



Escuela de Graduados en Educación

**Evaluación de la implementación de un ambiente de aprendizaje
virtual sobre la prevención del consumo del alcohol para los jóvenes**

Tesis para obtener el grado de:

Maestría en Tecnología Educativa con Acentuación en Medios Innovadores

Presenta:

Shirley Johanna Rivera González

Asesor Tutor: **Armando Murillo García**

Asesor titular: **Dra. Darinka del Carmen Ramírez Hernández**

San José, Costa Rica.

Mayo, 2014

Dedicatoria

Le he dedicado este éxito académico a mi familia: mis padres Norma y Eduardo quienes siempre han dado lo mejor de sí para darme la oportunidad de estudiar. También a mi hermana Evelyn quien me ha dado su apoyo y ha soportado con paciencia muchos de mis desvelos y tragedias en la computadora.

Además, a mis amistades y demás familiares que se han alegrado sinceramente con mis buenas noticias académicas, profesionales y personales.

A la doctora Darinka Ramírez por su apoyo para que este proyecto fuera terminado con éxito. He apreciado su dedicación, pues no era su obligación. ¡Gracias!

También, le he dado gracias a mi Dios por darme tantas oportunidades en la vida y mis talentos e inteligencia para poder sacarle provecho.

Agradecimientos

Ha sido difícil encontrar las palabras exactas para expresar mi agradecimiento para aquellos / as funcionarios / as de la Fundación Crusa y del Instituto Tecnológico de Monterrey que decidieron apostar ciegamente por mí cuando me otorgaron una beca para poder efectuar mis estudios de posgrados en esta última institución. He apreciado este reconocimiento con todo mi corazón.

He reconocido la confianza que la Junta Directiva de *Teensmart* Internacional tuvo en mi persona cuando me autorizó para desarrollar mi trabajo de graduación en su organización. He participado en su misión social y me han honrado al colaborarles con este proyecto final a que jóvenes se eduquen para mantenerse sanos gracias a los cursos incluidos en su sitio *web* de *jovensalud.net*. Además, he agradecido a Adriana Gómez y Mariana Harnecker, Cathy Lindenberg por su colaboración cuando revisaron y guiaron este proyecto.

Además, la ayuda y orientación que me brindó mi tutor, el señor Armando Murillo, fueron vitales para terminar este proyecto investigativo. Por último, quisiera agradecer a David Mora, pues ha solucionado muchos problemas técnicos de mi equipo de cómputo en momentos críticos de entrega de trabajos académicos de cursos pasados y me ha asesorado cuando he tenido dificultades comprendiendo alguna herramienta tecnológica, con gran paciencia.

Evaluación de la implementación de un ambiente de aprendizaje virtual sobre la prevención del consumo del alcohol para los jóvenes

Resumen

Teensmart Internacional ha dado cursos virtuales para el bienestar integral juvenil, pero carecen de uno sobre alcohol. El problema de investigación fue la evaluación del ambiente de aprendizaje virtual implementado sobre alcohol para jóvenes centroamericanos. Los antecedentes fueron cursos presenciales sobre alcohol y virtuales sobre otras temáticas. El objetivo general es la evaluación de este curso y los específicos el describir su implementación y evaluarla para plantear los cambios necesarios. Las limitaciones fueron las ediciones sobre el curso, problemas técnicos de la plataforma y dificultades en cronogramas para la producción del curso y redacción del informe. Los aspectos teóricos se clasificaron en: los principios filosóficos y axiológicos, elementos generales del constructivismo, aprendizaje basado en competencias, el uso de medios informáticos para el aprendizaje significativo, elementos del diseño instruccional, el modelo ARCS de Keller y otros factores sobre el consumo de alcohol en jóvenes y aspectos de ambientes virtuales de aprendizaje y su evaluación. Este estudio es exploratorio, de método cuantitativo, tipo experimental, con un diseño preexperimental de preprueba y postprueba con un solo grupo, complementados con los datos de un foro, un cuestionario y de los ítems del curso; la muestra fue de 40 centroamericanos, entre 14 – 17 años, con cursos de *Teensmart* aprobados anteriormente. Los aprendizajes fueron

satisfactorios en la mayoría de temas contemplados en el curso, aunque hay algunos que ocupan reforzarse como el proyecto de vida, establecimiento de metas, empoderamiento y presión social. Sí hubo dificultades en la aplicación de los instrumentos: problemas técnicos; dificultades para realizar algunos ejercicios con éxito, comprensión de vocabulario y pobre habilidad en expresión escrita de los chicos. En algunos resultados hubo inconsistencias porque la muestra fue pequeña y pudo darse deseabilidad social; hubo diferencias ligeramente negativas en el Postest, con excepciones. La percepción del curso fue positiva (la claridad de instrucciones y agrado por actividades), pero piden mejorar los temas, recursos audiovisuales. En el foro virtual, los jóvenes participaron poco, pero expresaron agrado por el curso, sus puntos positivos fueron: datos para aconsejar, las herramientas para empoderarse, aclararon dudas. Los negativos fueron temas conocidos, problemas técnicos y desagrado por videos.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

| | |
|---|----|
| CAPÍTULO 1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA | 1 |
| 1.1 Antecedentes..... | 1 |
| 1.2 Planteamiento del problema | 5 |
| 1.3.1Objetivo general..... | 7 |
| 1.3.2Objetivos específicos | 7 |
| 1.4 Justificación..... | 8 |
| 1.5.Limitaciones | 10 |
| 1.6.Delimitaciones..... | 13 |
| | |
| CAPÍTULO 2. MARCO TEÓRICO..... | 15 |
| 2.1 Principios filosóficos y axiológicos que guían la construcción del curso virtual.... | 16 |
| 2.1.1 Sobre las características del concepto de prevención | 16 |
| 2.1.2. Elementos generales a considerar en el diseño de cursos preventivos sobre los factores de riesgo..... | 18 |
| 2.1.3 Aportes generales de Covey sobre la salud psicológica de los adolescentes | 20 |
| 2.2 Aportes generales del constructivismo..... | 23 |
| 2.2.1 Elementos importantes sobre el uso de medios informáticos para propiciar el aprendizaje significativo, especialmente del tema del alcohol en adolescentes | 24 |
| 2.3 Aprendizaje basado en competencias..... | 31 |
| 2.4 Elementos propios del diseño instruccional, de acuerdo al Modelo ASSURE, Teensmart Internacional y otros | 33 |
| 2.5. Factores influyentes en el consumo de alcohol por los adolescentes | 46 |
| 2.6 Aspectos generales sobre los ambientes virtuales de aprendizaje y su evaluación. | 57 |
| | |
| CAPÍTULO 3. MÉTODO | 63 |
| 3.1 La metodología..... | 63 |
| 3.2 Tipo de estudio | 65 |
| 3.3 Participantes | 67 |
| 3.4 Diseño de los Instrumentos | 69 |
| 3.4.1 Preguntas distribuidas en cada módulo del curso | 70 |
| 3.4.2 Cuestionarios utilizados para Pretest y el Postest | 71 |
| 3.4.3 Cuestionario de Satisfacción..... | 72 |
| 3.4.4 Foro virtual..... | 73 |
| 3.5 Procedimientos para la creación del Ambiente de Aprendizaje Virtual..... | 74 |
| 3.5.1 Implementación del curso | 74 |

| | |
|---|---------|
| 3.5.2 La plataforma del curso virtual | 77 |
| 3.6 Estrategias para el análisis de datos..... | 78 |
| 3.6.1 Preguntas distribuidas en cada uno de los módulos..... | 79 |
| 3.6.2 Análisis del Pretest y el Postest y el Cuestionario de Satisfacción | 79 |
| 3.6.3 Análisis del Foro Virtual..... | 79 |
| CAPÍTULO 4. ANÁLISIS DE RESULTADOS | 81 |
| 4.1 Resultados obtenidos en las preguntas incluidas en el curso virtual preventivo sobre el consumo de alcohol: Tóma – t el tiempo..... | 81 |
| 4.1.1 Módulo 1: ¿Quién soy yo? Mis factores de riesgo y protección..... | 82 |
| 4.1.2 Módulo 2: Clarifico mis valores y la cultura del guaro | 84 |
| 4.1.3 Módulo 3: Responsabilizarme por las decisiones que tomo | 86 |
| 4.1.4 Módulo 4: Establezco mi proyecto de vida..... | 87 |
| 4.1.5 Módulo 5: Autoestima y empoderamiento contra la presión social..... | 89 |
| 4.1.6 Módulo 6: Renovación personal y la comunicación con los demás | 90 |
| 4.1.7 Módulo 7: Responsabilidad social | 92 |
| 4.2 Resultados de Pretest y Postest..... | 93 |
| 4.3. Resultados del Cuestionario de Satisfacción..... | 113 |
| 4.4. Respuestas del foro virtual. | 114 |
| CAPÍTULO 5. CONCLUSIONES | 119 |
| 5.1 Respuesta a los objetivos planteados..... | 119 |
| 5.2 Respuesta a la pregunta de investigación | 120 |
| 5.3 Recomendaciones | 124 |
| REFERENCIAS..... | 128 |
| APÉNDICE A | 135 |
| DEFINICIÓN DE TÉRMINOS..... | 135 |
| APÉNDICE B..... | 139 |
| PLANTILLAS APORTADAS POR TEENSMART INTERNACIONAL PARA EL PLANEAMIENTO DEL CURSO..... | 139 |
| B.1. Distribución general del curso Tóma – t el tiempo..... | 139 |
| B.2. Plantilla de Curso..... | 142 |
| B.3. Descripción detallada de los módulos | 145 |
| B.4. Los objetivos de cada módulo. | 146 |

| | |
|--|-----|
| APÉNDICE C..... | 148 |
| INSTRUMENTOS..... | 148 |
| C.1.Pretest – Postest | 148 |
| C.2.Cuestionario de Satisfacción..... | 163 |
| C.3.Criterios de análisis de las preguntas del curso de alcohol..... | 164 |
| C.4. Tabulación de resultados | 172 |
| APÉNDICE D | 190 |
| VERSIÓN FINAL DEL CURSO..... | 190 |
| APÉNDICE E..... | 236 |
| E.1. CARTAS DE CONSENTIMIENTO INFORMADO | 236 |
| E.2.Permiso de uso de materiales de Teensmart Internacional | 238 |
| CURRÍCULUM VITAE | 239 |

ÍNDICE DE TABLAS

| | |
|---------------|-----|
| TABLA 1..... | 114 |
| TABLA 2..... | 139 |
| TABLA 3..... | 145 |
| TABLA 4..... | 163 |
| TABLA 5..... | 164 |
| TABLA 6..... | 165 |
| TABLA 7..... | 166 |
| TABLA 8..... | 167 |
| TABLA 9..... | 169 |
| TABLA 10..... | 170 |
| TABLA 11..... | 171 |
| TABLA 12..... | 172 |
| TABLA 13..... | 175 |
| TABLA 14..... | 178 |
| TABLA 15..... | 180 |
| TABLA 16..... | 183 |
| TABLA 17..... | 185 |
| TABLA 18..... | 188 |

Índice de Figuras

| | |
|---|-----|
| FIGURA 1. ETAPAS GENERALES QUE GUIARON LA METODOLOGÍA DE ESTE ESTUDIO. | 64 |
| FIGURA 2. FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALCOHOL, COMPARACIÓN DE RESULTADOS OBTENIDOS EN EL <i>PRETEST</i> Y EL <i>POSTEST</i> | 94 |
| FIGURA 3. EDAD DE INICIO DE CONSUMO DEL ALCOHOL, COMPARACIÓN DE DATOS OBTENIDOS EN EL <i>PRETEST</i> Y EL <i>POSTEST</i> | 95 |
| FIGURA 4. FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALCOHOL EN EL ÚLTIMO MES, COMPARACIÓN DE RESULTADOS OBTENIDOS EN EL <i>PRETEST</i> Y EL <i>POSTEST</i> | 95 |
| FIGURA 5. FRECUENCIA CON EL QUE LOS PARTICIPANTES SE HAN EMBORRACHADO, COMPARACIÓN DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS EN EL <i>PRETEST</i> Y EL <i>POSTEST</i> | 96 |
| FIGURA 6. FRECUENCIA CON LA QUE SE HAN MONTADO EN UN AUTO CON UN CHOFER EBRIO, COMPARACIÓN DE LOS RESULTADOS DEL <i>PRETEST</i> Y EL <i>POSTEST</i> | 97 |
| FIGURA 7. COMPARACIÓN DEL <i>PRETEST</i> Y EL <i>POSTEST</i> ACERCA DE SI HAY O NO CONSUMO DE ALCOHOL. | 98 |
| FIGURA 8. LA CURIOSIDAD ES UNA RAZÓN PARA TOMAR. COMPARACIÓN DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS EN EL <i>PRETEST</i> Y <i>POSTEST</i> | 98 |
| FIGURA 9. RESULTADOS SI EL ALCOHOL DA ENERGÍA Y ES UN ESTIMULANTE. COMPARACIÓN DE RESULTADOS DE <i>PRETEST</i> Y <i>POSTEST</i> | 100 |
| FIGURA 10. EL CONSUMO DE ALCOHOL EXPONE A OTROS RIESGOS. COMPARACIÓN DE LOS RESULTADOS DEL <i>PRETEST</i> Y EL <i>POSTEST</i> | 101 |
| FIGURA 11. SI LA GENTE TOMA SOLO CERVEZA NO SE VUELVE ALCOHÓLICA. COMPARACIÓN CON LOS RESULTADOS DEL <i>PRETEST</i> Y EL <i>POSTEST</i> | 102 |
| FIGURA 12. LOS HOMBRES Y LAS MUJERES AGUANTAN LA MISMA CANTIDAD DE ALCOHOL ANTES DE EMBORRACHARSE. COMPARACIÓN DE RESULTADOS OBTENIDOS EN EL <i>PRETEST</i> Y EN EL <i>POSTEST</i> | 102 |
| FIGURA 13. EL ALCOHOL AYUDA A OLVIDAR LOS PROBLEMAS Y PRESIONES. COMPARACIÓN DE RESULTADOS DEL <i>PRETEST</i> Y EL <i>POSTEST</i> | 103 |
| FIGURA 14. EL BEBER AYUDA A TENER RELACIONES SEXUALES. COMPARACIÓN DE RESULTADOS OBTENIDOS EN EL <i>PRETEST</i> Y EL <i>POSTEST</i> | 104 |
| FIGURA 15. EL TOMAR ALCOHOL ES NORMAL Y ESTÁ BIEN. COMPARACIÓN DE RESULTADOS OBTENIDOS EN EL <i>PRETEST</i> Y EL <i>POSTEST</i> | 104 |
| FIGURA 16. SE PASA MEJOR CUANDO SE CONSUME LICOR. COMPARACIÓN DE RESULTADOS DE <i>PRETEST</i> Y EL <i>POSTEST</i> | 105 |
| FIGURA 17. CONSUMIR BEBIDAS ALCOHÓLICAS FACILITA LA INTEGRACIÓN EN EL GRUPO DE AMIGOS. | 106 |
| FIGURA 18. EL CONSUMIR O NO ALCOHOL ESTÁ EN MIS MANOS Y SUS REPERCUSIONES SON MI RESPONSABILIDAD. COMPARACIÓN DE RESULTADOS OBTENIDOS DEL <i>PRETEST</i> Y EL <i>POSTEST</i> | 106 |

| | |
|--|-----|
| FIGURA 19. CUANDO ESTOY TOMANDO CON MIS AMIGOS Y FAMILIARES, TENGO CONFIANZA PARA DECIR QUE NO QUIERO TOMAR. COMPARACIÓN DE RESULTADOS OBTENIDOS EN EL PRETEST Y EL POSTEST..... | 107 |
| FIGURA 20. CASO: REUNIÓN CON FAMILIARES BEBIENDO Y AL OFRECER ALCOHOL PUEDE DECIR NO GRACIAS. COMPARACIÓN DE RESULTADOS OBTENIDOS DE <i>PRETEST</i> Y DE <i>POSTEST</i> | 108 |
| FIGURA 21. EN UNA REUNIÓN CON AMISTADES DONDE SE ESTÉ TOMANDO LICOR, EVITARÉ SITUACIONES EN LAS QUE ME LO OFREZCAN. COMPARACIÓN DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS EN EL <i>PRETEST</i> Y EL <i>POSTEST</i> | 111 |
| FIGURA 22. EN UNA REUNIÓN DE AMIGOS EN LA QUE SE TOME ALCOHOL, PIDO UNA BEBIDA NO ALCOHÓLICA PARA EVITAR LA PRESIÓN SOCIAL DICRIENDO QUE YA TENGO UNA O IMPIDIENDO QUE ME LA OFREZCAN. COMPARACIÓN DE RESULTADOS OBTENIDOS EN EL <i>PRETEST</i> Y EN EL <i>POSTEST</i> | 112 |
| FIGURA 23. EN UNA REUNIÓN DE AMIGOS DONDE SE CONSUME ALCOHOL Y ME OFRECEN AUNQUE SABEN QUE NO TOMO, ME IRÍA DEL LUGAR. COMPARACIÓN EN LOS RESULTADOS OBTENIDOS EN EL <i>PRETEST</i> Y EL <i>POSTEST</i> | 113 |

Capítulo 1. Planteamiento del problema

En este apartado se describen los antecedentes, el problema a investigar, los objetivos, la justificación, las limitaciones y por último se comentan las delimitaciones que guiaron la formación del presente estudio.

1.1 Antecedentes

Teensmart Internacional, una organización no gubernamental que se ha ubicado en Costa Rica y que ha ofrecido cursos virtuales a jóvenes centroamericanos para proteger su bienestar integral en su sitio *web*: jovensalud.net, requería de una propuesta de curso en ambiente virtual para la prevención del consumo del alcohol. De esta forma, a través de la presente investigación se intentó responder a esta necesidad y a la necesidad social (interés de la autora) de difundir información preventiva sobre temas de alcohol llegando a una mayoría de jóvenes (más que si solo fuera un curso presencial); ya que como Bejarano (2010) lo ha mencionado, los jóvenes costarricenses han iniciado la ingesta de este tipo de bebidas a los 12,7 años.

Por otra parte, se tiene información que el Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia (IAFA) en el 2007 realizó una encuesta en la que 20000 participantes eran adolescentes; el 50% de ellos confesaron haberse embriagado en la quincena anterior a la realización de la encuesta. La bebida preferida de casi un 60% fue la cerveza, pero los jóvenes también han reportado la ingesta de otros tipos de licor

como guaro, ron, *vodka*, *whisky* y vino; además, se vio que la mitad de los muchachos que tomaron licor hicieron mezclas de las bebidas.

Por lo tanto, debido al consumo excesivo de alcohol por parte de los menores, se han elaborado varios intentos de cursos presenciales para que esta población tuviera conocimientos de este factor de riesgo y así pudieran proteger su salud integral. Por ejemplo: el Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia (organización costarricense que ha estado a cargo de la atención de adicciones a sustancias químicas y ha dado educación al público y el correspondiente tratamiento), creó el curso presencial llamado *Aprendo a valerme por mí mismo* en el 2004. Dicho curso fue dirigido a escolares como parte de la Política Nacional del currículum educativo.

Aprendo a valerme por mí mismo del Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia (2004) contó con 7 unidades, en las que se establecía un objetivo y unos conceptos mínimos para trabajar con los estudiantes los siguientes temas: fortalecimiento de la identidad de los adolescentes, cómo tomar decisiones con mayor responsabilidad, la expresión emocional y las relaciones interpersonales, comunicación para mejorar sus relaciones, análisis de la publicidad en los medios y finalmente, se incluyeron referencias a las drogas lícitas y habilidades para la vida. Este proyecto fue un intento más de dar una educación sobre el uso del alcohol que no solo diera información básica al respecto sino que también se preocupara por fortalecer competencias básicas en la población.

Por otra parte, Baldares (1999) creó la *Guía didáctica para la prevención integral del fenómeno droga en la escuela primaria*, en la que se indicaba la evolución de la perspectiva educativa del abordaje de la drogadicción en Costa Rica y se describieron el Enfoque Educativo Círculo del Bienestar y el Enfoque de Educación Preventiva Integral en los que se basaba. Además, en la estrategia metodológica se daban recomendaciones para favorecer la autonomía en el aprendizaje, lo cual es relevante para esta investigación, pues los usuarios de *Teensmart* Internacional suelen avanzar de manera individual en los cursos ofrecidos por esta organización. El preventivo de alcohol que se implementó y evaluó en este estudio tuvo la misma dinámica.

A nivel internacional, se han encontrado cursos o guías para experiencias presenciales para la prevención del consumo del alcohol como la de Díaz y la Universidad de Nariño (2002) denominada: *Del alcohol y otros apegos. Proyecto de prevención integral del consumo de sustancias psicoactivas legalizadas. Referente conceptual* y la de Aguierre, Minoletti, Monreal, Rayo y Varela (1993) conocida como: *Con los jóvenes, manual para formar agentes de prevención en alcohol y drogas*. Ambas contemplaron la enseñanza de diversas competencias para fortalecer la autoestima de los participantes para que no estuvieran débiles ante la presión social del consumo de alcohol, las que fueron relevantes de considerar en la implementación del curso preventivo de alcohol para *Teensmart* Internacional.

Otra propuesta educativa hallada fue la de Schwebel (1991) titulada *¿Cómo tratar con sus hijos el tema del alcohol y de las drogas? Decir “no” no es suficiente*, la cual trataba la prevención temprana de drogas y se dividía en dos etapas; en la primera etapa,

se entrenaba a los encargados acerca de la manera más adecuada de abordar este tema con los menores de edad y se incluían actividades relacionadas con la autoestima, la recreación sana, el establecimiento de metas a corto y largo plazo, el fortalecimiento de valores como la sinceridad y la honestidad, el dominio del estrés, cómo resolver los problemas, decisión de elecciones y cómo enfrentar los riesgos. Mientras que en la segunda etapa, se recomendaba realizar un análisis de los medios, la presión social, coerción, defensa de la opinión propia y cómo tener un estilo de vida sano.

Aunque no se hallaron ambientes de aprendizaje virtuales para el tema de alcohol, sí hubo antecedentes sobre otros temas como el de Chávez y Romero (2012) que veía la efectividad de un curso de capacitación sobre *Excel* para docentes mexicanos, en un ambiente virtual de aprendizaje de *Moodle*. También se encontró la investigación de Mariño, Guzmán, Alfonso, Ferro, González, Valcárcel (2012) sobre el diseño y la implementación en *Moodle* de un diplomado en Gestión de Promoción de la Salud para una institución educativa cubana y el estudio de Miguel, López y Montaña (2008) sobre la conceptualización de un ambiente de aprendizaje virtual y constructivista hecho con el *software Protégé* y el *plugin OWL*. Estos proyectos fueron valiosos para este estudio porque constituyeron propuestas educativas innovadoras en la educación en línea y se evidenció una experiencia positiva para el aprendizaje de los estudiantes.

Es importante destacar que *Teensmart* Internacional, como organización no gubernamental capacita en forma virtual y presencial, a los jóvenes centroamericanos para que sean capaces de tomar decisiones responsables y de cuidar su salud integral (*Teensmart* Internacional, s.f.). Lo anterior lo realiza por medio de una plataforma

virtual (jovensalud.net), la que funciona gracias a la colaboración de instituciones costarricenses. Sin embargo, se resalta que no existía, al menos en el tema sobre el alcohol un curso preventivo virtual.

Según Gómez (2013), *Teensmart* Internacional ha cumplido con su propósito principal de velar por la salud integral de las nuevas generaciones al dar información sobre los factores de riesgo (se clasificaban en 6 tipos: dañarse a sí mismo, adicciones a sustancias legales e ilegales, comportamientos sexuales peligrosos, problemas alimenticios) y recomendaciones sobre cómo conservar la salud, ya que cuenta con capacitaciones ofrecidas tanto de manera virtual como semipresencial. De hecho, hubo unos 500 muchachos beneficiados anualmente relacionados con la prevención de la violencia y la promoción de la alimentación saludable y el ejercicio.

Precisamente, Gómez (2010) aludía a que esta institución ha desarrollado una guía de principios básicos conocidos como el modelo CRECER para SER, lo que facilitaba que los adolescentes comprendieran las habilidades para la vida que debían integrar a su cotidianidad, como el autocuidado y el empoderamiento personal; además, se dirigía a que los jóvenes podrían desarrollar un grado de criticidad más alto para que fueran capaces de decidir más responsablemente sobre su vida; por lo tanto, este modelo era la base que guiaba las características y la calidad de las actividades hechas por este grupo.

1.2 Planteamiento del problema

A pesar de los esfuerzos de *Teensmart* Internacional por diseñar cursos e incorporar el uso de una plataforma, aún no se contaba con una oferta de curso virtual

acerca de la prevención del uso del alcohol para jóvenes entre los 14 y 17 años; por lo tanto, se intentó dar satisfacción a esta necesidad de la institución y dicha población. Por otra parte, en Costa Rica se han dado propuestas de cursos preventivos sobre el tema de alcohol y uso de otras drogas, como los aportados por DARE (Educación Preventiva contra el Consumo de Drogas y la Violencia) y algunas campañas de educación hechas por el Ministerio de Educación Pública como *Habilidades para vivir: trazando el camino* y *Si es con alcohol no es conmigo*, pero aún no se ha preparado alguno virtual para dicha población sobre este tema en particular.

Precisamente, la modalidad virtual es importante porque el curso se preparó para que *Teensmart* Internacional pudiera ofrecerlo por medio de su plataforma a jóvenes centroamericanos; no es posible para la institución el contratar facilitadores para que viajen por las distintas zonas de estas naciones para impartirlos, pues los chicos se toman varios días para concluir los módulos de estos cursos. Además, podría pasar que los jóvenes no pudieran presentarse con constancia a sesiones presenciales por los costos del traslado, sus horarios escolares, la distancia, etc. Al ser un curso virtual, los participantes pueden ajustar horas libres para trabajar en este a su propio ritmo de aprendizaje.

Por otra parte, Bejarano (2010) anota que hay estudios hechos en centros educativos que señalaban el inicio de consumo en adolescentes costarricenses alrededor de los 12,7 años; por este motivo, se hizo necesario contar con un curso preventivo de consumo del alcohol, pues los adolescentes podrían haber sufrido ya de una fuerte presión social para que tomaran bebidas alcohólicas y se deben fortalecer las competencias involucradas para que puedan decidir de manera responsable al respecto.

Por lo tanto, el problema de investigación consistió en la evaluación de una implementación de un curso preventivo del consumo del alcohol para una población centroamericana entre los 14 – 17 años en un ambiente virtual hecho para *joventsalud.net*, en el que se buscó verificar la presencia del aprendizaje significativo.

1.2.1 La pregunta de investigación

Con base en lo mencionado anteriormente la pregunta de investigación fue: ¿se puede facilitar el aprendizaje sobre la prevención del consumo de alcohol para jóvenes a través de un ambiente de aprendizaje virtual?

A continuación, se presentan tanto el objetivo general como los específicos que guiaron esta investigación.

1.3.1 Objetivo general

El objetivo general para esta investigación fue evaluar un curso de prevención del consumo de alcohol para jóvenes implementado en un ambiente virtual.

1.3.2 Objetivos específicos

Los objetivos específicos planteados fueron:

- Describir el proceso de implementación del ambiente virtual de un curso de prevención del consumo de alcohol para jóvenes centroamericanos que son usuarios de los servicios de *Teensmart* Internacional.
- Evaluar la propuesta de dicho curso en la que se usaron sus resultados generales para plantear los cambios necesarios en su estructura para ser ofrecido formalmente por

Teensmart Internacional en su sitio *web*: jovensalud.net y para verificar los aprendizajes alcanzados por los jóvenes participantes.

1.4 Justificación

Según Vidal, Llanusa, Oliet y Vialart (2008) la educación en línea se ha vuelto un tema popular y una ocasión de instrucción de manera flexible, permanente y asíncrona, pues se ha convertido en una modalidad donde se ha dado un papel más activo del alumno ya que este debía consolidar sus propios saberes a partir de sus vivencias, el contexto y uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), el desarrollo de habilidades de investigación para la resolución de problemas y se daba el trabajo grupal; por lo tanto, se ha hecho necesario familiarizar a los chicos con este tipo de educación y este curso se ha convertido en una oportunidad para esta meta.

Un curso en línea, para la situación planteada en este problema (curso preventivo sobre el alcohol para jóvenes) provee además de lo mencionado anteriormente, las ventajas de que puede hacer más ágiles los procesos de comunicación, el aprovechamiento de una mayor cantidad de recursos y una mayor democratización de la educación, ya que es posible que esta sea accesible a poblaciones que no pueden trasladarse a las sesiones presenciales (ya sea por motivos de distancia, económicos, de salud, de horarios laborales, etc.) y de fortalecer tanto la autonomía del estudiante como el ser autodidacta (Ossa, 2002).

Por esto, la implementación y la evaluación de esta iniciativa innovadora ha sido importante, ya que no existían antecedentes de cursos virtuales preventivos sobre

alcohol en Costa Rica, por lo tanto, se ha llenado un vacío que existía en el ámbito educativo acerca de esta temática. Esta ha sido la primera vez que se ha aplicado el curso y se requerían los resultados para ir mejorando el producto y que así los estudiantes puedan lograr un mayor provecho de su experiencia educativa. De esta forma, el presente proyecto de investigación tiene la intención de generar conocimiento sobre esta temática que puedan ser utilizados en otros contextos y cursos.

Además, se dio la colaboración con *Teensmart* Internacional, no solo con su misión de apoyar a las nuevas generaciones a afrontar los factores de riesgo (en especial el alcohol) sino que también se contó con su apoyo a la presente investigación.

De acuerdo a Bejarano (2010) los jóvenes en Costa Rica ya a los 12 años han iniciado su consumo de alcohol; por lo tanto, se ocupa una respuesta pronta para el problema de la institución de no contar con ningún curso virtual en su plataforma de entrenamiento para la conservación de la salud de los chicos. *Teensmart* Internacional les había dado herramientas para su protección general ante los factores de riesgo, además de la alimentación sana y para evitar la violencia, pero carecían de una oportunidad para fortalecer sus recursos personales para el enfrentamiento específico de la ingesta de bebidas alcohólicas.

El beneficio personal que sintieron los usuarios del sitio *web* jovensalud.net de *Teensmart* Internacional, pudo ser un fortalecimiento de su identidad personal y autoestima para evitar la presión social y los vicios (en este caso, la adicción al alcohol) ya que como Gómez (2010) manifestaba en esta institución se ha desarrollado una guía

de principios básicos conocidos como el modelo CRECER para SER, lo que facilita a los adolescentes comprender las habilidades para la vida que deben integrar, como el autocuidado y el empoderamiento personal. Además, desarrollan un grado de criticidad más alto para ser capaces de decidir más responsablemente sobre su vida, de tal forma que este modelo se constituyó en la columna vertebral del curso virtual preventivo sobre alcohol evaluado en este trabajo.

La sociedad puede tener un impacto positivo, ya que al estar en el curso les permite a los jóvenes mantenerse alejados del alcoholismo y problemas relacionados como la delincuencia, la violencia, el vandalismo y los accidentes de tránsito por conducir bajo los efectos del alcohol. Según Gómez (2013), solo en el curso de CRECER PARA SER, ofrecido por *Teensmart* Internacional en la plataforma de www.jovensalud.net, se benefician unos 500 muchachos anualmente y gracias a esta oferta de un curso preventivo sobre alcohol, sus acciones de protección a los jóvenes sobre los factores de riesgos ha sido ampliada.

1.5. Limitaciones

Al implementar el curso, *Teensmart* Internacional decidió editar la versión final (apéndice d) del curso preventivo sobre el uso del alcohol (al que se le dio el nombre de *Tóma – t el tiempo*) antes de subirlo a la plataforma; por lo tanto, no hubo ocasión de llegar a una discusión y un consenso entre dicha institución y la investigadora sobre algunas de las secciones incluidas o el porqué de las eliminadas; sin embargo, no fue por falta de voluntad a efectuar una reunión o una mala relación entre las partes sino que

había premura en la culminación del proyecto y el entrar en negociaciones lo hubiera retardado más.

De hecho, la realización del *Cuestionario sobre Satisfacción* (Apéndice C) tuvo contratiempos, de los 40 jóvenes participantes en la muestra, solo lo completaron 21, pues *Teensmart* Internacional no había podido aún terminar de ubicarlo en la plataforma cuando ya algunos muchachos (quienes habían avanzado muy rápido), habían finalizado el curso; pues este último se fue montando en la plataforma en la medida que los módulos estaban listos después de la cuarta revisión del borrador del curso. Solo 34 muchachos de los 40 de la muestra pudieron terminar por completo el curso, hubo que tomar los datos de 6 que estuvieran adelantados, pues de otra forma no estaría lista la tesis para cumplir la fecha límite.

Además, se dieron inconvenientes con el foro virtual, pues los muchachos no han comprendido aún su funcionamiento y fines, entonces, solo algunos dieron una respuesta a la pregunta inicial, pero no regresaron a la plataforma para hacer retroalimentaciones al resto de sus compañeros ni hay interés por ver si tienen algún comentario a su opinión; tampoco se leyeron las interrogantes posteriores que la facilitadora pudo incluir después para mantener animada la conversación y explotar más las oportunidades de aprendizaje que la herramienta puede dar o, en este caso, para capturar más datos sobre la utilidad del curso y sus temáticas, pues tampoco se pudieron poner de una sola vez todos los aspectos a evaluar en la pregunta inicial, ya que ellos contestaron solo una cosa.

También, hubo problemas técnicos de la plataforma que generaron molestias en los chicos participantes; por ejemplo: los semáforos, en el *Pretest*, (Apéndice C) señalaban respuestas de riesgo aunque ellos hubieran mencionado una conducta o actitud consideradas sanas. También hubo quejas porque las respuestas no podían ser enviadas, pues eran desviadas hacia la asistencia, sección creada para que facilitadora y estudiantes se comunicaran.

Finalmente, afectó el hecho de tener que obedecer dos cronogramas de dos instituciones con necesidades diferentes: el de *Teensmart* Internacional y el que la universidad había definido para entregar cada uno de los capítulos de este proyecto de graduación, por ejemplo: ya se debía entregar claramente definida la metodología con los consentimientos informados de la muestra, cuando ni siquiera el curso estaba redactado en su primera versión (tuvo unas cuatro revisiones antes de ponerlo en la plataforma), por lo tanto fue difícil cumplir en ese momento con este requisito universitario cuando no se tenía claridad de cómo se trabajaría el tema con los muchachos por estar iniciando su planeamiento y este era esencial para formular los instrumentos que lo evaluarían.

Tampoco se coincidió en el tiempo necesario para la ejecución de la investigación con la entrega del documento final. Siempre se pudo concluir el informe a tiempo para cumplir con lo dispuesto por la universidad, pero sí hubo un gran sacrificio personal por parte de la investigadora, ya que padeció de mayor estrés y perdió la oportunidad de tener igual cantidad de revisiones del tutor que el resto de sus compañeros, quienes posiblemente elaboraron proyectos en instituciones con cronogramas más acordes con el

de la universidad. Además, hubo mucha presión sobre las funcionarias de *Teensmart* Internacional que adelantaron lo más que pudieron los aspectos burocráticos en la formulación del curso y se comprometieron para ayudar a que el proyecto terminara lo antes posible a la fecha de entrega final de este informe.

1.6. Delimitaciones

La investigación se desarrolló en *Teensmart* Internacional que, según Gómez (2013) era una institución en Costa Rica que por medio de su sitio *web* (jovensalud.net) ha ofrecido oportunidades gratuitas, virtuales y no formales para fortalecer las competencias para la vida; dicha organización ha trabajado con jóvenes en un rango de 10 – 24 años procedentes de distintas partes de Centroamérica con cursos dedicados a la prevención de la violencia, la alimentación saludable y el ejercicio y el conocido como: CRECER PARA SER, pero como no contaban con un curso preventivo sobre alcohol, en este proyecto se procedió a su implementación y evaluación, el cual tuvo que seguir principalmente la filosofía del modelo CRECER PARA SER.

Este proyecto se realizó desde agosto del 2013 hasta abril del 2014, pues se hizo con fines académicos para obtener un posgrado en el Tecnológico de Monterrey. El curso virtual preventivo sobre el uso del alcohol para jóvenes estuvo delimitado por los intereses sociales de la organización *Teensmart* Internacional, sus requisitos administrativos para el diseño instruccional y sus principios del modelo CRECER PARA SER, ya que el producto final fue subido a su sitio *web* jovensalud.net para que sus usuarios pudieran tener acceso en el futuro.

El tema de las adicciones ha sido contemplado de manera muy amplia, pues ha incluido las sustancias legales (alcohol y el cigarrillo), las ilegales (anfetaminas, marihuana, cocaína, opio, *crack*, etc.) y según la Asociación Americana de Psicología, APA (por sus siglas en inglés), (2013) también se agregaron los aspectos conductuales como las apuestas; por lo tanto, en el curso que se desarrolló solo se enfocó en la prevención del consumo del alcohol, pues por recomendaciones de las mismas funcionarias de *Teensmart* Internacional, no se quiso recargar de información para que la lectura fuera rápida para los muchachos.

La idea fue priorizar información para que este curso tuviera pocas unidades para que ellos pudieran resolverlo en unos cuantos días, ya que hubo ocasiones en que la conexión a Internet fue difícil lo que no permitió el avance de los alumnos y les obstaculizaba su avance; además, hubo deserción y casos de jóvenes con problemas de aprendizaje que trabajaron más lento; por ello, se ocuparon pocas unidades para no perder la motivación y que los alumnos pudieran concluir el curso, se intentaba así evitar que se sintieran agobiados por los datos que debían manejar.

De esta forma, de acuerdo a la necesidad planteada por *Teensmart* Internacional para disponer de una plataforma con un curso virtual de carácter preventivo sobre el consumo de alcohol para sus jóvenes usuarios centroamericanos, se realizó la presente investigación. El curso fue creado y evaluado especialmente para la mencionada institución, para ser ubicado en su plataforma y así poder apoyar en la formación de los muchachos para que tomen decisiones con respecto a las bebidas alcohólicas de manera inteligente, sana y responsable.

Capítulo 2. Marco teórico

En este capítulo, se presentan los principales aspectos teóricos que guiaron la implementación y la evaluación de un curso virtual preventivo sobre el consumo del alcohol (conocido como Tóma – t el tiempo, apéndice d) para los adolescentes centroamericanos de 14 – 17 años, para que sea un ambiente que propicie el aprendizaje significativo sobre esta temática y que se almacene en el sitio *web* de *jovensalud.net* para la disponibilidad de los mencionados usuarios.

Por lo tanto, la información se ha clasificado en seis apartados principales: en primer lugar, se tienen los principios filosóficos y axiológicos que guiaron la implementación de este curso, en los cuales se detallan los aspectos relevantes sobre: el concepto de prevención, la manera en la que se organizan los cursos preventivos sobre los factores de riesgo, las ideas principales de un libro de superación personal para los adolescentes de Covey (1998) titulado: *Los siete hábitos de los adolescentes altamente efectivos*, (el que es considerado una guía inspiradora para el trabajo con jóvenes en *Teensmart* Internacional), los elementos generales del constructivismo y el aprendizaje basado en competencias. Como segundo punto, se destacaron los elementos a considerar sobre la relevancia del uso de los medios informáticos para propiciar el aprendizaje significativo de una temática, en especial en el estudio sobre el consumo del alcohol.

Por otra parte, el tercer aspecto a analizar eran los elementos propios del diseño instruccional, en el que se explicaron tanto las orientaciones básicas dadas por el Modelo ASSURE como las normas que el mismo *Teensmart* Internacional ha dictado para la

creación de cursos para su plataforma virtual; además, como cuarto punto, se presentó el modelo ARCS de Keller para lograr la motivación del alumno en el curso virtual y evitar así la deserción.

En quinto lugar, hay indicaciones importantes sobre la relación de los adolescentes con el alcohol, en el que se describieron diversos factores que influyeron en el uso de estas sustancias por las personas jóvenes, como los culturales, en los que se incluyó una descripción de la cultura del guaro en Costa Rica, los efectos de las relaciones familiares y ciertos aspectos psicológicos como la asertividad y la autoestima. El sexto punto se refiere a la naturaleza de los ambientes de aprendizaje y la importancia de la evaluación de las experiencias educativas virtuales.

2.1 Principios filosóficos y axiológicos que guían la construcción del curso virtual

2.1.1 Sobre las características del concepto de prevención

Según Bastardo y Genao (2001) existen tres tipos de prevención: la primaria, la secundaria y la terciaria. La primaria consiste en tomar medidas ante un peligro que puede suceder, por lo que se requiere contar con los datos necesarios (por ejemplo: el conocer las características socio demográficas de la población a la que los esfuerzos de protección son dirigidos y las circunstancias en las que los posibles peligros se presentan) y organizar las posibles acciones de intervención para mantener seguras a las personas, incluso intenta que la gente no entre en contacto con el factor de riesgo.

En cuanto a la prevención secundaria, Bastardo y Genao (2001) explican que, si las personas ya se enfrentaron al factor de riesgo, hay que tomar otras medidas de

intervención para resguardar su integridad; la prevención terciaria es dirigida a la rehabilitación. Acerca del curso virtual sobre alcohol a diseñar (llamado Tóma – el tiempo, apéndice d), se hizo bajo un concepto de prevención primaria y secundaria; la primera, para fortalecer las competencias de los adolescentes y así ayudarlos a manejar el alcohol y evitar que se hicieran adictos; la segunda, por cuanto ya algunos han probado bebidas etílicas y se intentó que, a partir de la información dada en el curso, ellos reflexionaran y decidieran ya no tomar más alcohol hasta que cumplieran con la mayoría de edad en su país para que lo hicieran legalmente y con mayor responsabilidad.

Sin embargo, el curso a desarrollar sobre alcohol definitivamente no estuvo dirigido a adolescentes que ya fueran alcohólicos (es decir, cuyo consumo del alcohol fuera muy alto en cuanto a cantidad y frecuencia, que incluso podrían ya presentar síndrome de abstinencia) para rehabilitarlos; por consiguiente, no se dio un enfoque preventivo terciario, pues no se trató de abrir un espacio para iniciar el proceso de acompañamiento y recuperación de un alcohólico. Si se detectara a alguien en estas circunstancias, se le sugeriría que acudiera a la sección de consejería del mismo sitio *web* de jovensalud.net para que le diera información sobre las instituciones en su país que le pudieran ayudar.

De acuerdo a Bastardo y Genao (2001) el término de prevención en el consumo de sustancias adictivas como el alcohol implica el sostener conversaciones con las personas acerca de su identidad personal, la importancia de la salud integral para ellos mismos, la necesidad de los datos sobre la problemática y las acciones de prevención que pueden

llevar a cabo tanto en sus vidas como en la sociedad. Por consiguiente, un programa preventivo debe considerar el dar atención a los siguientes aspectos:

- Proporcionar los datos necesarios acerca de la problemática de las drogas (en el caso particular de este estudio, solo interesaba lo relacionado con las características y el uso del alcohol) y se deben revisar que estos sean ciertos, imparciales y lo más recientes posibles.
- Dar espacio para el análisis de las percepciones personales sobre dicho tema.
- Estimular las competencias necesarias para que las personas puedan realizar mejores elecciones, las soluciones de problemas y las maneras de comunicarse.
- Mostrar formas más sanas de recrearse.
- Estimular la inteligencia emocional y la expresión de sentimientos, especialmente los negativos.

2.1.2. Elementos generales a considerar en el diseño de cursos preventivos sobre los factores de riesgo.

Clemons, Wetta – Hall, Jacobson, Chesser y Moss (2011) manifiestan que hay una tendencia a incluir los aspectos culturales en los programas dirigidos a la población joven para su protección sobre los factores de riesgo, para que tengan un grado mayor de eficiencia, debido a que hubo, en los adolescentes de su estudio, una mayor diversidad cultural; por lo tanto, existe un mayor interés por crear las capacitaciones de orientación positiva para tratar el tema de la salud integral de las personas jóvenes.

En este caso, Clemons, et. al (2011) ponen en práctica una propuesta dirigida a chicos afroamericanos sobre la expresión de la sexualidad, basándose en los aportes de la teoría del sistema bioecológico de Bronfenbrenner, en la que se enfoca el desarrollo de la persona joven considerando tanto su madurez biológica como sus circunstancias familiares, sociales y escolares y los cuatro sistemas creados por él: el microsistema (la relación del chico con los organismos de socialización inmediatas), el mesosistema (el efecto que tiene en la vida del muchacho dos o más instituciones sociales), el exosistema (la comunidad en sí misma y su influencia indirecta en la toma de decisiones de la persona) y el macrosistema (los componentes filosóficos, morales y legales de la sociedad).

Además, Clemons, et.al (2011) enfatizan el establecimiento de metas, la responsabilidad personal y algunos de los valores propios de su cultura como los factores de protección: la importancia de la familia, la comunidad, la tradición y el patrimonio cultural. De manera específica, esos valores son: la unidad familiar, la determinación propia para fortalecer la identidad personal, el trabajo en equipo, la economía colaborativa (la cual es procurar el éxito de los negocios comunitarios), la responsabilidad social (los problemas de unos son los de todos), el propósito de defender la autonomía cultural, la creatividad, la fe en los miembros de la comunidad.

En el caso de Centroamérica, se comparte, con la cultura afroamericana, los valores de la unión familiar (hay costumbre en Latinoamérica que los hijos abandonen el hogar de los padres hasta casarse y actualmente, hay personas profesionales que aún viven con ellos no sólo porque las condiciones económicas para lograr la independencia

son difíciles sino también porque se valora el tiempo compartido en familia); además, hay una tendencia social actual a valorar más las creaciones artísticas propias y el nacionalismo se eleva de acuerdo al buen desempeño de los deportistas nacionales en competencias de renombre, especialmente si se trataba de partidos de fútbol.

Asimismo, Clemons, et. al (2011) indican que sus programas de prevención le dan gran relevancia a las cualidades externas de las relaciones como el apoyo, el empoderamiento, las expectativas, los límites y el uso constructivo del tiempo; por otra parte, las condiciones internas corresponden al compromiso con el aprendizaje, los valores sociales y la identidad personal; todos los anteriores, ayudan al joven a enfrentarse con éxito a los factores de riesgo sin importar sus diferencias en el género, la clase social, la historia familiar y la etnia, pues han comprobado que quienes tienen la falta de dichas cualidades corren un riesgo mayor de perder fácilmente su salud integral.

2.1.3 Aportes generales de Covey sobre la salud psicológica de los adolescentes

Por otra parte, era importante retomar las enseñanzas que Covey (1998), citado por Bernabeu (s.f) da para que los adolescentes tengan los hábitos y elecciones de vida sanos, pues sus puntos principales son retomados en la filosofía del modelo de Crecer para Ser de *Teensmart* Internacional, como por ejemplo:

- Asumirse como una persona responsable de su propia vida y buscar las soluciones a los problemas gracias al autocontrol, al pensamiento positivo, la autoconfianza, los valores y por contemplar las crisis como unas oportunidades de crecimiento.

Además, se requiere de la iniciativa, la astucia y la originalidad para poder lograr instaurar este hábito.

- Establecer los propósitos, pues le dan un sentido y una dirección a la vida. La imaginación tiene un papel clave para trascender el presente y se recomienda describir las metas por medio de una misión personal, la que favorece el tener estabilidad y también el descubrimiento de talentos. Las metas están relacionadas con los siguientes temas de interés para los jóvenes: los estudios, la actitud hacia la vida, los deportes, la elección de las amistades, la vivencia y la expresión de la sexualidad, las adicciones, los valores, las relaciones familiares, las creencias, el servicio voluntario comunitario.

Se aconseja que, al determinar las intenciones personales, estas lleguen a ser realidad y puedan contemplar el esfuerzo y el sacrificio necesario para cumplirlas, pues al ponerlas por escrito, hay un compromiso de hacerlas sin vacilaciones, de aprovechar las oportunidades y de permitirse recibir el apoyo.

