



**PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS, MEDIANTE EL
FORTALECIMIENTO DE LAS HABILIDADES PARA LA VIDA DE LOS
ESTUDIANTES QUE HACEN PARTE DEL PROGRAMA DE DESARROLLO Y
CALIDAD DE VIDA LLEVADO A CABO POR LA DIRECCIÓN DE BIENESTAR
UNIVERSITARIO DE LA CUMD**

**PROYECTO DE GRADO PRESENTADO COMO REQUISITO PARA OPTAR POR EL
TITULO DE TRABAJADORAS SOCIALES**

AUTORES

**PAULA MARCELA BARACALDO ROMERO
JULY ANDREA MAHECHA MAHECHA
ANGELA PATRICIA SALAMANCA ESCOBAR**

**CORPORACION UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
PROGRAMA DE TRABAJO SOCIAL
BOGOTA D. C. 2010**

**PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS, MEDIANTE EL
FORTALECIMIENTO DE LAS HABILIDADES PARA LA VIDA DE LOS
ESTUDIANTES QUE HACEN PARTE DEL PROGRAMA DE DESARROLLO Y
CALIDAD DE VIDA LLEVADO A CABO POR LA DIRECCIÓN DE BIENESTAR
UNIVERSITARIO DE LA CUMD**

**PROYECTO DE GRADO PRESENTADO COMO REQUISITO PARA OPTAR POR EL
TITULO DE TRABAJADORAS SOCIALES**

AUTORES

**PAULA MARCELA BARACALDO ROMERO
JULY ANDREA MAHECHA MAHECHA
ANGELA PATRICIA SALAMANCA ESCOBAR**

TUTOR

**LUZ ALEXANDRA GARZON OSPINA
TRABAJADORA SOCIAL**

**CORPORACION UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
PROGRAMA DE TRABAJO SOCIAL
BOGOTA D. C. 2010**

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios por darme una familia en la que puedo apoyarme, en la que puedo contar en todas las situaciones que interrumpen en mi vida. Agradezco a mis padres quienes han sido prácticamente los cimientos y las bases sobre las que edifico mi vida.

Le agradezco a nuestra tutora y Profesora, Alexandra Garzón por su orientación y por compartir con nosotras su experiencia profesional y sus conocimientos, ya que sin ellos hubiera sido difícil culminar esta etapa.

Mis agradecimientos más sinceros a Ángela Patricia Salamanca Escobar y a July Andrea Mahecha Mahecha, ya que sin su ayuda, colaboración y apoyo sencillamente sería más complicado estar donde estoy.

Paula Marcela Baracaldo Romero

Deseo expresarle a Dios mi agradecimiento por darme la oportunidad y el privilegio de culminar esta etapa de mi vida, por darme la sabiduría y la fortaleza para que fuera posible alcanzar este triunfo.

A mis padres Francisco Mahecha y María Victoria Mahecha, porque gracias a su apoyo, cariño y consejos he llegado a alcanzar una de mis más grandes metas, la cual constituye la herencia más valiosa que pudiera recibir, por lo cual les viviré eternamente agradecida.

Gracias a mis hermanas Diana, Carolina y Maryan por su colaboración y preocupación, durante todo este tiempo, siendo mi inspiración y soporte en tiempos difíciles.

A la docente Alexandra Garzón Ospina, quien me orientó, motivó y creyó en mi trabajo.

Finalmente le doy gracias a Dios por darme la oportunidad de conocer el amor de mi vida, en el momento mas indicado, te agradezco tu compañía y apoyo incondicional.

Gracias a todas las personas que apoyaron mi proceso e hicieron posible que este sueño se hiciera realidad.

Dios los bendiga a todos.

July Andrea Mahecha Mahecha

Mediante este trabajo para optar por el título de Trabajadora Social, se culmina una etapa de mi formación académica profesional, por la cual agradezco principalmente a Dios, puesto que me ha dado la fortaleza y voluntad para seguir adelante a pesar de mis falencias y las dificultades que se han presentado. De igual manera agradezco a mi familia, en especial a mi madre María del Consuelo Escobar de Salamanca y mi hermana Diana Constanza Salamanca Escobar, puesto que han sido el más grande apoyo que Dios me ha podido brindar, ya que me han sabido guiar, soportar y entender en los momentos más angustiantes de mi corta vida.

Me permito agradecerle a la profesora Guilda Vendries por su comprensión y apoyo emocional y a la profesora y tutora Luz Alexandra Garzón Ospina, puesto que mediante su acompañamiento y orientación, logramos darle forma y valor a este trabajo, que a pesar de las dificultades, logramos junto con mis compañeras July Mahecha y Paula Baracaldo, sacar adelante y del cual me siento orgullosa, no solamente por finalizarlo, sino por los aprendizajes que me deja y las habilidades que me permitió adquirir y reforzar.

Finalmente agradezco a todos aquellos profesores y compañeros que han seguido mi proceso, que me han exigido, han compartido sus conocimientos conmigo, me han apoyado y guiado para nutrir mi formación profesional y personal, puesto que buenos o

malos, han dejado una huella en mí, que siempre estará latente para recordar el camino que debo seguir, y son un ejemplo que quiero y querré tener durante toda mi vida.

Angela Patricia Salamanca Escobar

Por parte de las tres, deseamos agradecer a los jóvenes que hacen e hicieron parte del programa de desarrollo y calidad de vida, llevado a cabo por la Dirección de Bienestar Universitario, puesto que con su ayuda logramos realizar las actividades propuestas, son un grupo que demostró interés en la propuesta y dieron lo que podían de su parte para el alcance de los objetivos propuestos por este equipo de trabajo, compuesto por tres trabajadoras sociales orgullosas de su profesión y de lo que han alcanzado con la misma. Igualmente, a Ricardo Lemus y Alejandra Osorio, que a través de sus consejos y recomendaciones, fueron un puente para que llegáramos a la población con la cual deseábamos interactuar.

GRACIAS A TODOS.

DEDICATORIA

Dedico este proyecto y toda mi carrera profesional primero a Dios quien me ha acompañado en todos los momentos de infortunios y éxitos, a mi madre Stella Romero quien ha luchado conmigo para sobrellevar las difíciles situaciones que se han presentado en mi cotidiano, permitiéndome así alcanzar esta anhelada meta. A mi padre José Baracaldo y a mis hermanas Laura y María José, quienes a pesar de las diferencias siempre estuvieron presentes en esta etapa de mi vida.

Dedico la culminación de esta etapa a todas las personas que estuvieron presentes motivándome y dándome fuerzas en los momentos en que consideré no debía seguir adelante, la dedico a Solange Mogollón, Marelyn Navas, Yuliana Guevara, Leslie Gordillo, Carolina Vázquez, Mario Silva, Andrés Iguavita, quienes a pesar de la distancia y de no estar en todo momento conmigo siempre me brindaron todo su apoyo.

Y a todas esas maravillosas personas con las que he compartido grandes momentos y de las cuales tengo muy bellos recuerdos.

Paula Marcela Baracaldo Romero

Dedico primeramente este trabajo al Espíritu Santo por ser y seguir siendo mi guía en el desarrollo de mí quehacer profesional. A mi familia quienes creyeron en mí y fueron de gran motivación. A todas aquellas personas que leerán y se inspiraran a través de este trabajo a generar nuevos proyectos que cambien nuestra sociedad.

July Andrea Mahecha Mahecha

Dedico esta tesis a Dios por darme todo lo que tengo, por permitirme lograr las metas hasta ahora planteadas y poner en mi camino a las personas que hacen parte de mi vida. A mi familia por darme su apoyo económico y emocional, por formarme de manera

integral, razón por la cual siento que he sabido aprovechar las cosas y tomar las decisiones correctas. A mis maestros, por brindarme sus conocimientos y a mis amigas por ofrecerme su apoyo, escucharme y animarme en los momentos que lo necesito.

Angela Patricia Salamanca Escobar

TABLA DE CONTENIDO

	Pág.
1. DESCRIPCION DEL PROBLEMA	10
1.1 Ubicación Institucional	10
1.2 Marco Teórico	19
1.3 Caracterización de la Población.....	47
1.4 Caracterización de la Problemática	49
1.5 Jerarquización de la Problemática	77
1.6 Propósito.....	81
1.7 Diseño de Soluciones y Alternativas.....	82
1.7.1 Ponderación de las Alternativas.....	83
2. PROGRAMACION	86
2.1 Denominación del Proyecto	86
2.2 Naturaleza del Proyecto.....	86
2.2.1 Descripción del Proyecto	86
2.2.2 Justificación	87
2.2.3 Finalidad	88
2.2.4 Objetivos.....	88
2.2.4.1 Objetivo General.....	88
2.2.4.2 Objetivos Específicos.....	88
2.2.5 Metas	89
2.2.6 Beneficiarios	90
2.2.7 Responsables	90
2.2.8 Localización Física.....	91
2.3 Marco Conceptual.....	91
2.4 Metodología	101
2.4.1 Enfoque Metodológico	101

2.4.2	Perspectiva Metodológica	105
2.5	Presupuesto.....	110
2.6	Régimen Operacional	112
2.7	Cronograma de Actividades.....	141
3.	EJECUCIÓN	142
4.	DISCUSIÓN	146
5.	RECOMENDACIONES	148
6.	BIBLIOGRAFÍA.....	150
7.	ANEXOS	155

1. DESCRIPCION DEL PROBLEMA

1.1 Ubicación Institucional

La información que a continuación se proporcionará, para la contextualización institucional, ha sido tomada textualmente de la página principal de la Universidad y de la página virtual de Bienestar Universitario¹.

