

TRASPASAR: PROGRAMA DE PREVENCIÓN Y MITIGACIÓN DEL CONSUMO DE  
SUSTANCIAS PSICOACTIVAS (ALCOHOL, TABACO Y MARIHUANA) EN  
ADOLESCENTES DEL CENTRO JUVENIL AMIGONIANO BOYACÁ

JOSE LUIS BECERRA VALDERRAMA

UNIVERSIDAD CES  
FACULTAD DE MEDICINA  
DIVISIÓN DE SALUD PÚBLICA  
MAESTRÍA EN DROGODEPENDENCIAS

## **Presentación**

El programa TraSPAsar nace como producto del análisis y discusión de los resultados generados por el proyecto Respira Vida, realizado para el curso Pasantía en prevención I, cuyo objetivo es prevenir el consumo de sustancias ilegales (marihuana e inhalables) en jóvenes del Centro Juvenil Amigoniano Boyacá a partir del fortalecimiento de factores protectores.

En el análisis de resultados se pudo evidenciar que la mayoría de los jóvenes había consumido alguna vez algún tipo de sustancia, pero que tenían como sustancias comunes: el alcohol, el tabaco y la marihuana, debido a su fácil acceso ya que dos de estas sustancias son legales y esto genera una implícita aceptación social.

Es de esta manera como se decide desarrollar de forma teórica una estrategia para trabajar la prevención y mitigación del consumo de sustancias Psicoactivas con los jóvenes del Centro, a partir de estrategias pedagógicas que les permita hacer una reflexión crítica a los adolescentes frente a esta situación, brindándole al mismo tiempo un abanico de posibilidades y oportunidades en las que su decisión es lo más importante.

## Tabla de contenido

Introducción .....	1
Generalidades de la propuesta.....	3
Objetivos.....	3
Objetivo General.....	3
Objetivos específicos: .....	3
Diagnóstico y definición del problema .....	4
Contexto para el que se propone el Programa de Prevención.....	7
Características del grupo poblacional donde se desarrollara el programa.....	8
Modelo teórico en el que basa el programa de prevención. ....	9
Programas basados en el modelo de influencia social. (Becoña E, 2002).....	9
Modelo de habilidades generales.....	12
Metodología. ....	13
Recursos metodológicos .....	14
Actividades por objetivo.....	18
Descripción de actividades .....	30
Evaluación del Programa .....	85
Evaluación del Proceso.....	85
Evaluación de Resultados.....	90
Anexos.....	91
Bibliografía.....	109

## Introducción

Este Programa busca trabajar en la prevención y mitigación del consumo de Sustancias psicoactivas en los jóvenes del Centro Juvenil Amigoniano a partir de estrategias pedagógicas que generen en los adolescentes cuestionamientos, dudas, enfrentamientos entre lo que saben y la información verídica, reflexiones acerca de sus realidades, sus contextos e historias de vida.

Para ello a continuación se muestran 3 temáticas globales que se irán desarrollando con los jóvenes en diversas sesiones, la primer temática a trabajar será SPA Conceptos básicos, la cual busca identificar los conocimientos previos de los adolescentes y contrastarlos con información verídica.

La segunda temática llamada Historias de vida / Factores de riesgo y Protección, busca presentar a los jóvenes diferentes historias de vida, en las cuales desde una perspectiva ajena, puedan identificar problemáticas, causas y consecuencias asociadas al consumo de SPA, pero al mismo tiempo podrán proponer soluciones a partir de sus conocimientos, ideas y saberes.

Y la última temática llamada Mi Proyecto de Vida/ Potenciando factores de Protección desde el trabajo de Habilidades para la vida pretende que cada joven teniendo en cuenta sus experiencias previas, sus realidades actuales, los conocimientos y habilidades adquiridas pueda construir su proyecto de vida, teniéndose como actor principal, dueño de sus decisiones y transformador de situaciones.

Lo anterior bajo el marco de Habilidades para la vida, las cuales estarán implícitas en el desarrollo de cada actividad cuyo objetivo es brindarles a los jóvenes herramientas para poder conducir su vida como agentes activos de sus propios procesos.

Para lograr lo anterior se presentan 3 documentos orientadores, el primero el proyecto Traspasar el cual es la guía teórica y metodológica que orientara y es la base de las cartillas. Se presentan además 2 cartillas una para ejecutores del programa y otra para los jóvenes participantes, en la primera se muestran todos los instrumentos a trabajar, se explica cómo aplicarlos y además se orienta acerca de la manera de llevar a cabo los diferentes encuentros con los jóvenes.

Y finalmente en la cartilla para los jóvenes se encuentra información veraz y confiable, algunas actividades a desarrollar y las indicaciones para poder llevarlas a cabo en compañía de los ejecutores. Estas cartillas se complementan entre si y tienen su base en el Proyecto Traspasar.

## **Generalidades de la propuesta.**

### **Objetivos**

#### **Objetivo General**

Potenciar los factores de protección y disminuir los de riesgo para el consumo de Sustancias psicoactivas en los jóvenes del centro Juvenil Amigoniano

#### **Objetivos específicos:**

- Aclarar conceptos acerca de las sustancias psicoactivas desde fuentes verídicas y confiables.
- Identificar los factores de protección y riesgo presentes en los jóvenes frente al consumo de sustancias psicoactivas.
- Potenciar los factores protectores a partir del entrenamiento en habilidades para la vida.

## Diagnóstico y definición del problema

Luego de la implementación del proyecto Respiro Vida (Calvo A, Becerra J, 2020) entre los meses de noviembre y diciembre del año 2020, desarrollado con 27 jóvenes de distintas edades, cuyo objetivo era prevenir el consumo de sustancias ilegales (marihuana e inhalables) en jóvenes del Centro Juvenil Amigoniano Boyacá a partir del fortalecimiento de factores protectores, y tras la aplicación y análisis de diferentes instrumentos tales como

**Instrumento Propuesta de Intervención para prevenir el uso de inhalables, que sustancias han consumido los jóvenes** el género como resultados que en el caso del Cannabis el 50% de los participantes manifestó haberla probado entre los 8 a 12 años, asimismo en cuanto al LSD u otros alucinógenos el 60% aproximadamente de los estudiantes no habían consumido hasta el momento, referente al Basuco (cocaína fumada) el 55% no la habían consumido alguna vez en su vida, En el caso del alcohol, en bebidas fermentadas y destiladas refieren el 66% de los jóvenes haber consumido por primera vez entre 8 y 12 años, lo cual señala edades cada vez más tempranas, como por ejemplo el 22% manifestó haber iniciado el uso de alcohol en 8 años o menos, 1 estudiante manifestó nunca haber consumido alcohol, Por otra parte, en lo referente a cigarrillo, el 30% de los jóvenes nunca lo había consumido, mientras que el 55% que lo probó alguna vez lo hicieron entre las edades de 8 a 12 años, en el caso del “chamber” el 60% aproximadamente nunca lo había probado, respecto a los tranquilizantes (benzodiazepinas y ansiolíticos) referían el 66% nunca haberlos probado, en el caso de las anfetaminas y derivados el 75% aproximadamente refirió nunca haberlas consumido y referente al uso de inhalables como thinner, gasolina, sacol, pegamento, el 55% refería nunca haberlas consumido.

**Escala de intención de Consumo de Cannabis (CUIQ)** del cual se puede observar que en lo relacionado con la dimensión de *actitud* se encuentran las puntuaciones en un percentil 50, indicando puntajes en promedio acerca de que el cannabis ayuda a relajarse, que aunque no se valoren positivamente tampoco se encuentra en zona de riesgo referente a las actitudes favorables hacia el consumo.

**Cuestionario de Expectativas positivas y negativas frente al consumo de Marihuana** se evidenció durante la evaluación inicial que en lo referente a las expectativas sobre el cannabis los jóvenes del Centro Juvenial Amigoniano fueron superiores las expectativas positivas sobre los efectos de la marihuana, indicando de manera diferencial que en su mayoría los jóvenes presentaban expectativas favorables hacia el consumo de cannabis.

**Cuestionario de Resistencia a la Presión Social al consumir Cannabis** con referencia a la presión social percibida para realizar o no realizar un determinado comportamiento, en donde se sentirían “apoyados” por el contexto para realizar determinado comportamiento, en este caso usar cannabis. En este sentido, las puntuaciones en general estuvieron en general en un percentil 50, donde no se evidencian riesgos en promedio relacionados con las figuras de referencia para los adolescentes.

En estos se pudo evidenciar que los jóvenes dicen haber consumido alguna vez alucinógenos, basuco, chamber, tranquilizantes e inhalables y las sustancias que tienen en común y con mayor grado de consumo son el alcohol, el cigarrillo y la marihuana. Dos de estas sustancias legales, lo cual las hace accesibles para niños y jóvenes. Por ello se decide trabajar el proyecto enfocándose en estas 3 sustancias, aunque sin dejar de lado las demás.

En Tunja, Manrique, Ospina y García (2011), realizaron un estudio cuyo objetivo era caracterizar el consumo de tabaco y alcohol en adolescentes escolarizados entre 13 y 18 años de este municipio, al igual que identificar los factores psicosociales de riesgo. Entre sus principales hallazgos se encuentra que el alcohol es la sustancia que registra mayor prevalencia de consumo con una tasa de 96.5% para las mujeres y un 75.8% para los hombres, también se identificó que la edad promedio de inicio para el consumo de Sustancias Psicoactivas ha disminuido a los 12 años en los dos géneros. Como factores de riesgo se encuentran: la maduración temprana, antecedentes familiares de desórdenes conductuales, de dependencia de alcohol y drogas lícitas, poca tolerancia a la frustración, problemas y disfunción familiar. Entre los factores desencadenantes escolares se identifican el mal rendimiento académico, problemas con los profesores o los compañeros y pérdida de años. De la misma manera pertenecer a una comunidad violenta y con disponibilidad de drogas, al igual que la facilidad para el acceso a bebidas alcohólicas y cigarrillo, se constituyen como factores de riesgo.

Por lo anterior se hace indispensable diseñar e implementar una estrategia de prevención y mitigación con y para los jóvenes del Centro Juvenil Amigoniano que desde un enfoque humano y centrado en los mismos jóvenes, les permita realizar reflexiones críticas, siendo sujetos activos de sus procesos sobre esta realidad que cada vez está más presente en la sociedad, ya que como se pudo evidenciar en el proyecto Respiro de Vida, la mayoría de jóvenes han tenido acceso y han consumido SPA lo cual los hace más propensos a reincidir en estas conductas.

## Contexto para el que se propone el Programa de Prevención

El programa de prevención se llevara a cabo en el Centro Juvenil Amigoniano de la Ciudad de Duitama, esta institución es un internado- restablecimiento de derechos en administración de justicia, pertenece al sector oficial y privado, se encuentra ubicado en la zona urbana, trabaja en jornada completa, nocturna y fines de semana y trabaja solamente con población de género masculino.

El programa se desarrollara en el ámbito de Centro de protección a menores ya que la institución trabaja bajo la modalidad de restablecimiento de derechos. En unos casos (ej., centros penitenciarios, centros de protección y reforma de menores), el consumo de drogas es muy importante y se precisan programas específicos de tipo preventivo (prevención selectiva e indicada) y, en muchos, casos hay que tener programas formales de tratamiento (ej., programa de metadona en cárceles). La prevención tiene una especial relevancia en los centros de protección y reforma de menores ya que al ser menores tienen un mayor riesgo de consumo de drogas, o ya las están consumiendo, que el resto de los compañeros de su edad que no están en los mismos. Al ser personas altamente vulnerables hacia los consumos de drogas este tipo de programas son imprescindibles en ellos y suelen ser una parte de su proceso educativo en dichos centros.

(Becoña E, 2002, pág.82)

### **Características del grupo poblacional donde se desarrollara el programa.**

El programa se realizara con jóvenes en edades promedio entre los 14 y 17 años, de estratos socio económicos bajos, con un nivel educativo promedio de sexto a séptimo grado y que se encuentran en la institución principalmente por vulneración de derechos, es decir, no tenían asegurado su derecho a la educación, en sus familias se presentaba violencia intrafamiliar, consumo de sustancias psicoactivas y algunos de ellos, por responsabilidad penal, porte de armas o sustancias psicoactivas ilegales. Por ende se realizara un programa de tipo Indicado, el cual va dirigido a un subgrupo concreto de la comunidad, que suelen ser consumidores o que tienen problemas de comportamiento. Se dirige, por tanto, a individuos de alto riesgo

(Becoña E, 2002, pág. 73)

Es esencial desarrollar estrategias dirigidas a población en situación de elevada vulnerabilidad, o que ya empieza a experimentar cierto nivel de sintomatología (Arbex, 2013; Romero et al., 2009). Para ello, los programas de prevención «indicada» tienen como objetivo principal impedir el desarrollo del trastorno y las consecuencias derivadas de este. Esta modalidad supone un mayor coste en comparación con los otros tipos de prevención, al ser necesario que haya actuaciones más individualizadas y proporcionadas por parte de profesionales con formación muy específica. Sin embargo, conllevan como ventaja mayores niveles de efectividad y efectos más duraderos en el tiempo (Arbex, 2013).

En concreto, en el metaanálisis de Horowitz y Garber (2006) se enfatiza cómo en los programas de prevención indicada se consigue una mayor eficacia en la reducción de

sintomatología ansiosa y depresiva, en comparación con los programas preventivos universales. Además, responden mejor a las necesidades de niños y adolescentes que presentan mayor riesgo (Martínez, Sánchez, y Amorós, 2019. Citado por Pérez Fernández L, Sánchez Prieto, Valero De Vicente M , Eguren Ikazuriaga A.)

### **Modelo teórico en el que basa el programa de prevención.**

#### **Programas basados en el modelo de influencia social. (Becoña E, 2002)**

A partir de los años 70 y 80 aparecen los programas preventivos basados en el modelo de influencias sociales o psicosociales a partir de distintos estudios, tanto de la psicología social (Evans, 1976), como del aprendizaje social (Bandura, 1986) y de los estudios sobre los antecedentes del consumo de drogas (Jessor y Jessor, 1977). Estos modelos consideran la existencia de tres factores de riesgo que son imprescindibles considerar para el desarrollo de programas preventivos efectivos (Perry y Kelder, 1992): los factores de riesgo del ambiente, de la personalidad y los de tipo conductual. El ambiente social es de gran importancia, ya que la conducta, el consumo o no de drogas en este caso, se produce en un concreto ambiente social con unos parámetros que pueden o no facilitar dicho consumo. Por ejemplo la observación de cómo otras personas llevan a cabo conductas relacionadas con las drogas facilitará el consumo o no, o incluso facilitará la socialización en dicho consumo. A veces el consumo/no consumo es un elemento de identificación o un elemento de apoyo social en ese ambiente.

Piénsese como un ejemplo prototipo en nuestro medio lo que ocurre con el alcohol y su utilización en celebraciones (ej., fiestas, bodas, celebraciones) y donde su uso es «normativo» y un elemento más de la normalidad de la persona cuando lo consume. También es cierto que el propio ambiente social suele marcar los límites al consumo adecuado e inadecuado. Lo que decimos del alcohol vale para el tabaco, la marihuana, la cocaína, las drogas de síntesis o la heroína. Cuantos más modelos tenga la persona presente, y que le muestre y modele el consumo de sustancias, mayor probabilidad tendrá de consumir esa sustancia. Para este factor de riesgo la prevención se orienta a proporcionar nuevos modelos, más adecuados con el no consumo de drogas, o a conseguir modos de reducir el acceso a esas sustancias. Nótese que la mayoría de las personas experimentan con las sustancias en el ambiente social, no a solas.

De ahí la gran relevancia de tener el ambiente social en cuenta, conocerlo y saber cómo facilitar el no consumo o un consumo no peligroso. Pero el ambiente social no lo es todo. Es sólo un elemento del trípede. Los otros dos elementos, la personalidad y los factores de riesgo conductual también son de gran importancia. El manejo adecuado de las situaciones de riesgo, sus habilidades en las mismas, el participar en alternativas sin drogas, son elementos de gran importancia para que no se produzca el inicio en el consumo de las sustancias.

De ahí que los programas preventivos de tipo psicosocial dan gran relevancia al aprendizaje de habilidades sociales específicas. Esto además está fuertemente apoyado por los estudios de tipo longitudinal que han claramente encontrado que la intervención en esos tres elementos produce mejores resultados preventivos que la intervención en sólo uno de ellos

(ej., Flay, 1985; Perry, 1986; Sussman, 1989).

También se da relevancia a que la aceptación de las normas convencionales se convierte en un factor protector del consumo de drogas (Hawkins et al., 1992). Esto se relaciona con que distintos estudios dentro de este modelo han claramente demostrado como el consumo de drogas cumple distintas funciones para los que las prueban inicialmente y luego las consumen.

Concretamente el consumo de tabaco y alcohol, en un principio, y luego la marihuana, son un modo de desafiar la autoridad paterna y la autoridad social, o transgredir las normas de los adultos, al asumir el adolescente que ya es un adulto o que tiene los mismos derechos que los adultos o que tiene que tener la misma posibilidad de acceso a ciertos elementos sociales como los adultos. De ahí que cobra gran relevancia conocer el papel del joven, la adolescencia y las edades críticas por las que va a pasar con sus conflictos consigo mismo, con sus padres, a veces con sus amigos y con el sistema social.

Lo que está en juego es la búsqueda de su identidad (Kroger, 1996). Por ello, la autonomía y la independencia son dos valores claves en la adolescencia que chocan frontalmente con los padres y con el sistema social o que pueden chocar. Este es un elemento esencial a considerar como una parte normal del desarrollo del adolescente y que forma parte del desarrollo humano normal. Por ello los programas preventivos en este modelo se centran en el ambiente social más próximo, en la personalidad y en los factores de riesgo conductual.