- Identificar las prioridades y concentrarse en ellas. No solo se trata de organizar bien el tiempo para cumplirlas sino también sentirse capaz y vencer los obstáculos que puedan presentarse para distraerle. Asimismo, es pertinente llegar a diferenciar los aspectos importantes de los urgentes.
- No solo pensar en sus propios intereses sino velar por la satisfacción de las necesidades de los otros, pues ellos son igual de importantes. Por consiguiente, es necesario evaluar el concepto de competencia, no sentirse celoso o con envidia del éxito de los demás, tratar de no usar a las personas para los propios fines, no hacer chismes sobre los demás para desacreditarlos, no buscar únicamente la ventaja

propia y es imprescindible ver el efecto de las acciones propias en los demás y sus sentimientos. Además, es velar por la seguridad y la confianza que posee en sus relaciones interpersonales, por lo tanto, uno debe ser capaz de dar los elogios, la comprensión, el perdón y de disfrutar la compañía de los otros, de cumplir las promesas, de poner atención y de apoyarse mutuamente.

- No buscar que los otros le comprendan si no lo ha intentado uno mismo primero y, la clave en este aspecto, es el saber escuchar a los demás con atención y la empatía.
- Aprender a trabajar en equipo para conseguir mejores resultados que al actuar solo por cuenta de uno mismo.
- Realizar las estrategias de renovación personal para sobreponerse a las situaciones adversas.

Todos los anteriores son comportamientos relacionados con la inteligencia emocional. De acuerdo con García del Castillo, García del Castillo - López, Gazquéz Pertusa y Marzo Campos (2013) la enseñanza de las habilidades de la inteligencia emocional puede incluirse en programas preventivos de las adicciones, pues la presión social para que los jóvenes, por ejemplo, beban alcohol era muy fuerte y esta puede ser contrarrestada si ellos tienen un alto grado de inteligencia emocional; por lo tanto, esta última es un factor de protección contra los comportamientos adictivos.

2.2 Aportes generales del constructivismo

De acuerdo con Castillo (2008), el constructivismo es un modelo sobre el conocimiento que podía tener varias variantes como las de Piaget, Vygotsky, Maturana, Von Glaserfeld y que surge precisamente como una reacción al positivismo de la teoría conductista y al procesamiento de la información que son los enfoques educativos de uso más común en ese momento. Uno de sus principios básicos es que lo entendido como realidad corresponde a una construcción del individuo hecha a partir de sus experiencias al interactuar con el ambiente que le rodea, sus conocimientos previos y sus percepciones sobre los elementos que se hallan a su alrededor.

Otros principios del constructivismo, según Castillo (2008) son los siguientes: el saber de la persona no es algo que se transmita y que este reciba pasivamente, sino que es construido; lo cognitivo se adapta al ambiente conforme se organizan las experiencias de la persona; el aprendizaje se alcanza conforme las estructuras mentales del sujeto son modificadas con constancia y este no solo es construido a partir de la meditación y la interpretación individual sino también hay una participación social en el proceso. La importancia del enfoque constructivista radica en que se señalan las posibles causas que puedan dificultar el aprendizaje de los estudiantes, cómo hacer planeamientos de los cursos o de la lección para que tengan mayor eficiencia, la manera en la que se debe favorecer un mayor protagonismo del estudiante y dar atención a sus características.

Por su parte, Londoño Giraldo (2011) indica que, en el enfoque constructivista, el diseño instruccional se realiza de tal modo que sirva para guiar al estudiante (quien sería

más participativo y responsable de su proceso educativo). Además, no se incluyen contenidos lineales ni estos son sugeridos, que el diseño se adapte al ambiente físico y social, que promueva un tipo de evaluación más cualitativa, en la que se contemple el juzgar el rendimiento propio. También, que el diseño del curso favorezca el aprender en grupo, por medio de casos y solución de problemas y que se estimule el uso de las herramientas tecnológicas para cimentar el saber y la independencia del alumno, pero no la competición.

2.2.1 Elementos importantes sobre el uso de medios informáticos para propiciar el aprendizaje significativo, especialmente del tema del alcohol en adolescentes

Según Ballesteri (s.f.), el aprendizaje significativo implica asociar los conocimientos previos del sujeto con los nuevos por adquirir, siempre y cuando se dé la transformación de los esquemas cognitivos a partir de los conflictos presentados y su reorganización para que se logre nuevamente el equilibrio; por lo tanto, es un proceso en el que la persona arma las estructuras de su saber para que perdure en el tiempo y se pueda aplicar en la cotidianidad; es necesario que el profesor, en su planeamiento, produzca un lazo con los conocimientos previos y los organice de forma lógica.

Por otro lado, Herrera (2002) señala que un ambiente de aprendizaje es el sitio en el que docente y estudiantes se reúnen para trabajar intelectualmente sobre los materiales académicos, usando estrategias pedagógicas y recursos para conseguir los propósitos propuestos. Este cuenta con los siguientes componentes: las oportunidades para que los participantes del proceso educativo se relacionen, las actividades planeadas sobre la información aportada y el lugar donde se llevan a cabo (que puede ser físico o de

naturaleza psicológica o virtual) en el que la comunicación escrita se facilita por herramientas como el correo electrónico, foros, textos, videos. También, se usan medios digitales para la estimulación sensorial del alumno y otros recursos auxiliares para impartir la enseñanza, tales como bibliotecas, sitios *web* y libros electrónicos.

Por su parte, Castillo (2008) manifiesta que los ambientes de aprendizaje consisten en los procesos educativos elaborados para promover el aprender en ambientes formales, los cuales usan el respaldo de un planeamiento riguroso y un marco teórico, el cual influencia sus peculiaridades; por ejemplo: si se sigue el constructivismo, se retoman los conocimientos previos y se dan estructuras conceptuales para que se incorporen los nuevos; si se da atención a un aprendizaje situado, se presentan problemas cotidianos para que la persona aplique su saber; si hay énfasis en la flexibilidad cognitiva, se da información compleja que abarca diferentes puntos de vista de un fenómeno.

Asimismo, Castillo (2008) manifiesta que los ambientes de aprendizaje deben favorecer que el aprender fuera de manera activa (el estudiante debe formar su propio saber y perfeccionar sus habilidades investigativas), autónoma (estimularlo a conseguir más datos sobre el tema visto), adaptada (el proceso educativo tiene un ajuste a las características de la población estudiantil), colaborativa (el alumno se preocupa por mejorar sus relaciones interpersonales), constructiva (se usa de base los conocimientos previos para integrar los nuevos), reflexiva (el ser consciente de lo aprendido). Además, el aprendizaje debe contar con un diagnóstico inicial para compararlo con el perfil de salida logrado, con objetivos y una metodología basada en resolución de problemas y estudios de casos.

En términos generales, Gomes (s.f.) indica las mejoras que trajo la *Internet* para la educación y las enumera de la siguiente forma: mayores posibilidades para que un docente y un alumno interactúen en los espacios y las comunidades virtuales creados para este fin, la variada oferta de los recursos multimedia, la oportunidad de proporcionar un acceso más democrático a la población al sistema educativo e incrementar el número de beneficiados (hay cursos ofrecidos por universidades de renombre mundial, en sitios web como www.coursera.org, <https://www.edx.org/>, de manera masiva y gratuita que pueden sobrepasar una inscripción de 15000 alumnos).

Además, para Gomes (s.f.) el proceso de enseñanza – aprendizaje resulta ser más entretenido y barato, pero de calidad con el uso de la tecnología, pues para ella, el *e – learning* está relacionado con el uso, cada vez más frecuente, de la *Internet* para ofrecer una educación a las personas, especialmente como un complemento de la instrucción presencial. De hecho, la autora lo considera todo un nuevo paradigma de la educación basado en el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, en las expectativas sociales actuales y en las necesidades individuales de una educación permanente, de una capacitación laboral, del desplazamiento geográfico, de los estilos de aprendizaje, del lograr que los conocimientos fueran más significativos, de aplicar estos a su realidad.

McAnally y Armijo (s.f.) traen algunos aspectos relevantes del aprendizaje en línea como la propuesta del Modelo de McIsaac y Gunawardena, la que funciona como una guía que enumera las características más relevantes para el *e – learning* así: “a) transmisión y acceso, b) control, c) interacción, d) características simbólicas del medio,

e) la presencia social creada a través del medio y f) la interfaz entre el usuario y la máquina.” (McAnally y Armijo, s.f., p.1).

Además, McAnally y Armijo (s.f.) describen los tipos de elementos relacionados con el intelecto que pueden ser perfeccionados gracias al *e – learning*, estos son: la concientización y modificación de las actitudes y las apreciaciones ostentadas sobre una temática, logro del aprendizaje significativo, pues ayuda a relacionar los conocimientos previos con los nuevos, se consiguen aprendizajes más complejos, la aplicación práctica del saber para tomar decisiones, solucionar retos ambientales e indagar. Por último, estos autores hablan de otras destrezas mentales necesarias para lograr la educación permanente como: criticidad, creatividad, el control propio de los impulsos, el ser lógico, tolerante, etc.

Dichas habilidades mentales son necesarias en un curso virtual preventivo sobre el consumo del alcohol, ya que fortalece a los muchachos para analizar su visión personal sobre los alcohólicos y cómo debe usarse moderadamente este tipo de bebidas, para confrontar los mitos y la cultura del guaro (descrita más adelante), para soportar la presión social que puede inducirlos a actuar de maneras riesgosas y dañinas para sí mismos y para manejar sus aspectos emocionales como la depresión, la ira, la ansiedad, los que suelen usarse de excusa para iniciar el consumo de las bebidas etílicas.

Además, Guaño (2010) indica que los medios informáticos son una gran herramienta para compartir información con las generaciones jóvenes sobre los peligros de las sustancias adictivas como el alcohol y para su educación, ya que favorecen el

alcance del saber - saber y el saber - hacer, de las competencias, de los valores y de la comprensión y la construcción de los significados. Por su parte, los archivos multimedia promueven un rol del estudiante más activo ya que le da oportunidad de relacionar la información a su propio ritmo. De esta forma, se favorece el logro del desarrollo personal; por ejemplo: dicho autor destaca las ventajas de los recursos multimedios, ya que influyen en el pensamiento, la memoria y el aprendizaje del alumno, pues permite un balance entre el estímulo de los sentidos y su capacidad de abstracción.

En cuanto al equipo de cómputo en sí, Guaño (2010) señala que entre sus beneficios se cuentan los siguientes: se ajusta a las particularidades del aprendiz, da una retroalimentación y la revisión de equivocaciones, el fortalecimiento del pensamiento divergente al estimular la búsqueda de una multitud de opciones para la solución de los problemas, de la abstracción, de la predicción de las acciones, de la autoestima, del trabajo colaborativo y el establecimiento de las conductas operatorias a partir de las sensoriales y motoras.

No obstante, Guaño (2010) manifiesta que el docente debe ser cuidadoso al seleccionar los recursos multimedios que da al estudiante porque el profesor debe reflexionar sobre su uso a la luz de un planeamiento didáctico, en las teorías tanto psicológicas como las educativas y las peculiaridades de los individuos y el revisar dichos recursos para que no tengan algún tipo de error. Dicho investigador recomienda los siguientes criterios para la elección de los materiales educativos:

- Deben tener relación con los objetivos educativos planteados.

- Deben estar accesibles cuando se les necesitaba.
- Deben estar ajustados a las particularidades del estudiante.
- Deben preferirse los más baratos, los más eficientes y los más reutilizables.

Guaño (2010) resalta la importancia de que el alumno cuenta con la orientación del docente, pues el material educativo no hace por sí sólo que se origine el aprendizaje y el alumno debe analizarlo con criticidad (se destaca aquí que, aunque el curso preventivo sobre el uso del alcohol para *Teensmart* Internacional es virtual, el adolescente sí tuvo una retroalimentación de un facilitador que leía y revisaba virtualmente las respuestas iniciales del muchacho a los ejercicios para devolverle algunos comentarios sobre su rendimiento, para motivar a que reflexione sobre la información proporcionada y que continúe en el curso hasta el final; por consiguiente, el usuario de la plataforma *jovensalud.net* sí contó con apoyo de una persona experta que le ayudó en su proceso educativo).

También comenta Guaño (2010) que el maestro debe mostrarse sensible y tolerante, aplicar los conceptos teóricos del constructivismo como la presentación de conflictos cognitivos, ayudar al alumnado en el establecimiento de sus estructuras cognitivas y a hacer reflexión sobre las equivocaciones cometidas. Además, él llama la atención sobre un aspecto clave en la relación entre la enseñanza y el aprendizaje, pues manifiesta que es más que el simple análisis causal de las acciones realizadas por el docente y sus efectos en los alumnos, sino que involucra una relación de dependencia del ser entre los conceptos (pero no necesariamente esta es causal, pues puede darse la enseñanza sin que esta sea seguida forzosamente de un aprendizaje).

Asimismo, Gauño (2010) señala la particularidad social de la enseñanza, la que se afecta por la naturaleza de la interacción de los participantes, las características del ambiente y la institución educativa. Por otro lado, este autor especifica los dos tipos de los programas educativos que pueden ser desarrollados a partir del uso de las computadoras.

Primero, Gauño (2010) describe el programa tutorial directivo que involucra un cuestionario para el estudiante, que tiene el poder sobre su nivel y el tipo de actividad, pues define lo que son las respuestas correctas y las erróneas, las que se pusieron como sinónimo de fracaso. El segundo trata de los programas no directivos, los cuales pretenden otorgarles una mayor libertad de acción al estudiante (pero, no señalan los errores sino que mostraron los efectos de las acciones del alumno en el ambiente virtual) y favorecen el aprendizaje por descubrimiento, el pensamiento crítico, el analítico y el científico.

En este curso virtual sobre alcoholismo, se siguieron los principios de un programa no directivo, pues quien daba la retroalimentación al usuario sobre la calidad y validez de su respuesta era un facilitador virtual y no el sistema; además, las preguntas de las actividades no eran de tipo de selección única o múltiple sino más bien la mayoría de los ejercicios eran interrogantes de complete que favorecían una respuesta más espontánea y abierta según las experiencias de vida del individuo y un aprendizaje más significativo al involucrar los niveles más complejos de pensamiento en su elaboración. De esta manera, el estudiante podía ver el progreso en el curso, pues las respuestas se grabaron en la

plataforma y él podía revisarlas durante el tiempo que el curso estuvo activo (se calculó un par de meses, pero suele mantenerse por más tiempo abierta la plataforma).

2.3 Aprendizaje basado en competencias

De acuerdo a Climént (2009), el aprendizaje basado en competencias es un modelo educativo que actualmente ha surgido como respuesta a las demandas educativas de la Sociedad de la Información, pues las actividades productivas de esta giran manejo de datos y a ser competitivo en un mundo globalizado. Este autor agrega que hay varios tipos de competencias, según los criterios con los que se clasifican: si se refieren a la participación y el rol de agentes sociales, están las académicas (se relaciona con el rendimiento escolar), las profesionales (son las necesarias para desempeñar un puesto laboral).

Las competencias también se clasifican, según Climént (2009), de acuerdo a los fines que poseen en: las de aprendizaje organizacional (cuando se crean instituciones para dar atención a alguna necesidad social), las de empleabilidad (significan algo parecido a las profesionales) y las directivas o gerenciales (ser un líder para guiar hacia al éxito a una empresa). Además, se encuentran las que toman en cuenta las peculiaridades de las competencias y se dividen en: intelectuales (capacidades mentales), las sistémicas (relacionadas con sistemas) y técnicas o específicas (nuevamente, son parecidas a las profesionales y de empleabilidad).

Todavía hay un criterio más de clasificación de las competencias al considerar su rol. Climént (2009) señala que estas se dividen en: las claves (corresponden a las intra e

interpersonales, ambas muy relacionadas con capacidad de inteligencia emocional), las transcurriculares (lo aprendido en las educación formal: aprendizaje central, socio – normativo y técnico - instrumental) y las meta competencias (asociadas con el niveles más complejos de pensamiento). De todas las anteriores, en el curso virtual preventivo sobre el manejo del alcohol a desarrollar, se le da atención a las de tipo clave, pues los adolescentes deben aprender a auto controlarse (tanto sus impulsos y emociones) y saber relacionarse con los demás para no caer en la presión social e iniciar el vicio por las invitaciones a tomar que les hacen sus pares.

Además, los usuarios de los servicios de *Teensmart* Internacional son considerados nativos digitales y deben desarrollar algunas competencias para adaptarse a la Sociedad de la Información. De acuerdo con Ibarra y de la LLata (2010) estas nuevas generaciones disfrutan la posibilidad de interactuar con los medios de comunicación masiva, tienen el reto de saber distinguir las fuentes y la información de calidad para evaluar su provecho y su significado, de someterse a procesos de educación permanente para tener su conocimiento actualizado; por lo tanto, deben estar en la capacidad de reflexionar y de criticar.

Ibarra y de la LLata (2010) destacan que se deben fortalecer habilidades de comunicación escrita ya que ahora la *Internet* facilita estos procesos de manera asíncrona con gran rapidez. Por lo general, estos muchachos tienen pobreza de vocabulario porque al escribir textos pretendieron “darse licencias” que no corresponden a las reglas de ortografía para ahorrarse tiempo y espacio. Por lo antes mencionado, se advierte que estos muchachos posiblemente por su interacción con las tecnologías,

manejan de una manera muy diferente la información al resto de generaciones. Algunas ejemplos de lo anterior sería: facilidad para establecer relaciones interpersonales con cualquiera en la red por lo que pueden participar sin complicaciones en comunidades de aprendizaje y fácil comprensión de cómo se utilizan o funcionan los aparatos tecnológicos.

Según Ibarra y de la Llata (2010) a los nativos digitales les agrada el uso de las computadoras para realizar su aprendizaje porque lo consideran una experiencia más atractiva. Por lo tanto, es oportuno que los usuarios de *Teensmart* Internacional tengan la oportunidad no solo de fortalecer su salud integral con sus cursos virtuales sino también de desarrollar sus conocimientos en tecnología, ya que los muchachos deben dominar esta modalidad educativa virtual, que puede llegar ser más popular en el futuro debido a sus ventajas (el estudiante ingresa al curso cuando tenga disponibilidad, aprende a su ritmo, no implica traslados a instalaciones distantes, usualmente se utilizan herramientas de comunicación asíncrona y se comparte con gente en diferentes zonas geográficas, en este caso, adolescentes de Costa Rica, Nicaragua y Honduras).

2.4 Elementos propios del diseño instruccional, de acuerdo al Modelo ASSURE, *Teensmart* Internacional y otros

2.4.1 Modelo ASSURE

Los especialistas en educación tienen gran interés en crear y probar modelos sencillos para el diseño instruccional, que facilitan la tarea del docente en cuanto al planeamiento de las lecciones y la mejora de su efectividad para el logro de los objetivos

educativos propios de los programas educativos. Por lo tanto, se tiene la propuesta del modelo ASSURE que, según lo explica Benítez (s.f.) posee como características generales las influencias de las teorías conductistas y constructivistas, las ideas de Roberto Gagné y que facilita el uso de las TIC en cursos hechos para desarrollar de manera virtual y a distancia, los que toman más en cuenta para su elaboración las particularidades de los estudiantes.

De acuerdo a Benítez (s.f.) ASSURE es un acróstico que representa cada una de las etapas del modelo, las cuales guían al docente sobre los aspectos que deben contemplar para crear el curso o la lección sobre cierto tema. Entonces, se tiene que

- La A indica el análisis de las características demográficas y otras propias de la población estudiantil a la que van dirigidos el curso o ya sea la lección; también se rescatan aspectos particulares de su contexto. En el caso del público meta, son usuarios regulares de la plataforma *joventsalud.net*, que está dirigida por *Teensmart* Internacional. Ellos han disfrutado con anterioridad de alguno de sus otros servicios: los cursos de otras temáticas (por ejemplo: *Creecer para ser* – el cual se constituye como el nivel básico, pues es obligatoria su aprobación para acceder al resto de cursos ofertados - el otro sobre violencia y uno más con relación a la alimentación adecuada y la realización de ejercicios), la sección de consejería, la información sobre las instituciones que los atienden en sus países según la problemática presentada y un banco de datos sobre diversas temáticas.

Entonces, específicamente, hay usuarios de ambos sexos, que se encuentran en un rango de edad entre los catorce y los diecisiete años, que habitan en países

centroamericanos; también hallan algunos casos con serios problemas de aprendizaje y / o de otra índole como: la pobreza de vocabulario, la falta de práctica en la redacción, la pobre comprensión de la lectura y la pésima ortografía (todo lo anterior, representa un reto al leer y comprender sus respuestas de las preguntas abiertas y para que ellos capten el mensaje sobre prevención de alcohol).

Sin embargo, los participantes son adolescentes, de acuerdo a los principios teóricos de Jean Piaget, ellos deben estar ya en la etapa de operaciones formales del desarrollo cognoscitivo, en la que son capaces de tener pensamiento abstracto, crear hipótesis; por lo tanto, pueden interpretar el significado simbólico de los textos e imágenes (por ello en el curso preventivo sobre uso del alcohol, se utilizaron cuentos, caricaturas y canciones, las que los estudiantes analizaron de acuerdo a la información aportada en los módulos sobre las bebidas alcohólicas, sus propias experiencias y conocimientos previos).

Además, no siempre los participantes matriculan los cursos de *Teensmart* Internacional por decisión voluntaria, sino que ya son miembros y / o asistentes de alguna de las organizaciones que laboran con esta organización y, por ello, se les exige la inscripción.

- La primera S corresponde a la definición de los propósitos educativos del curso, los que son de gran relevancia, pues guían este proceso de preparación, dan las indicaciones a los estudiantes sobre las expectativas que hay sobre su aprendizaje, ayudan con la evaluación, ya que utiliza los verbos que describen específicamente la meta a alcanzar.

En términos generales, el curso virtual preventivo sobre el uso del alcohol debe propiciar el aprendizaje significativo de la información sobre esta adicción y las sustancias etílicas; adquirir las competencias para tomar decisiones responsables sobre el hábito de consumo personal del alcohol - a pesar que Fernández, Nebot y Jané (2002) indican la tendencia de los adolescentes a rechazar la idea de ser abstemios, en este curso se promueve la abstinencia por cuanto son aún menores de edad y existen restricciones legales para que puedan beber alcohol - y se analizan los mitos, la cultura y los errores cognitivos relacionados con esta temática.

- La segunda S es la escogencia de los elementos metodológicos del curso o la lección, los que están relacionados con las actividades pedagógicas a realizar, la selección de los medios para desarrollarlos y la definición de los recursos audiovisuales a utilizar. Aunque el método ASSURE promueve más libertad, al efectuar el diseño instruccional, ya *Teensmart* Internacional tiene algunos planteamientos para delimitar lo que desea y le sirve utilizar para sus procesos de aprendizaje (contenidos inspirados en el modelo Crecer para Ser, más su normativa administrativa y pedagógica para la creación de cursos).

Por ello, es que *Teensmart* Internacional tiene una plantilla especialmente diseñada (apéndice b), en la que se desglosan los módulos, se establecen objetivos, se anota la población meta, se agregan los posibles recursos (que deben cumplir con lo regulado por las leyes de los derechos de autor) y ajustarse a la organización de los módulos en las secciones de la prevención, de la protección, de los pensamientos y de la práctica. Sin embargo, se da un seguimiento a los otros

aportes teóricos aquí anotados para perfeccionar la propuesta educativa virtual en beneficio de esta población joven.

- Con respecto a la letra U, su significado sugiere una revisión de los materiales encontrados para que no haya contratiempos a la hora de utilizarlos y contar con un plan B por si fallan. La investigadora da la propuesta sobre las imágenes, los videos, las canciones, los ejercicios, los *tests*, etc. para someterlo a la aprobación de *Teensmart* Internacional y verificar que se obtengan los permisos necesarios para su uso en la plataforma *jovensalud.net*
- La letra R hace referencia a la participación del estudiante, ya que se pretende que tenga un rol activo en la clase. Los cursos de *Teensmart* Internacional se caracterizan por ser parte de la educación semipresencial: los estudiantes tienen un espacio para compartir con un facilitador presencial y otros pares, pero luego responden una serie de interrogantes y actividades en la plataforma de *jovensalud.net* de manera individual. Luego, hay una facilitadora virtual que le da la retroalimentación a sus anotaciones y quien debe promover la reflexión y el aprendizaje significativo con sus comentarios e instar el diálogo con el estudiante.
- Por último, la letra E se relaciona con el proceso de evaluación general de la calidad de este proyecto educativo y su nivel de éxito en cuanto a los aprendizajes alcanzados. En este caso, este proceso está representado por un *Pretest - Postest* (Apéndice C) para medir la percepción y los hábitos de consumo de los participantes de este curso virtual sobre prevención de la ingesta de bebidas alcohólicas, las que se siguen incluyendo como parte del curso, pues *Teensmart* Internacional requiere mostrar estadísticas. También está el cuestionario y el foro

propriadamente creados para probar por primera vez este curso, así se le pueden modificar los aspectos mencionados por sus participantes para después ser ofrecidos al público.

2.4.2 Principios para diseño instruccional dados por Teensmart Internacional

Como ya anteriormente se expuso, la organización *Teensmart* Internacional ha creado sus propios principios de diseño instruccional (Apéndice B) los que debieron ser tomados en cuenta, además del modelo Crecer para Ser, en la implementación del curso virtual preventivo sobre el consumo de alcohol a desarrollar para que el proyecto sea aprobado y usado en su plataforma.

Entonces para *Teensmart* Internacional (2013), el primer paso consiste en elegir el tema, los objetivos y es el momento en el que se deben determinar las características de la población a la que van dirigidos; el segundo trata de seleccionar un experto responsable del proyecto; el tercero es el hacer una matriz que organiza la estructura general del curso, pues se enfoca en la información, las competencias y los comportamientos esperados que el estudiante aprende durante el curso; en la cuarta etapa, es cuando ya se procede a la redacción de las unidades y se incluyen los recursos a utilizar (se anotan los videos obtenidos de *Youtube* u otras fuentes).

De acuerdo con *Teensmart* Internacional (2013) hay cuatro secciones a formar, las cuales son: la prevención (donde se da detalle de la conducta de riesgo a prevenir o tema principal a tratar), la protección (la cual indica los factores de riesgo a desarrollar y la incorporación del modelo Crecer para Ser), los pensamientos (consiste en el análisis de

algunas situaciones ficticias en relación al tema estudiado para ver las reacciones del muchacho) y la práctica (la aplicación y el compartir el conocimiento; por lo general, se logra con diversas actividades virtuales que permiten el aprendizaje colaborativo).

Además, *Teensmart* Internacional (2013) sugiere la existencia de poseer una prueba diagnóstica y otra al final del curso para corroborar los resultados del aprendizaje y el cambio en las actitudes sobre la temática principal contemplada y unos cuadros informativos titulados: “Inspira –t, Bajo control: ¡El poder está en ti!”, en las que se escriben frases motivacionales y para la reflexión. Asimismo, se agrega un apartado de “Ideas en acción”, en ella se dan recomendaciones para mantener una vida saludable con respecto al factor de riesgo que se está estudiando.

Con respecto a la quinta etapa definida por *Teensmart* Internacional (2013) para el diseño instruccional, procede la presentación del curso a los funcionarios de *Teensmart* Internacional para que este sea revisado y aprobado; luego, se implementó el curso para probar en términos generales su comportamiento: el logro de sus objetivos, el buen funcionamiento de los recursos y la claridad de sus interrogantes y mensajes; después de las modificaciones hechas y según los resultados obtenidos, el curso se incluyó ya en la plataforma y se ofrece de manera regular a la población.

Se recalca que el diseño instruccional (Apéndice B) de *Teensmart* Internacional tiene algunos principios filosóficos que giran en torno a la frase: “El poder está en ti”; por lo tanto, se cree en la capacidad de los jóvenes de determinar su futuro gracias a las decisiones responsables que toman y la interacción que poseen con su medio ambiente.

De esta forma, las habilidades a desarrollar en la población joven son las intelectuales, las de análisis de los eventos cotidianos y la criticidad (*Teensmart* Internacional, 2013).

Además, *Teensmart* Internacional (2013) define también un modelo Crecer para Ser para que los funcionarios encargados de los cursos puedan guiar su comportamiento durante las sesiones presenciales o al dar su respuesta virtual en algunos de los servicios de la plataforma y así se pueda otorgar la libertad a los usuarios de tomar sus propias decisiones. Estos son los principios:

C: conocer. Se intenta comprender al adolescente de acuerdo a sus respuestas; no se le juzga ni se influye de ninguna manera para presionarlo a tomar alguna acción específica.

R: respaldar. Las respuestas dadas al adolescente reflejan la tolerancia, el cariño y el respeto para que el joven tenga un trato agradable; se evitan las confrontaciones.

E: empatizar. Se intenta comprender al joven y su visión de mundo. Además, el adulto a cargo tiene un rol de espejo para proyectar el mensaje y los sentimientos del joven nuevamente hacia él.

C: confiar. Esperar que el adolescente actúe de la manera adecuada para su propio bienestar.

E: estimular. Motiva en el adolescente sus distintas habilidades para la solución de problemas.

R: reforzar. Gracias a la comunicación efectiva y una actitud del facilitador más de ser aprendiz que maestro, pues quien le enseña era el joven, este puede conseguir los fines

del curso y las habilidades necesarias para resistir con éxito los factores de riesgo. Además, el instructor logra capturar su interés por el curso y gana su confianza para que el joven cuente aspectos íntimos de su vida, lo cual se logra si se tiene el cuidado de: no escribir frases cliché para animarlo a confiar y que suenen falsas, ni dar consejos o juicios basados en las experiencias del adulto, ni presionándolo a tomar cierta elección, ni al crear hipótesis irrespetuosas de su comportamiento, ni al exteriorizar la moral propia, ni al cambiar el tema de lo que le interesa al chico, ni al intentar animarlo para que vea lo positivo cuando está deprimido, entre otras.

Ahora bien, en los cursos virtuales se presenta la deserción. Por ello, *Teensmart* Internacional se preocupa por la cantidad de información y de unidades para que sea lo necesario para que el chico avance con rapidez en el curso y así no se aburra y quiera continuar hasta terminar el curso. Por consiguiente, también se puede seguir la propuesta acerca de la motivación, conocida como el modelo de ARCS para que el diseño del curso se ajuste más a los intereses de los muchachos y puedan estar más entusiasmados, satisfechos con los contenidos y los aprendizajes logrados sobre el consumo del alcohol.

Poulsen, Lam, Cisneros y Trust (2008) manifiestan que dicho modelo creado por Keller, quien se basa en ideas de Tolman y Lewin para mejorar los niveles de motivación en la educación, pues ellos proponen que la gente está más interesada en el aprendizaje si encuentra algún valor significativo a lo aprendido para satisfacer sus necesidades y si ven posibilidades reales de lograr los objetivos pedagógicos con éxito. Las siglas del nombre de este modelo corresponden a las áreas en las que se concentra su

acción: A por atención, R de relevancia, C de confianza y S de satisfacción y se detallan a continuación:

Según Poulsen, et.al (2008) la atención indica el interés perceptual e intelectual que la persona puede mostrar en los contenidos que le son enseñados, en los elementos interesantes, los retadores, los sorprendentes y los problemas para resolver que se puedan incluir en el curso, más la variedad de los recursos y las actividades pedagógicas, el sentido del humor, mostrar varios puntos de vista sobre la temática.

Sobre ese último aspecto, este curso virtual está orientado a promover el análisis crítico y la abstinencia al consumo de las bebidas etílicas, pues no se dio información básica sobre cómo ingerirlas con moderación, pues los chicos son menores de edad y el venderles o consumir alcohol está prohibido. Aunque resulta ser importante el aprovechar la oportunidad de retomar estos principios de moderación para que ellos los conocieran desde jóvenes y les sirvan cuando sean mayores (pues ya para ese entonces tendrá libertad para el uso del alcohol), el agregarlo desde ahora podría confundir a los jóvenes y creer equivocadamente que más bien se promovía el alcohol en este.

Igualmente, Florida Ice and Farm Company (2012) comparte la posición de *Teensmart* Internacional de guardar el tema de la moderación en el consumo del alcohol, solo para los adultos; mientras que a los jóvenes, se les promueve la abstinencia. Ellos justifican su posición, aparte por la normativa legal que restringe el consumo de alcohol en menores, por los efectos nocivos que puede causar esta sustancia en el organismo,

como: las dificultades para digerir y expulsar el alcohol y que afecta negativamente el desarrollo normal cerebral.

Por otra parte, Poulsen, et. al (2008) manifiestan que la atención es el punto clave para que el estudiante tenga la voluntad de seguir concentrado, interesado en el curso y de completarlo. La relevancia se logra gracias a la inclusión de un lenguaje y unos ejemplos familiares para el individuo, el proporcionar personas modelos a seguir (como algunas de las biografías de las celebridades famosas que pueden ser admirados por los chicos y que vencieron problemas de alcohol en su juventud o que fueron personas destacadas en algún área y no bebieron alcohol).

Además, Poulsen, et. al (2008) rescatan lo necesario que es aportar una meta para conseguir y una idea clara de la utilidad futura del aprendizaje y la información adquiridos en su vida cotidiana. En el caso de esta propuesta educativa virtual sobre prevención de la ingesta de alcohol, la meta es que los muchachos conserven su salud integral, mientras que la utilidad consiste en que, cuando ya sean adultos, estén preparados y busquen información relevante para tener un consumo moderado y responsable del alcohol.

Asimismo, Poulsen, et. al (2008) indaga los puntos en los que se centra la motivación de los estudiantes para realizar el curso: *¿Es el logro, el tomar riesgo, el poder o la afiliación?* (Poulsen, et. al 2008); se considera que posiblemente en la población joven centroamericana que quiera inscribirse en un curso virtual sobre el beber alcohol en la plataforma de jovensalud.net, media una motivación del logro, ya

que los adolescentes aprobaron el curso base de Crecer para Ser y completaron la serie de las ofertas virtuales en el sitio *web* de *Teensmart* Internacional; además, cuando se concluyó el curso se entregó un certificado.

En cuanto la confianza, se espera favorecer el sentimiento de la persona de ser realmente capaz de lograr metas, de que su esfuerzo vale la pena y que sea reconocido. Además, es necesario que la persona esté informada sobre los criterios de evaluación del curso, de aprobación y su duración, pues si el individuo piensa que el curso tiene condiciones que lo hagan factible de concluir, está más emocionado por involucrarse en este y es importante que reconozca que su buen término se debe a su desempeño y no a la suerte u otros factores externos incontrolables por sí mismos (Poulsen, et. al, 2008).

En *Teensmart* Internacional se encuentran usuarios con poco nivel educativo o con problemas de aprendizaje; por lo tanto, el punto de la confianza es vital para que no deserten y, por consiguiente, es relevante que el facilitador les tenga paciencia, el usar un vocabulario sencillo para que comprendan con facilidad, el obviar los problemas de redacción y ortografía que pueden hallarse en sus respuestas para que no sean una distracción de los objetivos originales del estudio y reconocerles positivamente cuando han dado una respuesta acertada para que los alumnos sientan que están haciendo un buen trabajo, que en verdad están avanzando en su proceso de aprendizaje y en concluir todas las unidades.

Además, los cursos virtuales en www.jovensalud.net se aprueban al contestar todos los ejercicios solicitados, no hay una nota mínima de por medio y la persona

avanza a su propio ritmo. El reconocimiento que se entrega es un certificado y, a los chicos que destacan en su rendimiento, se les invitan a actividades presenciales desarrolladas en sus país y a ejercer roles de liderazgo representando a la institución en su comunidad.

Según Poulsen, et. al (2008) sobre la satisfacción, se tiene que referir a la recompensa percibida por el individuo sobre el aprendizaje alcanzado, la que puede estar representada por el logro en sí mismo, el esparcimiento u orgullo personal. Por lo tanto, la retroalimentación recibida por el sistema o el tutor y los premios obtenidos (en el caso de los cursos de *Teensmart* Internacional son el certificado y la posibilidad de ser invitados a actividades especiales o de liderazgo en sus comunidades) son elementos claves para que la persona se sienta satisfecha.

Por último, Poulsen, et. al (2008) indican que el diseño de los cursos debe hacerse de tal forma que la persona pueda aplicar los conocimientos adquiridos a la mayor brevedad; en el caso de este curso virtual sobre ingesta de alcohol sí es algo posible de suceder, pues los muchachos están expuestos al alcohol frecuentemente en su vida cotidiana y se pretende que las herramientas de información y psicológicas aportadas, los fortalezcan para tomar las decisiones más responsables al respecto; además, pueden ser útiles para enfrentarse a otros factores de riesgo como: el tabaco, las drogas ilegales, el embarazo en la adolescencia, las pandillas, etc.

2.5. Factores influyentes en el consumo de alcohol por los adolescentes.

Primeramente, hay que considerar el factor cultural, del cual Castaño (2008) citando a Medina (1993) resalta el hecho de que el consumo de las bebidas alcohólicas es muy antiguo, pues poblados indígenas como: los mapuches en Chile, los aztecas en México y los colombianos fabricaban chicha o pulque con maíz o frutas (según su costumbre y los productos locales) para que únicamente los hombres (a pesar de que solo tenían derecho a disfrutarlas según su rango social y en ocasiones muy limitadas), puedan realizar celebraciones religiosas, culturales, ritos de paso o de fertilidad, matrimonios o su ingesta se da durante actividades relacionadas con la agricultura, la construcción, el comercio, los juicios de actos criminales y la guerra.

Asimismo, Castaño (2008) retoma las explicaciones de Aguirre (1996) sobre el impacto en el uso de las bebidas alcohólicas ante la llegada de los españoles en los siglos XV y XVI, pues ellos trajeron a América el vino, un cambio en las técnicas artesanales de producción de chicha, en la frecuencia y costumbres de su ingesta, pues ya no se limitaba a ciertos miembros de la población y en las actividades mencionadas con anterioridad, sino que se producían y bebían cotidianamente alrededor de las ciudades que iban fundando durante la colonización. Además, los españoles y sus nuevas generaciones crearon el aguardiente y vieron en el alcohol una oportunidad de hacer negocios, a pesar de las protestas de la Iglesia y de sus autoridades gubernamentales.

En la actualidad, Castaño (2008) describe los patrones de consumo de alcohol en varios países latinoamericanos. Él manifiesta que en América Latina hay una tendencia

de utilizar bebidas alcohólicas tanto de tipo industrial, destiladas e importadas como las tradicionales que son fabricadas localmente, siguiendo las costumbres culturales y posiblemente de manera ilegal. Añade que estas son consumidas excesivamente en celebraciones especiales y los diferentes estratos sociales tienen cierta predilección por algún tipo de bebida en específico.

Aunque se reporta un alto interés y consumo del alcohol, Castaño (2008) rescata que hay gente en estas regiones que es abstemia. Pero indica que es difícil hallar cifras confiables sobre esta temática porque los países (por distintas razones que pueden coincidir de nación a nación) no siempre cuentan con estudios válidos científicamente para respaldar las estadísticas obtenidas. Aunque dicho autor menciona que sí se ha visto la tendencia a un aumento en la ingesta debido a la globalización, a que se han dado muchos cambios en el contexto socio – cultural, se promueven patrones de consumo de otras zonas geográficas, hay más variedad de bebidas alcohólicas en los mercados, pues en Europa tienen diversas prohibiciones e impuestos altos y se busca entonces comercializarla en países cuyos costos bajen y sean más sencillas de comercializar.

Además, Castaño (2008) afirma que en Latinoamérica no suele haber un juicio negativo hacia quienes consumen el alcohol, a pesar de que la persona corre el riesgo de adquirir la adicción, sino que favorece la creación y el mantenimiento de relaciones interpersonales, pues más bien es mal visto quien no acepta un trago al invitárselo. Esto posiblemente se debe que el alcohol no es tratado como una sustancia ilegal sino que las mismas autoridades gubernamentales pueden favorecer su consumo, pues se benefician con los impuestos obtenidos por sus ventas. Así, el alcohol es relacionado culturalmente

como un medio para solucionar tristezas y para acompañar festividades; por lo tanto, su consumo se puede dar en cualquier lugar (aunque en Costa Rica, se prohíbe vender alcohol en los estadios y cerca de iglesias y escuelas; tampoco en las corridas de toros se les vende a los toreros improvisados por su seguridad).

Castaño (2008) menciona que es común que en las zonas rurales latinoamericanas se vea el consumo del alcohol como una conducta apropiada para los varones (no es socialmente aceptado que una mujer tome bebidas alcohólicas) y que se promueva su ingesta en menores tanto para que adquieran comportamientos considerados culturalmente masculinos como por razones de medicina popular. De hecho, los países latinoamericanos tienen restricciones legales para prohibir que las generaciones jóvenes consuman alcohol, pero falta control en la aplicación real de estas leyes y, en promedio, hay reportes que los jóvenes toman sus primeros tragos a los 13 años por la invitación directa de sus padres o amistades o lo hacen por sí mismos por curiosidad.

Por lo tanto, Castaño (2008) indica que para los programas preventivos que se desean implementar en la región, deben ser considerados estos factores culturales y abordarlos con un enfoque comprensivo y no punitivo; en el que se intenta conseguir: una reducción en la edad de inicio de consumo para que se tenga una mayor madurez para hacer una ingesta más responsable, permitir al individuo concientizarse sobre su actitud al alcohol, educarle para que proteja su salud, para que se reduzcan los daños provocados por un consumo desmesurado, para que conozca cómo beber con moderación y no relacionar la diversión únicamente con la presencia y uso del alcohol.

Ahora, se destaca las particularidades de la cultura del guaro, propiamente en Costa Rica. Según González (2010) el concepto original de cultura del guaro es creado por la doctora Morales; para ella, esta consiste en celebrar todos los acontecimientos sociales con alguna bebida etílica (como los nacimientos y los funerales; - agregando los resultados positivos o negativos de los partidos de fútbol, la llegada del fin de semana, vacaciones, graduaciones, cumpleaños, feriados, navidades, encuentros de amistades, cambios laborales, matrimonios, el fin de año, primera comunión, compromisos nupciales, quince años, bautizos, aniversarios).

Otro ejemplo es, como lo menciona La Nación (2009), las actividades relacionadas con la celebración del día de la Independencia donde muchos costarricenses han adquirido la costumbre de comprar con antelación varios litros de licor para consumirlo mientras observan los desfiles, lo que ocasiona muchos disturbios en los actos descritos que atentan contra la seguridad de los menores de edad y sus familias que son los principales actores); de igual manera, González (2010) indica que parte de la cultura del guaro es que antes de comprar una biblioteca para una casa, se consigue un bar para lucirlo a los invitados.

Amit (2012), también caracteriza la cultura del guaro al definirla como la conmemoración de cualquier tipo de festividad con el consumo del alcohol y agrega la fabricación de las bebidas alcohólicas a cargo de pocas empresas, la aceptación de los logos de estos productos como parte de la cultura nacional y, entre las consecuencias negativas de su uso, se cuentan con ciudadanos fallecidos o heridos en riñas o accidentes provocados por las personas alcoholizadas, se incluyen los costos de la recuperación

financiados por las instituciones de seguridad social. Sobre todo lo anteriormente mencionado, los habitantes suelen mantener una posición pasiva y de indiferencia.

Por otra parte, Parada, Corral, Caamaño, Mota, Crego, Rodríguez, Cadaveira (2011) mencionan que ha sido detectado un cambio en el patrón en la ingesta de licor, denominado por ellos como el consumo intensivo del alcohol, el cual es descrito de la siguiente manera: se da por ciertos períodos de tiempo, especialmente en los días sábado y los domingo, junto con las amistades; con una ingesta excesiva de alcohol en unas cuantas horas (por ejemplo, más de cinco tragos en menos de un par de horas, como ha sido ilustrado en el texto de dichos profesionales) por parte de las mujeres y hombres jóvenes, los cuales están ajenos al peligro que representa la cantidad de alcohol consumida para el buen funcionamiento de su organismo.

Como ya se ha explicado anteriormente, este cambio en la manera de beber es promovido en la cultura del guaro en las distintas celebraciones mencionadas y en las megafiestas de adolescentes, que son analizadas más adelante gracias a unos reportajes periodísticos hechos en Costa Rica.

A su vez, Ponce, Castellanos, Solís y Alfaro (s.f.) exploran los factores sociales que pueden disponer a los adolescentes al consumo del alcohol, como el hecho de que la familia no siente como un peligro para las generaciones jóvenes el uso del alcohol (con este ejemplo queda muy claro lo arraigada que se encuentra la cultura del guaro en el diario vivir, pues los mismos encargados de los chicos pueden hacer un uso frecuente y en grandes cantidad del alcohol). Además, se recalca que es propio de la adolescencia el

marcar su independencia del círculo familiar con conductas rebeldes, pero si los familiares son pacientes y les dan su comprensión, el joven vuelve a tranquilizarse; sin embargo, si hay más tensión, él no se siente querido y puede asumir el consumo del alcohol como una manera de escape.

Ponce, et. al (s.f.) investigan las relaciones familiares con los aspectos psicológicos de la autoestima y la asertividad (esto significa la perseverancia para conseguir las metas). Ellos hallan las siguientes relaciones causales al estudiar las respuestas de más de 600 adolescentes mexicanos:

- Hay mayor consumo de alcohol a medida que las relaciones familiares del adolescente sean percibidas como malas por este porque no siente ser respetado ni escuchado, ni apoyado en sus dificultades ni que puedan expresarse sinceramente.
- Con respecto a la autoestima, se halló que los varones con más autoestima tomaron más alcohol, pero que las mujeres que reportaron mayor consumo de estas bebidas poseían una autoestima baja. Ponce de León y otros (s.f.) relacionan estos resultados a los estereotipos sociales, pues la sociedad no juzga a un hombre que toma alcohol, pues se consideraba una conducta muy masculina. En cambio, las mujeres sí lo son, ya que no se piensa adecuado para una chica el consumir el alcohol y el concepto personal que asumen los demás sobre ellas es negativo.

Aunque cabe aclarar que, aunque el tipo de autoestima puede influir en la ingesta de alcohol según el género de la persona adolescente, no se desprende que precisamente la autoestima se vea afectada por su nivel de consumo; por ejemplo: la baja autoestima de las mujeres que toman no está provocada directamente por el

uso de alcohol que poseen, pues la autoestima negativa pudo surgir por muchos otros factores como una mala relación familiar, pues en las casas es donde las personas pueden encontrar la seguridad y el apoyo para construir su estima y su imagen personal. Pero, sí hay una relación entre las chicas: a mayor consumo, hay una menor autoestima. Si bien la sociedad ve mal que una mujer tome, esto afecta aún más negativamente su valía personal.

- Con respecto a la asertividad, se tiene que las mujeres con mayor nivel de consumo de alcohol poseen una menor asertividad, los varones que poseen los niveles extremos más bajos y más altos de ingesta de alcohol, cuentan con un mayor grado de asertividad y, nuevamente los profesionales mencionados, lo relacionan con las diferentes mensajes sociales recibidos por los muchachos según su género sobre el uso del alcohol.

Por su parte, Fonseca (2010) clama por una mayor vigilancia familiar de las actividades y conductas que realizan los muchachos por la importancia de contar con relaciones interpersonales más cálidas en las que se da apoyo, en que se les escuche sin juicios de valor y se otorga el reconocimiento por los logros personales. Además, subraya el papel preventivo que los padres deben tomar para entrenarlos en competencias, para mejorar su desarrollo integral y para protegerlos de las situaciones peligrosas, en este caso, el consumo excesivo del alcohol en las fiestas.