La Corporación Universitaria Minuto de Dios (UNIMINUTO) es una institución de educación superior privada con sede principal en Bogotá. Fue fundada en 1990 por el Padre Rafael García Herreros y se nombró al Padre Mario Hormaza como el primer rector de la institución, fue creada con el ánimo de formar comunidades humanas y cristianas que permitieran el desarrollo integral de la persona.

La universidad Minuto de Dios cuenta con una plena visión humana que piensa en el desarrollo integral de la persona. El Sistema Universitario UNIMINUTO está integrado por tres instituciones de educación superior: Corporación Universitaria Minuto de Dios (UNIMINUTO), Fundación Universitaria Católica Lumen-Gentium de Cali (UNICATÓLICA) y, Fundación Universitaria de Popayán (FUP), además de la Cooperativa UNIMINUTO (Coop-UNIMINUTO) que ofrece crédito educativo.

La universidad minuto de Dios presta sus servicios de docencia, investigación y proyección social que cubren más de 35 ciudades y localidades, cuenta aproximadamente con 370 programas académicos a nivel de pregrado (Técnico Profesional, Tecnológico, Universitario) y postgrado (Especializaciones) en modalidades, presencial y a distancia incluyendo programas virtuales. Adicionalmente ofrece articulación con educación media, formación para el trabajo y educación continua (Técnico Laboral, Diplomados, cursos libres, talleres, etc.).

¹ <http://portal.uniminuto.edu>
<http://virtual.uniminuto.edu/bienestar>

Los programas de nivel pregrado son:

- Administración de Empresas
- Contaduría Pública
- Tecnología en gestión de mercadeo
- Tecnología en costos y auditoría
- Comunicación social-periodismo
- Tecnología en comunicación gráfica
- Ingeniería civil
- Ingeniería agroecológica
- Ingeniería industrial
- Tecnología en informática
- Tecnología en logística
- Tecnología en redes de computadores y seguridad informática
- Trabajo Social
- Estudios en filosofía
- Licenciatura en filosofía
- Licenciatura en informática
- Licenciatura en educación básica con énfasis en educación artística
- Licenciatura en educación básica con énfasis en informática y tecnología
- Licenciatura en educación básica con énfasis en humanidades y lengua castellana
- Licenciatura en pedagogía infantil
- Licenciatura en educación física, recreación y deporte
- Ciencias bíblicas
- Licenciatura en educación básica con énfasis en educación religiosa.

Los programas de nivel postgrado son:

- Especialización en Gerencia Social
- Especialización en comunicación educativa
- Especialización en procesos Lecto-espirituales
- Especialización en diseño de ambientes de aprendizaje
- Especialización en Ética

Las sedes se encuentran ubicadas en diferentes espacios geográficos donde UNIMINUTO hace presencia directa, las cuales se organizan como Seccionales, Rectorías, o de otra forma, según lo requiera la atención de su objeto institucional. La autoridad colegiada, a cuyo cargo se encuentra el gobierno inmediato de la Sede es el Consejo Superior de Sede. La autoridad ejecutiva a cuyo cargo se encuentran las actividades de la Sede es el Rector de Sede. Las Seccionales y Rectorías están conformadas por Facultades, Centros y Escuelas las cuales desarrollan las funciones de docencia, investigación y proyección social.

El Sistema educa más de 32.000 estudiantes (2009) de pregrado y postgrado, en el 2010 espera superar los 47.000 alumnos (44.500 en pregrado y 2.500 en posgrado). Para el 2012 tiene proyectado tener más de 55.000 estudiantes en pregrado.

Como un aporte social al país y siguiendo el espíritu de servicio de su fundador, durante el 2009 UNIMINUTO entregó subsidios, becas y descuentos por valor superior a los 15 mil millones de pesos colombianos (más de 7 millones de dólares americanos) a estudiantes de escasos recursos económicos. Durante el 2010 este valor superará los 21 mil millones de pesos (más de 10 millones de dólares).

La Corporación Universitaria Minuto de Dios, tiene como misión construir y mantener una red institucional, donde prime la innovación, con el fin de brindar una educación superior de alta calidad, de fácil acceso, integral y flexible; para formar profesionales altamente competentes, éticamente responsables, líderes de procesos de

transformación social; para construir un país justo, reconciliado, fraternal y en paz, modelo inspirado en el Evangelio, la espiritualidad Eudista y la Obra Minuto de Dios.

Tiene como visión a 2012 ser reconocida en Colombia por las vivencias espirituales y la presencia de Dios en el ámbito universitario; su contribución al desarrollo del país a través de la formación en Educación para el Desarrollo; la alta calidad de sus programas académicos estructurados por ciclos y competencias; su impacto en la cobertura originado en el número de sus Sedes y la gran facilidad de acceso a sus programas; y sus amplias relaciones nacionales e internacionales.

La CUMD (Corporación Universitaria Minuto de Dios) trabaja con 10 principios fundamentales, los cuales rigen su accionar y permiten el logro de sus metas y objetivos, que son:

- Humanismo cristiano
- Actitud ética
- Espíritu de servicio
- Excelencia
- Educación para todos
- Desarrollo sostenible
- Praxeología
- Comunidad académica
- Democracia participativa
- Identidad cultural

A su vez, la CUMD dentro de su organigrama (**Ver Anexo 1**) cuenta con la Dirección de Bienestar Universitario, para atender las necesidades de desarrollo y esparcimiento cultural de la población estudiantil, teniendo éste como misión y visión:

MISIÓN

Favorecer el desarrollo humano integral de la comunidad, como respuesta a una vida plena a nivel individual y comunitario, bajo un ambiente sano y seguro que permita la participación activa y fortalezca la identidad, el sentido de pertenencia y la calidad de vida de los estudiantes que hacen parte de la CUMD.

Teniendo en cuenta que el Bienestar se fundamenta en la equidad, la solidaridad, la libertad y el respeto por la diferencia, se articularán sus programas y actividades con los procesos de formación, investigación y proyección social de la institución, de acuerdo a su presencia en los ámbitos regionales, nacionales e internacionales.

VISIÓN

Bienestar estudiantil, desea ser reconocido por los centros académicos y de gestión como una dependencia en la cual se elaboran y desarrollan programas encaminados al apoyo de los procesos de formación que potencializan el desarrollo integral, el aprendizaje y la construcción del conocimiento de la comunidad académica y del entorno universitario.

Su equipo humano será valorado por su calidad humana, liderazgo, creatividad, sensibilidad, capacidad de acogida y compromiso con cada una de las personas que conforman la comunidad universitaria.

Para la consecución de sus objetivos y planes, la Dirección de Bienestar Universitario, cuenta con cinco áreas, que atienden diversos aspectos del desarrollo del ser humano, estas son:

- **Pastoral:** Espacio donde se incentiva el conocimiento y el amor profesado al servicio de Cristo.

- **Deportes:** Promueve la actividad física como medio para mejorar y potenciar las habilidades motrices, favoreciendo la formación integral y profesional del estudiante y el aprovechamiento adecuado del tiempo libre.
- **Cultura:** busca que el estudiante tenga un desarrollo amplio de sus capacidades intelectuales y artísticas; habilidades que se irán desarrollando a través de la participación en las diferentes actividades que el área desarrolla, destinadas a promover el interés por la actividad lúdica, creativa, intelectual, artística, cultural, para mejorar la calidad profesional de toda la comunidad universitaria.
- **Promoción y Prevención en Salud:** trabaja en la planificación, organización, orientación, ejecución, y promoción de acciones encaminadas a la protección y cuidado de la salud mental y física de los estudiantes, al igual que el manejo adecuado de situaciones que alteren o deterioren la estabilidad de los miembros de la comunidad educativa.