## Modelo de habilidades generales

Bajo este modelo, el programa más conocido es el de Habilidades para la vida de Botvin y sus colaboradores (1997), enfocado al desarrollo de habilidades para manejar las influencias sociales. (Citado por Min. Salud y Protección Social y Oficina de las Naciones Unidas, 2010.) Este modelo parte de que es necesario entrenar a los jóvenes no sólo en habilidades específicas para rechazar el ofrecimiento de las distintas drogas, sino que es necesario entrenarlos en habilidades generales más allá de lo que se venía haciendo en el campo de la prevención de drogodependencias. De ahí que se denomine modelo de habilidades generales, porque va más allá del entrenamiento específico en el rechazo al consumo de drogas. Este tipo de modelos representan también un cambio respecto a modelos y programas previos, en el sentido que se orientan a todas las drogas, a diferencia de programas específicos para sólo tabaco, alcohol o la combinación de ambos o la inclusión también de marihuana (ej., Hansen, 1992).

Dentro de este modelo se tratan todas las drogas. Aún así, realmente, por lo que ya hemos comentado hasta aquí, en la práctica éstos programas están dirigidos específicamente a prevenir el comienzo del uso de drogas y lógicamente se enfocan en las llamadas drogas de inicio; es decir, el tabaco, el alcohol y la marihuana. Se basan en la idea de una multicausalidad en el proceso de comenzar a usar cualquier sustancia por parte de los adolescentes y por lo tanto cubren diversas áreas que pueden ser deficitarias en ellos y facilitarles el que sean capaces de hacer frente a la tentación de usar cualquier sustancia como forma de compensación de dichas deficiencias.

## Metodología.

El presente Programa de Prevención se basa en el concepto de Formación de Pares, el grupo de iguales constituye un grupo de referencia de gran importancia para los adolescentes. Con ellos adquieren una visión del mundo distinta a la que reciben de sus padres y de la misma escuela. En el grupo de iguales se sienten protegidos, entendidos y parte importante de algo. Son también un elemento importante tanto para su desarrollo psicológico como social. Aquí tanto la familia como la escuela inciden en ellos de modo directo e indirecto.

El buen conocimiento de los mismos, de su dinámica y de las demás variables que inciden en este elemento primario de socialización en cada momento histórico concreto, facilitaría la buena aplicación de los programas preventivos que van dirigidos fundamentalmente a individuos en un medio social concreto, del que los iguales son de gran relevancia en la etapa adolescente”. (Becoña, 2002).

Para que la formación de pares funcione, los jóvenes deben **garantizar que al transmitir los conocimientos se cumplan tres condiciones:** lo afectivo, lo cognitivo y lo expresivo.

**Lo Afectivo:** Se refiere a la condición o capacidad que se tenga para transmitir un mensaje cercano, cálido, afectuoso, caluroso, de confianza, donde se da relevancia e importancia a la información que se va a brindar.

**Lo Expresivo:** Hace mención a la puesta en escena y la forma como se expresa el conocimiento que se pretende transmitir, es decir la manera como se presenta estéticamente la información y

por tanto, la manera como llega la información a los otros jóvenes. En este sentido, la creatividad y la innovación son el principal vehículo de expresión.

**Lo Cognitivo:** Se refiere a la capacidad de dar a conocer (para que los otros jóvenes los asimilen y apropien) los aspectos técnicos y teóricos relacionados con el tema de la prevención.

(Min. Salud y Protección Social, 2013)

### Recursos metodológicos

Entre los recursos metodológicos aquí expuestos, hay varios que ayudan a identificar la realidad de las sustancias psicoactivas, las personas involucradas, los riesgos, las oportunidades, las problemáticas, los énfasis, las urgencias más apremiantes, los problemas más recurrentes para así poder focalizar la intervención, tales como: Juegos, talleres, Historias de Vida, Obras de teatro y Cine foros que son cercanos para los jóvenes, les brindan espacios divertidos y alternos a su cotidianidad y les permite además expresar sus opiniones e ideas libremente.

#### Taller:

El taller es un espacio para hacer, para la construcción, para la comunicación y el intercambio de ideas y experiencias...es ante todo un espacio para escuchar, es ante todo, un espacio para acciones participativas. Utilización de diversidad de técnicas, elaboración de material y otros. Además puede concebirse como el espacio que propicia el trabajo cooperativo, en el que se aprende haciendo, junto a otras personas al tiempo que pone énfasis en el aprendizaje, mediante la práctica activa, en vez del aprendizaje pasivo

(MEP, 1993. Citado por Alfaro Valverde A y Badilla Vargas D. 2015.)

## **Juegos :**

Para Carmona y Villanueva (2006, pág. 11) el juego es “un modo de interactuar con la realidad, determinado por los factores internos (actitud del propio jugador ante la realidad) de quien juega con una actividad intrínsecamente placentera, y no por los factores externos de la realidad externa”. En el adulto el mundo exterior se convierte en meta de nuestras acciones, con la que logramos unos resultados; en el juego existe un predominio de los medios (subjetivos) sobre los fines (objetivos). En otros términos, podríamos decir que en la vida cotidiana la mayor parte de las actividades que se realizan constituyen un medio para conseguir una meta determinada, mientras que el juego constituye un fin en sí mismo, ya que la acción lúdica produce placer, alegría y satisfacción al ejecutarla, al igual que el arte, el juego posee una ejecución que sólo tiene como finalidad realizarse en sí mismo. (Citado por López-Meneses, Cobos-Sanchiz, Martín-Padilla, Molina-García Alicia y Martínez, 2018.)

## **Cine foro:**

El cine foro acepta la hipótesis básica de las técnicas proyectivas, según la cual existe una tendencia fuerte en los seres humanos para asimilar lo extraño mediante su conversión en algo familiar, para entender lo desconocido si se asocia con algo conocido. Según esta hipótesis de trabajo es muy frecuente que ante estímulos diversos e inconexos, los sujetos tiendan a buscar y hallar una forma o estructura de sentido que permita organizarlos para lograr una explicación. Este proceso es sumamente subjetivo y pone en juego no sólo lo que el actor social sabe, sino

también lo que ha vivido en el plano afectivo, en el de sus creencias y su moralidad. Esta hipótesis se cumple puesto que una clave importante del cine arte consiste en mostrar con crudeza y realismo los problemas, virtudes y dificultades de gente como uno. Pero, por lo general, una buena obra cinematográfica no muestra los asuntos humanos de manera plenamente organizada, con causalidades lineales y simples, conducentes a una sola interpretación. Este tipo de cine no ofrece moralejas y suele dejar en manos del espectador las conclusiones sobre lo visto. De allí que las múltiples posturas de los asistentes a la película, sobre lo que ven, sus acuerdos, desacuerdos, críticas, aprobaciones, rechazos, gustos, disgustos y alternativas de acción, posean mucho de la subjetividad singular de cada hablante. Y esto último es lo que busca el investigador cualitativo. (Bonilla Vaquero C, 2016.)

## **Historias de Vida**

Concebidas desde una perspectiva amplia y holística, las historias de vida –esto es, las narrativas de los seres humanos en torno a la experiencia vivida, con sus diversas formas, procedimientos, fines y contextos- son consustanciales a los seres humanos. En este sentido, constituyen un hecho antropológico universal, presente en todas las culturas y en todas las etapas del devenir histórico (Vansina, 1967). Como indican Pineau y Le Grand (1996), las historias de vida forman parte de las prácticas cotidianas de transmisión intergeneracional e intrageneracional y de las prácticas de la vida cultural como conmemoraciones, historias de vida colectivas, literatura personal biográfica y autobiográfica, y producciones audiovisuales, cinematográficas y digitales. Actualmente, y desde una perspectiva más específica y también más especializada, las historias de vida -métodos biográficos, enfoques auto/biográficos, narrativas personales, documentos personales y relatos de vida- son, según la Association Internationale des Histoires

de Vie en Formation, prácticas de investigación, formación e intervención, guiadas por un objetivo innovador y emancipador, que pretenden compaginar el trabajo individual del sujeto narrador de su vida con la dimensión colectiva propia de los seres humanos.(Citado por Gonzales Monteagudo J, 2009.)

## **Obras de Teatro**

El acceso al teatro significa un derecho para todas las personas, al ser una manifestación del arte y un espacio de recreación. Asimismo, tiene el potencial de estimular la creatividad y la imaginación (Corbett, 2016); facilita la comunicación y la expresión, favorece la socialización y el auto- conocimiento, es un escenario en el cual las personas tienen vivencias, crean anécdotas de la vida diaria y fantasías que entretienen, pero a la vez educan (Calafat-Selma, Sanz-Cervera y Tárraga-Mínguez, 2016). La práctica del teatro aumenta la autoestima y la seguridad de la persona, permite la regulación de emociones y el aprendizaje cooperativo.

Las habilidades sociales son parte fundamental del desarrollo integral de todas las personas, que permite relacionarse de forma eficaz y satisfactoria con otras. La práctica del teatro puede ser utilizada como mediación pedagógica, al permitir la expresión libre de sentimientos y emociones a través de diferentes canales de comunicación, el juego de roles, así como la interacción con otras personas. En el caso específico de las habilidades sociales, se ha visto el uso del teatro para el desarrollo de teoría de la mente, empatía y regulación emocional, el aumento de la expresividad emocional, el desarrollo de competencias sociales, fortalecimiento de las relaciones interpersonales y el trabajo cooperativo (Sandoval Poveda A, González Rojas V y Madriz Bermúdez L, 2020.)

### Actividades por objetivo

Aclarar conceptos acerca de las sustancias psicoactivas desde fuentes verídicas y confiables.

Actividad (es )	Metodología (s)	Instrumentos de Evaluación	Indicador
<b>Las paredes hablan</b>	<p>Taller: En una pared habrán diversas palabras, frases, relacionadas a las Sustancias psicoactivas (concepto y clasificación) cada estudiante deberá máximo 3 palabras con las cuales se sienta familiarizado o de las cuales tenga algún conocimiento y explicarlo ante sus compañeros, quienes podrán intervenir y mostrar su acuerdo o desacuerdo.</p> <p>Al finalizar los jóvenes pondrán nuevamente las palabras en la pared y entre todos tendrán que deducir de qué tema se está hablando.</p> <p>Cuando todos estén de acuerdo de que el tema es Sustancias psicoactivas, tomarán</p>	<p>Pre test - Post sobre los mitos y creencias que tienen los jóvenes acerca de las sustancias psicoactivas.</p> <p>Anexo 1</p>	<p>los jóvenes identificarán los conceptos básicos sobre las Sustancias Psicoactivas</p>

	<p>nuevamente las palabras y frases en la pared para completar un esquema que se les presentará ya diseñado y que hace una síntesis de las SPA su definición, clasificación y sustancias.</p> <p>Al finalizar el moderador mostrará un conjunto de diapositivas en el que explicara rápidamente el tema y para finalizar los jóvenes deberán organizar nuevamente el esquema basados en la información presentada por el moderador.</p>		
<p><b>Verdad o reto: El juego de la botella.</b></p>	<p>Juego Interactivo: Todos los participantes formarán un círculo, y comenzarán a girar una botella, cuando está pare la persona a la que le corresponda la base de la botella podrá escoger la penitencia de su compañero, y a quien le corresponda el pico podrás elegir si la penitencia es verdad o reto, las penitencias estarán previamente diseñadas y asociadas al consumo de alcohol.</p> <p>Al finalizar se realizará un conversatorio entorno a las siguientes preguntas</p>	<p>Pre test- Post test acerca de los mitos y creencias que tienen los jóvenes acerca del alcohol.  Anexo 2</p>	<p>Los jóvenes reconocen las consecuencias negativas del consumo de alcohol.</p>

	<p>¿Quiénes han bebido alguna vez alcohol?</p> <p>¿A qué edad?</p> <p>Con quienes estaban al momento de hacerlo?</p> <p>Y si han seguido consumiendo la sustancia?</p> <p>Finalmente se realizará un juego de improvisación en el que el moderador propondrá un escenario, unos personajes y diversas situaciones para que al final los jóvenes puedan identificar las consecuencias negativas del consumo de alcohol a pesar de ser una sustancia Legal.</p>		
<p><b>¿Quién quiere ser millonario?</b></p>	<p>Taller / Trivia: Para esta actividad se harán sesiones de preguntas con relación al tabaco y sustancias psicoactivas en general con el fin de que los jóvenes que mayores conocimientos tengan, lleguen al final, con las mismas reglas y comodines del juego original (llamar a un amigo, 50/50 y una opción falsa y otra verdadera) La idea es repasar las temáticas trabajadas incluida el tabaco.</p> <p>A continuación se harán distintas</p>	<p>Pre test - Post test. Acerca de los mitos y creencias que tienen los jóvenes acerca del Tabaco Anexo 3</p>	<p>los jóvenes reconocen las consecuencias negativas del consumo de tabaco</p>

	representaciones pequeñas en las que los estudiantes representarán los mitos más conocidos acerca del consumo de tabaco, de esta manera el grupo mostrará su acuerdo o desacuerdo.		
<b>Marihuana: Historias, mitos y respuestas. Cine foro.</b>	<p>Cine foro: Se presentará ante los jóvenes el video llamado Marihuana: Historias, mitos y respuestas <a href="https://youtu.be/mjm3x16nkQQ">https://youtu.be/mjm3x16nkQQ</a> en el que se plantean diversas posturas acerca del consumo de la Marihuana, a continuación se realizará un debate en el que se dividirá el grupo en dos, unos a favor y otros en contra del consumo de marihuana.</p> <p>Al finalizar y con base en las conclusiones del debate se preguntará al grupo en general acerca de su posición personal acerca del tema y porque?</p>	<p>Pre test - Post test. Acerca de los mitos y creencias que tienen los jóvenes acerca de la marihuana</p> <p>Anexo 4</p>	<p>los jóvenes reconocen las consecuencias negativas del consumo de marihuana</p>

Identificar los factores de protección y riesgo presentes en los jóvenes frente al consumo de sustancias psicoactivas.

Actividad (es )	Metodología (s)	Instrumentos de Evaluación	Indicador
<p><b>Cine-foro:</b>  <b>Requiem por sueño (2000, D.Aronofsky)</b></p>	<p>Cine foro: Por medio de este cine foro se pretende que los jóvenes se sientan de una u otra manera identificados con los personajes y situaciones que se ven representados en la película, pero también, que al mismo tiempo, puedan tomar una postura crítica frente a lo que ven.</p> <p>Que puedan expresar sus opiniones, sentires en torno a las complicadas situaciones que se presentan en la película y que tal vez puedan llegar a realizar comparaciones con las situaciones de sus propias vidas, también que puedan compartir sus inquietudes y cuestionamientos frente a la temática, retomando conceptos científicos y verídicos ya trabajados con anterioridad.</p>	<p>Pre test - Post test. Sobre los conocimientos previos que tienen los jóvenes con respecto a los factores de riesgo y de protección</p> <p>Anexo 5</p>	<p>Los jóvenes reconocen las consecuencias negativas del consumo de sustancias psicoactivas a nivel personal, familiar y social.</p>

<p><b>Mi Pasado, mi historia</b></p>	<p>Relato de Historia de Vida: En esta actividad cada uno de los jóvenes deberá ilustrar de manera gráfica su historia de vida, podrá hacerlo por medio de una historieta, cuento, grafiti, historia, collage, de la manera más creativa posible. Se resaltarán especialmente los momentos más difíciles para cada uno y algunos momentos que ellos consideren relevantes con respecto al consumo de SPA.</p> <p>Al finalizar los jóvenes que quieran exhibirán ante sus compañeros sus distintas composiciones artísticas, abriendo el espacio para la conversación acerca del porqué de la elección de sus momentos difíciles, de las personas quienes los apoyaron o no, de sus decisiones en esos momentos y la importancia que tuvo el consumo de SPA durante el desarrollo de estas diversas situaciones.</p>	<p>Pre test - Post test sobre los factores de riesgo presentes en la vida de cada joven.</p> <p>Anexo 5.</p>	<p>Los jóvenes identifican los factores de riesgo presentes en sus vidas.</p>
--------------------------------------	---	--	---

<p><b>Obra de Teatro: Pedro Desorientado</b></p>	<p>Obra de teatro: En esta actividad todos los jóvenes representaran una obra de teatro previamente elegida, en la que se verán situaciones de consumo y como los factores de protección por parte de las familias son fundamentales en la toma de decisiones de cada uno de los jóvenes, además de preparar la obra se enfrentaran a la improvisación cuando el público elija libremente cambiar alguna situación, hecho o personaje.</p> <p>Luego se discutirá acerca de lo visto en la obra, de lo que ellos hubiesen escogido hacer frente a diversas situaciones, sus opiniones e ideas y asemejando lo sucedido en la obra con sus historias de vida.</p> <p>Para finalmente plasmar las conclusiones en una cartelera, en la cual los jóvenes deberán dibujar a los personajes de la historia, identificando si son parte de los factores de riesgo y de protección.</p>	<p>Pre test - Post test.</p> <p>sobre los factores de riesgo presentes en la vida de cada joven.</p> <p>Anexo 5.</p>	<p>los jóvenes identifican los factores de protección presentes en sus vidas</p>
--	---	--	--

<p><b>Rally de Habilidades para la Vida</b></p>	<p>Juego Interactivo: Se dividirá el grupo de jóvenes en 3 equipos, los cuales deberán pasar diferentes pruebas relacionadas con las habilidades para la vida, este rally pondrá en juego sus conocimientos y habilidades sociales.</p> <p>A continuación cada grupo deberá elegir un grupo de habilidades para la vida y diseñar un juego en torno a las mismas, el cual será evaluado por sus compañeros después de ser jugado.</p> <p>Finalmente y retomando la historia de vida realizada en encuentros anteriores, los jóvenes identificarán que habilidades les serían útiles para afrontar de forma asertiva aquellas situaciones que en un momento les fueron difíciles.</p>	<p>Pre test</p> <p>Post test de Habilidades para la vida.</p> <p>Anexo 6.</p>	<p>Los jóvenes reconocen las habilidades para la vida y su aplicación en la cotidianidad.</p>

Potenciar los factores protectores a partir del entrenamiento en habilidades para la vida.