De hecho, hay una inquietud en los costarricenses por las fiestas a las que asisten los adolescentes, en las que abundan factores de riesgo y la falta de controles, por lo que se han generado reportajes periodísticos para concientizar sobre esto; por ejemplo: Ross

(2013a) manifiesta que en dichas fiestas hay varias promociones para alentar el consumo de alcohol como: el ofrecimiento de tragos sin pago extra, las ofertas de dos por uno y, para asegurarse una asistencia masiva, los organizadores ofrecen más baratos los tiquetes de ingreso, jacuzzis, bailes eróticos, buena música, transporte. Los organizadores planean las fiestas fuera de la semana de exámenes, en lugares atractivos y variados, con invitación por medio de las redes sociales más populares; todo esto involucra el trabajo en equipo de una decena de personas como máximo.

Miranda (2013) recalca las aseveraciones de la directora del Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia (IAFA), Patricia Orozco, en las que responsabiliza a los padres por permitir a sus hijos la participación en este tipo de eventos y por proporcionarles el dinero para que puedan asistir y hacer su consumo. Por otra parte, Ross (2013b) destaca que ya una treintena de instituciones privadas están siendo intervenidas por el Ministerio Público y por el Instituto Costarricense sobre Drogas para dar seguimiento preventivo al problema de las megafiestas y que hay muchas más en lista de espera, más un programa especializado que se ofrece a los centros educativos públicos denominado: *Saber elegir, saber ganar*.

Además, Ross (2013b) indica que las autoridades están preparando un protocolo para detener estas megafiestas o declarar sus responsables y hay contactos tanto con los distintos encargados de los menores como con estos y hasta con los dueños de las instalaciones en las que suelen realizarse estas actividades masivas para que cooperen, al incluir en los contratos de alquiler, con un permiso para que la policía pueda ingresar de inmediato, si así se requiere. Asimismo, dicha autora señala que los jóvenes justifican la

organización de estos eventos para ayudar a los compañeros con problemas económicos con los gastos por las celebraciones por su graduación.

Sin embargo, no solo en las megafiestas consumen alcohol los muchachos. En el mes de octubre del 2013, las noticias en Costa Rica relataron la muerte de una adolescente que ingirió alcohol adulterado que le ofrecieron unos sujetos con los que se reunió en las afueras de su institución educativa; una compañera más resultó intoxicada, pero a esta sí se le pudo salvar la vida. (Miranda y Hernández, 2013)

Por otra parte, Bolet (2000) llama la atención sobre las difíciles tareas que los adolescentes deben resolver durante este período vital, como las siguientes: consolidar su identidad personal y su género, tomar decisiones por su propia cuenta, iniciar a comportarse de manera más seria y responsable; obviamente, lo anterior les da una carga de estrés y ansiedad que pueden no saber manejar y recurren al alcohol para escapar de sus problemas.

2.5.1 Otros aspectos de importancia acerca del tema del alcoholismo

De acuerdo a Sánchez (2007) al alcoholismo, en el siglo anterior, se le da una atención integral, lo que trae mejoras significativas en su abordaje, pues señala que al entenderse como enfermedad, inicialmente, solo se hace desde una perspectiva biológica y se ignoran otros aspectos que pueden influir en su aparición. Sin embargo, el mencionado autor sí respalda la conceptualización del alcoholismo como enfermedad, por cuanto ya se ha definido una sintomatología, tiene un desarrollo previsible, es posible determinar sus causas y hay posibilidades de que sea tratado con éxito.

Por otra parte, Fernández, et. al (2002) manifiesta que también se ha dado un cambio de perspectiva en los programas preventivos sobre cómo manejar el tema del alcohol, ya que en años pasados, se enfocan en mostrar únicamente las consecuencias adversas de su consumo y ya se ha comprobado que este tipo de modelos educativos no representan un aprendizaje significativo en el tiempo; tampoco aconseja promover el ser abstemio al 100%, pues hay jóvenes que se niegan a rechazar el uso del alcohol.

De igual forma, Fernández, et. al (2002) indican que sí es necesario dar advertencias sobre los daños que produce el alcohol, pero en términos de corto plazo, pues se puede recargar al individuo de información que no es relevante y que se debe rescatar el factor cultural en los programas preventivos y la formación en competencias para que los estudiantes puedan ser capaces de tomar mejores decisiones.

También Calafat (2002) indica aspectos importantes para los programas preventivos sobre alcoholismo, por ejemplo, que anteriormente se enfocan en dar atención a los alcohólicos crónicos, pero que actualmente hay una tendencia a dirigir dichos intentos de prevención para la nación. De esta forma, se educan a las personas sobre el manejo responsable del alcohol y se puede evitar que más gente caiga en el alcoholismo; no se recomienda enfocarse en prevención terciaria, pues son pocos los casos en comparación a la cantidad de individuos que componen la población general.

Calafat (2002) recuerda las iniciativas dadas en el pasado para controlar el acceso que la sociedad tiene al alcohol, las cuales han demostrado efectivamente lograr una reducción importante en los niveles de consumo en distintos contextos socioculturales, a

pesar de la tendencia a conseguir las bebidas etílicas en el mercado negro. Sin embargo, dicho autor aclara que estas medidas no son fáciles de aplicar porque son poco populares entre los sectores sociales relacionados con la producción de licores y hasta con la población.

Igualmente, Calafat (2002) habla de la efectividad en otras épocas del aumento del costo de los tragos y botellas de bebidas etílicas, pero no se sabe bien sus consecuencias en la reducción del consumo, pues hay muchos factores a tomar en cuenta, pues el poder adquisitivo depende de la edad, el género, la clase social; por consiguiente, las secuelas no son homogéneas en los países que se han implementado, pero sí puede ayudar a limitar la frecuencia y cantidad de alcohol consumido si el precio de este sube.

Por lo tanto, Londoño y Vinaccia (2007) enfatizan otro tipo de medidas preventivas, en las que se consideran y desarrollan ciertos aspectos psicológicos que ayudan a que las personas sean resistentes a adquirir el alcoholismo, como: contar con los datos necesarios (los cuales deben ser convincentes para que los jóvenes los acaten y sujetos a sus valores), decidir y comprometerse responsablemente de las consecuencias de los comportamientos hechos, el poder relajarse y resistir la presión, la estima personal, las actitudes, intenciones y las posibilidades personales de tener éxito y controlarse; todos los aspectos anteriores ya han sido contemplados en los lineamientos de *Teensmart* Internacional, el Modelo ASSURE para el diseño instruccional del curso virtual sobre consumo de alcohol desarrollado.

2.6 Aspectos generales sobre los ambientes virtuales de aprendizaje y su evaluación.

De acuerdo a Vidal y otros (2008), los ambientes virtuales de aprendizaje (o entornos virtuales de enseñanza – aprendizaje como ellos los denominan) tienen su base en los principios de la educación permanente y está centralizada en el alumno, quien realiza la construcción de sus conocimientos a partir de sus propias vivencias, características y de su ambiente. Se conceptualiza de manera general como un espacio habilitado en *Internet*, en el que se dan procesos formativos a distancia. Además, da atención a las habilidades investigativas y al uso de las TIC y se está convirtiendo en una alternativa a la educación presencial.

El último punto anterior también lo señala Barbera, E., Badia, Colomina, Coll, Espasa, De Gispert, Sigalés, (2004) cuando manifiestan que la popularidad mundial del uso de las TIC en el proceso educativo reside en las relaciones interpersonales y en las innovaciones planteadas, como por ejemplo la posibilidad de contar con sitios de reunión y ambientes de aprendizaje retadores para estos cursos.

Ahora bien, García, Martínez, Jaén y Tapia (2006) indican que la relevancia de la evaluación en los procesos educativos radica en que esta permite verificar sus resultados durante su planeamiento y su ejecución. En este análisis, al realizar la evaluación se pone fundamentalmente atención a la contextualización del curso y al alcance de los propósitos educativos; es decir, si los participantes lograron un cambio en su manera de entender y usar el alcohol que favorezca ya sea unos hábitos más responsables y cuidadosos ante su consumo o la abstinencia. Además, si el curso preventivo del consumo de las bebidas alcohólicas les pareció pertinente a su realidad y atractivo.

Quesada (2006) señala que los procesos evaluativos se realizan con tres fines: uno diagnóstico, otro formativo y el sumario (o sumativo). El primero de ellos se refiere al control hecho a inicios de un curso de los conocimientos ya adquiridos previamente por el estudiante; en este curso virtual preventivo sobre consumo de alcohol sí se da una evaluación diagnóstica, pues se realiza un *Pretest* antes que el participante inicie el curso para contar con datos de cómo eran sus actitudes y hábitos de consumo del alcohol para establecer las posibilidades de riesgo y protección ante estas sustancias adictivas y así contar con un perfil de entrada del adolescente. Luego, al finalizar el curso, se compararon estos resultados obtenidos en el *Pretest* con los logrados en el *Postest*, para revisar si hubo cambios que favorecieran conductas más responsables hacia este tema.

En cuanto a la evaluación formativa, Quesada (2006) explica su relevancia para la educación en línea, pues esta sucede durante todo el proceso educativo con actividades que le señalan al estudiante su comprensión de los contenidos y su progreso general. En el caso del curso incluido en este estudio, se presenta este tipo de evaluación, pues el joven tiene retroalimentación constante: al inicio, con el *Pretest* que le indica su perfil de entrada sobre el tema de las bebidas alcohólicas; durante el curso, pues cada una de las diferentes secciones de los módulos tienen diversas actividades (cuestionarios, estudios de casos, foro, etc.) cuyo desempeño fue retroalimentado con las observaciones de la facilitadora virtual. Al finalizar la experiencia, se cuenta con el *Postest* que le marca al estudiante cuáles aprendizajes logró y qué conductas mejoró con respecto al tema.

Sin embargo, con respecto a la evaluación sumaria (o sumativa) que Quesada (2006) describe como la que se realiza usualmente al concluir el curso para dar una nota

(aunque no necesariamente se efectúa siempre al final, el docente puede planear actividades durante el curso con las que el estudiante va adquiriendo calificaciones que aportan al porcentaje final para aprobarlo, por ejemplo: exámenes, tareas, trabajo cotidiano), en este estudio no se tomó en cuenta, pues los participantes nunca realizan las estrategias pedagógicas planeadas para obtener una nota, ni tampoco hay una calificación mínima para ganar el curso sino que se les pide completar todas las actividades programadas en cada uno de los módulos de este y se les da un certificado de reconocimiento a su esfuerzo, su responsabilidad, su participación y sus aprendizajes.

Por su parte, Rubio (2003) indica que hay una preocupación generalizada por realizar evaluaciones a los proyectos hechos en la modalidad de educación virtual; pero advierte que no hay criterios estandarizados sino que se definen bajo la influencia del contexto y del concepto de calidad que se ostente. Sin embargo, se han establecido tipos de enfoques para abordar su evaluación: hay uno parcial que se centra en una sola característica o el global en el cual se pone atención a un par de ellas; por ejemplo se considera: las actividades, los materiales, la plataforma, la inversión y los beneficios logrados, la calidad y la comparación del propio rendimiento con el de los otros para imitar sus fortalezas o buenas prácticas.

Asimismo, Rubio (2003) manifiesta que en la evaluación que se realiza enfocándose en las estrategias para la formación, se puede analizar cursos para ver si sus propósitos educativos se lograron y para considerar los cambios necesarios para mejorar la propuesta. Esta es la evaluación que se está realizando en este proyecto al curso virtual preventivo sobre el consumo de alcohol, pues interesa ver los alcances del curso

en la conducta y percepción de los participantes con respecto al alcohol e identificar los aspectos a perfeccionar en el curso para maximizar los beneficios que los jóvenes pudieran obtener.

Por otra parte, García, et. al (2006) expresan que hay varios tipos de pruebas para emplear al organizar periodos de evaluación, por ejemplo: la prueba teórica, la oral, la de problemas, etc. Pero ellos resaltan uno más: el proceso de la autoevaluación, el que podría darse en ambientes de aprendizaje virtual, como el que fue implementado durante el curso preventivo de alcohol desarrollado, pues este procedimiento colabora con varios aspectos como el seguimiento personalizado de las necesidades del estudiantado.

En este caso, tanto en el *Pretest* como en el *Postest* se proporcionan indicadores - bajo la metáfora de semáforos; si está en verde, sus condiciones son óptimas; si está en amarillo, pues es una llamada de atención porque está descuidando su salud y si está en rojo, pues está en una situación grave que ameritaría buscar ayuda profesional- los cuales pueden ser consultados por los muchachos para tener una guía clara de su situación personal de riesgo ante el consumo de alcohol y sus recursos personales para su protección. En esta retroalimentación no media de forma directa un adulto, sino que se redactaron mensajes distintos que salen de manera automática cuando el chico las concluye. Se esperaría entonces que a raíz de estos instrumentos autoevaluativos, el joven por su cuenta revise los resultados, los semáforos y busque mejorar su conducta.

Otra colaboración del uso de las TIC en cuanto al procedimiento de la autoevaluación, según García, et. al (2006) es facilitar la comprobación del aprendizaje individual de las competencias e información aportadas en las experiencias educativas con pruebas objetivas de preguntas cerradas. En este curso preventivo sobre alcohol, se crearon instrumentos como el *Pretest* y el *Postest*, precisamente con este tipo de interrogantes, para agilizar su aplicación y revisión. Además, las mencionadas pruebas permiten hacer comparaciones con los resultados obtenidos y así se pudo verificar el nivel de conocimientos de los participantes tanto antes como después del curso.

Por su parte, Barbera, et. al (2004) citan a Roblyer y Ekhaml (2000) al señalar que, al evaluar proyectos de educación en línea, es importante tomar en cuenta dos tipos de interacción: la tecnológica y la social. La primera clasificación trata la interacción que una persona puede tener con el curso gracias al uso de diversos dispositivos; en el caso de este curso preventivo de alcohol, la interacción tecnológica se evidencia en las actividades que el muchacho debe completar en este (observación de videos, resolución de interrogatorios, creación de recursos – diapositivas o dibujos) y al presentársele los resultados de los cuestionarios de una manera fácilmente comprensible con el uso de la metáfora de los semáforos, etc.

La segunda clasificación consiste en el análisis de las habilidades comunicativas para analizar el intercambio de conocimientos, (Barbera, et. al, 2004). Aunque se diseñaron experiencias educativas con foros en el curso, la población participante no captó el aprovechamiento que podría darle a la herramienta para su aprendizaje y

consolidar los lazos grupales, pues se dedicaron a solo responder una de las preguntas y no retroalimentaban a sus compañeros.

En conclusión, los distintos principios teóricos presentados anteriormente, son una base fundamental para la implementación y la evaluación del curso virtual preventivo sobre el consumo de alcohol, ya que brindan diversidad de criterios y temáticas a incluir en estos procedimientos lo que ayuda a que se formule como una propuesta educativa adecuada a las particularidades de la población meta y las de *Teensmart* Internacional.

Capítulo 3. Método

En este apartado se describen los instrumentos de recolección de datos, el manejo de estos últimos para su análisis, las características de la muestra, los procedimientos a realizar en la aplicación de los elementos metodológicos y aspectos generales como el tipo de proyecto investigativo a efectuar.

3.1 La metodología

Esta investigación se diseñó para ser de tipo exploratoria (de acuerdo a la definición de Morales, s.f.) ya que se está probando una nueva forma de enseñar un contenido, esto en el sentido de que *Teensmart* Internacional (que es el principal interesado en la investigación) no cuenta con este tipo de formato en línea o curso virtual de enseñanza para el tema del alcohol en jóvenes. Además, en el diseño de la investigación se consideró un método cuantitativo. En el presente estudio se buscó responder a la pregunta: ¿Se puede facilitar el aprendizaje sobre la prevención del consumo de alcohol para jóvenes a través de un ambiente de aprendizaje virtual?

En una primera instancia se preparó el material para tener el curso en línea, posteriormente se implementó con un grupo de jóvenes para realizar la investigación propuesta y por último, se evaluó, tal y como se expone en la siguiente figura:

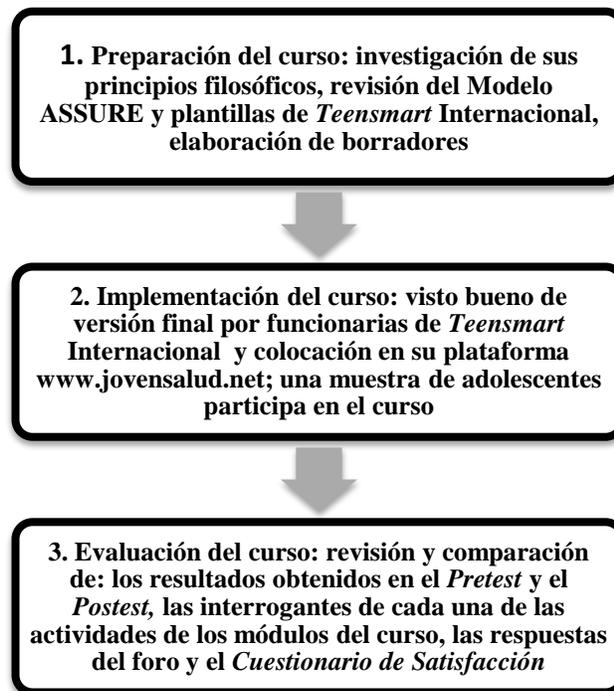


Figura 1. Etapas generales que guiaron la metodología de este estudio.

La muestra seleccionada fue de 40 adolescentes voluntarios que ya habían usado los servicios de *Teensmart* Internacional. Se utilizaron diversos instrumentos dentro del mismo curso virtual como son: preguntas específicas al final de cada sección del curso, varios cuestionarios (uno para usar como *Pretest* y *Postest*, otro, el *Cuestionario de Satisfacción*, Apéndice C) y por último un foro virtual para evaluar la experiencia de aprendizaje y se consideró el rendimiento en los ítems del curso.

En cuanto a los procedimientos, se describió tanto el proceso de implementación del curso como la descarga que de este se hizo en la plataforma de *Teensmart* Internacional (www.jovensalud.net) una vez que la creación de la versión final del curso

preventivo del consumo del alcohol estuvo hecha, de acuerdo a los principios filosóficos anotados en el capítulo dos del marco teórico, el modelo ASSURE y las plantillas de *Teensmart* Internacional.

En lo referente a las estrategias de análisis de los datos conseguidos durante la implementación y la evaluación del curso, se formularon criterios para determinar cuándo una respuesta de los chicos en las secciones de los módulos era correcta y se obtuvieron porcentajes. Además, se retomó la información de la evaluación de las interrogantes incluidas en los cuestionarios (*Pretest – Postest, Cuestionario de Satisfacción*, Apéndice C) y el foro virtual.

A continuación se describen a detalle cada uno de los aspectos considerados en el diseño de la metodología.

3.2 Tipo de estudio

El tipo de estudio realizado en la presente investigación es exploratorio. Al respecto, Morales (s.f.) menciona que en los temas donde existe poco conocimiento científico recopilado se hace conveniente un estudio exploratorio. Hernández, et. al (2006) confirman lo anterior y añaden que es una oportunidad para hacer una primera aproximación a un fenómeno; para lanzar preguntas de investigación; identificar nuevos contextos para su aplicación; determinar términos, variables a indagar y formular principios teóricos. Como se indicó en el Capítulo 1, no hubo antecedentes de otros cursos virtuales que trataran preventivamente el tema del alcohol para adolescentes.

Además, se consideró el método cuantitativo que, según Ruiz (s.f.) trae beneficios como por ejemplo: obtener mayor dominio de las variables, extender en términos generales los resultados a otras situaciones similares y replicarlos. Por consiguiente, como lo describe Valenzuela y Flores (2012), dentro de los tipos de investigaciones cuantitativas, este estudio se clasificó dentro de los estudios experimentales, pues hubo una muestra de participantes que llevaron el curso y se aplicaron diversos instrumentos para medir sus conocimientos y actitudes tanto previas como posteriores a este para verificar el aprendizaje logrado gracias a esta experiencia educativa.

Valenzuela y Flores (2012) señalan que dentro de los estudios experimentales, hay otra subdivisión de acuerdo al control hecho en las variables intervinientes. En este caso, este proyecto formó parte del grupo de las investigaciones de diseño preexperimental donde el manejo de las variables intervinientes no fue riguroso. Hernández, et. al (2006) indican que este diseño se utiliza en estudios exploratorios (como este) por cuanto equivalen a una primera aproximación al fenómeno a investigar.

Además, Hernández, et. al (2006) afirman que el diseño preexperimental contempla la posibilidad de seguir un procedimiento en la aplicación de instrumentos como se realizó en este caso: donde a una muestra, se le pidió contestar un *Pretest* para ver su situación previa con respecto al consumo del alcohol, llevaron el curso y luego, resolvieron un *Postest* para verificar cuantitativamente que los objetivos pudieron ser logrados con éxito. Por otra parte, se agregó un *Cuestionario de Satisfacción* y un foro para ver que los contenidos fueron pertinentes y claros, las actividades fueron estimulantes y aptas para practicar saberes y competencias; la evaluación de las

interrogantes distribuidas en el curso que reflejaron el aprovechamiento durante esta experiencia educativa.

3.3 Participantes

Tal y como lo explica Ruiz (s.f.), cuando en una investigación se describe la población, se hace referencia a los sujetos y objetos que son de interés estadístico para analizar y del que se obtiene una muestra (o sea unos representantes de este grupo, que concentran sus similitudes y poseen características pertinentes para el estudio, para generalizar sus resultados al resto), pues no siempre es posible trabajar con todos los individuos miembros de la población por su cantidad.

Los usuarios de la plataforma *joventsalud.net* y de los servicios de *Teensmart* Internacional tienen entre 10 y 24 años y residen en el territorio centroamericano. En el caso particular de este proyecto, la población meta cuenta con una edad entre los 14 y los 17 años. La implementación del curso se realizó con un total de 87 adolescentes (de los cuales se seleccionó una muestra de 40 residentes de Nicaragua y Costa Rica). Otro requisito para estos participantes era el de ser líderes positivos y que ya hubieran aprobado el curso de *Crece para Ser*, el que *Teensmart* Internacional considera como el básico para continuar con los otros ofrecidos.

La participación de los muchachos se dio por medio de una invitación; por lo tanto, los participantes fueron voluntarios comprometidos a realizar un par de unidades por semana (como mínimo) entre marzo y abril 2014, a contestar el *Pretest* y *Postest* y el *Cuestionario de Satisfacción* (Apéndice C); también debieron participar en un foro

virtual y era imprescindible que tuvieran acceso de manera regular a algún equipo de cómputo y a *Internet* para que no fueran estos obstáculos a su participación (pues si dependían de alguna institución, su participación se podía ver limitada a los permisos y horarios de funcionamiento de esta).

Por lo tanto, de acuerdo a lo que explica Valenzuela y Flores (2012) la muestra fue seleccionada por conveniencia, pues la investigadora ha trabajado desde hace varios años en *Teensmart* Internacional. Otra razón era que esta organización ya había tenido experiencias positivas con los chicos que participaron, pues habían demostrado su responsabilidad al concluir con éxito algunos cursos en el pasado. Además, la muestra fue típica, pues estos usuarios voluntarios comparten rasgos similares a los futuros jóvenes que matricularán este curso y no aleatoria porque se escogió un grupo de participantes para invitarles a participar según los registros de *jovensalud.net*.

Carrasco (2011) y Hernández, et. al (2006) dicen que la muestra no probabilística se define por las características del estudio y no por estrategias de azar. En este caso, la muestra respondió a esta clasificación por otras dos razones: La primera era la invitación a los muchachos que ya habían aprobado cursos de *Teensmart* (para reducir así la deserción, pues eran gente comprometida y que captaron las instrucciones de los cursos y el manejo de la plataforma). La segunda era porque solo iban a tener poco más de un mes para completar los 7 módulos; por lo tanto, no todos los 87 participantes tendrían la posibilidad de terminar en un mes el curso debido a sus distintos ritmos de aprendizaje y tiempo libre disponible, entonces se decidió elegir como muestra a los primeros 40 usuarios de este grupo que completaron la prueba.

Finalmente, la muestra de 40 adolescentes consistió en 35 chicos que habían concluido por completo el curso virtual preventivo sobre alcohol (denominado Tóma – t el tiempo) y se incluyeron 5 de ellos con el curso incompleto (pero eran los que más habían avanzado en los módulos del resto del grupo) porque no lo terminaron antes de la presentación de este informe. De ellos, 20 son varones y 20 mujeres; solo dos eran costarricenses, el resto provenía de Nicaragua. Sus edades correspondían a 14 años (10 muchachos), 15 años (16 de ellos la tenían), 16 años (13 muchachos con esta edad) y 17 años (solo un chico); la moda fue de 15 años, mientras que la media era 15,1 años.

3.4 Diseño de los Instrumentos

El instrumento principal utilizado en esta investigación fue el cuestionario. Se eligieron porque Martínez (s.f.) señala entre sus ventajas las siguientes: sirven para obtener datos cuantitativos de una muestra; pero que también permiten tomar en cuenta tanto aspectos objetivos como subjetivos (la visión de mundo del sujeto); son útiles para darse una impresión de los conocimientos previos y de los contenidos retenidos; se podían aplicar a varios individuos al mismo tiempo con diversidad de temáticas.

Entre las recomendaciones para su construcción, Martínez (s.f.) considera fundamental ajustarlo a los objetivos planteados en la investigación (en este caso, también debía concordar con los propósitos señalados propiamente para el curso virtual preventivo sobre alcohol para *Teensmart* Internacional) y hay que escoger entre uno de tipo individual o uno de cuestionario entrevista. En esta investigación particular, el *Pretest*, el *Posttest* y el *Cuestionario de Satisfacción* (Apéndice C) eran administrados

por medio de la plataforma de jovensalud.net y eran de respuesta individuales. El foro virtual también se manejaba por la plataforma, pero la participación era grupal.

Además, Martínez (s.f.) pide atender la calidad y organización de las preguntas formuladas, ya que de ellas depende el éxito con el que se logran los datos pretendidos; por lo tanto, deben ser concretas y con vocabulario simple para que puedan ser entendidas sin inconvenientes. Asimismo, Martínez (s.f.) contempla más consejos como: no excederse de la treintena de interrogantes y que estas sean precisas; dar preferencia a las preguntas cerradas; si es necesario, se debe agregar un glosario; no incluir interrogantes que requieran memorización ni consultas extra; estas deben respetar la integridad de la persona (hay que reconocer que los participantes hacen un favor a las ciencias y al investigador al decidirse contestar los instrumentos, pues son voluntarios sin ningún beneficio directo de por medio).

En este proyecto investigativo, se prepararon cuatro instrumentos para la recolección de datos: 1) Preguntas para cada módulo del curso, 2) Cuestionario que se utilizó tanto como *Pretest* y como *Postest*, 3) Cuestionario de Satisfacción y 4) Foro Virtual. Se describen cada uno de ellos, en los siguientes apartados:

3.4.1 Preguntas distribuidas en cada módulo del curso

Cada módulo del curso tenía sus preguntas para medir la comprensión y la calidad de aprendizajes (Apéndice C) a medida que el usuario avanzó en el curso. Además, el mismo curso (Apéndice D) era un instrumento que contactaba a los muchachos con el conocimiento para el desarrollo de competencias protectoras y la comprensión del

impacto del alcohol en la vida de las personas. El tipo de preguntas en esta sección fueron abiertas y diseñadas por la autora.

Las preguntas abiertas, según Martínez (s.f.) permiten un espacio más flexible para su solución pues indagan la opinión de las personas y su justificación, pero en las cerradas (ya fueran de una opción o de selección múltiple para mayor facilidad al clasificar los resultados y evitar imprecisiones en estos). Se exige mayor atención a la calidad de las respuestas dispuestas en el ítem, ya que la persona debe tener la oportunidad de contestarlas sin confusiones, pues hay ocasiones en que, por un descuido del investigador, se le dan varias soluciones similares a los participantes o estos no encuentran una alternativa que le satisfaga por completo o no representa su situación u opinión sobre el tema en discusión en un nivel adecuado.

Además, las preguntas fueron pensadas para saber si habían tomado o no alcohol, la frecuencia y cantidad; las de información para indagar en los conocimientos previos de estos jóvenes sobre las particularidades de estas bebidas y sus mitos; tanto las de acción como las de opinión sirven para profundizar más sus actitudes hacia el consumo de licor y, finalmente, las de intención fueron especialmente útiles para verificar que el muchacho ya decidió mantenerse sobrio durante su adolescencia y si compartió sus experiencias con otros para asegurarse más usuarios.

3.4.2 Cuestionarios utilizados para *Pretest* y el *Posttest*

El *Pretest* y el *Posttest* (Apéndice C) contaron con quince preguntas cerradas de selección, nueve ejercicios de falso y verdadero y siete situaciones en las que se dio la

presión social y los participantes seleccionaron entre varias opciones cuál era su posible reacción. Estas interrogantes se clasificaron en tres categorías: de comportamientos, conocimientos y actitudes – creencias; al final de cada una, había una retroalimentación, que era dada por medio de una metáfora de un semáforo donde sus colores le indicaron a los jóvenes cuál era su nivel de riesgo. Se agregó un texto para exhortarle a mantener su salud o a buscar ayuda y tener cuidado para mejorarla.

Los ítems para este *Pretest* y *Postest* fueron seleccionados de otros cuestionarios creados por *Teensmart* Internacional, quienes lo pidieron así y dieron el permiso para su uso (Apéndice E). El *Pretest* fue la primera actividad puesta en el curso, luego de este los chicos seguían con cada uno de los módulos del curso virtual preventivo sobre consumo de alcohol. En cuanto al *Postest* se colocó al final del módulo 7, pero solo pudieron contestarlo quienes concluyeron todo el curso, pues su objetivo era verificar los aprendizajes obtenidos en este al compararlos con los datos del *Pretest*.

3.4.3 Cuestionario de Satisfacción

El *Cuestionario de Satisfacción* (Apéndice C) que fue completamente creado por la investigadora de este estudio, tuvo 8 preguntas cerradas de selección única (con las opciones de totalmente de acuerdo, de acuerdo, en desacuerdo y totalmente en desacuerdo) dirigidas a ver el nivel de satisfacción de los muchachos con el curso; también, se colocó al final de este para que lo completara quien realmente había terminado los siete módulos.

3.4.4 Foro virtual

Según Brito (2004), el foro virtual es un espacio en *Internet*, en el que se anotan interrogantes y se podría invitar a personas de todas las edades y lugares del mundo a contestarlas. En los foros virtuales se evalúan las respuestas a los problemas, funcionan tanto asíncrona como síncronamente para facilitar el análisis grupal de un tema específico, ya que los mensajes se conservan en la pantalla por un tiempo. En este caso, resultó provechosa la propuesta del foro virtual, pues no hubo coincidencia entre los tiempos libres de la investigadora y los muchachos por compromisos laborales y / o académicos, entonces la reunión presencial se dificultó; además, no hubo garantía de conseguir un sitio cercano y con traslado seguro para todos los asistentes en Costa Rica y los nicaragüenses hubieran quedado excluidos por distancia al hacerlo presencial.

Brito (2004) menciona otra ventaja del foro virtual, la cual consiste en propiciar el aprendizaje colaborativo; en este proyecto investigativo, pudo ser productivo reunir a los participantes en un foro virtual, pues ellos trabajaron de manera independiente el curso y pudo ser significativo el otorgarles una oportunidad para relacionarse con otros adolescentes que tuvieron una experiencia educativa similar y que pudieran intercambiar opiniones sobre la utilidad de los conocimientos adquiridos; además, el estudio hubiera podido verse beneficiado porque se podía profundizar en sus aprendizajes y tener una construcción social sobre la calidad del curso.

Además, este foro virtual se ubicó en la plataforma de *jovensalud.net*; justo en el último módulo del curso para que participaran solo los chicos que lo concluyeron para

que tuvieran una visión global de sus características. El foro tuvo que plantearse porque el *Cuestionario de Satisfacción* solo contempló preguntas cerradas y se quiso dar un espacio para preguntas abiertas para profundizar en la percepción del curso de los participantes. Se hizo una pregunta inicial como introducción y luego se agregaron otras para mantener viva la conversación y el interés en la participación, dichas interrogantes (creadas por la investigadora) eran las siguientes:

- 1) ¿Cómo me ayudó el curso a tomar decisiones más responsables sobre el consumo del alcohol?
- 2) ¿De qué manera me ayudó a mejorar mi autoestima?
- 3) ¿Cómo han cambiado mis maneras de comunicarme con los demás gracias a lo que aprendí en el curso?
- 4) ¿Cómo aplico los consejos del curso para manejar la presión social?

3.5 Procedimientos para la creación del Ambiente de Aprendizaje Virtual

3.5.1 Implementación del curso

La implementación del curso virtual para poder dar atención a la necesidad de *Teensmart* Internacional fue una propuesta elaborada por la investigadora, quien se basó en los distintos principios teóricos expuestos en el Capítulo 2 del marco teórico y en las competencias que se hallaron en los antecedentes de cursos presenciales de esta temática para planear el curso. Además, se siguió en su planeamiento las plantillas básicas brindadas por *Teensmart* Internacional (Apéndice B) y se hicieron hasta 4 borradores

previos a la versión final, los cuales fueron revisados y retroalimentados por las funcionarias de dicha institución.

El curso contó con unas 44 páginas (escritas en Word, a doble espacio, en Times New Roman 12) para componerse de 7 módulos (un promedio de 6 páginas para cada uno); se dio por escrito la información imprescindible y con videos se complementaron los datos para que fueran más atractivos para los muchachos. También se pusieron caricaturas, canciones, frases célebres para mantener el interés y un glosario para ayudar a los jóvenes a comprender algunas palabras que les pudieron resultar difíciles (aunque las instrucciones y el contenido se escribieron de la manera más sencilla posible por la pobreza de vocabulario de la población).

Para evitar la deserción, se colocaron felicitaciones en distintas secciones de los módulos y se anotaron los aprendizajes alcanzados en estos para que el participante recordara lo que había hecho y se diera cuenta de las destrezas y los conocimientos ya adquiridos. También, con esto se quiso darle forma a las estructuras cognitivas que habían logrado gracias al curso y retomar sus conocimientos previos, así se rescató de una manera más significativa esta experiencia educativa. La sensación de logro provocada por esos mensajes pudo ayudar a que el estudiante concluyera el curso, pues se le hizo notar su progreso en este y se le reconoció su esfuerzo.

Los objetivos del curso buscaron propiciar el aprendizaje significativo de la información sobre esta adicción y las sustancias etílicas; adquirir las competencias para tomar decisiones responsables e inteligentes sobre el hábito de consumo personal del alcohol (aunque se promovió la abstinencia por cuanto eran aún menores de edad y hay

restricciones legales que prohíben que lo consumen, a pesar que Fernández, Nebot y Jané, 2002 indican la tendencia de los adolescentes a rechazar la idea de ser abstemios) y se hizo imprescindible el analizar los mitos, la cultura y los errores cognitivos relacionados con esta temática.

Por recomendaciones de *Teensmart* Internacional (2013) cada módulo contempló: un estímulo que fue el enganche para incrementar el interés en el tema, las secciones de prevención (descripción del factor de riesgo a tratar), de protección (medidas de protección), de pensamientos (análisis de un caso para definir las acciones a seguir) y de práctica (aplicación de lo aprendido y hay comunicación de los alcances a los demás.

La metodología del curso preventivo sobre consumo de alcohol contó con actividades como: un foro para promover el diálogo entre pares y la construcción social del conocimiento; ejercicios de complete cuando la respuesta esperada era corta; otros de desarrollo cuando se pretendió mayor reflexión. Asimismo, se presentó una selección única acerca de mitos y realidades, pues era más entretenido para ellos mostrarlo así que en un texto. Acerca de los recursos audiovisuales, se usaron videos, caricaturas, canciones, cuentos, textos motivacionales. Todos estos materiales fueron escogidos respetando los derechos de autor y correspondieron con los principios del modelo Crecer para Ser promovidos por *Teensmart* Internacional.

Acerca de la participación del estudiante, en este curso se crearon ejercicios para que ellos reflexionen sobre sus aprendizajes previos y experiencias de vida entorno al uso del alcohol. Además, con el foro se dio un espacio para compartir con sus pares su

opinión y construir socialmente su conocimiento, máxime que eran jóvenes provenientes de varios países, entonces eso podía nutrir sus perspectivas culturales. De igual manera, se contó con la interacción con la facilitadora quien les animó a continuar con su progreso en el curso y para completar sus respuestas si la calidad no fue suficiente; se dio un acompañamiento para que saquen el mejor provecho de esta oportunidad educativa.

Se organizó para la evaluación un *Pretest - Posttest* (apéndice c) para indagar si hubo una evolución en los aprendizajes en los momentos previos a tomar al curso comparándolos con el estado del conocimiento del chico en el momento tanto previo como final del curso. Se debe aclarar que no hubo puntaje para calificar ni las pruebas ni el curso en sí; el adolescente cumplió al completarlos y se le dio el diploma de participación reconociendo su esfuerzo, constancia y aprendizaje. Además, para este trabajo de investigación, se elaboró un *Cuestionario de Satisfacción* (apéndice c) para medir su agrado y se hizo un foro para profundizar en la calidad de sus respuestas.

3.5.2 La plataforma del curso virtual

En cuanto a la plataforma de *joventsalud.net* (Apéndice A) usada para ofrecer este curso, se tiene que es autoadministrada y de programación propia, usa el lenguaje *Java* y *SQL server*, compatibles solo con *Windows*. Además, esta genera una lista de los grupos a cargo de un facilitador, la de los miembros en cada uno y un aviso cuando alguien ha avanzado en el curso (se mira una marca roja en el lado derecho con el número de preguntas contestadas): el facilitador revisa cada una de las preguntas y ahí mismo le

aparece un recuadro para anotar su retroalimentación. Aparte del seguimiento al avance de cada chico, se puede ver información sobre sus datos personales, los resultados en los foros, *tests*, cuestionarios propios de cada curso, las tareas, los cursos aprobados en el pasado; todo su progreso está guardado en la base de datos y es posible de consultar.

Otras comodidades de la plataforma de *jovensalud.net* para el facilitador es que hay un apartado de asistencia, en el que se pueden escribir mensajes al usuario para darle la bienvenida, felicitarlo por el trabajo hecho o motivarle a regresar para concluir su curso. Por otra parte, la plataforma *jovensalud.net* tiene como restricciones el no poder editar una retroalimentación ya enviada ni el adjuntar algún tipo de archivo, pero los adolescentes sí pueden realizar este último punto.

3.6 Estrategias para el análisis de datos

En algún momento durante la investigación, se consideró aplicar la prueba *t* de *student* para el análisis de los datos, pero de acuerdo con Carrasco (2003), para poder hacerlo, es obligatorio contar con hipótesis de tipo nula y experimental. Sin embargo, la presente investigación es exploratoria por cuanto no hay antecedentes de un curso preventivo sobre el consumo del alcohol dirigido a adolescentes y ofrecido en línea y según Hernández, et. al (2006) no debe contar con hipótesis, pues estas solo se plantean en los estudios cuantitativos que tienen fines descriptivos, correlativos o explicativos. Entonces, en lugar de la prueba *t* de *student*, se siguieron cada una de las estrategias de análisis de datos que a continuación se detallan:

3.6.1 Preguntas distribuidas en cada uno de los módulos

Para analizar la respuesta de los chicos a cada uno de las preguntas contenidas en el curso, se hizo primero unos criterios de análisis (Apéndice C) para definir cuáles soluciones son consideradas como correctas, cuáles como incorrectas. Luego, se elaboró una tabla para marcar el rendimiento de cada uno de ellos en cada interrogante de cada módulo, donde se anotaron también las respuestas en blanco (Apéndice C). Posteriormente, se analizó el rendimiento por módulo, al contar cada una de las respuestas obtenidas y se obtuvieron los porcentajes de cada clasificación

3.6.2 Análisis del *Pretest* y el *Postest* y el Cuestionario de Satisfacción

La plataforma de *Teensmart* tiene un generador de informes, entonces, otorga un archivo en *Excel* en el que se muestran las preguntas y las respuestas dadas por cada miembro del grupo. Por lo tanto, se obtuvieron los archivos y se analizaron de igual manera que el instrumento anterior: se contaron, se clasificó su respuesta según se obtuvo del *Pretest* y el *Postest*, el *Cuestionario de Satisfacción* (ver Apéndice C).

3.6.3 Análisis del Foro Virtual

En este foro virtual, se establecieron 4 preguntas y se leyeron cada una de las respuestas dadas por los muchachos para clasificarlas. Sin embargo, los chicos solo contestaron una de estas interrogantes y las respuestas fueron muy escuetas, fue difícil crear criterios para su clasificación.

En conclusión, la metodología ayudó a profundizar en la calidad de la experiencia educativa de los muchachos para determinar si hubo aprendizaje significativo y los beneficios obtenidos por su participación para estar más preparados en cuanto al decidir sobre el consumo del alcohol. Por lo tanto, ayudó a la revisión de los objetivos planteados para esta investigación, pues determinó si el curso fue satisfactorio para la población meta o si ocupa algún tipo de modificación para ser más eficiente.

Capítulo 4. Análisis de resultados

En este capítulo se describe la forma en que se analizaron los resultados de la presente investigación. Se utilizó un cuestionario para comparar las actitudes, conductas hacia el consumo del alcohol de los 40 adolescentes de la muestra (*Pretest* y el *Postest*, Apéndice C), se usó otro interrogatorio (*Cuestionario de Satisfacción*) y un foro virtual para profundizar más en la percepción de los muchachos sobre las características y beneficios del curso. Además, se vieron los progresos que hicieron los participantes en los ejercicios de cada uno de los módulos del curso para valorar el aprendizaje que lograron durante su realización. Todo lo anterior con el fin de dar una respuesta a la pregunta de la investigación: ¿se puede facilitar el aprendizaje sobre la prevención del consumo de alcohol para jóvenes a través de un ambiente de aprendizaje virtual?

4.1 Resultados obtenidos en las preguntas incluidas en el curso virtual preventivo sobre el consumo de alcohol: Tóma – t el tiempo

Para el curso virtual preventivo sobre el consumo de alcohol conocido como Tóma – t el tiempo (Apéndice D) elaborado para la plataforma de *jovensalud.net* de *Teensmart* Internacional, se redactaron 7 módulos con diferentes ejercicios para comprobar el aprendizaje significativo de los chicos en cuanto a la información y la adquisición de competencias gracias a la comprensión de lectura y los recursos audiovisuales. Para ello, se tabularon las respuestas dadas por los muchachos en tablas (Apéndice C, tablas 12 – 18) en donde la letra “c” representaba una respuesta correcta, la

“n” incorrecta y una “b” significaba que se dejó en blanco. Ahora bien, se detallarán los resultados obtenidos en dichas interrogantes de cada módulo del curso.

4.1.1 Módulo 1: ¿Quién soy yo? Mis factores de riesgo y protección

En este módulo (Apéndice D), se reflexionaba sobre los resultados del *Pretest* (Apéndice C) y la autoestima. Las primeras dos preguntas evaluaban el primer tema y en ambas se logró más del 75% de respuestas correctas (revisar Apéndice C), varios no tuvieron una respuesta aceptable, pues los distrajo el hecho que los semáforos que daban la retroalimentación del *Pretest* estuvieron mal configurados, entonces, lo que hicieron fue quejarse de los resultados. Por ejemplo: “*Bueno no entiendo por que me sali3 en rojo un semáforo si todo lo conteste bien*” [sic]. Sin embargo, los muchachos que acertaron sí lograron un mayor nivel de reflexión sobre sus resultados, por ejemplo: “*Bueno yo nunca he consumido alcohol solo salí baja ay en las cuestiones de creencias pero si me aclaro muchas*” [sic].

De hecho, el problema con los semáforos los alarmó, pues se tuvieron reacciones como la siguiente: “*mm sp estubo un riesgo muy alto xq la berdad consumi dos beses alcohol y mis padres me regañaron*” [sic]. Aunque era exagerado creer que había un riesgo alto por consumir un par de ocasiones, lo cierto fue que el chico sabía que su actuar no fue correcto y lo puso en problemas con sus familiares, esto sirvió para que sea más cuidadoso con su conducta y obediente. Además, se detectó de un caso que no comprendió bien la metáfora del “buen camino” usada en las instrucciones de la segunda pregunta de prevención. Por lo tanto, es necesario usar vocabulario aún más simple,

expresiones de uso tan común podían resultar incomprensibles para participantes que tenían dificultades de comprensión del lenguaje.

En cuanto a la interrogante si los seres queridos consumían alcohol, todos los chicos aportaron una respuesta calificada como correcta. Pocos casos delataron algún familiar o una amistad, se les recordó el servicio de consejería para obtener ayuda con este problema y se les cuestionó si mantener su relación con estas personas era conveniente. Sin embargo, comúnmente indicaron que tanto su familia como sus amistades eran abstemias, lo que fue positivo como factor de protección, pues se reduce el riesgo de presión social y de consumo si las amistades y familiares no lo ingieren.

Además, en las interrogantes relacionadas con la autoestima (el estímulo a analizar fue el cuento del Patito Feo), el nivel de acierto estuvo superior a 93%. No siempre indicaron momentos difíciles que hubieran superado y hubo jóvenes que dijeron que nunca se habían sentido mal. Ellos manifestaron varias estrategias para subir la autoestima como: contar con el apoyo de sus familiares o comprender el propio valor o, como indicó una de las muchachas: *“nunca me he sentido así pero si llegara a suceder trataria de hablar con alguien experto que me ayudara”* [sic].

En la última pregunta, acerca de la identificación de un momento de orgullo, hubo un acierto de 85%. Por lo general, estos estuvieron marcados por buenas notas, buen desempeño en deportes o actividades artísticas o por participación en obras de caridad, por ejemplo: *“SI EN LOS EXAMENES LES AYUDE A MIS COMPAÑEROS DEL COLE*

A ESTUDIAR PARA Q SALGAN BIEN EL LOS EXAMENES” [sic] o “*si en salir bien en clase y salir en unos de los premiados del servicio a la comunidad*” [sic].

4.1.2 Módulo 2: Clarifico mis valores y la cultura del guaro

El módulo 2 (Apéndice D) analizó la cultura del guaro y los valores propios. Lo más relevante en esta sección se dio en la segunda pregunta, en la que definieron el valor. Un 83% tuvo una respuesta acertada, como: “*VALOR ES UNA ACCIÓN O ACTITUD QUE GUÍA EL COMPORTAMIENTO HACIA COSAS POSOTIVAS*” [sic] o “*un valor es una cracteristicas que ayudaqn alas personas atomar ndeciciones y aidentificarse como persona*” [sic]. A pesar de que son adolescentes y se encuentran en la etapa de operaciones formales, al resto le fue difícil dar una explicación de algo abstracto como los valores o se confundieron con otros significados de esta palabra, por ejemplo: “*bueno valor es aprecio,digno,ser querido,bueno*” [sic].

En las otras dos interrogantes asociadas a los valores, se dieron porcentajes de rendimiento iguales. Un par de ejemplos sobre las respuestas acertadas de cómo los valores les ayuda a tomar decisiones sobre el alcohol fueron: “*por que me siento segura de poder hacerlo y me siento capaz de decir no*” o “*MUCHO POR QUE ESTAS SON COMO LA BRUJULA QUE GUÍA HACIA LAS DECISIONES*” [sic]. Por lo tanto, los participantes si conocieron que los valores los empoderan para tomar decisiones.

Acerca de cómo les afecta que la gente tome a su alrededor durante actividades públicas, un 85% reportó incomodidad, por ejemplo: “*afecta que si andas en alguna actividad el ebrio arruina la fiesta*” o “*mucho por q te incomoda sentir alguien hebrio a*

tu par y yano se puede disfrutar de la actividad y eso es muy incomodo :)” [sic]. Al menos en Costa Rica, ya sucedieron eventos bochornosos durante los desfiles de la Independencia donde parte del público espectador consumió licor y ocasionó disturbios (Láscarez, 2007). Por lo tanto, en algunos sitios se han eliminado las celebraciones o instauraron la ley seca (Solano, 2013). Esto fue valioso porque los muchachos fueron concientes de cómo percibirían los demás las conductas de un ebrio y que no deseen que les suceda o reflexionar si les conviene la compañía de gente que toma alcohol.