Por esta razón bienestar estudiantil ha emprendido estrategias de prevención secundaria donde se logren disminuir los factores de riesgo para el consumo de SPA dentro y fuera de la Universidad, a través del programa que tiene por nombre: Desarrollo y Calidad de Vida, el cual se tendrá en cuenta para trabajar el proyecto destinado a la prevención del consumo. Este proporcionará la contextualización de la problemática y la manera en que la universidad la maneja y trabaja, lo cual permitirá conocer los puntos que se deben tocar para generar un proyecto de impacto. El programa de Desarrollo y Calidad de Vida tiene como fin:

OBJETIVO GENERAL

Generar estrategias preventivas del consumo de sustancias psicoactivas en la comunidad estudiantil de la Corporación Universitaria UNIMINUTO, en pro del mejoramiento de la calidad de vida y bienestar biopsicosocial de los estudiantes y la comunidad en general.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Diseñar estrategias preventivas del consumo de sustancias psicoactivas en la comunidad estudiantil.
- Generar espacios de sano esparcimiento recalcando principios de responsabilidad personal y social.
- Identificar los factores de riesgo que generan conductas de consumo irresponsable de los jóvenes.
- Fortalecer factores protectivos que prevengan el consumo de SPA en los jóvenes.
- Brindar información acerca de los riesgos y consecuencias del consumo de sustancias psicoactivas en todos sus niveles.
- Generar pautas de identificación y manejo de los casos de jóvenes consumidores de sustancias psicoactivas.

Para el cumplimiento de sus objetivos, siguen el siguiente protocolo:

Teniendo en cuenta la conducta y la falta que el estudiante haya tenido se establecerán unas horas de trabajo pedagógico de acuerdo a la gravedad de la falta.

- 50 horas: Consumo de alcohol + sustancia alucinógena dentro de las instalaciones de la universidad.
- 50 horas: Ingresar a la universidad bajo los efectos de alguna SPA

- 45 horas: Consumo de alcohol + sustancia alucinógena en campus universitario (parque, calles, pasillos).
- 45 horas: Consumo de alcohol dentro de las instalaciones de la universidad.
- 40 horas: Consumo de alcohol en zonas aledañas a la universidad (parque, calles, pasillos).

Para cumplir con las determinadas horas impuestas según la sanción lo amerite, el estudiante deberá cumplir con algunas actividades pedagógicas con el fin de crear conciencia de la gravedad del problema.

Los siguientes son algunos ejemplos de actividades dirigidas a satisfacer las necesidades del grupo objetivo:

- Elaborar reflexiones acerca del consumo de la(s) sustancia(s) psicoactiva(s), analizando la aplicabilidad del contenido de la misma en la vida de cada joven, su familia y contexto social a partir de las problemáticas presentadas en películas o documentales.
- Indagar en investigaciones, estudios, campañas publicitarias a nivel nacional e internacionales, las estrategias mas eficaces para reducir el consumo de sustancias psicoactivas en población universitaria.
- Realizar medios de sensibilización como folletos, pósters, etc. Incluyendo diseño, desarrollo e implementación de los mismos en la UNIMINUTO.
- Brindar charlas informativas acerca del consumo de SPA, causas, consecuencias y pronóstico de quien lo consuma, para compañeros en los salones de clase.

- Apoyar en el diseño, desarrollo e implementación de los programas de Bienestar Universitario, haciendo énfasis en aquellos relacionados con el programa de Desarrollo y Calidad de Vida.

Para finalizar, la Dirección de Bienestar Universitario, cuenta con:

- **Área de Desarrollo integral Humano;** contribuye al desarrollo humano integral de estudiantes, docentes y administrativos, facilitando el desarrollo de competencias que ayuden a los procesos de socialización y construcción personal y profesional. Algunos de los programa que integran esta área son:
 - ✓ Programa de respeto y convivencia universitaria
 - ✓ Programa apoyo oficina de asuntos internacionales
 - ✓ Programa de habilidades y competencias profesionales (docentes y administrativos)
 - ✓ Programa de futuros egresados
 - ✓ Programa de comunidad sana y segura
 - ✓ Programa para la prevención del fraude y el plagio
 - ✓ Programa unión urbana
 - ✓ Programa de acompañamiento psicopedagógico
 - ✓ Programa de consejería y acompañamiento profesional
 - ✓ Programa de herramientas para el aprendizaje de las matemáticas
 - ✓ Programa de empleabilidad
 - ✓ Programa de talleres motivacionales y de aptitudes
 - ✓ Programa de gestión de la información
 - ✓ Programa de colonias universitarias
 - ✓ Programa de grupos de participación “GIES”
 - ✓ Programa de bienestar nocturno
 - ✓ Programa de juegos para el desarrollo personal y profesional
 - ✓ Programa noches de bienestar
 - ✓ Programa de habilidades personales y desempeño deportivo

- ✓ Programa de asesoría a facultades en proceso pedagógicos
- ✓ Programa de apoyo a estudiantes en riesgo académico

1.2. MARCO TEÓRICO

A lo largo de la historia, el uso de drogas legales e ilegales ha permeado a la sociedad colombiana, es importante reconocer que ambas están contribuyendo al incremento de problemáticas que reflejan el deterioro de lo social, la salud, lo productivo, las condiciones y calidad de vida de los consumidores y la población en general, este fenómeno es apenas una de las múltiples creaciones humanas que por causas de la violencia, imaginarios culturales y comercio/publicidad, ofrecen al individuo una alternativa para satisfacer algunas de sus necesidades en momentos de crisis, y aparente superación física, personal e intelectual.

Realizando un recorrido a través del tiempo, podemos visualizar que el consumo de sustancias psicoactivas está arraigado culturalmente desde antes de la época de la colonia, donde sustancias como la chicha, la coca, el tabaco, entre otros, representaban un valor mítico y religioso, al ser usadas en ocasiones especiales como ceremonias y rituales, situación que cambia con la llegada de los españoles, puesto que se distorsiona el significado tradicional del consumo, convirtiéndolo en una práctica para la desinhibición y el libertinaje. Posterior a este momento, se incrementa el consumo de coca por indígenas buscando resistencia al hambre, la sed, el cansancio y al maltrato inducido por los españoles.

En el siglo XVII aumenta el consumo de la chicha y adquiere un valor comercial luego de la creación de “pulperías” o “chicherías” donde se reúne gente a beber fomentando así comportamientos violentos y promiscuos incentivando al presidente de la época,

Dionisio Pérez Manrique de Lara para determinar una disposición gubernamental prohibiendo la venta y el consumo de la chicha.²

Avanzando en la historia, en la época de la república, el consumo de sustancias psicoactivas comienza a ser un verdadero problema para los representantes de las fuerzas militares de la época, el comandante y jefe Simón Bolívar dicta dos decretos, uno de índole policial donde impide que estas sustancias sean las causales de malos comportamientos como riñas y peleas, el segundo prohíbe para siempre en Sogamoso la producción, la venta y el consumo de la chicha ya que una parte grande del ejercito Bolivariano estaba pereciendo a causa de diferentes infecciones producidas por las peccarías condiciones de higiene con las que se preparaba este licor.³

A mediados del siglo XX, con el conflicto político y partidista de la época, la sociedad Colombiana queda categorizada en cuatro niveles sociales, “el primero, el grupo dirigente, el segundo, gente de ciudad y campesinos con poder, el tercero, el estrato popular, obreros y pequeños empresarios y por último, los grupos marginales y de pobreza absoluta”⁴. Estas categorías socio económicas son las que más adelante permiten el auge del consumo de sustancias psicoactivas. Todos estos estratos sociales se reúnen en el centro de Bogotá indiscriminadamente para departir significativos momentos con la sustancia que el General y jefe, en el siglo pasado había prohibido en Sogamoso. En este momento las chicherías son trasladadas a barrios populares de la ciudad fomentando así el consumo de vino y de cerveza.⁵

Sin embargo, mientras los médicos colombianos iniciaban una campaña contra el consumo del licor, los científicos de afuera arremeten el interés por la coca y sus cualidades medicas iniciando así el uso de la cocaína en la medicina, aunque no tardó

² BULA AGUDELO, Mayra. Historia de la drogadicción en Colombia. Tercer Mundo; Ediciones Uniandes. Santafé de Bogotá, 1988.

³ Ibid.

⁴ Ibid.

⁵ Ibid.

mucho en manifestarse las contraindicaciones de la droga convirtiéndose así en una sustancia ilícita, lo cual favoreció la producción y procesamiento de la coca en nuestro país.

Posteriormente aparece la marihuana, sustancia que como las anteriores modifica el estado de ánimo de los seres humanos, esta nueva droga en un principio era consumida única y exclusivamente por los intelectuales de la década de los 60's.

La cultura de los jóvenes colombianos de la época juega un papel fundamental ya que a través de nuestra frágil estructura cultural se le abren las puertas a lo que a partir de este momento histórico será el flagelo que a muchos de estos jóvenes los azotarán.

A nuestro territorio llegan junto con el auge del hipismo, estilo de vida foráneo, sustancias como la marihuana y el LSD para fines de meditación.⁶

Estos jóvenes justifican el consumo de marihuana como una alternativa de paz interior, de rebeldía ante el sistema, como un nuevo estilo de meditación y concentración, modo de vida que irrumpió en absolutamente todas las clases sociales.

