómeno no es unicausal y es ampliamente reconocido como una enfermedad producto de la ingesta frecuente y excesiva de bebidas alcohólicas que desencadenan dependencias y afectaciones de diferente índole (Kershenobich y Fuente, 1992).

Es así que la ingesta excesiva se clasifica como una afección crónica que tiene fuertes consecuencias prevenibles en el organismo asociado a la morbilidad y mortalidad además con afectaciones al funcionamiento social en la medida en que causa violencia, accidentes y en muchas ocasiones, homicidios. Por lo cual, se categoriza como uno de los principales problemas de salud pública de la actualidad (Hardcastle et al., 2019).

En este orden de ideas, se entiende por adicción de sustancias psicoactivas a aquel consumo que produce u origina intoxicación periódica o continua, que puede generar dependencia en el individuo. Esto en parte, se debe, a que el sujeto al considerar el beber como una actividad placentera desea repetirla, por lo cual su organismo desarrolla cada vez más tolerancia a la sustancia, instando a que necesite más consumo de alcohol para lograr el mismo efecto placentero, lo que contribuyen y fomentan una serie de factores dependencia del individuo respecto a la bebida.

El desarrollo de la dependencia hacia el alcohol en un individuo es un proceso de gran complejidad y dinamismo, puesto que cambia y se transforma constantemente según las necesidades presentes en las diferentes sociedades y culturas. Este comportamiento “depende de factores de tipo ambiental, social y neurobiológico” (Gilpin y Koob, 2008, pág. 185), los cuales influyen y motivan el consumo de alcohol en las personas.

La propensión al consumo aparece en un individuo presuntamente a partir del balance y relación entre los refuerzos positivos de la bebida, relacionados con las recompensas y placeres que provienen del consumo (euforia y reducción de la ansiedad), y los refuerzos negativos, que son aquellas consecuencias perjudiciales para el individuo que se derivan de su consumo (resaca y síntomas de abstinencia) (Becker, 2008).

También se cree que las memorias relacionadas con las experiencias gratificantes, esto es, las recompensas derivadas del consumo de alcohol refuerzan la frecuencia del consumo, incitando a la persona a un aumento en su consumo. Este factor se encuentra en íntima relación y opera en conjunto con estados anímicos internos, contextos y estímulos ambientales, influencia del inicio de la ingesta de alcohol y la regulación de su consumo (Becker, 2008).

Por otra parte, con respecto al género se encontró que los hombres tienen una mayor tendencia al abuso de alcohol (Londoño et al., 2005) y esto lo hace un grupo vulnerable a problemas asociados al consumo. Esto es importante porque no todos los consumidores son iguales y no todos los grupos poblacionales tienen los mismos problemas, en consecuencia, las estrategias de prevención e intervención deben tener un enfoque diferencial.

Con relación a la prevención, se encuentra que el principal referente teórico es el estudio de la prevención social de Gerald Caplan (1964) quien desarrolló una clasificación con la que es posible intervenir en diferentes momentos de una conducta que puede atentar contra la salud mental de una persona, que a su vez es la implementada al interior de la universidad para dar tratamiento al consumo de sustancias psicoactivas, y se puede apreciar en lo mencionado por Henao (2013), quien se basa en Caplan:

Prevención primaria: se trata de identificar la aparición de los factores de riesgo, pues de esta forma la aparición de la conducta será mucho menos probable. También se considera

prevención universal porque se enfoca en los factores psicosociales. Prevención secundaria: se trata de actuar sobre grupos de riesgo, para evitar que el factor ya presente precipite la conducta desajustada que se pretende prevenir. Es más específica pues va dirigida a una conducta concreta, se denomina también prevención selectiva. Prevención terciaria o indicada: está orientada a estudiantes que ya han iniciado el consumo de drogas y otros problemas asociados. Si está dirigido a personas que aún no son adictas se le llama prevención indicada, más si se dirige a personas adictas se le llama “prevención de recaídas” (pág. 341).

En términos de prevención de consumo de alcohol, es necesario crear elementos de intervención acordes con las diferentes características de los jóvenes, así como su nivel de consumo, su edad, su escolaridad, sus entornos y contextos particulares. Esto, en la medida en que como se mencionó anteriormente, no todos los grupos tienen el mismo nivel de riesgo de consumo, abuso de alcohol y adicción.

La ingesta de alcohol es similar a la de otras drogas en términos de complejidad de tratamiento. A nivel internacional se han desarrollado distintos elementos para comprender y prevenir el consumo, pero no se han desarrollado en la actualidad aspectos definitivos para crear programas de prevención que sean costo-efectivos, aunque se han establecido lineamientos básicos para diseñar programas de prevención de uso y abuso de estas sustancias.

En términos generales, se ha encontrado que, la prevención del consumo de alcohol debe ser específica, todas las conductas deben tenerse en cuenta. En el caso concreto de los jóvenes quienes mayoritariamente son los estudiantes universitarios, se encuentra que es indispensable tener presente la etapa de desarrollo, su comunidad, sus influencias, la capacidad de los sujetos para reducir la ingesta y su posibilidad de resistencia a la presión social (Donaldson et al., 2005).

En otras palabras, el programa de prevención puede enfocarse en el desarrollo de habilidades sociales para los jóvenes y habilidades de afrontamiento.

Asimismo, los programas de intervención y prevención deben estar enfocados en cómo y cuándo debe ocurrir el cambio. La instrucción debe ser interactiva y debe facilitar la participación de los estudiantes (jóvenes) en el diseño de estas alternativas. Esto puede hacerse a través de círculos de prevención. Esto se hace para que sea posible superar las barreras invisibles que surgen en el momento del consumo (Flórez, 2002).

Todas las intervenciones tienen que estar basadas en elementos científicos. Esto es, sobre la etiología del consumo y las estrategias probadas, de tal forma que se pueda esperar una modificación acertada. La teoría debe comprender el fenómeno, las variables y las relaciones de esas variables. Esta teoría también debe contrastarse a través de métodos empíricos, de tal modo que pueda aplicarse de forma general a la población joven en situación de vulnerabilidad (Londoño y Vinaccia, 2005)

Para esto, se debe garantizar el impacto en todos los niveles a través de programas de intervención con varios métodos. Así mismo, es necesario “fortalecer los resultados de las acciones, facilitar la adquisición de habilidades en el control del consumo y promover la participación de los jóvenes en actividades diversas acordes a sus intereses” (Londoño y Vinaccia, 2005, pág. 3).

A modo de conclusión, se encuentra que existen distintas perspectivas teóricas e interventivas con respecto al consumo de bebidas alcohólicas y sustancias psicoactivas en general, también que es indispensable entender la problemática desde una mirada holística y participativa para lograr procesos efectivos, ya que, el fenómeno además de ser multicausal cuenta con

legitimidad dado el proceso socio-cultural, que invisibiliza las consecuencias de la ingesta de alcohol.

### 3.3 Referente normativo

El consumo de sustancias que alteran la percepción de la realidad ha hecho parte de la historia de la humanidad desde sus inicios, debido a que constituye para muchas sociedades una de las tantas manifestaciones de la cultura, este elemento acompaña ritos y costumbres de diferente índole. Sin embargo, este tipo de conductas de consumo y abuso también han significado un aspecto problemático a tal punto de constituir un asunto de salud pública.

La frecuente ingesta de alcohol trae consecuencias a nivel biológico, psicológico, social y económico lo cual genera gran interés a nivel global, por esto, abordar el tema suscita importantes preocupaciones en muchos países dada su alta complejidad. De este modo, instituciones como la Organización Panamericana de la Salud (OPS), la Organización Mundial de la Salud (OMS) y las Naciones Unidas (ONU) en conjunto con los países miembros, han creado distintas políticas y programas que ayuden a prevenir esta enfermedad. Es así que, la OMS entra a definir las drogas psicoactivas como:

[...] toda sustancia que introducida en un organismo vivo por cualquier vía (inhalación, ingestión, intramuscular, endovenosa) es capaz de cambiar el comportamiento de la persona, y que posee la capacidad de generar dependencia y tolerancia en sus consumidores. Según esta definición, son drogas la marihuana, cocaína, pasta base, éxtasis, heroína, tabaco, alcohol y algunos fármacos. (Heno, 2013, p. 13)

Por ende, el consumo inadecuado o excesivo de alcohol tiene su propio control por parte de diferentes estamentos gubernamentales tanto nacionales como internacionales mediante lineamientos base para que localmente se implementen protocolos de acción. Tal como lo presenta el documento *Estrategia Mundial para Reducir el Uso del Alcohol* (OMS, 2010) el cual expone que el consumo del alcohol ocupa el tercer lugar de las enfermedades que causa males en la salud en el mundo con graves repercusiones en la vida comunitaria, siendo un gran porcentaje de las personas afectadas población joven.

Así mismo, el uso nocivo del alcohol es una de las grandes causas de riesgo de enfermedades no transmisibles susceptibles de modificación y prevención, por lo cual resulta fundamental la implementación de programas de intervención dentro de las comunidades con el fin de anticiparse a los daños que tal problemática pueda causar en la salud de las personas.

Como es sabido Colombia no se encuentra exenta de esta problemática, tal como se expone en la Encuesta Nacional de Consumo de Drogas (2014) realizada por el Ministerio de Salud donde muestra un panorama de consumo poco alentador ya que, el 58.8 % de las personas que consumen alcohol durante el año en curso el 35.8 % lo habían hecho en el último mes y el 31 % representa un nivel riesgoso, además cerca del 50 % se encuentran entre 18 y 24 años con edad de inicio próxima a los 15 años.

Ahora bien, el Ministerio de Salud y Protección Social colombiano elaboró la Estrategia Nacional de Respuesta Integral Frente al Consumo de Alcohol (2013) con base a los parámetros internacionales. Este escrito comprende tres objetivos, el primero reducir la vulnerabilidad en la población; el segundo, disminuir el impacto social y de salud pública, y el último busca fortalecer la respuesta institucional y comunitaria frente al consumo y sus consecuencias.

De igual forma, el Plan Decenal de Salud Pública 2012-2021, integra como una de sus prioridades el robustecimiento de los servicios en salud mental y específicamente, la atención de los trastornos neuropsiquiátricos relacionados y/o concurrentes con el abuso de alcohol y otras sustancias psicoactivas. Sin embargo, la realidad del deficiente servicio de salud nacional no permite obtener atención de calidad.

Igualmente, desde el 2007 se ha venido articulando trabajo entre diversas entidades públicas, con el fin de crear una política nacional sobre el consumo de alcohol en la población adulta, lo hasta ahora construido es la base programática para disminuir los daños y minimizar los riesgos de accidentalidad y, otros problemas asociados al consumo excesivo de alcohol, no obstante, no se ha logrado la concreción de esta política pública.

También es necesario mencionar que el Observatorio de la Universidad Javeriana (2014), analiza el consumo de sustancias lícitas e ilícitas, siendo el alcohol el que representa la mayor prevalencia (50%) para los universitarios mostrando que entre los jóvenes se presentan casos de consumo perjudicial y de dependencia al alcohol, además que aproximadamente el 20% de dicha población se encuentra en riesgo de dependencia.

A nivel local, Santander cuenta con acciones para enfrentar la oferta y demanda de drogas en unos dos instrumentos, uno es el Plan de Reducción de la Oferta de Sustancias Psicoactivas adoptado por el Decreto 294 de 2014 y el otro es Plan Territorial para la reducción del consumo que se debe ejecutar en el Plan de Acción de la Secretaría de Salud del Departamento.

Desde la Universidad Industrial de Santander (UIS) en lo referente al tema se promulgó el acuerdo 060 del 2008, el cual aporta los lineamientos de los servicios integrales de salud y desarrollo psicosocial mediante la implementación de acciones educativas – preventivas y atención en salud (Acuerdo 060, 2010). Ahora, frente al consumo de sustancias psicoactivas legales y no

legales creo el programa titulado “SER UIS”, cuya temporalidad y alcance se definen semestralmente, la divulgación y ejecución de actividades ofertadas son dirigidas a la comunidad universitaria en general. No obstante, aunque la institucionalidad le ha apostado al tema, aún no cuenta con una ruta eficiente que prevenga y/o reduzca este fenómeno, puesto que sus estrategias son reduccionistas y segregadoras.

En síntesis, aunque se ha producido una serie de normativa internacional, nacional y local para enfrentar el problema del consumo de alcohol se demuestra en términos generales que, las propuestas se enfocan principalmente en la regulación de precios, publicidad y ventas a menores de edad, también en la gestión intersectorial y capacitación. Asimismo, como se observa, no existe mayor regulación en los últimos años. Por lo tanto, las medidas implementadas a la fecha, aunque necesarias no logran dar solución, por lo cual se hace necesario impulsar intervenciones acordes a las necesidades reales de los jóvenes, en este caso de universitarios.

#### **4. Metodología**

En este capítulo se abarca las fases de la investigación, caracterizadas por poseer un carácter continuo sin un inicio y final claramente delimitados, sino que son complementarias entre sí, pero siempre se busca responder a las cuestiones aquí planteadas. Así mismo, comprende la descripción de las actividades y los procesos llevados a cabo en cada una de las etapas.

Es así que, con el propósito de analizar el fenómeno del consumo de alcohol al interior de la UIS con los estudiantes de pregrado a partir de sus experiencias se realizó un abordaje cualitativo

desde una aproximación fenomenológica-hermenéutica. En este proceso, “se identifica la esencia de las experiencias humanas en torno a un fenómeno de acuerdo con cómo lo describen los participantes del estudio” (Creswell, 2003, pág. 15). Para este caso, identificar las experiencias propias de los sujetos que se ven directamente afectados por la problemática de consumo de alcohol desde una aproximación adecuada al caso de estudio, puesto que brinda información valiosa con relación a las posibles intervenciones que faciliten prevenir este problema.

#### **4.1 Conceptualización metodológica**

La fenomenología tiene una base conceptual filosófica que la convierte en un enfoque de investigación profunda a la hora de indagar la esencia de la experiencia vivida y la situación o fenómeno a investigar. Este pensamiento es heredado de Husserl (1998), que buscaba criticar al naturalismo científico y a la vez “es un paradigma que pretende explicar la naturaleza de las cosas, la esencia y la veracidad de los fenómenos” (Fuster, 2019, pág. 202).

Esta concepción fenomenológica es atravesada por un principio a saber y es la aproximación a la subjetividad, supuesto de actitud natural o epojé. Se entiende que “la epojé hace referencia a la eliminación de todo lo que nos limita percibir las cosas mismas, ya que la actitud natural por su naturaleza objetiva nos lo impide. Practicar epojé, se refiere, abstenerse o prescindir” (Villanueva, 2014, p.220). De esta manera, pasa de ser un pensamiento filosófico a ser un método concreto de investigación que conduce a la búsqueda desde la experiencia humana de la relación entre la objetividad y la subjetividad.

En otras palabras, la fenomenología representa el mejor enfoque para esta investigación, debido a que el método fenomenológico respeta, por completo, el relato que hace la persona de

sus propias vivencias. “Se centra en el estudio de las realidades vividas o vivencias, generalmente, poco comunicables” (Gurdián (2007) citado en Pérez, Nieto y Santamaría, 2019, pág. 28).

Ahora, para garantizar que el desarrollo de la investigación fenomenológica, debe estar debidamente estructurada. Palacios y Corral (2010) mencionan que es importante mantener la congruencia entre la orientación cualitativa que se asumirá, teniendo en cuenta la pregunta de investigación, el método de recolección de datos y su análisis, así como la manera en la que se presentarán los resultados y el grado de rigor científico que se establece.

Es necesario añadir que, esta investigación, posee un objetivo cualitativo que pretende analizar las respuestas de los estudiantes entrevistados y conectarlas con los marcos contextuales y las conductas observadas, así como los datos existentes sobre el fenómeno.

En el caso específico de esta investigación la pregunta se relaciona con ¿Cómo se desarrolla el fenómeno del consumo de alcohol al interior de la Universidad Industrial de Santander desde la experiencia de los estudiantes? Esta pregunta es fenomenológica en la medida en que busca explorar en las experiencias de los sujetos mediante la descripción fiel de sus narraciones y mediante las interpretaciones que el propio investigador deriva de ellas.

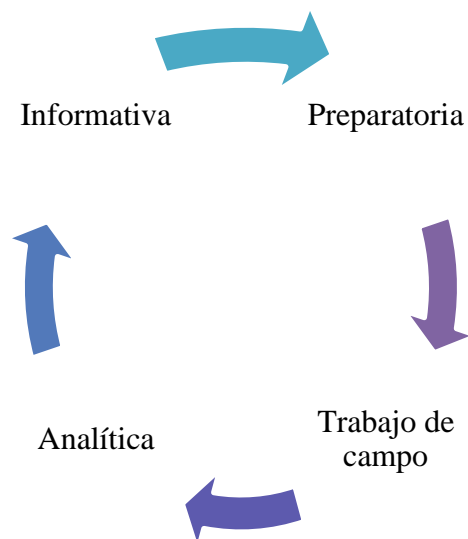
Es importante mencionar que para garantizar que los datos sean representativos y fiables, se opta por analizar la información de forma directa de la transcripción, sin hacer ajustes o cambios en las preguntas o respuestas. Esto permite que el pensamiento reflexivo sea lo más neutral y objetivo posible, de tal modo que se pueda representar la realidad de los jóvenes universitarios con respecto al consumo de alcohol dentro de la institución educativa.

## 4.2 El proceso metodológico

Los estudios de tipo cualitativo se caracterizan por su carácter cíclico, es decir, que el investigador tiene la posibilidad de trabajar diversos elementos al tiempo, debido a que su finalidad no es la explicación, sino la comprensión de las realidades y que, aunque es un proceso flexible, no por ello es menos riguroso. Tal y como se muestra en la figura 1, donde se realiza una división en fases para lograr los objetivos y mejor organización de la investigación.

### Figura 1.

*Proceso metodológico en investigación*



*Nota.* El proceso contempla 4 momentos contiguos entre sí. Adaptado de: Rodríguez, Gil y García 1996.

### 4.3 Desarrollo del proceso Metodológico

#### 4.3.1 Fase preparatoria

Esta fase se divide en dos momentos: reflexiva y de diseño. Para la reflexión, se problematiza la realidad y la fundamentación teórica, conceptual y la revisión del abordaje del tema. Para ello, se consultan bases de datos de carácter público y privado, en donde se gestionan libros, artículos y tesis de grado, igualmente, se acude a referentes institucionales para comprender la normatividad del fenómeno. Toda esta información es clasificada y registrada en fichas bibliográficas acorde a su estructura y tipo de texto.

Las categorías deductivas producto de la gestión de la información son: *experiencias de consumo* al interior de la institución y las que se desarrollaron a partir del ingreso y permanencia en la universidad; *conocimiento*, en donde se analizan los saberes respecto al consumo y sus riesgos en particular con el ámbito académico; *motivaciones*, entendidas como aquellas situaciones o acciones que fomentan el consumo de alcohol al interior de la universidad; y por último *recomendaciones*, comprendida como las sugerencias realizadas por los sujetos involucrados en pro de generar acciones que disminuyan el consumo de alcohol en los jóvenes universitarios.

Una vez precisadas las categorías de análisis, se procede al momento de diseño de los instrumentos y técnicas de recolección de datos. En este caso, se optó por la entrevista semiestructurada la cual permite conocer la perspectiva de los sujetos de estudio, comprender sus categorías mentales (Corbetta, 2007; Castellano y Londoño 2014).

Igualmente, se dispone de un guion con los temas que deben tratarse en la entrevista, sin embargo, al momento de su aplicación se hace libremente sobre el orden de presentación de los

temas y la forma en cómo se formulan las preguntas (Ver apéndice 1 Entrevista semiestructurada). Con respecto a la selección se realizó a través de un muestreo en cadena, estableciendo como criterios de selección de los participantes:

- Ser estudiante activo (estar matriculado) en uno de los programas presenciales que ofrece la universidad.
- Cursar mínimo segundo semestre académico.
- Ser mayor de edad.
- Aceptar de manera voluntaria ser contactado o contactada por la investigadora para la entrevista.

Para el desarrollo de la aplicación de los instrumentos se tiene en cuenta los principios éticos básicos como la beneficencia y no maleficencia, respeto a la autonomía, justicia, manejo de riesgos y confidencialidad, ya que permite que el investigador reflexione constantemente durante el proceso de investigación sobre los efectos, relaciones y resultados (Noreña et al, 2012). Lo anterior con el fin de procurar el bienestar de los sujetos participantes de la propuesta, también de no violentar su derecho a la información, evitando que los participantes se vean involucrados en acciones o eventos que puedan comprometer su buen nombre y el libre desarrollo de la personalidad.

En relación al respeto por la autonomía, se utiliza el consentimiento informado el cual permite a los sujetos participantes la libertad para determinar su implicación voluntaria en el estudio. Además, el consentimiento informado expone los propósitos, riesgos y beneficios a los participantes (Pinto y Raisa, 2013). A través de este, se provee información suficiente y detallada, adecuando la información al nivel de quien la recibirá, evitando tecnicismos y asegurando la voluntariedad de participación; dando a conocer en que podrán retirarse libremente cuando lo vean

conveniente garantizando confidencialidad de los datos, y que la negatividad a participar en el estudio no afecta sus derechos (Ver apéndice 2 Consentimiento informado).

#### ***4.3.2 Fase Trabajo de Campo***

En esta fase se realiza un sondeo de los participantes para identificar cuál de ellos han estado relacionados con la problemática de consumo de alcohol y se encuentran en disposición de participar en la investigación. Así que, socializados los objetivos del estudio se procede a un acercamiento entre los participantes y la investigadora, con la intención de dialogar en un ambiente propicio y sin interrupciones sobre las dudas respecto a su participación en el estudio. Presentando, además el consentimiento informado para diligenciar por parte de los actores dispuestos a participar con los posteriores acuerdos de encuentros para la aplicación de la entrevista semiestructurada, esto con ayuda de un registro de audio y video.