En lo que se refería a los hábitos de consumo familiares, el acierto superó el 90%. Muchos hablaron que sus familias eran abstemias o que su uso del alcohol era mínimo y responsable; por lo tanto, las familias fueron un factor protector (como lo había dicho Clemons, et. al, 2011) y un buen ejemplo de los hábitos de consumo del alcohol que ellos posiblemente adquieran cuando sean adultos. Aunque hay jóvenes que acceden los servicios de *Teensmart* que provienen de albergues por problemáticas familiares, por lo tanto, también se deben reforzar otros recursos de apoyo (como se dijo en el capítulo de la metodología). Si hubo chicos que señalaron tener parientes con alcoholismo, se les indicó consultar a la sección de consejería de *Teensmart* para hallar ayuda.

La última pregunta era un caso en el que el hijo era llevado a casa por el padre ebrio para ver si se subían al auto. Un 13% no acertó porque sí lo hacían. Llamó la atención que la mayoría se identificó con el caso, pues hablaron en primera persona y de su padre (esto aunque supuestamente sus familiares eran abstemios), por ejemplo:

“BUENO ESA ES UNA SITUACION MUY DIFISIL PERO YO AGARRARIA UN TAXI Y ASI ME LLEVO A MI PADRE Y DEJAR EL AUTO AHI ESTACIONADO PARA Q AI

NO COMETAMS UN ACCIDENTE [sic] o “*bueno aunque tenga miedo yo me iria con el para de alguna forma tratar de controlar su forma de manejar para que no tenga un accidente... se que eso pone en riezgo mi vida pero no seria capaz de dejar a mi padre aunque al siguiente dia hablaria con el y le haria ver su error*” [sic].

4.1.3 Módulo 3: Responsabilizarme por las decisiones que tomo

En el módulo 3 (Apéndice D), se dio la información sobre las características del alcohol y sus efectos en el individuo. La primer pregunta fue sobre los comentarios que hicieron los chicos a sus familiares sobre la cultura del guaro y sus reacciones: unos pocos reaccionaron avergonzados por sus hábitos de consumo, otros se sorprendieron de algunos datos y hubo algunos seres queridos que conversaron más del tema para resolverles dudas o darles más datos; sin embargo, también hubo casos de indiferencia.

La otra pregunta fue de los efectos del alcohol en el rendimiento personal, 85% acertó la respuesta: “*pues xq me buelbo alcolico y xq ya no estudiaria y xq estubierA SUMERTGID EN EL ALCOHOL*” [sic] o “*Pz estaria agotada en otro mundo no pondría atención y quizás les de a mis amigas a que prueben, y la resaca llegaría muy cansada y con mucho sueño y afectaría mucho años de mi alrededor*”.

Con respecto a la pregunta hecha sobre el video con personas con proyectos de vida exitosos, un 80% contestaron adecuadamente. No obstante, hubo confusión porque en el video en ningún momento se hizo referencia a que esos famosos hubieran luchado por problemas de alcoholismo. Pero, como en este módulo se dio una lista de artistas que sí murieron por sus abusos del alcohol, hubo varios adolescentes que respondieron que

ellos fueron exitosos porque dejaron su vicio. Por lo tanto, se debe revisar las instrucciones para que haya claridad en el hecho que el ejercicio se responde de acuerdo con la información del video.

Luego, se analizó un caso de una chica que fue a la casa de su amiga y halló ahí a unos amigos que la invitaron a tomar alcohol. El acierto fue superior al 78% en las preguntas relacionadas a este caso. Fue interesante que los chicos no se identificaron (como lo hicieron antes en la situación del padre borracho que fue por su hijo) ellos escribieron en tercera persona: *“mmm bueno para mi q si lo ara x la presion d grupo”* [sic] o *“no por que no se puede llevar por presión del grupo .. además de eso ella tiene el objetivo que iba hacer no estaba preparada para eso y por que iba a visitar asu amiga Isabel”* [sic]. Aportaron frases sencillas para expresar la negativa a tomar como: *“simplemente que no quiere tomarla”* o *“que no quiere por que no le gusta el alcohol”*.

4.1.4 Módulo 4: Establezco mi proyecto de vida

Este módulo (Apéndice D) motivó al muchacho a formular un proyecto de vida y un compromiso responsable en el manejo del alcohol, que reflexione sobre las consecuencias negativas de este en las metas, las tres primeras preguntas giraron sobre casos en los que las personas sufrieron efectos devastadores por su consumo excesivo de bebidas alcohólicas y hubo un acierto superior al 78% en las tres respuestas.

Se formuló una serie de cinco interrogantes en las que se les pidió a los chicos anotar sus metas educativas, laborales, sociales o familiares, espirituales, deportivas o artísticas. El rendimiento estuvo entre 58 - 78% de acierto, siendo la más alta la de metas

deportivas – artísticas y las más bajas fueron las espirituales y laborales; en esta última, hubo posibilidades de confusión, pues como no trabajan quizás algunos creyeron que no debían contestarla y no la proyectaron a futuro o del todo no supieron lo que era laboral y evadieron el tema, por ejemplo: “*no me tardaría mucho por que yo se que tengo una meta que cumplir*” [sic] o “*sacar una buena nota para alcansar mi meta*” [sic].

En estas interrogantes sobre las metas posiblemente los muchachos ocupen más guía, pues por ser adolescentes que están resolviendo aún las tareas de consolidación de su identidad y proyecto de vida, requieren de más acompañamiento e información para concretar sus ideas. Aunque en este curso se dedicó todo un módulo a este tema, no fue suficiente para ayudar a los muchachos; pero no se podía abordarlo con más detalle, pues no era la razón de ser de esta propuesta. Se recomienda revisar el vocabulario usado en las instrucciones para que ellos comprendan y organizar, en el futuro, otro curso virtual dedicado únicamente a la formulación del proyecto de vida.

La siguiente pregunta trató sobre cómo entorpece el alcohol sus metas personales, se logró un 55% de acierto y este número sorprendió porque ya se había indagado sobre los efectos del alcohol en el rendimiento en varias áreas y un 85% obtuvo respuestas correctas. Posiblemente, como hubo dificultades para definir las metas en algunas áreas, esto no les ayudó para concretar los efectos; además, se pudo dar olvido de parte de la información, pues la evaluación de los efectos se dio en el módulo anterior y tuvieron que hacer un mayor esfuerzo para recuperar la información.

Con respecto a la interrogante sobre el compromiso personal acerca del consumo del alcohol, un 80% formuló alguno, pero no necesariamente era a ser abstemios, pocos indicaron que tomarían alcohol de forma responsable, pero no agregaron detalles para ver si sería responsablemente, ejemplos de los compromisos: *“mmmm no tomar alcohol durante mis estudios y durante el rest de m vida”* [sic], *“en no beber al aceso y en no llegar ebria aun aue aun no le eh hecho yo pero me comprometero en no llegar asi”* [sic] o *“-no tomar hasta que cumpla la mayoria de edad, no montarme a un carroo una moto con un conductor ebrio, -si tomo seria con mucha responsabilidad”* o *“el si tomo responsabilisarme para no cometer cosas malas”* [sic].

En lo que se refiere a identificar actividades recreativas sanas para el desarrollo de sus talentos para el proyecto de vida, resultó difícil para los chicos, pues solo 13% tuvieron una respuesta correcta, por ejemplo: *“cantar.bailar.modelar dialogar .,platicar todsa estas actividades me ayudaran aser una gran locutora”* [sic]; aunque algunos sí identificaron actividades recreativas, no todos pudieron relacionarlas con sus metas, a pesar de que se dieron modelos de respuesta. Se puede reemplazar por otra que no sea tan retadora para los muchachos, aunque en teoría, era un ejercicio que hubieran podido realizar por estar ya en la etapa del desarrollo cognitivo de operaciones formales.

4.1.5 Módulo 5: Autoestima y empoderamiento contra la presión social

En este módulo (Apéndice D), se quiso fortalecer a los adolescentes en su autoestima para que pudieran sentirse seguros de sus valores, metas, personalidad y talentos y así empoderarse. Primero, se hizo un análisis del experimento de Asch, donde un 65% aportó una respuesta adecuada; por lo tanto, muchos chicos podían estar

preparados para manejar la presión social, ejemplo: “*diria lo correcto xq si estoy segurade mi misma me centire bien*” o “*contestaria correctamente aunque los otros esten equivocados*”.

Luego, se revisaron los resultados del caso de una pareja de adolescentes en una fiesta que tomaron alcohol y decidieron tener relaciones coitales. En estas preguntas, hubo más de un 90% que las contestaron correctamente, tal vez por lo aprendido en los cursos aprobados en el pasado de *Teensmart* como *Crecer para ser*, pues señalaron las posibilidades de adquirir enfermedades venéreas y un embarazo, dieron estrategias de protección del uso del condón y otros anticonceptivos o de posponer el coito.

La última pregunta era identificar particularidades propias para empoderarse y un 88% tuvo éxito en esta tarea, por ejemplo: “*me alejo de grupos q estan tomando alcohol eso me ayuda a pensar y recapasitar*” [sic] o “*pues nunca e tenido que tomar esa decision pero si creo que puedo desistir a no hacerlo por que se lo que quiero por que soy muy decidida*” [sic].

4.1.6 Módulo 6: Renovación personal y la comunicación con los demás

Este módulo (Apéndice D) se dedicó a la expresión emocional, a la detección de problemas y cómo resolverlos usando la comunicación asertiva. La pregunta inicial fue cómo demostraron el afecto a los seres queridos, un 85% logró una respuesta correcta. Los muchachos no solo indicaron besos y abrazos sino también formas originales de expresar su afecto con conductas relacionadas a la obediencia: “*les digo q los admiro los abraso y escucho sus consejos*” [sic] o “*haciéndoles favores, ayudando en casa...dando*

abrazos de cariño...realizando cosas divertidas juntos y compartiendo momentos bonitos”.

En la interrogante sobre mencionar los problemas más comunes con familiares y amistades, un 85% indicó dificultades de diverso tipo: de comunicación, permisos, faltas de respeto como burlas y problemas económicos. Además, un 75% anotó una estrategia para resolverlos, el resto no pudo hacerlo aunque se les proveyó de información.

Luego, 65% de los jóvenes indicaron el tipo de comunicación que sostenían con sus seres queridos y un 80% pudo dar estrategias para mejorarla. En ambas preguntas se aportó información para completar ambos ejercicios; no obstante, hubo confusión de los chicos, pues entendieron la comunicación pasiva como la ideal porque creen que pasiva era un sinónimo de tranquila: “*ESTA VES LO INTENTARE SIENDO MAS PASIVA Y DIRE TODO CON CALMA*” [sic], “*ser pasivo por que si no caeria mal es muy importante ser pasivo para no ser asi*” [sic] o “*SER PASIVO NO INTOLERANTE*”. Es recomendable aclarar la diferencia de significado de esta palabra según su contexto.

Después vinieron 4 preguntas acerca de un caso de una chica que pide a su mamá permiso para ir a una fiesta. En la primera, 98% anotó consejos para una comunicación asertiva: “*que espere que su mama este tranquila para explicarle los detalles de donde sera la fiesta y porque quiere ir*” [sic], “*PUES Q CONBERSE SIN ESTAR ENOJADA XQ SUS PADRES SABEN LO Q EYA PUEDE ESTAR EXPUESTA*” [sic], “*que le hable pacientemente y que la escuche y despues que le pida que la escuche*” [sic]. Aunque cuando tuvieron que crear un diálogo para que la mamá dejara sus temores y confiara en

su hija, 58% no pudo porque quizás no supieron qué era diálogo y nuevamente dieron consejos; por lo tanto se debe revisar el vocabulario empleado en las instrucciones.

La penúltima pregunta sobre este caso fue un mensaje asertivo hacia la amiga que la llevó a la fiesta, un 80% dio una frase de tipo asertivo, por ejemplo: *“que le dijera que ella no pensaba que la fiesta iba a ser así que porfavor la fuese a dejar que ese ambiente no le gustaba a ella”* o *“que no ceciente bien y que no era lo que esperaba”* [sic]. Y en la última sobre qué podía hacer esta chica, 78% respondió adecuadamente, pues insinuaron poder manejar la presión social y / o escoger una medida que los protegiera de esta y del alcohol y / o un mensaje asertivo para integrar el saber, como: *“le dijera a mi amiga que me fuese a dejar que ese no es un buen ambiente para mi”* [sic]. Los que fallaron no pudieron aplicar los conocimientos dados en el módulo.

4.1.7 Módulo 7: Responsabilidad social

En el último módulo del curso (apéndice d), se hizo una integración final de los conocimientos logrados y una motivación para cumplir con la responsabilidad social. 80% de los participantes pudieron aconsejar a los demás jóvenes sobre el alcohol a partir de lo aprendido en el curso: *“que no tomen alcohol porque eso les va a perjudicar mucho en su vida social, familiar, laboral, artistica o deportiva, y espiritual. que no cometan el error de muchos y que piensen en su futuro. que tienen una vida por delante”* [sic]. Los resultados de acierto fueron iguales cuando se les pidió tomar acción en su comunidad para ayudar a los jóvenes a posponer su consumo; se indicaron acciones como la de conversar con los jóvenes, organizar charlas, recomendarles jovensalud.net

Sin embargo, solo un 35% logró comprender el significado de la frase puesta para motivar la responsabilidad social en la segunda pregunta: “*que para que todos entiendan que el alcohol es malo nosotros lo amigos familiares y demas personas tenemos que informarlos de que alcoholismo es malo y que los va a perjudicar en su vida; que tiene que ser responsables cuando cometan un error*” [sic]. Los demás no fueron capaces de entender en la frase la conveniencia de compartir con los demás sus conocimientos para que todos se beneficien; varios creyeron que era para motivar para ser abstemio. Es recomendable cambiar la frase por alguna otra más transparente u otro recurso.

Finalmente, sobre anotar los aprendizajes logrados, 85% pudo revelarlos claramente, por ejemplo: “*uno aprende mucho y mas sobre lo malo que puede llegar a ser el alcohol y lo llevare siempre en la mente el decir no quiero gracias cuando me ofrescan alcohol*” [sic] o “*lo que mas me gusto y conservare es lo relacionado a la comunicación, me gusto saber que puedo defender lo que pienso sin agredir a otros y trabajare en ser mas asertivo con mis amigos*” [sic]. Entonces, los aprendizajes no se limitaron solo al alcohol sino que también abarcaron otras competencias desarrolladas.

4.2 Resultados de *Pretest* y *Postest*

Ahora bien, se comparó los datos obtenidos en el *Pretest* y el *Postest*, (Apéndice C), los que fueron elaborados a partir de ejercicios ya existentes en otros instrumentos de *Teensmart* Internacional. No obstante, es relevante aclarar que se consideraron aquí los datos de los 35 jóvenes que terminaron por completo el curso. Aunque los 40 muchachos en la muestra sí tenían un *Pretest*, se podía dar un sesgo al incluir los 5 que

dejaron su curso incompleto en el *Postest*. Sin embargo, siempre hubo un dato bajo ese criterio, pues hubo una chica que había finalizado el curso y cuyo registro no apareció en la plataforma (seguro el sistema ocupaba un tiempo para recuperar los resultados y no salieron al momento de generar este informe).

Con respecto a la frecuencia en la que consumieron alcohol, se lograron los mismos resultados en las clasificaciones de “cada mes” y de “no se sabe” (1 caso en ambas pruebas) mientras que “nunca” y la de “una o dos veces” tuvieron resultados casi similares. Por lo tanto, los aprendizajes en el curso no marcaron ninguna diferencia significativa en la frecuencia en la que los participantes han consumido alcohol, pero si hubo tendencia de los chicos a mantenerse abstemios.

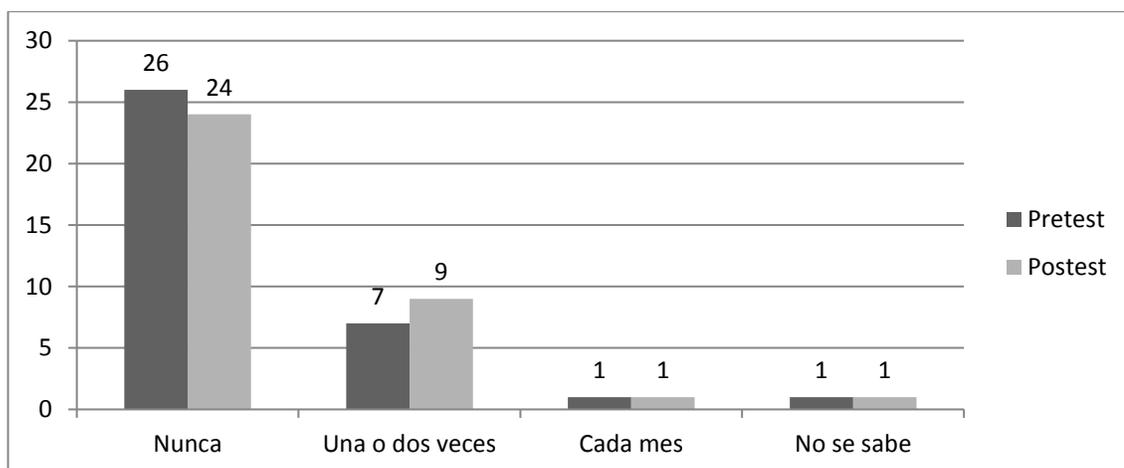


Figura 2. Frecuencia de consumo de alcohol, comparación de resultados obtenidos en el *Pretest* y el *Posttest*

Con respecto a la edad de inicio del consumo del alcohol, en la pregunta de “no contesta” se hallaron la mayoría de los chicos porque ellos pusieron en la interrogante

anterior que no toman, por lo tanto, no señalaron ninguna edad. La edad en la que se dio con mayor frecuencia el inicio del uso de las bebidas alcohólicas fue de los 14 – 17 años, pues hubo 6 casos en el *Pretest* y 7 en el *Postest* (Apéndice C); de ahí la necesidad de *Teensmart* Internacional de ofrecer un curso sobre la temática para esta población etárea.

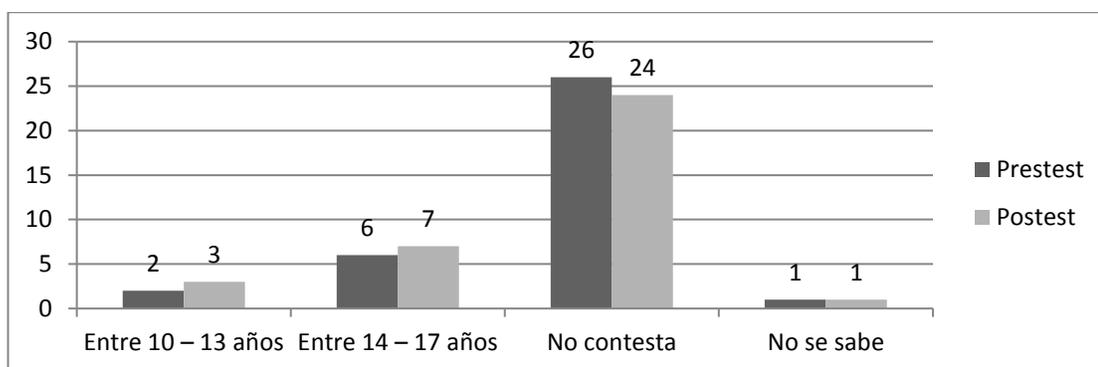


Figura 3. Edad de inicio de consumo del alcohol, comparación de datos obtenidos en el *Pretest* y el *Postest*

Acerca de la frecuencia de consumo de alcohol en el último mes, la mayoría cayó en las columnas de “no contesta”, lo que coincide con la cantidad de chicos que reportaron no tomar licor. Hay un 86% que no ha consumido alcohol en el último mes.

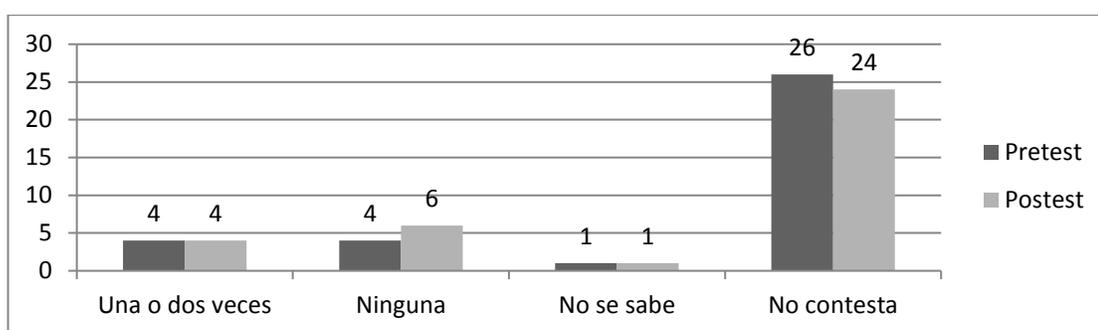


Figura 4. Frecuencia de consumo de alcohol en el último mes, comparación de resultados obtenidos en el *Pretest* y el *Postest*.

Cuando se indagó la frecuencia en la que se han emborrado o tomado más de 5 tragos, vuelven a coincidir datos entre “No contesta” y la cantidad de chicos que dijeron no tomar licor. Entre un 91 – 94 % no ha bebió más de 5 tragos en una misma ocasión.

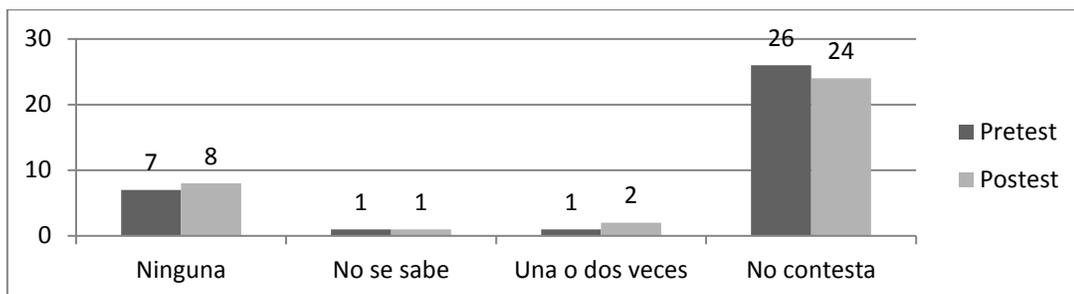


Figura 5. Frecuencia con el que los participantes se han emborrachado, comparación de los resultados obtenidos en el Pretest y el Postest

Con respecto si ha manejado algún tipo de vehículo cuando ha bebido alcohol, se tuvo que 34 de los jóvenes (97%) nunca lo han hecho. Luego, se vio la frecuencia en la han abordado carros con un chofer ebrio, pero los números no calzaron con los del módulo 2 al analizar el caso del hijo que lo buscaba su padre borracho en el auto, pues 29 de ellos no lo hacían al responder el caso; pero en el *Postest* (Apéndice C), solo 21 de ellos lo dijeron así; tampoco se cambió el número del *Pretest* (Apéndice C) sino que casi se mantuvo igual (20 de ellos nunca lo hicieron, un 61%); quizás fue posible que en esta pregunta los chicos contestaron según la deseabilidad social o que el curso no les concientizó del peligro; se recomienda dar más información sobre este riesgo.

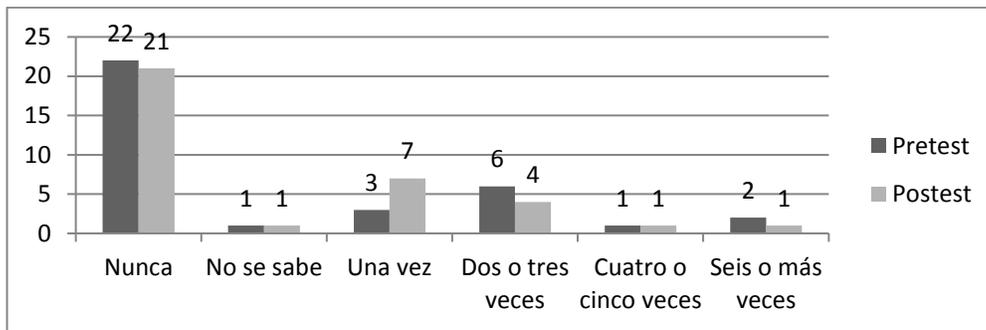


Figura 6. Frecuencia con la que se han montado en un auto con un chofer ebrio, comparación de los resultados del *Pretest* y el *Posttest*

Para la pregunta: “¿Por qué tomas alcohol?”, hubo adolescentes que dijeron haber ingerido alcohol: de 24 participantes que lo aceptaron en el *Pretest*, aumentó a 28 en el *Posttest*, (Apéndice C). Esto llamó la atención al comparar los datos de la primer interrogante sobre la frecuencia de consumo en estos mismos cuestionarios donde 26 y 24 muchachos señalaron que nunca han bebido. Quizás la diferencia de resultados se dio por deseabilidad social, como lo indican Cabañeros, García Cueto y Lozano (2003) esta se da cuando al responder un test, especialmente sí es de temas controversiales como lo son las adicciones, la persona puede entregar una visión alejada de su situación personal real, tal vez los chicos temían perder su derecho sobre los servicios de *Teensmart*.

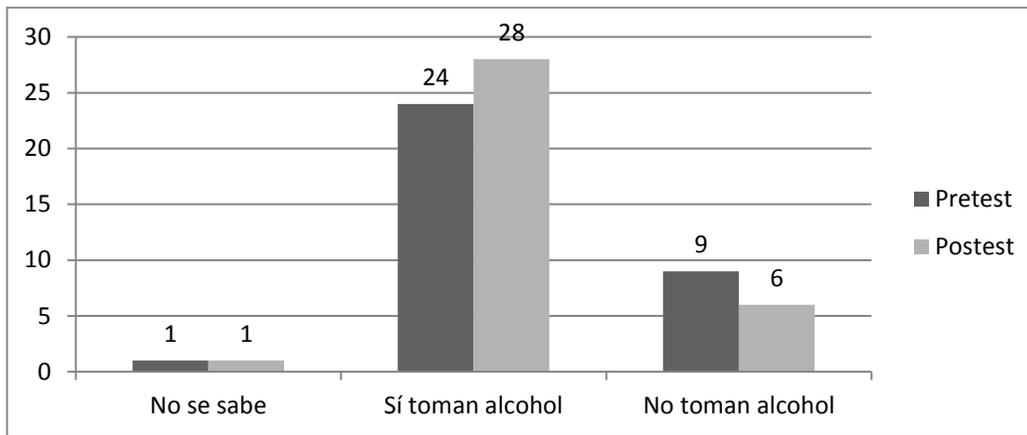


Figura 7. Comparación del Pretest y el Posttest acerca de si hay o no consumo de alcohol.

En esa misma pregunta: “¿Por qué tomas alcohol?”, se desglosaron varias razones para justificar la ingesta: la primera era si se tomó por curiosidad, solo 5 muchachos confirmaron esta razón en el *Pretest* y disminuyó a solo 2 en el *Posttest* (Apéndice C); entonces el querer ver qué se siente estar borracho y conocer el sabor del alcohol no parece ser una variable de peso para que estos chicos decidan tomar alcohol.

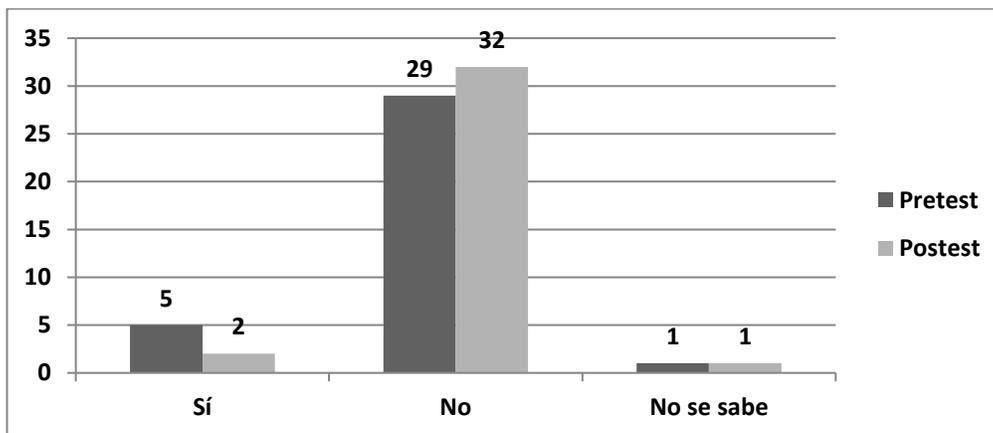


Figura 8. La curiosidad es una razón para tomar. Comparación de los resultados obtenidos en el *Pretest* y *Posttest*

Luego, se indagó si la razón para beber era porque las amistades lo hacían. En ambas pruebas, 34 de ellos contestaron que esto no fue un motivo importante que los hiciera tomar. Sin embargo, llamó la atención que la cifra no se repitió así en el caso del experimento de Asch durante el curso, otra pregunta para medir presión social, en donde solo 23 de ellos anotaron que resistirían la influencia del grupo.

Ahora bien, al preguntar si la razón para tomar alcohol era su ofrecimiento, se obtuvieron los mismos resultados en el *Pretest* y el *Postest* (Apéndice C) que en la consulta anterior; por lo tanto, se mantiene la explicación pues se determinó la influencia de la presión social. La siguiente parte de esta pregunta fue si se bebía por diversión. Aquí hubo una leve mejoría en el porcentaje, ya que en el *Postest* hubo un 97% que rechazó esta razón y en el *Pretest* solo una persona la marcó.

En cuanto a si la razón para tomar bebidas alcohólicas era el celebrar ocasiones especiales, hubo un ligero retroceso porque en el *Pretest* (Apéndice C), un par de chicos la aceptaron, pero en el *Postest* (Apéndice C) fue confirmado por un trío de ellos. Luego, se preguntó si tomaron porque estuvieron tristes y se obtuvieron los mismos resultados tanto en el *Pretest* y el *Postest* (Apéndice C), donde solo un participante escogió esa opción. En términos generales, no pareció que el sentirse deprimido tuviera peso para conducirlos al consumo de alcohol.

Al preguntarles por qué beber alcohol, se consideró si tomaron cuando querían. En el *Pretest* (Apéndice C) solo dos chicos señalaron beber a su voluntad, pero en el *Postest* (Apéndice C) ya fueron tres; no obstante, aún no fue una variable que guíe su consumo.

También, se buscó ver si aún había más razones para beber licor y solo una persona lo confirmó. Pero, si se contrastan las cifras de esta serie y se comparan con las obtenidas al inicio en “¿Por qué tomas alcohol?”, donde 60% aceptaron beber en el *Pretest* y 70% en el *Posttest* (Apéndice C), se nota que cerca de la mitad de la muestra no indicó ningún factor y ni siquiera marcaron esta opción de “otra” para su comodidad. Nuevamente, se sospechó de la deseabilidad social al contestar.

Luego siguieron unos ejercicios de falso – verdadero incluidos en estos cuestionarios. El primero era si el alcohol daba energía y era un estimulante. A pesar de que el alcohol se compone por muchas calorías y en sus primeros efectos se comporta como un estimulante, lo cierto es que se trata de una sustancia depresora, como lo confirma Rioja Salud (2014). No obstante, después del curso, según el *Posttest*, aumentó el número de chicos que aún persistía en el error cognitivo en un 15%.

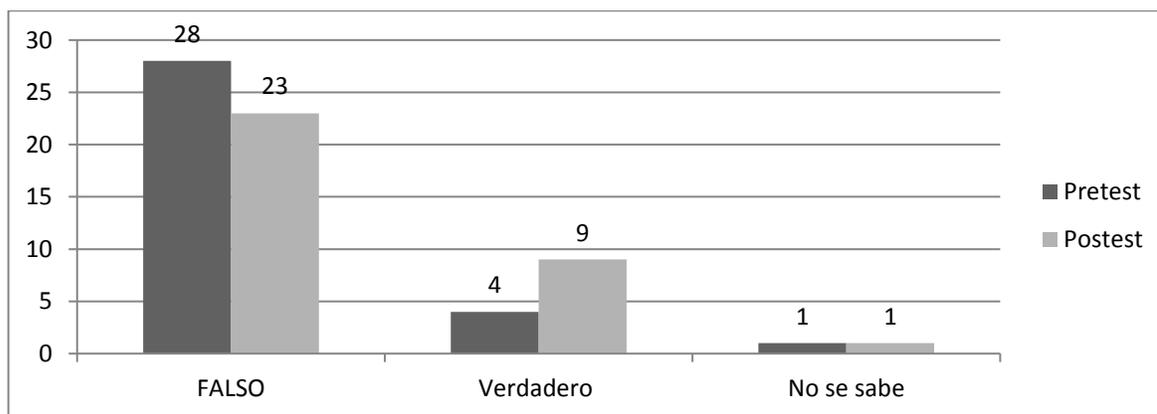


Figura 9. Resultados si el alcohol da energía y es un estimulante. Comparación de resultados de *Pretest* y *Posttest*.

Acerca de si el alcohol causa daños en el cuerpo humano y la muerte, solo un caso lo marcó como falsa en ambos cuestionarios; por lo tanto, la mayoría de los adolescentes sí comprendieron que el alcohol podría traer la muerte si se consume licor en exceso. Igualmente, al preguntarles si el alcohol era una droga adictiva, los muchachos no manifestaron problemas en detectar la opción verdadera. Ambos datos se confirman con lo hallado durante la realización del curso, pues el conocimiento de los efectos del alcohol fue uno de los aprendizajes logrados por ellos.

En la pregunta: “El consumo de alcohol te expone a mayores riesgos como embarazos no deseados y contagio por ITS” se dio un leve aumento en la cantidad de chicos que lo marcaron falso después del curso; en estos casos la información no fue suficiente para que tomaran conciencia que el consumir alcohol los podría exponer a otros factores de riesgo.

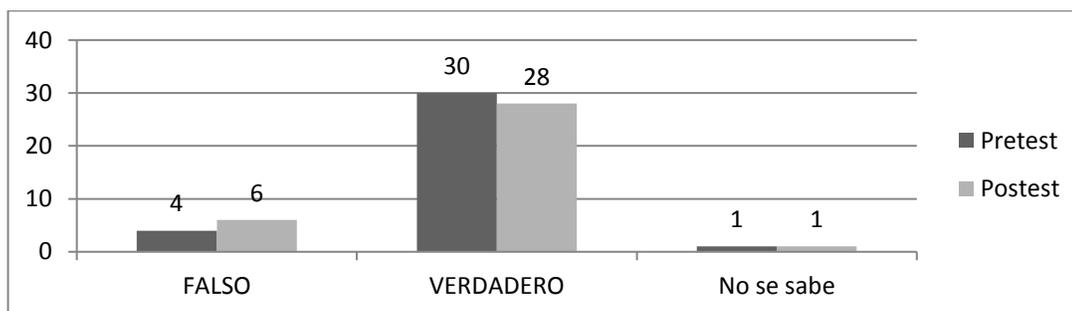


Figura 10. El consumo de alcohol expone a otros riesgos. Comparación de los resultados del *Pretest* y el *Postest*.

En la pregunta de si las bebidas alcohólicas engordan, los voluntarios tuvieron resultados casi similares, pues variaron poco las cantidades de falsos y verdaderos; en el *Pretest* 9 falsos y 25 verdaderos y en el *Postest* (apéndice c) se dieron 10 falsos y 24

verdaderos. Luego cuando se indagó si era cierto que las personas que solo bebían cerveza no se volverían necesariamente alcohólicas; se bajaron los números de los chicos en la categoría de verdadero.

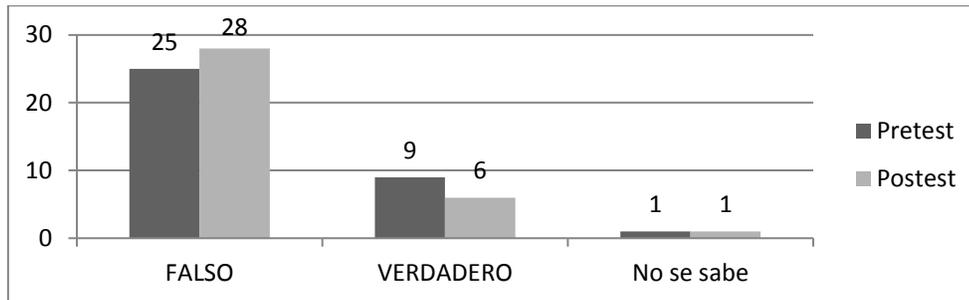


Figura 11. Si la gente toma solo cerveza no se vuelve alcohólica. Comparación con los resultados del *Pretest* y el *Posttest*.

Cuando se vio que si los hombres y mujeres soportan tomar la misma cantidad de alcohol antes de embriagarse, los resultados variaron poco, solo 11 chicos (31%) acertaron en el *Posttest* (Apéndice C) a pesar de que en el curso se explicó que habían factores como el sexo, peso, tipo y cantidad de licor para revisar cuánto se ocupa para emborracharse.

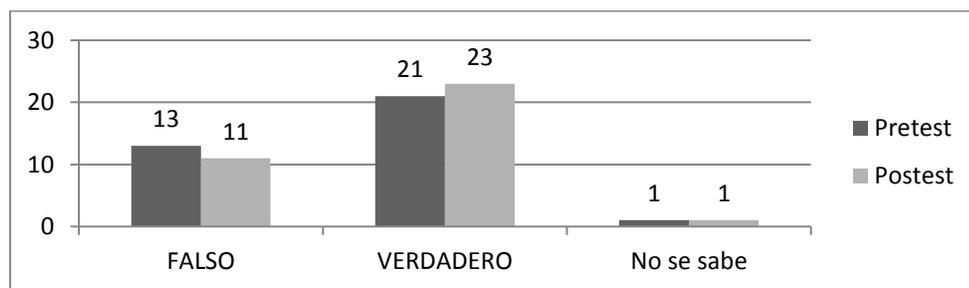


Figura 12. Los hombres y las mujeres aguantan tomar la misma cantidad de alcohol antes de emborracharse. Comparación de resultados obtenidos en el *Pretest* y en el *Posttest*.

Cuando se analizó si el alcohol ayuda a olvidar los problemas y presiones, la marcaron falsa 21 jóvenes (60%) en el *Pretest* y 27 en el *Posttest* (77%) (apéndice c); quizás por eso es que los chicos indicaron que no toman por diversión, pues este tema sobre su estado de ánimo no los presiona buscar alcohol.

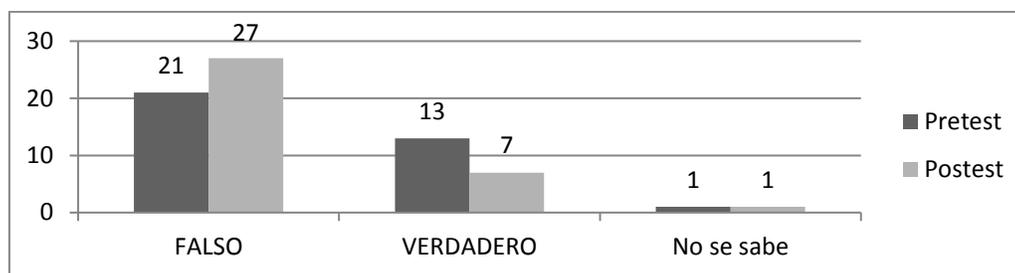


Figura 13. El alcohol ayuda a olvidar los problemas y presiones. Comparación de resultados del *Pretest* y el *Posttest*.

Acerca de si el beber ayuda a tener relaciones sexuales, se vio un ligero cambio en la percepción de algunos adolescentes sobre este mito del alcohol, pues en el *Pretest* (Apéndice C) 24 de ellos lo reconocieron como falso y en el *Posttest* (Apéndice C) lo hicieron 28, quizás por los conocimientos previos desarrollados en otros cursos de *Teensmart* Internacional sobre sexualidad en los que ya han participado.

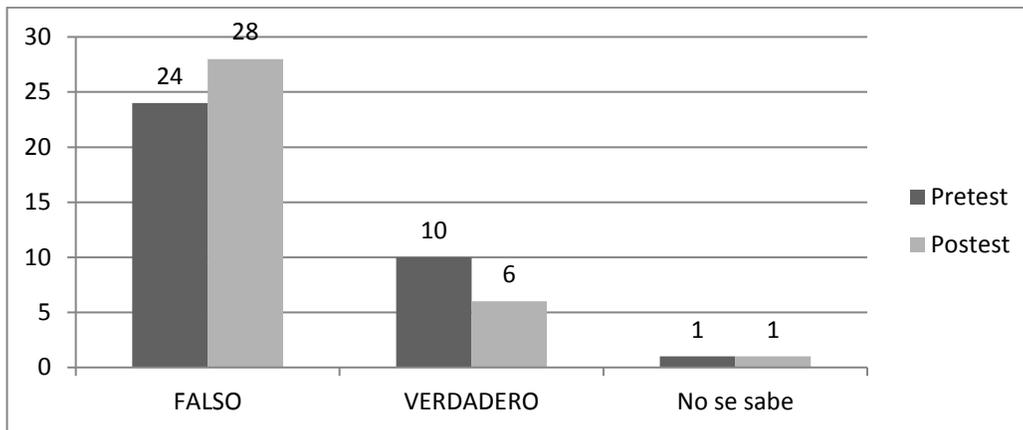


Figura 14. El beber ayuda a tener relaciones sexuales. Comparación de resultados obtenidos en el *Pretest* y el *Posttest*.

Cuando se les preguntó si el tomar alcohol era normal y estaba bien se dieron números interesantes, pues no cuadraron los resultados de otras preguntas. Tanto en el *Pretest* como en el *Posttest* (Apéndice C), entre un 74 – 78 % señaló estar totalmente en desacuerdo con la aseveración. Sin embargo, llamó la atención que en ambos cuestionarios, entre un 69% y un 80% indicó que sí habían consumido licor (cifras de “¿Por qué has tomado alcohol?”, primera pregunta). Los muchachos no coincidieron entre sus acciones y sus actitudes, pues al tener una percepción negativa del alcohol, se hubiera esperado un mayor número de abstemios.

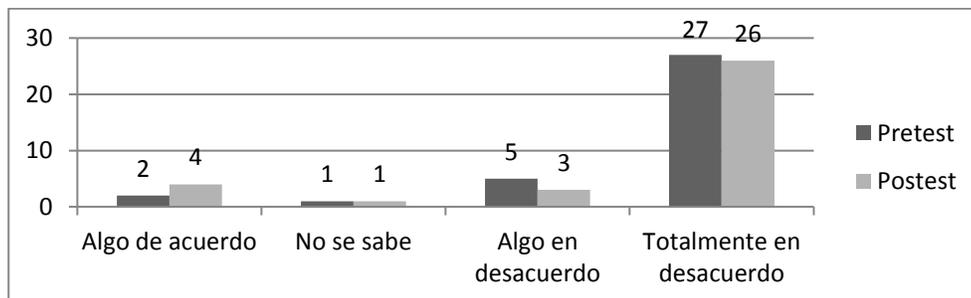


Figura 15. El tomar alcohol es normal y está bien. Comparación de resultados obtenidos en el *Pretest* y el *Posttest*.

Cuando se les consultó si se pasa mejor cuando se consume licor, al compararlos los datos entre el *Pretest* y el *Posttest* (Apéndice C) tuvieron poca variedad, pero se vio un ligero aumento en la casilla de “totalmente en desacuerdo”, donde se concentró la mayoría de la gente. Esto coincide con el análisis hecho anteriormente en cuanto a que estos factores emocionales no son significativos para influir en las decisiones de estos chicos para tomar más alcohol.

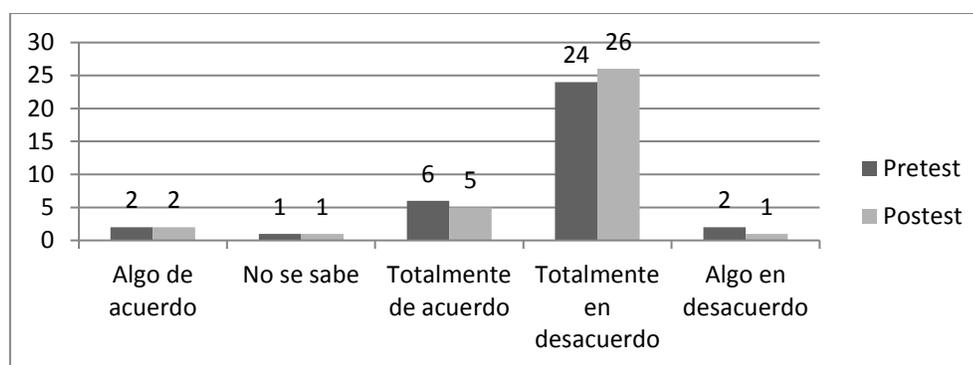


Figura 16. Se pasa mejor cuando se consume licor. Comparación de resultados de *Pretest* y el *Posttest*.

La pregunta sobre el consumir bebidas alcohólicas para integrarse a un grupo, pudo ser la que evidenciaría un mayor efecto del curso, pues de 21 chicos (60%) que pasaron a elegir la opción de “totalmente en desacuerdo” en el *Pretest*, pasaron a ser 29 (83%) en el *Posttest* (Apéndice C). Pero aún así, la cifra es menor a la que se reportó al contemplar si la razón para beber era que las amistades lo hicieron, pues 34 personas sintieron que este factor no era relevante en sus decisiones de tomar. Igualmente se analizó si la oferta del licor era una justificación para el beber licor.

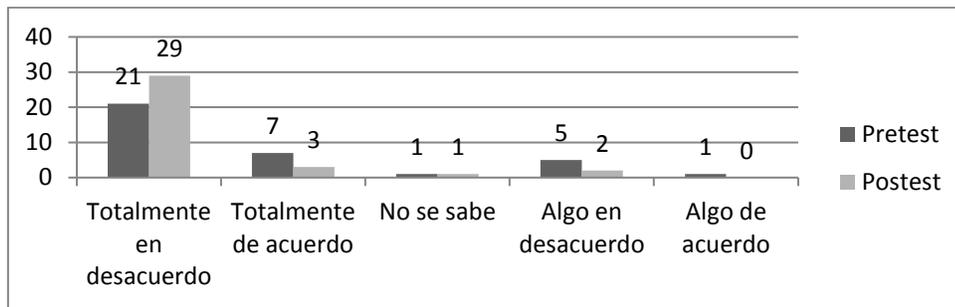


Figura 17. Consumir bebidas alcohólicas facilita la integración en el grupo de amigos.

En cuanto a si el consumo de alcohol da seguridad personal, los números casi se mantuvieron tanto en el *Pretest* como en el *Posttest* (Apéndice C); las diferencias fueron pocas; en “totalmente en desacuerdo en el primero hubo 26 chicos y en el segundo 25. Luego la de “algo de acuerdo”, no fue elegida en el *Pretest* (Apéndice C) y una sola persona la marcó en el *Posttest* (Apéndice C). No hubo cambios en su actitud con respecto a esta suposición aún después del curso. Por otra parte, en la interrogante sobre si el consumir alcohol o no está en mis manos y sus repercusiones son responsabilidad personal, la opción en la que se concentraron los datos era la de “totalmente de acuerdo”, por lo tanto, entre un 49% - 60% de los participantes tenían conciencia que era de su completa responsabilidad el tomar o no alcohol y el asumir sus consecuencias.