Actividad (es )	Metodología (s)	Instrumentos de Evaluación	Indicador
<b>Quién soy?</b>	<p>Taller: Para esta actividad los jóvenes deberán realizar su silueta grande en un pliego de papel, luego tras identificar sus mayores debilidades y fortalezas irán pintando la silueta, dándole forma y su propio toque, ubicaran en cada parte de la silueta.</p> <p>Finalmente se compartirá el trabajo realizado por cada joven, mientras el mediador habla acerca del autoconocimiento y su importancia.</p>	<p>Pre test</p> <p>Post test</p> <p>acerca de los factores de riesgo y protección presentes en la vida de cada joven.</p> <p>Anexo 5.</p>	<p>Los jóvenes reconocerán el autoconocimiento como una herramienta fundamental en el desarrollo del ser humano</p>
<b>Expresa lo que sientes</b>	<p>Taller</p> <p>Actividad 1. Frases incompletas</p> <p>Pide que respondan las siguientes frases incompletas:</p> <p>Cuando estoy callado/a con mis amigos, me siento...</p>	<p>Pre test</p> <p>Post test</p> <p>sobre</p> <p>Habilidades para la vida</p> <p>Anexo 6.</p>	<p>Los jóvenes reconocerán la importancia de expresar sus emociones.</p>

	<p>Cuando me enojo con alguien, me siento...</p> <p>Cuando me regañan, me siento...</p> <p>Cuando tengo un problema, me siento...</p> <p>Cuando estoy contento/a, lo demuestro...</p> <p>Cuando tengo miedo, busco...</p> <p>Posteriormente, realiza una discusión grupal en la que, quien quiera, comparta sus respuestas.</p> <p>Actividad 2.</p> <p>¿Qué puede pasar si no expresamos lo que sentimos? Organiza una discusión con el grupo en la que se plantee la siguiente pregunta: ¿Pueden algunos sentimientos promover el consumo de drogas, como por ejemplo el alcohol? Una vez que hayan conversado, señala que tomar alcohol u otra droga NO ayuda a expresar nuestros sentimientos; que puede ser peligroso y que es sólo una solución temporal: pues una vez que pasa el efecto, el sentimiento sigue presente y tenemos que enfrentarnos a él.</p> <p><b>RECUERDA:</b> cuando una persona no expresa sus sentimientos, comienza a</p>		
--	---	--	--

	<p>sentirse aislada de los demás y de sí mismo.</p> <p>Por eso, entender los propios sentimientos y expresarlos de una manera realista y honesta es muy importante.</p> <p>Actividad 3. Expresa lo que sientes</p> <p>Solicita voluntarios para representar algunos casos. En cada uno de ellos tienen que expresar sus sentimientos</p>		
<b>Piensa y Crea</b>	<p>Taller</p> <p>Actividad 1. Creando historias...</p> <p>Formar un gran círculo y en voz alta vayan inventando una historia entre todos. Da la frase inicial, por ejemplo: “había una vez, en un país ecológico, un cigarro y un cenicero...” y le das la palabra al que está junto a ti, vas indicando el cambio de turno y tienen que seguir agregando lo que se les ocurra a la historia.</p> <p>Actividad 2. Noticias divertidas</p> <p>1. Llevar recortes de periódico que traten el tema de las adicciones (alcohol, tabaco y otras drogas).</p> <p>2. Forma cuatro equipos y entrégales</p>	<p>Pre test</p> <p>Post test</p> <p>sobre</p> <p>Habilidades</p> <p>para la vida.</p> <p>Anexo 6.</p>	<p>Los jóvenes</p> <p>conocen</p> <p>estrategias que</p> <p>promueven el</p> <p>pensamiento</p> <p>crítico y la</p> <p>creatividad.</p>

	<p>algunos recortes de periódico; además, dales tijeras, pegamento y hojas blancas o cartulina.</p> <p>3. Coméntales que cada equipo debe utilizar su imaginación para hacer una noticia divertida, trasformando el contenido.</p> <p>4. Al terminar, pídeles que un representante de cada equipo lea la noticia y coméntenla.</p> <p>Actividad 3. Qué hacer con....</p> <p>Divide al grupo en dos equipos. Comenta que el equipo 1 debe proponer seis maneras diferentes de utilizar un cigarro, que no tengan ninguna relación con su uso actual; el equipo 2 debe hacer lo mismo, pero con una botella de vino.</p>		
<p><b>Mi vida, mi presente y mi futuro los elijo yo.</b></p>	<p>Taller: Para esta actividad se tendrá como base el ejercicio de Historia de Vida realizado por cada estudiante, y este pasara a ser en esta actividad el pasado, así que los estudiantes también de manera gráfica o escrita deberán representar su presente, sus dudas, inquietudes, alegrías, tristezas, momentos importantes y definir aquellas</p>	<p>Pre test Post test acerca de Habilidades para la vida. Anexo 6.</p>	<p>Los jóvenes reconocerán la importancia de la adecuada toma de decisiones.</p>

	<p>situaciones que pueden parecer problemáticas en el momento actual. Al terminar, los jóvenes escribirán una autobiografía desde el momento presente a 10 años, aquí deberán resaltar aquellas decisiones que imaginan importantes y que los llevaran a ser quienes desean ser, podrán plasmarlo también de forma gráfica. Al finalizar, se socializará la actividad, y se realizará una discusión acerca de lo aprendido a lo largo de las sesiones de encuentro, los aspectos a mejorar, etc.</p>		
--	--	--	--

## Descripción de Actividades.

Actividad 1.

### FORMATO PARA LA PLANEACION DE UNA ACTIVIDAD EN UN PROGRAMA DE PREVENCION

#### NOMBRE DEL PROGRAMA :

**TraSPAsar: Programa de prevención y mitigación del consumo de Sustancias Psicoactivas (alcohol, tabaco y marihuana) en Adolescentes del Centro juvenil Amigoniano Boyacá**

#### NOMBRE DE LA ESTRATEGIA DONDE ESTÁ INCLUIDA LA ACTIVIDAD:

**SPA: Conceptos básicos**

**RESPONSABLES DEL DISEÑO DE LA ACTIVIDAD : José Luis Becerra Valderrama**

<b>TIEMPO DE LA ACTIVIDAD</b>	Duración: 1 sesión de 2 horas.
	Fecha: Enero 2022
	Horario: 2 a 4 de la tarde

**TITULO DE LA ACTIVIDAD: LAS PAREDES HABLAN**

**TECNICA QUE SE UTILIZA PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD :**

<b>INVENTARIO DE RECURSOS:</b>	<b>Talento Humano:</b> <b>Grupo de jóvenes y un mediador (psicólogo o psicopedagogo o trabajador social)</b>
	<b>Recursos Físico:</b> <b>Hojas de colores</b>
	<b>Marcadores</b> <b>Cinta</b>
	<b>Recursos técnicos: Video beam</b>
	<b>Material didáctico</b>
<b>OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Contrastar los conocimientos y saberes previos de los adolescentes acerca de las sustancias Psicoactivas con referentes teóricos confiables y verídicos.</b>	
<b>Referente conceptual</b>	<p>Conceptos básicos sobre Drogas: Becoña Iglesias E.</p> <p>Por droga entendemos, siguiendo la clásica definición de la OMS: «toda sustancia que introducida en el organismo vivo, puede modificar una o más funciones de éste» y por droga de abuso «cualquier sustancia, tomada a través de cualquier vía de administración, que altera el estado de ánimo, el nivel de percepción o el funcionamiento cerebral» (Schuckit, 2000, p. 4)</p> <p>Por drogodependencia entendemos, tal como la definió la OMS el «estado de intoxicación periódica o crónica producida por el consumo repetido de una droga natural o sintetizada y caracterizado por: 1) deseo dominante para continuar</p>

tomando la droga y obtenerla por cualquier medio, 2) tendencia a incrementar la dosis, 3) dependencia física y generalmente psíquica, con síndrome de abstinencia por retirada de la droga, y 4) efectos nocivos para el individuo y para la sociedad».

Un programa preventivo es un conjunto de actuaciones con el objetivo específico de impedir, o retrasar, la aparición del problema al que se dirige dicho programa preventivo, que en el caso de las drogas es impedir, o retrasar, la aparición de conductas de consumo y abuso de las distintas drogas (Becoña,2002).

Conceptos básicos sobre drogas orientado a la educación para la salud: Ministerio de Protección Social, UNDOC.

Actualmente la clasificación de las SPA más práctica y reconocida es la que se basa en los efectos de las SPA sobre el Sistema Nervioso Central (SNC).

Sustancias psicoactivas Estimulantes:

Aumentan o aceleran la actividad neuronal. Pueden mejorar el estado de ánimo, disminuyen el apetito, dan energía y mantienen al individuo despierto y aceleran el ritmo cardíaco.

Sustancias Psicoactivas Depresoras:

Suprimen, inhiben o reducen la actividad neuronal. Deprimen las funciones del cerebro.

Sustancias psicoactivas Alteradoras de la Percepción

Alteran la percepción, los sentidos y pueden inducir ilusiones y alucinaciones.

Sustancias mixtas: producen los efectos agregados de dos o más de las sustancias ya mencionadas, dependiendo de condiciones del ambiente y del estado de ánimo.

	(MPS, 2011).
<b>M E T O D O L O G I A</b>	<p>En una pared habrán diversas palabras, frases, relacionadas a las Sustancias psicoactivas ( concepto y clasificación) cada estudiante deberá máximo 3 palabras con las cuales se sienta familiarizado o de las cuales tenga algún conocimiento y explicarlo ante sus compañeros, quienes podrán intervenir y mostrar su acuerdo o desacuerdo.</p> <p>Al finalizar los jóvenes pondrán nuevamente las palabras en la pared y entre todos tendrán que deducir de que tema se está hablando.</p> <p>Cuando todos estén de acuerdo de que el tema es Sustancias psicoactivas, tomarán nuevamente las palabras y frases en la pared para completar un esquema que se les presentará ya diseñado y que hace una síntesis de las SPA su definición, clasificación y sustancias.</p> <p>Al finalizar el moderador mostrará un conjunto de diapositivas en el que explicara rápidamente el tema y para finalizar los jóvenes deberán organizar nuevamente el esquema basados en la información presentada por el moderador.</p>
<b>Evaluación.</b>	<b>Indicadores a evaluar: los conocimientos que los jóvenes tienen con respecto a las drogas</b>
	<b>Resultados esperados: Que los jóvenes tengan información clara y objetiva, basada en la evidencia sobre las drogas</b>
	<b>Evidencias: Fotografías y lista de asistencia. Pre test</b>  <b>Post test</b>

**Bibliografía y Cibergrafía: Las fuentes utilizadas para desarrollar de la actividad.**

**Ministerio De Salud y Protección Social. La prevención la mitigación manos de los jóvenes Herramientas pedagógicas en prevención del consumo de sustancias psicoactivas y mitigación de su impacto, para líderes de organizaciones juveniles. Segunda edición. Bogotá. 2012.**

**Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC) (2010). Seguimiento y evaluación de la prevención del uso indebido de drogas: taller de capacitación de la Red Mundial de la Juventud (Global Youth Network)**

**Manual de estrategias de prevención del uso de sustancias psicoactivas. Bogotá, Distrito Capital. Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito UNODC - Colombia.**

**Becoña Iglesias E. Bases Científicas De La Prevención De Las Drogodependencias. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas Madrid, 2002.**

Actividad 2

**FORMATO PARA LA PLANEACION DE UNA ACTIVIDAD EN UN PROGRAMA DE PREVENCION**

**NOMBRE DEL PROGRAMA :**

**TraSPAsar: Programa de prevención y mitigación del consumo de Sustancias Psicoactivas (alcohol, tabaco y marihuana) en Adolescentes del Centro juvenil Amigoniano Boyacá**

**NOMBRE DE LA ESTRATEGIA DONDE ESTÁ INCLUIDA LA ACTIVIDAD:**

SPA: Conceptos básicos

**RESPONSABLES DEL DISEÑO DE LA ACTIVIDAD : José Luis Becerra Valderrama**

<b>TIEMPO DE LA ACTIVIDAD</b>	Duración: 2 sesiones de 2 horas.
	Fecha: Enero 2022
	<b>Horario: 2 a 4 de la tarde</b>

**Fecha Posibles**

**TITULO DE LA ACTIVIDAD: Verdad o reto: El juego de la botella.**

**TECNICA QUE SE UTILIZA PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD :**

<b>INVENTARIO DE RECURSOS:</b>	<b>Talento Humano:</b>  <b>Grupo de jóvenes y un mediador ( psicólogo o psicopedagogo o trabajador social)</b>
	<b>Recursos Físico:</b>  <b>Botella</b>  <b>Hojas</b>  <b>Marcadores</b>
	<b>Recursos técnicos:</b>
	<b>Material didáctico:</b>
<b>OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Desmitificar las ideas referentes al alcohol por ser una sustancia Legal y sus consecuencias en el organismo.</b>	
<b>Referente conceptual</b>	<p>Conceptos básicos sobre Drogas: Alcohol. Becoña Iglesias E.</p> <p>El consumo de alcohol está muy arraigado en los patrones culturales vigentes en nuestra sociedad. Ello se debe a que el alcohol es una sustancia que viene siendo elaborada y consumida desde hace miles de años.</p> <p>Como es hoy bien sabido, el consumo de alcohol es un problema que rebasa los límites de la patología médica propiamente dicha, afectando a la vida social, familiar (García, 2002) y en muchos casos transformándose en un grave problema de salud mental donde, a su vez, puede tener otros trastornos asociados (Casas y Guardia, 2002).</p>

Conceptos básicos sobre drogas orientado a la educación para la salud

(Ministerio de Protección Social, UNDOC.)

El consumo de alcohol varía ampliamente en la población general de las Américas; la prevalencia del último mes varía de 9,5% en El Salvador a 52% en Argentina y Uruguay. Las tasas de uso más altas (más del 50%) se encuentran tanto en América del Norte como en América del Sur. En 23 de los 31 países que tienen datos sobre estudiantes de enseñanza secundaria, al menos el 20% de estos estudiantes informan haber consumido una bebida alcohólica en el último mes. En 15 países más del 30% de los estudiantes de enseñanza secundaria han consumido alcohol en el último mes.

En Colombia, los estudios realizados permiten conocer que las tasas de consumo de sustancias psicoactivas tienden a crecer y que la problemática atañe a las sustancias lícitas (tabaco, alcohol) e ilícitas (marihuana, cocaína, basuco, etcétera). En los últimos años ha aumentado el número de usuarios de sustancias ilegales y cada vez hay más personas para quienes el alcohol representa un problema (ODC, MJD, MEN y MSPS, 2016).

La Encuesta Nacional de Consumo de Sustancias Psicoactivas, realizada por el DANE, en convenio con el Ministerio de Justicia y del Derecho, reveló que el departamento de Boyacá ocupó el primer lugar en consumo de alcohol y segundo en consumo de tabaco, entre la población de 12 a 65 años, durante el año 2019.

<p><b>M</b></p> <p><b>E</b></p> <p><b>T</b></p> <p><b>O</b></p> <p><b>D</b></p> <p><b>O</b></p> <p><b>L</b></p> <p><b>O</b></p> <p><b>G</b></p> <p><b>I</b></p> <p><b>A</b></p>	<p>Todos los participantes formarán un círculo, y comenzarán a girar una botella, cuando está pare la persona a la que le corresponda la base de la botella podrá escoger la penitencia de su compañero, y a quien le corresponda el pico podrás elegir si la penitencia es verdad o reto, las penitencias estarán previamente diseñadas y asociadas al consumo de alcohol.</p> <p>Al finalizar se realizará un conversatorio entorno a las siguientes preguntas</p> <p>¿Quiénes han bebido alguna vez alcohol?</p> <p>¿A qué edad?</p> <p>Con quienes estaban al momento de hacerlo?</p> <p>Y si han seguido consumiendo la sustancia?</p> <p>Finalmente se realizará un juego de improvisación en el que el moderador propondrá un escenario, unos personajes y diversas situaciones para que al final los jóvenes puedan identificar las consecuencias negativas del consumo de alcohol a pesar de ser una sustancia Legal.</p>
<p><b>Evaluación.</b></p>	<p><b>Indicadores a evaluar: Los conocimientos que los jóvenes tienen con respecto al alcohol.</b></p> <p><b>Resultados esperados: Los jóvenes reconocerán las consecuencias negativas del consumo de alcohol basada en información clara y objetiva.</b></p> <p><b>Evidencias: Fotografías y lista de asistencia. Pre test</b></p> <p><b>Post test</b></p>

**Bibliografía y Cibergrafía: Las fuentes utilizadas para desarrollar de la actividad.**

**Ministerio De Salud y Protección Social. La prevención la mitigación manos de los jóvenes Herramientas pedagógicas en prevención del consumo de sustancias psicoactivas y mitigación de su impacto, para líderes de organizaciones juveniles. Segunda edición. Bogotá. 2012.**

**Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC) (2010). Seguimiento y evaluación de la prevención del uso indebido de drogas: taller de capacitación de la Red Mundial de la Juventud (Global Youth Network)**

**Manual de estrategias de prevención del uso de sustancias psicoactivas. Bogotá, Distrito Capital. Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito UNODC - Colombia.**

**Becoña Iglesias E. Bases Científicas De La Prevención De Las Drogodependencias. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas Madrid, 2002.**

Actividad 3.