No obstante, dado el aislamiento social que la pandemia COVID-19 ocasionó la fase de trabajo de campo presenta algunas limitaciones en la recolección de información, por lo cual, las entrevistas no se realizan como la literatura recomienda (entrevista personal directa) sino que se dan a través de encuentros virtuales (Plataforma Google Meet).

Lo anterior limitó la posibilidad de mantener una conversación personal con los participantes, sin embargo, esta situación ofreció otras ventajas en el proceso de investigación, dada la facilidad para responder a la entrevista.

### 4.3.3 Fase Analítica

Con base en el método fenomenológico propuesto para la presente investigación según Fuster (2019), los pasos a seguir son: “Etapa previa o clarificación de presupuestos, recoger la experiencia vivida y reflexionar acerca de la experiencia vivida-etapa estructural” (pág. 211)

Por lo cual, durante los momentos de clarificación de presupuestos y recolección de la experiencia vivida se hace necesario organizar la información acorde al instrumento seleccionado, transcribir los audios de manera textual sin omitir ninguna información, entendiendo el texto desde la tradición sociológica, ya que constituye en “una ventana a la experiencia humana” (Fernández, 2006, pág. 2). Se establecen los códigos de transcripción de la siguiente manera:

- **Error de contenido:** Código otorgado para los segmentos de la entrevista en que se presenten dificultades en el audio que impidan su transcripción, y se indicará el tiempo de la entrevista.
- **AE:** Código asignado a la voz del actor entrevistado, seguido del número identificador del mismo.
- **M:** Código asignado a la voz al moderador o entrevistador.
- **(Risas):** Código que hace referencia al actor entrevistado cuando ríe frente alguna situación expresada, estas inclusiones permitirán plasmar las expresiones de los actores de una manera más clara.

Tras la transcripción y codificación se inicia el ejercicio de categorización, donde se analiza la información recogida, este momento se enfoca en la lectura detenida de las entrevistas semi estructuradas, seguido, la selección de los contenidos que aportan y enriquecen el objeto de estudio. Posteriormente, mediante la técnica de triangulación hecha entre los relatos, el marco

referencial y las observaciones de la investigadora se realiza la interpretación de los datos (ver capítulo de hallazgos) en la cual se describen los relatos, se ubican los segmentos destacados y se contrastan con el marco referencial.

Con respecto a la obtención de resultados y verificación de conclusiones, se llevó a cabo la elaboración de la propuesta de intervención con base en el análisis e interpretación de los hallazgos desde la perspectiva de los actores, el marco referencial y la postura de la investigadora, teniendo en cuenta las categorías deductivas planteadas en los objetivos: experiencia de consumo de alcohol al interior de la universidad, conocimiento y motivaciones.

#### ***4.3.4 Fase Informativa***

Este momento comprende la construcción del informe de investigación que condensa los hallazgos y con base en ellos, se formula la propuesta para promover la prevención y reducción del consumo de alcohol al interior de la UIS. Es importante mencionar que este informe ha sido previamente socializado con los participantes del estudio para validar la información, verificar las conclusiones y la propuesta de intervención.

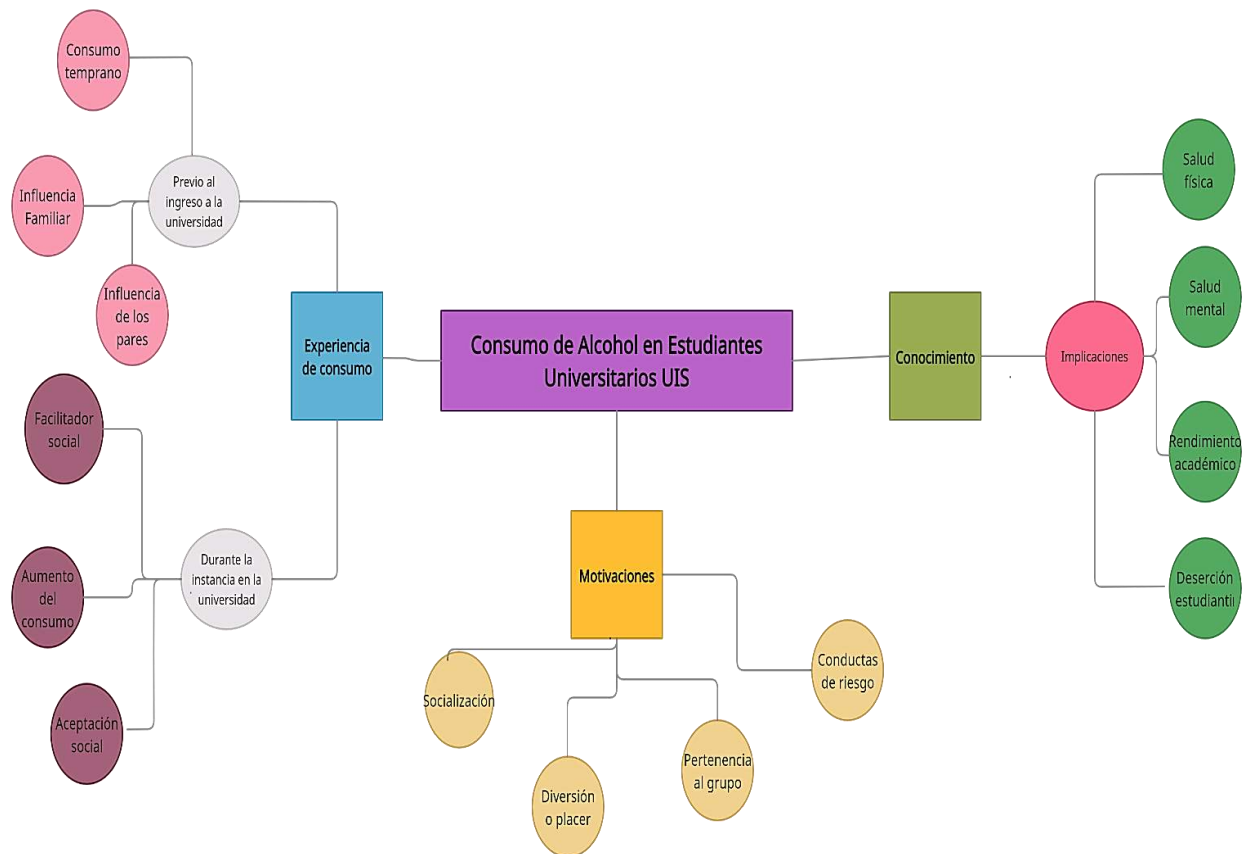
## 5. Hallazgos

Este capítulo expone los principales hallazgos del trabajo de campo de la investigación, cuyo objetivo era analizar la experiencia de los estudiantes de pregrado UIS en el desarrollo del fenómeno del consumo de alcohol. Los participantes que hicieron parte de las entrevistas corresponden a estudiantes activos de la UIS de distintos programas académicos. Las entrevistas fueron aplicadas a 10 alumnos cuyo 50 % representa mujeres y el otro 50% hombres, con edades promedio de 24 años.

En la figura 2 se puede observar el proceso de clasificación de tales hallazgos a partir de las categorías deductivas como ejes de análisis en la investigación, los cuáles a su vez proporcionaron las categorías inductivas: consumo temprano, influencia de la familia, influencia de los pares, el consumo como un facilitador social, aceptación grupal, aumento del consumo, salud física, salud mental, conductas de riesgo, rendimiento académico, deserción estudiantil, socialización, diversión, pertenencia a un grupo.

**Figura 2.**

*Categorías de Análisis*



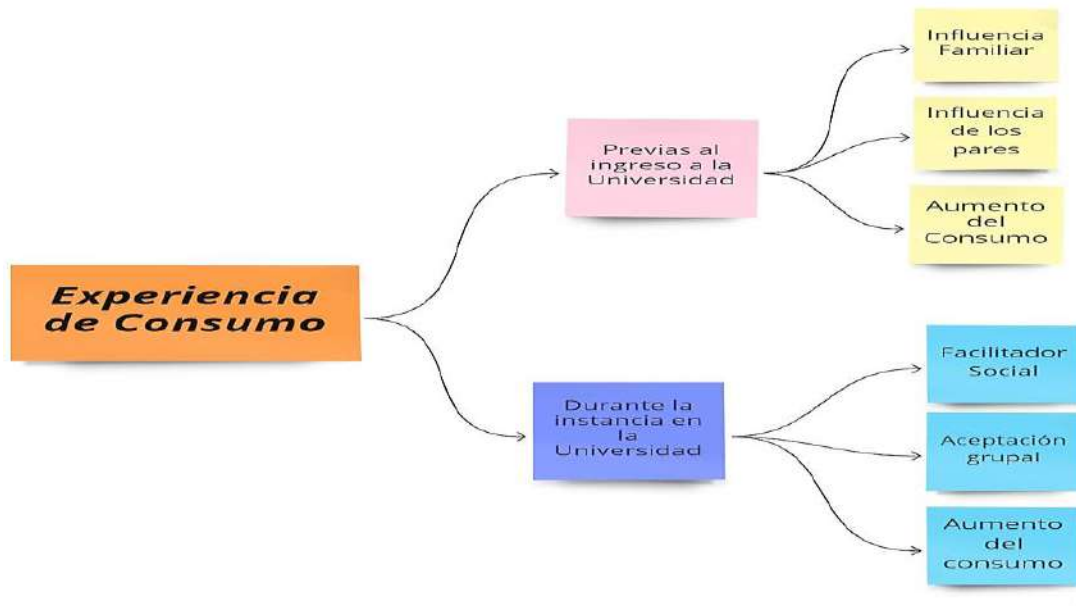
*Nota.* Dentro de las categorías de análisis se encuentran (14) inductivas y (3) deductivas.

### 5.1 Experiencia

Las categorías inductivas que surgen del análisis en relación a la *experiencia de consumo* de alcohol en la universidad iniciando desde antes del ingreso a esta, las cuales son: consumo temprano, influencia familiar e influencia de los pares (Figura 3). También se encuentran las categorías producto del ingreso y permanencia en la institución tales como, facilitador social, aceptación grupal y aumento del consumo.

**Figura 3.**

*Categorías deductivas de la Experiencia de consumo*



De la experiencia en relación a la ingesta de alcohol en jóvenes universitarios, se pudo constatar que la edad de ocurrencia inicial oscila entre los 10 y 15 años de edad, lo que ratifica estudios anteriormente mencionados que ubican al *consumo temprano* entre estos rangos etarios. Y así lo reconocen los sujetos participantes:

La primera vez que tomé alcohol fue cuando estaba en una fiesta con mis primas... tenía aproximadamente unos 14 años, ese día recuerdo que fue la primera vez y la verdad bebí mucho. (AC3\_M\_24años\_R\_32\_34)

Recuerdo que la primera vez que tome alcohol fue cuando estaba en una fiesta con mis primas [...] tenía aproximadamente unos 14 años, ese día recuerdo que fue la primera vez que tome y la verdad bebí esta vida y la otra [...] (AC5\_M\_24años\_R\_36\_38)

En esta misma perspectiva expresa otro participante:

Yo inicié tomando bebidas alcohólicas a la edad de 10 años y desde ese día no he podido parar de consumir alcohol para mi es algo fundamental en mi día a día.

(AC6\_H\_24años\_R\_32\_34)

En este sentido, se establece un patrón ya identificado en el marco de la investigación realizada, en cuanto, los universitarios que se identifican como consumidores de alcohol de manera crónica, constatan desde su experiencia la ocurrencia inicial entre los 10 y 14 años.

Así mismo, Boubeta et al. (2020) menciona que el fenómeno del consumo de alcohol a temprana edad puede generar importantes implicaciones en la vida de las personas al incrementar las probabilidades de ingerir otros tipos de sustancias alucinógenas, lo que profundiza el problema en cuestión. Del mismo modo, bajo los efectos del alcohol se incrementan las prácticas peligrosas, por ende, las consecuencias fisiológicas y socio ambientales que comprometen el presente y futuro de los jóvenes consumidores.

En ese mismo contexto, se observa que los espacios de consumo próximos se dan en interacción entre redes sociales cercanas, para el caso, están asociadas principalmente a las relaciones e intercambios con aquellas personas con las que comparten ambientes frecuentemente, es decir por *influencia de los pares*.

Pues eran mis amigos de colegio en ese momento, nos reuníamos mucho en la piscina del conjunto y pues con ellos un día decidimos comprar unas cervezas como por conocer a qué sabía y porque teníamos curiosidad y pues así fue la primera vez que probé alguna bebida alcohólica (AC1\_H\_23años\_R\_34-38).

Recuerdo que la primera vez que me emborraché, fue en la casa de un amigo que era muy parcero, de hecho, los papás de él me querían mucho y fueron los que me empezaron a dar whisky, cerveza y tomé mucho (AC1\_H\_23años\_R\_4\_44).

En este sentido, los espacios compartidos entre amigos, pares o conocidos, posibilitan e impulsan la ingesta de alcohol entre los jóvenes, en tanto una forma de probar algo desconocido y al mismo tiempo, forjar entre los individuos relaciones de cercanía y compañerismo.

Compartí con unos amigos del barrio, de hecho, esa fue mi primera borrachera con cerveza, si mal no estoy yo me tome unas 8 cervezas aproximadamente, y después de ahí ya siempre nos reuníamos con ellos a lo mismo, como yo estaba en el colegio y mis amigos también pues a nosotros nos daban dinero para los descansos para comprar y esas cosas del colegio y pues de esos ahorros reuníamos entre todos y comprábamos cerveza. (AC3\_H\_24años\_R\_5\_22).

Por otro lado, es posible señalar, en el marco de las vivencias de los individuos participantes, que son los grupos más cercanos al mismo en donde la ingesta de alcohol cobra una relevancia no solo social sino también de tipo interna (familiar), en este sentido, la *influencia de la familia* puede y es descrita como un elemento que puede favorecer el consumo, asociándose entonces por los participantes como una práctica cultural legítima.

En este sentido, expresa un participante:

La verdad siendo sincera, yo siempre había visto que en mi familia mis tíos se reunían en fechas especiales y tomaban mucha cerveza, a veces wiski y en cantidad (AC5\_M\_24años\_R\_31-32).

Lo anterior, es refrendado por otro estudiante participante, el cual señala la ingesta de alcohol como propio de las dinámicas familiares, un elemento cultural de la interacción normal de la familia:

De hecho, es que a gran parte de mi familia también les gusta el traguito, ha de ser porque de dónde somos es un lugar de clima frío y de hecho en general allá las personas toman

bastante traguito. Entonces para mí el trago es también como un tema que está marcado en la cultura, ya que allá, como te digo las personas solemos siempre para todo tipo de actividad acompañarla con un trago desde un asado hasta la celebración más grande (AC3\_24años\_H\_R\_45-47).

El consumo de alcohol en el ámbito familiar se articula como un fenómeno normalizado, la ingesta de alcohol por menores es visto como un desarrollo normal de la lógica interna familiar, [...] desde muy joven a la edad de 11 años inicio a consumir alcohol y pues mis tíos nunca le prestaron atención al tema porque según decía mi tío le parecía algo normal. Entonces mi primo fue creciendo y junto con su grupo de amigos siempre estaba en fiestas y bebía en exceso al punto en que según contaba mi tía duraba muchos días sin llegar a la casa a dormir. (AC10\_M\_21años\_M\_R\_38-46)

Cabe señalar, que los individuos, van ampliando con la edad, los espacios de interacción social, siendo la universidad como espacio formativo profesional uno de los más importantes, en tanto el impacto positivo o negativo del mismo en la adultez de los individuos. De igual forma, las vivencias universitarias proporcionan un conglomerado de acciones y afirmaciones positivas sobre el consumo de alcohol y sus efectos en el joven que posteriormente actúan como creencias regulando el comportamiento de consumo (Londoño et. al, 2005). Es por esta razón que se hace necesario incidir en los contextos socio culturales, en particular desde espacios de educativos – formativos como lo son las universidades, dado que es allí donde los jóvenes fortalecen el comportamiento de consumo al considerar el acto de beber alcohol un *facilitador social*, puesto que favorece las interacciones en colectividad.

En el siguiente descriptor, se observa cómo en la universidad es común que los jóvenes dejen de lado las responsabilidades académicas por priorizar los espacios para compartir con los

pares y relacionarse, espacios mediados por el consumo de alcohol el cual desempeña un papel aglutinante o de la cohesión social de dichas personas.

Dicha perspectiva, es confirmada por uno de los participantes el cual expresa:

Recuerdo que teníamos clase a las 6:00 de la tarde, pero decidimos no entrar porque estábamos hablando de varias cosas y el ambiente estaba chévere y tenemos un amigo que siempre carga aguardiente o vino en la mochila y ese día no era la excepción y nos tomamos varios tragos de aguardiente y ahí estuvimos hasta las ocho y media de la noche ya luego salimos de la universidad y seguimos bebiendo no recuerdo hasta qué hora (AC1\_H\_R\_49-51).

Paralelamente la *aceptación grupal* es otro elemento que influye de manera directa, ya que, tal como lo afirma Londoño y Valencia (2008) el consumo de alcohol en jóvenes es predominantemente de tipo social puesto que el inicio y continuidad depende de la aceptación social de la práctica en si misma, que se evidencia sobretodo en el ámbito universitario, un espacio en donde los jóvenes por su edad se encuentran estableciendo relaciones, desarrollando su sexualidad y buscando definir su identidad. En el siguiente relato se muestra cómo una mujer afirma que su consumo ha aumentado desde que ingresó a la universidad y cómo es usual que en las actividades recreativas y de esparcimiento con amigos de la institución sea acompañada de bebidas alcohólicas.

Ha cambiado mucho mi forma de consumo porque el grupo de amigos que tengo les gusta mucho tomar... Pero claro, desde que estoy en la universidad tomo mucho más alcohol porque salgo más de fiesta y casi siempre salen planes de paseos y tardes de ir a compartir con amigos y pues siempre compramos cerveza o vino o algún tipo de trago y pues antes de llegar no consumía de esa manera (AC3\_M\_24\_R\_50 - 52).

Lo anterior demuestra a su vez que, el *aumento del consumo* está relacionado con el planteamiento de que el alcohol es un facilitador de la interacción humana, ya que permite establecer relaciones sociales mediante las cuales se robustecen los nexos con las bebidas embriagantes, los cuales se incrementan en el ámbito universitario.

Cabe destacar que si bien el alcohol se configura de manera general en el ámbito universitario como un facilitador social, también, en muchas ocasiones acompaña la finalización de actividades académicas importantes, convirtiendo el alcohol no solo en un medio de interacción social sino de relajación individual y grupal de los estudiantes.

[...] cuando bebo alcohol no siento nada especial, es solamente para mí un momento de esparcimiento de relajación entonces me siento como despejándome de situaciones de estrés o situaciones de dificultad ya sea de tipo familiar, académicas incluso emocionales. (AC5\_M\_24Años\_R\_55-57)

Así mismo, señala otro estudiante:

En la Universidad tuve una experiencia de acompañar a unos compañeros de clase a beber aguardiente y unas cervezas en el bosque, ese día recuerdo que salimos de un parcial a las 4 de la tarde y estábamos un poco estresados de la semana, y mis compañeros propusieron ir a parchar al bosque y cuando de la nada empezaron a servir guaro y a repartir pola, la verdad me pareció súper raro que hayan ingresado eso a la universidad. (AC6\_H\_24Años\_R\_74-78)

Entonces, la ingesta de alcohol por parte de los estudiantes dentro de la universidad, se manifiesta principalmente en los espacios sociales grupales en dos direcciones esencialmente; por un lado, como un elemento de cohesión social que permite una interacción más fácil entre los

individuos; y por otro, una forma de superar el estrés de las responsabilidades y actividades de naturaleza académica como los parciales de final de corte académico.

En síntesis, se identifica que la experiencia en relación al consumo de alcohol en jóvenes universitarios se estructura a partir de dos grandes momentos; el primero data de las vivencias previas al ingreso a la universidad, en donde el consumo temprano es producto de las costumbres culturales que refuerzan positivamente la ingesta de alcohol, y que está influenciada por la familia y los pares.

Respecto a las experiencias de consumo en torno al ingreso y a la permanencia en la universidad, se identifica que están permeadas por los aprendizajes vividos, compartidos y transmitidos socialmente que, sumado con la cultura universitaria llevan a que se potencie el consumo, tanto por la etapa en la que se encuentra el joven como por las expectativas de socialización dentro del ambiente universitario.

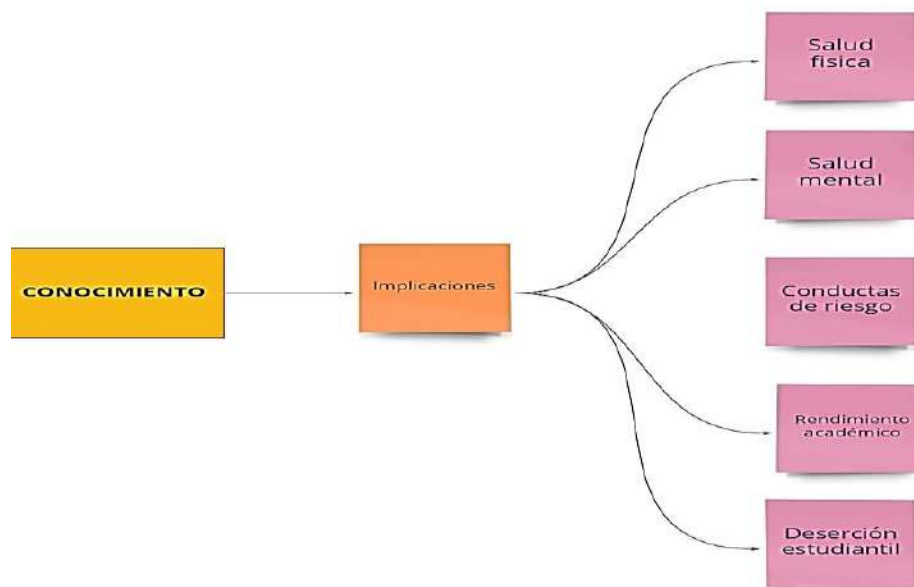
Así mismo, es posible hacer referencia a la lógica formativa de la institución universitaria como un factor que puede impulsar el consumo de alcohol entre los estudiantes, dado que se articula como una forma de superar o terminar con el estrés que generan las obligaciones de tipo académicas propias de la formación superior; la ingesta de alcohol por parte de los estudiantes se acepta comúnmente como práctica social de relajación en cuanto el esfuerzo realizado por estos en el marco de sus obligaciones académicas. En este sentido, se sitúa un aumento en la práctica de ingesta de alcohol en los estudiantes de manera general luego o posteriormente de intensas actividades académicas o de alta importancia semestral.