En los años setenta, el país manifiesta no solo un incremento en el consumo de drogas sino el inicio del narcotráfico organizado a gran escala al ver en las drogas un “producto atractivo y una fuente de ingresos interesante”⁷. Ya en esta década es considerado el consumo de sustancias psicoactivas como un vicio que interrumpe la tranquilidad de la sociedad por los malos comportamientos de los jóvenes bajo efecto de estas sustancias, y se empieza a asociar las drogas con los comportamientos agresivos, la promiscuidad y la delincuencia juvenil.⁸ Aparece entonces el decreto 1118 de 1970 que

⁶ BULA AGUDELO, Mayra. Historia de la drogadicción en Colombia. Tercer Mundo; Ediciones Uniandes. Santafé de Bogotá, 1988

⁷ COURTWRIGHT, David. Las drogas y la formación del mundo moderno: breve historia de las sustancias adictivas. Editorial Paidós. Barcelona, 2002.

⁸ BULA AGUDELO, Mayra. Historia de la drogadicción en Colombia. Tercer Mundo; Ediciones Uniandes. Santafé de Bogotá, 1988.

autoriza la dosis personal, 30 gramos diarios.⁹ Durante esta época aumenta el interés y la lucha contra la producción, distribución y consumo de SPA (sustancias psicoactivas), el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar realiza el primer Seminario Nacional sobre toxicomanía y los periódicos nacionales inician una fuerte campaña de publicación de artículos relacionados con la población consumidora de SPA.

En los años 80's no existe aún el primer lugar para rehabilitación y tratamiento de población consumidora de drogas, aunque el gobierno plantea diferentes proyectos sociales encaminados a:

- Alternativas en el tratamiento y rehabilitación de fármaco dependientes.
- Promoción juvenil y uso del tiempo libre como estrategia de prevención.
- Sustituir los cultivos de coca por otros productos agrícolas o por actividades comerciales.
- Reforzamiento del sistema familiar por medio de capacitación de agentes educativos de las entidades vinculadas al Sistema Nacional de Bienestar Familiar.¹⁰

Ya en esta década es considerado el consumo de drogas como un verdadero problema social y se evidencia la necesidad de buscar alternativas que de alguna manera disminuyan el consumo.

“De hecho, el consumo de la mayor parte de las drogas que hoy conocemos tiene una larga historia, aunque ha ido cambiando de características y de consideración social a

⁹ BULA AGUDELO, Mayra. Historia de la drogadicción en Colombia. Tercer Mundo; Ediciones Uniandes. Santafé de Bogotá, 1988.

¹⁰ *Ibíd.*

través de los siglos”.¹¹ Como anteriormente se describía el uso de SPA ha tenido un proceso, el cual inicia como práctica religiosa y ritual para establecer contacto con lo sagrado y así obtener la respuesta a las problemáticas que aquejaban a los individuos y comunidades, luego se establece para el uso medicinal y curativo por sus efectos anestésicos y resultados positivos frente a diversas enfermedades, seguido a esto se dispersa el consumo por toda la población gracias a la publicidad del consumo, el incremento de la distribución y comercialización, la disponibilidad de más variedades de sustancias alucinógenas aceptadas o no socialmente y el acceso fácil a las mismas. Inicialmente su uso representaba status, pero a medida que fue aumentando su distribución, el consumo de SPA se comenzó a relacionar con las clases humildes y marginales, desprendiendo de ello la asociación a la delincuencia, llegando a la etapa en la que los gobiernos instauran a través de sus políticas restricciones y prohibiciones, basados en una teoría farmacológico-represiva que aún ahora se sigue manejando a pesar de los esfuerzos de las ciencias sociales en difundir la importancia del individuo y su contexto como forma de explicar y llegar a la solución adecuada de la problemática del consumo de Sustancias Psicoactivas.

Según el Estudio Nacional de Consumo de Sustancias Psicoactivas en Colombia 2008, se evidencia a través de sus resultados que los individuos con más riesgo y a los que se les reporta mayor consumo son aquellos que oscilan entre las edades de 18 a 24 años, seguidos por aquellos que se encuentran entre las edades de 12 a 17 años, grupos de edades que pertenecen a las etapas de la adolescencia y la juventud, donde algunas de las características que las rodean, son de gran importancia para comprender el hecho de consumo y facilitará visualizar de manera general los aspectos de la vida del ser humano que son importantes reforzar, para una adecuada prevención.

Etapas de la adolescencia (12 a 17 años de edad): etapa en la que la autoestima comienza a tener fluctuaciones y se torna ambivalente, el o la adolescente inicia una búsqueda de su identidad (quién es, cómo es y hacia dónde se dirige, preguntas que

¹¹ SANZ, Ana Isabel. Las Drogas. Editorial Acento. Madrid, España, 1999. Pág. 9

mediante la educación y guía de los padres, pueden resultar más fáciles de responder). Por el cambio físico que empiezan a tener, se torna importante el concepto de la apariencia, en su entorno social se vuelve indispensable el tema del reconocimiento y la aceptación, ante todo con el género opuesto.

Las relaciones familiares tempranas buenas, consistentes y atentas ayudan a construir personalidades integradas, coherentes, socialmente competentes y que serán capaces de establecer buenos vínculos sociales en el presente y en el futuro.¹²

Etapa de la juventud (18 a 25 años de edad): este momento en la vida del ser humano es intermedio, puesto que es la etapa donde aún no ha dejado de ser un adolescente, pero comienza a su vez a entrar en la edad adulta, el individuo experimenta un “proceso de madurez”¹³ en el que iniciará la planeación concreta y puesta en marcha de su proyecto de vida e incluso se topará con nuevos roles y funciones que deberá asumir a nivel familiar y social. De igual manera esta etapa no está totalmente definida en cuanto a inicio y finalización, puesto que la rodean conceptos o perspectivas subjetivas, pertenecientes a la cultura de cada ser humano, donde se determina según actividades (como el empleo, educación o independencia familiar), mayores grados de responsabilidad o formas de pensamiento más reflexivas, el paso seguro a la etapa adulta, demostrando “que para alcanzar la adultez no basta con cumplir una edad determinada”¹⁴.

En este proceso, “muchos individuos aún se hallan buscando la trayectoria profesional que desean seguir, el tipo de identidad que quieren y el estilo de vida que les gustaría adoptar (por ejemplo, permanecer soltero, convivir con alguien o casarse)”¹⁵, situación que genera espacios de estrés, puesto que se tienen deseos de superación educativa,

¹² RIPOL, Aleix. Familias, Trabajo Social y Mediación. Barcelona, Paidós, 2001. Pág. 25

¹³ SANTROCK, John. Psicología del Desarrollo, el Ciclo Vital. McGraw-Hill. Madrid, 2006. Pág. 467

¹⁴ *Ibid.* Pág. 468

¹⁵ SANTROCK, John. Psicología del Desarrollo, el Ciclo Vital. McGraw-Hill. Madrid, 2006. Pág. 467

laboral y económica, de lo cual depende su futuro, además el ser humano se encuentra condicionado por las expectativas de logro que tienen los demás sobre él.

Por lo anteriormente expuesto, es importante tener en cuenta que los adolescentes y jóvenes son susceptibles frente a su medio,

“Diferentes estudios han demostrado que entre los y las adolescentes, las motivaciones más frecuentes en la iniciación del consumo de **Sustancias Psicoactivas (SPA)** son el hecho de encontrarlas fácilmente, constituyen un medio rápido y sencillo de sentirse a gusto, permiten que el joven se sienta mejor aceptado en el círculo de relaciones entre pares; o por el hecho de que determinadas sustancias tienen la capacidad de controlar los sentimientos desagradables, modificándolos, o reduciendo la ansiedad y la depresión, aminorando las tensiones.”¹⁶

Existen determinados factores de riesgo, comprendidos como “aquellas situaciones, características personales, sociales o ambientales que aumentan la probabilidad de que el individuo consuma sustancias adictivas”¹⁷. Frente a esto encontramos que existen diversas dimensiones del ser humano, las cuales ya sea juntas, por grupos pequeños entre ellas o individualmente, afectan al individuo y pueden causar en él la necesidad de consumir SPA, con el fin de contrarrestar sus efectos. Mauricio Cattaneo en su documento Factores de Riesgo al Consumo de Sustancias Psicoactivas, plantea 5 dimensiones principales, que son 1) relacionado con la sustancia, 2) Entorno, 3) Social, 4) Laboral, 5) e Individual, las cuales son definidas a continuación, presentando a su vez ejemplos o situaciones que representan en cada una factores de riesgo para el consumo de sustancias psicoactivas:

¹⁶ ROJAS, Milton. Capítulo 3 “Factores de riesgo y protectores identificados en adolescentes consumidores de sustancias psicoactivas. Revisión y análisis del estado actual”. Factores de riesgo y protección en el consumo de drogas en la juventud. CEDRO. Lima, Perú, 2001. Libro virtual tomado de: http://www.cedro.org.pe/ebooks/friesgo_cap3_p50_93.pdf

¹⁷ CATTANEO, Mauricio. Factores de Riesgo al Consumo de Sustancias Psicoactivas. Tomado de <http://www.fiso-web.org/imagenes/publicaciones/archivos/2540.pdf>. Recuperado el 16 de Marzo de 2010

1. Relacionado con la Sustancia

Este factor atiende a los efectos de la sustancia (síndrome de abstinencia y de tolerancia, alteraciones y consecuencias físicas y psíquicas que producen en el individuo que las consume...), la facilidad para adquirirla, la profunda aceptación cultural de muchas de estas sustancias, la percepción como “objetos de consumo”¹⁸ que a través de la publicidad se han convertido en símbolo de moda y han convencido a las masas que por medio de su compra y posesión obtendrán la cura a sus problemas personales y lograrán la felicidad y el bienestar deseados, la falta de información e interés sobre el conocimiento de las mismas y sus efectos, etc.