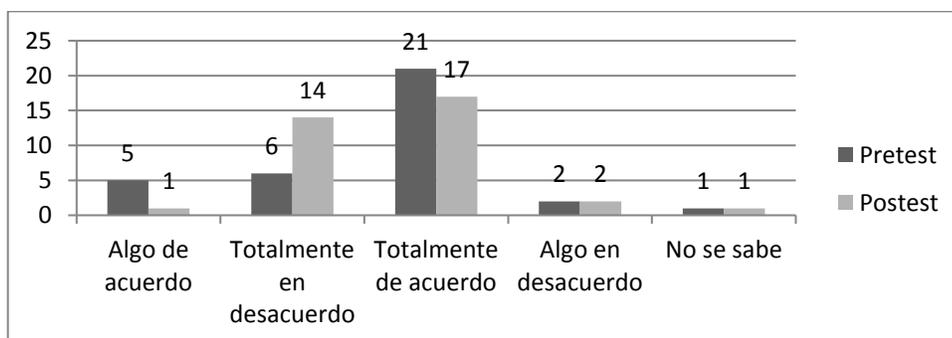


Figura 18. El consumir o no alcohol está en mis manos y sus repercusiones son mi responsabilidad. Comparación de resultados obtenidos del *Pretest* y el *Posttest*.

Al cuestionar si los participantes planearon tomar alcohol el próximo año, en términos generales, los resultados sufrieron pocos cambios en el *Pretest* y el *Postest* (Apéndice C), pues en la casilla “no probable del todo” y “no se sabe” se mantuvieron las respuestas, 29 personas y una, respectivamente. Luego, “muy probable” tuvo un caso en el *Pretest* y no salió elegida en el *Postest* (Apéndice C). “Algo probable” tuvo primero 3 respuestas y luego 2 y “poco probable” aumentó de un caso a 3. Pero, fueron interesantes los datos, pues la mayoría de los chicos indicó que no hay posibilidad de consumo de alcohol a futuro, pero hubo 24 y 28 que reportaron ingesta de bebidas alcohólicas en el *Pretest* y el *Postest* (Apéndice C, ¿por qué tomas alcohol?).

Al hacer la consulta si cuando están tomando con sus amistades y familiares, tenían la confianza para negar el trago, la mayoría de los chicos se concentraron en la opción de “totalmente de acuerdo”, por lo tanto, tenían una buena autoestima para hacer frente a la presión social, lo que se confirmó con los buenos resultados obtenidos en las preguntas relacionadas a su amor propio en el módulo uno del curso.

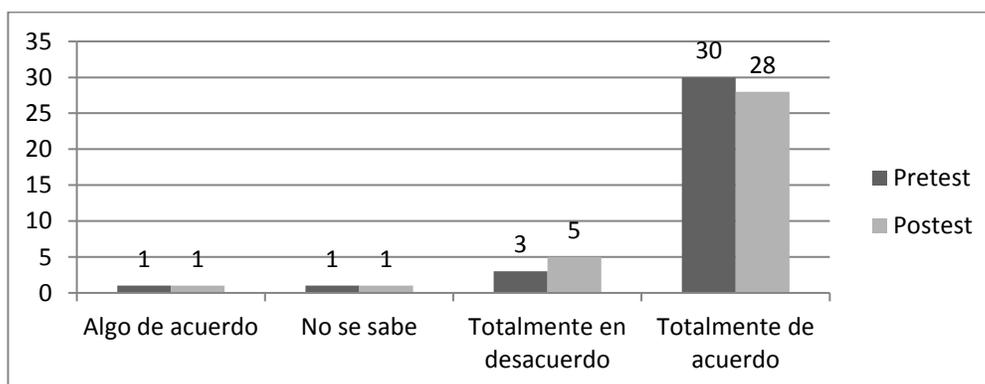


Figura 19. Cuando estoy tomando con mis amigos y familiares, tengo confianza para decir que no quiero tomar. Comparación de resultados obtenidos en el Pretest y el Postest.

Cuando se cuestionó si tenían capacidad de comunicar a sus seres queridos su opinión sobre el consumo del alcohol y que se respetara, los resultados variaron apenas en un caso. Los participantes se sentían seguros de expresar sus ideas sobre el alcohol a los demás. Pero, al pedirles anotar su reacción si en una reunión, cuando los amigos ingerían alcohol, le ofrecían bebidas aunque estos sabían que Ud. no tomaba y les decía no gracias, se tuvieron resultados diferentes con la pregunta anotada primero, en la que se obtuvo 30 personas en el *Pretest* y 28 en el *Postest* (Apéndice C) en “totalmente de acuerdo”

Resulta que en este caso, aún después de realizado el curso, los chicos que rechazaron la bebida alcohólica con un “no gracias” bajó a 13 (37%) cuando en el *Pretest* (Apéndice C) hubo 22 (63%); además, se elevó la alternativa contraria, la de “definitivamente no diría no gracias”, pues de 7 personas (20%) pasó a 20 (57%), aún después del curso. Por lo visto, sí hubo una contradicción entre los resultados con los de preguntas anteriores y posiblemente esté provocada por la deseabilidad social.



Figura 20. Caso: reunión con familiares bebiendo y al ofrecer alcohol puede decir no gracias. Comparación de resultados obtenidos de *Pretest* y de *Postest*.

Ante la situación de estar en una reunión con amistades en la que todos bebieron licor y le ofrecieron, aunque ellos saben que Ud. no lo quería, si se tomaría o no la bebida, los datos obtenidos fueron similares; hubo un caso en “no se sabe” en ambos cuestionarios aplicados; mientras que en “definitivamente no me tomo la bebida alcohólica que me ofrecen”, en el *Pretest* hubo 33 chicos y luego 32 en el *Postest*; en “probablemente sí me tomaría la bebida alcohólica que me ofrecen”, en el *Pretest* se daba un único caso y en el *Postest* un par (Apéndice C).

Se estiman notorios esos datos, pues en el *Pretest* (Apéndice C) de la interrogante anterior sobre una situación de presión social para consumir alcohol en una fiesta, hubo 22 personas que definitivamente rechazaron la bebida alcohólica con un “NO gracias” y en el *Postest* (Apéndice C) solo 13 de ellos. Pero en esta otra, la mayoría indicó que no se tomaría el licor, lo lógico hubiera sido que las cifras de rechazo fueran similares, pero no fue así; se podría decir que los chicos no creyeron ser capaces de rechazar una bebida con un simple “No, gracias”, pero parece que aunque reciban el licor, no se lo tomarían. Ahora, en este caso en particular, pudo suceder porque en el curso, se les mostró como una medida de protección: aceptar la bebida, pero no tomarla, pues así podía acabarse la presión social al verlos con un vaso en la mano, luego la podían regalar o dejarla por ahí.

En la pregunta de si en una reunión con amistades, donde todos bebieron alcohol y ellos sabían que lo evito, pero siguieron ofreciéndolo, si podría explicar el por qué no quiero hacerlo; la diferencia no fue significativa en ambos cuestionarios. En “no sabe” hubo coincidencia de un caso; sin embargo, en “definitivamente Sí explico que no quiero tomar alcohol” en el *Pretest* se obtuvieron 19 respuestas y en el *Postest* 18; en

“probablemente Sí explico que no quiero tomar alcohol” en el *Pretest* hubo un trío de casos y en el *Postest*, cuatro (Apéndice C).

En las clasificaciones de “definitivamente no explico que no quiero tomar alcohol”, la escogieron 11 adolescentes antes del curso y después de este 10; para “probablemente no explico que no quiero tomar alcohol”, se dio un caso en el *Pretest* y un par en el *Postest* (Apéndice C). Este rendimiento fue bajo en comparación con los datos alcanzados en si tenían confianza para exponer su negativa de tomar licor a los seres queridos, donde 30 muchachos (en el *Pretest*) – 28 (en el *Postest*) manifestaron estar “totalmente de acuerdo” con la aseveración.

Con respecto a si estuviera en una reunión con amistades, donde se bebió licor y le ofrecieron aunque ellos saben que no tomaría, si aceptó la bebida, pero no la bebió, los resultados son iguales en el *Pretest* y *Postest* (Apéndice C) para “no se sabe” (1) y “definitivamente acepto la bebida alcohólica y sí me la tomo” (1), pero en otras sí se dio una diferencia: en “definitivamente acepto la bebida alcohólica pero no me la tomo” hubo 27 jóvenes que la marcaron en el *Pretest* y en el *Postest* fueron 28. En “probablemente acepto la bebida alcohólica pero no me la tomo” con 6 chicos en el primer cuestionario y luego 5. Nuevamente, los números posiblemente se dieron porque se les indicó esta reacción como medida de protección a la presión social, pero aquí las cifras fueron un poco más bajas a una pregunta anterior similar.

Cuando se indagó si al estar en una reunión con amistades en la que se tomó alcohol y le ofrecieron licor, aunque se sabía que Ud. no lo haría, si podría evitar este tipo de situaciones, nuevamente se obtuvieron datos similares entre ambos cuestionarios: la diferencia fue de un caso en “definitivamente evitaré situaciones donde se me ofrece

alguna bebida alcohólica” y un par de casos tanto en la de “probablemente evitaré situaciones donde se me ofrece alguna bebida alcohólica” y “definitivamente No evitaré situaciones donde se me ofrece alguna bebida alcohólica”. Por lo tanto, fue alentador ver a la mayoría con la disposición de evitar circunstancias riesgosas.

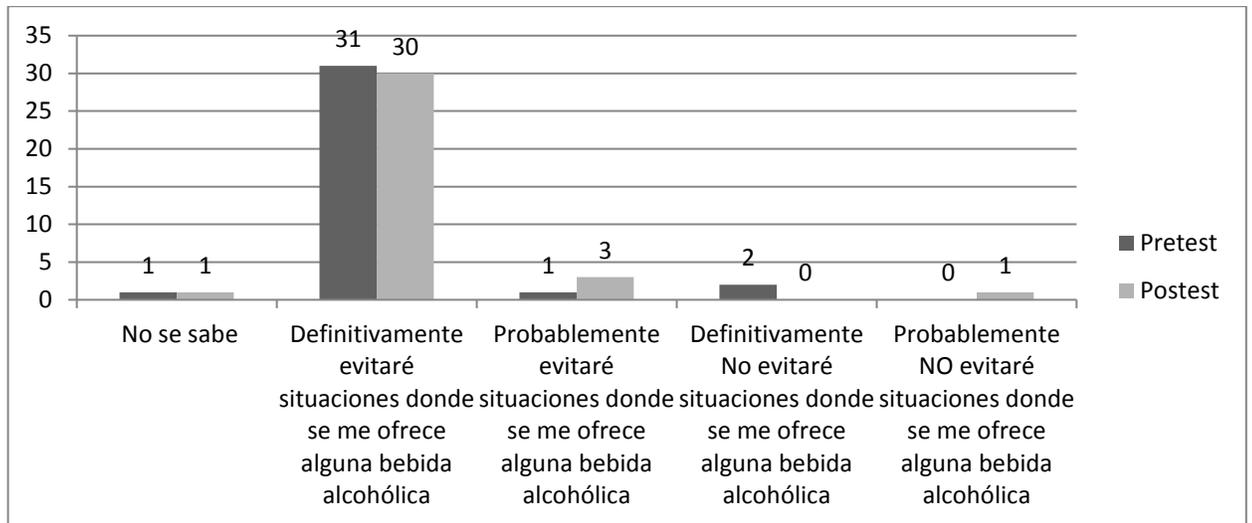


Figura 21. En una reunión con amistades donde se esté tomando licor, evitaré situaciones en las que me lo ofrezcan. Comparación de los resultados obtenidos en el *Pretest* y el *Posttest*.

Si estuviera en una reunión con amistades, en la que se tomaba alcohol y le invitaron, aunque sabían que Ud. no quería, tomaría una bebida no alcohólica antes para evitar que le ofrezcan o poder decir que ya tenía una; sí se dio un cambio importante de conducta especialmente en el *Posttest* (Apéndice C), pues especialmente en la de “definitivamente sí lo haría” hay una mejora de 14%.; el cual se veía reflejado en el criterio opuesto, pues en “definitivamente no lo haría” hay una disminución de 12% en el *Posttest* (Apéndice C). Sin embargo, se obtuvieron mayores datos en comparación a la consulta anterior de que sí aceptarían una bebida alcohólica, aunque no la tomarían (27

en el *Pretest* y 28 en el *Posttest*, Apéndice C) y esto preocupa porque obviamente entre las dos es una mejor medida de protección, el tener un refresco en la mano.

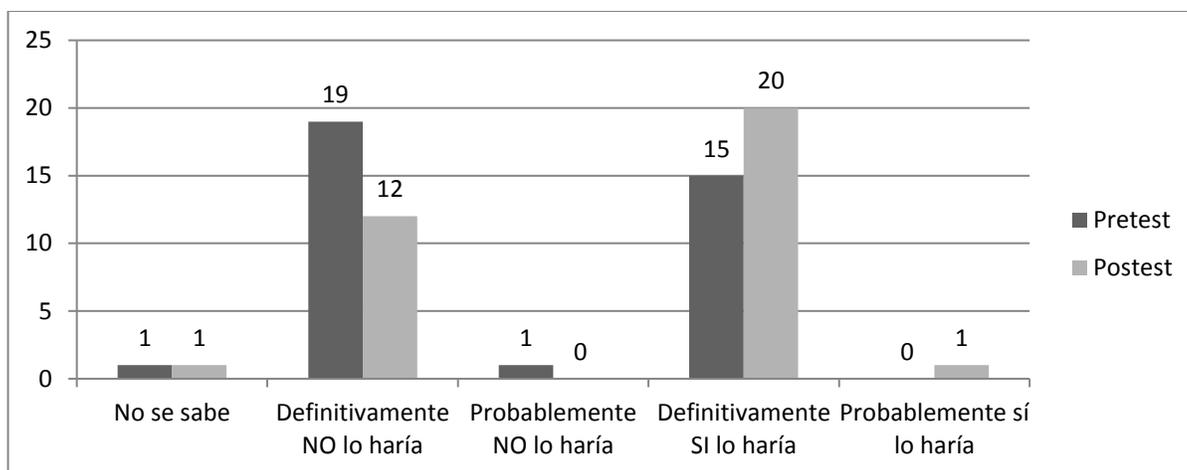


Figura 22. En una reunión de amigos en la que se tome alcohol, pido una bebida no alcohólica para evitar la presión social diciendo que ya tengo una o impidiendo que me la ofrezcan. Comparación de resultados obtenidos en el *Pretest* y en el *Posttest*.

Por último, el cuestionario de *Pretest* y el *Posttest* (Apéndice C) indagó si en una reunión con amistades, donde todos tomaron y le ofrecieron aunque sabían que Ud. no lo haría, si se iría de ahí; se tiene que la mayor concentración estuvo en que sí se iría (18 personas en el *Pretest* y 15 en el *Posttest*, Apéndice C). Pero en la pregunta anterior donde se les cuestionó si evitarían situaciones en las que les ofrecerían alcohol, los números eran 31 en el *Pretest* y 30 en el *Posttest* (Apéndice C). Nuevamente, pudo darse deseabilidad social o hubo inconsistencia entre actitudes, pues quizás los participantes dudan de sus capacidades reales para enfrentarse a la presión social o simplemente, al ser jóvenes, les resultó muy atractiva la convivencia social en las fiestas como para alejarse de estas actividades sociales donde podría abundar el alcohol.

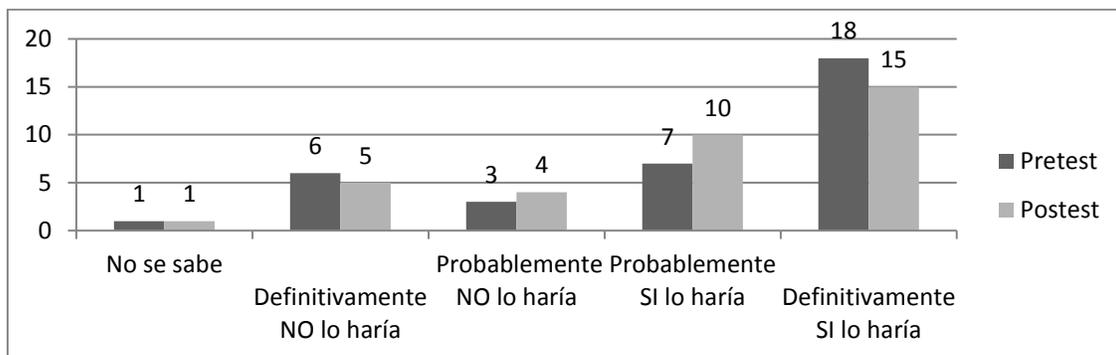


Figura 23. En una reunión de amigos donde se consume alcohol y me ofrecen aunque saben que no tomo, me iría del lugar. Comparación en los resultados obtenidos en el *Pretest* y el *Posttest*.

4.3. Resultados del *Cuestionario de Satisfacción*.

Al final del curso, se colocó el *Cuestionario de Satisfacción* (Apéndice C) donde los chicos indicaron su apreciación sobre este en aspectos como la claridad del vocabulario y las instrucciones, la calidad de los recursos audiovisuales utilizados, el gusto por las actividades y los temas, la novedad de los conocimientos aportados, etc. Lo contestaron solamente 22 muchachos de los elegidos para la muestra, pues 5 aún no habían concluido el curso y 13 lo finalizaron antes que el instrumento estuviera listo en la plataforma de *jovensalud.net*. Los resultados obtenidos se muestran en esta tabla:

Tabla 1

Resultados del Cuestionario de Satisfacción.

| Pregunta | Totalmente de acuerdo | De acuerdo | En desacuerdo | Totalmente en desacuerdo |
|---|-----------------------|------------|---------------|--------------------------|
| ¿Entendiste el vocabulario que se empleó en el curso? | 17 | 5 | 0 | 0 |
| ¿Las instrucciones estuvieron claras? | 19 | 3 | 0 | 0 |
| ¿Las actividades te gustaron? | 19 | 3 | 0 | 0 |
| ¿Los temas te parecieron interesantes? | 18 | 3 | 1 | 0 |
| ¿Te resultaron claros y entretenidos los videos y las imágenes incluidas? | 16 | 5 | 1 | 0 |
| ¿Crees que el curso te dio nuevos conocimientos sobre alcohol? | 18 | 4 | 0 | 0 |
| ¿Crees que el curso te ayudó a tomar decisiones importantes sobre el alcohol? | 18 | 4 | 0 | 0 |
| ¿Has compartido lo que has aprendido sobre el curso con otras personas? | 13 | 8 | 1 | 0 |

La percepción de los muchachos por el curso fue positiva, pues la mayoría de ellos estuvieron en “totalmente de acuerdo” y “de acuerdo”, pero hubo 3 que marcaron en “en desacuerdo” sobre: lo interesante de los temas, la claridad de los recursos audiovisuales y que fueran entretenidos y si se compartió la información. Los valores más altos se dieron en la claridad de las instrucciones y el agrado por las actividades incluidas.

4.4. Respuestas del foro virtual.

El foro virtual para evaluar el curso fue puesto en el último módulo, tuvo 4 interrogantes (ver capítulo 3, en instrumentos), pero al final solo 22 chicos de los 40 de

la muestra participaron (los mismos del *Cuestionario de Satisfacción*, apéndice c) y contestaron una sola pregunta: “¿Cómo me ayudó el curso a tomar decisiones más responsables sobre el consumo del alcohol?” Como el foro estuvo al final, ya los jóvenes habían terminado el curso, entonces, no tuvieron interés por volver más a la plataforma y revisar los comentarios de la facilitadora y los demás participantes. Tampoco se colocaron todas las preguntas a la vez, pues los adolescentes solían responder solo una, la idea era anotarlas conforme ellos avanzaron para estimular la conversación, pero no sucedió así y se quedaron sin comentarios las tres últimas.

De forma general, a los chicos les agradó el curso, resaltaron como sus puntos positivos: el sentirse capacitados para aconsejar sobre el alcohol con la información dada como los efectos de las bebidas alcohólicas y los mitos (a ellos les gusta ayudar a los demás por ser líderes en *Teensmart*); les dio herramientas para empoderarse, les otorgó una oportunidad para aclarar sus dudas. Lo negativo fue el dominio de partes del tema, los problemas técnicos que afectaron la plataforma (como la dificultad con el semáforo) y una persona mencionó su desagrado por un video.

La participación en el foro virtual fue poca, pues cada quien dio una única intervención y solo una chica retomó en su comentario lo dicho por un compañero. Por lo tanto, no se creó un diálogo, sino que el foro fue un repositorio de opiniones individuales. Asimismo, se sumaron las dificultades de los jóvenes para expresarse por escrito. Además, es importante anotar que, aunque los chicos podían contestar las retroalimentaciones dadas por la facilitadora del curso y seguir intercambiando

mensajes, ellos solo se interesaron en aportar una única solución a los ejercicios, por lo que no se dio una mayor interacción y provecho de la guía de la facilitadora.

En conclusión, gracias al análisis de los diversos instrumentos utilizados (los cuestionarios, el foro, la revisión de las respuestas en los módulos), se puede contestar la pregunta de investigación de la siguiente manera: los aprendizajes durante cada uno de los módulos del curso fueron satisfactorios en términos generales, pues en la mayoría de los ejercicios se obtuvo un alto rendimiento y se dieron respuestas en las que se notó una adecuada reflexión (contestaron con oraciones completas y en coherencia con el tema). Ellos mostraron su interés en la información porque así se sintieron más capacitados para hablar del tema porque son líderes en varios proyectos de *Teensmart*.

Acerca de las preguntas de los módulos del curso, se dieron dificultades de comprensión por el vocabulario usado como: “el buen camino”, “meta laboral”, “diálogo” y una confusión con otros usos de la palabra “valor” y “pasiva” como sinónimo de tranquilo. Asimismo, a los chicos se les complicó el definir valores y sus metas, posiblemente para ellos fueron temas abstractos y difíciles de concretar por su pobre habilidad de comunicación escrita. También el tema de las metas puede resultarles complicado por ser una de sus tareas como adolescentes, por lo tanto, aún luchan por definirlo, por lo tanto, es un tema que aún ocupa más seguimiento (ojalá un curso dedicado a esto).

Además, como dato interesante, solo hubo identificación con el caso del chico al que su papá ebrio lo buscó en auto, pues hablaron en primera persona al redactar, en el

resto de los casos no lo hicieron así, siempre escribieron en tercera persona. Aunque fueron 73% los que indicaron en este ejercicio que no se montarían, en el cuestionario del *Pretest* y *Posttest* (apéndice c) fueron 50 – 53% los que negaron hacerlo, lo que es preocupante por el riesgo en el que ponen sus vidas y también por la deseabilidad social que se dio en sus respuestas.

Hubo un par de ejercicios difíciles para ellos: la pregunta sobre las actividades recreativas que desarrollarían sus talentos, solo un 13% de la muestra de 40 tuvo éxito. La otra era el análisis de una frase para promover su responsabilidad social de compartir los aprendizajes con los demás, solo 35% de ellos la interpretó correctamente, quizás por sus limitaciones de vocabulario. Por lo tanto, serían interrogantes que se deben cambiar por otras que sí constituirían un reto alcanzable para los muchachos.

En cuanto al *Pretest* y *Posttest* (Apéndice C), hubo preguntas en las que se detectó inconsistencias en los resultados al compararlos, por ejemplo: si se da o no consumo de alcohol, los motivos para tomar, si el beber alcohol estaba bien y normal, la presión social en cuanto si pueden o no resistirse ante los demás, el irse de lugares de riesgo. Esto pudo suceder porque la muestra fue pequeña o porque hubo deseabilidad social, lo que suele suceder cuando los temas de un cuestionario son delicados (como en este caso que era sobre el beber licor). Además, hubo problemas de vocabulario que los usuarios mostraron durante el curso; este instrumento contenía ejercicios con diferencias sutiles como “definitivamente sí lo haría...”, “probablemente sí lo haría” y con negativos en los distractores que pudo confundirlos, como: “definitivamente sí diría ¡No gracias!”.

Los resultados de *Pretest* y *Postest* (Apéndice C) fueron similares, las diferencias en sus ítems fueron muy pocas, ligeramente negativas en el momento del *Postest* (Apéndice C), con algunas excepciones como en la pregunta de si el alcohol ayuda a tener relaciones sexuales.

En el *Cuestionario de Satisfacción* (Apéndice C), la calificación del curso fue positiva, pues la mayoría de las opiniones estuvieron en “totalmente de acuerdo” y “de acuerdo”, pero pidieron cambiar algunos temas y recursos audiovisuales. Los valores más altos se dieron en la claridad de las instrucciones y el agrado por las actividades. Por último, en el foro virtual, los chicos se expresaron con agrado del curso, resaltaron sus puntos positivos como el estar capacitados para dar consejos acerca del alcohol, les proporcionó herramientas para sentirse empoderados y datos, pudieron aclarar sus dudas. Lo negativo fue que algunos ya sabían del tema y se sintieron aburridos, los problemas técnicos que afectaron la plataforma y el desagrado por algunos videos.

Capítulo 5. Conclusiones

A continuación, se hace la presentación de las conclusiones halladas con respecto a los objetivos, la pregunta de investigación y las recomendaciones para las investigaciones a hacer en el futuro o sobre la necesidad de otros cursos virtuales a plantear para *Teensmart* Internacional.

5.1 Respuesta a los objetivos planteados

En cuanto al objetivo general sí se alcanzó por cuanto fue posible ejecutar un proceso evaluativo del curso preventivo del consumo de alcohol para adolescentes centroamericanos implementado en el ambiente virtual de la plataforma de *Teensmart* Internacional, www.jovensalud.net. Esto se consiguió gracias al desarrollo de esta investigación exploratoria, de enfoque cuantitativo y de diseño preexperimental, que contó con la realización de un *Pretest* y un *Posttest* para una muestra, cuyos resultados fueron comparados con los logrados en los ítems del curso, en un *Cuestionario de Satisfacción* y un foro virtual.

Con respecto a los objetivos específicos, sí se logró una descripción del proceso de implementación del ambiente virtual del curso de prevención del consumo de alcohol para jóvenes centroamericanos que son usuarios de los servicios de *Teensmart* Internacional. Se dio detalle del proceso del planeamiento del curso, de los resultados de la investigación del sustento teórico y filosófico usado para darle forma, del proceso de aprobación del curso por parte de *Teensmart* Internacional para ofrecerlo en la

plataforma de jovensalud.net; de la ejecución del curso por parte de la muestra que fue seleccionada y cómo fueron contactados los participantes.

Asimismo, se cumplió el objetivo específico de evaluar dicho curso a partir de la aplicación de un *Pretest* y un *Postest* a la muestra de 40 adolescentes que aceptaron participar en el curso para verificar los aprendizajes logrados y se aprovecharon también las respuestas de los chicos a los ítems del curso para complementar la información obtenida de los primeros instrumentos. Además, para revisar la satisfacción de los muchachos se incluyeron un *Cuestionario de Satisfacción* y un foro virtual para verificar si se requerían otro tipo de cambios aparte de los pedagógicos hallados con los otros instrumentos.

5.2 Respuesta a la pregunta de investigación

La pregunta de investigación era: ¿se puede facilitar el aprendizaje sobre la prevención del consumo de alcohol para jóvenes a través de un ambiente de aprendizaje virtual? En términos generales sí se logró crear un ambiente virtual que pudo facilitar el aprendizaje significativo en los jóvenes sobre la prevención del consumo del alcohol gracias a los aportes teóricos descritos en el Capítulo 2 y con la guía del Modelo ASSURE y los criterios para el diseño instruccional de *Teensmart*, los cuales dictaron sus características (valores, las temáticas y su trato, los objetivos, las actividades, el vocabulario, la evaluación para formularlo). El curso se ajustó a lo demandado por *Teensmart* y fue del agrado y provecho de los jóvenes usuarios. Pero, sí se detectó que hubo más aprendizajes de ciertos contenidos y competencias que de otros, por ejemplo:

- Tema de autoestima: en las preguntas del módulo uno del curso en los que se evaluó esta, los chicos tuvieron un rendimiento superior al 75% de aciertos. Esto se vio reflejado en preguntas del *Pretest* y el *Postest* donde por ejemplo los adolescentes aceptaron que si podrían expresar su opinión a los demás sobre el alcohol.

- Tema de los efectos del alcohol: los porcentajes de acierto estuvieron sobre el 78% y en sus comentarios en los instrumentos, los muchachos indicaron que les había agradado la información dada, especialmente porque se sentían capacitados para aconsejar a otros, lo que es importante en su caso en particular, pues son considerados por *Teensmart* Internacional como líderes para sus proyectos y ejemplos para el resto. Sin embargo, se dieron aún errores cognitivos sobre el concepto del alcohol como una sustancia estimulante y no como un depresor, lo que realmente es, aunque sí tienen una clara idea de que con el consumo excesivo de alcohol podría provocar su muerte, lo que es beneficioso, pues podría ayudarles a tener conductas responsables en su ingesta.

- Tema del compromiso personal sobre el manejo del alcohol: un 80% logró concretar un compromiso. Sin embargo, no todos se refirieron a mantenerse abstemios y los que hablaron de tomar con moderación, no dieron grandes detalles para revisar si realmente su idea del consumo responsable del alcohol fue la adecuada. De hecho, en una de las preguntas del *Postest* se descubrió que 28 muchachos han ya ingerido alcohol, pero no se conocen bien sus hábitos, pues cuando se les preguntó por la frecuencia de ingesta, la mayoría marcó que nunca tomaban.

- Tema de protección ante relaciones sexuales coitales: se dio un caso de una pareja de jóvenes que tomaron alcohol y se fueron juntos con la idea de tener coito. Se les preguntó a los chicos sobre las medidas de protección en este caso y se mencionaron por ejemplo el uso del condón, el posponerlo; los cuales se dieron en otros cursos de *Teensmart* Internacional y siguen tomándolas en cuenta; un 90% de acierto sobre esto.
- Tema de expresión afectiva: un 85% reconocieron formas en las que ellos pueden expresar su afectividad a sus seres queridos, incluso algunas no tradicionales que están relacionadas con el valor de la obediencia.
- Tema de la comunicación asertiva: más de un 75% de aciertos sobre la identificación y aplicación de estrategias para la resolución de problemas con ayuda de la comunicación asertiva. Sin embargo, hubo dificultades en el vocabulario empleado en el módulo que obstaculizó el rendimiento en este tema: comunicación pasiva que algunos de ellos la recomendaron como el mejor tipo, pues ligaron pasiva por tranquilidad y más bien, es una comunicación muy tímida, sin defensa ante abusos de los otros. Además, se les pidió construir un diálogo y muchos fallaron porque quizás no sabían que era inventar una conversación entre los personajes.
- Tema de medidas de protección: hubo preguntas en el *Pretest* y *Posttest* donde los muchachos indicaron que si aceptaban una bebida alcohólica no la tomarían y esa fue una medida discutida en los contenidos del curso, pues la gente al verlos con un vaso, posiblemente, no les ofrezcan más licor y ellos pueden después regalarlo o desecharlo. Sin embargo, no se obtuvieron los resultados esperados en la medida de no ir en un auto

con una persona alcoholizada, pues hubo mucha diferencia entre las respuestas a un caso hipotético en el curso, pues 73% manifestó que no se montaría en un auto con alguien alcoholizado, mientras que en el *Pretest* y el *Postest* solo un 13% sostuvo que nunca lo haría. Aquí se vio que varios chicos respondieron con deseabilidad social y se evidenció esto también en otras interrogantes.

- Tema de las metas y el proyecto de vida: hubo preguntas con solo un 55% de acierto, no fueron tan exitosas como el desempeño en otras. Es necesario reforzarlo, pues si los muchachos tienen un motivo por qué luchar o una idea de cómo desarrollar sus talentos, podría ser un factor protector.

- Tema del empoderamiento y la presión social: el rendimiento de los chicos fue ambivalente, depende de la situación que se les presente, parece que sí tienen mucha confianza y autoestima para poder manejar la influencia social y en otras se duda que realmente estén preparados. Por ejemplo, un 88% señaló que conocían sus propias características para empoderarse y un 65% dijo no intimidarse por el grupo para hacer lo correcto en el análisis del experimento de Asch. Pero, por otro lado, no todos pueden decir ¡No, gracias! cuando le ofrecen alcohol aunque sí dicen que tienen la confianza para expresar su opinión sobre el alcohol a sus familiares y amistades; sin embargo, si aceptan el licor, ellos indican en una mayoría que no lo beberían. Posiblemente, en estos resultados haya influencia de la deseabilidad social.

5.3 Recomendaciones

En muy pocas ocasiones, los jóvenes reportaron problemas para descargar los videos incluidos, pero sí se dio algunos casos. *Teensmart* Internacional debería incluir el link original para que los chicos lo puedan copiar en el navegador y acceder a la fuente aunque no esté editada, sería al menos un plan b para que ellos puedan participar y no quedarse con la duda de qué era lo que debían analizar. Igualmente, hay que revisar algunos de los videos que no fueron del agrado de los muchachos y algunos de los temas que resultaron poco novedosos, pues se podían aburrir y no concluir el curso.

Además, los adolescentes ocuparon más seguimiento e información en temas abstractos como los valores y la formulación del proyecto de vida. *Teensmart* Internacional podría tener recursos audiovisuales o un curso virtual sobre estos para ampliarles los datos y más capacitación. Por cierto, al revisar el curso, se notó que temas relacionados con las metas y el proyecto de vida se repitió en dos módulos, por un error al editar. De todas formas, se pide unificar el tema como se proyectó originalmente, pues esto ayudaría a enlazar mejor los contenidos y que los jóvenes lo comprendan mejor, pues tuvieron dificultades. Igualmente, se observó que los consejos para mejorar la comunicación según sus tipos se unieron en un solo párrafo, pero es mejor separarlos, pues se refieren a conductas muy distintas en cada clasificación.

Por otra parte, el tema del empoderamiento y la presión social requiere reforzarse aún más, pues no quedó claro por algunas respuestas de los muchachos si en verdad lograron desarrollar la competencia para que puedan tomar decisiones responsables aunque estas no sean populares socialmente.

Asimismo, se tuvo la limitante de que el foro virtual no rindió el fruto esperado, pues los chicos no participaron correctamente en este ni comprendieron sus fines, pues solo dieron su respuesta inicial, no leyeron ni retroalimentaron a sus compañeros ni consultaron más las indicaciones. Es necesario educar a los usuarios sobre su manejo porque es una herramienta valiosa para lograr una construcción social del conocimiento, *Teensmart* Internacional debe aprovechar que en la plataforma se pueden usar los foros para mayores beneficios de los muchachos.

Por otro lado, se detectó que pudo haber deseabilidad social en algunas de las respuestas que dieron los participantes durante la realización del curso y la solución del *Pretest y Posttest* (Apéndice C), pues al comparar las cifras obtenidas no coincidieron; por lo tanto, plantearon dudas de su sinceridad al responderlas y de los alcances reales del aprendizaje obtenido en el curso virtual preventivo sobre el consumo del alcohol, *Tóma – t el tiempo*, pues la información aportada en ciertos temas al parecer no representó su conducta y actitud reales en la cotidianidad.

Es necesario preguntarse por qué los jóvenes contestaron con deseabilidad social varias interrogantes de los cuestionarios y el curso: en *Teensmart* Internacional se le da mucha importancia a la confidencialidad, ¿será que tuvieron desconfianza al firmar el consentimiento informado porque los datos serían utilizados para una investigación? En todo momento, la investigadora respetó el anonimato de los chicos participantes, pero aún así al contestar, esto pudo generarles cierta preocupación que la información podría ser leída por otros.

La deseabilidad social pudo presentarse por temor a perder sus privilegios como líderes y su asistencia a actividades organizadas por *Teensmart* Internacional, pues pudieron creer que al aceptar su consumo de alcohol ya no serían buenos ejemplos para los demás jóvenes y traicionarían los principios que esta promueve en ellos. También pudo darse un miedo por la reacción de sus padres e instituciones educativas (con las que generalmente *Teensmart* Internacional coordina para darles el seguimiento), pues si hubieran reportado un consumo muy grave, se hubiera tenido que referir a profesionales.

Por lo tanto, *Teensmart* Internacional debe revisar el tema de la deseabilidad social para hacer un abordaje con los muchachos de por qué es importante contestar con sinceridad en el curso y los instrumentos, atender sus dudas sobre su confidencialidad y las circunstancias en las que esta se rompe para protegerles en situaciones de riesgo. Además, hay que investigar cuáles serían sus preocupaciones sociales al contestar, cómo reaccionan los encargados y cómo se intervienen los casos en los que se haya tenido que romper la confidencialidad para que no se despierte desconfianza en los adolescentes y entiendan por qué esto se hizo para evitar que lo perciban como una “traición”.

Asimismo, por los datos en el *Postest* (Apéndice C), se descubre que los chicos no son abstemios, pues de 24 que iniciaron el curso y aceptaron su ingesta de alcohol en el *Pretest* (Apéndice C), se pasó a 28 en el *Postest* (Apéndice C); hubo gente que aceptó que su inicio de consumo de alcohol fue a partir de los 14 años. Antes de la realización de este trabajo, se tuvo una discusión sobre la postura a tomar en el curso y se escogió promover la abstención, pues este era dirigido a menores de edad que tienen prohibido por ley el consumo de alcohol. Sin embargo, se debe retomar la discusión a partir de los

datos obtenidos para decidir cómo dar información sobre el consumo responsable del alcohol y sin que se malinterprete su intención (podría haber gente que lo tome como una promoción al consumo), pues no se quieren problemas legales.

En forma de conclusión, el curso logró una percepción positiva por parte de los muchachos y quedaron satisfechos con sus aprendizajes. Además, se alcanzaron los objetivos propuestos, pues se concluyó todo el proceso de implementación y evaluación del curso. Pero en algunos temas abordados, hubo contradicciones en los resultados obtenidos y plantean dudas sobre los verdaderos alcances del curso en cuanto al aprendizaje en dichos contenidos.

Referencias

- Aguirre, C., Minoletti, A., Monreal, V., Rayo, X., Varela, M. (1993). *Con los jóvenes. Manual para formar agentes de prevención en alcohol y drogas*. Santiago, Chile: Ministerio de Salud.
- American Psychiatric Association. (2013). Substance use disorder [PDF]. Recuperado de <http://www.dsm5.org/Documents/Substance%20Use%20Disorder%20Fact%20Sheet.pdf>
- Amit, G. (2012, Agosto 12). Terminar con la cultura del guaro. *El País.cr*. Recuperado de http://www.elpais.cr/frontend/noticia_detalle/3/84479
- Baldares, T. (1999). *Guía didáctica para la prevención integral del fenómeno droga en la escuela primaria*. San José, Costa Rica: Centro Nacional de Prevención contra las Drogas.
- Ballester, A. (s.f.) Seminario de aprendizaje significativo. El aprendizaje significativo en la práctica. Cómo hacer el aprendizaje significativo en el aula [PDF]. Recuperado de http://www.aprendizajesignificativo.es/mats/El_aprendizaje_significativo_en_la_practica.pdf
- Barbera, E., Badia, A., Colomina, R., Coll, C., Espasa, A., De Gispert, I., Sigalés, C. (2004). Pautas para el análisis de la intervención en entornos de aprendizaje virtual: dimensiones relevantes e instrumentos de evaluación. [PDF]. Recuperado de http://www.uoc.edu/in3/resultats/documents/edus/informe_EDUS_UB.pdf
- Bartle, P. (s.f.). Supervisión, planificación e implementación. Integración de la supervisión en todas las etapas [html] Recuperado de: <http://cec.vcn.bc.ca/mpfc/modules/mon-imps.htm>
- Bastardo, D. y Genao, M. (2001). *Manual de prevención de drogas para líderes comunitarios*. Santo Domingo, República Dominicana: Editora de Colores, S. A.
- Bejarano, J. (2010). Consumo de drogas en Costa Rica. Encuesta del 2010. Consumo de bebidas alcohólicas [PDF]. Recuperado de <http://www.iafa.go.cr/investigaciones/epidemiologica/Fasciculo%202.%20Consumo%20de%20bebidas%20alcoholicas15%20de%20junio012.pdf>
- Benítez, M. (s.f.). El modelo de diseño instruccional ASSURE aplicado a la educación a distancia. *Revista Académica de Investigación Tlatemoani*. Recuperado de http://www.eumed.net/rev/tlatemoani/01/mgbl.htm?em_x=22

- aprendizaje] *Revista Complutense De Educacion*, 23(1), 89-114. Retrieved from www.scopus.com
- Clemons, D., Wetta – Hall, R., Jacobson, L., Chesser, A., Moss, A. (2011). Does one Size Fit all: Culturally Appropriate Teen Curriculum for Risk Behaviors. *American Journal of Health Studies*, 26 (1), 45–56. Recuperado de http://www.flon.org/documents/002-FLON-PYDArticlePublishedinAJHS12pages_002.pdf
- Climént, J. (2009). Reflexiones sobre la educación basada en competencias. *Revista Complutense de Educación*, 21 (1), 91 – 106. Recuperado de <http://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/view/RCED1010120091A/15205>
- Díaz, S. y Universidad de Nariño (2002). *Del alcohol y otros apegos. Proyecto de prevención integral del consumo de sustancias psicoactivas legalizadas. Referente conceptual*. Colombia: Graficolor Pasto.
- Fernández, S., Nebot, M. y Jané, M. (2002). Evaluación de la efectividad de los programas escolares de prevención del consumo de tabaco, alcohol y cannabis, ¿qué nos dicen los meta - análisis? *Revista Española de Salud Pública*, 76 (3), 175 – 187. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1135-57272002000300002&script=sci_arttext
- Florida Ice and Farm Company. (2012). Jóvenes y el alcohol [HTML]. Recuperado de http://www.florida.co.cr/responsabilidad_social/dse123_jovenes.php
- Fonseca, H. (2010, Octubre 17). Ocio, lucro y cultura. *La Nación*. Recuperado de http://www.nacion.com/foros/Ocio-lucro-cultura_0_1153484710.html
- García, A., Martínez, R., Jaén, J., Tapia, S. (2006). La autoevaluación como actividad docente en entornos virtuales de aprendizaje /enseñanza. *Revista de Educación a Distancia*, 5(6). Recuperado de http://www.um.es/ead/red/M6/garcia_beltran.pdf
- García, J., García, A., Gázquez, M., Marzo, J. (2013) La inteligencia emocional como estrategia de prevención de las adicciones. *Health and addictions*, 13 (2), 89 - 97. Recuperado de [http://www.haaj.org/index.php?journal=haaj&page=article&op=view&path\[\]=204&path\[\]=205](http://www.haaj.org/index.php?journal=haaj&page=article&op=view&path[]=204&path[]=205)
- Gómez, A. (2013). *Las condiciones interventoras del aprendizaje reflexivo en los estudiantes del curso CRECER PARA SER de 14 a 17 años de la plataforma educativa www.jovensalud.net* (Tesis de posgrado de Maestría en Tecnología Educativa con acentuación en Medios Innovadores para la Educación.).
- Gomes, N. (s.f). De la ingeniería del software al ingeniería web: el e – learning [PDF]. Recuperado de <http://zarza.usal.es/~fgarcia/doctorado/iweb/05-07/Trabajos/e-learning.pdf>

- González, C. (2010, Abril 4). La ley del tránsito y la cultura del guaro. *La Prensa Libre*. Recuperado de <http://www.prensalibre.cr/pl/comentarios/22449-la-ley-de-transito-y-la-cultura-del-guaro.html>
- Guaño, A. (2009). *Medios informáticos en la capacitación sobre el problema del alcoholismo en los estudiantes de tercer año de Bachillerato del Colegio Vida Nueva de la ciudad de Quito durante el primer trimestre del 2* (Tesis de grado de Licenciatura en Ciencias de la Educación, mención, Cultura Física.). Retrieved June 22, 2014, from <http://repo.uta.edu.ec/bitstream/handle/123456789/573/CF-85.pdf?sequence=1>
- Gutiérrez, E. (s.f.). Adolescencia y juventud. Concepto y características [PDF]. Recuperado de <http://www.bvsde.paho.org/bvsacd/cd68/tox1.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C., Baptista, P., (2006). *Metodología de la investigación*. México D.F., México: McGraw - Hill Interamericana.
- Herrera, M. (2002). Consideraciones para el diseño didáctico de ambientes virtuales de aprendizaje: una propuesta basada en las funciones cognitivas del aprendizaje. *Revista Iberoamericana de Educación*. Recuperado de: <http://www.rieoei.org/deloslectores/1326Herrera.pdf>
- Ibarra, A. y de la Llata, D. (2010). Niños nativos digitales en la sociedad del conocimiento: Acercamientos conceptuales a sus competencias. *Razón y Palabra*, (72), 1-24. Recuperado de http://www.w.razonypalabra.org.mx/N/N72/Varia_72/14_Ibarra_72.pdf
- Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia (2004). *Aprendo a valerme por mí mismo: cuaderno de trabajo para el estudiante, sexto grado, II ciclo de Educación General Básica*. San José, Costa Rica: IAFA.
- Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia (2007). *La juventud y las drogas: encuesta nacional sobre percepciones y consumo en población de educación secundaria*. San José, Costa Rica: IAFA.
- Joven Salud (2012) ¿Quiénes somos? [HTML]. Recuperado de <http://jovensalud.net/site/view/info.jsp>
- Láscarez, C. (2007, Setiembre 16). Trifulca después de los desfiles. *Al Día*. Recuperado de http://www.aldia.cr/ad_ee/2007/septiembre/16/sucesos1242056.html
- La Nación (2009, Setiembre 17). Guaros, patria y civismo. *La Nación*. Recuperado de http://www.nacion.com/opinion/editorial/Guaro-patria-civismo_0_1074492557.html
- Londoño, E. (2011). El diseño instruccional en la educación virtual: más allá de la presentación de contenidos. *Revista Educación y Desarrollo Social*, 5 (2), 112 – 127. Recuperado de http://www.umng.edu.co/documents/63968/70434/etb_articulo8.pdf

- Londoño, C. y Vinaccia, S. (2007). *Prevención del consumo de alcohol en jóvenes universitarios: lineamientos en el diseño de programas costo – efectivos*. México: Fundación de Investigaciones Sociales, A.C. Recuperado de <http://www.alcoholinformate.org.mx/investigaciones.cfm?catID=1&id=208>
- Mariño, C. A., Guzmán, A. C., Alfonso, L. B., Ferro, P. H., González, A. V. G., & Valcárcel, B. G. (2012). Health management course in the virtual learning environment. [Curso de dirección en salud en ambiente virtual de enseñanza aprendizaje] *Revista Cubana De Educacion Medica Superior*, 26(4), 514-521. Retrieved from www.scopus.com
- Martínez, E. (s.f.). Instrumentos para recabar datos. Aularia, el país de las aulas. *Revista Digital de Educomunicación*. Recuperado de: <http://www.uhu.es/cine.educacion/didactica/0093instrumentosrecabardatos.htm>
- McAnally, L. y Armijo, C. (s.f.) La estructura de un curso en línea y el uso de las dimensiones del aprendizaje como modelo instruccional. *Revista Iberoamericana de Educación*. Recuperado de <http://www.rieoei.org/deloslectores/McAnally.PDF>
- Miguel, V. C., López, M. G., & Montaña, N. (2008). Development of an ontology for the conceptualization of a virtual constructivist learning environment. [Desarrollo de una ontología para la conceptualización de un ambiente virtual de aprendizaje constructivista] *Archivos Venezolanos De Farmacologia y Terapeutica*, 27(2), 125-128. Retrieved from www.scopus.com
- Ministerio de Salud (s.f.). Alcohol: mitos y verdades [HTML]. Recuperado de <http://www.msal.gov.ar/saludmental/index.php/informacion-para-la-comunidad/alcohol-consumo-responsable/76-alcohol-mitos-y-verdades>
- Miranda, H. (2013, Octubre 22). 71 menores participaron en fiesta con alcohol. *La Nación*. Recuperado de http://www.nacion.com/sucesos/seguridad/menores-participaron-fiesta-alcohol_0_1373662658.html
- Miranda, H. y Hernández, W. (2013, Octubre 10). Colegiala muere tras ingerir con amigos bebida alterada. *La Nación*. Recuperado de: http://www.nacion.com/sucesos/crimenes-asaltos/Colegiala-ingerir-bebida-alterada-amigos_0_1371262901.html
- Morales, F. (s.f). Tipos de investigación [HTML]. Recuperado de: <http://manuelgross.bligoo.com/conozca-3-tipos-de-investigacion-descriptiva-exploratoria-y-explicativa>
- Ordóñez, H. (2014). Capítulo 3. Prueba de hipótesis. En Ordóñez Pinzón, *Estadística II*. Recuperado de http://www.virtual.unal.edu.co/cursos/sedes/manizales/4030006/lecciones/capitulo_tres/tema3.html

- Ruiz, M. (s.f.). 4.3.3. Enfoque mixto [HTML]. Recuperado de http://www.eumed.net/tesis-doctorales/2012/mirm/enfoque_mixto.html
- Schaffer, C., Arizaga, V., Albarenque, M., Haseitel, B. (s.f.). Alcoholismo en la adolescencia. *Revista de Posgrado de la VI Cátedra de Medicina*, (139), 24-28. Recuperado de <http://med.unne.edu.ar/revista/revista139/alcohol.htm>
- Schwebel, R. (1991). *¿Cómo tratar con sus hijos el tema del alcohol y de las drogas?. Decir "no" no es suficiente* (Susana Bauer, trad.) Barcelona, España: Ediciones Paidós. (Obra original publicada en 1989).
- Servicio Nacional para la Prevención y la Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol (s.f.a). Autodiagnóstico, ¿Cómo sé si tengo problemas de consumo de alcohol u otras drogas? [HTML]. Recuperado de <http://www.senda.gob.cl/tratamiento/autorreporte/>
- Servicio Nacional para la Prevención y la Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol (s.f.b). Mitos sobre el alcohol y la conducción [HTML]. Recuperado de <http://www.senda.gob.cl/campanas/el-que-manaja-no-toma/mitos/>
- Silva, J. (2004). El rol del tutor en un ambiente virtual de aprendizaje para la formación continua de docentes. *Teoría de la educación: Educación y cultura en la Sociedad de la Información*, (5). Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1048865>
- Solano, H. (2013, Setiembre 15). Fuerza Pública reporta 36 detenidos en desfiles. *La Nación*. Recuperado de http://www.nacion.com/sucesos/seguridad/Fuerza-Publica-reporta-detenidos-desfiles_0_1366263496.html
- Teensmart Internacional (s.f.). *Acerca de nosotros* [HTML]. Recuperado de <http://www.teensmart.net/acerca-de-tsi/acerca-de-tsi-7.html>
- TeenSmart Internacional (2013). *Manual de la plataforma educativa de uso público*. San José, Costa Rica: TeenSmart
- Valenzuela y Flores (2012). *Fundamentos de investigación educativa. Volumen II*. México: Editorial Digital del Tecnológico de Monterrey.
- Vidal, M., Llanusa, S., Diego, F., Vialart, N. (2008). Entornos virtuales de enseñanza – aprendizaje. *Educ. Med. Super*, 22 (1). Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21412008000100010&script=sci_arttext

Apéndice A

Definición de términos

A.1 Adolescencia

Gutiérrez (s.f.) indicaba que no fue posible determinar ni el inicio ni el final de la adolescencia, por ello, se hallaban distintas caracterizaciones, las que se enfocaban en diferentes aspectos: cuando el crecimiento del ser humano terminaba, la edad legal para ser considerado adulto y la que depende de nación en nación, el inicio de la vida laboral. Pero, dicho autor definió adolescencia como el período entre la niñez y la adultez; su inicio estaba determinado por la pubertad cuando hubo un gran trabajo hormonal que favoreció el aumento de estatura, la fertilidad, el tono más grave de la voz y la aparición de otras características según el sexo del sujeto.