## 5.2 Conocimiento

El *conocimiento* del consumo de alcohol, permitió determinar los saberes en relación a la ingesta, junto con los riesgos, en específico desde los espacios universitarios, cuyos resultados arrojaron las categorías inductivas como: salud física, salud mental, conductas de riesgo, rendimiento académico, deserción estudiantil (figura 4).

### Figura 4.

*Categorías Deductivas del Conocimiento*



En cuanto al conocimiento que poseen los jóvenes universitarios se observa que estos se encuentran principalmente ligados a las implicaciones derivadas del consumo de alcohol y se asocian a aspectos biológicos, psicológicos y fisiológicos, tales como la *salud física*, dentro de los que se incluyen las enfermedades digestivas, enfermedades cardiovasculares, enfermedades

infecciosas, alcoholismo, la cirrosis hepática y el cáncer. (OMS, 2018). Seguidamente se corrobora tal comprensión del fenómeno:

Por lo que he visto, leído y hablado con amigos y personas cercanas pues puede traer problemas en la salud cuando se abusa de su uso (AC1\_H\_23años\_R\_62-64).

Lo anterior es reafirmado de la siguiente manera por otro participante.

Creería que los más importantes o de mayor afectación son los de la salud, porque muchas personas que llevan muchos años bebiendo de manera descontrolada pueden enfermarse de cirrosis o cáncer a raíz de tanto alcohol que le ingresa al cuerpo (AC3\_M\_24años\_R\_99-101).

Adicional a las implicaciones físicas, los estudiantes también reconocen las afectaciones a nivel psíquico desde cómo el consumo afecta la *salud mental*, en particular al aumentar los síntomas depresivos e inestabilidad emocional, ya que, a mayor ingesta de alcohol mayores trastornos en la salud psicológica.

Al respecto, Balanza et al. (2009) menciona “la importancia de considerar la influencia de determinados hábitos y conductas tienen sobre el estado mental y viceversa. Los trastornos de ansiedad y depresión poseen una comorbilidad elevada con otros trastornos psicológicos y/o del comportamiento, como el consumo de alcohol...” (p. 179).

Sobre la referencia anterior, expreso un participante:

El mayor de los problemas es la depresión y la afectación psicológica que te produce estar inmerso en esa problemática y no tener ayuda de alguien que te anime o apoye (AC4\_M\_23años\_R75-84).

A la par, se reconocieron las *conductas de riesgo* que produce el uso de alcohol, y que son entendidas como “aquellas acciones voluntarias o involuntarias, realizadas por un individuo o

comunidad, que puede llevar a consecuencias nocivas. Son múltiples, y pueden ser bio-psico-sociales” (Corona & Peralta, 2010, p. 70). Y tal como la precisan los estudiantes universitarios entre ellas se encuentran los accidentes o lesiones, peleas, agresividad, descuido de la integralidad de los sujetos.

El uso irresponsable de consumir alcohol es el descuido de la integridad, porque por ejemplo cuando las personas están bajo los efectos del alcohol son muy vulnerables, personalmente a muchos amigos los han robado estando bajo los efectos del alcohol e incluso a uno de ellos lo hirieron y estuvo hospitalizado varias semanas muy delicado de salud (AC6\_H\_24años\_R94-98).

Bajo esta misma línea se identifica también que, el consumo de alcohol dentro del ambiente universitario sí es un determinante a la hora de producirse una práctica riesgosa; como lo es la evasión de clase y el descuido de las responsabilidades, las cuales repercuten directamente en el *rendimiento académico* de los jóvenes. Tal como lo reconoce Andrade et al (2009) al señalar que en la medida que se aumente el consumo de alcohol, se disminuye el rendimiento académico.

Lo anterior, es refrendado por el siguiente relato de un participante:

Las afectaciones que sufren los jóvenes es más que todo en el tema del rendimiento académico...porque yo por lo menos veo que muchos compañeros de mi facultad y de mi escuela como tal, por ejemplo, dejan de entrar a clases por irse a tomar cerveza o incluso por irse de fiesta no cumplen con las obligaciones académicas como entregar algún trabajo o incluso faltar a parciales (AC5\_M\_24años\_R134-142).

Al mismo tiempo, se observa otra implicación de la ingesta de alcohol en el ámbito educativo la cual se relaciona con la pérdida o ausencia de las capacidades y/o habilidades del alumno para responder al proceso formativo, esto dado en razón de la prolongación y aumento en

la práctica de consumo de alcohol, lo que favorece progresivamente la aparición de la *deserción estudiantil*. Por su parte, Cabrera et al. (2006) denomina lo anterior como una “variedad de situaciones identificadas en el proceso educativo del estudiantado con un elemento en común, la detención o interrupción de estudios iniciados antes de finalizarlos” (p. 173). Lo anterior, relacionado al consumo de alcohol en el ámbito universitario.

Los jóvenes lo comprenden de igual forma cuando expresan lo siguiente:

Hay muchos estudiantes que tienen una práctica descontrolada del consumo de alcohol y lo digo porque tengo muchos amigos que les sucede que beben mucho, sin control alguno y prefieren por ejemplo quedarse bebiendo que ir a clase o incluso quedarse bebiendo que entrar a un parcial. Entonces la verdad si es un problema que a uno como estudiante puede afectarlo en su proyecto de vida y en el campo académico yo creo que es uno de los factores que debe incidir en la deserción estudiantil (AC4\_M\_23años\_ R150-165).

Cabe agregar que, los hallazgos presentes concuerdan con otros estudios similares que plantean la existencia de una relación significativa entre el consumo de drogas, entre ellas el alcohol, con la no finalización de los estudios universitarios (Arria et al. , 2013).

En suma, se puede concluir que los conocimientos que poseen los estudiantes de pregrado sobre el consumo de alcohol se relacionan en gran medida con consecuencias de tipo personal, familiar y social. Además, identifican que tal acto de consumo afecta exponencialmente el desempeño estudiantil, permanencia y culminación satisfactoria del proceso educativo.

Por otro lado, dicho conocimiento, no entra o no aprecia la órbita institucional, los estudiantes no tienen interiorizados realidades propias de los programas o acciones de la universidad dirigidas a la prevención o al control de consumo de sustancias psicoactivas, ni tampoco, la posición disciplinaria de la institución en torno al consumo mismo en el campus, el

conocimiento de los estudiantes se limita a su experiencia propia y a las implicaciones principalmente en la salud física.

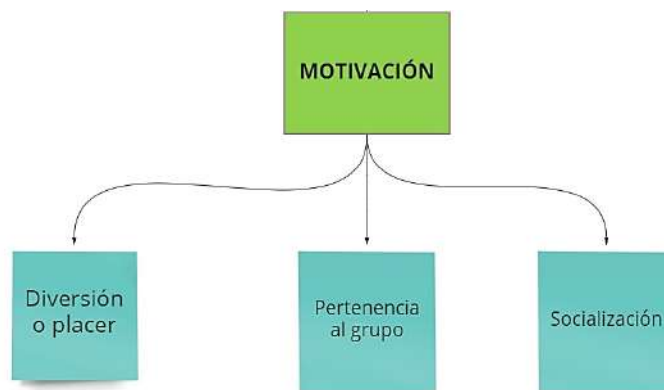
### 5.3 Motivaciones

Múltiples investigaciones conciben las motivaciones del consumo como factores internos y externos que se interrelacionan, tal como lo expresa Mezquita (2011) la conducta del consumo de alcohol es el resultado de un proceso motivacional, ya sea explícito o tácito que puede ser modificado, en otras palabras, el sujeto decide si consumir o no sobre la base de procesos emocionales y racionales.

Con base en lo anterior, se comprende la *motivación* como aquella situación o acción que fomenta la ingesta de bebidas embriagantes dentro del ámbito universitario. Ahora, entre los motivos que se destacaron se encuentra: la socialización, pertenencia al grupo y diversión o placer, como se evidencia seguidamente en la figura 5.

**Figura 5.**

Categorías deductivas de Motivación



En lo referente a la motivante *diversión* o *placer*, algunos autores plantean al respecto que, el consumismo como estilo de vida hegemónico dentro de la sociedad promueve y reproduce una lógica de diversión que se adapta perfectamente con el consumo de sustancias psicoactivas (Calafat et. al, 2008). Análogamente se observa que, en el contexto universitario el alcohol se posiciona en tal constructo social al combinar las actividades consideradas placenteras con la práctica de consumo.

Yo siento que a mí me motivan mis amigos y la rumba, el baile. Porque a mí personalmente me encanta bailar entonces para mí una buena fiesta con baile y un par de tragos es una felicidad (AC5\_M\_24años\_R\_45-50).

Normalmente, las salidas con los amigos, las reuniones como ver una película, que partidos de futbol, que los cumpleaños de alguien, sobre todo las fiestas, o sea esas creo que desde mi experiencia son las que se prestan más para ese tipo actividades como consumir alcohol (AC1\_H\_23años\_R\_110-113).

De igual forma se evidencia en el análisis, las motivaciones que tienen los estudiantes para ingerir alcohol tal como es la *socialización*, ya que, la universidad al ser un espacio que congrega múltiples actores, la hace intermediaria de las relaciones, actuaciones y significados que allí se consolidan, en otras palabras, el ambiente educativo desde su concepto en sí mismo permite realizar el ejercicio de socialización. Sin embargo, llama la atención que en tal espacio sociales el alcohol está presente como una constante que permite y acompaña la interacción entre los individuos, lo que indica a su vez que el consumo de bebidas alcohólicas es asumido por los jóvenes como una forma de catalizador social; permitiendo una interacción más amplia entre ellos.

Yo pienso que las principales motivaciones es desestresarse, socializar con los amigos, celebrar alguna situación especial que haya pasado que si se pasó un parcial, que si se tuvo alguna buena nota en algo o sencillamente ir a compartir un rato con los amigos de clase (AC2\_H\_24años\_R\_90-91).

Sumado a lo anterior, la discusión precedente se sitúa en torno a la motivante *pertenencia al grupo*, al identificar que se aumenta la probabilidad de consumir si el joven durante su estancia en la universidad pertenece a un grupo que consume alcohol. Esto dado que, la influencia indirecta del patrón comportamental de los pares y/o la presión directa de los mismos, intensifica la posibilidad de beber alcohol (Comas, 1992).

Al entrar a la universidad uno va conociendo gente y va accediendo a invitaciones como fiestas, que alguno de los bares después de algún parcial, que a estudiar a la casa de alguien etc. Y en todos esos espacios le brindan a uno, que una cerveza o alguna otra bebida alcohólica (AC6\_H\_24años\_R\_117-119).

En conclusión, se evidencia que las motivaciones de los jóvenes respecto al consumo de alcohol están permeadas por las experiencias previas que al entrar en contacto con el ambiente educativo aumentan, dada la valoración positiva que se tiene del mismo en los espacios sociales y culturales del contexto universitario. No obstante, tal como se mencionó al inicio, las motivaciones son procesos emocionales y racionales susceptibles de modificar, y dado que la ingesta de alcohol está estrechamente ligada a las situaciones sociales, lo cual abre un margen de maniobra para confrontar el fenómeno del consumo de alcohol en los estudiantes universitarios.

#### 5.4 Recomendaciones

Este apartado se da en torno a los aportes de los sujetos claves para el presente estudio, los estudiantes universitarios, esto debido a la importancia que tiene el asumir el fenómeno del consumo de alcohol desde una comprensión integral en procura de garantizar la efectividad de los procesos interventivos que se pretendan implementar en la institución.

La universidad en conformidad al papel social que representa frente a los procesos de construcción y cambio de la sociedad, y respondiendo a directrices de orden nacional e internacional, dispone de su capacidad institucional representada en las políticas, normas y programas para dar solución a la problemática de consumo de alcohol al interior de la misma, aunque tales apuestas no han logrado subsanar la situación que enfrentan los jóvenes universitarios con el consumo de alcohol.

Lo anterior, se debe a múltiples razones que responden tanto una dimensión burocrática como sociocultural, de ahí que, entre las recomendaciones que manifiestan los jóvenes universitarios se pone de precedente la dificultad en temas como el control del consumo al interior del campus universitario, el fortalecimiento de las campañas existentes, la sensibilización en torno al tema y la necesidad de implementar de estrategias didácticas.

En relación a el control en puntos específicos la institución ha elaborado varios acuerdos entre los que se encuentra el 035 de 2002 que reglamenta la política de utilización de la planta física, además se otorgan otras disposiciones (Acuerdo 035, 2002), y el acuerdo 066 de 2010 que en razón de preservar la salud y bienestar de la comunidad universitaria prohíbe la comercialización, venta y consumo de sustancias psicoactivas y licor en las instalaciones (Acuerdo 066, 2010). Ahora, teniendo en cuenta que la universidad ya ha tomado medidas en el tema, hay

que mencionar que estas se construyeron desde una postura prohibicionista - estigmatizante sobre el estudiante consumidor que a la fecha no han sido idóneas, puesto que carecen de la visión integral para tratar la problemática.

A su vez, en lo que refiere a el fortalecimiento de campañas existentes, la institución en cabeza de la unidad de bienestar universitario oferta los programas educativos preventivos, entre los que se encuentra, el servicio estratégico de respuesta en el consumo de sustancias psicoactivas legales e ilegales (SER-UIS), que ejecuta mediante 3 niveles de acción las campañas preventivas. Sin embargo, dada la amplitud de consumo de sustancias sicotrópicas e implicaciones de las mismas no se promueven actividades y acciones centradas en el fenómeno del alcohol, ya que se centran en problemáticas más evidentes en el campus universitario.

Sobre esta limitada visión institucional en torno al consumo de alcohol como un problema que debe ser abordado de manera diferenciada y de ser objeto concreto de acciones institucionales, expresa un participante:

[...] siento que las directivas, bienestar, los docentes y demás dependencias de la universidad creen que el único problema que existe en la UIS, es el consumo de drogas y hacen miles de campañas como por ejemplo todo el bombo que le dan todos los años a UIS Libre de drogas; yo personalmente nunca he visto una sola campaña reconociendo que existe una problemática frente al consumo de alcohol [...] (AC6\_H\_24años\_R111-121).

Lo anterior, es compartido por otro participante en cuanto a la falta de una atención concreta al fenómeno de la ingesta de alcohol dentro y fuera del campus universitario:

Yo siento que es importante que la universidad preste atención a este tema como lo hace con el tema de mujer y género o con las campañas que hacen del programa UIS libre de drogas. Tal vez sería importante caracterizar los estudiantes que ingresan para tener una

base de datos de intervención no solo de temas de violencia o consumo de drogas y poder dar una continuidad a esas personas específicas brindando atención profesional y generando publicidad o una revista dedicada a educar a los estudiantes respecto a este tipo de comportamientos. (AC5\_M\_24años\_R\_55-61)

En razón de esto, se pone de manifiesto la dificultad en torno a la sensibilización frente al tema por parte de la universidad desde los diferentes niveles administrativos y operativos, lo que obstruye la generación de procesos de transformación social cuya invisibilización no solo impide el proceso sino que rechaza cualquier intento de conocer e intervenir al fenómeno.

En este sentido, expresa un participante la dificultad de abordar y desarrollar programas de prevención relacionado con el consumo de alcohol entre estudiantes dentro de la universidad, en tanto dicho problema no sea identificado de manera concreta por la administración universitaria:

[.] Primero que todo yo creo que sería importante la construcción de una ruta de atención, como desde el momento en que se identifica a ese estudiante que presenta esa problemática y tal vez seguido de todo ese proceso de atención. Y empezar a hacer más visible que si existe esa problemática al interior de la Universidad y que es importante empezarla a trabajar para prevenir y reducir el número de estudiantes que estoy totalmente segura que desertan debido a esa situación. (AC3\_M\_24años\_R\_133-140).

Lo anterior, es compartido por otro participante, señalando que el fenómeno de la ingesta de alcohol es de gran importancia, el cual se manifiesta tanto fuera como dentro de la institución y es necesario su identificación y caracterización por parte de la misma:

[...] Yo creo que esa es una identificación que se debe hacer desde el semestre uno de cada estudiante, porque muchos ya ingresan con ese tipo de prácticas y yo pienso que es un factor que puede influir en el rendimiento académico y deserción estudiantil (no sé si se

dice así, cuando las personas dejan de estudiar y cancelan o bueno se van de la universidad). Entonces creo que bienestar universitario podría caracterizar al estudiante en su proceso de admisión o de alguna manera. Eso para mí sería algo importante que la universidad podría hacer. (AC6\_M\_24años\_R\_124-129)

Finalmente en lo que atañe a la incorporación de estrategias didácticas, cabe mencionar que la universidad ha venido realizando desde sus diferentes niveles de prevención estrategias pedagógicas y terapéuticas que incluyen la lúdica, el arte y la recreación. Tales apuestas aunque óptimas dada la población con la que se trabaja carecen de la articulación triestamentaria (administración, docentes y estudiantes) para garantizar la efectividad del proceso, por esto, se requiere de un observatorio social que integre los diferentes estamentos universitario que nutra y profundice el conocimiento respecto al consumo de alcohol por parte de los jóvenes universitarios.

Sobre la falta de participación o coordinación entre los distintos estamentos de la universidad, enfatizando en la participación de los estudiantes en el desarrollo de acciones o programas de prevención señala un participante:

Yo pienso que la universidad podría involucrar a los estudiantes en general para que hagan parte de los diferentes talleres, por ejemplo, lo que te digo de las mesas de trabajo. Pero pienso que también deben aprovechar el mismo conocimiento que imparten a sus estudiantes y potenciarlo a través de que ellos se involucren y puedan apoyar también desde su disciplina de estudio, por ejemplo, hago referencia a los estudiantes de trabajo social, que siento que puede ser una disciplina clave en el proceso y que puede aprovecharse muy bien en todo el proceso que se construya con la comunidad educativa. (AC5\_M\_24años\_R\_33-39)

En este mismo sentido, expresa otro participante:

Yo creo que no tengo una autoridad como profesional para dar aportes en esa área del comportamiento humano, pero siento que los estudiantes podemos aportar siendo ese enlace o vedores con bienestar universitario para identificar esos estudiantes que se encuentran en ese tipo de prácticas de manera frecuente para que puedan recibir ayuda profesional. (AC3\_M\_24años\_R\_44-47)

Es así como desde las perspectivas antes tratadas, es posible señalar que cualquier tipo de procesos o acciones dirigidas a la prevención de sustancias como el alcohol, debe contar desde su diseño hasta su implementación con la participación de los estudiantes, dado que estos son el centro de la misma.

## 6. Un Shot por la vida: guía educativa para la prevención del consumo de Alcohol

### 6.1 Introducción

La propuesta “*Un shot por la vida*” tiene como finalidad, poner a disposición de la oficina de Bienestar Universitario de la UIS, una guía metodológica conformada por un conjunto de herramientas y actividades para prevenir el consumo de bebidas alcohólicas por parte de los estudiantes, con el propósito de fortalecer, mejorar e innovar las intervenciones actuales direccionadas a la prevención del consumo de sustancias psicoactivas con las que cuenta la universidad.

A través de “*Un shot por la vida*”, se quiere fomentar la reflexión, discusión, investigación y análisis crítico de esta problemática y fortalecer y desarrollar proyectos de vida saludable en cada estudiante.

Las actividades de esta propuesta, están diseñadas y pensadas para ser desarrolladas al interior del contexto universitario y con la finalidad de prevenir y reducir el consumo de bebidas alcohólicas en los estudiantes de la Universidad Industrial de Santander. A partir de este propósito, se plantean 3 objetivos específicos:

- Brindar información adecuada y oportuna frente al fenómeno del consumo de alcohol.
- Fortalecer valores, actitudes y habilidades comprometidas con un estilo de vida saludable.
- Promover el fortalecimiento de los mecanismos de inserción social, visualizando la red de apoyo existente a nivel comunitario

Cada objetivo comprende una serie de actividades y tareas que los profesionales del área podrán desarrollar para lograr la prevención y reducción del consumo de los estudiantes al interior de la universidad.

## **6.2. Situación Problema**

Una vez analizada la información suministrada por los estudiantes respecto a sus experiencias, conocimientos y motivaciones en relación con la ingesta de bebidas alcohólicas. Se evidencia que los estudiantes reconocen los efectos y consecuencia que trae el abuso de estas bebidas, donde recalcan problemáticas de tipo personal, familiar, social e identifican que el consumo exponencial de bebidas alcohólicas puede afectar exponencialmente el desempeño académico, permanencia y culminación satisfactoria del proceso educativo. Más sin embargo, se evidencia que aun con el conocimiento previamente obtenido por parte de los estudiantes muchos de ellos abusan del uso de estas bebidas en su mayoría por medio de la socialización con pares, la cual aumenta o se refuerza al ingreso a la vida universitaria debido a la presión de grupo y aceptación y permanencia al mismo.