2. Entorno

Hace referencia a la influenciabilidad que posee el medio familiar, social y laboral más íntimo y allegado de la persona (amigos, compañeros de trabajo, miembros de la familia...) para ejercer en ella la iniciativa y voluntad de iniciar en el consumo de sustancias psicoactivas, al igual que las problemáticas que surjan dentro de estos ambientes, puesto que pueden afectar el desarrollo normal del individuo y lograr así que busque solución o refugio en estas sustancias.

- **La presión de grupo:** en este caso se encuentra como factor de riesgo primero; la influencia de pares para la aceptación social, la droga se convierte “en instrumento de relación con otras personas”,¹⁹ lo cual genera dependencia y disminución de la toma de decisiones ante el grupo social y segundo; que el individuo se encuentre rodeado de personas consumidoras, lo cual facilita su interés y acercamiento a las sustancias.

¹⁸ PÉREZ, Augusto; SCOPETTA, Orlando & PEÑA, Paula. La Juventud y las Drogas. Editorial Alfaomega. Bogotá D. C., Colombia, 2002. Pág. 7

¹⁹ SANZ, Ana Isabel. Las Drogas. Editorial Acento. Madrid, España, 1999. Pág. 21

- **Familia:** “el grupo familiar cumple la función de apoyo social”²⁰ para la satisfacción de las necesidades de sus integrantes y su desarrollo pleno mediante “la educación, transmisión de ideales, valores, creencias, actitudes y hábitos que...facilitarán la integración de sus miembros a la sociedad”²¹, sin embargo “factores como los patrones negativos de educación y crianza”²², “la ausencia de miembros significativos, la violencia o malos tratos, la sobreprotección, actitudes excesivamente permisivas (carencia de normas y límites) o, por el contrario muy rígidas y autoritarias, contradicciones entre ambos padres en la educación de sus hijos”²³, “modelos de referencia incoherentes”²⁴ que generan falta de credibilidad entre los miembros de la familia, dificultades para la manifestación de sentimientos, aceptación del consumo de drogas blandas, carencia de comunicación (participación o exposición de puntos de vista para la toma de decisiones al interior del hogar), falta de respeto al interior del núcleo familiar, “delegación de la imposición de marcar límites a otros ámbitos socioeducativos”²⁵ y dificultades para la resolución de conflictos, son situaciones que repercuten en la vida del individuo negativamente, que lesiona gravemente la estabilidad de la familia, ocasiona rupturas entre sus miembros, irrumpe la paz y el sosiego domésticos y afecta particularmente el desarrollo psicológico de los menores y adolescentes, generando deterioro de su personalidad y estabilidad

²⁰ KORNBLIT, Ana Lía & MÉNDEZ, Ana María. La salud y la enfermedad: aspectos biológicos y sociales, contenidos curriculares. Editorial Aique. Buenos Aires, 2002. Pág. 122

²¹ MORADILLO, Fabián. Adolescentes, drogas y valores: materiales educativos para la escuela y el tiempo libre. Editorial CCS. Madrid, 2001

²² ROJAS, Milton. Capítulo 3 “Factores de riesgo y protectores identificados en adolescentes consumidores de sustancias psicoactivas. Revisión y análisis del estado actual”. Factores de riesgo y protección en el consumo de drogas en la juventud. CEDRO. Lima, Perú, 2001. Libro virtual tomado de: http://www.cedro.org.pe/ebooks/friesgo_cap3_p50_93.pdf

²³ SANZ, Ana Isabel. Las Drogas. Editorial Acento. Madrid, España, 1999. Pág. 20

²⁴ Según MORADILLO, “el modelo incoherente consiste en la falta de educación de los que dicen los padres o uno de ellos y lo que hacen, incongruencia que es detectada fácilmente por los hijos...Los hijos no comprenden la falta de sintonía entre la teoría y la práctica y esto los desconcierta. Además la falta de credibilidad repercute negativamente en el ejercicio de la autoridad de los padres. El adolescente necesita modelos de referencia en que apoyarse. La falta de modelos puede constituir un factor de riesgo asociado al consumo de drogas”.

²⁵ MORADILLO, Fabián. Adolescentes, drogas y valores: materiales educativos para la escuela y el tiempo libre. Editorial CCS. Madrid, 2001

emocional²⁶ situación que se verá reflejada en sus cambios de conducta, presentándose casos de bajo rendimiento académico, comportamientos inadecuados, repetición de la conducta en la vida adulta, etc.²⁷, por lo que pueden llegar a influir para el consumo de sustancias psicoactivas.

3. Social

Este es un factor más amplio, que integra los aspectos que el Estado y la sociedad civil (organizaciones o entidades públicas y privadas y personas naturales) pueden proporcionar para el libre desarrollo de una persona (ambientes sanos o no, economía estable o no, espacios de recreación, programas adecuados para la promoción de estilos de vida saludables y prevención del uso de sustancias psicoactivas, procesos educativos en instalaciones formativas formales y no formales...), con el fin de suplir sus necesidades y evitar que se llegue a pensar en el consumo de SPA.

4. Laboral

Hace referencia al espacio de interacción empleado-empleador y empleado-empleado, donde factores de estrés por las ansias de triunfo y competitividad de nuestra época (carga laboral intensa, jornadas de trabajo extensas...), ambientes inadecuados para el buen desempeño de un individuo (lugares muy oscuros, espacios reducidos, húmedos, lugares de temperaturas extremas...) y conflictos entre compañeros, pueden llegar a ser factores que inciten a una persona a acudir al consumo de alguna sustancia alucinógena.

²⁶ MONROY, Marco. Ensayos de teoría constitucional y derecho internacional. Universidad del Rosario. Bogotá, 2007. Pág. 232

²⁷ BAUTISTA, Norma, *et al.* Aportes para la construcción de una jurisprudencia hacia la igualdad. Escuela Nacional de la judicatura, 2002

5. Individuales

Esta dimensión la define Orte (1994) & Arbex, Porrás, Carrón, Comas (1995), citados por Moradillo (2001), como las características físicas, psíquicas, valores, normas, conductas y estilos de vida de cada persona. En diversos estudios, “se han identificado determinados rasgos relacionados con una mayor vulnerabilidad”²⁸ al igual que actitudes y valores para tener en cuenta como señal de aviso de una posible situación de consumo, Algunos de ellos son:

- La autovaloración negativa, la escasa aceptación de uno mismo, se visualiza en una deficiente autoestima que llevará al individuo a “menospreciar sus cualidades, creer que los demás no lo valoran, sentir que sus recursos son escasos, se dejará influenciar fácilmente por los demás, le costará expresar sus sentimientos, mostrará poca tolerancia a las situaciones de ansiedad, se frustrará fácilmente y se mantendrá permanentemente a la defensiva, tendiendo a culpar de sus fracasos, errores y debilidades a sus semejantes”, creando efectos negativos en todos sus ámbitos de desarrollo.
- Lo sentimientos de inferioridad y/o inseguridad, ansiedad y depresión.
- La tendencia a huir de los conflictos.
- Poca capacidad de adaptación al entorno social y baja tolerancia a la frustración, definido este último concepto como la dificultad del individuo para soportar problemáticas o estados de estrés sin recurrir a modos de respuesta inadecuados, como la agresividad y la impulsividad en la toma de decisiones para lograr los objetivos propuestos.

²⁸ SANZ, Ana Isabel. Las Drogas. Editorial Acento. Madrid, España, 1999. Pág. 19

- La búsqueda de soluciones inmediatas a los problemas y la impulsividad, lo cual impide la reflexión necesaria sobre las consecuencias de los actos o conductas.²⁹

Cada situación es diferente y los sentimientos de las personas implicadas en ellos pueden ser muy distintos, pero ello no significa que ante una gran variedad de sentimientos y situaciones no sea posible establecer unas constantes generales de comportamiento que conduzcan a situaciones satisfactorias.

Para la solución satisfactoria de algún problema hay que intentar descentrarse del propio punto de vista para contemplar simultáneamente otras perspectivas diferentes y a veces opuestas lo cual implica operaciones de reciprocidad y síntesis entre contrarios.