Además, Gutiérrez (s.f.) explicaba que se pasaba por cambios en diferentes áreas para preparar para futuros desafíos y compromisos, como lo sería el pensamiento abstracto, un análisis crítico de su entorno social, desarrollaban sus relaciones interpersonales con sus seres queridos, se completaba la educación secundaria y se iniciaba la universitaria, según su orientación vocacional definida en estos momentos. También podía empezar su vida laboral, se determinaba la identidad personal. En términos generales, su duración y particularidades no eran predecibles, pues su manifestación depende del contexto social.

A.2 Alcoholismo

Según lo indicado por Schaffer, Arizaga, Albarenque, Haseitel (s.f.), este ha sido contemplado actualmente como un padecimiento físico, que se va agravando con el tiempo conforme se daba el incremento en el uso de esta droga legal y aparecían los efectos nocivos como el Síndrome de Abstinencia, alteraciones en el funcionamiento cerebral y el deceso. No obstante, el presentar un estado de embriaguez muy esporádicamente no significaba que ya se fuera alcohólico y que las personas toleraban diferentes cantidades de alcohol en su organismo antes de exhibir sus efectos, según su peso y género.

Por su parte, el Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol (s.f.a) hacía una clasificación sobre los distintos niveles de ingesta de alcohol que podían experimentar un individuo, los cuales serían los siguientes:

- Consumo no problemático: dividido a su vez en experimental (en el que la persona toma sus primeros tragos de alcohol, sin conocer bien los efectos que pudiera traerle y por motivos de la presión social), ocasional (ya ha probado el alcohol y toma por placer o únicamente cuando la situación social le ofrecía la oportunidad) y habitual (no importa si estaba acompañado o solo, pero buscaba el conseguir el alcohol y tenerlo a su alcance, la frecuencia de consumo aumentaba porque usaba cualquier excusa para tomar).
- El consumo problemático: en el cual se distinguía el perjudicial (las personas alrededor del sujeto criticaban su hábito de consumo de alcohol, pues empezaban a aparecer las consecuencias negativas de este en su salud integral) y la dependencia

(cuando la persona no podía detener ni manejar sus ansias por beber y desviaba su atención de otras actividades por continuar su búsqueda de alcohol)

A.3 Ambiente de aprendizaje

Según Herrera (2002), este representaba el sitio formal y estructurado en el que docente y estudiantes se reunían para trabajar intelectualmente sobre los materiales académicos, usando estrategias pedagógicas y diversos recursos y así conseguir los propósitos educativos propuestos.

A.4 Ambiente virtual

De acuerdo con Silva (2004), fue un espacio virtual, sin restricciones de horario, basado en teorías constructivistas, donde se podía realizar el proceso educativo y que facilitaba tanto la reflexión individual como la interacción entre los participantes para cumplir con tareas grupales o el establecimiento de comunidades de aprendizaje en las que se efectuaba una construcción social del saber con la guía del docente, pero respetando las peculiaridades individuales.

A.5 Aprendizaje significativo

Según Ballesteri (s.f.), la responsabilidad de la creación de este término recayó en Vygotsky, pero también tuvo aportes importantes de grandes psicólogos educativos como lo fueron: Ausubel, Novak y Hanesian, los cuales promulgaban que, para que existiera y perdurara el aprendizaje significativo, era clave el poder asociar los conocimientos previos del sujeto con los nuevos por adquirir para que fuera aplicado en la cotidianidad.

A.6 Curso virtual

De acuerdo a Rubio (2003) se le conocía también como el aprendizaje electrónico (*e – learning*), el que se concentraba en presentar el proceso educativo en una variedad de opciones usando herramientas tecnológicas de distinto tipo halladas en Internet para estimular el desarrollo de la persona, en el que el docente figuraba como un guía, el aprendizaje se concretaba gracias a la interacción existente entre este y sus pupilos en una modalidad distinta a la presencial.

A.7 Implementación

Según Bartle (s.f.) este representaba uno de los pasos en la creación de un proyecto, en el cual se daba el uso de los recursos y se llevaba a la práctica las actividades que fueron organizadas. Este requería que primero fueran definidas las fortalezas y debilidades del contexto por medio de un diagnóstico, los propósitos del proyecto, un plan de trabajo y los criterios con los que se sugería supervisar y evaluar el proyecto.

Apéndice B

Plantillas aportadas por *Teensmart* Internacional para el planeamiento del curso.

B.1. Distribución general del curso *Tóma – t el tiempo*.

Tabla 2.

Distribución general del curso *Tóma – t el tiempo*.

| | Enganche | Prevención | Protección | Pensamientos | Práctica |
|--|---|---|--|--|---|
| Módulo I: ¿Quién soy yo? Mis factores de riesgo y protección | 3 preguntas abiertas | Comentario sobre lo peligroso que puede ser tener conocidos que beban alcohol. Importancia de fortalecerse para poder manejar este tema. | Definición de autoestima y factores que le influyen. Infórmate ya: Relación de autoestima con el alcohol Inspírate: video del patito feo y dos preguntas | Descripción personal. Bajo tu control: Recuerdos de metas y éxitos logrados en el pasado. | Autoestima y modelo Crecer para ser para fortalecerla. Foro: Fortaleciendo mi autoestima. |
| Módulo II: Clarifico mis valores y la cultura del guaro | Definición de valores Canción: Hoy no me puedo levantar de Mecano. Características del alcohol y estadísticas | Definición de cultura del guaro, razones por las que es problemática la cultura del guaro. Restricciones de uso del alcohol en los países. Peligros del guaro de contrabando. 1 pregunta | Ejemplos de valores 2 preguntas abiertas | 3 preguntas abiertas sobre el consumo de alcohol en sus familias. Tarea | La cultura del guaro y los accidentes de tránsito. 1 caricatura y 1 pregunta abierta sobre ella. Ideas en acción: cocktails sin alcohol |

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|
| | | abierta | | | |
| Módulo III: responsabilizarme por las decisiones que tomo | Cuestionario de mitos y realidades. | Video: haciendo el ridículo Resumen de aprendizaje del cuestionario de mitos y realidades del alcohol Cantidad de alcohol en las bebidas. 2 preguntas abiertas de complete Definición de tolerancia, síndrome de abstinencia y alcoholismo. | Frase de Covey Riesgos de tomar alcohol Importancia del proyecto de vida Características de las metas Video: Proyecto de vida para jóvenes | Definición de binge drinking Caso de Cata: dos preguntas abiertas Estrategias para no tomar alcohol en fiestas | Tarea; Mensaje sobre el modelo Crecer para ser y los efectos del alcohol. |
| Módulo IV: Establezco mi proyecto de vida | Video: Destruí mi vida y 1 preguntas | Artistas muertos por consumir alcohol, 3 preguntas abiertas. | Características de las metas Importancia del proyecto de vida. Video | Importancia de metas concretas y realistas Metas personales en 5 áreas: preguntas abiertas. | Compromiso personal Ideas en acción: actividades recreativas sanas 3 preguntas abiertas. |
| Módulo V: Autoestima y empoderamiento contra la presión social | Experimento de Asch | Pregunta del experimento. Definición de presión social | La autoestima da poder Video: Pedrito Decide 1 pregunta abierta | Caso de María y Juan, 2 preguntas abiertas. Bajo tu control: analizar si se es una persona empoderada | Actividad creativa sobre caso de ofrecimiento de alcohol. |
| Módulo VI: Renovación personal y la comunicación con | Frase de Lao Tse, 1 pregunta | Consejos para resolver problemas. | Video de jovensalud.net Tipos de | Caso de Ericka consiguiendo permiso para | Caso de Ericka ya en la fiesta que se sale de control, 2 |

| | | | | | |
|-------------------------------------|---|--|---|-------------------------------------|---|
| los demás. | abierta. Problemas en la adolescencia, 2 preguntas abiertas. | | comunicación 1 pregunta abierta Secretos de comunicación de Covey. Consejos para cambiar comunicación agresiva o pasiva 1 pregunta abierta. | ir a fiesta y 2 preguntas abiertas. | preguntas abiertas |
| Módulo VII: responsabilidad social. | Felicitaciones por llegar al final del curso | Definición de responsabilidad social. Problemas sociales provocados por el alcohol Inspírate: frase sobre el conocimiento, 1 pregunta abierta. | Resumen de las destrezas adquiridas durante el curso, según el modelo Crecer para Ser. 2 preguntas abiertas | 2 preguntas abiertas | Resumen personal de los aprendizajes adquiridos, 1 pregunta abierta. Foro y cuestionario de evaluación del curso |

B.2.Plantilla de Curso

Esta es la información que aparecerá en la plataforma en diversas secciones de la plataforma.

Nombre del curso:

1. Título: Tóma – t el tiempo.
2. Duración Aproximada del Curso en Horas: 15 horas
3. Breve descripción del curso: Es un curso para jóvenes entre los 14 – 17 años para que sepan tomar decisiones inteligentes y responsables con respecto al consumo de alcohol y usen el modelo de Crecer para Ser para proteger su salud con respecto a las bebidas alcohólicas.
4. Descripción Completa del Curso: Es un curso para jóvenes entre los 14 – 17 años para que sepan tomar decisiones inteligentes y responsables con respecto al consumo de alcohol y usar el modelo de Crecer para Ser para proteger su salud con respecto a las bebidas alcohólicas.

Este curso te va ayudar a responder con claridad y seguridad estas preguntas:

¿Cuáles son los posibles efectos a la cual me arriesgo si tomo alcohol?

¿Cuáles son algunas alternativas para divertirme sin alcohol?

¿Cómo puedo manejar la presión social para beber alcohol?

¿Cómo puedo yo tomar las riendas de mi vida y tomar decisiones que me llevan a lograr vivir una vida efectiva y satisfactoria?

¿Qué es la cultura del guaro?

¿Por qué es importante contar con una buena autoestima, empoderamiento, comunicación asertiva y proyecto de vida para estar protegido del alcohol?

Además, se usan videos, textos, caricaturas, cuentos, canciones, noticias, frases célebres para exponer el tema y motivarte a concluirlo.

5. Objetivo del Curso:

- Expresar con claridad los valores y actitudes hacia el consumo de alcohol al ser menor de edad.
- Demostrar que ha desarrollado su compromiso personal de consumo de alcohol, autoestima, empoderamiento, proyecto de vida y comunicación asertiva para poder enfrentar la presión social.
- Explicar la manera en la que el modelo Crecer para Ser favorece la protección personal y la toma de decisiones inteligentes y responsables con respecto al alcohol.

6. Mensaje de Bienvenida:

¡Bienvenidos y bienvenidas al curso: Tóma – t el tiempo. El curso te ayudará a tener mayor información sobre el alcohol y a fortalecerte para tomar decisiones responsables al respecto. ¡Anímate a completarlo!

7. Mensaje final: ¡Felicitaciones por haber concluido con éxito el curso Tóma – t el tiempo! Sigue adelante con tu proyecto de vida y practica siempre los consejos aprendidos sobre la comunicación asertiva, el empoderamiento, la autoestima para que

tomes decisiones responsables acerca del alcohol. Recuerda cumplir tu compromiso sobre el uso responsable del alcohol y con tu responsabilidad social sobre este tema. Siempre sigue revisando con frecuencia los servicios de jovensalud.net para que sigas obteniendo sus beneficios.

8. Género al cual está dirigido el curso: ambos

9. Si es apto o no para personas con discapacidad cognitiva: no, pues no hay una propuesta aún para los 10 años – 14 años.

10. Grupo Etario al que está dirigido el curso: 14 – 17 años

B.3. Descripción detallada de los módulos

Tabla 3.

Descripción detallada de los módulos.

| Título del módulo | Descripción |
|--|--|
| Módulo I: ¿Quién soy yo? Mis factores de riesgo y protección. | En este primer módulo, completarás un cuestionario para ver tu opinión y experiencia con respecto al alcohol. Luego se te hace un repaso del modelo Crecer para Ser y la manera en la que te ayudará a protegerte y tomar decisiones inteligentes y responsables de este tema. Además, se ve la definición de autoestima, los factores que influyen en ella y su relación con el alcohol. Terminarás haciendo una análisis de un cuento muy conocido y una descripción personal de ti mismo. |
| Módulo II: Clarifico mis valores y la cultura del guaro | En este módulo, aprendes qué es la cultura del guaro, por qué es peligroso beber guaro de contrabando, cuáles son las restricciones legales de su uso, aparte de qué son valores. Se te dan datos sobre los problemas que genera en nuestras comunidades la cultura del guaro. Hay un video, una caricatura para que los analices y varias recetas de cocktails sin alcohol para que los pruebes y te den una alternativa de una bebida sana para fiestas. |
| Módulo III: responsabilizarme por las acciones que tomo | Aquí harás un quiz sobre mitos y realidades del alcohol, sabrás cuánto alcohol viene en cada bebida y los efectos que produce el alcohol. Se te aclararán conceptos importantes como el alcoholismo, el Binge Drinking, el síndrome de abstinencia y la tolerancia al alcohol y se te darán consejos que te ayudarán a lidiar con estos aspectos. En esta sección, trabajarás con un caso, dos videos y se te dará la oportunidad de usar tu creatividad. |
| Módulo IV: establezco mi proyecto de vida: educación y empleo. | En esta sección, verás qué es un proyecto de vida, las características de las metas, cómo elaborar un proyecto de vida (y harás el tuyo) y su importancia en la prevención del consumo del alcohol. Conocerás gente famosa que murió por tomar alcohol y otros que han tenido una vida muy exitosa, sus metas los han mantenido sanos. Trabajarás con un par de videos y también se te darán sugerencias para realizar actividades más saludables de recreación. |
| Módulo V: autoestima y empoderamiento contra la presión social. | Aquí se usarán un par de videos, y un caso para reflexionar lo importante de la autoestima para combatir la presión social. Se definirá esta, se darán consejos para manejarla. También se dará otra oportunidad de ser creativo. |
| Módulo VI: Renovación personal y la comunicación con los demás | Aquí se te dan sugerencias para identificar el tipo de comunicación que tienes con tus seres queridos, los problemas que pueden afectar su relación y cómo mejorarla para que sea más asertiva. Hay un video, una frase célebre y un caso. |
| Módulo VII: la responsabilidad social | Este es el último módulo; por lo tanto, se define responsabilidad social para que te comprometas a compartir tus conocimientos sobre alcohol y lo que has aprendido. Se hace invitación a tus amistades para que lo matriculen . |

B.4.Los objetivos de cada módulo.

Objetivos específicos:

- Módulo I:

Describir la utilidad del modelo Crecer para Ser para protección personal y toma de decisiones inteligentes y responsables con respecto al alcohol.

Definir autoestima.

Identificar los aspectos que influyen en la autoestima.

Explicar la relación entre el concepto de autoestima y el consumo de alcohol.

Crear una descripción personal.

- Módulo II:

Definir valores.

Definir cultura del guaro

Explicar por qué es problemática la cultura del guaro

Indicar por qué es peligroso tomar guaro de contrabando.

Mencionar estadísticas importantes sobre el tema del alcohol y la cultura del guaro.

Mencionar las restricciones legales del uso del alcohol

- Módulo III:

Identificar los mitos y realidades sobre el alcohol.

Describir las características del alcohol.

Identificar los diversos efectos que el alcohol tiene sobre la salud integral de la persona.

Definir alcoholismo, Binge Drinking, síndrome de abstinencia, tolerancia al alcohol.

Crear recomendaciones para manejar el tema del alcohol en la vida personal.

- Módulo IV:

Describir las metas.

Explicar la importancia de contar con un proyecto de vida como elemento protector.

Crear un proyecto de vida personal.

Conocer artistas con proyectos de vida exitosos o los que murieron por usar alcohol.

Crear recomendaciones para actividades recreativas sanas.

Crear un compromiso sobre el manejo personal del alcohol.

- Módulo V:

Comprender la relación de la autoestima con el empoderamiento.

Definir presión social.

Crear recomendaciones para manejar la presión social.

- Módulo VI:

Identificar los problemas que se dan entre los adolescentes y sus seres queridos.

Clasificar los tipos de comunicación.

Crear recomendaciones para mejorar la comunicación y hacerla más asertivamente.

- Módulo VII:

Definir responsabilidad social.

Demostrar los aprendizajes desarrollados en el curso.

Crear un compromiso para compartir los conocimientos adquiridos.

Apéndice C

Instrumentos

C.1.Pretest – Postest

¡Hola, gracias por interesarte en los cursos de Jovensalud.net, especialmente en este dedicado al alcohol! Por favor, responde con la mayor honestidad posible las siguientes preguntas, escogiendo la opción que represente mejor tu situación personal.

COMPORTAMIENTOS

Las próximas preguntas son sobre el consumo de bebidas alcohólicas. Las bebidas alcohólicas incluyen cerveza, vino y licores tales como ron, guaro, vodka, whisky, entre otros.

1. Durante tu vida, ¿con qué frecuencia has tomado alcohol (cerveza, vino, licores)?
 - a. Nunca
 - b. Una o dos veces
 - c. Cada mes
 - d. Cada semana
 - e. Todos los días

*Si marcas “nunca” pasas a pregunta 7.

2. ¿A qué edad tomaste tu primer trago alcohólico?

- a. Nunca he tomado alcohol
- b. Antes de los 10 años de edad
- c. Entre 10 y 13 años
- d. Entre 14 -17 años
- e. Mayor de 18 años

3. ¿Por qué tomas alcohol? Marca todas las que aplican:

___ Por curiosidad para ver que se siente estar borracho /borracha.

___ Porque todos mis amigos toman.

___ Porque me lo ofrecen.

___ Porque me parece que así podría divertirme más.

___ Para celebrar alguna ocasión especial.

___ Porque estoy triste.

___ No ocupo una razón especial, tomo cuando quiero.

___ Otra

4. ¿Con qué frecuencia has tomado alcohol (cerveza, licor, otro) en el último mes?

- a. Ninguna
- b. Una o dos veces
- c. Cada semana
- d. Todos los días

5. ¿Con qué frecuencia te has emborrachado o consumido 5 o más bebidas por ocasión?

- a. Nunca
- b. Una o dos veces
- c. Cada mes
- d. Cada semana
- e. Todos los días

6. ¿Con qué frecuencia has manejado un carro u otro vehículo (bus, moto, bicicleta) cuando has consumido alcohol?

- a. No manejo
- b. 1 vez
- c. 2 o 3 veces
- d. 4 o 5 veces
- e. 6 o más veces

7. ¿Con qué frecuencia te has montado en un carro o vehículo (bus, moto, bicicleta) en el cual el chofer ha consumido alcohol?

- a. Nunca
- b. 1 vez
- c. 2 o 3 veces
- d. 4 o 5 veces
- e. 6 o más veces

Semáforo verde:

¡Excelente! Tienes comportamientos y hábitos muy sanos con respecto al consumo del alcohol. ¡Sigue protegiendo así tu vida!

Semáforo amarillo:

Hay algunos aspectos en tu comportamiento y hábitos de consumo del alcohol por los que debes preocuparte antes de que se salgan de control. Recuerda que tienes el poder y puedes lograr un cambio en tu vida para mantenerte con buena salud.

Semáforo rojo:

Tu comportamiento y hábitos de consumo del alcohol son preocupantes porque son **excesivos** y te ponen en mucho **peligro** de hacerte adicto. Por favor, reflexiona sobre lo que es realmente importante en tu vida y el **daño** que te estás haciendo a ti mismo.

Acude a personas de confianza o escribe a la sección de directorio o de consejería de

jovensalud.net para que te orienten a qué lugar puedes ir para buscar ayuda sobre tu consumo de alcohol. Recuerda, **el poder está en ti**.

CONOCIMIENTOS

8. El alcohol da energía, es un estimulante.

- a. Verdadero
- b. Falso

9. El alcohol puede causar daños permanentes en el cuerpo humano, e incluso causarte la muerte.

- a. Verdadero
- b. Falso

10. El alcohol es una droga y puede ser adictivo.

- a. Verdadero
- b. Falso

11. El consumo de alcohol te expone a mayores riesgos como embarazos no deseados y contagio por ITS.

- a. Verdadero
- b. Falso

12. Bebidas alcohólicas tales como cerveza, vino y licores “engordan”.

- a. Verdadero
- b. Falso

13. Las personas que sólo beben cerveza NO pueden llegar a ser alcohólicas.

a. Verdadero

b. Falso

14. Hombres y mujeres pueden aguantan tomar la misma cantidad de alcohol antes de emborracharse.

a. Verdadero

b. Falso

15. El alcohol ayuda a olvidar los problemas y presiones.

a. Verdadero

b. Falso

16. Beber alcohol ayuda a tener relaciones sexuales.

a. Verdadero

b. Falso

Semáforo verde:

¡Excelente! Tienes muy buenos conocimientos sobre las características y efectos del alcohol, esto te ayudará a tomar decisiones responsables e inteligentes con respecto a su uso y la protección de tu vida.

Semáforo amarillo:

Todavía hay aspectos sobre el alcohol que no conoces bien y esto es peligroso porque no cuentas con la información necesaria para tomar decisiones responsables e inteligentes

con respecto a su uso y la protección de tu vida. Por favor, aclara tus dudas en la sección Infórmate o en la de consejería de jovensalud.net o con un adulto de tu confianza.

Semáforo rojo:

No tienes los conocimientos necesarios sobre el alcohol, sus características y efectos en la persona. Por lo tanto, **no** estás tomando decisiones responsables e inteligentes con respecto a su uso y si no te cuidas podrías estar en un gran **peligro** de hacerte adicto. Por favor, aclara tus dudas en la sección Infórmate o en la de consejería de jovensalud.net o con un adulto de tu confianza. Recuerda, **el poder está en ti**.

ACTITUDES Y CREENCIAS

17. Tomar alcohol es normal y está bien.

- a. Totalmente de acuerdo
- b. Algo de acuerdo
- c. Algo en desacuerdo
- d. Totalmente en desacuerdo

18. Lo pasamos mejor cuando consumimos bebidas alcohólicas tales como licor, cerveza y/o vinos.

- a. Totalmente en desacuerdo
- b. Algo en desacuerdo
- c. Algo de acuerdo
- d. Totalmente de acuerdo

19. Consumir bebidas alcohólicas facilita la integración en el grupo de amigos

- a. Totalmente en desacuerdo
- b. Algo en desacuerdo
- c. Algo de acuerdo
- d. Totalmente de acuerdo

20. El consumo de alcohol da seguridad en uno mismo.

- a. Totalmente en desacuerdo
- b. Algo en desacuerdo
- c. Algo de acuerdo
- d. Totalmente de acuerdo

21. La decisión de consumir alcohol no está en mis manos y sus repercusiones son mi responsabilidad.

- a. Totalmente de acuerdo
- b. Algo de acuerdo
- c. Algo en desacuerdo
- d. Totalmente en desacuerdo

22. Probablemente, tomaré alcohol en el próximo año.

- a. No probable del todo
- b. Poco probable
- c. Algo probable
- d. Muy probable

Semáforo verde:

¡Excelente! Tienes una actitud responsable y sana con respecto al consumo del alcohol. Sigue así para que puedas protegerte siempre.

Semáforo amarillo:

Es importante que te informes sobre las características y los efectos del alcohol, pues no estás considerándolo como una decisión seria e importante en tu vida y esto podría ocasionarte un daño en el futuro. Por favor, aclara tus dudas con algún adulto de confianza o en la sección Infórmate o de Consejería de jovensalud.net.

Semáforo rojo:

Para ti, el alcohol es algo inofensivo y muy común. Entonces, **no** lo estás considerando como una decisión seria e importante en tu vida y esto te está haciendo muy **vulnerable al peligro** de hacerte adicto. Por favor, aclara tus dudas con algún adulto de confianza o en la sección Infórmate o de Consejería de jovensalud.net, ahora que estás a tiempo de dar un giro a tu vida y mantenerte saludable.

DESTREZAS-Intenciones futuras sobre consumo de alcohol

23. Cuando estoy con amigos o familiares que están tomando bebidas alcohólicas, tengo confianza en mí mismo (a) para decirles que No quiero tomar.

- a. Totalmente de acuerdo
- b. Algo de acuerdo
- c. Algo en desacuerdo
- d. Totalmente en desacuerdo

24. Tengo la capacidad de comunicar a mis amigos y/o familiares mi opinión sobre el consumo del alcohol y que sea respetada.

- a. Totalmente de acuerdo
- b. Algo de acuerdo
- c. Algo en desacuerdo
- d. Totalmente en desacuerdo

Imagínate en las siguientes situaciones, marca qué tan probable es que realizarías la conducta que se presenta.

26. Situación: Vas a una fiesta donde la mayoría de las personas consumen alcohol y llega alguien a ofrecerte una bebida, tu:

1. Dices “No gracias”.

- a. Definitivamente no lo haría
- b. Probablemente No lo haría
- c. Probablemente Si lo haría
- d. Definitivamente si lo haría

2. Me tomo la bebida que me ofrecen.

- a. Definitivamente no lo haría
- b. Probablemente No lo haría
- c. Probablemente Si lo haría
- d. Definitivamente si lo haría

3. Explico por qué no quiero tomar alcohol

- a. Definitivamente no lo haría
- b. Probablemente No lo haría
- c. Probablemente Si lo haría
- d. Definitivamente si lo haría

4. Acepto la bebida alcohólica pero no me la tomo

- a. Definitivamente no lo haría
- b. Probablemente No lo haría
- c. Probablemente Si lo haría
- d. Definitivamente si lo haría

5. Evitarías las situaciones donde se te ofrece alguna bebida.

- a. Definitivamente no lo haría
- b. Probablemente No lo haría
- c. Probablemente Si lo haría
- d. Definitivamente si lo haría

6. Me adelantaría a pedir una bebida no alcohólica para evitar que las personas me ofrezcan bebidas o para poder decir que ya tengo una.

- a. Definitivamente no lo haría
- b. Probablemente No lo haría
- c. Probablemente Si lo haría
- d. Definitivamente si lo haría

7. Me iría de la actividad.

- a. Definitivamente no lo haría
- b. Probablemente No lo haría
- c. Probablemente Si lo haría
- d. Definitivamente si lo haría

27. Situación 2: Estoy en una reunión con mis amistades, todos están tomando alcohol y haciendo alarde de otros momentos en que han tomado. Ellos saben que yo prefiero no tomar pero me siguen ofreciendo bebidas y presionando a que tome:

1. Dices que no gracias.
 - a. Definitivamente no lo haría
 - b. Probablemente No lo haría
 - c. Probablemente Si lo haría
 - d. Definitivamente si lo haría
2. Me tomo la bebida que me ofrecen.
 - a. Definitivamente no lo haría
 - b. Probablemente No lo haría
 - c. Probablemente Si lo haría
 - d. Definitivamente si lo haría
3. Explico por qué no quiero tomar alcohol
 - a. Definitivamente no lo haría
 - b. Probablemente No lo haría
 - c. Probablemente Si lo haría
 - d. Definitivamente si lo haría
4. Acepto la bebida alcohólica pero no me la tomo
 - a. Definitivamente no lo haría
 - b. Probablemente No lo haría
 - c. Probablemente Si lo haría
 - d. Definitivamente si lo haría

5. Me adelantaría a pedir una bebida no alcohólica para evitar que las personas me ofrezcan bebidas o para poder decir que ya tengo una.

- a. Definitivamente no lo haría
- b. Probablemente No lo haría
- c. Probablemente Si lo haría
- d. Definitivamente si lo haría

6. Me iría de la actividad.

- a. Definitivamente no lo haría
- b. Probablemente No lo haría
- c. Probablemente Si lo haría
- d. Definitivamente si lo haría

Semáforo verde:

¡Excelente! Eres una persona muy segura de ti misma y por ello puedes defender tus opiniones y decisiones ante cualquiera que te presione a hacer cosas, como el tomar alcohol. Sigue así para que logres mantenerte con salud siempre.

Semáforo amarillo:

Aún no estás lo suficientemente fuerte y seguro para defender tus decisiones y opiniones con respecto al alcohol y por ello, hay ocasiones en que dejas que tus amistades te presionen y terminas tomando. Por favor, acude a alguien de confianza o en la sección de Consejería de jovensalud.net para que hables de tus sentimientos y puedan aconsejarte a mejorar tu seguridad personal.

Semáforo rojo:

Te preocupa más la opinión de los demás que el mantenerte con salud y esto es muy **peligroso** porque tú eres el único que tendrá que lidiar con los **efectos negativos** del alcohol en su vida; esas personas que beben contigo y con las que te diviertes posiblemente te dejen **solo**. Por favor, acude a alguien de confianza o en la sección de Consejería de jovensalud.net para que hables de tus sentimientos y puedan aconsejarte a mejorar tu seguridad personal, ahora que aún hay tiempo de que hagas un cambio en tu vida. **Recuerda, el poder está en ti.**

C.2.Cuestionario de Satisfacción

El siguiente cuestionario trata de tomar tu opinión y tus experiencias de aprendizaje en el curso virtual sobre alcohol que participaste en jovensalud.net ¡Gracias por tu cooperación y honestidad al contestar!

Marca con x la opción que corresponda

Tabla 4.

Preguntas de *Cuestionario de Satisfacción*

| Pregunta | Totalmente de acuerdo | De acuerdo | En desacuerdo | Totalmente en desacuerdo |
|---|-----------------------|------------|---------------|--------------------------|
| 1) ¿Entendiste el vocabulario que se usó en el curso? | | | | |
| 2) ¿Las instrucciones estuvieron claras? | | | | |
| 3) ¿Las actividades te gustaron? | | | | |
| 4) ¿Los temas te parecieron interesantes? | | | | |
| 5) ¿Te resultaron claros y entretenidos los videos y las imágenes incluidas? | | | | |
| 6) ¿Crees que el curso te dio nuevos conocimientos sobre alcohol? | | | | |
| 7) ¿Crees que el curso te ayudó a tomar decisiones responsables sobre el uso del alcohol? | | | | |
| 8) ¿Has compartido lo que has aprendido sobre el alcohol con otras personas? | | | | |

C.3.Criterios de análisis de las preguntas del curso de alcohol

Tabla 5.

Módulo 1: definición de respuestas correctas e incorrectas

| Preguntas | Contestó correctamente | No contestó correctamente |
|---|---|---|
| ¿Cómo te sientes con los resultados obtenidos en el Perfil de Riesgo sobre Alcohol?, ¿por qué?, ¿te sorprendió algo?, ¿te aclaró algo? | Si hace referencia a sus emociones con respecto a los resultados obtenidos | No precisa sus sentimientos hacia los resultados, se desvía del tema o parafrasea la pregunta. |
| Según los resultados que obtuviste en el Perfil de Riesgo sobre Alcohol, ¿te indicaron que vas por buen camino o hay áreas en las que estás en peligro? ¿Qué cosas necesitas mejorar en tu vida? | Identifica las áreas de riesgo que ocupa mejorar | No identifica las áreas de riesgo que ocupa mejorar, se desvía del tema o redacta con poca claridad o parafrasea la pregunta. |
| ¿Los amigos con quienes te relacionas, generalmente, toman alcohol (vino, cerveza, licor) en forma regular? O ¿alguien de tu familia /casa ha tenido problemas relacionados al uso de alcohol o drogas (Ej. accidentes, lesiones, problemas matrimoniales, etc.)? Cuéntame un poco al respecto. | Indica si hay o no personas alrededor que tomen. No se penaliza si las hay, pero se le hace reflexionar si le conviene esas amistades | Desvía el tema o redacta con poca claridad o parafrasea la pregunta. |
| ¿Alguna vez te has sentido como un patito feo, por qué? | Indica claramente si se ha sentido como un patito feo o no | Desvía el tema o redacta con poca claridad o parafrasea la pregunta |
| ¿Qué hiciste o qué pasó para que ya no te sintieras como un patito feo sino como un hermoso y apreciado cisne? | Menciona, al menos, una estrategia útil para aumentar la autoestima | No logra mencionar ninguna estrategia útil para aumentar la autoestima, desvía el tema o redacta con poca claridad o parafrasea la pregunta |
| Piensa en alguna vez que te hayas sentido orgulloso (a) de ti mismo (a). Alguna ocasión en donde lograste una meta, ayudaste a alguien, etc. Compártelo. | Identifica un momento importante o una meta lograda para sentirse con orgullo | No identifica ni metas ni un momento importante de éxito, se desvía del tema - por ejemplo: hay estudiantes que manifiestan que el orgullo es malo, se les aclara que lo es si la gente lo usa para discriminar, pero que es válido sentirse bien por sus acciones y talentos - o redacta con poca claridad o parafrasea la pregunta. |

Tabla 6.

Módulo 2: definición de respuestas correctas e incorrectas.

| Pregunta | Contestó correctamente | No contestó correctamente |
|---|--|---|
| ¿En qué ocasiones, la gente en tu comunidad, suele tomar bebidas alcohólicas? | Menciona nombre de festividades | No menciona las festividades, desvía el tema o redacta con poca claridad o parafrasea la pregunta. |
| Pero, ¿sabes bien lo que es un valor? Escribe tu propia definición | Indica una definición válida de valor: guía para la conducta, se relaciona con la moral | No da una definición correcta de valor, desvía el tema o redacta con poca claridad o parafrasea la pregunta |
| ¿Cuáles de estas cualidades o valores practicas en tu vida? | Da ejemplos de valores | No hay ejemplos de valores, desvía el tema o redacta con poca claridad o parafrasea la pregunta. |
| ¿Cómo crees que estos valores pueden ayudarte a tomar decisiones sobre el alcohol? | Señala el valor y su utilidad para alejarlo del alcohol | No puede señalar cuál valor le ayudaría a alejarlo del alcohol, desvía el tema o redacta con poca claridad |
| ¿Cómo te afecta el que la gente esté tomando a tu alrededor cuando intentas disfrutar de alguna actividad en tu comunidad? | Da un claro ejemplo de cómo le afecta el que los demás tomen | No da ejemplos de cómo le afecta que los otros beban a su alrededor, desvía el tema o redacta con poca claridad o parafrasea la pregunta |
| ¿Cómo se da la cultura del guaro en tu familia? ¿En qué ocasiones toman bebidas alcohólicas? | Indica las costumbres familiares y actitudes con respecto al alcohol | No indica las costumbres ni las actitudes familiares sobre el alcohol, desvía el tema o redacta con poca claridad o parafrasea la pregunta. |
| ¿Crees que tu familia ha de cambiar algún hábito relacionado al consumo del alcohol?, ¿cómo les ayudarías a hacerlo? | Señala el hábito y cómo se podría cambiar | No señala ningún hábito, desvía el tema o redacta con poca claridad o parafrasea la pregunta. |
| Marcos está confundido porque sabe que es peligroso montarse en el auto con su papá porque él ha tomado alcohol. Marcos tiene miedo de enojarlo si le dice que no viajará con él. También le preocupa que se está haciendo tarde, el riesgo de que su padre tenga un accidente y que su madre los está esperando en casa. ¿Qué harías si fueras Marcos? | Mínimo que no se monta al auto con el padre alcoholizado, mejor aún si indica que no deja al padre que se vaya manejando | Se monta en el auto con el padre alcoholizado o desvía el tema o redacta con poca claridad o parafrasea la pregunta. |

Tabla 7.

Módulo 3: definición de respuestas correctas e incorrectas.

| Pregunta | Contestó correctamente | No contestó correctamente |
|---|---|--|
| Cuéntame: ¿Qué hicieron tus seres queridos cuando les hablaste de la cultura del guaro?, ¿Qué descubriste sobre su forma de pensar?, ¿ya probaron los cocktails que se te recomendaron? | Indica la reacción de las personas ante la cultura del guaro y / o si probaron o no los cocktails. | No indica ninguna reacción de los demás hacia el tema, o no lo hablo, o no hicieron las bebidas libres de alcohol, desvía el tema o redacta con poca claridad o parafrasea la pregunta |
| Escribe cómo afectaría tu rendimiento en los deportes, en tus estudios y en tus relaciones con los demás, tanto los efectos del alcohol como los de resaca. | Relaciona, por lo menos, uno de los efectos del alcohol o la resaca con dificultades para lograr sus metas | No relaciona los efectos del alcohol con sus metas, desvía el tema o redacta con poca claridad o parafrasea la pregunta. |
| ¿Qué crees que les ayudó a estas personas a tener éxito en sus proyectos de vida? | Menciona valores o acciones o redes de apoyo que facilitaron su logro de metas | No hay mención de factores que ayudaron al logro de metas, se desvía del tema o no redacta con claridad o parafrasea la pregunta. |
| ¿Qué crees que hará Cata: tomará o no la cerveza, por qué? | Indica la escogencia de Cata y su justificación; no se penaliza si contesta que sí lo hace porque el participante podría no proyectarse en las decisiones del personaje | Se desvía del tema o no redacta con claridad o parafrasea la pregunta. |
| ¿Qué podría decir Cata a sus amistades para no tener que tomar la cerveza? | Anota una frase para excusarse y no tomar alcohol | Se desvía del tema o no redacta con claridad |

Tabla 8.

Módulo 4: definición de respuestas correctas e incorrectas.

| Pregunta | Contesta correctamente | No contestó correctamente |
|--|--|--|
| Ahora menciona los problemas que este joven tuvo en su vida por ser alcohólico | Cita los problemas que observó en el video para comprobar que se le puso atención | No cita los problemas, se desvía del tema o no redacta con claridad o parafrasea la pregunta |
| ¿Conoces algún caso similar cercano?, ¿qué consecuencias tuvo la bebida en su vida y sus metas, se recuperó? | Identifica un caso y su situación, no se le penaliza si manifiesta que no conoce a nadie; entonces, se le puede poner a reflexionar sobre los accidentes de las noticias | Se desvía del tema o no redacta con claridad o parafrasea la pregunta. |
| Escribe su nombre | Menciona alguna celebridad que arruinó su vida y carrera por el uso del alcohol, no se penaliza si dice desconocer a alguien. Si menciona un artista que no sea del conocimiento del facilitador, se pide que cuente la historia | Se desvía del tema o no redacta con claridad o parafrasea la pregunta |
| Meta en área EDUCATIVA (tiempo que tardarás en lograrla, recursos que necesitarás para alcanzarla, talentos tuyos que debes tener o perfeccionar para cumplirla) | Logra indicar los aspectos generales de, por lo menos, una meta educativa | Escribe metas que no son de tipo educativo, se desvía del tema o no redacta con claridad |
| Meta en área LABORAL (tiempo que tardarás en lograrla, recursos que necesitarás para alcanzarla, talentos tuyos que debes tener o perfeccionar para cumplirla) | Logra indicar los aspectos generales de, por lo menos, una meta laboral | Escribe metas que no son de tipo laboral, se desvía del tema o no redacta con claridad o parafrasea la pregunta. |
| Meta en área DEPORTIVA O ARTÍSTICA (tiempo que tardarás en lograrla, recursos que | Logra indicar los aspectos generales de, por lo menos, una meta | Escribe metas que no son deportivas o artísticas, se desvía del |

| | | |
|--|--|---|
| necesitarás para alcanzarla, talentos tuyos que debes tener o perfeccionar para cumplirla) | deportiva o artística | tema o no redacta con claridad o parafrasea la pregunta |
| Meta en área SOCIAL O FAMILIAR (tiempo que tardarás en lograrla, recursos que necesitarás para alcanzarla, talentos tuyos que debes tener o perfeccionar para cumplirla) | Logra indicar los aspectos generales de, por lo menos, una meta social o familiar | Menciona metas que no son de tipo social o familiar, se desvía del tema o no redacta con claridad o parafrasea la pregunta |
| Meta en área ESPIRITUAL (tiempo que tardarás en lograrla, recursos que necesitarás para alcanzarla, talentos tuyos que debes tener o perfeccionar para cumplirla) | Logra indicar los aspectos generales de, por lo menos, una meta espiritual | Menciona metas que no son espirituales, se desvía del tema o no redacta con claridad o parafrasea la pregunta |
| ¿Cómo entorpecería el beber alcohol el logro de las metas que escribiste anteriormente? | Indica algunos de los efectos del alcohol y las dificultades que le ocasionaría a sus metas | No indica efectos del alcohol y las dificultades que le provocarían, se desvía del tema o no redacta con claridad o parafrasea la pregunta |
| Pregunta | Contesta correctamente | No contestó correctamente |
| ¿Cuáles son los compromisos que deseas adquirir en la vida con respecto al consumo del alcohol? | Manifiesta si será abstemio o no. Si indica la última, preguntarle cómo lo hará responsablemente | No manifiesta ningún compromiso en general, se desvía del tema o no redacta con claridad o parafrasea la pregunta |
| Ahora te propongo un reto un poco más difícil, pero que seguramente lo podrás hacer bien: piensa en algunos ejemplos de actividades recreativas sanas que podrán ayudarte a desarrollar tus talentos para tu proyecto de vida. | Cita alguna actividad recreativa y cómo le ayudará en su proyecto de vida | No cita actividades recreativas que le ayuden a alcanzar su proyecto de vida, se desvía del tema o no redacta con claridad o parafrasea la pregunta |

Tabla 9.

Módulo 5: definición de respuestas correctas e incorrectas.

| Pregunta | Contesta correctamente | No contestó correctamente |
|--|--|---|
| ¿Qué te pareció el experimento?, ¿qué hubieras hecho tú: contestas correctamente aunque el resto del grupo dijera otra respuesta o dirías lo mismo que los otros aunque estén equivocados? | Anota cuál pudo ser su reacción; si indica que se equivocaría a propósito recordarle que la presión social se da en diversas situaciones y uno debe estar fuerte para soportarla | No anota su respuesta al experimento, se desvía del tema o no redacta con claridad o parafrasea la pregunta |
| ¿Qué cualidades o características tiene Pedrito que le ayudaron a empoderarse y resistir la presión social? | Enumera los valores y cualidades que tiene Pedrito | No enumera ninguna de las características personales de Pedrito o las que escribe no son relevantes para empoderarse, se desvía del tema o no redacta con claridad o parafrasea la pregunta |
| ¿A qué peligros se exponen María y Juan por tener relaciones sexuales sin ningún anticonceptivo y después de haber tomado alcohol? | Menciona las enfermedades de transmisión sexual y los embarazos no deseados, se anota correcta si indica solo uno, pero se le hace notar el que le faltó | No menciona ni las enfermedades de transmisión sexual ni los embarazos no deseados, se desvía del tema o no redacta con claridad o parafrasea la pregunta |
| ¿Qué les aconsejas a María y a Juan? | Alguna estrategia válida para tener relaciones sexuales coitales seguras o la abstinencia | No son consejos que brinden protección en relaciones sexuales coitales, se desvía del tema o no redacta con claridad o parafrasea la pregunta |
| Anota características personales tuyas y cómo te ayudarán a tener empoderamiento, ya sea para salir adelante en situaciones en las que hay presión social, especialmente para tomar alcohol. | Indica sus propias cualidades para ser fuerte ante la presión social | Las características indicadas no son relevantes para empoderarse, se desvía del tema o no redacta con claridad o parafrasea la pregunta |

Tabla 10.

Módulo 6: definición de respuestas correctas e incorrectas.

| | | |
|---|---|---|
| Describe la manera en la que le has demostrado a tus seres queridos que los quieres durante esta semana | Señala maneras en las que ha demostrado su afecto | No señala maneras en las que haya demostrado su afecto, se desvía del tema o no redacta con claridad o parafrasea la pregunta |
| En tu caso, ¿cuál es uno de los problemas más comunes que tienes con tu familia o tus amigos? | Cita, por lo menos, uno de sus problemas más comunes con los seres queridos, no se penaliza si dice que no tiene problemas | Se desvía del tema o no redacta con claridad o parafrasea la pregunta |
| ¿Cómo podrías mejorar tu comunicación para resolver el problema que mencionaste? | Indica maneras de comunicación asertiva para resolver sus problemas con los seres queridos | No indica maneras para comunicarse asertivamente, se desvía del tema o no redacta con claridad |
| ¿Cuál crees que sea el tipo de comunicación más frecuente que tienes con tus familiares y amistades? (contesta sinceramente) | Identifica el tipo de comunicación | No logra identificar el tipo de comunicación, se desvía del tema o no redacta con claridad o parafrasea la pregunta |
| ¿Qué harías para mejorar tu comunicación con tus seres queridos? | Indica estrategias de comunicación asertiva | No indica estrategias de comunicación asertiva, se desvía del tema o no redacta con claridad o parafrasea la pregunta |
| ¿Qué consejos le darías a Ericka para que se comunique asertivamente con su mamá? | Da ideas a partir de lo aprendido en la comunicación asertiva | No da consejos propios de la comunicación asertiva, se desvía del tema o no redacta con claridad o parafrasea la pregunta |
| ¿Cómo podría Ericka calmar a su mamá sobre sus temores para que se sienta más tranquila? Prepara un diálogo nuevo para lograr una comunicación efectiva con su madre. | Prepara el diálogo y es uno de tipo asertivo | No plantea un diálogo de tipo asertivo, se desvía del tema o no redacta con claridad o parafrasea la pregunta |
| ¿Qué le diría Ericka para comunicarse asertivamente con su amiga sobre su preocupación por estar en esta fiesta? | Da una frase asertiva, pero que rechace claramente el factor de riesgo | No crea una frase asertiva, se desvía del tema o no redacta con claridad o parafrasea la pregunta |
| ¿Qué haría si estuvieras en una situación como la de Ericka? | En el mejor de los casos, indica que se va de la fiesta pero, también puede ser válido que permanece ahí sin probar alcohol | Se desvía del tema o no redacta con claridad o parafrasea la pregunta |

Tabla 11.