De igual manera, se observa que las motivaciones que tienen los estudiantes respecto al consumo de alcohol están permeadas por las experiencias previas y al entrar en contacto con la vida universitaria se fortalecen, dada a la valoración positiva que se tiene del mismo en los espacios sociales y culturales del contexto universitario. Según lo expresan los estudiantes, existe poca atención o divulgación de información preventiva al interior del campus Universitario con énfasis al consumo de bebidas alcohólicas ya que la universidad ha enfocado sus campañas de prevención

en el consumo de drogas en general, pero no se habla del consumo de bebidas alcohólicas el cual es la puerta de consumo hacia otras sustancias según lo reconocen los estudiantes.

En concordancia a lo expresado por los estudiantes, referente a las campañas o estrategias existentes al interior de la Universidad, la Institución en cabeza de Bienestar Universitario ofrece programas educativo- preventivos, entre los que se encuentra, el servicio estratégico de respuestas en el consumo de sustancias psicoactivas legales e ilegales (SER-UIS). que ejecuta mediante 3 niveles de acción las campañas preventivas. Sin embargo, dada la amplitud de consumo de sustancias sicotrópicas e implicaciones de las mismas no se promueven actividades y acciones centradas en el fenómeno del alcohol, ya que se centran en problemas más evidentes en el campus universitario.

En razón de esto, se pone de manifiesto la dificultad en torno a la sensibilización frente al tema por parte de la universidad desde los diferentes niveles administrativos y operativos, lo que obstruye la generación de procesos de transformación social cuya invisibilización no solo impide el proceso sino que rechaza cualquier intento de conocer e intervenir al fenómeno.

Por lo anterior, la presente propuesta pretende ser una herramienta para educar y prevenir a los estudiantes frente a esta problemática, brindando de manera didáctica información relevante acerca del consumo de alcohol; con el objetivo de disminuir su ingesta, educar respecto a muchos de los mitos que justifican el uso del alcohol como por ejemplo el falso control que se tiene sobre el mismo, el ocio relacionado con el consumo, la falsa creencia de que el alcohol “daña poco” la salud, la presión de grupo, y fortalecimiento de su autoestima, aspectos que se ven importantes fortalecer en los jóvenes y que a su vez aportara no solo a la educación y prevención del consumo de alcohol sino a la permanencia y finalización satisfactoria de su programa académico.

## 6.3 Objetivos

### 6.3.1 General

Promover la prevención y reducción del consumo de alcohol en los estudiantes de la Universidad Industrial de Santander, por medio de la estrategia educativa condensada en la guía “Un Shot por la vida”

### 6.3.2 Específicos

1. Brindar información adecuada y oportuna para la toma de decisiones en relación al consumo de bebidas alcohólicas.

A través de este objetivo, se busca lograr que:

- Los estudiantes se informen acerca de los efectos del consumo de alcohol
- Reflexionar y comprender las condiciones personales y sociales que favorecen el consumo de alcohol.
- Identificar situaciones personales que requieran de apoyo profesional o terapéutico.

2. Fortalecer valores, actitudes y habilidades comprometidas con un estilo de vida Saludable.

A través de este objetivo, se busca lograr que:

- El estudiante fortalezca su imagen y capacidades individuales.
- Expresar sentimientos, pensamientos, opiniones y juicios personales.
- Reflexionar sobre el proyecto de vida personal
- Fortalecimiento y desarrollo de habilidades sociales.

3. Fortalecer los mecanismos de inserción social, visualizando la red de apoyo existente a nivel comunitario.

A través de este objetivo, se busca lograr que:

- El estudiante fortalezca sus vínculos de apoyo al interior de la familia y del grupo de pares.
- Reconocer la comunidad como un espacio de pertenencia.
- Fortalecer vínculos de apoyo comunitario

### **6.3.2 Metodología**

Para lograr la consecución de los objetivos propuestos anteriormente, se diseña una guía metodológica, la cual se propone sea desarrollada durante el primer semestre, por medio del programa de Inducción a la Vida Universitaria PIVU, con el propósito de fortalecer el programa preventivo actual existente SER UIS y a su vez educar, prevenir y fortalecer en los estudiantes de la UIS las diferentes afectaciones que genera el abuso de las bebidas alcohólicas.

La guía constará de 4 estrategias; La primera de ella direccionada a la discusión grupal, partiendo del análisis de piezas audiovisuales relacionadas con el tema de consumo de alcohol y otras sustancias, la segunda corresponde a investigación de la temática y elaboración de proyectos con el propósito de comunicar a la comunidad universitaria los riesgos del consumo de bebidas alcohólicas y generar prevención al interior de la universidad, la tercera hace referencia a reflexiones personales a través de diversas actividades enfocadas a el fortalecimiento del proyecto de vida, manejo de la presión de grupo y el desarrollo de habilidades protectoras frente al consumo de alcohol. Y por último una estrategia de cine Foro que busca fortalecer los temas tratados a lo

largo de la guía y a su vez que el estudiante adquiera información para favorecer la toma de decisiones respecto al consumo de alcohol y otras sustancias. Cada estrategia tiene un número específico de sesiones para un total de 13 sesiones, en las cuales se implementarán diversas herramientas y técnicas en función de los temas que se abordarán, ejemplos de ellas serán: reproducción de material audiovisual, investigación y diseño de proyectos por parte de los estudiantes, debates, trabajo grupal, reflexiones individuales y colectivas y charlas magistrales.

El desarrollo de las estrategias propuestas, se enmarcan en la aplicación de una metodología de tipo participativa, entendiendo dicha metodología como el desarrollo de actividades que inviten a los participantes a la apropiación del tema y la contribución del mismo a través de sus experiencias. Cabe señalar que la metodología participativa para la intervención social tiene estrecha relación con todos y cada uno de los momentos de los procesos de aprendizaje y garantiza su efectividad, unidad e integralidad para la realización de procesos de inter-aprendizaje de impacto real en la vida de las personas aprendientes. (Abarca Alpízar, 2016)

### ***6.3.3 Principios orientadores***

- **Corresponsabilidad.**

Permite a los estudiantes, asumir un rol activo y responsable en el tema de prevención, considerando sus experiencias, motivaciones, intereses y a su vez, estimular su participación como actores indispensables del desarrollo de la guía.

- **Integralidad del fenómeno.**

Permite abordar los diferentes aspectos de la problemática (biológicos, psicosociales, culturales, entre otros.) con una mirada holística.

- **Pertinencia.**

Busca responder a las necesidades específicas de los estudiantes, considerando su propia experiencia, edad, características de su entorno, características socioculturales, entre otros. Las actividades planteadas fomentan la valoración de la vida, refuerza la capacidad y responsabilidad social de cuidarla y potenciar las capacidades resilientes y protectoras que existen en los jóvenes, su familia y entorno. También tienden al fortalecimiento de los “factores protectores” y reducción de los “factores de riesgo”.

#### ***6.3.4 Tiempo de Aplicación***

Esta guía didáctica está pensada y diseñada para ser incluida en el programa de Inducción a la Vida Universitaria (PIVU), con el propósito que sea desarrollada el primer semestre académico de los diferentes programas de pregrado, para que a través de su contenido se logre realizar prevención frente al consumo de alcohol y educar sobre las afectaciones que este puede traer a nivel físico, mental, emocional y social. Igualmente, se recomienda que esta guía sea desarrollada por sesiones durante el semestre académico, las cuales pueden tener una frecuencia de dos veces al mes, alternando una semana si y otra no.

#### ***6.3.6 Responsables***

Oficina de Bienestar Universitario- en coordinación del Programa SER UIS. Así mismo, esta deberá ser encargada de supervisar el desarrollo didáctico de la guía-preventiva a los estudiantes asistente al programa de Inducción a la vida Universitaria.

### **6.3.7. Recomendaciones Generales**

Los profesionales o facilitadores encargados del desarrollo de la guía “*Un shot por la vida*”, deben motivar la participación de los estudiantes en las diferentes dinámicas y propuestas. Su principal función será la de facilitar el desarrollo de las actividades, a través de la explicación de las mismas, su duración, entregables y reflexiones finales.

Es importante que los profesionales encargados, en su rol de facilitador, cuenten con las siguientes características:

- Ser dinámico y creativo.
- Ser flexible, es decir tener la capacidad de adaptar el lenguaje y las actividades a las características del grupo.
- Presentar habilidades de trabajo con grupos y experiencia de trabajo con jóvenes.
- Fomentar el respeto y la escucha activa.
- Tener información adecuada o formación sobre el tema de consumo de sustancias psicoactivas.

### **6.3.8. Recomendaciones Metodológicas para el Facilitador**

- Leer detenidamente las actividades de la guía “un shot por la vida” con anterioridad y analizar la propuesta de cada una de ellas, adaptándola al tiempo disponible y a las características particulares del grupo.

- Tener en cuenta que los participantes son jóvenes y que ya tienen una experiencia previa de aprendizaje con relación al tema. El facilitador debe comenzar a rescatar la experiencia y conocimiento que tienen los estudiantes sobre el tema, promoviendo la reflexión y orientándola hacia el desarrollo de los objetivos planteados.

- Genera ambientes que favorezcan la realización de las actividades y máximo respeto entre los participantes.

- Fomentar la participación activa de todos los estudiantes.

- Realizar un cierre y reflexión de cada actividad destacando las ideas con más fuerza y permitiendo que sean los participantes quienes se expresen.

- Gestionar el material necesario para permitir la realización de las actividades. En el caso que no sea posible acceder al material propuesto, se sugiere adecuar la actividad de acuerdo a las posibilidades del grupo.

### ***6.3.9 Funciones del Facilitador o Profesional***

Las funciones del facilitador, será la de generar reflexión en los estudiantes en torno a los objetivos planteados en cada una de las actividades. Es importante que el facilitador prepare con anterioridad la sesión y adapte, modifique o complemente cada una de las actividades si se requiere.

### 7. Plan Operativo

El siguiente plan operativo comprende el desarrollo de los objetivos específicos de la propuesta a saber:

1. Brindar información adecuada y oportuna para la toma de decisiones en relación al consumo de bebidas alcohólicas.
2. Fortalecer valores, actitudes y habilidades comprometidas con un estilo de vida Saludable.
3. Fortalecer los mecanismos de inserción social, visualizando la red de apoyo existente a nivel comunitario.

Estos se encuentran interrelacionados en las estrategias propuestas detalladas a continuación:

**Tabla 1.**

*Contenido de actividades guía de prevención*

CONTENIDO DE ACTIVIDADES GUIA DE PREVENCIÓN “UN SHOT POR LA VIDA”						
Estrategia	Nombre	Objetivo general	Objetivos específicos	Duración	Recursos	Productos esperados
<b>Discusión grupal</b>	<b>Cortometraje tú decides</b>	Estimular la reflexión crítica sobre el uso de bebidas alcohólicas como elemento recreativo.	Descubrir factores protectores y de riesgo asociados al consumo de bebidas alcohólicas en espacios recreativos.	1 Horas	Cortometraje que se proyectara tú decides Guía reflexiva (Apéndice A)	Guías-reflexivas grupales diligenciadas Registro fotográfico de la sesión.
<b>Investigación y proyecto</b>	<b>Aprender enseñando</b>	Adquirir información para la toma de decisiones relacionadas con el consumo de alcohol.	Conocer las consecuencias físicas, mentales y emocionales relacionadas al consumo de alcohol. Identificar los patrones que identifican el consumo de alcohol.	2 horas	Textos de apoyo (biblioteca o internet) Cámara de video o celular	Presentaciones de video, teatro u otro formato realizados por los estudiantes Enfocados a mostrar la prevención del consumo de alcohol los cuales

CONTENIDO DE ACTIVIDADES GUIA DE PREVENCIÓN  
“UN SHOT POR LA VIDA”

Estrategia	Nombre	Objetivo general	Objetivos específicos	Duración	Recursos	Productos esperados
			Aclarar mitos y creencias en torno al consumo de alcohol.			pueden ser compartidos en sesiones de PIVU.
<b>Investigación y proyecto</b>	<b>Voz a voz</b>	Sensibilizar acerca de los riesgos y consecuencias del consumo de alcohol.	Conocer testimonios de personas que han estado relacionados con el consumo de alcohol. Reflexionar acerca de los testimonios presentados. Informarse acerca de los patrones que caracterizan el consumo de alcohol.	2 horas	Cámara de video Hoja de instrucciones para recoger Testimonios (Apéndice B)	Presentación de videos o entrevistas realizadas en torno a la temática de patrones y características de consumo de alcohol, los cuales pueden ser compartidos en sesiones PIVU.
<b>Investigación y proyecto</b>	<b>Haz tu propia campaña</b>	Adquirir Información para la toma de decisiones en relación al consumo de alcohol	Comprender las condiciones que favorecen el consumo de alcohol. Desarrollar habilidades de expresión artística y comunicacional.	2 horas	Cámara de video o celular Cartulina Temperas Marcadores	Exposición de campañas publicitarias diseñadas por los estudiantes, los cuales pueden ser compartidos en sesiones PIVU o exposiciones al interior de la UIS.
<b>Investigación y proyecto</b>	<b>Presentación Musical en video o PowerPoint</b>	Desarrollar habilidades protectoras frente al consumo de alcohol	Emitir juicios personales acerca del tema Mejorar el uso del tiempo libre Analizar los mensajes transmitidos en las canciones de los grupos populares que	2 horas	Equipo de cómputo Con PowerPoint Cámara o celulares. Conexión a internet	Presentación audiovisual de reflexión respecto al tema musical seleccionado. Estas podrán ser compartidas en sesiones de PIVU o exposiciones al interior de la UIS.

CONTENIDO DE ACTIVIDADES GUIA DE PREVENCIÓN  
“UN SHOT POR LA VIDA”

Estrategia	Nombre	Objetivo general	Objetivos específicos	Duración	Recursos	Productos esperados
			tocan el tema del consumo			
<b>Reflexión personal</b>	<b>Mi red social</b>	Fortalecer los vínculos personales y comunitarios	Fortalecer los vínculos de apoyo al interior de la familia Fortalecer los vínculos de apoyo con otros grupos significativos dentro de la comunidad universitaria.	2 horas	Hojas de trabajo descubriendo mi red social (Apéndice C) Lapiceros	Identificación y Elaboración de red social de cada uno de los participantes.
<b>Reflexión personal</b>	<b>¿Qué dirías?</b>	Desarrollar habilidades protectoras frente al consumo de alcohol.	Desarrollar la capacidad de la adecuada toma de decisiones. Fortalecer los vínculos de apoyo al interior de la familia. Considerar la perspectiva de los padres como un elemento más para la toma de decisiones frente al consumo.	2 horas	Hoja de trabajo ¿Qué le dirías? (Apéndice D) Hojas blancas Lapiceros	Diligenciamento de hoja de trabajo por parte de los estudiantes.
<b>Reflexión personal</b>	<b>Soñando el futuro</b>	Reflexionar acerca del proyecto de vida	Tomar conciencia de que nuestras acciones de hoy inciden en nuestros planes para el futuro.	2 horas	Hojas blancas Hoja de trabajo “Soñando el Futuro” (Apéndice E)	Diligenciamento de hoja de trabajo “soñando el futuro” por parte de los participantes.
<b>Juegos grupales de Reflexión</b>	<b>Mitos y realidades</b>	Aclarar mitos y creencias en torno al consumo de alcohol y otras drogas.	Adquirir información sobre los mitos y realidades del consumo de alcohol y otras drogas, reflexionando de manera	2 horas	Reloj Set de Naipes Nota: se presenta idea de Diseño de naipes: mitos y realidades para la elaboración	Participación de los estudiantes en actividad de reconocimiento de mitos y realidades en torno al

CONTENIDO DE ACTIVIDADES GUIA DE PREVENCIÓN  
“UN SHOT POR LA VIDA”

Estrategia	Nombre	Objetivo general	Objetivos específicos	Duración	Recursos	Productos esperados
			crítica acerca del tema.		del mismo (Apéndice F) Lápiz y papel	consumo de alcohol Registro fotográfico de la actividad.
<b>Juegos grupales de Reflexión</b>	<b>Buscando causas</b>	Aprender acerca de las condiciones que favorecen el consumo de alcohol y otras sustancias.	Identificar de manera temprana los factores que llevan a un estilo de vida de consumo de alcohol y otras sustancias.	2 hora	Un set de juego por cada 5 personas (Apéndice F).	Participación de los estudiantes en actividad grupal buscando causas. Registro fotográfico de la actividad.
<b>Actividades grupales para bajar la presión y manejo del estrés</b>	<b>Bajando la Presión</b>	Identificar situaciones en las que la presión de los pares puede llevar a actuar contra la propia voluntad.	Actuar de manera adecuada frente a la presión de los pares y Desarrollar la capacidad de la toma de decisiones	2 horas	Lápices Hoja de instrucciones y registro de situaciones y estrategias de solución para cada uno (Apéndice H)	Diligenciamiento de hoja de trabajo de reconocimiento de situaciones y estrategias de solución respecto a la temática de presión de grupo. Registro fotográfico de la actividad.
<b>Actividades grupales para bajar la presión y manejo del estrés</b>	<b>Relajándose</b>	Reconocer síntomas y reacciones ante situaciones de estrés	Aprender estrategias para manejar el estrés o ansiedad para llevar un estilo de vida Saludable.	2 horas	Lugar y entorno silencioso, como bosque, jardín, auditorio. Música suave Test para estudiantes (Apéndice I).	Test de reconocimiento del estrés diligenciado por los estudiantes. Registro fotográfico de la actividad.
<b>Cine Foro</b>	<b>Trainspotting</b>	Adquirir información para favorecer la toma de decisiones respecto al consumo de alcohol y	Identificar las condiciones que rodean el consumo de alcohol. Analizar las consecuencias del consumo de	2 horas y media	Video beam Película Trainspottig Hojas en blanco para los participantes Lápices	Registro fotográfico de actividad de reflexión y puesta en común. Diligenciamiento de hoja

CONTENIDO DE ACTIVIDADES GUIA DE PREVENCIÓN “UN SHOT POR LA VIDA”						
Estrategia	Nombre	Objetivo general	Objetivos específicos	Duración	Recursos	Productos esperados
		otras sustancias.	alcohol y otras sustancias. Debatir respecto al rol que cumplen los amigos, familia y la sociedad en el consumo de alcohol y otras sustancias.			de trabajo reflexivo.

### 7.1 Procedimientos para el desarrollo de la Guía de Prevención “Un shot por la vida”

Los procedimientos que fueron diseñados para el desarrollo de la guía de prevención, tiene como finalidad facilitar al profesional o responsable del desarrollo de la guía herramientas que le permitan tener un control de las actividades y dar cumplimiento a los objetivos y logros de cada una de las sesiones propuestas.

A continuación serán detallados cada uno de los procedimientos o pasó a paso, como las herramientas (fichas, formatos, anexos, entre otros) que permitirán un exitoso desarrollo de la guía preventiva “un shot por la vida”.

**Tabla 2.***Estrategia: discusión grupal*

<b>ESTRATEGIA: DISCUSIÓN GRUPAL</b>
<b>ACTIVIDAD: CORTOMETRAJE TÚ DECIDES</b>
Descripción de la Actividad: Se presentará un Video- Cortometraje, con el propósito de generar conversación y llevar a la reflexión a los estudiantes en torno a situaciones de riesgo asociados al uso de alcohol y sus efectos.
<b>OBJETIVO GENERAL</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estimular la reflexión crítica sobre el uso de bebidas alcohólicas como elemento recreativo.</li> </ul>
<b>OBJETIVOS ESPECIFICOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descubrir factores protectores y de riesgo asociados al consumo de bebidas alcohólicas en espacios recreativos.</li> </ul>
<b>RECURSOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cortometraje que se proyectara Titulado, "Tú decides"</li> <li>• Guía reflexiva Ver (Apéndice A)</li> </ul>
<b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Es importante fomentar un clima de respeto mientras se ven el cortometraje ya que lo que algunos puede provocar risa o gracia, a otros puede genera molestias.</li> <li>2. El facilitador debe iniciar la actividad señalando que van a analizar y discutir en torno al cortometraje.</li> <li>3. Una vez finalizado el cortometraje, se invita a los estudiantes a comentar abiertamente lo que más les llamó la atención, recogiendo la experiencia de cada uno frente al tema.</li> </ol>
<b>INSTRUCCIONES PARA EL PROFESIONAL O FACILITADOR</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si nadie habla debe esperar no más de un minuto y decir que se pueden tomar un tiempo para analizar. Se recomienda enfatizar que no es obligatorio hablar, sino que la idea es que todos aporten lo que piensan y sienten, de manera libre, respecto a lo visto.</li> <li>• Es posible que alguien reaccione emocionalmente en contra o favor de lo visto en el cortometraje que le impidan realizar el ejercicio. Se sugiere aclarar que la idea es debatir, pero para eso es importante escuchar a los demás</li> <li>• Puede ocurrir que algún participante se vea afectada emocionalmente. En estos casos, es necesario invitar a la persona a conversar en privado una vez finalizada la actividad. Esta conversación debe realizarse con el propósito de contener emocionalmente al participante.</li> </ul>
<b>CIERRE</b>

**ESTRATEGIA: DISCUSIÓN GRUPAL**

Para finalizar, es conveniente que los estudiantes sinteticen lo que aprendieron y que el facilitador se centre en reforzar las ideas de más importancia, como:

- Riesgos y consecuencias del consumo de alcohol
- Relación entre hombres y mujeres y el consumo de alcohol
- Factores protectores y de riesgo
- Estrategias de autocuidado

De igual forma se sugiere recolectar la hoja de guía reflexiva diligenciada por los estudiantes en el desarrollo de la actividad.

**Tabla 3.**

*Estrategia: investigación y proyecto*

**ESTRATEGIA: INVESTIGACIÓN Y PROYECTO****ACTIVIDAD: APRENDER ENSEÑANDO**

Descripción de la actividad: Taller breve para desarrollar material audio visual educativo que permitirá adquirir información en relación al uso y abuso del consumo de alcohol.