**FORMATO PARA LA PLANEACION DE UNA ACTIVIDAD EN UN PROGRAMA DE PREVENCIÓN**

**NOMBRE DEL PROGRAMA :**

**TraSPAsar: Programa de prevención y mitigación del consumo de Sustancias Psicoactivas (alcohol, tabaco y marihuana) en Adolescentes del Centro juvenil Amigoniano Boyacá**

**NOMBRE DE LA ESTRATEGIA DONDE ESTÁ INCLUIDA LA ACTIVIDAD:**

**SPA: Conceptos básicos**

**RESPONSABLES DEL DISEÑO DE LA ACTIVIDAD : José Luis Becerra Valderrama**

<b>TIEMPO DE LA ACTIVIDAD</b>	Duración: 1 sesión de 2 horas.
	Fecha: Enero 2022
	<b>Horario: 2 a 4 de la tarde</b>

**Fecha Posibles**

**TITULO DE LA ACTIVIDAD: ¿Quién quiere ser millonario?**

**TECNICA QUE SE UTILIZA PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD :**

<b>INVENTARIO DE RECURSOS:</b>	<b>Talento Humano:</b>  <b>Grupo de jóvenes y un mediador ( psicólogo o psicopedagogo o trabajador social)</b>
	<b>Recursos Físico:</b>  <b>Botella</b>  <b>Hojas</b>  <b>Marcadores</b>
	<b>Recursos técnicos:</b>
	<b>Material didáctico:</b>
<b>OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Desmitificar las ideas referentes al tabaco por ser una sustancia Legal y sus consecuencias en el organismo.</b>	
<b>Referente conceptual</b>	<p>Conceptos básicos sobre Drogas: Tabaco. Becoña Iglesias E.</p> <p>El tabaco es un producto originario de América que es consumido por los hombres de esas tierras desde hace miles de años. Inicialmente se utilizaba por motivos religiosos y de placer, siendo introducido en Europa a la vuelta de Cristobal Colón (Becoña et al., 1994). Con el transcurso de los años su consumo se ha ido popularizando, produciéndose un gran incremento en su consumo a principios de siglo y un empuje impensable años atrás a partir de la segunda guerra mundial, llegando en el momento actual a ser una «epidemia» su consumo, dado el gran número de personas que fuman, cigarrillos principalmente, en cada país (Becoña, Galego y Lorenzo,1987).</p>

	<p>Conceptos básicos sobre drogas orientadas a la educación para la salud: Ministerio de Protección Social, UNDOC.</p> <p>Cualquier consumo de tabaco es peligroso para la salud y, al igual que con otras drogas, cuanto más temprano comience el consumo, mayor será el daño potencial a largo plazo para la salud. En ese sentido, cualquier uso de tabaco entre los estudiantes de enseñanza secundaria representa un problema de salud pública.</p>
<p><b>M E T O D O L O G I A</b></p>	<p>Para esta actividad se harán sesiones de preguntas con relación al tabaco y sustancias psicoactivas en general con el fin de que los jóvenes que mayores conocimientos tengan, lleguen al final, con las mismas reglas y comodines del juego original (llamar a un amigo, 50/50 y una opción falsa y otra verdadera) La idea es repasar las temáticas trabajadas incluida el tabaco.</p> <p>A continuación se harán distintas representaciones pequeñas en las que los estudiantes representarán los mitos más conocidos acerca del consumo de tabaco, de esta manera el grupo mostrará su acuerdo o desacuerdo.</p>
<p><b>Evaluación.</b></p>	<p><b>Indicadores a evaluar: Los conocimientos que tienen los jóvenes con respecto al consumo de tabaco</b></p> <p><b>Resultados esperados: Que los jóvenes tengan información clara y objetiva basada en la evidencia sobre el consumo de tabaco y sus consecuencias.</b></p> <p><b>Evidencias: Fotografías y lista de asistencia. Pre test</b></p> <p><b>Post test</b></p>

**Bibliografía y Cibergrafía: Las fuentes utilizadas para desarrollar de la actividad.**

**Ministerio De Salud y Protección Social. La prevención la mitigación manos de los jóvenes Herramientas pedagógicas en prevención del consumo de sustancias psicoactivas y mitigación de su impacto, para líderes de organizaciones juveniles. Segunda edición. Bogotá. 2012.**

**Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC) (2010). Seguimiento y evaluación de la prevención del uso indebido de drogas: taller de capacitación de la Red Mundial de la Juventud (Global Youth Network)**

**Manual de estrategias de prevención del uso de sustancias psicoactivas. Bogotá, Distrito Capital. Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito UNODC – Colombia**

**Becoña Iglesias E. Bases Científicas De La Prevención De Las Drogodependencias. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas Madrid, 2002.**

Actividad 4

**FORMATO PARA LA PLANEACION DE UNA ACTIVIDAD EN UN PROGRAMA DE PREVENCION**

**NOMBRE DEL PROGRAMA :**

**TraSPAsar: Programa de prevención y mitigación del consumo de Sustancias Psicoactivas (alcohol, tabaco y marihuana) en Adolescentes del Centro juvenil Amigoniano Boyacá**

**NOMBRE DE LA ESTRATEGIA DONDE ESTÁ INCLUIDA LA ACTIVIDAD:**

**SPA: Conceptos básicos**

**RESPONSABLES DEL DISEÑO DE LA ACTIVIDAD : José Luis Becerra Valderrama**

<b>TIEMPO DE LA ACTIVIDAD</b>	Duración: 1 sesión de 2 horas.
	Fecha: Enero 2022
	Horario: 2 a 4 de la tarde

**TITULO DE LA ACTIVIDAD: Marihuana: Historias, mitos y respuestas**

**TECNICA QUE SE UTILIZA PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD :**

<b>INVENTARIO DE RECURSOS:</b>	<b>Talento Humano:</b>  Grupo de jóvenes y un mediador ( psicólogo o psicopedagogo o trabajador social)
	<b>Recursos Físico:</b>  Hojas  Marcadores
	<b>Recursos técnicos: Video Beam</b>
	<b>Material didáctico:</b>
<b>OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Desmitificar las ideas referentes a la marihuana y sus consecuencias en el organismo.</b>	
<b>Referente conceptual</b>	<p>Conceptos básicos sobre Drogas: Marihuana. Becoña Iglesias E.</p> <p>Actualmente, como ya indicamos, el cannabis es la droga ilegal más consumida (Bobes y Calafat, 2000; Plan Nacional sobre Drogas, 2002). En los últimos años el consumo de cannabis, como el de otras drogas, va muy unido al fenómeno de la vida recreativa (Calafat, Juan, Becoña et al., 2000), destacando junto a ello una industria cada vez más potente, en torno al cannabis y su promoción.</p> <p>El consumo de cannabis no está exento de problemas (Schuckit, 2000).</p> <p>La mayor preocupación actual está en la repercusión que tiene la banalización del uso de cannabis por los adolescentes (Bobes y Calafat, 2000).</p>

	<p>Conceptos básicos sobre drogas orientado a la educación para la salud ( Ministerio de Protección Social, UNDOC.)</p> <p>La percepción del riesgo, ya sea para la salud de una persona o en general, se considera un factor importante en la decisión de consumir drogas. Los datos han demostrado que a medida que disminuye la percepción del riesgo, el uso de drogas tiende a aumentar. En la mayoría de los países donde el 20% o menos de los estudiantes de enseñanza secundaria percibieron el uso ocasional de cannabis como riesgoso, la prevalencia de consumo en el último año superó el 15%. Por lo tanto, los países que observan una disminución en la percepción del riesgo a lo largo del tiempo deben estar alertas ante posibles aumentos en el consumo de cannabis en el futuro.</p>
<p><b>M</b> <b>E</b> <b>T</b> <b>O</b> <b>D</b> <b>O</b> <b>L</b> <b>O</b> <b>G</b> <b>I</b> <b>A</b></p>	<p>Se presentará ante los jóvenes el video llamado Marihuana: Historias, mitos y respuestas <a href="https://youtu.be/mjm3x16nkQQ">https://youtu.be/mjm3x16nkQQ</a> en el que se plantean diversas posturas acerca del consumo de la Marihuana, a continuación se realizará un debate en el que se dividirá el grupo en dos, unos a favor y otros en contra del consumo de marihuana.</p> <p>Al finalizar y con base en las conclusiones del debate se preguntará al grupo en general acerca de su posición personal acerca del tema y porque?</p>

<b>Evaluación.</b>	<b>Indicadores a evaluar: los conocimientos que los jóvenes tienen con respecto al consumo de marihuana</b>
	<b>Resultados esperados: Que los jóvenes tengan información clara y objetiva basada en la evidencia sobre el consumo de marihuana y sus consecuencias.</b>
	<b>Evidencias: Fotografías y lista de asistencia. Pre test Post test</b>
<p><b>Bibliografía y Cibergrafía: Las fuentes utilizadas para desarrollar de la actividad.</b></p> <p><b>Ministerio De Salud y Protección Social. La prevención la mitigación manos de los jóvenes Herramientas pedagógicas en prevención del consumo de sustancias psicoactivas y mitigación de su impacto, para líderes de organizaciones juveniles. Segunda edición. Bogotá. 2012.</b></p> <p><b>Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC) (2010). Seguimiento y evaluación de la prevención del uso indebido de drogas: taller de capacitación de la Red Mundial de la Juventud (Global Youth Network) .</b></p> <p><b>Manual de estrategias de prevención del uso de sustancias psicoactivas. Bogotá, Distrito Capital. Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito UNODC - Colombia.</b></p> <p><b>Becoña Iglesias E. Bases Científicas De La Prevención De Las Drogodependencias. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas Madrid, 2002.</b></p>	

Actividad 5.

**FORMATO PARA LA PLANEACION DE UNA ACTIVIDAD EN UN PROGRAMA DE PREVENCION**

**NOMBRE DEL PROGRAMA :**

**TraSPAsar: Programa de prevención y mitigación del consumo de Sustancias Psicoactivas (alcohol, tabaco y marihuana) en Adolescentes del Centro juvenil Amigoniano Boyacá**

**NOMBRE DE LA ESTRATEGIA DONDE ESTÁ INCLUIDA LA ACTIVIDAD:**

**Historias de Vida/ Factores de riesgo y Protección**

**RESPONSABLES DEL DISEÑO DE LA ACTIVIDAD : José Luis Becerra Valderrama**

<b>TIEMPO DE LA ACTIVIDAD</b> <b>Fecha Posibles</b>	Duración: 1 sesión de 2 horas.
	Fecha: Febrero 2022
	<b>Horario: 2 a 4 de la tarde</b>

**TITULO DE LA ACTIVIDAD: Cine-foro: Requiem por sueño (2000, D. Aronofsky)**

**TECNICA QUE SE UTILIZA PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD :**

<b>INVENTARIO DE RECURSOS:</b>	<b>Talento Humano:</b> <b>Grupo de jóvenes y un mediador ( psicólogo o psicopedagogo o trabajador social)</b>
	<b>Recursos Físico:</b>
	<b>Recursos técnicos: Video Beam</b>
	<b>Material didáctico:</b>
<b>OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Reconocer las diferentes consecuencias negativas que trae consigo el consumo de sustancias psicoactivas a nivel personal, familiar y social</b>	
<b>Referente Conceptual</b>	<p>Habilidades para la vida en programas de prevención: (Martínez V y Ferrarotti.2011.)</p> <p>En otras palabras, entre los investigadores y los “objetos” de la investigación debe instaurarse una relación significativa, una auténtica interacción, que, en tanto involucre de manera natural a las personas sobre las que se conduce la investigación, reclame al investigador permanecer en la causa y derribar el muro defensivo tradicionalmente colocado al pie de la cultura entendida como capital privado. Y la investigación misma abandona su estructura asimétrica que realiza, de este modo, más que una empresa cognoscitiva, se trata de una operación de poder. Las “historias de vida” ayudan a comprender que en la investigación social todo investigador es también un “investigado”</p>

	<p>Factores de riesgo y protección en el consumo de drogas.</p> <p>(Becoña Iglesias E.2002.)</p> <p>Aunque se podría argumentar que el origen del consumo de drogas se sitúa en la infancia temprana, la iniciación real en el consumo comienza normalmente, para la mayoría de los individuos, en la adolescencia temprana, y avanza a partir de aquí, según una secuencia bastante bien definida, a lo largo de la adolescencia media (Millman y Botvin, 1992). En sus primeras etapas, el consumo de drogas es infrecuente, se limita a una única sustancia y a situaciones sociales determinadas. A medida que aumenta la implicación, el consumo se incrementa tanto en frecuencia como en cantidad y progresa hacia múltiples sustancias. Conocer los factores de riesgo y de protección se convierte así en un punto de gran relevancia para la prevención de las drogodependencias.</p>
<p><b>M</b></p> <p><b>E</b></p> <p><b>T</b></p> <p><b>O</b></p> <p><b>D</b></p> <p><b>O</b></p> <p><b>L</b></p> <p><b>O</b></p> <p><b>G</b></p> <p><b>I</b></p> <p><b>A</b></p>	<p>Por medio de este cine foro se pretende que los jóvenes se sientan de una u otra manera identificados con los personajes y situaciones que se ven representados en la película, pero también, que al mismo tiempo, puedan tomar una postura crítica frente a lo que ven.</p> <p>Que puedan expresar sus opiniones, sentires en torno a las complicadas situaciones que se presentan en la película y que tal vez puedan llegar a realizar comparaciones con las situaciones de sus propias vidas, también que puedan compartir sus inquietudes y cuestionamientos frente a la temática, retomando conceptos científicos y verídicos ya trabajados con anterioridad.</p>

<b>Evaluación.</b>	<b>Indicadores a evaluar: Los conocimientos que los jóvenes tienen con respecto a los factores de riesgo y de protección</b>
	<b>Resultados esperados: Que los jóvenes tengan información clara y objetiva basada en la evidencia sobre los factores de riesgo y protección</b>
	<b>Evidencias: Fotografías y lista de asistencia. Pre test Post test</b>
<b>Bibliografía y Cibergrafía: Las fuentes utilizadas para desarrollar de la actividad.</b>	
<p><b>Franco Ferrarotti Las Historias De Vida Como Método Acta Sociológica, núm. 56, septiembre – diciembre, 2011, pp. 95-119</b></p> <p><b>Martínez, V. (2014). Habilidades para la Vida: una propuesta de formación humana. Itinerario Educativo, xxviii (63), 61-89</b></p> <p><b>Mendoza Carmona<sup>1</sup> y Vargas Peña. Factores Psicosociales Asociados Al Consumo y Adicción a Sustancias PSICOACTIVAS. Universidad Centroccidental. Revista Electrónica de Psicología Iztacala. 20, (1), 2017 139</b></p> <p><b>López Larrosa. Factores de riesgo y de protección en el consumo de drogas en adolescentes y diferencias según edad y sexo. Psicothema 2010. Universidad de A Coruña.</b></p> <p><b>Becoña Iglesias E. Bases Científicas De La Prevención De Las Drogodependencias. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas Madrid, 2002.</b></p>	

Actividad 6.