Módulo 7: definición de respuestas correctas e incorrectas.

| Pregunta | Contesta correctamente | No contestó correctamente |
|--|--|---|
| Con todo lo que has aprendido sobre los efectos del alcohol, empoderamiento, la autoestima, la identidad personal y la presión social, ¿qué le aconsejarías a los jóvenes para que no tomen alcohol desde jóvenes? | Da un consejo en donde se resume los aprendizajes más importantes recibidos en el curso | No da un consejo que resume lo aprendido, se desvía del tema o no redacta con claridad o parafrasea la pregunta |
| ¿Qué entiendes de la frase, tomando en cuenta el concepto de la responsabilidad social y el alcoholismo? | Escribe una idea que denote que realmente comprendió la importancia de compartir su conocimiento | No entendió la idea central de la frase, se desvía del tema o no redacta con claridad o parafrasea la pregunta |
| ¿Cómo podrías ayudar en tu comunidad a que otros jóvenes como tú conozcan sobre los riesgos de alcohol y decidan posponer el consumo de alcohol lo más posible? | Indica una manera en la que participa en voluntariados o comparte su conocimiento | No da una idea de ayuda comunitaria, se desvía del tema o no redacta con claridad o parafrasea la pregunta |
| Escribe aquí los nombres de las personas a las que les podrías dar esta invitación | Menciona las personas a las que le dará la invitación | No da ningún nombre, se desvía del tema o no redacta con claridad o parafrasea la pregunta |
| Anota, en tus propias palabras, todos los aprendizajes de este curso que conservarás contigo para tu beneficio personal y que te gustaría compartir con los demás. | Realiza una síntesis exitosas de los módulos | Se desvía del tema o no redacta con claridad o parafrasea la pregunta |

C.4. Tabulación de resultados

Tabla 12.

Tabulación de respuestas a las preguntas del módulo 1

| Usuarios | ¿Cómo te sientes con los resultados obtenidos en el Perfil de Riesgo sobre Alcohol?, ¿por qué?, ¿te sorprendió algo?, ¿te aclaró algo? | Según los resultados que obtuviste en el Perfil de Riesgo sobre Alcohol, ¿te indicaron que vas por buen camino o hay áreas en las que estás en peligro? ¿Qué cosas necesitas mejorar en tu vida? | ¿Los amigos con quienes te relacionas, generalmente, toman alcohol (vino, cerveza, licor) en forma regular? O ¿alguien de tu familia /casa ha tenido problemas relacionados al uso de alcohol o drogas (Ej. accidentes, lesiones, problemas matrimoniales, etc.)? Cuéntame un poco al respecto. | ¿Alguna vez te has sentido como un patito feo, por qué? | ¿Qué hiciste o qué pasó para que ya no te sintieras como un patito feo sino como un hermoso y apreciado cisne? | Piensa en alguna vez que te hayas sentido orgulloso (a) de ti mismo (a). Alguna ocasión en donde lograste una meta, ayudaste a alguien, etc. Compártelo. |
|----------|--|--|---|---|--|--|
| 1 | c | n | c | c | c | c |
| 2 | c | c | c | c | c | c |
| 3 | n | c | c | c | c | c |
| 4 | c | c | c | c | c | c |
| 5 | c | n | c | c | c | c |
| 6 | c | c | c | c | c | c |
| 7 | c | c | c | c | c | c |
| 8 | c | c | c | c | c | n |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 9 | n | c | c | c | c | c |
| 10 | c | c | c | c | c | c |
| 11 | c | c | c | c | c | c |
| 12 | c | c | c | c | c | c |
| 13 | n | n | c | n | c | n |
| 14 | n | c | c | c | c | c |
| 15 | c | c | c | c | c | c |
| 16 | c | c | c | c | c | c |
| 17 | c | c | c | c | n | c |
| 18 | c | n | c | n | n | c |
| 19 | c | c | c | c | c | n |
| 20 | n | n | c | c | c | n |
| 21 | n | n | c | n | c | c |
| 22 | c | c | c | c | c | c |
| 23 | c | c | c | c | c | c |
| 24 | c | n | c | c | c | n |
| 25 | c | c | c | c | c | c |
| 26 | c | c | c | c | c | c |
| 27 | c | c | c | c | c | c |
| 28 | c | c | c | c | c | c |
| 29 | c | c | c | c | c | c |
| 30 | c | c | c | c | c | c |
| 31 | c | c | c | c | c | n |
| 32 | c | n | c | c | c | c |
| 33 | c | c | c | c | c | c |
| 34 | c | c | c | c | c | c |
| 35 | c | n | c | c | c | c |
| 36 | c | c | c | c | c | c |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 37 | n | n | c | c | c | c |
| 38 | c | c | c | c | c | c |
| 39 | n | c | c | c | c | c |
| 40 | n | c | c | c | c | c |

Tabla 13.

Tabulación de las respuestas de las preguntas del módulo 2

| | | | | | | | | |
|----------|---|--|---|--|--|--|--|---|
| Usuarios | ¿En qué ocasiones, la gente en tu comunidad, suele tomar bebidas alcohólicas? | Pero, ¿sabes bien lo que es un valor? Escribe tu propia definición | ¿Cuáles de estas cualidades o valores practicas en tu vida? | ¿Cómo crees que estos valores pueden ayudarte a tomar decisiones sobre el alcohol? | ¿Cómo te afecta el que la gente esté tomando a tu alrededor cuando intentas disfrutar de alguna actividad en tu comunidad? | ¿Cómo se da la cultura del guaro en tu familia? ¿En qué ocasiones toman bebidas alcohólicas? | ¿Crees que tu familia ha de cambiar algún hábito relacionado al consumo del alcohol?, ¿cómo les ayudarías a hacerlo? | Marcos está confundido porque sabe que es peligroso montarse en el auto con su papá porque él ha tomado alcohol. Marcos tiene miedo de enojarlo si le dice que no viajará con él. También le preocupa que se está haciendo tarde, el riesgo de que su padre tenga un accidente y que su madre los está esperando en casa. ¿Qué harías si fueras Marcos? |
|----------|---|--|---|--|--|--|--|---|

| | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | c | c | c | c | c | c | c | c |
| 2 | c | c | c | c | c | c | c | n |
| 3 | n | n | c | n | c | c | c | c |
| 4 | c | n | c | c | c | c | c | c |
| 5 | n | c | c | c | c | c | c | c |
| 6 | n | c | n | c | c | c | c | n |
| 7 | c | c | c | c | n | n | c | c |
| 8 | n | n | c | c | c | c | c | c |
| 9 | c | c | n | c | c | c | c | c |
| 10 | c | c | c | n | c | c | c | c |
| 11 | c | c | c | c | c | c | c | c |
| 12 | c | c | c | c | n | c | c | c |
| 13 | n | c | c | n | c | n | n | c |
| 14 | n | c | c | c | c | c | c | n |
| 15 | n | c | c | n | n | c | c | c |
| 16 | c | c | c | c | c | c | c | c |
| 17 | c | n | c | c | c | c | c | c |
| 18 | c | c | n | c | c | c | c | c |
| 19 | c | c | n | c | c | c | c | c |
| 20 | c | n | c | n | n | c | n | c |
| 21 | c | n | c | c | c | c | c | c |
| 22 | n | c | c | c | c | c | c | n |
| 23 | c | c | n | c | c | c | c | c |
| 24 | c | c | c | c | c | c | c | c |
| 25 | c | c | c | c | c | c | c | c |
| 26 | c | c | c | c | c | c | c | c |
| 27 | c | c | c | c | n | n | c | c |
| 28 | n | c | c | n | c | c | c | c |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 29 | c | c | b | c | c | c | c | c |
| 30 | n | c | c | c | c | c | c | c |
| 31 | c | c | c | c | c | c | c | c |
| 32 | n | c | c | c | c | c | c | c |
| 33 | c | c | c | c | c | c | c | c |
| 34 | c | c | c | c | c | c | c | c |
| 35 | c | n | c | n | n | c | c | n |
| 36 | c | c | c | c | c | c | c | c |
| 37 | c | c | c | c | c | c | c | c |
| 38 | n | c | c | c | c | c | c | c |
| 39 | c | c | c | c | c | n | c | c |
| 40 | c | c | n | c | c | c | c | C |

Tabla 14.

Tabulación de las respuestas de las preguntas del módulo 3.

| Usuarios | Cuéntame: ¿Qué hicieron tus seres queridos cuando les hablaste de la cultura del guaro?, ¿Qué descubriste sobre su forma de pensar?, ¿ya probaron los cocktails que se te recomendaron? | Escribe cómo afectaría tu rendimiento en los deportes, en tus estudios y en tus relaciones con los demás, tanto los efectos del alcohol como los de resaca. | ¿Qué crees que les ayudó a estas personas a tener éxito en sus proyectos de vida? | ¿Qué crees que hará Cata: tomará o no la cerveza, por qué? | ¿Qué podría decir Cata a sus amistades para no tener que tomar la cerveza? |
|----------|---|---|---|--|--|
| 1 | n | c | c | c | c |
| 2 | c | c | n | c | c |
| 3 | c | c | n | c | c |
| 4 | c | c | c | c | c |
| 5 | c | c | c | c | n |
| 6 | c | c | c | n | c |
| 7 | c | c | c | c | c |
| 8 | c | n | c | c | c |
| 9 | c | c | c | n | c |
| 10 | c | c | c | n | c |
| 11 | n | c | n | c | n |
| 12 | c | n | c | n | c |
| 13 | n | n | n | c | c |
| 14 | c | c | c | c | c |
| 15 | c | n | n | c | c |
| 16 | c | c | c | c | c |
| 17 | n | c | c | c | c |
| 18 | c | n | c | n | n |

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|
| 19 | c | c | c | c | c |
| 20 | c | c | c | c | c |
| 21 | c | n | n | c | c |
| 22 | c | c | c | n | c |
| 23 | c | c | c | c | c |
| 24 | c | c | c | c | c |
| 25 | c | c | c | c | c |
| 26 | c | c | c | c | c |
| 27 | n | c | c | c | c |
| 28 | c | c | c | c | c |
| 29 | c | c | c | c | c |
| 30 | c | c | c | c | c |
| 31 | c | c | c | c | c |
| 32 | c | n | n | c | c |
| 33 | c | c | c | c | c |
| 34 | c | c | c | c | n |
| 35 | c | c | n | n | c |
| 36 | c | c | c | c | c |
| 37 | c | c | c | c | c |
| 38 | c | c | c | n | c |
| 39 | c | c | c | n | c |
| 40 | c | c | c | c | c |

Tabla 15.

Tabulación de las respuestas de las preguntas del módulo 4.

| | | | | | | | | | | | |
|----------|---|--|-------------------|--|--|--|---|--|---|---|--|
| Usuarios | Ahora mencionamos a los problemas que este joven tuvo en su vida por ser alcohólico | ¿Conoces algún caso similar cercano?, ¿qué consecuencias tuvo la bebida en su vida y sus metas, se recuperó? | Escribe su nombre | Meta en área LABORAL (tiempo que tardarás en lograrla, recursos que necesitarás para alcanzarla, talentos tuyos que debes tener o perfeccionar para cumplirla) | Meta en área DEPORTIVO O ARTÍSTICA (tiempo que tardarás en lograrla, recursos que necesitarás para alcanzarla, talentos tuyos que debes tener o perfeccionar para cumplirla) | Meta en área SOCIAL O FAMILIAR (tiempo que tardarás en lograrla, recursos que necesitarás para alcanzarla, talentos tuyos que debes tener o perfeccionar para cumplirla) | Meta en área ESPIRITUAL (tiempo que tardarás en lograrla, recursos que necesitarás para alcanzarla, talentos tuyos que debes tener o perfeccionar para cumplirla) | Meta en área EDUCATIVA (tiempo que tardarás en lograrla, recursos que necesitarás para alcanzarla, talentos tuyos que debes tener o perfeccionar para cumplirla) | ¿Cómo entorpecería el beber alcohol el logro de las metas que escribiste anteriormente? | ¿Cuáles son los compromisos que deseas adquirir en la vida con respecto al consumo del alcohol? | Ahora te propongo un reto un poco más difícil, pero que seguramente lo podrás hacer bien: piensa en algunos ejemplos de actividades recreativas sanas que podrán ayudarte a desarrollar tus talentos para tu proyecto de vida. |
|----------|---|--|-------------------|--|--|--|---|--|---|---|--|

| | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | c | c | c | n | c | c | c | c | c | c | n |
| 2 | c | c | c | c | c | c | c | c | n | c | n |
| 3 | n | c | c | c | c | c | n | c | c | n | n |
| 4 | c | c | c | n | c | c | n | c | c | c | n |
| 5 | c | c | c | c | c | c | c | n | n | c | n |
| 6 | c | c | c | c | n | c | c | c | c | c | n |
| 7 | c | c | c | n | c | c | n | c | n | n | n |
| 8 | c | c | c | n | c | c | c | c | c | n | n |
| 9 | n | c | c | c | n | n | c | n | c | c | n |
| 10 | c | n | c | c | c | c | c | c | c | c | n |
| 11 | n | c | c | n | n | c | c | c | n | c | c |
| 12 | c | c | c | c | c | c | c | c | c | c | n |
| 13 | n | n | c | n | n | n | n | n | n | n | n |
| 14 | c | c | c | c | n | n | n | c | n | c | n |
| 15 | c | n | c | c | c | c | c | c | n | c | n |
| 16 | c | c | c | n | c | c | c | c | c | c | c |
| 17 | b | b | c | n | c | n | c | n | c | c | n |
| 18 | n | c | c | n | n | n | n | n | n | n | n |
| 19 | n | c | c | n | c | n | c | c | n | c | n |
| 20 | c | c | c | c | c | n | n | c | n | n | n |
| 21 | c | c | c | n | c | n | c | c | c | n | n |
| 22 | c | c | c | n | c | n | n | c | c | c | n |
| 23 | c | c | c | c | n | c | n | c | c | c | n |
| 24 | c | c | c | c | c | c | c | n | c | c | n |
| 25 | c | c | c | c | c | c | c | c | c | c | n |
| 26 | c | c | c | n | c | c | c | c | c | c | n |
| 27 | c | c | c | c | c | c | c | c | c | c | n |
| 28 | c | c | c | c | c | c | c | c | n | c | c |

| | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 29 | c | c | b | c | c | c | c | c | c | c | n |
| 30 | c | c | c | c | c | c | n | c | n | c | n |
| 31 | c | c | c | c | c | c | n | c | n | c | n |
| 32 | c | c | c | c | c | c | n | c | n | c | n |
| 33 | c | c | c | b | b | b | b | b | n | c | n |
| 34 | c | c | c | c | c | c | c | c | c | c | n |
| 35 | c | c | n | n | c | C | n | n | n | c | n |
| 36 | c | c | c | n | c | c | c | n | c | c | c |
| 37 | c | c | c | n | n | n | n | n | n | c | n |
| 38 | b | b | c | n | c | c | c | c | n | n | n |
| 39 | n | n | c | n | c | c | c | n | c | c | c |
| 40 | c | c | c | c | c | c | c | c | c | c | n |

Tabla 16.

Tabulación de las respuestas de las preguntas del módulo 5.

| Usuarios | ¿Qué te pareció el experimento?, ¿qué hubieras hecho tú: contestas correctamente aunque el resto del grupo dijera otra respuesta o dirías lo mismo que los otros aunque estén equivocados? | ¿Qué cualidades o características tiene Pedrito que le ayudaron a empoderarse y resistir la presión social? | ¿A qué peligros se exponen María y Juan por tener relaciones sexuales sin ningún anticonceptivo y después de haber tomado alcohol? | ¿Qué les aconsejas a María y a Juan? | Anota características personales tuyas y cómo te ayudarán a tener empoderamiento, ya sea para salir adelante en situaciones en las que hay presión social, especialmente para tomar alcohol. |
|----------|--|---|--|--------------------------------------|--|
| 1 | c | c | c | c | c |
| 2 | c | c | c | c | c |
| 3 | n | c | c | n | c |
| 4 | c | c | c | c | n |
| 5 | n | c | c | c | c |
| 6 | c | c | c | c | c |
| 7 | c | n | c | c | n |
| 8 | c | n | c | c | c |
| 9 | c | c | c | c | c |
| 10 | c | c | c | c | c |
| 11 | c | c | c | c | c |
| 12 | c | c | c | c | c |
| 13 | n | n | c | c | n |
| 14 | n | n | c | c | c |
| 15 | c | c | c | c | c |

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|
| 16 | c | c | c | c | c |
| 17 | c | c | c | n | c |
| 18 | n | c | c | c | c |
| 19 | c | c | c | c | c |
| 20 | c | c | c | c | c |
| 21 | n | n | c | c | c |
| 22 | n | n | c | c | c |
| 23 | c | c | c | c | c |
| 24 | c | c | c | n | c |
| 25 | n | c | c | c | c |
| 26 | c | c | c | c | c |
| 27 | c | c | c | c | n |
| 28 | n | c | n | c | c |
| 29 | c | c | c | c | c |
| 30 | c | c | c | c | c |
| 31 | c | c | c | c | c |
| 32 | n | c | c | c | c |
| 33 | c | n | c | c | c |
| 34 | c | c | c | c | c |
| 35 | c | n | c | c | c |
| 36 | c | c | c | c | c |
| 37 | n | c | n | c | n |
| 38 | b | b | c | c | c |
| 39 | n | c | c | n | c |
| 40 | n | c | c | c | c |

Tabla 17.

Tabulación de las respuestas de las preguntas del módulo 6.

| Usuarios | Describe la manera en la que le has demostrado a tus seres queridos que los quieres durante esta semana | En tu caso, ¿cuáles de los problemas más comunes que tienes con tu familia o tus amigos? | ¿Cómo podrías mejorar tu comunicación para resolver el problema que mencionaste? | ¿Cuál crees que sea el tipo de comunicación más frecuente que tienes con tus familiares y amistades? (contesta sinceramente) | ¿Qué harías para mejorar tu comunicación con tus seres queridos? | ¿Qué consejos le darías a Ericka para que se comunique asertivamente con su mamá? | ¿Cómo podría Ericka calmar a su mamá sobre sus temores para que se sienta más tranquila? Prepara un diálogo nuevo para lograr una comunicación efectiva con su madre. | ¿Qué le diría Ericka para comunicarse asertivamente con su amiga sobre su preocupación por estar en esta fiesta? | ¿Qué haría si estuvieras en una situación como la de Ericka? |
|----------|---|--|--|--|--|---|---|--|--|
| 1 | c | c | c | c | c | c | n | c | c |
| 2 | c | c | c | c | c | c | n | c | c |
| 3 | n | c | n | c | c | c | n | c | n |
| 4 | c | c | c | c | n | c | c | c | c |
| 5 | c | c | c | c | c | c | n | c | c |
| 6 | c | c | n | n | c | c | n | c | c |

| | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7 | c | C | c | N | c | c | C | c | c |
| 8 | c | c | n | c | c | c | n | n | n |
| 9 | n | n | n | c | n | c | n | n | n |
| 10 | c | c | n | c | c | c | c | c | c |
| 11 | c | N | c | N | c | c | N | c | c |
| 12 | c | c | c | n | c | c | n | c | c |
| 13 | n | n | c | c | c | c | n | c | c |
| 14 | c | c | c | n | c | n | n | n | c |
| 15 | n | c | c | c | c | c | c | c | c |
| 16 | c | c | c | c | c | c | c | c | c |
| 17 | n | c | n | c | c | c | c | c | c |
| 18 | c | c | c | c | n | c | c | c | c |
| 19 | c | c | c | c | n | c | n | c | c |
| 20 | c | c | c | c | c | c | n | n | c |
| 21 | c | c | n | n | n | n | n | c | n |
| 22 | c | c | c | c | n | c | c | c | c |
| 23 | c | c | n | c | c | c | c | c | c |
| 24 | c | c | n | c | n | c | c | c | c |
| 25 | c | c | c | c | c | c | c | c | c |
| 26 | c | c | c | n | c | c | c | c | c |
| 27 | c | c | c | c | c | c | c | c | c |
| 28 | c | c | c | c | c | c | c | c | n |
| 29 | c | c | c | c | c | c | c | c | c |
| 30 | c | c | c | c | c | c | n | c | c |
| 31 | c | c | c | n | c | c | n | c | n |

| | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|----------|---|---|---|
| 32 | c | n | c | c | c | c | n | c | c |
| 33 | c | c | c | c | c | c | n | c | c |
| 34 | c | c | c | c | c | c | n | c | c |
| 35 | c | c | c | n | c | c | n | c | c |
| 36 | c | c | c | c | c | c | c | c | c |
| 37 | c | c | c | n | c | c | n | c | n |
| 38 | b | b | b | b | b | b | b | b | b |
| 39 | c | c | c | n | c | B | b | b | b |
| 40 | c | n | c | c | c | c | c | b | b |

Tabla 18.

Tabulación de las respuestas de las preguntas del módulo 7

| Usuarios | Con todo lo que has aprendido sobre los efectos del alcohol, empoderamiento, la autoestima, la identidad personal y la presión social, ¿qué le aconsejarías a los jóvenes para que no tomen alcohol desde jóvenes? | ¿Qué entiendes de la frase, tomando en cuenta el concepto de la responsabilidad social y el alcoholismo? | ¿Cómo podrías ayudar en tu comunidad a que otros jóvenes como tú conozcan sobre los riesgos de alcohol y decidan posponer el consumo de alcohol lo más posible? | Escribe aquí los nombres de las personas a las que les podrías dar esta invitación | Anota, en tus propias palabras, todos los aprendizajes de este curso que conservarás contigo para tu beneficio personal y que te gustaría compartir con los demás. |
|----------|--|--|---|--|--|
| 1 | c | n | c | c | c |
| 2 | c | n | c | c | c |
| 3 | n | n | c | c | c |
| 4 | c | n | c | c | c |
| 5 | n | c | c | c | c |
| 6 | c | n | c | c | c |
| 7 | c | n | c | c | n |
| 8 | c | n | n | c | c |
| 9 | c | N | c | c | c |
| 10 | c | c | c | c | c |
| 11 | c | n | c | c | c |
| 12 | B | B | B | B | B |
| 13 | c | c | n | c | n |
| 14 | c | n | c | c | c |

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|
| 15 | c | c | c | c | c |
| 16 | c | c | c | c | c |
| 17 | n | n | c | c | c |
| 18 | c | n | n | c | c |
| 19 | c | c | c | n | c |
| 20 | c | n | c | c | c |
| 21 | n | n | c | c | c |
| 22 | c | c | c | c | c |
| 23 | c | c | c | n | c |
| 24 | c | c | c | c | c |
| 25 | c | n | c | c | c |
| 26 | c | c | n | c | c |
| 27 | c | n | c | c | c |
| 28 | c | n | c | c | c |
| 29 | c | c | c | c | c |
| 30 | c | c | c | c | c |
| 31 | c | n | c | c | c |
| 32 | c | n | c | c | c |
| 33 | c | n | c | c | c |
| 34 | c | c | c | c | c |
| 35 | c | n | b | b | b |
| 36 | c | c | c | c | c |
| 37 | n | n | c | c | c |
| 38 | b | b | b | b | b |
| 39 | b | b | b | b | b |
| 40 | b | b | b | b | b |

Apéndice D

Versión final del curso.

MÓDULO 1: ¿QUIÉN SOY YO? MIS FACTORES DE RIESGO Y PROTECCIÓN

En este primer módulo, completarás un cuestionario para ver tu opinión y experiencia con respecto al alcohol. Luego se te hace un repaso del modelo Crecer para Ser y la manera en la que te ayudará a protegerte y tomar decisiones inteligentes y responsables de este tema. Además, se ve la definición de autoestima, los factores que influyen en ella y su relación con el alcohol.

¡Bienvenidos y bienvenidas al curso! El que te ayudará a contar con mayor información sobre el alcohol, a desarrollar destrezas para ser una persona joven, sana y responsable con respecto al consumo de las bebidas alcohólicas tomando decisiones inteligentes al respecto.

¡Anímate a completarlo!

Módulo 1: ¿Quién Soy Yo? Mis Factores de Riesgo y Protección

¿Por qué consumir alcohol?

¿Cuáles son posibles problemas a los cuales te arriesgas al tomar alcohol?

¿Qué haces cuando estás expuesto a oportunidades de consumir alcohol?

Conocer a ti mismo (a), tus fortalezas y tus debilidades, así como los riesgos ambientales a los que te enfrentas relacionado con el consumo de bebidas alcohólicas es un primer paso para lograr tener seguridad y enfrentar estas situaciones. Por esta razón te

invito a que reflexionemos juntos sobre los resultados que obtuviste en el Perfil de Riesgo sobre Alcohol (el cuestionario).

¿Cómo te sientes con los resultados obtenidos en el Perfil de Riesgo sobre Alcohol?, ¿por qué? ¿Te sorprendió algo? ¿Te aclaró algo?

Según los resultados que obtuviste en el Perfil de Riesgo sobre Alcohol ¿te indicaron que vas por buen camino o hay áreas en las que estás en peligro? ¿Qué cosas necesitas mejorar en tu vida ?

¿Los amigos con quienes te relacionas, generalmente, toman alcohol (vino, cerveza, licor) en forma regular? O ¿Alguien de tu familia/casa ha tenido problemas relacionados al uso de alcohol o drogas (Ej. accidentes, lesiones, problemas matrimoniales, etc.)? Cuéntame un poco al respecto.

Los estudios científicos y la experiencia demuestran que mientras más te rodees de personas (amigos, familiares, fiestas, etc.) que consumen bebidas alcohólicas, más riesgo tienes tú de hacer lo mismo. Ya que te expones a la creencia de que es algo seguro y normal, y a veces, a la presión de hacerlo ya sea para sentirte parte del grupo o porque estas personas lo ofrecen.

Sin embargo, **si fortaleces tu personalidad y la seguridad en ti mismo, podrás decidir por ti mismo (a) lo que deseas hacer con respecto al consumo de alcohol sin verte influenciado (a) por los demás.** De ahí que empezamos este curso con las destrezas del modelo Crecer para Ser y la autoestima.

En el curso Crecer para Ser que llevaste en el pasado, hablamos de las destrezas del modelo Crecer para Ser, más adelante veremos cómo estas destrezas te pueden ayudar a mejorar tu autoestima.

Pero primero veamos... ¿Qué es la autoestima?

La autoestima se refiere a la imagen o percepción que se tiene de sí mismo. La persona con autoestima alta es alguien que se siente capaz y valiente para defender sus opiniones, derechos y decisiones. Además, tiene seguridad en sí misma, sabe expresarse claramente y posee mucha perseverancia, se sientes orgullosa y capaz de realizar tus metas, lo que implica que se acepta y quiere.

Por otro lado, una baja autoestima produce sentimientos de insatisfacción, de inferioridad y falta de confianza.

Factores que influyen en la autoestima

Hay muchos factores que influyen la autoestima, tales como: el éxito logrado en los deportes, al sacar un examen con una buena nota, al participar en actividades artísticas, al hacer buenas acciones (ayudar a la familia con los quehaceres domésticos o los mandados, dándole el asiento a alguien que lo ocupa en el bus) o al mejorar tu apariencia con solo cambiar de peinado y al vestirse, pues sabes que te ves bien.

También, la autoestima puede construirse con los comentarios que se recibe de los demás. Por ejemplo: si me considero fea, pero mi familia y mis compañeros me dicen siempre lo bien que me veo; al final, eso me ayudará para aumentar mi autoestima porque empezaré a verme con más atención en el espejo para descubrir y convencerme de por qué la gente me dice que soy bonita. Pero, puede también pasarle a una chica que sea la mujer más bella del mundo, que si los otros le pasan diciendo que es fea, ella lo

creerá y posiblemente descuidará su apariencia y terminará siendo fea. Por esta razón, es importante rodearse de gente que sea sincera y amorosa, que te dé apoyo en los días en los que no te sientes bien y te ayude a que cambies tu forma de pensar y seas más positivo.

Si deseas saber más sobre Autoestima y cómo mejorarla lee el tema en nuestra biblioteca
Infórmate Ya,

¿Qué tiene que ver la autoestima con el consumo de alcohol?

Como ya se dijo, la opinión de los demás influye en la autoestima, pero cuando uno tiene claro sus valores y aprecia quién es, la autoestima crece. Además, la persona con autoestima, se muestra segura ante los demás y esto causa un impacto positivo a su alrededor. Una alta autoestima te empodera y ayudará a no dejarte influir en situaciones riesgosas o de presión social (donde los demás tratan de obligarte a hacer algo que no deseas o no estás seguro de querer hacer), como el ofrecimiento de alcohol.

Hay algunos casos de personas que consumen bebidas alcohólicas, que han justificado su adicción porque guardan mucho dolor por dentro, pues se sienten insatisfechos con sus vidas o con sus cuerpos. También puede ser que no les guste su personalidad o se sientan culpables por cosas que han hecho en el pasado. Todo esto les genera mucha tristeza e intentan olvidar todo con el alcohol.

La adolescencia es una etapa en la que importa mucho ser querido y aceptado, pero, aunque haya personas que no te aprecian y te rechazan (y puede ser que lo hagan miembros de tu propia familia), esto no es una justificación para vivir con tristeza y menos para buscar en el alcohol el sentirse mejor. Sigue siendo un buen amigo, hijo,

compañero y tu propia actitud te va a llevar muy lejos y a encontrar personas que te valoran por quien eres.

¡El poder está en ti!

Mira el siguiente video:

<http://www.youtube.com/v/nfx4j3ihcoA>

“El patito feo” es un cuento muy popular y tiene una gran enseñanza para este tema de la autoestima.

¿Alguna vez te has sentido como un patito feo, por qué?

¿Qué hiciste o qué pasó para que ya no te sintieras como un patito feo sino como un hermoso y apreciado cisne?

Haz una descripción de ti mismo (a) utilizando las herramientas creativas, puedes hacer un archivo en Word, Power point, Paint y subirlo o puedes grabar un video en tu cámara o celular y subirlo a tu cuenta en youtube para adjuntarlo. Incluye aspectos de:

1. Tu apariencia física (peso, color de ojos y cabello, altura),
2. Características de tu personalidad (valiente, independiente, inteligente, servicial, etc.),
3. Tus talentos (eres bueno o buena para dibujar, bailar, cantar, jugar fútbol, etc.),
4. Tus valores y las cosas que debes mejorar.

Descripción de mí mismo (a)

Utiliza las herramientas creativas para hacer una descripción de ti mismo. Incluye aspectos de:

- Tu apariencia física (peso, color de ojos y cabello, altura)
- Características de tu personalidad (valiente, independiente, inteligente, servicial, etc.)
- Tus talentos (eres bueno para dibujar, bailar, cantar, jugar fútbol, etc.)

- Tus valores y las cosas que debes mejorar.

Bajo tu control: ¡El poder está en ti!

Piensa en alguna vez que te hayas sentido orgulloso (a) de ti mismo (a). Alguna ocasión en donde lograste una meta, ayudaste a alguien, etc. Compártelo.

¿Cómo logro mejorar mi autoestima con el modelo CRECER para SER?

¿Cómo se relaciona la autoestima con mis decisiones respecto al alcohol?

Las destrezas del modelo Crecer para Ser que has aprendido pueden fortalecer tu autoestima y empoderarte en situaciones riesgosas relacionados al uso de alcohol. Por ejemplo:

1. Clarifica y actúa tus valores. Saber cuáles son tus valores, te apoyará en la toma de tus propias decisiones de tal forma que te sientas orgulloso de ellas y por lo tanto bien contigo mismo (a).

a. Algunas preguntas que te pueden ayudar a clarificar tus valores con respecto al uso del alcohol son:

¿Estoy de acuerdo en que jóvenes de mi edad consuman alcohol? ¿Por qué si o por qué no?

¿Considero que tomar alcohol ¿me conviene?

¿Es respetuoso para conmigo misma (a)?

¿Cómo me sentiré después de realizar esta acción?

2. Responsabilízate por tu propia vida. El tener claridad sobre lo que opinas y crees con respecto al consumo de alcohol en tu vida es un primer paso que te ayudará a estar seguro de ti mismo (a) y de las decisiones que tomes; y por lo tanto a responsabilizarte.

Luego, pregúntate si eres lo suficientemente responsable para hacerle frente a las

posibles consecuencias de tus actos.

En el caso de consumir alcohol,

¿qué pasará, por ejemplo, si cuando lo has tomado, conduces tu bicicleta y golpeas a alguien (pues es ilegal tomar a tu edad).

¿Cómo te responsabilizarías de las consecuencias de consumir alcohol cuando es ilegal tomar a tu edad?

3. Establece tu misión y metas de vida. Teniendo claridad hacia dónde vas en tu vida, quien deseas ser, que deseas hacer y tener en tu vida, te motiva a tomar decisiones inteligentes en cuanto al uso de alcohol.

Establece metas alcanzables: Empieza con metas pequeñas y alcanzables, a medida que las vayas alcanzando te sentirás orgulloso y más seguro de ti mismo.

Valórate como una persona especial y única, creyendo y desarrollando tus talentos.

Siéntete orgulloso (a) por cómo eres y de los logros que has alcanzado.

Acepta tus errores, no eres perfecto (a). Hay cosas que haces bien y otras donde necesitarás ayuda de los demás.

4. Comunícate efectivamente, al escuchar primero para entender y luego tener el coraje para expresar tus valores y las decisiones que vas a tomar.

Todo lo anterior te ayudará a empoderarte y enfrentar la presión social, por consumir alcohol, explicándole a los demás tus creencias y opiniones.

5. Empodérate al trabajar con otros:

Rodeándote de amistades positivas, que compartan tus mismos valores y opiniones.

Que te ayuden a crecer y a aceptarte.

□□ Busca líderes o mentores, personas a quienes puedas admirar y solicitar consejo. Los hay en todo lado (quizás no te has fijado bien): iglesia, colegio, comunidad, familia.

6. Renueva diariamente: tu cuerpo, tu mente, y tus emociones

- a. Realiza actividades recreativas sanas, en las que puedas fortalecer tus talentos y aumentar tu autoestima. Alejándote así de actividades donde se consume alcohol.
- b. Escribe los aspectos positivos del día y cómo puedes mejorar tus acciones.
- c. Cuida tus amistades.

7. Para- Planificar tus semanas de tal forma que logres un proyecto de vida donde asegures tu salud, educación, empleo y tu capacidad para ser responsable socialmente.

Participa en el foro: Fortaleciendo nuestra autoestima, para participar ingresa a este haciendo click en el título del foro en la sección Foros de la Sección arriba.

¡Ya concluiste el primer módulo del curso y lograste evaluar cuáles son tus riesgos con respecto al consumo de bebidas alcohólicas y conocer cómo una autoestima alta puede protegerte contra estos riesgos. Sigue con los otros módulos que también traen temas muy interesantes que te ayudarán a comprender el uso que la gente le da al alcohol.

Referencias

Toro Vargas, C. (2003). Autoestima: examen [html]. Recuperado de:

http://members.tripod.com/~pirata_2/autoestima.htm

MÓDULO 2: CLARIFICO MIS VALORES Y LA CULTURA DEL GUARO

En este módulo, aprenderás qué es la cultura del guaro, por qué es peligroso beber guaro de contrabando, qué son valores. Se te dan estadísticas sobre los problemas que genera en nuestras comunidades la cultura del guaro. Trabajarás esta sección con una noticia, una caricatura y una canción.

Módulo 2: Clarifico mis valores y La Cultura del Guaro

Los valores son principios universales que guían las decisiones que uno toma para vivir una vida más satisfactoria y efectiva. Tus valores te dan dirección en la vida. Ahora vas a aprender más sobre ellos y sobre lo que se conoce como la Cultura del Guaro, la que influye mucho en la sociedad y la costumbre que existe de celebrarlo todo consumiendo alcohol. ¡Sigue adelante en el curso y con este nuevo módulo!

Mira el siguiente video sobre la canción: Hoy no me puedo levantar del grupo español Mecano:

<http://www.youtube.com/v/6B4FycezZq8>

¿Te impactó la canción? En todas partes de nuestra sociedad canciones como estas promueven el uso de alcohol y drogas. Definitivamente el alcohol es un tema relevante o que parece gracioso y común en algunas canciones como la anterior o como en:

“Clavado en un Bar”, “La Copa Rota”, “Tomo para no enamorarme” y “Mi agüita amarilla” y muchísimas otras. Pero... ¿sabes que el alcohol es una droga?

El alcohol es la droga que está presente en las bebidas alcohólicas como la cerveza, el vino, el guaro, el ron, el vodka, entre otras. Como droga que es, el alcohol es adictivo y puede llegar a desarrollar una adicción dependiendo de la cantidad y el tiempo (meses y años) que se consuma.

¿Sabías que?

□ □ El consumo de grandes cantidades de alcohol, en un período corto de tiempo, puede llegar a causar la muerte.

□ □ Cada año mueren más de 2,6 millones de jóvenes de 10 a 24 años por causas prevenibles. El alcohol se asocia con tres de las causas más comunes de muerte en jóvenes: accidentes, suicidios y homicidios.

La Cultura del Guaro:

El alcohol y su uso en las celebraciones sociales

¿En qué ocasiones, la gente en tu comunidad, suele tomar bebidas alcohólicas?

Es usual en nuestros países latinos que la gente incluya en sus celebraciones bebidas alcohólicas de todo tipo: cerveza, vino, guaro, ron; a esta costumbre se le conoce como “la Cultura del Guaro”. Si has puesto atención, hay adultos que compran licor cada vez que organizan una fiesta para:

- celebrar acontecimientos importantes de la vida: nacimientos, graduaciones, cumpleaños, matrimonios, bautizos, rezos por funerales, etc.
- los encuentros con amistades y familiares.
- los cambios de trabajo (un aumento de salario, un mejor puesto o se consiguió uno nuevo
- o simplemente para pasar el tiempo libre (la llegada del fin de semana, vacaciones, feriados, partidos de fútbol). (González Valdés, 2010)

¿Por qué es problemática la Cultura del Guaro?

Porque hay algunas personas que pueden gastar mucho dinero en licores dejando de lado

incluso la adquisición de la comida, el pago de la casa y las deudas, el dinero de los útiles escolares, etc. Ese dinero también podría invertirse en otra actividad recreativa que no tenga efectos negativos en el cuerpo o en las relaciones con los demás (el alcohol pone a la gente a pelear en muchos casos y puede deteriorar la salud).

Al ser el consumo de alcohol una conducta tan común y aceptada en nuestra sociedad, mucha gente lo ve como natural y normal. A tal punto que ya no saben cómo divertirse sin un trago o ignoran lo dañino que puede ser su consumo. Por ejemplo: empiezan a tener pérdida de reflejos (movimientos involuntarios que uno suele hacer para protegerse de situaciones de peligro, por ejemplo: poner las manos al caerse), de equilibrio, de reaccionar rápido; también se aumenta el riesgo de causar y sufrir accidentes, de tener discusiones con los seres queridos, problemas laborales o escolares (la gente no puede trabajar ni estudiar bien si tiene resaca o goma, se vuelven irresponsables) y la posibilidad de llegar a ser adicto, pues el alcoholismo no aparece de pronto, si no que el cuerpo se va acostumbrando al licor y la persona toma más y más; no suelen darse cuenta que lo hacen y nadie les pone atención por lo común que es tomar alcohol en grandes cantidades en las celebraciones (Amit, 2012).

¿Sabías qué?

A pesar de que el consumo del alcohol es aceptado y promovido desde la cultura del guaro, hay leyes que regulan el uso del alcohol:

- En toda Centroamérica y en la mayoría de países del mundo la venta de alcohol a menores de edad es completamente prohibida.
- El consumo de alcohol en menores de edad es prohibido.

□□ Manejar bajo los efectos del alcohol es castigado con cárcel, grandes multas y/o confiscación del automóvil y la licencia de conducción.

Una tradición peligrosa: el guaro de contrabando

En Centroamérica, es común para algunas personas consumir guaro de contrabando y esto es un problema grave; no sólo por los efectos del alcohol que contiene, sino también porque es un licor de venta y fabricación ilegal. Mucha gente se intoxica porque no fue elaborado en condiciones adecuadas: se usa una sustancia llamada metanol para fermentar la bebida; este metanol es dañino para la salud y debe eliminarse durante el proceso de elaboración.

Pero, cuando la gente prepara el guaro ilegalmente, no hay garantía de que el metanol se haya quitado por completo y la gente se podría enfermar muy seriamente.

¿Qué es un valor?

Como viste en el módulo anterior, en este curso, se retoman las destrezas del Modelo CRECER para SER que te pueden ayudar a tomar decisiones con respecto al consumo del alcohol. Este módulo da énfasis a la clarificación de valores.

Pero, ¿sabes bien lo que es un valor? Escribe tu propia definición:

Ahora puedes comparar lo que escribiste con esta: **un valor es un principio universal que guía las decisiones que uno toma para vivir una vida más satisfactoria y efectiva.**

Ayudan al individuo a desarrollarse, a definir sus preferencias y a tomar decisiones; la gente suele estar orgullosa de poseerlos, pues son parte de su ser. Aquí algunos ejemplos de valores.

¿Cuáles de estas cualidades o valores practicas en tu vida?

¿Cómo crees que estos valores pueden ayudarte a tomar decisiones sobre el alcohol?

Los valores te ayudarán a protegerte de la Cultura del Guaro, por ejemplo: el esfuerzo te facilitará seguir tus metas y no desconcentrarte tomando alcohol, el respeto hacia ti mismo (a) para no dejarte presionar por las personas; la honestidad, a ser sincero con tus valores y no traicionarlos y la salud, como razón para decidir no ingerir alcohol

Ahora, se te presenta la siguiente noticia:

¿Cómo te afecta el que la gente esté tomando a tu alrededor cuando intentas disfrutar de alguna actividad en tu comunidad?

¿Cómo se da la cultura del guaro en tu familia? ¿En qué ocasiones toman bebidas alcohólicas?

¿Crees que tu familia ha de cambiar algún hábito relacionado al consumo del alcohol? ¿cómo les ayudarías a hacerlo?

Tarea: Ve a tu casa y comparte con tus familiares lo que has aprendido en este módulo sobre la cultura del Guaro. Intenta poner en práctica la idea que escribiste en la pregunta anterior.

En el próximo módulo tendrás la oportunidad de compartir tu experiencia.

La cultura del guaro y los Accidentes de tránsito:

A pesar de que conducir bajo los efectos del alcohol está prohibido muchas personas lo hacen, aumentando así el número de accidentes de tránsito y muertes en la carretera.

La probabilidad de un accidente de tránsito es mayor si el conductor está bajo los efectos del alcohol debido a que los reflejos de la persona se ven afectados, como por ejemplo el

reflejo de apretar el freno rápido en caso de necesidad, también las distorsiones sensoriales o mareos hace que la persona no pueda tener un adecuado control de la dirección del automóvil.

¿Sabías que?

De acuerdo al periodista Guerrero (2012), en el territorio nicaragüense, durante el 2012, hubo más de 650 difuntos por accidentes de tránsito y más de 200 de ellos murieron en un accidente en el que estuvo involucrado el uso del alcohol; lo más preocupante es que una mayoría de estos fallecidos era gente muy joven. Por lo tanto, se puede decir, que en Nicaragua mueren dos personas al día en accidentes de tránsito. Ahora, observa y analiza la siguiente caricatura:

Marcos está confundido porque sabe que es peligroso montarse en el auto con su papá porque él ha tomado alcohol. Marcos tiene miedo de enojarlo si le dice que no viajará con él. También le preocupa que se está haciendo tarde, el riesgo de que su padre tenga un accidente y que su madre los está esperando en casa. ¿Qué harías si fueras Marcos?

¡Ideas en acción!

¿Qué te parece proponerle a tus familiares y amigos que preparen unas ricas bebidas sin alcohol para repartir entre los invitados de sus celebraciones?

Mira estos ejemplos, tomados de: <http://www.coctelesfaciles.com/cocteles-sin-alcohol> (ahí puedes encontrar más opciones, por si te interesa)

Sunshine

Ingredientes:

3 medidas de Zumo de Piña

3 medidas Zumo de Naranja

3 medidas Zumo de Durazno

1 medida de Soda

Preparación:

Colocar todos los ingredientes según están enunciados en un vaso trago largo.

Refresco de mangos

Ingredientes:

3 Mangos

3 tazas de Agua

125 gramos. de Azúcar

4 cucharadas de zumo de Limón

Preparación:

Pelar los mangos y licuar la pulpa, añadiendo un poco de agua. Agregar el azúcar, el zumo de limón y el agua restante. Licuar de nuevo y colar. Servir con hielo.

Referencias

Amit, G. (2012, 12 de agosto). Terminar con la cultura del guaro. *El País.cr*.

Recuperado de http://www.elpais.cr/frontend/noticia_detalle/3/84479

Cat / Barcelona. (2008). Preguntas frecuentes [html]. Recuperado de [http://www.cat-](http://www.cat-barcelona.com/faqs/view/que-es-el-alcohol-y-que-efectos-produce)

[barcelona.com/faqs/view/que-es-el-alcohol-y-que-efectos-produce](http://www.cat-barcelona.com/faqs/view/que-es-el-alcohol-y-que-efectos-produce)

Definicion.de (2013) Definición de alcohol. [html]. Recuperado de

<http://definicion.de/alcohol/>

Dirección Legal, Instituto Costarricense de Turismo (s.f.) Reglamento a la ley de licores.

[html]. Recuperado de

www.visitcostarica.com/.../leyes/.../Reglamento%20a%20la%20Ley

González Valdés, C. (2010, 4 de abril). La ley del tránsito y la cultura del guaro. *La*

Prensa Libre. Recuperado de [http://www.prensalibre.cr/pl/comentarios/22449-la-](http://www.prensalibre.cr/pl/comentarios/22449-la-ley-de-transito-y-la-cultura-delguaro.html)

[ley-de-transito-y-la-cultura-delguaro.html](http://www.prensalibre.cr/pl/comentarios/22449-la-ley-de-transito-y-la-cultura-delguaro.html)

Jiménez, J. (2008). Definición de los valores [html]. Recuperado de:

<http://elvalordelosvalores.com/definicion-de-los-valores/>

Manning, S. (s.f.) Las leyes para conducir en Nicaragua. (A. de Marco, Trans.)

[html]. Recuperado de [http://www.ehowenespanol.com/leyes-conducirnicaragua-](http://www.ehowenespanol.com/leyes-conducirnicaragua-lista_88572/)

[lista_88572/](http://www.ehowenespanol.com/leyes-conducirnicaragua-lista_88572/)

Sánchez, N. (2010). Síntomas de la resaca [html]. Recuperado de

<http://saludpasion.com/sintomas-de-la-resaca/>

Ticobirra. (2013). Preguntas frecuentes [html]. Recuperado de:

http://www.ticobirra.com/preguntas_frecuentes.php

YourTravelmap.com (2014). La nueva ley de tránsito de Costa Rica [html]. Recuperado

de <http://www.yourtravelmap.com/espanol/costarica/traffic-laws/>

MÓDULO3: RESPONSABILIZARME POR LAS DECISIONES QUE TOMO INFORMÁNDOME

Aquí harás un quiz sobre mitos y realidades del alcohol, sabrás cuánto alcohol tienen los diversos tipos de bebida y los efectos que produce el alcohol. Se te aclararán conceptos importantes como el alcoholismo, el Binge Drinking, el síndrome de abstinencia y la tolerancia al alcohol. En esta sección, trabajarás con un caso, con una noticia y se te dará la oportunidad de usar tu creatividad.