**OBJETIVO GENERAL**

- Adquirir información para la toma de decisiones relacionadas con el consumo de alcohol.

**OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Conocer las consecuencias físicas, mentales y emocionales relacionadas al consumo de alcohol.
- Identificar los patrones que identifican el consumo de alcohol.
- Aclarar mitos y creencias en torno al consumo de alcohol.

**RECURSOS**

- Textos de apoyo (biblioteca o internet)
- Cámara de vídeo o celular

**DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

1. El profesional o facilitador deberá proponer la actividad como forma de ayudar a otros y de paso aprender e investigar sobre el tema. La idea es que los estudiantes sientan que con sus

**ESTRATEGIA: INVESTIGACIÓN Y PROYECTO**

trabajos puedan contribuir, por ejemplo a que sus amigos cercanos, hermanos menores y familiares eviten el consumo de alcohol.

2. El facilitador, en conjunto con los estudiantes, deben decidir quiénes serán los destinatarios de los trabajos, por ejemplo los estudiantes pueden decidir que sus trabajos sean expuestos en una actividad académica, cultural, artística, deportiva de la universidad o sencillamente en algún espacio físico de la institución educativa.

3. Pasos recomendados para que los jóvenes desarrollen la actividad:

3.1. Selección conjunta del tema:

Temas propuestos:

- Problemas de tipo social que produce el alcohol (diferenciar tipos de bebidas alcohólicas y niveles de consumo).
- Problemas de tipo físico y psicológico que produce el consumo de Alcohol.
- Problemas económicos que causa el consumo y abuso de alcohol.
- Cómo pedir ayuda y dónde acudir.
- Otros temas propuestos por los jóvenes.

3.2. Iniciar la investigación del tema. Se sugiere ir a la biblioteca o navegar por Internet, entrevistar personas de la comunidad o plantel universitario, considerar las experiencias de los participantes en el consumo de alcohol, con el fin de recolectar información valiosa.

3.3. Organizar la información obtenida, decidiendo las ideas principales que van a ser transmitidas y el orden en que estas se van a presentar.

3.4. Crear una presentación en video o teatro (u otro formato que los estudiantes prefieran)

3.5. Realizar actividad de exposición de los trabajos realizados por los estudiantes y observar las reacciones de los destinatarios.

**INTRUCCIONES PARA EL PROFESIONAL O FACILITADOR**

En el tema de prevención y consumo de sustancias es necesario que los estudiantes se informen adecuada y oportunamente. Sin embargo, cuando esta información es entregada de manera superficial, es muy posible que los jóvenes se sientan aburridos o no le den interés a la información que se les enseña. Para evitar que esto suceda y lograr mejores resultados y

**ESTRATEGIA: INVESTIGACIÓN Y PROYECTO**

aprendizaje, se invita a plantear una forma en que los estudiantes tomen un rol protagónico en la búsqueda de la información del tema.

La idea es que se hagan responsables de un tema que no solo les afecta a ellos, sino que también este orientado a lograr que otros miembros de la comunidad como familiares o amigos, aprendan. Planteado de esta forma, es posible lograr que los estudiantes integren conocimientos que le ayuden a tomar decisiones responsables frente al consumo de alcohol. Por otra parte fomenta en los estudiantes la capacidad que ellos tienen de aportar a sus redes cercanas con productos concretos.

**CIERRE**

Para finalizar, es importante recoger la experiencia de los estudiantes, lo que aprendieron, lo que más les gusto o desagrado, los problemas que tuvieron y como los resolvieron.

También será importante trabajar con los estudiantes una lluvia de idea sobre propuestas para dar a conocer los resultados del trabajo realizado al interior de la Institución educativa.

**Tabla 4.**

*Estrategia: investigación y proyecto*

**ESTRATEGIA: INVESTIGACIÓN Y PROYECTO****ACTIVIDAD: VOZ A VOZ**

Descripción de la actividad: Trabajo grupal para conocer desde cerca la realidad de las personas que han vivido situaciones adversas debido al consumo de alcohol.

**OBJETIVO GENERAL**

- Sensibilizar acerca de los riesgos y consecuencias del consumo de alcohol.

**OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Conocer testimonios de personas que han estado relacionados con el consumo de alcohol.
- Reflexionar acerca de los testimonios presentados.
- Informarse acerca de los patrones que caracterizan el consumo de alcohol.

**RECURSOS**

- Cámara de video

**ESTRATEGIA: INVESTIGACIÓN Y PROYECTO**

- Hoja de instrucciones Para recoger testimonios (Apéndice B)

**DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

1. El profesional o facilitador, invita a los participantes a realizar videos con testimonios de personas que han tenido relación con el consumo de alcohol, para ser presentados en una actividad de exposición para la comunidad universitaria.
2. Los estudiantes, se podrán apoyar en la hoja de instrucciones para recoger testimonios que le será facilitada por el profesional a cargo de la actividad, una vez recopilado el testimonio los grupos de trabajo deberán proceder a realizar la parte creativa y de producción del material.
3. El material de cada grupo una vez listo se podrá exponer en las sesiones de PIVU (Programa de Inducción a la vida Universitaria) o en espacios estratégicos de la Institución académica que se vean oportunos por parte de la oficina de Bienestar Universitario.

**INTRUCCIONES PARA EL PROFESIONAL O FACILITADOR**

Es importante motivar a los estudiantes en el desarrollo de la actividad desde su inicio invitándolos a conocer las experiencias de quienes han sufrido consecuencias por el fenómeno del consumo de alcohol, esto permitirá a los estudiantes tomar decisiones informadas respecto al tema. Las experiencias de quienes han sufrido las consecuencias del consumo, les permitirá tomarse más en serio el tema.

**CIERRE**

Luego que la actividad haya concluido, se recomienda reflexionar sobre la experiencia de realizar un trabajo de este tipo, comentando lo que significó conocer de cerca a una persona con una adicción severa al alcohol o drogas. Destacar las siguientes ideas fuerza.

---

**Tabla 5.***Estrategia: investigación y proyecto*

<b>ESTRATEGIA: INVESTIGACIÓN Y PROYECTO</b>
<b>ACTIVIDAD: HAZ TU PROPIA CAMPAÑA</b>
Descripción de la Actividad: actividad grupal de creación de campaña publicitaria sobre la prevención del consumo de alcohol, que posteriormente se divulgara en la institución educativa.
<b>OBJETIVO GENERAL</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adquirir Información para la toma de decisiones en relación al consumo de alcohol.</li> </ul>
<b>OBJETIVOS ESPECIFICOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprender las condiciones que favorecen el consumo de alcohol.</li> <li>• Desarrollar habilidades de expresión artística y comunicacional.</li> </ul>
<b>RECURSOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cámara de video o celular</li> <li>• Cartulina</li> <li>• Temperas</li> <li>• Marcadores</li> <li>• Hoja de instrucciones para la grabación (Apéndice C)</li> </ul>
<b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El monitor explica que, en grupos de 3 a 5 personas, deberán diseñar y grabar una campaña publicitaria de prevención de consumo de alcohol, que será presentado al interior de la institución educativa. Con este fin, analizaran como grupo las distintas campañas de televisión, radio o afiches que recuerden. Comentan al respecto: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lo que les ha gustado o no de cada campaña.</li> <li>• Lo que han encontrado novedoso, entretenido, llamativo.</li> <li>• Lo que jamás pondrían en un spot.</li> <li>• Lo que encuentran útil e inútil.</li> </ul> </li> <li>2. Luego, se les pedirá que basándose en lo conversado, diseñen en grupos a próxima campaña de prevención del consumo de alcohol que les gustaría fuera divulgada al interior de la universidad.</li> </ol>

**ESTRATEGIA: INVESTIGACIÓN Y PROYECTO**

3. El estilo de cada campaña es libre: puede ser humorístico, dramático, poético, realista, u otro.

**INTRUCCIONES PARA EL PROFESIONAL O FACILITADOR**

Sugerencias: las campañas publicitarias pueden ser mostradas en eventos sobre prevención u otros espacios de la comunidad universitaria. Es esencial que al finalizar estas presentaciones se les pida a los asistentes comentar preguntas como las planteadas en el punto uno del desarrollo de la actividad, para ir mejorando las campañas en términos de creatividad y entretención y lo más importante de enseñanza y utilidad.

Alternativas: si por planeación y tiempo los grupos no pudieran producir una pieza audiovisual, también se puede proponer otras piezas publicitarias como afiches, folletos, carteles, fotografías, murales, entre otras estrategias de comunicación, lo anterior de acuerdo a los gustos de los estudiantes.

**CIERRE**

Una vez realizada la actividad y presentación de las campañas publicitarias se recomienda que el profesional o facilitador plantee una pequeña reflexión, preguntando a los jóvenes participantes ¿Cuáles fueron las más novedosas, entretenidas, llamativas?; ¿Qué piezas creen que podrían contribuir significativamente a la prevención del consumo de alcohol?

**Tabla 6.**

*Estrategia: investigación y proyecto*

**ESTRATEGIA: INVESTIGACIÓN Y PROYECTO****ACTIVIDAD: PRESENTACIÓN MUSICAL EN VIDEO O POWERPOINT**

Descripción de la actividad: preparación y diseño de una presentación de PowerPoint o video, relacionado con el tema del consumo de alcohol basada en la selección de una pieza musical de preferencia de los estudiantes.

**OBJETIVO GENERAL**

- Desarrollar habilidades protectoras frente al consumo de alcohol.

**OBJETIVOS ESPECIFICOS**

**ESTRATEGIA: INVESTIGACIÓN Y PROYECTO**

- Emitir juicios personales acerca del tema
- Mejorar el uso del tiempo libre
- Analizar los mensajes transmitidos en las canciones de los grupos populares que tocan el tema del consumo.

**RECURSOS**

- Equipo de cómputo Con PowerPoint
- Cámara o celulares.
- Conexión a internet

**DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

1. Los estudiantes conformaran grupos de 5 o 6 personas, cada grupo elegirá una canción que esté relacionada con el tema de consumo de alcohol y drogas.
2. Una vez seleccionada la canción los estudiantes conversaran sobre lo que desean mostrar en su presentación respecto a la canción seleccionada y realizaran la planeación y diseño de la misma.
3. Finalmente, se recomienda generar un espacio o sesión por parte de Bienestar Universitario para exponer las presentaciones diseñadas por los estudiantes y estimular el debate y la discusión sobre los contenidos que sean presentados.

**INTRUCCIONES PARA EL PROFESIONAL O FACILITADOR**

Motivación: La música ha estado a lo largo de nuestras vidas, transmitiendo las preocupaciones, motivaciones e intereses del ser humano. Es así como podemos reconocer, en una canción, la época en que fue creada por el contenido de sus letras. También es algo que unifica y otorga identidad a los grupos e individuos.

Promueve el encuentro, genera estados anímicos, evoca recuerdos, transmite ideas e ideales y facilita la conversación. La música presenta muchas ventajas como medio de comunicación, aunque a veces se pasa por alto el contenido y el mensaje de sus letras. Es este aspecto el que se desea enfatizar, al promover el análisis y la creación a partir de un tema musical.

---

**ESTRATEGIA: INVESTIGACIÓN Y PROYECTO**

Esta actividad busca que los jóvenes tomen conciencia de los mensajes que se transmiten a través de las canciones, y posibilitar la expresión de sentimientos, opiniones, creencias, etc., por medio de la tecnología del video o PowerPoint.

**CIERRE**

Una vez desarrolladas las presentaciones se generará un espacio de socialización de las mismas. El profesional o facilitador a cargo será el responsable de planear dicho espacio generando un momento no solo de divulgación sino de reflexión donde los estudiantes podrán compartir sus experiencias en el desarrollo de la actividad.

**Tabla 7.**

*Estrategia: reflexión personal*

**ESTRATEGIA: REFLEXIÓN PERSONAL****ACTIVIDAD: MI RED SOCIAL**

Descripción de la actividad: A través de esta actividad se busca que los estudiantes sean conscientes de las personas con las que más se relacionan, fortaleciendo sus vínculos de apoyo.

**OBJETIVO GENERAL**

- Fortalecer vínculos personales y comunitarios.

**OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Fortalecer vínculos de apoyo al interior de la familia
- Fortalecer los vínculos de apoyo con otros grupos significativos dentro de la comunidad universitaria.

**RECURSOS**

- Hojas de trabajo descubriendo mi red social (Apéndice C)
- Lapiceros

**DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

1. Se entregará a cada estudiante la hoja de trabajo “descubriendo mi red social”.
2. Se sugiere poner música de fondo para el desarrollo de la actividad.

**ESTRATEGIA: REFLEXIÓN PERSONAL**

3. El facilitador deberá explicar la hoja de trabajo e indicar a los estudiantes que en cada cuadro están escritas las palabras familia, amigos, compañeros y comunidad.
  4. Lo que deberán hacer es:
    - Escribir el nombre al centro de la hoja
    - Cada uno de los espacios: familia, amigos, compañeros y comunidad, tienen a su vez dos cuadros en su interior. En el cuadrado del centro, es decir en el más pequeño, deberán anotar las iniciales de las personas con quienes se ven desde una vez al día a una vez a la semana, en el cuadrante que corresponda, según sean familiares, amigos, compañeros de estudio, o parte de la comunidad universitaria.
    - En el cuadro mediano ubicarán las personas con quienes se ven desde una vez a la semana a una vez al mes, también según si son familiares, amigos, compañeros o personas de la comunidad universitaria.
    - Finalmente, anotarán en el cuadro más grande las personas a quienes ven desde una vez al mes a una vez al año, como se realizó con los anteriores cuadros.
  5. Cuando se haya completado la red, se pedirá a los participantes que formen grupos de 4 a 6 personas y que en grupo, conversen en torno a las siguientes preguntas:
    - ¿Qué descubrieron en su red?
    - ¿Qué les llamó la atención de su red?
    - ¿Las personas con las que pasa más tiempo son las más cercanas?
    - ¿Cuáles de las personas nombradas son o podrían ser un verdadero apoyo para ti?
  6. Una vez culminado el trabajo grupal, se realizará una puesta en común para reflexionar sobre temas de importancia que se tocaron en la actividad, esta podrá realizarse a través de las siguientes preguntas orientadoras:
    - ¿Por qué es importante tener una red social?
    - ¿Cómo es conforma una buena red social?
    - ¿Qué dificulta tener una buena red social?
    - ¿Qué cualidades debe tener alguien para ser una buena red de apoyo?
-

**ESTRATEGIA: REFLEXIÓN PERSONAL****INTRUCCIONES PARA EL PROFESIONAL O FACILITADOR**

Todos los seres humanos necesitamos de otros para vivir. Las personas con quienes nos relacionamos diariamente constituyen nuestra “red de apoyo”. Ellas cumplen distintas unciones, necesarias para que nosotros podamos vivir: nos dan alimento y vivienda, nos escuchan, aconsejan, acogen cuando estamos tristes, nos ayudan a resolver problemas, nos acompañan a divertirnos etc. Resulta muy útil ver cuáles son nuestras redes, para así valorar a aquellas personas con las que contamos, y para darnos cuenta cuando nos están faltando algunas, y buscarlas.

Finalmente, es cosa de cada uno buscar el apoyo que necesita, y saber hacerlo constituye una gran habilidad social de auto cuidado.

**CIERRE**

El profesional o facilitador expondrá en forma de síntesis las funciones más importantes que cumple una red social y aclarará inquietudes que surjan por parte de los estudiantes que se encuentren participando en la sesión.

**Tabla 8.**

*Estrategia: reflexión personal*

**ESTRATEGIA: REFLEXIÓN PERSONAL****ACTIVIDAD: ¿QUE LE DIRIAS?**

Esta actividad de reflexión personal y grupal está enfocada al comportamiento y actitudes relacionadas con el consumo de alcohol, poniéndose en la situación de tener que aconsejar a un hermano menor.

**OBJETIVO GENERAL**

- Desarrollar habilidades protectoras frente al consumo de alcohol.

**OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Desarrollar la capacidad de la adecuada toma de decisiones.
- Fortalecer los vínculos de apoyo al interior de la familia.

- Considerar la perspectiva de los padres como un elemento más para la toma de decisiones frente al consumo.

### RECURSOS

- Hoja de trabajo ¿Que le dirías? (Apéndice D)
- Hojas blancas
- Lapiceros

### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Es importante que se genere un ambiente de trabajo tranquilo, por lo cual se sugiere poner una música suave de fondo. Los estudiantes trabajaran durante 15 minutos en la hoja de trabajo ¿Qué le dirías?
2. Seguido de esto, los estudiantes formaran grupos de 6 personas para poner en común sus respuestas, revisar y discutir sobre los acuerdos y desacuerdos, para esto se podrá dar 45 minutos.
3. Finalmente, se realizará una actividad del grupo completo, cada grupo tendrá la posibilidad de exponer la situación considerada más difícil para ponerse de acuerdo y se discutirá con todos los demás.
4. Los estudiantes de manera individual volverán a trabajar en su hoja el último punto.

### INTRUCCIONES PARA EL PROFESIONAL O FACILITADOR

Esta actividad es para aclarar las propias posiciones y reacciones respecto del consumo de alcohol, haciendo el ejercicio de ponerse en la situación de aconsejar a un hermano menor. La idea es que cada uno se imagine que ya es adulto y que tiene un hermano menor. Como adultos se ven enfrentados a diversas situaciones relacionadas con el consumo:

¿Qué harían? ¿Qué les dirían? ¿Cómo les gustaría reaccionar?

### CIERRE

Se recomienda cerrar la actividad, pidiendo que cada grupo mencione una frase corta o algo que aprendió de la sesión. Se puede, también reflexionar a partir de la siguiente pregunta: ¿Hay algo de lo que se dieron cuenta en relación con su propio consumo?

**Tabla 9.***Estrategia: reflexión personal*

<b>ESTRATEGIA: REFLEXIÓN PERSONAL</b>
<b>ACTIVIDAD: SOÑANDO EL FUTURO</b>
<p>Esta actividad de reflexión personal y trabajo grupal consta de dos momentos: el primero de ellos hace referencia a un ejercicio de imaginación sobre el futuro y el segundo sobre la construcción de un proyecto de vida.</p>
<b>OBJETIVO GENERAL</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexionar acerca del proyecto de vida</li> </ul>
<b>OBJETIVOS ESPECIFICOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomar conciencia de que nuestras acciones de hoy inciden en nuestros planes para el futuro.</li> </ul>
<b>RECURSOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas blancas</li> <li>• Hoja de trabajo “Soñando el Futuro” (Apéndice E)</li> </ul>
<b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</b>
<p><b>Primera Parte:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. El profesional o facilitador deberá crear un ambiente agradable poniendo música tranquila. Se sugiere que le consulte a los jóvenes sobre sus preferencias musicales.</li> <li>2. Los invita a formar grupos de seis integrantes.</li> <li>3. El facilitador pide a los estudiantes que se recuesten en el suelo, o se sienten relajadamente, cierren los ojos y escuchen atentamente sus palabras. Utilizando una voz suave y pausada les indicara lo siguiente: Por unos momentos cierren los ojos, respiren profundamente, tomando el aire por la nariz y botándolo lentamente por la boca, así... otra vez... y una tercera vez... Luego, quiero que se imaginen que tienen 35 años. Quiero que se imaginen en alguna actividad (puede ser de estudio, trabajo o familiar). Se van a centrar en cómo se sienten en esa actividad, qué sentimientos los acompañan... Imagínense también si están solos o acompañados... quién los acompaña... Ahora, vamos a avanzar un poco en el tiempo... les voy a pedir que se imaginen que tienen 45 años. Imagínense en alguna actividad, qué emociones o sentimientos los acompañan... Imagínense con quién están, si han formado una familia... Imagínense quiénes forman esa familia... Imagínense qué cosas les gusta hacer,</li> </ol>

**ESTRATEGIA: REFLEXIÓN PERSONAL**

cuáles son sus entretenimientos... Les voy a pedir que poco a poco vuelvan a este lugar, sentir el ruido del ambiente, a fijarse cómo están sentados, y en cualquier momento, abran los ojos.

4. El monitor pide a los participantes que compartan en sus grupos las emociones, sensaciones y sentimientos que experimentaron durante el ejercicio.

Comentaran en torno a las siguientes preguntas:

- ¿Qué fue más fácil, trasladarse a los 35 o a los 45?
- ¿Qué emociones fueron las más importantes?
- ¿Se habían imaginado su futuro de esa manera anteriormente?

**Segunda parte:**

1. El facilitador o profesional pide a los grupos que escriban en una hoja en blanco todas aquellas áreas de su vida que deberían incluir en su “proyecto de vida”.
2. Se reúne todo el grupo en pleno y se escoge un líder que anota el resultado del trabajo de los grupos. Se escriben todas las ideas, sin repetir las.

Se incluye una lista de apoyo para facilitador, en caso de que los grupos no abarquen todas las áreas.

3. Se reparten las Hojas de Trabajo Personal “Soñando el Futuro” (Apéndice E), que consisten en una tabla con tres columnas. Se pide a los estudiantes que escriban en la columna de la izquierda cada una de las áreas del “proyecto de vida” acordados en la plenaria, y en la segunda columna la meta que les gustaría lograr en cada una de estas áreas.
4. Se les pide que en la columna de la derecha escriban qué es lo que deberían hacer en el presente para lograr esa meta en el futuro.
5. Se les pide que vuelvan a formar grupos de seis personas y que compartan sus metas y las formas de lograrlas. Participan solo los que quieren hacerlo.

**INTRUCCIONES PARA EL PROFESIONAL O FACILITADOR**

El proyecto de vida es un concepto que hace énfasis a todo lo que queremos lograr en las diferentes áreas de nuestra vida. Como lo son profesión, familia, amistades, entre otros aspectos. El proyecto de vida se construye a partir de nuestra vida pasada y lo que somos actualmente. En el presente conviene plantearse frente a las posibilidades y las alternativas que hay por delante y

**ESTRATEGIA: REFLEXIÓN PERSONAL**

así decidir las acciones a realizar en el presente para lograr las metas de corto, mediano y largo plazo.