**FORMATO PARA LA PLANEACION DE UNA ACTIVIDAD EN UN PROGRAMA DE PREVENCIÓN**

**NOMBRE DEL PROGRAMA :**

**TraSPAsar: Programa de prevención y mitigación del consumo de Sustancias Psicoactivas (alcohol, tabaco y marihuana) en Adolescentes del Centro juvenil Amigoniano Boyacá**

**NOMBRE DE LA ESTRATEGIA DONDE ESTÁ INCLUIDA LA ACTIVIDAD:**

**Historias de Vida/ Factores de riesgo y Protección**

**RESPONSABLES DEL DISEÑO DE LA ACTIVIDAD : José Luis Becerra Valderrama**

<b>TIEMPO DE</b>	Duración: 2 sesiones de 2 horas.
<b>LA</b>	Fecha: Febrero 2022
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>Horario: 2 a 4 de la tarde</b>
<b>Fecha Posibles</b>	

**TITULO DE LA ACTIVIDAD: Mi Pasado, mi historia**

**TECNICA QUE SE UTILIZA PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

<b>INVENTARIO DE RECURSOS:</b>	<b>Talento Humano:</b>  <b>Grupo de jóvenes y un mediador ( psicólogo o psicopedagogo o trabajador social)</b>
	<b>Recursos Físico:</b>  <b>Hojas de colores</b>  <b>Revistas</b>  <b>Colores</b>  <b>Marcadores</b>  <b>Pegante</b>  <b>Tijeras</b>  <b>Hojas blancas</b>  <b>Lápices</b>  <b>Escarcha.</b>
	<b>Recursos técnicos:</b>
	<b>Material didáctico:</b>
	<b>OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Identificar los factores de riesgo presentes en la historia de vida de cada joven.</b>

<p><b>Referente</b></p> <p><b>Conceptual</b></p>	<p>Factores de riesgo en el consumo de drogas.( Becoña Iglesias E.2002 )</p> <p>Se entiende por factor de riesgo «un atributo y/o característica individual, condición situacional y/o contexto ambiental que incrementa la probabilidad del uso y/o abuso de drogas (inicio) o una transición en el nivel de implicación con las mismas (mantenimiento)» (Clayton, 1992)</p> <p>(Hawkins, Catalano y Arthur, 2002; Hawkins, Catalano y Miller, 1992)</p> <p>A partir de investigaciones que iniciaron en los 80, concluyeron que el consumo de drogas se relacionaba con factores de riesgo en la comunidad, la familia, la escuela, el individuo y los iguales. Son factores de riesgo de la comunidad transiciones y movilidad personal y en la comunidad, desorganización comunitaria, escaso apego al vecindario, leyes y normas favorables al consumo de drogas, y disponibilidad percibida de drogas y armas.</p>
<p><b>M</b></p> <p><b>E</b></p> <p><b>T</b></p> <p><b>O</b></p> <p><b>D</b></p> <p><b>O</b></p> <p><b>L</b></p> <p><b>O</b></p> <p><b>G</b></p> <p><b>I</b></p> <p><b>A</b></p>	<p>En esta actividad cada uno de los jóvenes deberá ilustrar de manera gráfica su historia de vida, podrá hacerlo por medio de una historieta, cuento, grafiti, historia, collage, de la manera más creativa posible. Se resaltarán especialmente los momentos más difíciles para cada uno y algunos momentos que ellos consideren relevantes con respecto al consumo de SPA.</p> <p>Al finalizar los jóvenes que quieran expondrán ante sus compañeros sus distintas composiciones artísticas, abriendo el espacio para la conversación acerca del porqué de la elección de sus momentos difíciles, de las personas quienes los apoyaron o no, de sus decisiones en esos momentos y la importancia que tuvo el consumo de SPA durante el desarrollo de estas diversas situaciones.</p>

<b>Evaluación.</b>	<b>Indicadores a evaluar: Los conocimientos que los jóvenes tienen con respecto a los factores de riesgo presentes en sus historias de vida.</b>
	<b>Resultados esperados: Que los jóvenes identifiquen los factores de riesgo presentes en sus historias de vida.</b>
	<b>Evidencias: Fotografías y lista de asistencia. Pre test Post test</b>
<p><b>Bibliografía y Cibergrafía: Las fuentes utilizadas para desarrollar de la actividad.</b></p> <p><b>Lopez Larrosa S y Rodriguez Arias J. Factores de riesgo y de protección en el consumo de drogas en adolescentes y diferencias según edad y sexo. Universidad de A Coruña y Hospital Virxe da Xunqueira (Cee). Revista Psicothema.</b></p> <p><b>Becoña Iglesias E. Bases Científicas De La Prevención De Las Drogodependencias. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas Madrid, 2002.</b></p>	

Actividad 7

**FORMATO PARA LA PLANEACION DE UNA ACTIVIDAD EN UN PROGRAMA DE PREVENCION**

**NOMBRE DEL PROGRAMA :**

**TraSPAsar: Programa de prevención y mitigación del consumo de Sustancias Psicoactivas (alcohol, tabaco y marihuana) en Adolescentes del Centro juvenil Amigoniano Boyacá**

**NOMBRE DE LA ESTRATEGIA DONDE ESTÁ INCLUIDA LA ACTIVIDAD:**

**Historias de Vida/ Factores de riesgo y Protección**

**RESPONSABLES DEL DISEÑO DE LA ACTIVIDAD : José Luis Becerra Valderrama**

<b>TIEMPO DE</b>	Duración: 1sesion de 2 horas.
<b>LA</b>	Fecha: Marzo 2022
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>Horario: 2 a 4 de la tarde</b>
<b>Fecha Posibles</b>	

**TITULO DE LA ACTIVIDAD: Obra de Teatro: Pedro Desorientado**

**TECNICA QUE SE UTILIZA PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD :**

<b>INVENTARIO DE RECURSOS:</b>	<b>Talento Humano:</b>  Grupo de jóvenes y un mediador ( psicólogo o psicopedagogo o trabajador social)
	<b>Recursos Físico:</b>  Cartulina  Colores  Marcadores  Lápices
	<b>Recursos técnicos:</b>
	<b>Material didáctico:</b>
<b>OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:</b> Identificar los factores de protección presentes en una historia ajena y en la historia de vida propia.	
<b>Referente Conceptual</b>	Factores de protección en el consumo de drogas. (Becoña Iglesias E.2002. )  Por factor de protección «un atributo o característica individual, condición situacional y/o contexto ambiental que inhibe, reduce o atenúa la probabilidad del uso y/o abuso de drogas o la transición en el nivel de implicación con las mismas» (Clayton, 1992.)

	<p>En un estudio del 2011, se encontró que los preconceptos, la valoración de las sustancias psicoactivas, el autocontrol, las habilidades sociales, la accesibilidad y la permisividad social son las principales condiciones asociadas al consumo. El factor protector presente fue la satisfacción con las relaciones interpersonales.</p> <p>la familia es importante en la prevención del consumo de drogas, pues los procesos de socialización familiar predisponen las actitudes, la personalidad, el auto concepto, los valores y las habilidades de comunicación.</p>
<p><b>M E T O D O L O G I A</b></p>	<p>En esta actividad todos los jóvenes representaran una obra de teatro previamente elegida, en la que se verán situaciones de consumo y como los factores de protección por parte de las familias son fundamentales en la toma de decisiones de cada uno de los jóvenes, además de preparar la obra se enfrentaran a la improvisación cuando el público elija libremente cambiar alguna situación, hecho o personaje.</p> <p>Luego se discutirá acerca de lo visto en la obra, de lo que ellos hubiesen escogido hacer frente a diversas situaciones, sus opiniones e ideas y asemejando lo sucedido en la obra con sus historias de vida.</p> <p>Para finalmente plasmar las conclusiones en una cartelera, en la cual los jóvenes deberán dibujar a los personajes de la historia, identificando si son parte de los factores de riesgo y de protección.</p>

	<p><b>Indicadores a evaluar:</b> Los conocimientos que los jóvenes tengan acerca de los factores de protección presentes en sus historias de vida.</p>
<p><b>Evaluación.</b></p>	<p><b>Resultados esperados:</b> los jóvenes identifican los factores de protección presentes en sus vidas</p>
	<p><b>Evidencias:</b> Fotografías y lista de asistencia. Pre test Post test</p>

**Bibliografía y Cibergrafía:** Las fuentes utilizadas para desarrollar de la actividad.

Mendoza Carmona<sup>1</sup> y Vargas Peña. Factores Psicosociales Asociados Al Consumo y Adicción a Sustancias Psicoactivas. Universidad Centroccidental. Revista Electrónica de Psicología Iztacala. 20, (1), 2017 139

López Larrosa. Factores de riesgo y de protección en el consumo de drogas en adolescentes y diferencias según edad y sexo. Psicothema 2010. Universidad de A Coruña.

Becoña Iglesias E. Bases Científicas De La Prevención De Las Drogodependencias. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas Madrid, 2002.

Actividad 8.

**FORMATO PARA LA PLANEACION DE UNA ACTIVIDAD EN UN PROGRAMA DE PREVENCION**

**NOMBRE DEL PROGRAMA :**

**TraSPAsar: Programa de prevención y mitigación del consumo de Sustancias Psicoactivas (alcohol, tabaco y marihuana) en Adolescentes del Centro juvenil Amigoniano Boyacá**

**NOMBRE DE LA ESTRATEGIA DONDE ESTÁ INCLUIDA LA ACTIVIDAD:**

**Historias de Vida/ Factores de riesgo y Protección**

**RESPONSABLES DEL DISEÑO DE LA ACTIVIDAD : José Luis Becerra Valderrama**

**TIEMPO DE** Duración: 1 sesion de 2 horas.

**LA** Fecha: Marzo 2022

**ACTIVIDAD** Horario: 2 a 4 de la tarde

**Fecha Posibles**

**TITULO DE LA ACTIVIDAD: Rally de Habilidades para la Vida**

**TECNICA QUE SE UTILIZA PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD :**

<b>INVENTARIO DE RECURSOS:</b>	<b>Talento Humano:</b>  Grupo de jóvenes y un mediador ( psicólogo o psicopedagogo o trabajador social)
	<b>Recursos Físico:</b>  Cartulina  Colores  Marcadores  Lápices
	<b>Recursos técnicos:</b>
	<b>Material didáctico:</b>
	<b>OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:</b> Conocer que son y para que sirven las habilidades para la vida.
<b>Referente Conceptual</b>	<p>En 1993 la OMS propone una primera definición de las HpV: “Life skills are abilities for adaptive and positive behavior, that enable individuals to deal effectively with the demands and challenges of everyday life” (WHO, 1994, p. 5) (Habilidades para la vida son habilidades para el comportamiento positivo y adaptable, que permiten a los individuos lidiar eficazmente con las demandas y los retos de la vida cotidiana).</p> <p>Posteriormente, la OMS trabaja en conjunto con UNESCO, UNICEF, y el Banco Mundial en la iniciativa FRESH (Focusing Resources on Effective School</p>

	<p>Health), y transforma la comprensión de HpV como un “Grupo de competencias psicosociales y destrezas interpersonales (...) que pueden orientarse hacia acciones personales, interpersonales y aquellas necesarias para transformar el entorno de manera que sea propicio para la salud”</p> <p>(WHO, 2003, p.3. Citado por Martínez, V. 2014 )</p>
	<p>Desarrollar y fortalecer habilidades para la vida, como “manejo de emociones y estrés”, “autoestima”, “creatividad y pensamiento crítico para la solución de problemas” y “toma de decisiones”, las cuales se proponen a partir de la experiencia de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS).</p> <p>La necesidad de desarrollar estas habilidades se justifica por la relación estrecha que existe entre las emociones, el pensamiento, la autoestima, la toma de decisiones, el comportamiento humano y valores como el respeto, la tolerancia, la solidaridad, la honestidad y la responsabilidad.</p>
	<p>La niñez y la adolescencia son etapas en las que se forma y consolida la personalidad, se crean hábitos y se establecen las primeras relaciones significativas. Es en estos periodos en los que aprendemos a comunicar nuestras ideas y sentimientos; enfrentamos nuestros primeros problemas y empezamos a conocernos y a darnos a conocer.</p>

	<p>Estas características hacen que las niñas, niños y adolescentes busquen maneras de expresarse, de actuar y de demostrar lo que son y lo que pueden hacer. Cuando no cuentan con las herramientas necesarias para hacerlo de forma positiva, pueden asumir conductas o actitudes que obstaculicen o limiten su desarrollo físico, emocional y social, como puede ser el consumo de tabaco, alcohol u otras drogas. (Secretaria Salud y DIF. México.)</p>
<p><b>M E T O D O L O G I A</b></p>	<p>Se dividirá el grupo de jóvenes en 3 equipos, los cuales deberán pasar diferentes pruebas relacionadas con las habilidades para la vida, este rally pondrá en juego sus conocimientos y habilidades sociales.</p> <p>A continuación cada grupo deberá elegir un grupo de habilidades para la vida y diseñar un juego en torno a las mismas, el cual será evaluado por sus compañeros después de ser jugado.</p> <p>Finalmente y retomando la historia de vida realizada en encuentros anteriores, los jóvenes identificarán que habilidades les serían útiles para afrontar de forma asertiva aquellas situaciones que en un momento les fueron difíciles</p>
<p><b>Evaluación.</b></p>	<p><b>Indicadores a evaluar: Los conocimientos que los jóvenes tienen con respecto a las Habilidades para la vida.</b></p> <p><b>Resultados esperados: los jóvenes identifican y reconocen la importancia de las habilidades para la vida basados en información clara y objetiva.</b></p> <p><b>Evidencias: Fotografías y lista de asistencia. Pre test</b></p> <p><b>Post test</b></p>

**Bibliografía y Cibergrafía: Las fuentes utilizadas para desarrollar de la actividad.**

**Martínez, V. (2014). Habilidades para la Vida: una propuesta de formación humana. Itinerario Educativo, xxviii (63), 61-89**

**Fernández Cáceres C. Habilidades para la vida. Guía para educar con valores. Mexico.2006.**

**Secretaria de salud y DIF. Habilidades para la Vida. Guía práctica y sencilla para el Promotor Nueva Vida. México.**

Actividad 9.

**FORMATO PARA LA PLANEACION DE UNA ACTIVIDAD EN UN PROGRAMA DE PREVENCION**

**NOMBRE DEL PROGRAMA :**

**TraSPAsar: Programa de prevención y mitigación del consumo de Sustancias Psicoactivas (alcohol, tabaco y marihuana) en Adolescentes del Centro juvenil Amigoniano Boyacá**

**NOMBRE DE LA ESTRATEGIA DONDE ESTÁ INCLUIDA LA ACTIVIDAD:**

**Potenciando factores de Protección desde el trabajo de Habilidades para la vida.**

**RESPONSABLES DEL DISEÑO DE LA ACTIVIDAD : José Luis Becerra Valderrama**

<b>TIEMPO DE</b>	Duración: 1 sesion de 2 horas.
<b>LA</b>	Fecha: Abril 2022
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>Horario: 2 a 4 de la tarde</b>
<b>Fecha Posibles</b>	

**TITULO DE LA ACTIVIDAD: Quién soy?**

**TECNICA QUE SE UTILIZA PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD :**

<b>INVENTARIO DE RECURSOS:</b>	<b>Talento Humano:</b>  Grupo de jóvenes y un mediador ( psicólogo o psicopedagogo o trabajador social)
	<b>Recursos Físico:</b>  Cartulina  Colores  Marcadores  Lápices
	<b>Recursos técnicos:</b>
	<b>Material didáctico:</b>
	<b>OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:</b> Conocer información asertiva y acorde sobre el autoconocimiento.
<b>Referente Conceptual</b>	<p>Como se mencionó, las etapas más importantes para aprender a valorarnos son la infancia y la adolescencia; por lo tanto, tu labor como Promotor Nueva Vida es fundamental, pues el concepto que tengan las niñas, niños y adolescentes de ellos mismos afectará todos los aspectos de su vida (familia, escuela, trabajo, relaciones, proyecto de vida).</p> <p>Un buen inicio es estimularlos a que aprendan a conocerse. Si se conocen y aceptan, aprenderán a valorarse. Lo que tienen que hacer es un verdadero análisis de sus características y pensar cómo les gustaría ser, revisando sus defectos y</p>

	<p>cualidades. A partir de eso decidirán si les gusta cómo son o si quieren cambiar algo. (Secretaría de Salud y DIF.)</p>
	<p>Las creencias distorsionadas sobre las propias capacidades pueden reflejarse en problemas emocionales y de conducta, y provocar comportamientos antisociales, dificultad para adaptarse a nuevas situaciones, sentimientos de indefensión, sobreprotección, miedo al fracaso y desesperanza.</p> <p>La percepción propia implica conocerse, hacerse responsable de la salud física y mental, cuidar el cuerpo, y hacerse cargo de las emociones, valores, creencias, decisiones, derechos y oportunidades. (Fernández Cáceres C, 2006)</p>
<p><b>M E T O D O L O G I A</b></p>	<p>Para esta actividad los jóvenes deberán realizar su silueta grande en un pliego de papel, luego tras identificar sus mayores debilidades y fortalezas irán pintando la silueta, dándole forma y su propio toque, ubicaran en cada parte de la silueta.</p> <p>Finalmente se compartirá el trabajo realizado por cada joven, mientras el mediador habla acerca del autoconocimiento y su importancia.</p>
<p><b>Evaluación.</b></p>	<p><b>Indicadores a evaluar: Los conocimientos que los jóvenes tienen acerca de las habilidades para la vida especialmente del autoconocimiento.</b></p>

	<p><b>Resultados esperados: Que los jóvenes tengan información clara y objetiva basada en la evidencia sobre las habilidades para la vida especialmente el autoconocimiento.</b></p>
	<p><b>Evidencias: Fotografías y lista de asistencia. Pre test</b></p> <p><b>Post test</b></p>
<p><b>Bibliografía y Cibergrafía: Las fuentes utilizadas para desarrollar de la actividad.</b></p> <p>Fernández Cáceres C. Habilidades para la vida. Guía para educar con valores. 2006. Centros de Integración Juvenil, A.C. Tlaxcala 208, Col, México, D.F.</p> <p>DIF, Secretaría de Salud. Fundación Gonzalo Río Arronte, I.A.P. Habilidades para la Vida Guía práctica y sencilla para el Promotor Nueva Vida.</p>	

Actividad 10.

**FORMATO PARA LA PLANEACION DE UNA ACTIVIDAD EN UN PROGRAMA DE PREVENCIÓN**

**NOMBRE DEL PROGRAMA :**

**TraSPAsar: Programa de prevención y mitigación del consumo de Sustancias Psicoactivas (alcohol, tabaco y marihuana) en Adolescentes del Centro juvenil Amigoniano Boyacá**

**NOMBRE DE LA ESTRATEGIA DONDE ESTÁ INCLUIDA LA ACTIVIDAD:**

**Potenciando factores de Protección desde el trabajo de Habilidades para la vida.**

**RESPONSABLES DEL DISEÑO DE LA ACTIVIDAD : José Luis Becerra Valderrama**

<b>TIEMPO DE</b>	Duración: 1 sesión de 2 horas.
<b>LA</b>	Fecha: Abril 2022
<b>ACTIVIDAD</b>	Horario: 2 a 4 de la tarde
<b>Fecha Posibles</b>	

**TITULO DE LA ACTIVIDAD: Expresa lo que sientes**

**TECNICA QUE SE UTILIZA PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD :**

<b>INVENTARIO DE RECURSOS:</b>	<b>Talento Humano:</b>  Grupo de jóvenes y un mediador ( psicólogo o psicopedagogo o trabajador social)
	<b>Recursos Físico:</b>  Cartulina  Colores  Marcadores  Lápices
	<b>Recursos técnicos:</b>
	<b>Material didáctico:</b>
<b>OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:</b> Conocer diferentes estrategias que faciliten el manejo de tensiones y estrés	
<b>Referente Conceptual</b>	Para desarrollarnos sanamente, es importante que aprendamos a reconocer nuestras emociones. Si expresamos lo que sentimos, si pedimos lo que necesitamos, podremos relacionarnos mejor con los demás.