Para poder hacer esto hay que organizar los hechos y ordenarlos de manera causal, descubrir variables que sean pertinentes de las que no lo son, en definitiva, analizar situaciones, planear soluciones que permitan resolverlo de la manera más satisfactoria posible para las personas implicadas.³⁰

- La dificultad para establecer relaciones interpersonales, manejo de la realidad y los sentimientos.
- La ausencia de respeto de sí mismo y hacia su cuerpo.
- La desilusión ante la visión negativa del futuro.
- La sobrevaloración del consumo como fuente exclusiva de gratificación.
- La percepción utilitarista y economicista de la vida.

²⁹ CALVETE, Esther y ESTEVEZ, Ana. Consumo de Drogas en Adolescentes: el papel del estrés, la impulsividad y los esquemas relacionados con la falta de límites. Revista Virtual. Adicciones, 2009. Vol. 21 # 1. Págs. 49 - 56

³⁰ SASTRE, Genoveva y MORENO, Montserrat. Resolución de conflictos y aprendizaje emocional: una perspectiva de género. Editorial Gedisa. 2002

- La desvaloración de los grupos sociales y de sus normas.
- La carencia de interés por temas éticos y morales.
- Opinión positiva acerca del efecto de las drogas y percepción de las mismas como inofensivas.
- Sucesos traumáticos en la infancia.
- Tendencia a experimentar conductas de riesgo.
- Eventos negativos en la vida.
- Estrés continuo por una “desproporción entre las exigencias de la situación que afronta un individuo y su capacidad de respuestas vividas como superiores a sus recursos, poniendo en peligro su bienestar”.³¹ Algunas causas comunes de estrés son: las demandas y frustraciones a nivel académico, los problemas con los compañeros, pasar de la formación secundaria a la universitaria, la elección de una carrera, llevar a cabo demasiadas actividades o tener expectativas de vida demasiado altas, una enfermedad crónica o problemas severos en la familia, las relaciones con personas de sexo opuesto, etc.

“A nivel de los factores personales es necesario considerar otros elementos como la curiosidad y los trastornos en relación con el medio, en los que se combina la historia personal, tensión y presión en el trabajo, en el estudio o en la familia, bajo nivel de resistencia a la frustración y al estrés, exceso de competitividad, ambiciones desmesuradas, carencia de metas y objetivos”.³²

³¹ LE SCANFF, Cristine y BERTSCH, Estrés y Rendimiento. Editorial INDE. España, 1999. Pág. 24

³² PÉREZ, Augusto; SCOPPETTA, Orlando & PEÑA, Paula. La Juventud y las Drogas. Editorial Alfaomega. Bogotá D. C., Colombia, 2002. Pág. 13

Cada individuo posee diferentes características propias de su personalidad. Existen ciertos factores que pueden jugar un rol protector en la persona o por el contrario ser riesgosos para la misma. Estos se dividen en dos grandes categorías *Factores biológicos* y *Factores psicológicos* que se presentan en la siguiente tabla.

FACTORES BIOLÓGICOS	FACTORES PSICOLÓGICOS
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Género: de acuerdo a investigaciones y cifras arrojadas por las mismas, el género masculino posee más riesgo para el consumo de SPA. “Por tanto, ser mujer es un factor parcialmente protector”³³ (Rojas. M. 2001) ✓ Edad: el ciclo de vida por el que atraviesa un individuo, puede permitir la predisposición a consumir sustancias lícitas e ilícitas, adjunto a otras situaciones adversas que se presenten en los medios o ámbitos más cercanos de desarrollo e interacción. ✓ Constitución física. ✓ Estado general de salud. ✓ Condiciones genéticas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Personalidad. - Habilidades sociales. - Creencias y actitudes. - Motivación.

Como anteriormente se enuncia, existen factores que pueden jugar doble rol, donde pueden ser de riesgo o a su vez protectores. Se entiende por factor protector según Rutter (1992) y Serrano (1995), citados por Rojas (2001) como las circunstancias,

³³ ROJAS, Milton. Capítulo 3 “Factores de riesgo y protectores identificados en adolescentes consumidores de sustancias psicoactivas. Revisión y análisis del estado actual”. Factores de riesgo y protección en el consumo de drogas en la juventud. CEDRO. Lima, Perú, 2001. Libro virtual tomado de: http://www.cedro.org.pe/ebooks/friesgo_cap3_p50_93.pdf

características, condiciones y atributos que facilitan el logro de la salud integral del adolescente y sus relaciones con la calidad de vida y el desarrollo de estos como individuos y como grupo. Teniendo en cuenta los resultados de diversos investigadores (Smith et al, 1998; Lane et al, 1997; CONTRADROGAS, 1999; Serrano, 1995; Rutter, 1992; Kandel, 1978) citados por Rojas (2001) se obtiene la siguiente lista de factores protectores:

- Autoestima y autoconcepto adecuado: “es el sentimiento más profundo que construye la persona sobre el valor que da a si mismo, es experimentarse como alguien valioso y competente para salir adelante en las experiencias propias y sentirse merecedor de sus logros. Está basada en la conciencia que el individuo tiene sobre sus habilidades, virtudes, características personales y falencias. El grado de autoestima condiciona la forma como nos mostramos y actuamos en el mundo, igualmente la manera como nos desempeñamos”³⁴

Entre los efectos positivos que se derivan de un desarrollo adecuado de la autoestima se destacan:

- ✓ Favorece el aprendizaje: atención y concentración
- ✓ Ayuda a superar las dificultades personales: superación de obstáculos y fracasos
- ✓ Fundamenta la responsabilidad
- ✓ Desarrolla la creatividad
- ✓ Estimula la autonomía: elección de metas a alcanzar, decisión de actividades y conductas que resultan significativas para la vida y responsabilidad de conducirse a sí mismo.

³⁴ LÓPEZ JORDON, María Elena y GONZÁLEZ MEDINA, María Fernanda. Autoestima e inteligencia emocional en los niños: claves para fortalecer su autoconcepto y sus relaciones. Editorial Gamma S.A. Bogotá, 2006

- ✓ Posibilita una relación social saludable: respeto y aprecio por uno mismo para lograr una relación adecuada con los demás.
 - ✓ Garantiza la proyección futura del individuo: impulsa el desarrollo³⁵
- Autoeficacia adecuada: “el juicio de una persona sobre su propia capacidad, en base a las cuales organizará y efectuará sus actos de modo que le permitan alcanzar el rendimiento deseado” (Bandura, 1986, p. 391)³⁶, situación que es esencial para el desarrollo integral del individuo.³⁷
 - Sentido de pertenencia e identidad grupales.
 - Perspectivas de construir proyectos de vidas viables.

El construir un proyecto de vida hace referencia al cuestionarse a qué se quiere o qué se pretende lograr y/o alcanzar durante la vida. William Bridges citado por Jean Monbourquette, “define la vida humana como una sucesión de travesías o de transiciones que hay que llevar acabo según un esquema de crecimiento en tres tiempos: el tiempo de desprendimiento de un periodo pasado, un periodo de “margen” en el que se le da a la persona la oportunidad de profundizar en su identidad y en su misión, y finalmente el tiempo de la puesta en practica de su misión en el contexto de su comunidad” este modelo permite descubrir y formular el proyecto de vida de una persona.³⁸

³⁵ IZQUIERDO MORENO, Ciriaco. El mundo de los adolescentes. Editorial Trillas. México, 2003. Pág. 125 y 126

³⁶ LOZANO, Sara y PENA, Mario. La autoeficacia en la toma de decisiones vocacionales en función del género y otras variables culturales como la edad. V congreso internacional "educación y sociedad". Tomado de http://congreso.codoli.org/area_6/ Lozano-Sara.pdf.

³⁷ ROJAS, Milton. Capítulo 3 “Factores de riesgo y protectores identificados en adolescentes consumidores de sustancias psicoactivas. Revisión y análisis del estado actual”. Factores de riesgo y protección en el consumo de drogas en la juventud. CEDRO. Lima, Perú, 2001. Libro virtual tomado de: http://www.cedro.org.pe/ebooks/friesgo_cap3_p50_93.pdf

³⁸ MONBOURQUETTE, Jean. A cada cual su misión: descubrir el proyecto de vida. Editorial Sal Térrea. 2000. Tomado de http://books.google.com.co/books?id=Qa4TPypB9qwC&printsec=frontcover&dq=que+es+el+proyecto+de+vida&hl=es&ei=UjtjMS7LoN8X_lgeq_PTxBQ&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=3&ved=0CDMQ6AEwAg#v=onepage&q&f=false

Es importante recalcar que para la generación de un proyecto de vida, se deben de fijar metas a corto, mediano y largo plazo, donde las primeras y segundas, permitirán el logro efectivo de los objetivos finales que se vislumbren. Según Juan Urcola (Pág. 90. 2001), las metas dan a nuestras vidas un propósito y un significado...El tener metas en la vida es un estímulo cada mañana, cuando nos levantamos y recordamos que tenemos algo que deseamos lograr con todo nuestro entusiasmo. Sin propósitos, sin metas en la vida, los días terminan en la desintegración física, mental, emocional y espiritual. Lo que quiere decir esto, es que sin metas claras, se pierde el control de la vida, se va por la misma sin rumbo, viviendo el día a día según lo que el “destino” depare, permitiendo así que el ser humano no mida los riesgos de sus acciones o las consecuencias de las mismas, generando conflictos y problemáticas que pudieron ser previstas a través de un estudio más detallado o planeación de la vida.