Cuéntame: ¿Qué hicieron tus seres queridos cuando les hablaste de la cultura del guaro?, ¿Qué descubriste sobre su forma de pensar?, ¿ya probaron los cocktails que se te recomendaron?

Mira el siguiente video, titulado: Haciendo el ridículo:

http://www.youtube.com/v/TUr_oqmOCAs

Mitos y realidades del alcohol

En este módulo vas a fortalecer tus destrezas en la toma de decisiones responsable y para ello, se te dará información importante sobre el alcohol para que conozcas sus características y los efectos que puede causar en tu cuerpo.

Contesta el quiz Mitos y Realidades del Alcohol, accede a él haciendo clic arriba en Cuestionarios de la Sección.

Gracias al ejercicio anterior, pudiste ver cómo la cantidad de alcohol, el peso y sexo de la persona y el tiempo en el que se consume una determinada cantidad de alcohol, son factores de mucha importancia para determinar qué tan graves son los efectos en el cuerpo y la mente de la persona. Además, para la resaca no hay ningún antídoto rápido.

Por otro lado la adicción es un proceso largo, no es algo que se adquiere de manera

inmediata; sin embargo, una persona podría morir si hace un consumo excesivo de alcohol en pocas horas.

¿Cuánto alcohol hay en las bebidas?

Cada tipo de bebida alcohólica tiene diversos grados de alcohol o cantidad de alcohol, tal y como se ve en la siguiente imagen:

Esto significa que en un vaso de 100ml de cerveza, entre 4 y 10 ml son alcohol, mientras que en un vaso de 100 ml de Whisky o Vodka tiene entre 35 y 45 ml de alcohol.

Como puedes observar, no es lo mismo tomarse un trago de whisky a consumir una cerveza, pues sus cantidades de alcohol no son parecidas. Por ello, los efectos de corto plazo (en los minutos – horas que se está bebiendo) pueden presentarse con mayor o menor rapidez dependiendo de la cantidad de tragos y el tipo de licor ingerido.

Efectos del alcohol en el organismo, mente y comportamiento de la persona

Observar el siguiente video: El alcohol y sus efectos:

<http://www.youtube.com/v/9tFgiEFCX2Y>

Como vimos, al tomar la persona pasa por etapas de acuerdo a la cantidad que toma. En cada etapa, hay efectos diferentes. Estos efectos se incrementan directamente con la cantidad de alcohol y el tiempo en que se consume. Mientras más alcohol y más rápido se bebe, los efectos serán más fuertes.

Escribe cómo afectaría tu rendimiento en los deportes, en tus estudios y en tus relaciones con los demás, tanto los efectos del alcohol como los de la resaca.

¿Qué es la tolerancia, el alcoholismo y la abstinencia ?

Entre los efectos del alcohol, hay uno concepto que son importante que conozcas: la **tolerancia, el alcoholismo y la abstinencia.**

La **tolerancia** es cuando la persona ya se ha acostumbrado al alcohol porque lo toma con frecuencia y en cantidades considerables. Por lo tanto, para sentirse borracho, tendrá que consumir más tragos que antes, con el riesgo de morir porque el cuerpo sólo aguanta cierta cantidad de alcohol. Si una persona se pasa de ese límite, podría sufrir un ataque cardíaco o dejar respirar. Existe también una tolerancia negativa que es cuando en algunos casos una persona alcohólica toma un trago y de inmediato se pone ebria.

Silueta hombre tomando

El **alcoholismo** es la forma en que se llama a la adicción al alcohol. Una persona alcohólica, se caracteriza por tener grandes ganas de beber, no poder controlar el consumo del alcohol ni puede dejar de hacerlo, gran tolerancia al alcohol y una adicción física que produce el síndrome de abstinencia.

Ahora bien, el **síndrome de abstinencia** sucede cuando una persona que ya es alcohólica deja de tomar alcohol por un rato y, durante ese período que está sin consumir tragos, tiene efectos en su cuerpo y mente, pues su organismo ya se acostumbró a tener siempre cierta cantidad de alcohol y no sabe cómo funcionar sin éste. Por ejemplo: la gente se siente ansiosa, deprimida, enojada, cansada; con problemas para decidir, se asusta con facilidad, tiembla, cambia rápidamente su estado emocional, tiene pesadillas, dolor de cabeza, sin hambre, padece insomnio, sudan y otros más.

Si deseas saber más sobre estos conceptos y las adicciones te recomendamos leer el tema de Adicción en la biblioteca Infórmate Ya.

“LA MEJOR FORMA DE PREDECIR TU FUTURO, ES

CREARLO” Stephen Covey

¿Otros riesgos al tomar alcohol?

Por otra parte, cuando uno toma alcohol, no solo está el peligro de volverse adicto a este tipo de bebidas y de tener más accidentes; sino que también te expones a otros riesgos o problemas sociales como los siguientes:

Abuso sexual o Relaciones sexuales riesgosas (sin protección y con cualquiera):

En muchas ocasiones, en bares y en fiestas, las personas toman alcohol para sentirse “con valor” para conquistar a las personas que les gusta y hasta creen (equivocadamente) que les ayudará para impresionar a su pareja con un buen rendimiento sexual. Sin embargo, la persona alcoholizada no puede tomar decisiones responsables, por lo tanto, no podría utilizar correctamente un condón y así podría quedar contagiado de alguna enfermedad o tener un embarazo no deseado. Además, estos ambientes de fiestas se prestan para las relaciones sexuales casuales, en las que la gente tiene relaciones con otras que apenas están conociendo, sin ningún plan de mantener un noviazgo estable; por lo tanto, hay más posibilidades de que las enfermedades venéreas se propaguen con más facilidad. Asimismo, si hubiera un embarazo, los bebés sufren serias consecuencias para su desarrollo, no nacen saludables y también son adictos al alcohol.

Violencia: las personas bajo el efecto del alcohol tienen menor control de sus emociones, por lo que es más fácil que reaccionen de manera violenta, peleando u ocasionando vandalismo.

¿Te acuerdas que Homero Simpson, el personaje de caricatura, hace un acto vandálico una vez? En una ocasión, había tomado mucho alcohol y entró con sus amigos al gimnasio de la escuela e hicieron muchos daños. Al día siguiente, él se sentía muy mal por la resaca y no recordaba nada de lo que había hecho. Sin embargo, si esto le

sucediera a alguien en la vida real, aunque no se acuerde de nada, igualmente lo pueden llevar a juicio y debe reparar o pagar todo lo que destruyó (otro ejemplo aparte del vandalismo, es en caso de accidente, el que la persona no se acuerde qué hizo mientras estuvo tomada, no le quita la responsabilidad legal de sus actos si causó heridos o muertes con su auto). Con respecto a los comportamientos violentos, también se da lo que se conoce como violencia doméstica con el consumo del licor, mira la noticia:

Tomado de <http://m.laprensa.com.ni/departamentos/44002>

☐☐ **Mayor riesgo a probar otras drogas más adictivas y peligrosas así como a otras adicciones:** Con frecuencia, las personas que usan drogas como el crack, la cocaína, la heroína, las anfetaminas, la marihuana, etc. aceptan que primero empezaron utilizando alcohol; precisamente porque no fueron capaces de soportar la presión que sus amigos y conocidos hacían para que se animara a probar o por la misma curiosidad. Por lo tanto, mientras más tiempo te abstengas de consumir alcohol, habrán menos posibilidades de que consumas otras drogas.

☐☐ **Otros problemas:** También pueden darse casos (muy extremos, de gente que ya tiene una situación grave de abuso del alcohol, ya que solo les interesa conseguir dinero para comprar licor, sin importarles lo que tengan que hacer para obtenerlo) de personas que por su adicción al alcohol han perdido todo y se han vuelto indigentes, han recurrido a la prostitución o asaltan para pagar su vicio.

¿Por qué es importante tener un proyecto de vida?

Desarrollar tu proyecto de vida es un ejercicio creativo y motivador para ayudarte visualizar quien quieres ser, que deseas hacer y tener en tu vida. Es trazar el camino de tu vida y hacer un esfuerzo diario para lograrlo.

Al tener metas, tus esfuerzos se concentrarán en alcanzarlas y por ello, tendrás motivación para mantenerte alejado de conductas o situaciones que podrían alejarte de ellas, como la violencia, embarazos no deseados, drogas y el alcohol.

Características de las metas

Una meta es algo que deseas ser, tener o hacer en tu vida. Sin embargo, las metas deben ser realistas; por lo tanto, uno debe considerar muchos aspectos al establecerlas, por ejemplo: los pasos a seguir para lograrlas, el tiempo que puedes invertir en ellas, los recursos que necesitarás y, si no los tienes, encontrar la forma para obtenerlos (préstamos, becas).

Además, hay que tomar en cuenta tus aptitudes y talentos (por ejemplo, sería difícil ser un buen arquitecto si no dibujas bien o un médico si no soportas ver sangre; también sería un desperdicio de talento si eres muy bueno creando recetas de cocina y no pienses en ser chef o nutricionista).

Mira este video para que lo dicho anteriormente te quede más claro y analices ejemplos de personas con proyectos de vida exitosos: Video: Proyecto de Vida para Jóvenes

<http://www.youtube.com/v/2Qgt0BUkers>

¿Qué crees que les ayudó a estas personas a tener éxito en sus proyectos de vida?

Ahora se te va a explicar qué es el *Binge Drinking*. Estas palabras en inglés, se refieren a la moda de reunirse con los amigos con la única intención de pasar tomando hasta emborracharse por completo y hacer competencias para ver quién toma más y en menos tiempo. Como ya leíste cuando se dio la información de mitos y realidades del alcohol, esto es muy peligroso. Si las personas consumen grandes cantidades de alcohol en poco tiempo, podría morir porque su corazón y su respiración se detienen.

Lee con atención la siguiente historia:

Cata e Isabel

Cata fue a estudiar a la casa de su mejor amiga, Isabel. Cuando llegó, estaban los amigos del hermano mayor de Isabel. Isabel le explicó que su hermano y sus amigos tienen la costumbre de ir a las casas en las tardes libres a divertirse y tomar licor, siempre lo hacen para pasar el rato juntos y que también hacían competencias a ver quién tomaba más rápido y más cantidad, su hermano había ganado ya varias veces. Mientras ellas conversaban, llegó uno de los muchachos (el más guapo de todos) y las invitaron a unirse, entonces le dio a Isabel y a Cata una jarra con cerveza a cada una. Isabel la probó de una vez y volvió a ver a Cata sonriendo animándola a unirse a la fiesta y a beber su cerveza.

¿Qué crees que hará Cata: tomará o no la cerveza, por qué?

¿Qué podría decir Cata a sus amistades para no tener que tomar la cerveza?

¿Qué hacer en caso de asistir a una fiesta donde todos toman alcohol y tú no deseas hacerlo?

Lógicamente, **lo más valiente sería decir simplemente: “No gracias, prefiero solo un refresco”**. Si te empiezan a preguntar el por qué o a presionar para que tomes algo alcohólico, explica que en estos momentos no te interesa tomar alcohol, que no te gusta su sabor o que no quieres tener problemas con tus padres porque se enojarían si lo descubren.

Sin embargo, esto no es fácil de hacer por miedo a ser rechazado o a que sigan molestando o presionando. Por esto, a continuación se te presentan algunas otras ideas que puedes utilizar para evitar consumir alcohol en fiestas u otras actividades,

especialmente si aún no te sientes lo suficientemente empoderado para enfrentarte a la gente:

1. Te adelantas y pides una bebida no alcohólica. Así disminuyes la probabilidad de que alguien te ofrezca una bebida alcohólica, pues ya tendrás las manos ocupadas con una bebida.

2. Si alguien te ofrece una bebida alcohólica y no te atreves a rechazar el ofrecimiento, entonces, puedes aceptarla, pero no tomarla. Luego, apenas tengas una oportunidad, te puedes disculpar, levantarte para ir al baño a botar la bebida alcohólica o ir a la barra a pedir otra sin alcohol. También, puedes dejarla “perdida u olvidada” en alguna mesa o en la misma barra.

Utiliza las herramientas creativas para crear un mensaje donde enseñarás a jóvenes de tu edad lo más importante que has aprendido sobre los efectos del alcohol y la importancia del modelo Crecer para Ser para mantenerse protegidos de este vicio. Puedes hacer un archivo en Word, Power point o Paint y subirlo o puedes grabar un video en tu cámara o celular y subirlo a tu cuenta en youtube para adjuntarlo entre otras opciones.

Efectos del alcohol

Crea un mensaje donde enseñarás a jóvenes de tu edad lo más importante que has aprendido sobre los efectos del alcohol y la importancia del modelo Crecer para Ser para mantenerse protegidos de este vicio.

¡Excelente, has hecho buen trabajo en este módulo III y has aprendido la importancia de tener un proyecto de vida para que el alcohol no te distraiga de tu esfuerzo por tener éxito en tus metas! Espero que con esfuerzo y perseverancia logres conseguir las todas y llegues a ser así una persona productiva y feliz.

Referencias

Canal de Ciencias. (s.f.) Bebidas alcohólicas (1): funcionamiento y detección de pruebas

de alcoholemia. ¿Darás positivo? [html]. Recuperado de:

<http://www.canaldeciencias.com/2013/07/06/bebidas-alcoh%C3%B3licas-i-funcionamiento-ydetecci%C3%B3n-de-pruebas-de-alcoholemia-dar%C3%A1s-positivo/>

Esmas.com. (2004). Niveles de intoxicación [html]. Recuperado de

<http://www.esmas.com/salud/saludfamiliar/adicciones/373199.html>

Medlineplus. (2011). Abstinencia alcohólica [html]. Recuperado de

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000764.htm>

Ministerio de Salud. (s.f.). Alcohol: mitos y verdades [html]. Recuperado de

<http://www.msal.gov.ar/saludmental/index.php/informacion-para-la-comunidad/alcoholconsumo-responsable/76-alcohol-mitos-y-verdades>

Pérez, A. (s.f.). Mitos sobre el consumo del alcohol [html]. Recuperado de

http://www.ucaldas.edu.co/index.php?option=com_content&task=view&id=347&Itemid=376

Servicio Nacional para la Prevención y la Rehabilitación del Consumo de Drogas y

Alcohol. (s.f.). Mitos sobre el alcohol y la conducción [html]. Recuperado de

<http://www.senda.gob.cl/campanas/el-que-maneja-no-toma/mitos/>

MÓDULO 4: ESTABLEZCO MI PROYECTO DE VIDA.

En esta sección, verás qué es un proyecto de vida, las características de las metas, cómo elaborar un proyecto de vida (y harás el tuyo) y su importancia en relación con el consumo del alcohol. Conocerás gente famosa que murió por tomar alcohol y otros que han tenido una vida muy exitosa, sus metas los han mantenido sanos. Trabajarás con un par de videos y también se te darán sugerencias para realizar actividades más saludables de recreación.

Módulo 4: Establezco mi proyecto de vida

¡Has hecho un gran trabajo en el curso, te felicito por tu esfuerzo y te animo a continuar aprendiendo, pues ya llegaste a la mitad del curso!

Mira el siguiente video, Destruí mi vida:

http://www.youtube.com/v/_M6Au7gxKyI

¿Te imaginabas que una persona pudiera tener tantas dificultades al consumir alcohol?

Ahora, menciona los problemas que este joven tuvo en su vida por ser alcohólico.

¿Conoces algún caso similar cercano?, ¿qué consecuencias tuvo la bebida en su vida y sus metas, se recuperó?

Lee con atención la siguiente información sobre artistas muy famosos que se vieron arruinados por un consumo excesivo del alcohol.

¿Conocías estos artistas, habías oído hablar de ellos? Todos tuvieron mucho éxito por ser talentosos y contar con una personalidad que hizo que el público los amara. Sin embargo, tomaban alcohol y no pudieron controlarlo; acabaron con sus carreras y su

vida. ¿Sabes de algún otro famoso (cantante, actor, deportista) que haya tenido problemas con el alcohol?

Escribe su nombre:

Características de las metas

Una meta es algo que deseas ser, tener o hacer en tu vida. Sin embargo, las metas deben ser realistas; por lo tanto, uno debe considerar muchos aspectos al establecerlas, por ejemplo: los pasos a seguir para lograrlas, el tiempo que puedes invertir en ellas, los recursos que necesitarás y, si no los tienes, encontrar la forma para obtenerlos (préstamos, becas).

Además, hay que tomar en cuenta tus aptitudes y talentos (por ejemplo, sería difícil ser un buen arquitecto si no dibujas bien o un médico si no soportas ver sangre; también sería un desperdicio de talento si eres muy bueno creando recetas de cocina y no pienses en ser chef o nutricionista).

Mira este video para que lo dicho anteriormente te quede más claro y analices ejemplos de personas con proyectos de vida exitosos: Video: Proyecto de Vida para Jóvenes
<http://www.youtube.com/v/2Qgt0BUkers>

¿Por qué es importante tener un proyecto de vida?

Desarrollar tu proyecto de vida es un ejercicio creativo y motivador para ayudarte a definir quién quieres ser, qué deseas hacer y tener en tu vida. Es trazar el camino de tu vida y hacer un esfuerzo diario para lograrlo.

Al tener metas, tus esfuerzos se concentrarán en alcanzarlas y, por ello, tendrás motivación para mantenerte alejado de conductas o situaciones que podrían alejarte de ellas, como: la violencia, los embarazos no deseados, las drogas y el alcohol.

Ahora es tu turno de definir tu proyecto de vida. Algunos de ustedes ya han preparado su misión o proyecto de vida en otra ocasión, entonces, será una oportunidad para actualizarlos.

Es posible que sientas preocupación porque aún no tienes una idea clara de qué deseas hacer con tu vida y ya te diste cuenta que es un proceso muy importante que requiere preguntarse: ¿Quién quiero ser, qué deseo hacer y tener en mi vida? También se necesita un compromiso serio contigo mismo para su cumplimiento. Sin embargo, ya eres adolescente y definir tu proyecto de vida es una tarea que te toca hacer desde ahora para que seas una persona adulta feliz. No te preocupes, pues **NO** es un plan de vida en definitivo, puede sufrir cambios conforme vayas creciendo. ¡Disfruta el reto de soñar y definir el rumbo de tu vida desde que eres joven! Este video te ayudará:

<http://www.youtube.com/v/OJzn0dLyNI4>

La clave es definir metas específicas, claras y ojalá medibles. De esta forma puedes revisar el progreso que has hecho para alcanzarlas y te mantendrá motivado.

Si deseas leer más sobre cómo escribir metas realistas y alcanzables te invitamos a leer el tema Metas en nuestra biblioteca Infórmate Ya.

Esfuérzate, concéntrate y escribe algunas metas que podrían convertirse en un proyecto de vida exitoso, en los siguientes cuadros de texto. Escribe el tiempo que tardarás en lograrla, recursos que necesitarás para alcanzarla, talentos tuyos que debes tener o perfeccionar para cumplirla en cada una de las siguientes áreas de tu vida:

Meta en área EDUCATIVA (tiempo que tardarás en lograrla, recursos que necesitarás para alcanzarla, talentos tuyos que debes tener o perfeccionar para cumplirla).

Meta en área LABORAL (tiempo que tardarás en lograrla, recursos que necesitarás para alcanzarla, talentos tuyos que debes tener o perfeccionar para cumplirla).

Meta en área DEPORTIVA o ARTÍSTICA (tiempo que tardarás en lograrla, recursos que necesitarás para alcanzarla, talentos tuyos que debes tener o perfeccionar para cumplirla).

Meta en área SOCIAL o FAMILIAR (tiempo que tardarás en lograrla, recursos que necesitarás para alcanzarla, talentos tuyos que debes tener o perfeccionar para cumplirla).

Meta en área ESPIRITUAL (tiempo que tardarás en lograrla, recursos que necesitarás para alcanzarla, talentos tuyos que debes tener o perfeccionar para cumplirla).

Ya conoces los efectos que puede ocasionar el alcohol en tu cuerpo y en tu mente e incluso en quienes amas. En los módulos II y III no sólo se enfatizaron los efectos del alcohol sino también las destrezas de “Responsabilizarme por las decisiones que tomo” y “Establecer mi proyecto de vida” del modelo Crecer para Ser.

Ahora, toma un tiempo para pensar en **qué compromisos o propósitos** te gustaría tener contigo mismo relacionados con el consumo del alcohol en tu vida y escríbelos. Algunos compromisos que podrías hacer son el de mantenerte abstemio lo más posible (por ejemplo, me comprometo a no consumir alcohol hasta cumplir la mayoría de edad), dejar de consumir alcohol o disminuir su consumo en caso de que ya lo hagas o evitar riesgos extras relacionados con el consumo del alcohol (me comprometo a no montarme

en un carro con alguien ebrio, ni conducir automóvil, bicicleta, etc. si he tomado alcohol). Entonces:

¿Cómo entorpecería el beber alcohol el logro de las metas que escribiste anteriormente?

¿Cuáles son los compromisos que deseas adquirir en tu vida con respecto al consumo del alcohol?

Ideas en acción:

Actividades recreativas sanas

Hay muchas formas de divertirse de manera sana, que te ayudarían a fortalecer la relación con tus amistades, conocer más personas, a desarrollar tus talentos para tu proyecto de vida.

Por ejemplo: si quieres ser actor o actriz ocuparás memorizar tus diálogos, entonces te ayudarán juegos en los que debes recordar cosas (hacer competencias con tus amigos para ver quién recuerda letras de canciones o el grupo que canta esa pieza, también se puede esconder algo y tienes que adivinar qué falta); si vas a estudiar medicina podrías jugar palillos chinos porque ellos te ayudarán a tener movimientos de tus manos más precisos y eso será importante al realizar cirugías.

Ahora, te propongo un reto un poco más difícil, pero que seguramente lo podrás hacer bien: piensa en algunos ejemplos de actividades recreativas sanas que podrían ayudarte a desarrollar tus talentos para tu proyecto de vida:

¡Excelente, te felicito por concluir el módulo IV! Ahora tienes información básica

sobre la autoestima, los valores, la cultura del guaro, los variados efectos del alcohol; además, ya creaste un proyecto de vida y un compromiso personal que guiará tus decisiones con responsabilidad sobre el alcohol.

Glosario:

Aptitudes: relacionado con las capacidades personales, los talentos y destrezas.

Talentos: habilidades, capacidad de hacer algo bien; por ejemplo: cantar, dibujar, bailar, actividades manuales o deportivas, etc.

Referencias

Caalf (2011). Artistas que murieron por exceso de alcohol [html]. Recuperado de <http://adictamente.blogspot.com/2011/10/artistas-que-murieron-por-exceso-de.html>

MÓDULO 5: AUTOESTIMA Y EMPODERAMIENTO CONTRA LA PRESIÓN SOCIAL.

Aquí se usarán videos, casos y caricaturas para reflexionar lo importante de la autoestima para combatir la presión social. Se definirá la presión social y se darán consejos para manejarla. También se dará otra oportunidad de ser creativo.

Módulo 5: Autoestima y el empoderamiento contra la presión social

¡Ya has tenido un gran progreso en el aprendizaje de este curso! Te falta poco por terminar, sigue adelante con ánimo para seguir desarrollando estrategias protectoras en tu vida. En este módulo se tratarán dos temas importantes: la presión social, la autoestima y el empoderamiento, con el que te sentirás capaz de hacerle frente a cualquier obstáculo en tu proyecto de vida y felicidad. Además, tendrás más seguridad de cómo manejar situaciones en las que te ofrezcan alcohol.

Observa el siguiente video Experimento de Asch

<http://www.youtube.com/v/wt9i7ZiMed8>

¿Qué te pareció el experimento?, ¿qué hubieras hecho tú: contestas correctamente aunque el resto del grupo dijera otra respuesta o dirías lo mismo que los otros aunque estén equivocados?

Ahora, mira la siguiente caricatura:

¿Qué es presión social?

La presión social es cuando las personas intentan convencernos de hacer lo que ellos desean, también se da cuando nos sentimos obligados a hacer algo debido a que todos los demás lo están haciendo. Como Pepe que se enojó con Ana porque no tomaba

alcohol como los demás y entonces Ana podría sentirse temerosa de ser rechazada por sus amigos.

La presión social puede provocar entonces un conflicto entre tus valores y lo que los demás desean que hagas contra tu propia voluntad, pues en ese momento te preocupa tanto la opinión de los otros sobre ti así como el peligro que podrías correr si cedes a la presión social y el actuar en contra de tus creencias y valores. Por ejemplo: Ana podría tener miedo de que los demás no anden más con ella porque la pueden creer una aburrida en lugar de preocuparse por los efectos negativos que le podría provocar el alcohol.

Otro ejemplo de presión social se da cuando personas mayores que tú tratan de convencerte para tomar con ellos/as. En ese momento, sientes curiosidad por el sabor del licor y lo que podrías sentir, pues todos están tomando y parece que se divierten mucho. Aunque también piensas en los efectos negativos que este provocaría en tu cuerpo y tu mente, pues ya sabes bien lo que provoca el alcohol gracias a este curso.

¡La Autoestima da Poder!

El autoestima de poder porque cuando uno tiene autoestima uno se siente empoderado, se siente capaz y valiente para defender sus opiniones, derechos y decisiones. El empoderamiento involucra que la persona tenga una buena autoestima, seguridad en sí misma, que se sepa expresar claramente y que posea mucha perseverancia.

La gente te presionará para que hagas sus mismas acciones, pero tú debes clarificar tus valores, apoyarte en tu proyecto de vida y empoderarte para que puedas defender con éxito tu posición y tus sueños; no temas a ser único y diferente.

Mira el caso de Pedrito en este video, él supo resistir la presión social para tomar alcohol y más bien convenció a otra persona para que tampoco bebiera alcohol:

http://www.youtube.com/v/bx_hvIYu8Oc?

¿Qué cualidades o características tiene Pedrito que le ayudaron a empoderarse y resistir la presión social?

María está muy emocionada porque hoy irá a una fiesta. Sabe que irá Juan, el muchacho que le gusta, entonces, se pone muy guapa para que él se fije en ella. Al llegar a la fiesta, María ve a sus amigas y se pone a conversar y a tomar cervezas con ellas. Al rato, ve a Juan, entonces, ella comienza a bailar más sensual para atraerlo. Obviamente, Juan va hacia ella, hablan y pronto se besan, se abrazan, se acarician. Juan le propone ir a un lugar más apartado, María está muy emocionada porque en verdad le gusta Juan. Pero, ella no toma pastillas anticonceptivas ni tampoco trae un condón. Le pregunta a Juan y él tampoco anda uno.

¿A qué peligros se exponen María y Juan por tener relaciones sexuales sin ningún anticonceptivo y después de haber tomado alcohol?

¿Qué les aconsejas a María y Juan?

Bajo tu control:

Ahora, piensa en ti mismo. **¿Eres una persona empoderada, crees que puedes resistir la presión social?**

Anota características personales tuyas y cómo te ayudarán a tener empoderamiento, ya sea para salir adelante en situaciones en las que hay presión social, especialmente para tomar alcohol.

En este ejercicio, has un video corto, escribe un cuento o dibuja una caricatura en donde se cuente la historia de algún personaje cuando le ofrecen licor; entonces, debe quedar claro dónde estaba el personaje, qué hacía, quién le ofreció alcohol, qué le dijeron para presionarlo y cuál fue su reacción o respuesta que le ayudó a librarse de quienes le molestaban.

Historia presión tomar

Cuenta la historia de algún personaje cuando le ofrecen licor. Asegúrate de incluir dónde estaba el personaje, qué hacía, quién le ofreció alcohol, qué le dijeron para presionarlo y cuál fue su reacción o respuesta que le ayudó a librarse de quienes le molestaban.

¡Felicitaciones! Esperamos que este módulo te haya ayudado a prepararte para enfrentarte a la presión social para defender tus decisiones y valores en situaciones relacionadas con el ofrecimiento de alcohol gracias a la oportunidad de tener información sobre cómo ser una persona empoderada. Aplica siempre lo que has aprendido en este módulo V para crecer y mejorar, para proteger tu proyecto de vida y tu ser.

MÓDULO 6: RENOVACIÓN PERSONAL Y LA COMUNICACIÓN CON LOS DEMÁS

Aquí se te dan sugerencias para identificar el tipo de comunicación que tienes con tus seres queridos, los problemas que pueden afectar su relación y cómo mejorarla para que sea más asertiva.

Módulo 6: Renovación personal y la Comunicación con los demás

¡Felicidades! Ya has alcanzado conocimientos sobre la Cultura del Guaro, los diversos efectos del alcohol, también has visto la importancia de poseer una alta autoestima y un proyecto de vida por el cual luchar para que el uso del alcohol no lo afecte el cumplimiento de tus metas.

Lee con atención la siguiente frase:

Describe la manera en la que le has demostrado a tus seres queridos que los quieres durante esta semana:

Muchas personas que toman alcohol dicen que lo hacen por los problemas emocionales que tienen; muchos de estos conflictos se deben a que no se comunican adecuadamente con los demás sobre sus sentimientos, sus temores y sus intereses.

A continuación se mencionan algunos problemas que suelen afectar a los adolescentes y sus relaciones con los demás:

Desilusión con su personalidad y su físico, lo que produce una baja autoestima. Por lo tanto, ocupan que los demás les digan lo importantes, especiales, buenos y guapos que son y no siempre la gente tiene la amabilidad de hacerlo.

Ansiedad por ser popular entre sus amistades y por conseguir una pareja; por ser aceptado tal y como es por todas las personas a su alrededor.

- Temor por tener que construir su proyecto de vida e inseguridad por no saber si serán exitosos, si sus seres queridos se sentirán orgullosos.
- Negociación de permisos con sus padres o encargados.
- Presión social sobre decisiones importantes: escogencia de carrera, sexualidad y el consumo de drogas.
- Discusiones familiares por su responsabilidad con las tareas académicas y los oficios domésticos.
- Regaños por no querer hacer mandados o cuidar hermanos menores.
- Insatisfacción por la situación económica que le impide tener comodidades y servicios deseados.

En tu caso, ¿cuál es uno de los problemas más comunes que tienes con tu familia o tus amigos?

¿Cómo podrías mejorar tu comunicación para resolver el problema que mencionaste?

¿Qué hacer cuando tienes problemas?

En este curso hemos analizado que el consumo de alcohol no resuelve los problemas y más bien estos se complican porque la persona no los enfrenta para solucionarlos y se le suma el sufrir los efectos negativos por el consumo del alcohol. Nuevamente, recuerda que **¡El poder está en ti!** y en este módulo se te darán recomendaciones importantes para que puedas mejorar tu comunicación y relaciones interpersonales con tus seres queridos, pues ellos son quienes te apoyarán en los momentos difíciles. **¡Recurre a ellos y no al alcohol!**

Mira el siguiente video:

<http://www.youtube.com/v/8FTkKyhiyRk>

Tipos de comunicación

Existen tres tipos de comunicación:

1) **La agresiva**, en la que la persona solo se preocupa por sus propios intereses y no escucha ni considera a los demás. Se comportan de manera poco amable y educada; son muy exigentes y egoístas al pedir favores y atención.

2) **La pasiva o tímida**, que son individuos inseguros, temerosos y, para evitar problemas, no defienden ni su opinión ni sus derechos, pueden mantener una actitud indiferente a los conflictos. Se consideran débiles y podrían ser víctimas de abusos por parte de los demás.

3) **La asertiva**: son personas simpáticas y sensibles, seguras de sí mismas y se creen capaces de expresar claramente sus necesidades e ideas; también, tienen facilidad para negociar y resolver dificultades de una manera pacífica, pues saben escuchar y respetan los sentimientos de los demás.

¿Cuál crees que sea el tipo de comunicación más frecuente que tienes con tus familiares y amistades? (contesta sinceramente)

Tres secretos de la comunicación efectiva y satisfactoria

1. Tener la **CONSIDERACION** para **PRIMERO ESCUCHAR** para entender.
2. Tener el **CORAJE** para comunicar sus propios valores y percepciones
3. Buscar sinergia y/o consenso en la cual ambos son comprendidos. En la unión están las soluciones.

(Stephen Covey: 7 Hábitos de la Gente Altamente Efectiva)

¿Qué puedes hacer para cambiar tu comunicación agresiva o pasiva a una asertiva?

Consejos para mejorar si te comunicas agresivamente:

Consejos para mejorar si te comunicas pasivamente:

- Practicar valores como: amabilidad, respeto, paciencia y tolerancia, lo que significa no enojarse si los demás opinan diferente ni obligarlos a que estén de acuerdo contigo.

- Sé paciente para hacer estos consejos. Si tienes mucha timidez, te pueden parecer difíciles, pero verás que con el tiempo los podrás poner en práctica y serás más valiente y empoderado para defenderte.

- Usar palabras de cortesía: perdón, gracias, por favor.

- Ten coraje y calma para expresar tus sentimientos.

- Aprender a esperar porque la gente no siempre te puede dar un servicio o una respuesta de manera inmediata.

- Sigue practicando y verás que cada vez irás mejorando en tu comunicación asertiva.

¡No tengas miedo!

-Si pides un favor, debes saber que la persona no está en la obligación de hacértelo y puede responder que no quiere o no puede.

-Sé una persona considerada: primero escucha para entender las ideas del otro. Pon un alto a tu boca y usa tus oídos, precisamente, por algo solo tienes una boca y dos orejas.

El objetivo es tener relaciones satisfactorias y duraderas con las personas importantes en tu vida. Por lo tanto, es importante buscar soluciones en la cual ambas partes son entendidas y respetadas. Poner en alto un espacio y/o crear un tiempo y lugar privado, a

veces ayuda a crear un ambiente positivo para la solución de las diferencias. Si fuera el caso que no hay una solución ni compromisos de cambio satisfactorios, uno a veces tiene que dejar estas amistades para lograr respeto y mantener tus valores en alto.

¿Qué harás para mejorar tu comunicación con tus seres queridos?

Si deseas tener mayor información sobre cómo mejorar las relaciones familiares, así como mejorar la comunicación en la familia te recomendamos leer los temas relacionados a la familia en la biblioteca Infórmate Ya.

Lee con atención el caso y contesta las preguntas:

Comunicación con la madre de Ericka

Ericka tiene 16 años. Está molesta con su mamá porque no la quiere dejar ir a la fiesta con sus compañeros del colegio. Su madre sabe que en esas fiestas los jóvenes consumen mucho alcohol así como otras drogas más fuertes como marihuana, crack, éxtasis, entre otras. La mamá de Ericka suele comunicarse agresivamente y no ha escuchado a Ericka sobre sus sentimientos al no poder ir a la fiesta; de hecho, Ericka aún no le ha podido explicar los detalles de la organización de esta actividad para ver si le da el permiso, sólo mencionó una fiesta y de inmediato le dijo que no podía ir. Tampoco Ericka sabe cómo pedirle un momento para hablar de esto, pues es muy tímida y teme que su mamá se enoje.

¿Qué consejos le darás a Ericka para que se comunique asertivamente con su mamá?

¿Cómo podría Ericka calmar a su mamá sobre sus temores para que se sienta más tranquila?

Prepara un diálogo nuevo para lograr una comunicación efectiva con su madre:

Finalmente, gracias a tus consejos, Ericka pudo hablar con su mamá. Le dio una oportunidad a su madre para hablarle con calma sus preocupaciones. Luego, le explicó que estarían algunos papás en la fiesta y que los familiares de su mejor amiga la traerían a la casa en carro. Entonces, la mamá se sintió más tranquila y le dio el permiso. Pero, al llegar a la fiesta, el ambiente no estaba como Ericka le había descrito a su mamá.

Ericka se dio cuenta que algunos chicos se las habían arreglado para meter a escondidas una botella de ron y le echaban a los vasos para darle “pique” al ponche; también habían metido marihuana y éxtasis. Ya muchos que estaban bajo el efecto de estas tres drogas y ya habían un par de muchachos en una esquina que se estaban gritando y empujando, los pleitos estaban a punto de iniciar.

Ericka se estaba preocupando y llegó su mejor amiga a saludarla, se encontraba con un grupo de jóvenes y todos estaban tomando alcohol. Su amiga la tomó de la mano para presentárselos y que se quedara con ellos.

Ericka no se siente cómoda de estar en ese ambiente, pues había mucha gente que ella no conocía y que estaban tomando alcohol y probando ya otras drogas; ella pensó que la fiesta sería diferente.

¿Qué le dirá Ericka para comunicarse asertivamente con su amiga sobre su preocupación por estar en esta fiesta?,

¿Qué harías si estuvieras en una situación como la de Ericka?

Recuerda:

“Un Amigo nunca te dice lo que Tú quieres escuchar, te dice la verdad y lo que es mejor para ti”. (Casares, s.f.)

¡Te felicito por concluir el módulo VI y aprender a comunicarte asertivamente con tus seres queridos! Recuerda que siempre habrá una persona que te quiera ayudar con tus problemas, sólo habla sinceramente de tus sentimientos y busca apoyo cuando veas que ya no puedes resolver algo solo. Escoge bien a tus amigos para que entre todos se ayuden a no tomar alcohol, recuerda que:

¡El poder está en ti!

A estas alturas del curso, ya cuentas con conocimientos valiosos sobre el alcohol, has hecho un gran trabajo con las lecturas y los ejercicios incluidos y has alcanzado mejorar tu empoderamiento, comunicación asertiva y ahora tu autoestima e identidad personal. Ahora, prepárate para el último módulo dedicado a la responsabilidad social.

Referencia

Casares, J. (s.f.) Frases de Amistad [html]. Recuperado de:

<http://www.frasescelebres.net/frases-de-amistad.html>

China, A. (s.f.). 10 frases de comunicación asertiva [html]. Recuperado de

<http://es.paperblog.com/10-frases-de-comunicacion-asertiva-1455835/>

Módulo 7: Responsabilidad social

Finalmente, llegaste al último módulo del curso Tomá-t el tiempo.

¡Felicidades! Ya tienes armas importantes para tomar decisiones responsables con respecto al uso del alcohol. Ahora, en este módulo se te ayudará a comprender la importancia de cumplir con tu compromiso de responsabilidad social y compartir la información aprendida en este curso para que la gente se motive a conocer más los servicios de jovensalud.net y los aproveche para mejorar sus vidas, tal y como tú lo has hecho.

Con todo lo que has aprendido sobre los efectos del alcohol, el empoderamiento, la autoestima, la identidad personal y la presión social, ¿qué le aconsejarías a los jóvenes para que no tomen alcohol desde jóvenes?

¿Qué es responsabilidad social?

La responsabilidad social consiste en un compromiso por ayudar y/o compartir los beneficios que se han logrado; en este caso, el aprendizaje e información valiosa para que puedas tomar decisiones importantes con respecto al consumo del alcohol. Ahora interesa que comuniques a tus amistades tus conocimientos sobre el tema para que también ellos puedan participar en los cursos de jovensalud.net y ser jóvenes que toman decisiones inteligentes y responsables sobre sus vidas, igual que tú.

Problemas sociales ocasionados por el consumo excesivo de alcohol

- ¿Recuerdas la Cultura del Guaro? Las personas no le dan importancia a este tema porque ya están muy acostumbrados al uso excesivo del alcohol en las celebraciones sociales. Esto es un peligro porque aquellas personas que pudieran volverse alcohólicos no son detectados con prontitud y porque la gente no es responsable

con su consumo de bebidas alcohólicas: participan en competencias alocadas en el que toman cantidades de licor en unos pocos minutos; asisten a megafiestas en las que se dan situaciones de peligro porque la gente pierde el control y pueden comportarse agresivamente cuando ya están borrachos; todavía hay adultos que manejan sus carros mientras están ebrios y ofrecen llevar a sus amistades a sus casas, ignorando todas las posibilidades de tener un accidente de tránsito mortal.

- Además, el consumo de alcohol está relacionado con un aumento de las conductas violentas, en el caso de los actos de vandalismo los países gastan mucho dinero reponiendo los objetos dañados en lugar de invertirlo en otras cosas en beneficio de la población. Con respecto a los actos de violencia doméstica, cuando la persona es alcohólica se puede comportar más violenta y no tiene control de sus acciones, lo que hace que reaccione de manera peligrosa y cometa abusos a sus seres queridos, que quizás sobrio no haría.

Todos estos son problemas sociales que podrían reducirse muchísimo si más gente, como tú, se educa para hacer un uso más responsable del alcohol.

Inspírate.

Lee con atención la siguiente frase:

¿Qué entiendes de la frase, tomando en cuenta el concepto de la responsabilidad social y el alcoholismo?

Precisamente, siguiendo el modelo Crecer para Ser para que guíe tus decisiones. Si clarificas tus valores, entonces, no harás nada que vaya en contra de ellos porque te sentirías mal y desilusionado contigo mismo. Estos mismos valores te ayudarán a

responsabilizarte de tus decisiones porque serás una persona más consciente de las consecuencias de tus acciones tanto para ti mismo como para los demás.

Además, te motiva a tener metas. Si tienes sueños, no perderás el tiempo con vicios como el alcohol y con malas amistades que te presionen a tomar; también te estimula a mejorar tu comunicación con tus seres queridos y a expresar tus emociones, por lo tanto, no tendrás sentimientos de tristeza y culpa que pudieran servir de excusa para beber, como lo hacen muchas personas.

Asimismo, cuando logras metas, la satisfacción por el esfuerzo que has invertido y los resultados te ayudarán a aumentar tu autoestima y tu seguridad personal (esto último sería el empoderamiento) para soportar la presión que los demás podrían hacer durante las fiestas o reuniones de amigos para que bebas alcohol. Te preocuparías por actividades que sirvan para renovarte y ser mejor persona, no pondrías interés en el alcohol que solo trae consecuencias dañinas para tu salud física y mental.

También tienes que preocuparte por mejorar tu comunicación con los demás, para que los problemas personales no sean una excusa para intentar “refugiarte” en el alcohol, como mucha gente adicta lo hace equivocadamente. Recuerda ser sincero con tus sentimientos y expresarlos de manera adecuada para que los demás te quieran dar su apoyo cuando lo requieras.

Por último, tu comportamiento estaría dirigido a realizar acciones que te ayuden a mantener tu salud, a mejorar tus condiciones de educación y empleo y a ejercer la responsabilidad social para que los demás también se beneficien con tus conocimientos y talentos.

¿Cómo podrías ayudar en tu comunidad a que otros jóvenes como tú conozcan sobre los riesgos del alcohol y decidan posponer el consumo de alcohol lo más posible?

Usando los programas Paint o Power Point o Word, crea una invitación para que tus amistades conozcan este curso sobre alcohol, los beneficios que obtuviste y que ellos también podrían disfrutar sus beneficios.

Escribe aquí los nombres de las personas a las que les podrías dar esta invitación:

Anota, en tus propias palabras, todos los aprendizajes de este curso que conservarás contigo para tu beneficio personal y que te gustaría compartir con los demás:

Para terminar el curso necesitas primero contestar el cuestionario de evaluación del curso y luego completar el perfil de Alcohol.

¡Felicitaciones por haber concluido con éxito el curso Tomá-t el tiempo! Sigue adelante con tu proyecto de vida y practica siempre los consejos aprendidos sobre la comunicación asertiva, el empoderamiento, la autoestima para que tomes decisiones responsables acerca del alcohol. Recuerda cumplir tu compromiso sobre el uso responsable del alcohol y con tu responsabilidad social sobre este tema.

Siempre sigue revisando con frecuencia los servicios de jovensalud.net para que sigas obteniendo sus beneficios.

Glosario

Relevancia: importancia.

Sobrio: lo contrario a estar borracho, el estado normal, cuando aún no se ha tomado alcohol.

Referencias: En el contenido de este módulo, no se usaron referencias.

Apéndice E

E.1. Cartas de consentimiento informado

Yo _____ (nombre completo), acepto participar en el curso sobre prevención del consumo del alcohol, para jóvenes de 14 a 17 años, del sitio web jovensalud.net, país _____, de manera voluntaria. Además, autorizo a Shirley Rivera, de TeenSmart, estudiante de la Universidad Virtual del Tecnológico de Monterrey para que vea las respuestas de mi cuaderno virtual, pues participaré con este curso para verificar si es adecuado para la prevención del alcoholismo, si es interesante para que los jóvenes se motiven a matricularlo y si permite aprendizajes duraderos.

Esa información no será revelada a ninguna persona: ni a mis padres, ni a mis profesores, compañeros ni a ninguna otra persona. La señorita Rivera tampoco mencionará mi nombre en su tesis ni ningún otro detalle que pueda revelar quién soy. Ella utilizará los datos que obtenga para la elaboración de su trabajo de graduación y para ayudar a evaluar este curso sobre manejo del alcohol para hacer las modificaciones necesarias antes de ofrecerlo al resto de adolescentes beneficiarios de los servicios de la plataforma jovensalud.net

Me comprometo, por mi parte, a trabajar dos módulos del curso por semana (como un mínimo), para terminar a la mayor brevedad, a participar y contestar con la mayor seriedad los ejercicios que en el curso se plantean, más todas aquellas preguntas y actividades extras necesarias para evaluarlo. Asimismo, conozco que esta experiencia educativa es gratuita y que se me proporcionará un certificado si lo concluyo por completo, al contestar de manera responsable sus ejercicios, el cual tendrá la misma validez que cualquier otro diploma dado en los cursos de jovensalud.net.

Firma: _____

Fecha: _____

Correo electrónico: _____

E.2. Permiso de uso de materiales de *Teensmart* Internacional



San José, Costa Rica, 31 de marzo del 2014.

A quien corresponda:

Por este medio se autoriza a la estudiante Shirley Rivera González, carné A01305321, del Instituto Tecnológico de Monterrey a utilizar los materiales que Teensmart Internacional ha creado como: imágenes, cuestionarios, contenidos, etc. Para que sean utilizados en el curso preventivo sobre el consumo de alcohol conocido como: Toma-t el tiempo, el cual es parte de su proyecto de investigación en la casa de estudios mencionada para obtener el postgrado de Maestría en Tecnología Educativa con mención en medios innovadores.

Atentamente,

Adriana Gómez
Directora de Operaciones
TeenSmart Internacional

Currículum vitae

Shirley Johanna Rivera González

Originaria de, Costa Rica, Shirley Johanna Rivera González, realizó estudios profesionales en las carreras de Enseñanza del Inglés y Psicología (Universidad de Costa Rica); la Licenciatura en Docencia (Universidad Estatal a Distancia) y el Técnico en la Enseñanza del Español como Segundo Idioma (Instituto Tecnológico de Costa Rica). La investigación titulada “Creación de un curso virtual que provea un ambiente para el aprendizaje significativo sobre el tema del alcohol para jóvenes” es la que presenta en este documento para aspirar al grado de Maestría en Tecnología Educativa con mención en Medios Innovadores en Educación.

Su experiencia laboral ha girado, principalmente, en el campo de la Educación, especialmente en la Enseñanza de la Psicología y el Inglés, por unos 8 años, en colegios públicos costarricenses y centro privados y como facilitadora virtual por unos 4 años.

Actualmente, Shirley Johanna Rivera González, funge como diseñadora instruccional en la Universidad Latina de Costa Rica. Sus expectativas de superación profesional sería el continuar con una maestría en psicopedagogía y luego, realizar un doctorado en educación; entre sus habilidades profesionales destacan sus conocimientos provenientes de diferentes áreas en las que ha recibido formación académica (aparte de las mencionadas, en Informática Educativa y Diseño Publicitario).