	<p>Cada persona tiene su propia manera de sentir, eso nos hace únicos y especiales. (Secretaria de Salud y DIF)</p>
	<p>Conocer los efectos de las emociones en nuestra persona y en las demás es una habilidad indispensable para madurar y conducirnos en diferentes contextos; si no la desarrollamos, podemos quedar expuestos en diversas situaciones sociales o bien, adoptar una serie de prácticas para “evadir” la realidad. Las emociones constituyen una expresión de la condición humana; son influidas por una serie de aspectos internos, como la personalidad, las habilidades y destrezas que vamos aprendiendo y perfeccionando (como los que se tratan a profundidad en este libro), y de elementos externos como aquellos eventos que suceden en la vida diaria: relaciones con la familia y amistades, problemas laborales, cambio de escuela o de casa, enfermedades, malestar emocional, roles o estereotipos de género, oportunidades recreativas, etcétera. Las emociones también son valiosos avisos que, bien reconocidos e interpretados, pueden favorecer nuestro conocimiento e identidad y enriquecer nuestro crecimiento personal. (Fernández Cáceres C,2006)</p>

<p><b>M</b></p> <p><b>E</b></p> <p><b>T</b></p> <p><b>O</b></p> <p><b>D</b></p> <p><b>O</b></p> <p><b>L</b></p> <p><b>O</b></p> <p><b>G</b></p> <p><b>I</b></p> <p><b>A</b></p>	<p>En esta actividad se realizaran 3 distintos ejercicios con el fin de los jóvenes encuentren en estos posibilidades de expresión frente a las diversas emociones que nos acompañan como seres humanos.</p> <p>Actividad 1. Frases incompletas</p> <p>Duración: 20 minutos</p> <p>Pide que respondan las siguientes frases incompletas:</p> <p>Cuando estoy callado/a con mis amigos, me siento...</p> <p>Cuando me enojo con alguien, me siento...</p> <p>Cuando me regañan, me siento...</p> <p>Cuando tengo un problema, me siento...</p> <p>Cuando estoy contento/a, lo demuestro...</p> <p>Cuando tengo miedo, busco...</p> <p>Posteriormente, realiza una discusión grupal en la que, quien quiera, comparta sus respuestas.</p> <p>Actividad 2.</p> <p>¿Qué puede pasar si no expresamos lo que sentimos?</p> <p>Duración: 20 minutos</p> <p>Organiza una discusión con el grupo en la que se plantee la siguiente pregunta: ¿Pueden algunos sentimientos promover el consumo de drogas, como por ejemplo el alcohol? Una vez que hayan conversado, señala que tomar alcohol u otra droga NO ayuda a expresar nuestros sentimientos; que puede ser peligroso y que es sólo</p>
---	--

una solución temporal: pues una vez que pasa el efecto, el sentimiento sigue presente y tenemos que enfrentarnos a él. **RECUERDA:** cuando una persona no expresa sus sentimientos, comienza a sentirse aislada de los demás y de sí mismo. Por eso, entender los propios sentimientos y expresarlos de una manera realista y honesta es muy importante.

### Actividad 3.

Expresa lo que sientes

Duración: 20 minutos

Solicita voluntarios para representar los siguientes casos. En cada uno de ellos tienen que expresar sus sentimientos, tomando en cuenta los pasos descritos anteriormente:

- Identifica tus emociones. • Acéptalas como tuyas. • Muestra tus sentimientos.
- Exprésalos de forma positiva. • Expresa con tu cuerpo lo que dices con palabras.

Dales cinco minutos para que se organicen y planeen la representación.

1. Mañana es la fiesta de fin de cursos que tanto has esperado. Tus padres te dicen que no puedes asistir porque llegaste tarde a casa toda la semana. ¿Cómo te sientes?, ¿qué le dices a tus padres?

2. Vas por la calle y ves que tu mejor amigo y tu novia salen del cine. Según tú, él estaba de viaje y tu novia, en su casa. En ese momento, ellos se dan cuenta y te saludan con la mano. ¿Cómo te sientes?, ¿cómo reaccionas?

3. Estás en el salón de clases; de repente alguien toca a la puerta. Cuando el maestro abre, te das cuenta que traen un ramo de flores enorme, el cual es para ti.

	<p>Todo el salón te voltea a ver y empiezan a aplaudir. ¿Cómo te sientes?, ¿pasa algo en tu cuerpo?, ¿qué haces? Al finalizar, discute con ellos cómo se sintieron y pregunta al resto del grupo si hubieran sentido o reaccionado de forma diferente. Puedes adecuar las situaciones si te encuentras con niñas y niños.</p>
<b>Evaluación.</b>	<b>Indicadores a evaluar: Los conocimientos que los jóvenes tienen con respecto al manejo de emociones y estrés.</b>
	<b>Resultados esperados: Que los jóvenes tengan información clara y objetiva basada en evidencia sobre el manejo de emociones y estrés.</b>
	<b>Evidencias: Fotografías y lista de asistencia. Pre test</b>  <b>Post test</b>
<p><b>Bibliografía y Cibergrafía: Las fuentes utilizadas para desarrollar de la actividad.</b></p> <p>Fernández Cáceres C. Habilidades para la vida. Guía para educar con valores. 2006 Centros de Integración Juvenil, A.C. Tlaxcala 208, Col, México, D.F.</p> <p>DIF, Secretaría de Salud. Fundación Gonzalo Río Arronte, I.A.P. Habilidades para la Vida Guía práctica y sencilla para el Promotor Nueva Vida.</p>	

Actividad 11.

**FORMATO PARA LA PLANEACION DE UNA ACTIVIDAD EN UN PROGRAMA DE PREVENCION**

**NOMBRE DEL PROGRAMA :**

**TraSPAsar: Programa de prevención y mitigación del consumo de Sustancias Psicoactivas (alcohol, tabaco y marihuana) en Adolescentes del Centro juvenil Amigoniano Boyacá**

**NOMBRE DE LA ESTRATEGIA DONDE ESTÁ INCLUIDA LA ACTIVIDAD:**

**Potenciando factores de Protección desde el trabajo de Habilidades para la vida.**

**RESPONSABLES DEL DISEÑO DE LA ACTIVIDAD : José Luis Becerra Valderrama**

<b>TIEMPO DE</b>	Duración: 1 sesion de 2 horas.
<b>LA</b>	Fecha: Abril 2022
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>Horario: 2 a 4 de la tarde</b>
<b>Fecha Posibles</b>	

**TITULO DE LA ACTIVIDAD: Piensa y Crea**

**TECNICA QUE SE UTILIZA PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD :**

<b>INVENTARIO DE RECURSOS:</b>	<b>Talento Humano:</b>  Grupo de jóvenes y un mediador ( psicólogo o psicopedagogo o trabajador social)
	<b>Recursos Físico:</b>  Cartulina  Colores  Marcadores  Lápices
	<b>Recursos técnicos:</b>
	<b>Material didáctico:</b>
<b>OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:</b> Identificar estrategias que promuevan la creatividad y pensamiento crítico para la solución de problemas	
<b>Referente conceptual</b>	Siempre se asocia la creatividad con dibujar, pintar, bailar; hacer música, una escultura, una fotografía, una poesía o una película; pero no sólo los artistas son creativos, todos nacemos con la capacidad de crear, únicamente tenemos que echar a volar la imaginación y tratar de salirnos de la rutina..  Si desarrollan la creatividad, aprovecharán el tiempo, siempre tendrán cosas que hacer: proyectos, experimentos, inventos, lo que sea; así estarán lejos de las adicciones, tomarán mejores decisiones y resolverán mejor los problemas.  (Secretaria de Salud y DIF.)

El pensamiento creativo consiste en la capacidad de inventar algo nuevo, de relacionar algo conocido de forma innovadora o de apartarse de esquemas de pensamiento o conducta usuales. Esto permite abordar la realidad de forma novedosa, romper el hábito, abandonar la costumbre. La creatividad es el motor del desarrollo personal y ha sido base de progreso y cultura.

En todos los escenarios de la vida es posible pensar creativamente. Con tiempo y práctica, todas las personas pueden ser innovadoras. Con la creatividad podemos despojarnos de ideas preconcebidas, encontrar alternativas y caminos no recorridos (OMS, 2011).

La creatividad se asocia con la facultad de hacer que algo exista. Implica inventar, formar en la mente, escribir, pintar, construir, producir, imaginar. Es algo diferente a copiar, reproducir o simplemente cambiar de lugar. El pensamiento original no supone necesariamente que la respuesta o el producto deba ser inédito o nunca antes visto, basta con que sea novedoso y útil.

(Fernández Cáceres C,2006)

Actividad 1. Creando historias...

Formar un gran círculo y en voz alta vayan inventando una historia entre todos.

Da la frase inicial, por ejemplo: “había una vez, en un país ecológico, un cigarro y un cenicero...” y le das la palabra al que está junto a ti, vas indicando el cambio de turno y tienen que seguir agregando lo que se les ocurra a la historia.

Actividad 2. Noticias divertidas

1. Llevar recortes de periódico que traten el tema de las adicciones (alcohol, tabaco y otras drogas).

2. Forma cuatro equipos y entrégales algunos recortes de periódico; además, dales tijeras, pegamento y hojas blancas o cartulina.

3. Coméntales que cada equipo debe utilizar su imaginación para hacer una noticia divertida, transformando el contenido.

4. Para el desarrollo de la actividad tienen 20 minutos.

5. Al terminar, pídeles que un representante de cada equipo lea la noticia y coméntenla.

Actividad 3. Qué hacer con....

Divide al grupo en dos equipos. Comenta que el equipo 1 debe proponer seis maneras diferentes de utilizar un cigarro, que no tengan ninguna relación con su uso actual; el equipo 2 debe hacer lo mismo, pero con una botella de vino.

Menciona que tendrán 15 minutos para la actividad y que al finalizar deben exponer sus resultados. Lleguen a conclusiones grupales.

<b>Evaluación.</b>	<b>Indicadores a evaluar: Los conocimientos que los jóvenes tienen con respecto a el pensamiento creativo.</b>
	<b>Resultados esperados: Que los jóvenes tengan información y estrategias para desarrollar su creatividad.</b>
	<b>Evidencias: Fotografías y lista de asistencia. Pre test Post test</b>
<b>Bibliografía y Cibergrafía: Las fuentes utilizadas para desarrollar de la actividad.</b>	
<p><b>Fernández Cáceres C. Habilidades para la vida. Guía para educar con valores. 2006 Centros de Integración Juvenil, A.C. Tlaxcala 208, Col, México, D.F.</b></p> <p><b>DIF, Secretaría de Salud. Fundación Gonzalo Río Arronte, I.A.P. Habilidades para la Vida Guía práctica y sencilla para el Promotor Nueva Vida.</b></p>	

Actividad 12.

**FORMATO PARA LA PLANEACION DE UNA ACTIVIDAD EN UN PROGRAMA DE PREVENCION**

**NOMBRE DEL PROGRAMA :**

**TraSPAsar: Programa de prevención y mitigación del consumo de Sustancias Psicoactivas (alcohol, tabaco y marihuana) en Adolescentes del Centro juvenil Amigoniano Boyacá**

**NOMBRE DE LA ESTRATEGIA DONDE ESTÁ INCLUIDA LA ACTIVIDAD:**

**Potenciando factores de Protección desde el trabajo de Habilidades para la vida.**

**RESPONSABLES DEL DISEÑO DE LA ACTIVIDAD : José Luis Becerra Valderrama**

<b>TIEMPO DE LA ACTIVIDAD</b>	Duración: 2 sesiones de 2 horas.
	Fecha: Abril y mayo 2022
	Horario: 2 a 4 de la tarde

**Fecha Posibles**

**TITULO DE LA ACTIVIDAD: Mi vida, mi presente y mi futuro los elijo yo.**

**TECNICA QUE SE UTILIZA PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD :**

<b>INVENTARIO DE RECURSOS:</b>	<b>Talento Humano:</b>  <b>Grupo de jóvenes y un mediador ( psicólogo o psicopedagogo o trabajador social)</b>
	<b>Recursos Físico:</b>  <b>Cartulina</b>  <b>Colores</b>  <b>Marcadores</b>   <b>Lápices</b>
	<b>Recursos técnicos:</b>
	<b>Material didáctico:</b>
	<b>OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:</b> Reconocer la importancia de una adecuada toma de decisiones.
<b>Referente Conceptual</b>	La toma de decisiones consiste en evaluar diferentes posibilidades en un momento dado, considerando, entre otros factores, necesidades, valores, motivaciones, influencias y posibles consecuencias presentes y futuras, tanto en la propia vida como en la de otras personas (OMS, 2011). Elegir una opción promueve el ejercicio de valores como responsabilidad, autonomía, convivencia social, respeto, equidad y participación.

Decidir significa hacer que las cosas sucedan en vez de simplemente dejar que ocurran como consecuencia del azar u otros factores externos. Escoger es una acción tan común y cotidiana que a veces la realizamos sin darnos cuenta, lo cierto es que gran parte de lo que nos sucede depende del camino que tomamos.

De cada elección dependen muchas consecuencias importantes cuya responsabilidad se habrá de asumir. Al observar el entorno es posible detectar diferentes formas de tomar decisiones: hay quienes lo hacen impulsivamente y actúan antes de reflexionar; en otros casos piensan tanto las cosas que dejan pasar las oportunidades; hay, también, quienes adoptan una posición rígida sin considerar otras alternativas. Ninguna de estas vías es la mejor.

Es fundamental aprender a elegir, prudente y reflexivamente, aquello que favorezca nuestro desarrollo, bienestar y armonía. Escoger con autonomía dará la posibilidad de equivocarse, pero también de acertar, lo que proporciona libertad y al mismo tiempo responsabilidad. Decidir ayuda a comprender que no es posible tenerlo todo, ya que al elegir una opción, también se renuncia a las demás; incluso el hecho de no escoger nada implica un tipo de decisión pasiva, en la que no se interviene directamente, pero sí existe la obligación de asumir consecuencias.

Fernández Cáceres C.

<b>M E T O D O L O G I A</b>	<p>Para esta actividad se tendrá como base el ejercicio de Historia de Vida realizado por cada estudiante, y este pasara a ser en esta actividad el pasado, así que los estudiantes también de manera gráfica o escrita deberán representar su presente, sus dudas, inquietudes, alegrías, tristezas, momentos importantes y definir aquellas situaciones que pueden parecer problemáticas en el momento actual.</p> <p>Al terminar, los jóvenes escribirán una autobiografía desde el momento presente a 10 años, aquí deberán resaltar aquellas decisiones que imaginan importantes y que los llevaran a ser quienes desean ser, podrán plasmarlo también de forma gráfica.</p>
<b>Evaluación.</b>	<p><b>Indicadores a evaluar: Los conocimientos que los jóvenes tienen con respecto a la toma de decisiones</b></p> <p><b>Resultados esperados: Que los jóvenes tengan información y estrategias claras y objetivas basadas en evidencia sobre la toma de decisiones.</b></p> <p><b>Evidencias: Fotografías y lista de asistencia. Pre test</b></p> <p><b>Post test</b></p>
<p><b>Bibliografía y Cibergrafía: Las fuentes utilizadas para desarrollar de la actividad.</b></p> <p>Fernández Cáceres C. Habilidades para la vida. Guía para educar con valores. 2006 Centros de Integración Juvenil, A.C. Tlaxcala 208, Col, México, D.F.</p>	

## **Evaluación del Programa.**

### **Evaluación del Proceso.**

La evaluación del proceso describe lo que se ha hecho a lo largo del programa, tanto a nivel cualitativo como cuantitativo, por qué se ha hecho lo que se ha hecho y durante cuánto tiempo se ha hecho eso (horas, días, semanas, meses). Igualmente, la evaluación del proceso nos indicaría los motivos por los que se ha hecho cada cosa, por qué se tomaron decisiones concretas a lo largo del proceso de implantación del programa. Suele incluir esta evaluación las características de los participantes, del personal que ha participado en el programa o quien ha aplicado el mismo, el nivel de asistencia que ha tenido, si se ha implementado el programa del modo en que se diseñó o hubo que hacer algún tipo de cambio sobre la marcha, las tareas realizadas, cómo se implementó el mismo, las dificultades que fueron surgiendo a lo largo del mismo, la satisfacción que se ha logrado con el programa en los participantes, los que lo han aplicado y los que lo han diseñado, qué cambios se han apreciado con la mera aplicación del mismo, etc.

(CSAP, 2001. Citado por Becoña, 2002.)

De esta manera para el presente programa se realizará una evaluación mensual por parte del mediador y por parte de los jóvenes participantes, haciendo una retroalimentación de los temas trabajados, las dinámicas y estrategias utilizadas, así como la participación de cada una de las partes. Habrá también un apartado de sugerencias y comentarios, y a partir de estos, se deberá reevaluar el proceso, tomar decisiones y generar los cambios necesarios cada mes, para mejorar el programa. También se realizara una evaluación trimestral por parte de la Institución, en compañía de los jóvenes y el mediador, esto en busca de generar un proceso apoyado desde todas las esferas.