- Escalas de valores congruentes con un desarrollo espiritual adecuado, en las que el amor, la verdad, la libertad, el respeto, la responsabilidad, la religiosidad, la moral y otros valores, se practiquen debidamente y en los ámbitos apropiados.
- Estructuras y dinámicas familiares congruentes con los procesos básicos y las funciones de la familia, donde se establezcan normas y reglas adecuadas teniendo en cuenta el ciclo vital de la familia, puesto que según Michael Riera, los límites deben evolucionar de acuerdo con cada uno de los estadios de desarrollo desde la infancia hasta la adolescencia, proporcionando un marco de seguridad, a través de la consistencia, el establecimiento de expectativas claras, orientaciones adecuadas, la retroalimentación directa (2004), etc., para obtener jóvenes más reflexivos y concientes de sus actos y su vida..

- Familias y sociedades dispuestas a trabajar por una niñez, adolescencia y juventud saludables.
- Microambientes familiares, escolares, laborales, deportivos y recreativos que sean saludables y propicios para el desarrollo los jóvenes desde una perspectiva de género.

Los entornos de socialización más importantes para los sujetos son la familia, el o los grupos de iguales a los que pertenecen, la pareja y, con una considerable menor incidencia directa, los entornos escolar y laboral.

Uno de los principios básicos de interacción entre los distintos entornos socializadores es la necesidad o la conveniencia de adaptación a cada entorno (familia, primeros trabajos temporales, escuela) mediante el acatamiento de normas, más o menos matizada, de las normas grupales preexistentes en cada caso. No obstante, la preeminencia del grupo de iguales y de sus normas en tiempo de ocio es prácticamente absoluta; la emergencia de este tipo de normas provoca un importante cambio comportamental, reflejo de la modificación en la identidad social.³⁹

- Niveles crecientes de autocuidado, comprendido en el manejo de un estilo de vida saludable, definido como la posibilidad de gozar de una estabilidad física, mental y social al relacionarse con el medio en el que se vive⁴⁰
- Responsabilidad en los dos sexos en relación con su salud reproductiva.
- Ayuda mutua y existencia y uso adecuado de redes sociales de apoyo.
- Promoción de investigaciones que permitan identificar las necesidades y mecanismos capaces de disminuir los problemas emergentes, incluyendo

³⁹ CIDE. Violencia Juvenil Exogrupal: hacia la construcción de un modelo causal. Ministerio de Educación. España, 2005

⁴⁰ KORNBLIT, Ana Lía & MÉNDEZ, Ana María. La salud y la enfermedad: aspectos biológicos y sociales, contenidos curriculares. Editorial Aique. Buenos Aires, 2002

en forma prioritaria el esfuerzo de las defensas endógenas y exógenas frente a la exposición a situaciones traumáticas y de estrés en niños y adolescentes (Rutter, 1987)⁴¹.

Otros factores de protección propuestos son, aquellos que permiten el reconocimiento y participación de los individuos dentro de sus ámbitos sociales y familiares, la utilización adecuada del tiempo libre como compensación y equilibrio frente a las insuficiencias, fracasos y debilidades a que el individuo está sometido en la vida ordinaria; siempre y cuando esta función compensadora se lleve a cabo de un modo positivo, haciendo que el sujeto se sienta feliz practicando aquello que realmente le gusta⁴², el establecimiento de un autosistema que permita generar y desarrollar habilidades para una adecuada toma de decisiones, apropiada resolución de conflictos, compromiso con el logro de sus objetivos, cumplimiento de sus responsabilidades y reflexión frente a los sucesos de su vida, con el fin de desarrollar resiliencia, es decir la capacidad de “recuperarse de la adversidad y, más aún, transformar factores adversos en un elemento de estímulo y desarrollo”⁴³

“No se ha podido precisar qué factores de riesgo o qué combinación de estos es más peligrosa, cuáles son más susceptibles de identificación y qué factores representan específicamente un riesgo para el consumo de drogas antes que ser facilitadores de problemas de conducta en general. Por lo anterior se puede afirmar -no hay una relación directa entre los factores de riesgo y consumo, pero sí que la coexistencia de los factores de riesgo puede activar la vulnerabilidad en los sujetos respecto al uso de drogas y generar

⁴¹ ROJAS, Milton. Capítulo 3 “Factores de riesgo y protectores identificados en adolescentes consumidores de sustancias psicoactivas. Revisión y análisis del estado actual”. Factores de riesgo y protección en el consumo de drogas en la juventud. CEDRO. Lima, Perú, 2001. Libro virtual tomado de: http://www.cedro.org.pe/ebooks/friesgo_cap3_p50_93.pdf

⁴² CORPORACIÓN CED. Manejo del tiempo libre. <http://www.lafamilia.info/colegios/auladepadres/formaciondepadres/formacion06.php>. Recuperado el 22 de Abril de 2010

⁴³ ROJAS, Milton. Capítulo 3 “Factores de riesgo y protectores identificados en adolescentes consumidores de sustancias psicoactivas. Revisión y análisis del estado actual”. Factores de riesgo y protección en el consumo de drogas en la juventud. CEDRO. Lima, Perú, 2001. Libro virtual tomado de: http://www.cedro.org.pe/ebooks/friesgo_cap3_p50_93.pdf

una predisposición favorable al consumo- (Dr. Jesús Kumate, presidente del patronato nacional de centros de integración juvenil de México A. C.)".⁴⁴

Esta descripción general contribuye para la creación de un proyecto de prevención, puesto que permite visualizar aspectos que comparados con población real, pueden beneficiar la consecución y puesta en marcha del mismo, que positivamente trabaje sobre las necesidades latentes de las personas, creando alternativas para su satisfacción, con el fin de disminuir las probabilidades de riesgo que los individuos puedan tener y lleguen a ocasionar una situación de consumo.

El concepto de prevención como se dijo anteriormente, comienza a tener gran importancia en los años 80's como una alternativa estratégica para la disminución del consumo de SPA, creando espacios para la erradicación de cultivos y manejo del tiempo libre de los jóvenes.

El consumo de SPA es un problema de origen social determinado en primera instancia por el ambiente cultural y las condiciones de vida de la persona consumidora, "ha dejado de ser mediador que refuerza experiencias comunitarias de construcción de vínculos para convertirse en factor que refuerza la destrucción de las relaciones interpersonales y los lazos de convivencia".⁴⁵

Ahora bien ya reconociendo y sabiendo que el consumo de sustancias psicoactivas (SPA) es una problemática que cada día va en aumento, es indispensable que se usen estrategias que ayuden a prevenir dichas situaciones, esto ayudará y contribuirá al mejoramiento de la calidad de vida de la sociedad y al cambio de actitudes y comportamientos de la juventud en su relación con la dinámica del consumo de las sustancias psicoactivas SPA.

⁴⁴ CAÑAL, María Josefa. Adicciones: cómo prevenirlas en niñas y jóvenes. Editorial Norma. Bogotá, 2003

⁴⁵ RESTREPO, Luis Carlos. La fruta prohibida: la droga como espejo de la cultura. Panamericana Editorial Ltda.. Bogotá D. C., 2001. Pág. 199

Teniendo en cuenta lo anteriormente descrito, se procederá a definir el concepto de prevención que se entiende como “un proceso activo y de doble vía de implementación de planes o programas informativos, de presentación de alternativas y de estrategias de intervención, que promuevan la creación de condiciones que reduzcan al mínimo posible la incidencia y/o prevaleara de problemas socialmente relevantes (drogadicción, prostitución, vagancia, delincuencia, etc.) y que estimulen cambios de actitudes, valores y comportamientos en las áreas afectivas, intelectual, recreacional, de acción comunitaria, de sentido de pertenencia social, de organización y de metas”⁴⁶

En materia de orientación de iniciativas y de prevención del uso indebido de drogas se distinguen cinco modelos principales, estos enfoques “se han propuesto para sistematizar la apreciación”⁴⁷ de la situación de consumo a través del tiempo, los cuales han sido planteados a razón del contexto.

1. El enfoque ético-jurídico

Se sustenta en la consideración de que el abuso de drogas ilegales es simplemente una conducta delictiva que la sociedad debe castigar con toda severidad para impedir que se extienda. La atención se centra en el individuo como víctima que se debe proteger, y en la droga como agente corruptor y de daño.