Igualmente, se sugiere la realización de algún trabajo gráfico donde los estudiantes puedan expresar lo que sintieron al realizar la actividad de imaginar el futuro.

**CIERRE**

Al concluir con la actividad los estudiantes que deseen pueden reunirse con el facilitador para analizar juntos como el u otro profesional los podría orientar más en la construcción o fortalecimiento de su proyecto de vida.

Para finalizar, el profesional o facilitador indaga con los estudiantes como se sintieron con la actividad y que aprendieron a través de ella.

**Tabla 10.**

*Estrategia: juegos grupales de reflexión*

**ESTRATEGIA: JUEGOS GRUPALES DE REFLEXIÓN****ACTIVIDAD: JUEGO MITOS Y REALIDADES**

Actividad lúdica, que busca entregar información sobre el consumo de bebidas alcohólicas y otras sustancias a través de un juego de mesa.

**OBJETIVO GENERAL**

- Aclarar mitos y creencias en torno al consumo de alcohol y otras drogas.

**OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Adquirir información sobre los mitos y realidades del consumo de alcohol y otras drogas, reflexionando de manera crítica acerca de dicha información.

**RECURSOS**

- Reloj o Cronometro
- Diseño de Naipes: mitos y realidades (Apéndice F)
- Lápiz y hojas blancas

**DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

**ESTRATEGIA: JUEGOS GRUPALES DE REFLEXIÓN**

1. El profesional o facilitador propone la actividad como un juego de mesa, en el que participarán dos grupos, con anterioridad el facilitador deberá haber realizado un set de naipes con mitos y realidades sobre la temática (Apéndice F)
2. Se forman los grupos. Los dos equipos eligen un árbitro.
3. Para decidir quien inicia primero a jugar se puede realizar un piedra papel o tijera.
4. Un estudiante representante del grupo A saca una tarjeta y se la pasa al árbitro sin mirarla.
5. El árbitro lee en voz alta la afirmación de la tarjeta y termina la lectura diciendo: ¿Verdadero o falso? Y pone en marcha el reloj o cronómetro.
6. Los integrantes del equipo A deberán discutir la afirmación, se ponen de acuerdo y el representante del equipo que sacó la tarjeta, responde por el grupo. Todo dentro del tiempo estipulado.
7. El árbitro compara esta respuesta con la escrita en la tarjeta y decide si está correcta o incorrecta. Si es correcta, el grupo A gana 1 punto y continúa jugando, pidiendo a otro integrante que saque otra tarjeta, y se repite el procedimiento.
8. Si la respuesta del grupo A es incorrecta o incompleta, el árbitro le cede el turno al grupo B, que puede responder la pregunta en el tiempo estipulado. Si el grupo B contesta correctamente, gana medio punto, le quita el turno al grupo A, y saca una tarjeta, con los mismos pasos.
9. Si ninguno de los grupos contesta correctamente, el árbitro leerá la respuesta correcta con detención y le cederá el turno al grupo opuesto al que sacó la tarjeta (si el grupo A había sacado la tarjeta que no pudieron responder, le toca a B sacar tarjeta, y viceversa).
10. El juego se termina cuando se hayan acabado las tarjetas seleccionadas por el facilitador o cuando ha pasado 1 hora desde su inicio. El equipo que tiene el mayor puntaje es el ganador.

**INTRUCCIONES PARA EL PROFESIONAL O FACILITADOR**

Un factor importante en el consumo de sustancias es la falta de información o las falsas creencias respecto a los efectos que producen. Explicar que los mitos acerca de las drogas inician de supuestos falsos, que pueden llevar a experimentar el consumo buscando efectos y consecuencias irreales, sin medir riesgos. Es fundamental que los estudiantes, al momento de tomar decisiones, lo hagan de manera responsable.

**ESTRATEGIA: JUEGOS GRUPALES DE REFLEXIÓN****CIERRE**

Es importante una vez finalizada la actividad recoger la experiencia de los participantes, lo que aprendieron, lo que más les llamó la atención o desagradó, los problemas que tuvieron y como lograron resolverlos.

**Tabla 11.**

*Estrategia: juegos grupales de reflexión*

**ESTRATEGIA: JUEGOS GRUPALES DE REFLEXIÓN****ACTIVIDAD: BUSCANDO CAUSAS**

Juego de dialogo y debate, que trata el tema de las causa del consumo de alcohol y otras sustancias entre los jóvenes.

**OBJETIVO GENERAL**

- Aprender acerca de las condiciones que favorecen el consumo de alcohol y otras sustancias.

**OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Identificar de manera temprana los factores que llevan a un estilo de vida de consumo de alcohol y otras sustancias.

**RECURSOS**

- Un set de juego “Buscando Causas” por cada 5 personas

**DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

1. Formar equipos de 5 a 6 estudiantes.
2. Distribuir un set de juego a cada grupo.
3. Cada grupo desarrolla la actividad. Es importante que los estudiantes trabajen solos, para que puedan conversar sin inhibiciones e interrupciones. El facilitador motiva y luego puede ayudar al grupo a que se administre adecuadamente el tiempo.
4. Cada grupo expone sus resultados y argumenta a favor de sus elecciones. Cuando termina la ronda, hay un tiempo de discusión en que los grupos pueden rebatir las opciones de los otros. El monitor actúa de moderador.

**ESTRATEGIA: JUEGOS GRUPALES DE REFLEXIÓN****INTRUCCIONES PARA EL PROFESIONAL O FACILITADOR**

Existen muchos factores que llevan a un estilo de vida de consumo de alcohol y otras sustancias y otros que protegen del consumo. Cada persona debe tomar sus decisiones al respecto. No una vez, sino muchas: cuando hay drogas y/o alcohol en una fiesta, en el grupo de amigos, incluso en la misma familia. En el momento en que hay que tomar la decisión, por lo general no hay tiempo para meditarla bien.

Siendo tan relevante el tema, conviene darse espacios de reflexión con anterioridad.

Este juego permite reflexionar sobre las condiciones que llevan a un consumo abusivo, y qué factores nos protegen de él. Conviene, al tomar la decisión, saber si uno es una persona que corre mucho o poco riesgo de tener problemas a futuro con el consumo de alcohol. Considerar los diferentes niveles en los que se pueden encontrar las causas, permitirá a los estudiantes obtener una mirada crítica del problema que representa el consumo de alcohol.

**CIERRE**

1. El facilitador de la actividad pedirá que cada uno de los estudiantes (de preferencia sentados en círculo), piense una frase corta, sin introducciones ni explicaciones, para decir lo que aprendió de esta actividad. El cierre puede quedar ahí, o bien el facilitador, tiene la opción de finalizar con unas cuatro frases que expresen las ideas que le parezcan valiosas de rescatar.
  2. A medida que los grupos exponen sus resultados y se discute, un voluntario puede ir anotando las respuestas en un lugar visible. Esto permitirá identificar las causas que aparecen como más frecuentes en cada una de las variables analizadas. El monitor puede cerrar realizando una integración de los resultados expuestos por los grupos y destacar las siguientes ideas fuerza.
-

**Tabla 12.***Estrategia: juegos grupales de reflexión*

<b>ESTRATEGIA: JUEGOS GRUPALES DE REFLEXIÓN</b>
<b>ACTIVIDAD: BAJANDO LA PRESIÓN</b>
<p>La actividad consiste en la creación de grupos de trabajo, con el propósito de trabajar el tema de presión que ejercen los grupos sobre las personas.</p>
<b>OBJETIVO GENERAL</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar situaciones en las que la presión de los pares puede llevar a actuar contra la propia voluntad.</li> </ul>
<b>OBJETIVOS ESPECIFICOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actuar de manera adecuada frente a la presión de los pares y desarrollar la capacidad de la toma de decisiones.</li> </ul>
<b>RECURSOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lápices</li> <li>• Hoja de instrucciones - registro de situaciones y estrategias de solución (Apéndice H)</li> </ul>
<b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Como es un juego, es importante que facilitador defina el premio para el equipo ganador.</li> <li>2. Se divide al grupo en equipos de 6 a 7 personas. Debe haber un número par de grupos.</li> <li>3. El monitor hace el siguiente ejercicio de imaginación: “Por unos momentos quédense en silencio, cierren sus ojos, e imaginen todas aquellas situaciones en que podrían sentirse presionados por un grupo o un amigo o amiga a hacer algo que no quieren. Puede ser algo peligroso, prohibido o solamente algo que no les gustaría hacer. También recuerden alguna oportunidad en que se sintieron presionados a hacer algo en contra de su voluntad. Escojan las cinco situaciones más representativas, las más típicas y escríbanlas en la hoja de registro, sin dar ideas para resolverlas”.</li> <li>4. Se intercambia el listado de situaciones con otro equipo. El grupo que recibe el listado debe buscar o inventar una estrategia para que la persona que es presionada pueda manejarse y resistir la presión en cada situación del listado. ganará en cada solución 1, 2 o 3 puntos, dependiendo de la calidad, viabilidad y creatividad de esta. El puntaje será asignado posteriormente en la puesta en común.</li> </ol>

**ESTRATEGIA: JUEGOS GRUPALES DE REFLEXIÓN**

Para obtener el puntaje final se suman los puntajes obtenidos en cada situación.

5. Se somete a plenario cada una de las soluciones frente a situaciones de presión, para otorgarles el puntaje. Todos los grupos pueden opinar. Si no hay acuerdo, se somete a votación. Los participantes también pueden proponer soluciones alternativas durante el plenario, pero estas no reciben puntaje.
6. Ganará el grupo con mayor puntaje.

**INTRUCCIONES PARA EL PROFESIONAL O FACILITADOR**

Los grupos de amigos pueden tener mucha influencia en el consumo y la forma de consumo de alcohol y otras sustancias. A cualquier joven, le interesa pertenecer a un grupo y por lo tanto, busca identificarse con sus miembros, muchas veces haciendo las mismas cosas y teniendo características parecidas para sentirse valorado y aceptado. Para lograr esa aceptación, la persona a veces se ve presionada o incentivada a realizar conductas en contra de su voluntad. La presión del grupo puede llevar a alguien a renunciar a sus propios deseos, criterios o pensamientos, perdiendo la libertad de escoger lo que realmente quiere hacer.

Esta actividad busca hacerles tomar conciencia de que, como todos los jóvenes, los estudiantes universitarios también están expuestos a esta presión. También pretende entregarles estrategias para manejar la presión sin enemistarse con el grupo.

**CIERRE**

Una buena manera de cerrar este juego es pidiendo a cada estudiante que, en una frase breve, mencione la idea más importante que le deja esta actividad. Conviene pedir que los participantes se ubiquen en círculo o media luna y que uno a uno vayan diciendo la frase sin introducciones ni justificaciones.

---

**Tabla 13.***Estrategia: juegos grupales de reflexión*

<b>ESTRATEGIA: JUEGOS GRUPALES DE REFLEXIÓN</b>
<b>ACTIVIDAD: RELAJANDOSE</b>
Esta sesión está dirigida a disminuir el estrés y fomentar un estilo de vida saludable a través de la aplicación de un test para que cada estudiante pueda conocerse un poco más en diferentes aspectos de la vida.
<b>OBJETIVO GENERAL</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocer síntomas y reacciones ante situaciones de estrés</li> </ul>
<b>OBJETIVOS ESPECIFICOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprender estrategias para manejar el estrés o ansiedad para llevar un estilo de vida Saludable</li> </ul>
<b>RECURSOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• lugar y entorno silencioso, como bosque, jardín, auditorio.</li> <li>• Música suave</li> <li>• Test para estudiantes (Apéndice I).</li> </ul>
<b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El test es una forma de sensibilizar a los jóvenes respecto de la importancia de la relajación.</li> <li>2. El monitor o guía escoge el ejercicio de relajación que le parezca más apropiado para su grupo y las condiciones ambientales.</li> <li>3. Es disponer de un espacio amplio, aislado del ruido exterior. Se recomienda poner música suave, a muy bajo volumen, para que favorezca la relajación, pero sin interferir con la voz del monitor o guía de los ejercicios.</li> <li>4. Conviene que el facilitador, previamente a la aplicación de cada ejercicio, recuerde al grupo la importancia de la relajación y su efecto en la salud.</li> </ol>
<b>INTRUCCIONES PARA EL PROFESIONAL O FACILITADOR</b>
Todas las personas, en especial los jóvenes universitarios, enfrentan muchas situaciones que les generan altos niveles de preocupación o estrés. Es muy conveniente que ellos puedan aprender a reconocer sus reacciones ante el estrés y a relajarse, para llevar un estilo de vida saludable.

**ESTRATEGIA: JUEGOS GRUPALES DE REFLEXIÓN**

En esta actividad se entrega un test para ser aplicado a los estudiantes, el cual les permitirá conocerse a sí mismos en esta dimensión.

**CIERRE**

Al finalizar la sesión, se recomienda que el facilitador les pregunte a los estudiantes acerca de cómo se sintieron al realizar los ejercicios y si creen que pueden ser de utilidad. Es importante que les recomiende con qué frecuencia y en qué momentos podrían seguir practicándolos.

**Tabla 14.**

*Estrategia: cine foro*

**ESTRATEGIA: CINE FORO****ACTIVIDAD: TRAINSPOTTING SIN LIMITES**

Actividad Audiovisual con posterior reflexión individual, dialogo y discusión grupal respecto a los temas tratados en la película.

**OBJETIVO GENERAL**

- Adquirir información para favorecer la toma de decisiones respecto al consumo de alcohol y otras sustancias.

**OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Identificar las condiciones que rodean el consumo de alcohol.
- Analizar las consecuencias del consumo de alcohol y otras sustancias.
- Debatir respecto al rol que cumplen los amigos, familia y la sociedad en el consumo de alcohol y otras sustancias

**RECURSOS**

- Video beam
  - Película Trainspottig
  - Hojas en blanco para los participantes
- Lápices

**DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

**ESTRATEGIA: CINE FORO**

1. Se proyectará la película a los asistentes

Ficha técnica de la película:

- Título de la película: Trainspotting, sin Límites.
- Origen: Gran Bretaña
- Dirección y Año: Danny Boyle. 1996

Breve resumen de la película:

Trainspotting muestra, la vida de un adicto al alcohol y otras sustancias, el mundo que lo rodea y los intentos desesperados que hace por salir de la adicción. La película invita a cuestionarse acerca del tema del consumo; la influencia de la sociedad y de los amigos; el cómo los padres fluctúan entre la indiferencia, “haciéndose los tontos” que no se “percatan”, y los intentos de ayuda cuando la adicción es inminente; cómo las personas adictas “viven” dicha situación, y sus intentos desesperados por trascender los límites de la sociedad, de los amigos, de la familia y de sí mismos.

2. Una vez culminada la película, se procederá a realizar un espacio de debate entre los asistentes, el cual será moderado por el facilitador.

Temas para debatir:

- Adicción al alcohol y las drogas
- El rol de los amigos en el consumo
- El rol de los padres en el consumo
- Libertad de... y libertad para...
- Interrelación entre las personas- familia- sociedad en la temática del consumo de alcohol y otras sustancias.

**INTRUCCIONES PARA EL PROFESIONAL O FACILITADOR**

1. Entregue o relate a los participantes una breve reseña sobre la película, seguido de esto se realizara la Exhibición de la película Trainspotting, sin límites.
2. Primeras impresiones: una vez finalizada la exhibición, invite a los estudiantes a exponer los comentarios que les surjan espontáneamente. Para ello puede utilizar consignas como: ¿Qué les pareció la película? ¿Qué les llamó la atención?

**ESTRATEGIA: CINE FORO**

3. Reflexión individual o dual: entregue a cada participante una hoja en blanco e invítelos a responder dos o más de las preguntas que se proponen a continuación:
  - ¿Qué significa para ti ser libre y autónomo? No tener límites, ¿es sinónimo de libertad?
  - ¿Qué significa para ti pasarlo bien?
  - Compara cómo interpretan un adolescente y un adulto la idea de “carpe diem”.
  - ¿Qué te produce contradicciones en relación con la película y qué valores están en juego en estas contradicciones?
  - ¿Qué motiva a Renton, el protagonista, a dejar su mundo para ingresar a la “sociedad” típica?
  - ¿Te dan ganas de cambiar algo de ti mismo al ver la película?
4. Plenario y discusión grupal: invite a quienes quieran hacerlo a hablar sobre lo que respondieron. Si no surgen comentarios espontáneamente, puede utilizar la siguiente consigna: “¿Qué les parece si los que respondieron a la primera pregunta nos dan su opinión?” Y así sucesivamente con todas las preguntas.
5. Una vez finalizados los comentarios, si nota que no han aparecido algunos temas centrales que a usted le interesa discutir, proponga una pregunta que pueda abrir el debate, utilizando para ello las ideas fuerza de la película.

**CIERRE**

Para finalizar, es importante que el facilitador a cargo de la actividad, recoja las conclusiones del grupo y rescate las ideas más importantes. Despida el cine foro invitando a seguir reflexionando sobre la película.

---

**Referencias Bibliográficas**

- Abarca Alpízar, F. (2016). La Metodología Participativa para la Intervención Social: Reflexiones desde la Práctica. *Ensayos Pedagógicos* Vol. XI, N°1, 1.
- Andrade, L., Ramírez, D., & Muñoz, M. (2009). *Relación entre el consumo de alcohol y el rendimiento académico en estudiantes de dos universidades de Bogotá* (Tesis de pregrado). Pontificia Universidad Javeriana, Colombia.  
<https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/7980/tesis48.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Arria, A. M., Garnier-Dykstra, L. M., Caldeira, K. M., Vincent, K. B., Winick, E. R., & O'Grady, K. E. (2013). Drug Use Patterns and Continuous Enrollment in College: Results From a Longitudinal Study. *Journal of Studies on Alcohol and drugs*, 71-83. doi: <https://doi.org/10.15288/jsad.2013.74.71>
- Balanza, S., Morales, I., & Guerrero, J. (2009). Prevalencia de ansiedad y depresión en una población de estudiantes universitarios: factores académicos y sociofamiliares asociados. *Clinica y Salud*, Vol. 20(2), 177- 187.
- Cabrera, L., Bethencourt, T., Alvares, P., & Gonzales, M. (2006). *El problema del abandono de los estudios universitarios*. 12(2), 171-203.
- Calafat, A., Juan, M., Becoña, E., & Fernández, C. (2008). *Mediadores recreativos y drogas. Nueva área para la prevención*. España: Palma de Mallorca: IREFREA.
- Clayton, R. (1992). Transitions in drug use: Risk and protective factors. In M. D. Glantz & W. Pickens (Eds.), *Vulnerability to drug abuse*. NY-Plenum, 15-51.

- Comas, D. (1992). Comas, D. (1992). La fundamentación teórica y las respuestas sociales a los problemas de prevención. *Adicciones*, 1, 4.
- Consejo Superior de la Universidad Industrial de Santander. (2002). *Acuerdo 035 del Consejo Superior*. Bucaramanga, Colombia: Universidad Industrial de Santander. [http://media.utp.edu.co/vicerrectoria-administrativa/archivos/Presentacion\\_UIS.pdf](http://media.utp.edu.co/vicerrectoria-administrativa/archivos/Presentacion_UIS.pdf)
- Consejo Superior de la Universidad Industrial de Santander. (2010). *Acuerdo 060*. Bucaramanga: Universidad Industrial de Santander. <https://uis.edu.co/wp-content/uploads/2021/10/acuerdo0602008-bu.pdf>
- Consejo Superior de la Universidad Industrial de Santander. (2010). *Acuerdo 066*. Bucaramanga: Universidad Industrial de Santander. [http://media.utp.edu.co/vicerrectoria-administrativa/archivos/Presentacion\\_UIS.pdf](http://media.utp.edu.co/vicerrectoria-administrativa/archivos/Presentacion_UIS.pdf)
- Corona, F., & Peralta, E. (18 de Diciembre de 2010). *Prevención de conductas de riesgo*. Vol. 22(2), 68-75.
- Esparza, R., & Rubio, J. (2016). La pregunta por el Conocimiento. *Saber: Revista Multidisciplinaria del Consejo de Investigación de la Universidad del Oriente*, XXVIII (4).
- Fantin, M., & García, H. (2011). Factores familiares, su influencia en el consumo de sustancias adictivas. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBS*, 2077-2161. [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2077-21612011000200001&script=sci\\_arttext&tlng=en](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2077-21612011000200001&script=sci_arttext&tlng=en)
- Fernández Núñez, L. (2006). ¿Cómo Analizar Datos Cualitativos? *Butlletí La Recerca*, 2.
- Fierro, I., Ochoa, R., Yáñez, J., y Álvarez, J. (2008). Mortalidad y mortalidad prematura relacionadas con el consumo de alcohol en España entre 1999 y 2004. *Medicina Clínica*, 10-13.

- Flórez, L. (2002). *Análisis de la clasificación de etapas y de las variables psicosociales mediadoras propuestas por el modelo*. Bogotá: Universidad Católica de Colombia.
- Folgueiras, P. (2016). *La Entrevista*. Barcelona: Universitat de Barcelona.
- Forero, I., Siabato, E., & Salamanca, Y. (2017). Ideación suicida, funcionalidad familiar y consumo de alcohol en adolescentes de Colombia. *Universidad Pedagógica y Tecnológica*, 1. <http://revistaumanizales.cinde.org.co/rllcsnj/index.php/Revista-Latinoamericana/article/view/2974>.
- Fuster, D. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y Representaciones*, 7(1), 201-229. Doi: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n1.267>
- Gilpin, N., & koob, G. (2008). Neurobiology of alcohol dependence: focus on motivational mechanisms. *Alcohol Res Health*, 185-195.
- Gobierno de Colombia. (2018). *Lineamiento de prevención del consumo de alcohol y. Colombia*: Bogotá: MinSalud.
- Gómez, M., Galeano, C., & Jaramillo, D. (2015). El estado del arte: una metodología de investigación. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 423-442
- Gurdián, A. (2007). *El paradigma cualitativo en la investigación Socio-Educativa*. Costa Rica: CECC-AECID.
- Hardcastle, S., O'Connor, M., y Breen, L. (2019). Exploration of young adults' influences on, and consequences of, avoiding alcohol consumption. *Substance Use & Misuse*, 831-840.
- Henao S. (2013) Representaciones sociales de las intervenciones para el consumo de drogas en un contexto universitario, Medellín, Colombia. *Rev. Fac. Nac. Salud Pública*; 31(3): 338-348.
- Hernández, R., Fernández, C y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. México: McGraw-Hill.