**Formato Evaluación Programa Mensual y Trimestral dirigido a los jóvenes participantes.**

**Nombre:**

**Edad:**

**Califique de 1 a 5 siendo 1 muy en desacuerdo y 5 muy de acuerdo su experiencia en los encuentros del Programa Traspasar.**

ENUNCIADO	1	2	3	4	5
Se siente cómodo, seguro y tranquilo en los encuentros					
Percibe que ha aprendido nueva información acerca de las Sustancias Psicoactivas					
Siente que tiene nuevas estrategias para afrontar distintas situaciones					
Participa activamente en la realización de los talleres					
La información presentada en los talleres es verídica, científica, confiable					
El mediador permite la libre expresión de los participantes					
Se siente satisfecho con las dinámicas realizadas en los talleres					
Siente que le son útiles los talleres					
Encuentra suficiente el tiempo semanal dedicado a cada encuentro					
Han cambiado en algo sus ideas acerca del consumo de sustancias psicoactivas					

**El siguiente espacio está dedicado a las preguntas, sugerencias, comentarios, ideas, opiniones que encuentre oportuno compartir para contribuir al mejoramiento del desarrollo del Programa.**

**Formato Evaluación Programa Mensual y Trimestral dirigido al mediador y encargados de la Institución.**

**Nombre:**

**Cargo:**

**Califique de 1 a 5 siendo 1 muy en desacuerdo y 5 muy de acuerdo su experiencia en los encuentros del Programa Traspasar.**

ENUNCIADO	1	2	3	4	5
Ha notado algún cambio conductual positivo por parte de los jóvenes participantes					
Le parece que la información presentada en los talleres es adecuada y verídica para los jóvenes					
Encuentra las dinámicas desarrolladas en el taller acordes a la temática a trabajar y a las edades de los jóvenes					
El tiempo disponible para cada taller semanal le parece suficiente					
<b>Ve en los jóvenes actitudes de participación activa y responsabilidad frente a los talleres</b>					
El espacio y los materiales utilizados son acordes a las necesidades de la población					
Sus sugerencias y opiniones son escuchadas en el desarrollo del programa					
Se siente participe activo del desarrollo del programa					
Es informado de las diferentes situaciones que se presentan durante el desarrollo de los talleres					
Encuentra útiles los talleres y demás actividades relacionadas con el desarrollo del programa					

**El siguiente espacio está dedicado a las preguntas, sugerencias, comentarios, ideas, opiniones que encuentre oportuno compartir para contribuir al mejoramiento del desarrollo del Programa.**

### **Escala de valoración del proceso trimestral para Encargados de la Institución**

Tomado de Instrumentos para la evaluación del programa Odisea.

Citado por Sánchez Pardo (2008)

CENTRO ESCOLAR:

ALUMNOS PARTICIPANTES:

FECHA INICIO PROGRAMA: .../.../ ..... FECHA FINALIZACIÓN

SEÑALE CUÁLES DE LOS SIGUIENTES COMPONENTES HAN SIDO  
DESARROLLADOS EN SU CENTRO:

<b>ENUNCIADO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
<b>Evaluación de las necesidades del centro en relación a las drogas</b>		
<b>Diseño de un Programa de prevención de las drogodependencias en el centro</b> <b>Intervenciones con familias</b>		
<b>Manejo de normas</b>		
<b>Trabajo en grupo y fomento de la participación</b>		
<b>Actividades específicas sobre drogas en el aula</b>		
<b>Actividades específicas sobre drogas en las tutorías</b>		
<b>Desarrollo de competencias y habilidades Promoción de actividades de ocio saludables</b>		

VALORE LOS SIGUIENTES ASPECTOS RELACIONADOS CON EL DESARROLLO DEL PROGRAMA

Dimensiones a valorar Muy bueno Bueno Moderado Deficiente Muy deficiente

ENUNCIADO	MB	B	M	D	MD
Interés de los alumnos					
Participación de los alumnos					
La formación recibida para desarrollar los contenidos del programa					
Fidelidad entre lo realizado, en general, en el centro y lo previsto en programa					
Nivel de uso de materiales de apoyo					
Utilidad de los materiales de apoyo					
Colaboración de otros profesores					
Apoyo recibido por la Dirección					
Apoyo recibido por técnico prevención					

SUGERENCIAS PARA MEJORAR EL DERROLLO DEL PROGRAMA

- a) Relativas a la metodología a utilizar
- b) Relativas a los componentes del programa
- c) Relativas a los materiales de apoyo
- d) Relativas a la formación
- e) Relativas al apoyo brindado o requerido de los técnicos de prevención
- f) Otras sugerencias

## **Evaluación de Resultados.**

En la evaluación de resultados lo que analizamos son los cambios que se han producido habitualmente desde antes y después de aplicar la intervención preventiva, en las actitudes, valores, conductas, características psicológicas o cualquier otro proceso o variable que se ha seleccionado como elemento de cambio que se produce con dicha intervención preventiva y que a su vez podemos evaluar cuantitativamente.( Becoña, 2002, pág. 427)

Para llevar a cabo esta evaluación antes y después de cada encuentro con los jóvenes se desarrollara un pre test y post test de acuerdo a cada una de las temáticas trabajadas. Además cada actividad cuenta con su propio proceso de evaluación cualitativo que dependerá de la participación, opinión o trabajo de cada joven participante.

## Anexos.

Anexo 1.

### Pre test y Post test

A continuación encontrará una serie de frases, las cuales debe clasificar entre Verdaderas (V) y Falsas (F) según considere marcando con una X en la casilla indicada.

ENUNCIADO	VERDADERO	FALSO
Cuando se es joven no se puede caer en la adicción		
Puedes parar el uso de drogas en cualquier momento		
Solo una vez.. no me pasara nada		
Tienes que haber utilizado las drogas durante mucho tiempo para convertirte en una persona adicta y para que empiecen a causar problemas en tu cuerpo o en tu cerebro		
Las drogas ayudan a aliviar el estrés y ayudan a las personas a sobrellevar sus problemas		
Un adicto puede usar y dejar las drogas cuando quiera		
Las drogas enloquecen a las personas		
Un poco de droga no mata		
Las drogas motivan la creatividad		
La familia es la única responsable del problema del consumo de drogas		

**Fuente: Basado en Proyecto Descentralización de Políticas de Drogas en los países Andinos Perú (2002)**

Anexo 2.

**Pre test y Post test**

A continuación encontrará una serie de frases, las cuales debe clasificar entre Verdaderas (V) y Falsas (F) según considere marcando con una X en el lugar indicado.

<b>ENUNCIADO</b>	<b>VERDADERO</b>	<b>FALSO</b>
El alcohol quita el frío		
El alcohol ayuda a solucionar problemas		
Tomar alcohol ayuda a tener éxito con las mujeres		
Una persona puede tener una intoxicación aguda por alcohol		
El alcohol afecta la forma de ser de una persona		
El alcohol purifica la sangre		
Beber cerveza es beber salud		
El buen vino y el buen ron no hacen daño		
Una fiesta sin trago no es divertida		
Si se toma café pasa la borrachera.		

**Fuente: Basado en Proyecto Descentralización de Políticas de Drogas en los países Andinos Perú (2002)**

Anexo 3.

**Pre test y Post test**

A continuación encontrará una serie de frases, las cuales debe clasificar entre Verdaderas (V) y Falsas (F) según considere, marcando con una X en el lugar indicado

<b>ENUNCIADO</b>	<b>VERDADERO</b>	<b>FALSO</b>
El cigarrillo no produce adicción		
Soy más maduro si fumo		
Fumar cigarrillo es relajante		
Los cigarrillos light o ligeros son menos dañinos		
El tabaco rubio es menos peligroso que el tabaco negro		
Yo fumo poco, casi todo el cigarrillo se consume en el cenicero		
El humo solo afecta al fumador activo		
El tabaco no hace daño al feto		
No a todos los fumadores les da cáncer		

**Fuente: Basado en Proyecto Descentralización de Políticas de Drogas en los países Andinos Perú (2002)**

Anexo 4.

**Pre test y Post test**

A continuación encontrará una serie de frases, las cuales debe clasificar entre Verdaderas (V) y Falsas (F) según considere, marcando con una X en el lugar indicado.

<b>ENUNCIADO</b>	<b>VERDADERO</b>	<b>FALSO</b>
Si fumas marihuana durante el fin de semana no vas a tener problemas en la escuela el día lunes		
La marihuana no daña tanto el cuerpo como el cigarrillo		
La marihuana es menos dañina que el alcohol		
La marihuana de ahora es menos dañina que la de años atrás		
La marihuana no lleva a probar otras drogas		
La marihuana abre la mente		
La marihuana alivia el estrés		
La marihuana aumenta la potencia sexual		
La marihuana es natural y por eso no hace daño		
La marihuana no causa efectos al dejar de usarla.		

**Fuente: Basado en Proyecto Descentralización de Políticas de Drogas en los países Andinos Perú (2002)**

Anexo 5.

**CUESTIONARIO DE FACTORES DE RIESGO Y DE PROTECCIÓN PARA EL CONSUMO DE DROGAS EN JÓVENES (FRP- SPA)**

**INSTRUCCIONES:**

Este cuestionario contiene preguntas dirigidas a conocer el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, y algunos factores de riesgo y de protección asociados.

Lea cuidadosamente cada pregunta y no tema expresar sus opiniones o situaciones, pues las respuestas a este cuestionario son confidenciales y no identifican a quien responde. Tenga en cuenta que para algunas preguntas deberá escoger una sola opción de respuesta, y para otras podrá escoger varias opciones.

Edad

Sexo

Estado civil

**1. ALCOHOL**

<b>ENUNCIADO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
<b>¿Ha consumido alcohol alguna vez en la vida?</b>		
<b>¿Lo consume actualmente?</b>		
<b>¿Cuál de las siguientes afirmaciones describe mejor su consumo de alcohol?</b>		
<b>Sólo consumí alcohol para probarlo y experimentar</b>		
<b>Consumo alcohol de vez en cuando (en celebraciones, eventos sociales, ocasiones esporádicas)</b>		
<b>Consumo alcohol por lo menos una vez en la semana</b>		
<b>Consumo alcohol al menos una vez al día</b>		
<b>Consumo alcohol porque lo necesito para estar bien</b>		

1.1.¿Cuántos años tenía la primera vez que consumió alcohol? \_\_\_\_\_

## 2. MARIHUANA

ENUNCIADO	SI	NO
¿Ha consumido marihuana alguna vez en la vida?		
¿Lo consume actualmente?		
¿Cuál de las siguientes afirmaciones describe mejor su consumo de marihuana?		
Sólo consumí marihuana para probarlo y experimentar		
Consumo marihuana de vez en cuando (en celebraciones, eventos sociales, ocasiones esporádicas)		
Consumo marihuana por lo menos una vez en la semana		
Consumo marihuana al menos una vez al día		
Consumo marihuana porque lo necesito para estar bien		

2.1.¿Cuántos años tenía la primera vez que consumió marihuana? \_\_\_\_\_

## 3. TABACO

ENUNCIADO	SI	NO
¿Ha consumido tabaco alguna vez en la vida?		
¿Lo consume actualmente?		
¿Cuál de las siguientes afirmaciones describe mejor su consumo de tabaco?		
Sólo consumí tabaco para probarlo y experimentar		
Consumo tabaco de vez en cuando (en celebraciones, eventos sociales, ocasiones esporádicas)		
Consumo tabaco por lo menos una vez en la semana		
Consumo tabaco al menos una vez al día		
Consumo tabaco porque lo necesito para estar bien		

3.1.¿Cuántos años tenía la primera vez que consumió marihuana? \_\_\_\_\_

4. ¿Cuáles considera que son sus motivos para consumir drogas? (Puede marcar Varias opciones)

- Sentir placer
  - Desinhibirse
  - Curiosidad
  - Ser aceptado por los amigos o compañeros
  - Disminuir la tristeza
  - Disminuir la tensión o calmar la ansiedad
  - Olvidarse de los problemas
  - Aumentar las sensaciones
  - Diversión
  - Presión de amigos o compañeros
  - Socializar con otras personas
  - Otros. Cuáles?
- 

5. ¿Cuáles de los siguientes efectos ha experimentado por el consumo de drogas? (Puede marcar varias opciones)

- Alteraciones en el sueño (somnolencia, falta de sueño)
- Experimentar sensaciones de poder o grandeza
- Infecciones en la piel
- Minimización del dolor
- Pérdida del equilibrio
- Lentitud en movimientos
- Cambios en el apetito
- Calmar la ansiedad y reducir la tensión
- Limitación o alteración en la capacidad para razonar
- Arritmia (aumento o disminución del ritmo cardíaco)
- Aumento o disminución de la temperatura corporal
- Deshidratación
- Nauseas o vómitos
- Resaca (guayabo)
- Alucinaciones
- Irritabilidad
- Pérdida de la concentración
- Ansiedad
- Desorientación
- Paranoia

Cambios en la respiración  
 Mareos  \_\_\_\_\_  
Otros  ¿Cuáles? \_\_\_\_\_

6. ¿Qué problemas ha tenido por el consumo de drogas? (Puede marcar varias opciones)

Accidentes de tránsito  Quedar embarazada o embarazar a la pareja  Conflictos con los padres  Problemas de dinero  Contagiarse con una infección de transmisión sexual  Conflictos con la pareja  Problemas académicos o laborales  Problemas médicos (respiratorios, cardíacos, daño en órganos, aborto espontáneo, etc)  Perder el control  Peleas con amigos y compañeros  Adicción  Ninguna  Sentirse mal consigo mismo  Hacerle daño a otra persona  Hacerse daño  
 Arrepentirse por algún comportamiento sexual Otros ¿Cuáles? \_\_\_\_\_

7. ¿Con quién acostumbra consumir drogas? (Puede marcar varias opciones)

Solo  Amigos  Hermanos  Otros  Pareja  Padres  Otros familiares

8. Con respecto al alcohol, pienso que:

No es dañino y lo consumo  No es dañino y NO lo consumo  Es dañino pero lo consumo  
 Es dañino y por eso NO lo consumo

9. Con respecto al tabaco, pienso que:

No es dañina y la consumo  No es dañina y NO la consumo  Es dañina pero la consumo  
 Es dañina y por eso NO la consumo

10. Con respecto a la marihuana, pienso que:

No es dañina y la consumo  No es dañina y NO la consumo  Es dañina pero la consumo  
 Es dañina y por eso NO la consumo

A las siguientes afirmaciones conteste SI o NO según considere

ENUNCIADO	SI	NO
Constantemente me siento aburrido		
Evito preguntar por temor a hacer el ridículo		
Los amigos con los que ando piensan que está mal emborracharse		
Me siento muy afectado por mis problemas		
Para las personas de mi edad es difícil conseguir drogas		
Tengo fe en un poder más grande que yo		
Me siento molesto cuando las cosas no salen a mi manera		
Cuento con alguien para hablar si lo necesito		
Le agrado a otras personas de mi edad		
Tengo problemas para dormir o me despierto con facilidad		
Los amigos con los que ando piensan que está mal drogarse		
No soy una persona religiosa		
Para las personas de mi edad es costoso consumir drogas frecuentemente		
Me preocupo en exceso		
Tengo pensamientos repetitivos		
Prefiero ceder para evitar problemas con otras personas		
Me siento satisfecho con mis amistades		
Siento la necesidad de consumir alcohol o drogas cuando estoy en un bar, discoteca u otro sitio de ambiente		
Tengo dificultad para relajarme		

Cuando se bebe en exceso se hace el ridículo		
Me apoyo en la religión cuando tengo problemas		
Mi primera opción para una salida con mis amigos es un sitio donde pueda tomar o consumir drogas		
Tengo pensamientos que me fastidian		
Mis amigos me tienen en cuenta para las actividades que realizan		
Consigo amigos fácilmente		
Me enojo cuando la gente me hace esperar		
Creo que existe una fuerza espiritual que puede ayudarme con mis problemas		
Disfruto compartiendo actividades de recreación con mis amigos		
Evito herir los sentimientos de alguien a propósito		
Me gusta experimentar nuevas sensaciones		
Paso fácilmente de la tristeza a la alegría o al revés		
Tengo algún familiar que bebe hasta emborracharse		
Me irrito con facilidad		
Consulto a alguno de mis padres sobre asuntos de mi vida personal		
Consumir drogas es normal entre los jóvenes		
Me ayuda rezar o meditar		
Mis amigos me ayudan a enfrentar mis problemas		
Me relajo		
Hay personas a quienes yo les importo		
Me preocupa cuando rompo una regla		

He tenido experiencias espirituales o religiosas importantes en mi vida		
Las drogas son un problema más grave que el alcohol o el cigarrillo		
Me siento angustiado con frecuencia		
Mis amigos incluyen trago, cigarrillo o drogas en las actividades que realizamos		
Me tensiono fácilmente		
Pienso mucho antes de actuar		
Me pongo triste fácilmente		

**Fuente: Salazar, I. C., Varela, M. T., Cáceres, D. E. y Tovar, J. R. (2006)**

**POR FAVOR VERIFIQUE QUE HAYA CONTESTADO TODAS LAS PREGUNTAS.**

Anexo 6.

**Test de habilidades para la vida**

Sexo: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Ocupación y/o profesión:

\_\_\_\_\_

El siguiente test tiene como objetivo identificar el desarrollo de las habilidades para la vida en adolescentes y jóvenes entre 15 y 25 años. Este instrumento hace parte de un proceso de investigación y no se presenta con carácter evaluativo. Por tanto, puede responder con plena tranquilidad pues la información es confidencial. Cada uno de los ítems son afirmaciones y usted debe responder señalando una de las siguientes opciones:

S: Siempre; CS: Casi Siempre; AV: Algunas Veces; CN: Casi Nunca; N: Nunca.