- Husserl, E. (1998). *Invitación a la fenomenología*. Barcelona: Paidós.
- Hutton, A., Prichard, I., Whitehead, D., Thomas, S., y Rubin, M. (2020). mHealth Interventions to Reduce Alcohol Use in Young People: A Systematic Review of the Literature. *Comprehensive Child and Adolescent Nursing*, 171 - 202.
- Kershenobich, D., & Fuente, J. (1992). Alcoholismo como un problema médico. *Universidad Nacional Autónoma de México*, 1-12.
- Lastre Amell G, Gaviria Garc G, Arrieta Reales N. (2013) Conocimiento sobre el Consumo de Sustancias Psicoactivas en Estudiantes de Enfermería. *Ciencia e Innovación en Salud*. Bogotá. <http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/innovacionsalud/article/view/84>
- Lema, L. F., Varela, M., Duarte, C., & Bonilla, M. (2011). Influencia familiar y social en el consumo de alcohol en jóvenes universitarios. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 264-271.
- León, C., y Pérez, L. (2017). El alcoholismo, una problemática actual. *Revista Médica Centro*, 1-12.
- Londoño, C., & Valencia, C. (2008). Asertividad, resistencia a la presión del grupo y consumo de alcohol en universitarios. *Acta Colombiana de Psicología*, 155 - 162.
- Londoño, C., García, W., Valencia, S., & Vinaccia, S. (Diciembre de 2005). Expectativas frente al consumo de alcohol en jóvenes universitarios colombianos. *Anales de Psicología*, vol. 21(2), 259-267.
- Londoño, C., y Vinaccia, T. (2005). Prevención del abuso en el consumo de alcohol en jóvenes universitarios: lineamientos. *Universidad Católica de Colombia*, 1-9.
- Martínez, J. (2012). Depresión y consumo de alcohol en jóvenes universitarios. *Institución Universitaria Politécnico Gran Colombiano*, 1-21.

- Méndez, J. & Azaustre, M. (s.f.) El consumo de alcohol en universitarios. Estudio de las relaciones entre las causas y los efectos negativos. España. *Revista Complutense de Educación*.
- Mezquita, L. (s.f.). El papel del maltrato, la personalidad y los motivos en el consumo de alcohol: un estudio prospectivo de cinco años en adultos jóvenes. (*Tesis doctoral en Psicología*). Universitat Jaume I, Castellón de la Plana, España.
- Mieles, M., Tonon, G., & Alvarado, S. (2012). Investigación cualitativa: el análisis temático para el tratamiento de la información desde el enfoque de. *Universitas Humanística*, 195-225.
- Ministerio de Salud y Protección. Universidad Nacional de Colombia (2013) *Estrategia nacional de respuesta integral al consumo de alcohol en Colombia*.  
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/estrategia-nacional-alcohol-colombia.pdf>
- Mondragón, L., Monroy, Z., & Medina Mora, E. (2010). Disyuntivas en las Concepciones sobre Autonomía y Beneficencia. *Acta Bioethica*.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2935665/>
- Muñoz, L. (2014). Diseño y evaluación de un programa de prevención del consumo de alcohol en una institución universitaria diseñada con los estudiantes. *Psicogente*, 365-378.
- Muñoz, L., Barbosa, C., Briñez, A., Caicedo, C., Mendez, M., & Oyuela, B. (2012). Elementos para programas de prevención en consumo de alcohol en universitarios. *Revista Universitas Pshychologica*, 131-145.
- Muñoz, L., Barbosa, C., Méndez, M., Cardona, G. d., & Ruiz, L. (2014). “Tómame el Control”: un programa de prevención de consumo problemático de alcohol para comunidades universitarias. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*, 27-48.

- Muñoz, M.L. (2014). Diseño y evaluación de un programa de prevención de consumo de alcohol en una institución universitaria diseñado con los estudiantes. *Psicogente*, 17(32), 365-378.
- Noreña, A. L., Alcaez-Moreno, N., Rojas, J. G., & Rebolledo-Malpica, D. (2012). Aplicación de los criterios de rigor y éticos en la investigación cualitativa. *AQUICHAN*, Vol. 12, 263-274.
- Noreña, A., Alcaraz, N., Rojas, J., & Rebolledo, D. (2012). Aplicabilidad de los criterios de rigor y éticos en la investigación cualitativa. *AQUICHAN*, 263-274.
- Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito [ONODC], Pontificia Universidad Javeriana, Ministerio de Justicia y del Derecho. (2014). *Lineamientos para la Prevención del Consumo de Sustancias Psicocactivas (SPA) en el Ámbito Universitario en Colombia*. Bogotá.
- Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito y el Ministerio de Justicia y del Derecho de Colombia. (2016). *III Estudio epidemiológico andino sobre consumo de drogas en población universitaria de Colombia*.
- Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito. (2014) *Lineamientos para la Prevención del Consumo de Sustancias Psicoactivas (SPA) en el Ámbito Universitario en Colombia*. Pontificia Universidad Javeriana. Ministerio de Justicia. Bogotá.  
[http://procurement-notices.undp.org/view\\_file.cfm?doc\\_id=37939](http://procurement-notices.undp.org/view_file.cfm?doc_id=37939)
- Organización Mundial de Salud. (2018). *Informe sobre la situación mundial del alcohol y la salud*. World Health Organization.

## Apéndices

### Apéndice A. Guion Entrevista Semiestructurada

<b>Nombre Completo del Participante</b>	
<b>Edad</b>	
<b>Sexo</b>	
<b>Carrera Universitaria</b>	

#### **Objetivos de la investigación**

##### **Objetivo General**

Analizar el fenómeno del consumo de alcohol al interior de la Universidad Industrial de Santander por parte de los estudiantes de pregrado a partir de sus experiencias, formulando así una propuesta de intervención orientada a la prevención de este fenómeno.

##### **Objetivos específicos**

Identificar las experiencias de los estudiantes de pregrado UIS respecto al consumo de alcohol al interior de la institución educativa.

Determinar el conocimiento que tienen los estudiantes de pregrado de las implicaciones del consumo de alcohol al interior de la universidad y las motivaciones para realizarlo.

Formular una propuesta de intervención social orientada a la prevención del consumo de alcohol en la universidad a partir de las recomendaciones de los estudiantes.

Categorías	Descripción	Preguntas
<b>Experiencia</b>	Es producto de las condiciones, situaciones, relaciones y vivencias de los jóvenes universitarios tengan de los espacios de consumo de alcohol.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿A qué edad inicio el consumo de alcohol?</li> <li>• ¿Con que personas compartió ese momento?</li> <li>• ¿Tiene algún recuerdo de su infancia o adolescencia que lo haya marcado en relación con el alcohol?</li> <li>• ¿Cómo fue su primera vez tomando bebidas alcohólicas en la universidad?</li> <li>• desde que entraste a la universidad ¿Crees que ha habido cambios en la forma en que consumes?</li> <li>• desde tu experiencia, ¿Cuáles son los lugares que más son utilizados por los estudiantes para consumir alcohol y por qué?</li> <li>• Puedes compartirme alguna experiencia en la universidad que te haya puesto a tomar más de la cuenta, ¿Cuál fue la razón?</li> </ul>
<b>Conocimiento</b>	Elaboración del entendimiento/ pensamiento que tienen los estudiantes de pregrado de la universidad industrial de Santander con respecto al consumo de alcohol y las motivaciones que existen para llevar a cabo esta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Tiene conocimiento acerca de los problemas que conlleva el uso irresponsable del alcohol?, de ser así ¿Cómo ha obtenido esta información?</li> <li>• ¿Cree que el consumo de bebidas alcohólicas en jóvenes puede</li> </ul>

Categorías	Descripción	Preguntas
	práctica en el contexto universitario.	<p>afectar algunos aspectos de su vida?, de ser así, ¿Cuáles son?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué circunstancias lo llevan a consumir bebidas alcohólicas?</li> <li>• ¿Cuáles son las principales razones por la que consume alcohol en la universidad?</li> <li>• ¿Cree usted que consumir alcohol al interior de la universidad le puede ocasionar alguna implicación?</li> <li>• ¿Cuáles son las principales motivaciones de consumir alcohol al interior de la universidad?</li> <li>• ¿conoce usted si la universidad cuenta con campañas o programas para prevenir el consumo de alcohol?</li> </ul>
<b>Motivaciones</b>	Interpretaciones/ intuiciones que se tienen de las vivencias en donde se incluya el consumo de bebidas alcohólicas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué representa el alcohol para usted?</li> <li>• ¿Cómo se siente al beber alcohol?</li> <li>• ¿Qué significa para su familia y usted el consumo de alcohol?</li> <li>• ¿Qué opina de las personas que consumen bebidas alcohólicas?</li> <li>• ¿Cree que el consumo de bebidas alcohólicas en jóvenes puede afectar algunos aspectos de su vida?, de ser así, ¿Cuáles son?</li> </ul>

Categorías	Descripción	Preguntas
		<ul style="list-style-type: none"><li data-bbox="938 258 1414 405">• ¿Cree que el consumo de alcohol es un problema al interior de la UIS, por qué?</li></ul>

**Apéndice B. Consentimiento Informado****Formato de Consentimiento Informado**

Expreso mi consentimiento para participar del estudio titulado: **Diseño de una Propuesta de Intervención Social desde la Experiencia de los Estudiantes de pregrado con Respecto al Consumo de Alcohol al Interior de la UIS**, dado que he recibido toda la información necesaria de lo que incluirá el mismo y que tuve la oportunidad de formular todas las preguntas necesarias para mi entendimiento, las cuales fueron respondidas con claridad y profundidad, donde además se me explicó que el estudio a realizar no implica ningún tipo de riesgo.

Dejo constancia que mi participación es voluntaria y que puedo dejar de participar en el momento que yo lo decida.

Apellido y nombre del participante: \_\_\_\_\_

Documento de identidad: \_\_\_\_\_

Firma del participante: \_\_\_\_\_

Apellido y nombre del investigador: \_\_\_\_\_

Documento de identidad del investigador: \_\_\_\_\_

Firma del investigador: \_\_\_\_\_

Apéndice A. Guía de Reflexión Tú Decides

TU DECIDES

## Guía Reflexiva

**1 ANÁLISIS**

¿Te has visto implicado en una situación similar? ¿Cómo has reaccionado?:

---

---

---

---

¿como te sentiste al ver el video?








¿Cuál o cuáles, crees tú, son los posibles problemas de fondo planteados en esta historia?

---

---

---

**2 REFLEXIÓN**

¿Alguna vez has ejercido presión sobre un amigo para que consuma? Si lo has hecho ¿qué argumentos tenías para hacerlo?

---

---

---

---

¿Cómo has vivido tú el consumo de alcohol y/o drogas en tu grupo de amigos? En este sentido, ¿qué cosas te gustaría fueran distintas?

---

---

---

---

**3 TU PUNTO DE VISTA PERSONAL**

¿Hay algo que puedas y quieras aportar para enriquecer la reunión (por ejemplo, sugerencias, experiencia personal, alternativas, etc.)? ¡Exprésalo y comparte!

---

---

---

---

---

## Apéndice B. Hoja de Trabajo Para Recoger Testimonios

## HOJA DE TRABAJO PARA RECOGER TESTIMONIOS


### ¿Qué es un video Testimonial?

Es una producción audiovisual de historias reales contadas por sus propios protagonistas. Es una forma de adquirir conocimientos “de primera fuente”. En este caso, los invitamos a hacer una cinta o video que contenga los testimonios de personas que hayan atravesado circunstancias difíciles debido al consumo de alcohol como una forma de conocer “desde adentro” cuáles son las vivencias de estas personas.

### ¿Qué se requiere para la realización de un video testimonial

#### Instrumentos:

- Camara o Celular.
- Contactar a persona a entrevistar
- Planeación de la entrevista para que esta resulte exitosa



## Pasos a Seguir

1 El primer paso es conseguir a los entrevistados. Tienen que asegurarse de que el entrevistado desea realmente compartir su testimonio y se le debe consultar si desea que su identidad se conserve o no en el anonimato.

2 En segundo lugar, deben redactar las preguntas que le harán al entrevistado.

Es necesario considerar todo lo que deseen saber. Por ejemplo:

- ¿Qué edad tienes ahora?
- ¿A qué edad iniciaste el consumo?
- ¿Por qué crees que comenzaste a consumir?
- ¿Cuándo, cómo y con quién consumías?
- ¿Quiénes conforman tu grupo familiar?
- ¿Cómo reaccionaron en tu familia cuando se dieron cuenta?
- ¿Por qué decidiste pedir ayuda?
- ¿Qué tan difícil ha sido dejar de consumir?
- ¿Qué le dirías tú a un joven que está empezando a consumir?
- ¿Cómo te ves a ti mismo en el futuro?
- ¿En que forma, el resto de la comunidad y los propios jóvenes te pueden ayudar en tu proceso de rehabilitación?

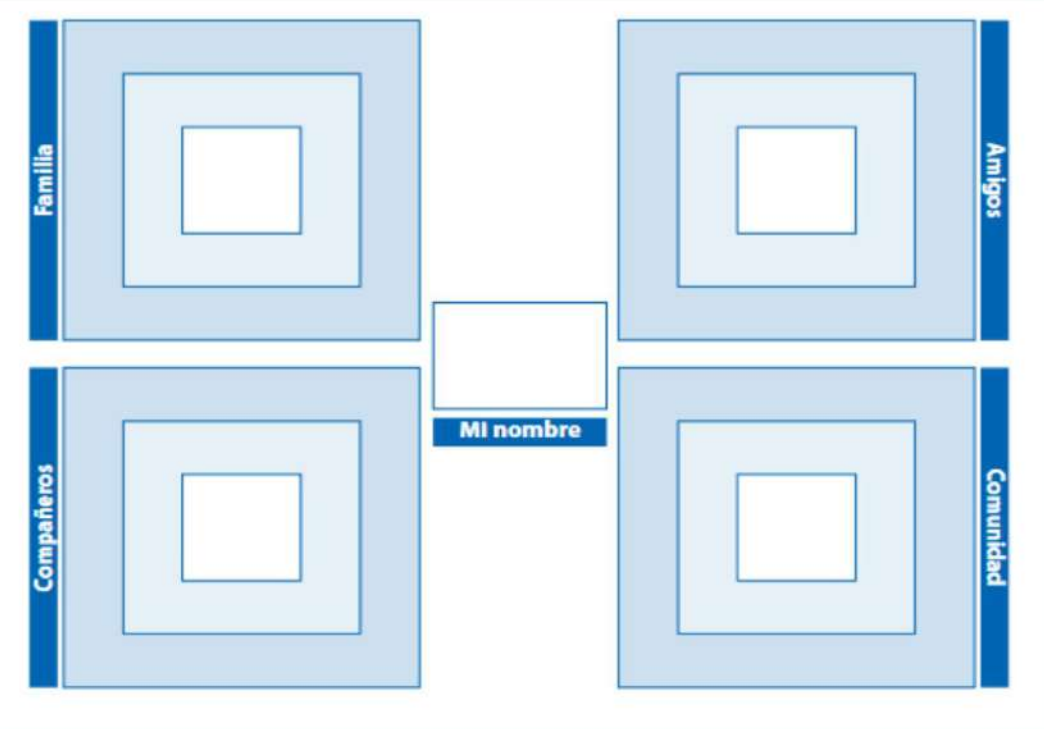
3 Luego, deben realizar la grabación, asegurándose que no haya ruidos que interfieran con las respuestas del entrevistado.

4 A continuación, editen la grabación. Editar significa re-grabar para que la versión final no tenga interrupciones y muestre los contenidos en el orden deseado.

5 Pidan autorización para presentarlo ante su comunidad universitaria.

## Apéndice C. Descubriendo mi Red Social

# Descubriendo Mi Red Social



El diagrama muestra un cuadrado central con un recuadro más pequeño dentro de él. El recuadro central está etiquetado como "MI nombre". Los cuatro cuadrantes del cuadrado principal están etiquetados como "Familia" (arriba a la izquierda), "Amigos" (arriba a la derecha), "Compañeros" (abajo a la izquierda) y "Comunidad" (abajo a la derecha). Cada cuadrante contiene un cuadrado más grande que el central, lo que indica que se debe anotar información en esos niveles de frecuencia y categoría.

1. Para dibujar tu red social personal comienza escribiendo tu nombre en el recuadro indicado al centro.
2. En el cuadrado del centro, es decir, el más pequeño, anota las iniciales de las personas con quienes te ves desde una vez al día a una vez a la semana. Anótalas de acuerdo al cuadrante que corresponda según sean familiares, amigos, compañeros (de estudios o trabajo), o parte de la comunidad (como profesores, médicos, vecinos, etc.).
3. En el cuadrado mediano coloca las personas con quienes te ves desde una vez a la semana a una vez al mes, también según si son familiares, amigos, compañeros o personas de la comunidad.
4. Anota en el cuadrado más grande, las personas a quienes ves desde una vez al mes a una vez al año, también según si son familiares, amigos, compañeros o personas de la comunidad.



Tu hermano/a menor empieza a bajar su interés por el estudio y se junta mucho con los compañeros más buenos para la fiesta y el trago. No se comunica mucho contigo y menos con tus padres.

---

---

---

---

## **2. Trabajo grupal.**

En grupos de 4 ó 6 personas, cada uno cuenta sobre lo que le diría a su hermano/a y discuten los puntos en que no están de acuerdo.

Comparten las conclusiones en las que hay pleno acuerdo del grupo, preguntando a los otros grupos si hay algunos que no están de acuerdo. Discuten los desacuerdos

## **3. Plenaria.**

Discutende manera grupal los puntos en que no hay acuerdo.

## **4. Responden, al final, en forma individual.**

- ¿Cambió en algo tu punto de vista sobre tu propio consumo y/o el de tus amigos y amigas, después de haber hecho este trabajo?
- ¿Qué piensas de la forma en que tu familia aborda el tema del consumo de alcohol después de este ejercicio?

Apéndice E. Hoja de Trabajo Soñando el Futuro



The image shows a worksheet titled "SOÑANDO EL FUTURO" (Dreaming the Future). The title is written in a large, black, hand-drawn font on a purple watercolor background. Below the title is a table with three columns and six rows. The columns are labeled: "Áreas de mi 'Proyecto de vida'" (Areas of my 'Life Project'), "Meta que me propongo en cada área" (Goal I propose in each area), and "Esta meta la lograré así" (I will achieve this goal like this). The table is currently empty, intended for the user to fill in their own goals and plans.

Áreas de mi "Proyecto de vida"	Meta que me propongo en cada área	Esta meta la lograré así

Apéndice F Naípe Mitos y Realidades



# AFIRMACIÓN

EL ALCOHOL NO ES UNA DROGA

## VERDADERO O FALSO

FALSO. EL ALCOHOL SÍ ES UNA DROGA QUE AFECTA NUESTROS SENTIDOS, NUESTRA COORDINACIÓN Y LA CAPACIDAD DE PENSAR CLARAMENTE, ENTRE OTRAS COSAS. EL ALCOHOL ES UN DEPRESOR DEL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL Y PRODUCE LA DISMINUCIÓN DE UNA SERIE DE FUNCIONES ASOCIADAS AL CEREBRO, TALES COMO ADORMECIMIENTO DE LOS SENTIDOS, DESCOORDINACIÓN MOTORA, DISMINUCIÓN DE LA CAPACIDAD DE REACCIÓN, DESINHIBICIÓN O PÉRDIDA DE CONTROL, PÉRDIDA DE LA MEMORIA DE CORTO PLAZO, AUMENTO DE LA PRESIÓN ARTERIAL, ENTRE OTROS EFECTOS.

**Apéndice G. Set de Juegos Buscando Causas**

## Instrucciones del juego Buscando Causas.

1. Los participantes se sientan alrededor del tablero, y en cada esquina de este se coloca un montón de cartas.

2. **Primer momento:** Se toma el montón de cartas de CONTEXTO NACIONAL y cada estudiante participante elige, de entre las cartas existentes, dos causas que a su modo de ver puedan justificar el consumo de alcohol en los jóvenes, y las guarda para sí. Se hace lo mismo con las tarjetas de CONTEXTO COMUNITARIO, CONTEXTO FAMILIAR y de CARACTERÍSTICAS PERSONALES.

3. **Segundo momento:** El grupo debe llegar a acuerdo sobre cuáles son las causas más importantes del consumo de drogas, y esquematizarlas en el tablero. Para lograr esto, se inicia un diálogo en el que cada estudiante debe exponer sus razones para la elección de causas, efectuadas en el paso anterior. Luego, el grupo deberá decidir las tres causas principales con que se quedará en cada categoría. Así, se rellenan todas las casillas vacías del tablero.

4. **Tercer momento:** Cada grupo expone sus resultados al grupo en general y argumenta a favor de sus elecciones. Cuando termina la ronda, hay un tiempo para discusión en que los grupos pueden rebatir las opciones de los demás. El facilitador o profesional actúa de moderador de la discusión y luego realiza un cierre de la actividad.

CONTEXTO NACIONAL (N)

✂ (N)  
GOBIERNO DÉBIL  
✂

✂ (N)  
SOCIEDAD MUY CLASISTA  
✂

✂ (N)  
CORRUPCIÓN  
✂

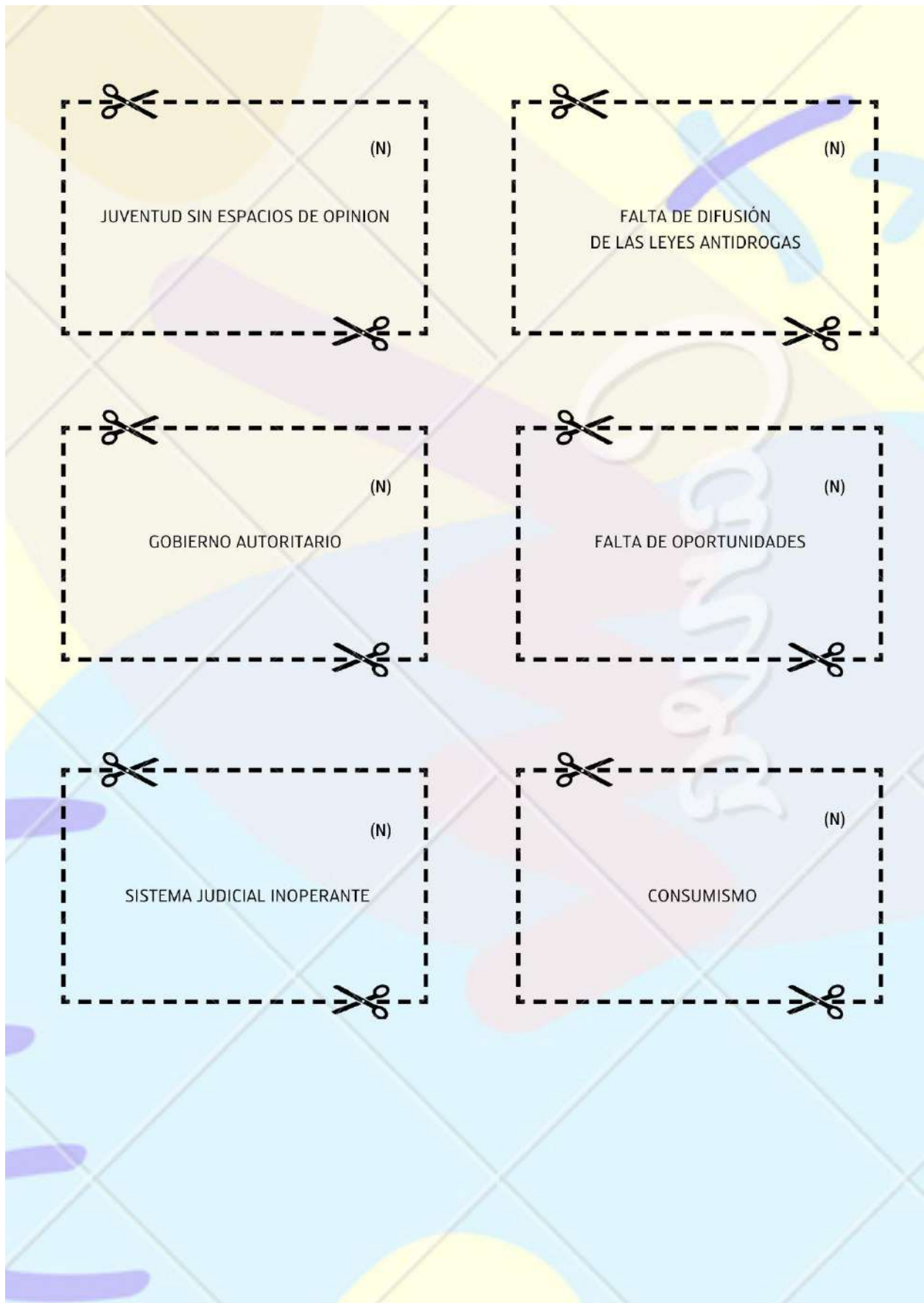
✂ (N)  
MENSAJE DE LOS MEDIOS  
DE COMUNICACIÓN QUE DISTORCIONAN LA  
REALIDAD  
✂

✂ (N)  
INSTITUCIONES POCO EFICACES A CARGO DE LA  
PREVENCIÓN DE CONSUMO DE ALCOHOL Y  
DROGAS  
✂

✂ (N)  
PERDIDA DE VALORES  
✂

✂ (N)  
EDUCACIÓN DE MALA CALIDAD  
✂

✂ (N)  
MALA ATENCIÓN EN SALUD  
PÚBLICA  
✂



### CONTEXTO Comunitario (C)

✂ (C)  
BARRIO INSEGURO  
✂

✂ (C)  
NARCOTRAFICO TOLERADO  
✂

✂ (C)  
EXISTENCIA DE PANDILLAS  
✂

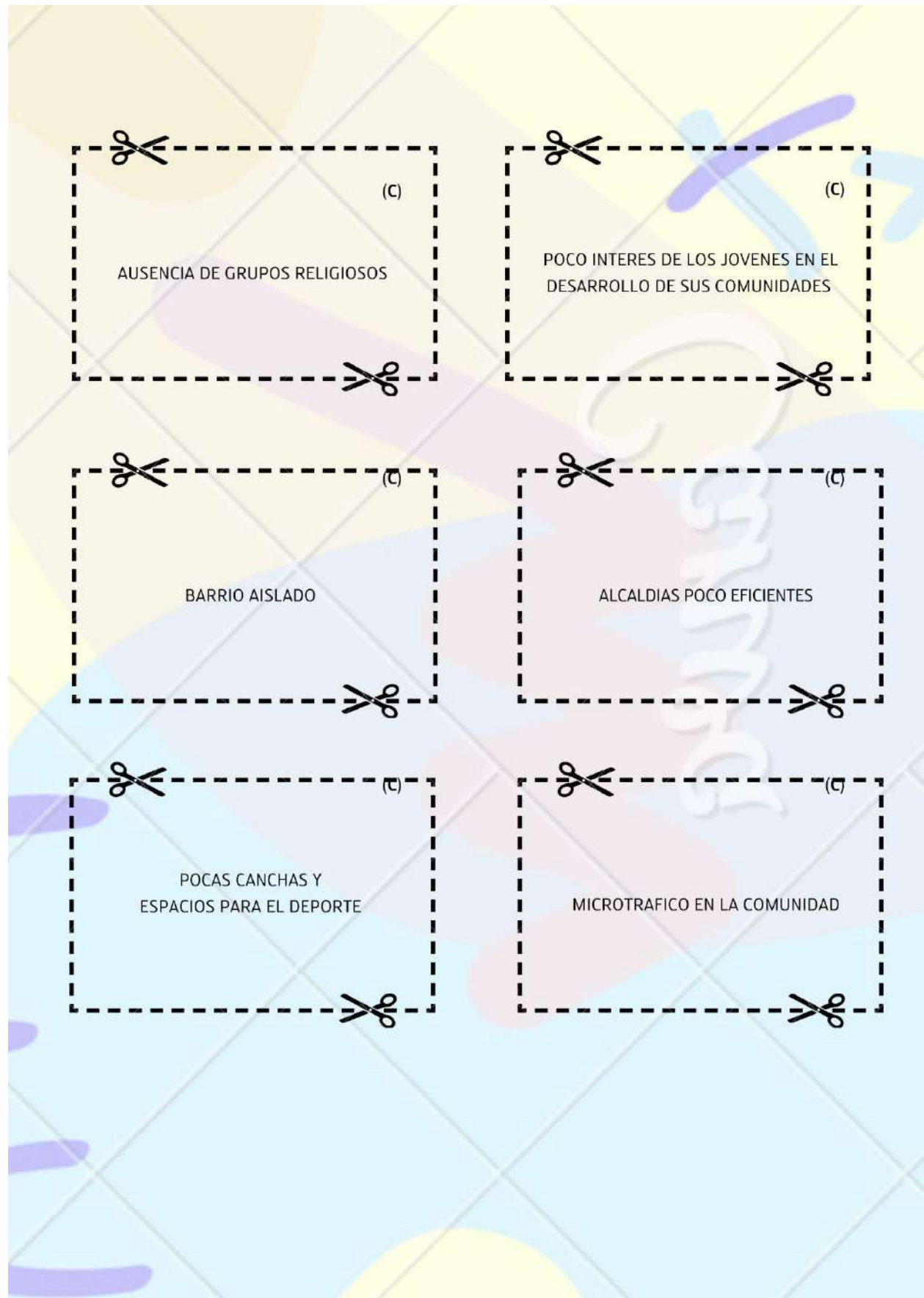
✂ (C)  
HACINAMIENTO  
✂

✂ (C)  
FALTAN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA JOVENES  
✂

✂ (C)  
MALA ILUMINACIÓN EN LAS CALLES  
✂

✂ (C)  
POCA VIGILANCIA POLICIAL  
✂

✂ (C)  
MUCHAS ZONAS EN ABANDONO  
✂



### CONTEXTO Familiar (F)

✂ (F)  
ABANDONO FAMILIAR  
✂

✂ (F)  
PADRES AUTORITARIOS  
✂

✂ (F)  
CONFLICTOS ENTRE PADRES E HIJOS  
✂

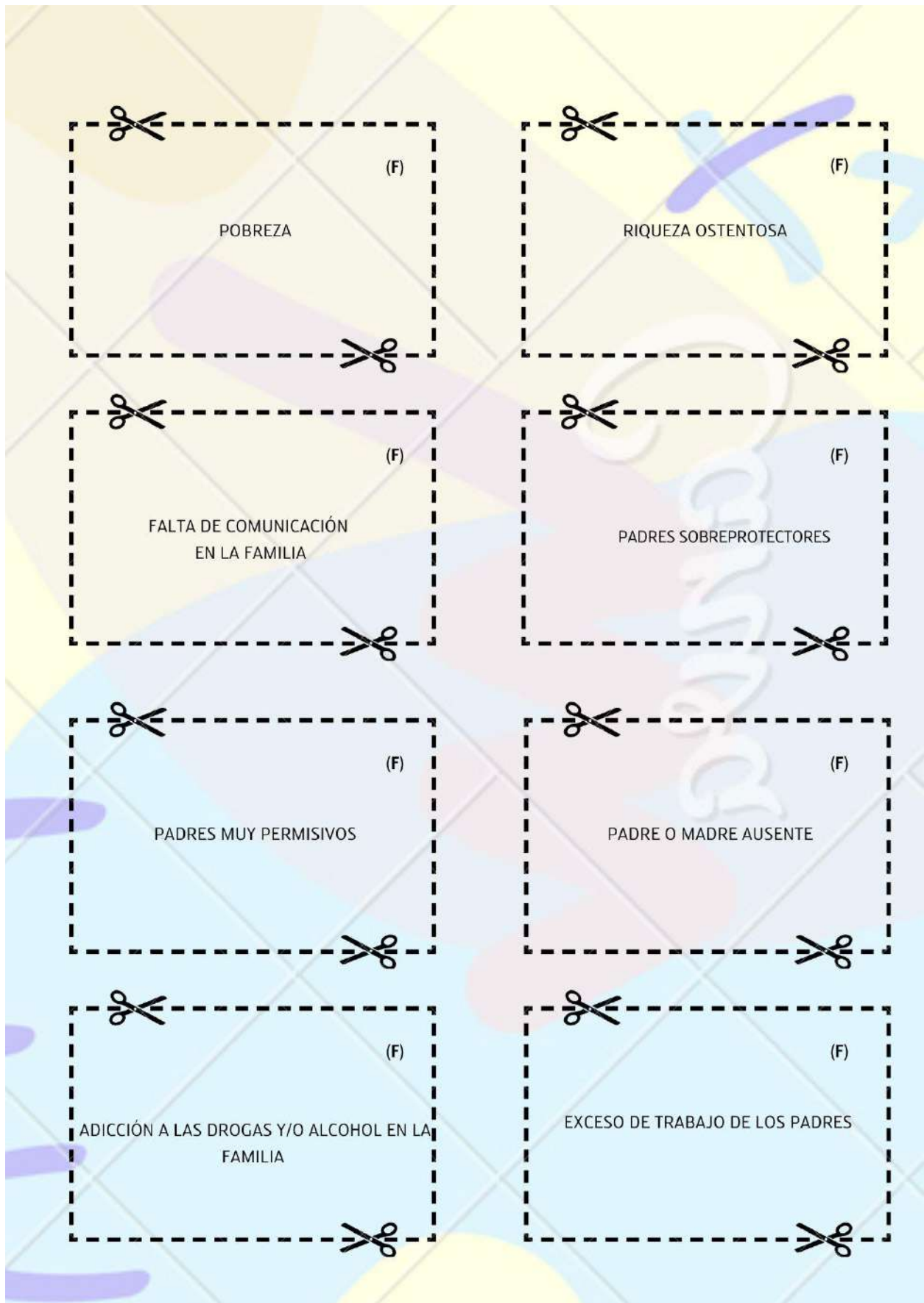
✂ (F)  
PADRES POCO AFECTUOSOS  
✂

✂ (F)  
SEPARACIÓN DE LOS PADRES  
✂

✂ (F)  
DESUNION FAMILIAR  
✂

✂ (F)  
FALTA DE NORMAS  
✂

✂ (F)  
MALTRATO INTRAFAMILIAR  
✂



### Características Personales (P)

(P)

FRACASO ACADEMICO

(P)

ANGUSTIA

(P)

CURIOSIDAD

(P)

FALTA DE INFORMACIÓN

(P)

ACCEDER A LA PRESIÓN DE GRUPO

(P)

IRRESPONSABILIDAD

(P)

REBELDIA

(P)

FALTA DE HABILIDADES SOCIALES

# CONSUMO DE DROGA EN JÓVENES

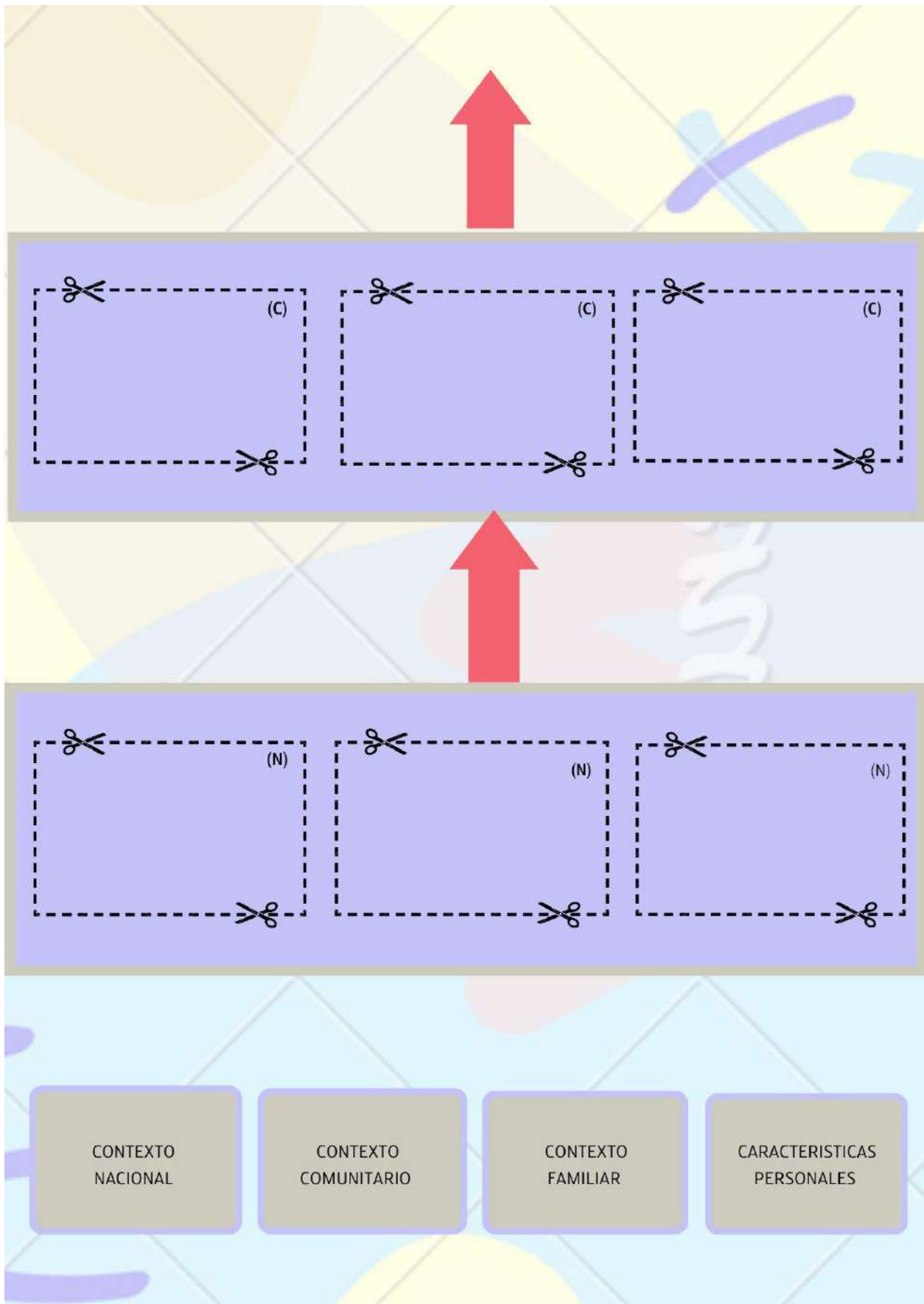


Three rectangular boxes with dashed borders and scissors icons at the corners, labeled (P) in the top right corner of each box.



Three rectangular boxes with dashed borders and scissors icons at the corners, labeled (F) in the top right corner of each box.

Recortar y Unir con Pagina siguiente



## Apéndice H. Hoja de Instrucciones y Registro de Situaciones.

## Hoja para los Estudiantes (instrucciones)

1. El grupo se reúne, escoge un líder para que lea las instrucciones y anote las respuestas.
2. De las situaciones de presión que se les ocurrieron durante el ejercicio de imaginación, escogen las cinco más representativas, las más típicas y las escriben en la hoja de registro.
3. Intercambian su hoja con "situaciones de presión" con el grupo que les corresponde, y buscan estrategias o formas de ayudar a la persona del otro grupo, protagonista de cada situación, para que pueda resistir la presión de los demás y actuar de acuerdo con lo que él o ella quiere o piensa. ganarán 1, 2 ó 3 puntos por cada estrategia o solución, según si son aplicables, útiles y creativas. Es importante ser creativos, pero sin perder el sentido de lo que realmente se puede hacer.
4. En la puesta en común deben opinar sobre las estrategias de los otros participantes y otorgarles puntaje, según su creatividad, utilidad y viabilidad.

## Hoja de Registro de Situaciones y Estrategia de soluciones

Situación en que se sintieron presionados (Escribe Grupo Inicial)	Estrategia frente a cada presión (Lo Propone el segundo grupo)	Puntaje de la Estrategia
<b>TOTAL:</b>		

Apéndice I. Test Para Estudiantes

**Test de reconocimiento del propio Estrés**

1. Si te sientes apoyado por alguien, ya sea un familiar, un amigo, profesor, compañero de trabajo u otra persona, suma 20 puntos.	
2. Si tienes un pasatiempo al que te dedicas con constancia, suma 5 puntos por cada vez que lo practicas durante la semana.	
3. Si perteneces a un grupo o actividad social en la que participas más de una vez al mes, suma 10 puntos.	
4. Si participas de alguna forma de "relajación profunda", como meditación, yoga u otra, suma 10 puntos por cada vez que lo practicas en la semana.	
5. Por cada vez que haces 30 minutos de ejercicio a la semana, suma 5 puntos	
6. Por cada comida nutritiva y balanceada que comes en el día (alta en legumbres, frutas, verduras y baja en grasa), suma 5 puntos.	
7. Por cada vez que haces algo que realmente disfruta durante la semana, suma 10 puntos.	
8. Si hay un lugar en el cual te puedes relajar y estar tranquilo suma 10 puntos	
9. Si tienes el hábito de planificar adecuadamente el tiempo que te toma hacer las cosas del día (no te atrasas, usas una agenda), suma 10 puntos.	
10. Si fumas menos de una cajetilla diaria, resta 5 puntos, y si fumas una cajetilla más al día, resta 10 puntos	
11. Por cada noche de la semana en la que te cuesta mucho conciliar el sueño o bien despierta angustiado, resta 5 puntos.	
12. Por cada vez en la semana en que te sientes tan nervioso o angustiado que te tomarías un medicamento, resta 5 puntos	
13. Por cada noche de la semana en que no puedes dormir por terminar cosas para tus estudios o trabajo, resta 5 puntos	
14. Si tienes por lo menos una vez a la semana dolores de cabeza o de estómago de origen nervioso, resta 10 puntos	
15. Si te comes las uñas habitualmente, resta 10 puntos.	
<b>TOTAL</b>	

**RESULTADOS**

DE -10 A +20 PUNTOS = Inadecuado manejo del estrés, puede afectar seriamente tu salud. ¡Necesitas ayuda! Es importante que converses con alguien de tu confianza, que te recomiende dónde pedir ayuda profesional.

DE 21 A 40 PUNTOS = Deficiente manejo del estrés. ¡Ten cuidado! Tienes que buscar las causas de tu estrés y abordarlas. Puedes pedir ayuda, hablar de cómo te sientes con alguien que te dé confianza

DE 41 A 70 PUNTOS = Nivel de estrés medio. Necesitas mejorar algunas técnicas para controlar el estrés. Trabaja en ello.

DE 71 A 99 PUNTOS = Manejas adecuadamente el estrés. Bien, pero puedes mejorar un poco.

100 O MÁS PUNTOS = Es el puntaje perfecto, lo que significa que tú sabes manejar tu estrés. ¡Felicitaciones!