ENUNCIADO	S	CS	AV	CN	N
<b>1 Me considero una persona alegre y sociable.</b>					
<b>2 Me consideran una persona explosiva y de mal genio.</b>					
<b>3 Identifico y utilizo mis fortalezas en los distintos contextos.</b>					
<b>4 Me cuesta identificar en qué tareas me desempeño mejor.</b>					
<b>5 Expreso con facilidad aquello que me gusta.</b>					
<b>6 Prefiero no expresar lo que me disgusta para no generar conflicto con otros.</b>					
<b>7 Identifico hacia dónde voy y cuáles son mis metas.</b>					

8 A menudo me siento desorientado (a) pues no identifico cuáles son mis talentos.					
9 Me sensibilizo frente a la situación de otras personas.					
10 Prefiero no escuchar los problemas de las otras personas.					
11 Escucho las opiniones de otros comprendiendo que no solo yo tengo la razón.					
12 Considero que las personas deben dar cuando reciben porque es lo justo.					
13 Cuando alguien necesita apoyo prefiero decirle que busque a alguien más pues mis ocupaciones no me permiten ayudarlo.					
14 No me gusta colaborar con las tareas de la casa, sólo con lo que me corresponde a mí.					
15 Cuando una persona es víctima de conflicto o se encuentra en condición vulnerable, trato de acercarme y brindar ayuda.					
16 No me preocupa mucho por actuar en pro de los necesitados porque sé que hay organizaciones que se encargan de eso..					
17 Me cuesta expresar mis ideas y opiniones a los demás.					
18 Considero que me expreso adecuadamente con respecto a las situaciones de los otros.					
19 Se me facilita acercarme a otros y hacer parte de un grupo social.					

20 Me cuesta expresar a través de gestos lo que estoy sintiendo.					
21 No me avergüenza pedir consejos cuando es necesario.					
22 Considero que es mejor estar solo que mal acompañado.					
23 Sé decir “no” cuando no quiero hacer o pensar algo.					
24 Comunico mis ideas de manera adecuada buscando no hacer daño a otras personas.					
25 Se me facilita iniciar y mantener relaciones de amistad.					
26 Soy leal con mis amigos (as) y confío en que ellos (as) también lo son.					
27 Cuando tengo pareja me gusta compartir actividades, hobbies y proyectos.					
28 Cuando tengo pareja soy distante pues me cuesta expresar mis sentimientos.					
29 Mantengo buena relación y comunicación con mis padres y familiares.					
30 Me molesta que mis padres se entrometan en mis decisiones y amistades.					
31 Mis relaciones con profesores y/o jefes suelen ser conflictivas.					
32 Mi desarrollo depende de mí, no de las relaciones que tengo con otros.					

33 Prefiero no pensar mucho cuando tengo que tomar decisiones, sino vivir el momento.					
34 Me gusta tomarme el tiempo para reflexionar sobre mis necesidades e intereses.					
35 En el momento de tomar decisiones evalúo las alternativas considerando las emociones, sentimientos y criterios.					
36 Las decisiones más importantes de mi vida no han tenido los frutos esperados.					
37 Prefiero organizar mis ideas e identificar posibles consecuencias antes de tomar decisiones.					
38 No me gusta que los otros me digan lo que debo o no hacer.					
39 Tomo las decisiones considerando el beneficio propio y de los demás.					
40 Prefiero que otros tomen las decisiones importantes por mí para evitarme problemas.					
41 Tengo en cuenta las causas de los problemas para darles solución definitiva.					
42 Considero que los problemas son obstáculos y no oportunidades.					
43 Me siento mal pidiendo ayuda porque van a creer que no soy capaz de hacer las cosas.					
44 Me gusta que otros se ocupen de lo que tengo que hacer y estar tranquilo.					

45 Pienso que la negociación es un elemento fundamental en la solución de conflictos.					
46 Me gusta hacer las cosas por mí mismo (a) porque como yo nadie las hace.					
47 Me caracterizo por mi recursividad y flexibilidad en el momento de tomar decisiones.					
48 Tengo dificultades para crear estrategias y resolver los problemas que se me presentan.					
49 Pienso que la creatividad permite abrir puertas y ver las cosas desde una perspectiva diferente.					
50 Prefiero no emprender caminos distintos a los comunes y así no arriesgarme a que no funcione.					
51 Cuando trabajo en equipo suelo ser de los primeros que ofrecen ideas para solucionar problemas.					
52 Me esfuerzo por crear proyectos y acciones innovadoras.					
53 Disfruto transformando ideas o expresiones en historias e imágenes que otros no ven.					
54 Suelen halagarme por la estética con que creo mis trabajos y proyectos.					
55 Se me facilita relacionar lo que conozco y percibo para desarrollar nuevas ideas.					
56 No me caracterizo por ser creativo, prefiero realizar otro tipo de tareas.					
57 Suelo analizar la información y las experiencias de					

manera objetiva.					
58 Prefiero no cuestionar lo que otros me dicen, ni discutir al respecto.					
59 Me gusta analizar y hacer críticas a la realidad social.					
60 Me intereso por realizar críticas al contenido de la publicidad y la información brindada por los medios de comunicación.					
61 Suelo hacerme preguntas de todo lo que me rodea, veo y escucho.					
62 Cuando no comprendo algo prefiero dejar así que investigar o preguntar.					
63 Me baso en argumentos para discutir cuando no estoy de acuerdo con algún asunto.					
64 No soy bueno participando en clase, en el trabajo y/o en casa sino que espero a que otros intervengan.					
65 Me cuesta reconocer lo que siento por otras personas.					
66 En momentos de dificultad reconozco cuando tengo emociones negativas y busco soluciones para superarlas.					
67 Reconozco fácilmente las emociones y sentimientos de los demás.					
68 Suelo malinterpretar las expresiones emocionales de otros y reaccionar de forma inadecuada.					
69 Mi estado de ánimo varía con mucha frecuencia y eso me genera dificultades las relaciones.					

<b>70 Me suelen llamar la atención por mi impulsividad.</b>					
<b>71 Prefiero no mostrar debilidad ante otros.</b>					
<b>72 Cuando siento rabia expreso mis ideas de manera imprudente e incluso agresiva.</b>					
<b>73 Soy consciente de que el estrés me hace daño y que debe controlarse cuando empieza a interferir con mi desempeño</b>					
<b>74 Me estreso fácilmente en situaciones en que tengo poco tiempo para realizar una tarea.</b>					
<b>75 En situaciones difíciles me siento decepcionado de mí mismo (a), carente de control sobre mi propia vida.</b>					
<b>76 Cuando me encuentro en situaciones de estrés siento dolores de cabeza o de espalda.</b>					
<b>77 Cuando me siento presionado busco soluciones rápidas tratando de tomar el control de las situaciones.</b>					
<b>78 Hago esfuerzos por reducir fuentes de estrés cambiando mi estilo de vida.</b>					
<b>79 En momentos difíciles trato de tener pensamientos saludables y positivos.</b>					
<b>80 En situaciones de estrés trato de respirar profundamente hasta sentirme más tranquilo (a).</b>					

Fuente: Díaz Posada, L. E., Rosero Burbano, R. F., Melo Sierra, M. P. y Aponte López, D (2012)

¡Muchas gracias por su colaboración!

## Bibliografía

Alfaro Valverde A y Badilla Vargas. El taller pedagógico, una herramienta didáctica para abordar temas alusivos a la Educación Ciudadana.(2015) Revista Electrónica Perspectivas. pp 81-146.

Arbex, C. (2013). Guía metodológica para la implementación de una intervención preventiva, selectiva e indicada. Madrid: Asociación de Técnicos para el Desarrollo de Programas Sociales-ADES.

BANDURA, A. (1986). *Social foundations of thought and action*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall (versión castellana: Barcelona: Martinez-Roca, 1987).

Becoña Iglesias E. Bases científicas de la prevención de las drogodependencias. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas Madrid, 2002.

Becoña, E.; Galego, P., y Lorenzo, M. C. (1987): El tabaco y su abandono. Santiago de Compostela: Xunta de Galicia.

Bobes, J., y Calafat, A. (2000): «De la neurobiología a la psicología del uso abuso del cannabis», Adicciones, 12, Supl. 2, pp. 7-17.

Bonilla Baquero, C. B. (2018). El cine foro como técnica de investigación cualitativa. *Revista Estudios Psicosociales Latinoamericanos*, 1, 16-22. <https://doi.org/10.25054/26196077.1615>

Botvin, G. (1999). «Adolescent drug abuse prevention: Current findings and future directions». En M. D. Glantz y C. R. Hartel (Eds.), *Drug abuse. Origins & interventions* (pp. 285-308). Washington, DC: American Psychological Association.

Calafat-Selma, M. et al. (2016): “El teatro como herramienta de intervención en alumnos con trastorno del espectro autista y discapacidad intelectual”. *Revista de Educación Inclusiva*, 9: 95-108.

Caracol Radio. Aumentó el consumo de drogas y alcohol en jóvenes de Boyacá. Tunja. 2018.

Carmona y Villanueva. (2006) *Guía Práctica Del Juego En El Niño y Su Adaptación En Necesidades Específicas (Desarrollo evolutivo y social del juego)*. Universidad de Granada.

Casas, M.; Duro, P., y Guardia, J. (1993): «El trastorno por dependencia de opiáceos. Conceptos básicos que deben ser manejados por el personal del Hospital General no especializado en drogodependencias», en J. Cadafalch y M. Casas (Eds.), *El paciente heroínómano en el hospital general* (pp. 29-41). Madrid: Citrán-Plan Nacional sobre Drogas-Generalitat de Catalunya.

Clayton, R. R. (1992). «Transitions in drug use: Risk and protective factors». En M.

Glantz y R. Pickens (Eds.), *Vulnerability to drug abuse* (pp. 15-51). Washington, DC: American Psychological Association.

Center for Substance Abuse Prevention, CSAP (2001). *Prevention work! A practitioner's guide to achieving outcomes*. Rockville, MD: U. S. Department of Health and Human Services, Substance Abuse and Mental Health Services Administration, Center for Substance Abuse Prevention.

Corbett, B. (2016): "Images of Healing and Learning. Autism, Art and Accessibility to Theater". *AMA Journal of Ethics*, 18 (12): 1232-1240.

DIF, Secretaría De Salud. Fundación Gonzalo Río Arronte, I.A.P. *Habilidades para la Vida Guía práctica y sencilla para el Promotor Nueva Vida*.

Díaz Posada, L. E., Rosero Burbano, R. F., Melo Sierra, M. P. Y Aponte López, D. (2013). *Habilidades para la vida: análisis de las propiedades psicométricas de un test creado para su medición*. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 4(2), 181-200.

Flay, B. R. y Petraitis, J. (1995). «Aspectos metodológicos en la investigación de medidas preventivas del consumo de drogas: fundamentos teóricos». En C. G. Leukefeld y W. J. Bukoski (Eds.), *Estudios sobre intervenciones en prevención del abuso de drogas: aspectos metodológicos* (pp. 83-108). Madrid: Centro de Estudios de Promoción de la Salud (original 1991).

Franco Ferrarotti *Las historias de vida como método*. *Acta Sociológica*, núm. 56, septiembre – diciembre, 2011, pp. 95-119

García, M. P. (2002): «Patología familiar y violencia doméstica», *Adicciones*, 14, Supl. 1, pp. 221-238.

González Monteagudo J. historias de vida y teorías de la educación: tendiendo puentes. Universidad de Sevilla. 2009.

Hansen, W. B. (1992): «School-based substance abuse prevention: A review of the state of the art in curriculum, 1980-1990», *Health Education Research*, 7, pp. 403-430.

Hawkins, J. D., Catalano, R. F. y Miller, J. L. (1992). «Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood: Implications for substance abuse prevention». *Psychological Bulletin*, 112, 64-105.

Hawkins, J. D., Arthur, M. W. y Catalano, R. F. (1995). «Preventing substance use». En M. Tonry y D. Farrington (Eds.), *Crime and justice: A review of research*. Vol. 19. Building a safer society. Strategic approaches to crime prevention (pp. 343-427). Chicago, IL: University of Chicago Press.

Horowitz, J.L., & Garber, J. (2006). The prevention of depressive symptoms in children and adolescents: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74, 401-415

Jessor, R. (1991). «Risk behavior in adolescence: A psychological framework for understanding and action». *Journal of Adolescent Health*, 12, 597-605.

Kroger, C., Winter, H. y Shaw, R. (1998). Guía para la evaluación de las intervenciones preventivas en el ámbito de las drogodependencias: manual para responsables de planificación y evaluación de programas.[http://www.emcdda.europa.eu/system/files/publications/144/EMC-DDA-manuals1-es\\_154262.pdf](http://www.emcdda.europa.eu/system/files/publications/144/EMC-DDA-manuals1-es_154262.pdf)

López Larrosa S y Rodríguez J (2010) Factores de riesgo y de protección en el consumo de drogas en adolescentes y diferencias según edad y sexo. *Psicothema* 2010. Vol. 22, nº 4. 2010  
Facultad de Ciencias de la Educación Universidad de Coruña.

López-Meneses, Cobos-Sanchiz, Martín-Padilla, Molina-García Alicia y Martínez. 2018. Experiencias pedagógicas e innovación educativa Aportaciones desde la praxis docente e investigadora. Ediciones OCTAEDRO, Barcelona.

Lloret D, Morell-Gomis R, Lagua A, Moriano JA. Diseño y validación de una escala de intención de consumo de cannabis (CUIQ) para adolescentes. *Adicciones*. 2017; 30(1): p. 54-65.

Manrique-Abril, Ospina y Garcia-Ubaque. (2011). Consumo de alcohol y tabaco en escolares y adolescentes de Tunja, Colombia. *Revista De Salud Pública* · Volumen 13 (1), Febrero 2011.

Martínez, V. (2014). Habilidades para la Vida: una propuesta de formación humana. Itinerario Educativo, xxviii (63), 61-89

Mendoza Carmona<sup>1</sup> y Vargas Peña. Factores Psicosociales Asociados Al Consumo y Adicción a Sustancias Psicoactivas. Universidad Centroccidental. Revista Electrónica de Psicología Iztacala. 20, (1), 2017 139

Millman, R. B., y Botvin, G. J. (1992): «Substance use, abuse, and dependence», en M. Levine, N. B. Carey, A. C. Crocker y R. T. Gross (Eds.), *Developmental behavioral pediatrics* (2nd. ed., pp. 451-467). Nueva York: Saunders.

Ministerio de salud y protección social. La prevención la mitigación manos de los jóvenes Herramientas pedagógicas en prevención del consumo de sustancias psicoactivas y mitigación de su impacto, para líderes de organizaciones juveniles. Segunda edición. Bogotá. 2012.

Patiño Maza G. Percepción de riesgo y consumo de sustancias psicoactivas en estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Colombia en el año 2014 Bogotá: Universidad Nacional de Colombia; 2015.

Pérez Fernández L, Sánchez-Prieto L, Valero DE Vicente M , Eguren Ikazuriaga A, Los programas de prevención indicada: teoría basada en la mentalización. España. 2020.

Perry, C. L. y Kelder, S. H. (1992). «Models for effective prevention». *Journal of Adolescent Health*, 13, 355-363.

Programa De Capacitación Laboral CAPLAB y Proyecto De Prevención Del Consumo De Drogas En La Formación Profesional.(2002) Manual para la Prevención de Consumo de drogas. Proyecto Descentralización de Políticas de Drogas en los Países Andinos PERÚ.

Muciño G. Propuesta de intervención para prevenir el uso de tóxicos inhalables en población adolescente con mayor vulnerabilidad Gutiérrez B, editor. México D.F.: Universidad Nacional del Estado de México; 2014.

Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC) (2010). Seguimiento y evaluación de la prevención del uso indebido de drogas: taller de capacitación de la Red Mundial de la Juventud (Global Youth Network).

Organización Mundial De La Salud, OMS (2002). The World Health Report. Recuperado el 11 de octubre de 2015, de <http://www.who.int/whr/2002/download/en/>. Citado por Mendoza Carmona L y Vargas Peña K, 2017.

Otiniano Campos F, Romero Saletti S, Olivo Chang D, Chau Perez-Aranibar C. Adaptación y propiedades psicométricas del Marijuana Effect Expectancy Questionnaire (MEEQ) en adolescentes escolares peruanos. *Revista Mexicana de Psicología*. 2017 julio-diciembre; 34(2): p. 125-133

Pineau, G.; Le Grand, J.-L. (1996). *Les histoires de vie*. París: PUF

Salazar, I. C., Varela, M. T., Cáceres, D. E. y Tovar, J. R. (2006) cuestionario de factores de riesgo y de protección para el consumo de drogas en jóvenes (FRP- SPA). Grupo de Investigación Psicología, Salud y Calidad de Vida. Pontificia Universidad Javeriana Cali, Colombia.

Sandoval Poveda A, González Rojas V y Madriz Bermúdez L. Retos y oportunidades: teatro como estrategia de mediación pedagógica para el desarrollo de habilidades sociales 2020. *Revista Innovaciones Educativas*. Universidad de Costa Rica.

Sánchez Pardo L. (2008). Instrumentos para la evaluación de los programas incluidos en la cartera de servicios en materia de prevención de las drogodependencias. Consellería de Sanidade de la Xunta de Galicia.

Schafer J, Brown S. Marijuana and Cocaine Effect Expectancies and Drug Use Patterns. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1991; 59(4): p. 558-565.

Schuckit, M. A. (2000): *Drug and alcohol abuse. A clinical guide to diagnosis and treatment* (5th ed.). Nueva York: Plenum Medical Book Company.

UNODC. Manual de estrategias de prevención del uso de sustancias psicoactivas. Bogotá, Distrito Capital. Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito - Colombia.

Vansina, J. (1967). La tradición oral. Barcelona: Labor.