La amenaza y el castigo son los principales instrumentos de prevención de este modelo cuya finalidad es aislar al fármaco dependiente de los otros ciudadanos y lograr que las drogas ilícitas queden fuera del alcance de la gente.⁴⁸

⁴⁶ BACCA SANDOVAL, Carlos Javier. Proyecto hombre II: programa de prevención integral contra la drogadicción y el alcoholismo, una propuesta de salud para prevenir el riesgo del alcoholismo y la drogadicción en las comunidades vulnerables. Asocar. Medellín, 1996.

⁴⁷ SANZ, Ana Isabel. Las Drogas. Editorial Acento. Madrid, España, 1999. Pág. 16

⁴⁸ Parafraseado de MASSUN, Edith. Prevención del uso Indebido de Drogas. Trillas. México, 1999

2. El enfoque médico-sanitario

Es menos represivo y en todo caso, más humano. Se sigue considerando el problema en términos esencialmente individuales y personales, trabajando estrictamente sobre la salud del paciente. El drogadicto ya no se concibe como una víctima, sino como un enfermo que necesita atención.

De acuerdo con este modelo, el control social sigue siendo la única solución, sólo que su ejecución se transfiere de las autoridades de justicia a las de salud pública.

Para los efectos de prevención del uso indebido de drogas se confía mucho en la eficacia de la información sobre las drogas. La información preventiva inspirada por este modelo insiste en los riesgos del consumo de drogas para el organismo humano, con el supuesto de que el instinto natural de los hombres a conservar su salud hará el resto. Las campañas de prevención características del modelo médico sanitario incluyen el tabaco y el alcohol en igual medida que las drogas prohibidas⁴⁹.

3. El enfoque psicosocial

Reconoce la infinita complejidad de cada ser humano y la influencia determinante de los factores psicológicos y del medio circundante. El uso indebido de drogas se visualiza como un comportamiento humano que, al igual que otras conductas, depende de múltiples factores interrelacionados y en el que no necesariamente influyen las medidas represivas o sanitarias.

Adoptar el enfoque psicosocial significa reconocer que en el abuso de sustancias psicoactivas no hay relaciones simples de causa-efecto. Los programas concebidos en este enfoque tratan de responder a necesidades psicológicas y sociales de los individuos o grupos destinatarios, ayudándolos a integrarse mejor en su medio y a relacionarse más satisfactoriamente con los demás, de manera que no sientan la necesidad de recurrir a las drogas.

⁴⁹ Parafraseado de MASSUN, Edith. Prevención del uso Indebido de Drogas. Trillas. México, 1999

El enfoque psicosocial promueve una estrategia positiva que consiste, sobre todo, en desarrollar y proponer opciones constructivas al consumo indebido de drogas⁵⁰.

4. El enfoque sociocultural

Introduce los factores socioeconómicos, ambientales y el determinante cultural. “Entiende que la dinámica del uso de las drogas está determinada, no por las propiedades farmacológicas de éstas, sino por la forma en que una sociedad define su consumo y reacciona ante los consumidores”.⁵¹ En este caso se proponen medidas de intervención para crear una cultura fundada por el autocontrol y la abstinencia.

5. El enfoque geopolítico-estructural

Este modelo deja de lado el individualismo que somete a los anteriores, entendiendo el problema “como un fenómeno con causas múltiples”,⁵² donde intervienen las drogas, el traficante, el consumidor y el contexto (económico, político, social, cultural...).

Las desigualdades, la falta de oportunidades para grandes sectores de la población, la marginación y el desempleo, la organización de trabajo y la ideología dominante son concebidas como factores causantes de la aparición masiva de la fármacodependencia en algunas sociedades. El entorno cultural determina, a su vez, los tipos de drogas y las formas de consumo.⁵³

La prevención ha sido clasificada de acuerdo con el tipo de acción preventiva realizada, entendida esta como aquellas que van enfocadas a la reducción de los riesgos y las enfermedades, así como a la protección de los individuos en situación de vulnerabilidad específica; en este caso se considera que el riesgo es la probabilidad de que se presente un resultado contrario o desfavorable.

⁵⁰ Parafraseado de MASSUN, Edith. Prevención del uso Indebido de Drogas. Trillas. México, 1999

⁵¹ SANZ, Ana Isabel. Las Drogas. Editorial Acento. Madrid, España, 1999. Pág. 17

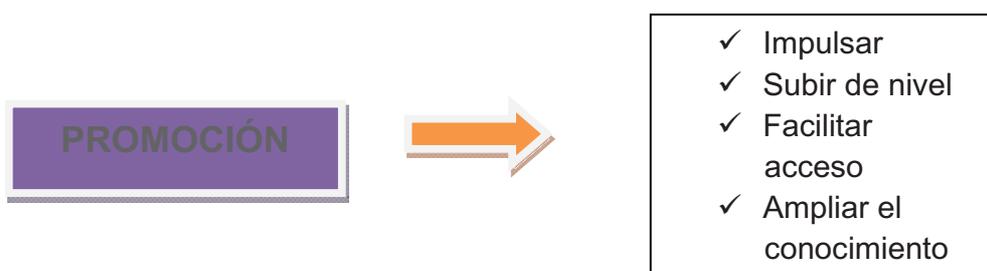
⁵² *Ibid.* Pág. 18

⁵³ MASSUN, Edith. Prevención del uso Indebido de Drogas. Trillas. México, 1999

Desde una primera perspectiva, los niveles de prevención propuestos incluyen acciones en tres niveles; primario, secundario y terciario.

Prevención primaria: en este nivel “lo más importante es: anticipar (quiere decir informarse, estudiar el asunto, conocerlo a fondo) y planificar las acciones de prevención. La prevención primaria se encamina a disminuir al máximo la probabilidad de riesgo de enfermar erradicando los factores productores de la patología “⁵⁴

Para poder hablar de prevención es necesario que hagamos un breve paréntesis ya que desde el enfoque de la salud se antepone la noción de promoción de la salud integral.



Estas dos estrategias (promoción y prevención) permiten convertir a la población en sujeto y protagonista mediante una participación individual y colectiva informada, formada y ciudadana que se manifiesta en el diseño, el desarrollo y la evaluación de estrategias preventivas y en un ejercicio de responsabilidad mutua.

Este tipo de prevención puede impartirse a través de estrategias como:

- Conferencias y charlas
- Capacitaciones

⁵⁴ BACCA SANDOVAL, Carlos Javier. Proyecto hombre II: programa de prevención integral contra la drogadicción y el alcoholismo, una propuesta de salud para prevenir el riesgo del alcoholismo y la drogadicción en las comunidades vulnerables. Asocar. Medellín, 1996.

- Medios de comunicación masiva (radio, televisión, cine, video, dvd, literatura)
- Estrategias y actividades que promuevan estilos de vida saludables, entre las que se destacan: la práctica de deportes, actividades culturales y recreativas, concursos, maratones.

Prevención Secundaria: está dirigida a los individuos o los grupos en riesgo sin manifestaciones obvias de enfermedad, se interesa en la pronta detección, mediante pruebas de tamizaje, para implementar tratamientos tempranos y busca disminuir el predominio en un grupo al reducir la duración del tiempo que el sujeto permanece en contacto con el riesgo (Restrepo, 2001; Rodríguez-Marín, 1998; Cuevas, 1995). Este nivel de prevención está centrado en la modificación de un comportamiento presente en la persona respecto al abuso de una o varias sustancias.⁵⁵

Desde este punto se puede decir que hay diferentes variables que explican el inicio y el mantenimiento del consumo en el individuo, algunas de ellas son por el ambiente físico y social de la persona, las expectativas y las creencias individuales y sociales, la toma de decisiones y el comportamiento.

Las prácticas de prevención secundaria deben contar con cuatro etapas definidas para su aplicación y mayor probabilidad de éxito; estas etapas son: a) fase de motivación, b) fase de tomas de decisiones, c) fase de acción y d) fase de prevención de recaídas. Estas diferentes fases se basan en las teorías de motivación propuesta por Khul y Heckhausen (citados por Barberá 2002).

Prochaska y DiClemente (1982), explican el cambio de la conducta de una persona por medio del avance que tiene a través de una serie de etapas de motivación que se definen por un criterio temporal (el tiempo que necesita la persona para cambiar o iniciar acciones de cambio); para avanzar de una etapa a otra la persona debe poner en práctica unos

⁵⁵ Buenas Prácticas de prevención del consumo de sustancia psicoactivas con jóvenes en Suramérica, United Nations Office on Drugs and Crime, 2006

procesos experimentales y/o de conducta que le permitan sentir motivación, vivir la posterior toma de decisiones , iniciar la acción y la prevención de las recaídas.

Las siguientes son Algunas de las modalidades existentes en la prevención secundaria:

- Rehabilitación espontánea (usualmente promovida por la presión familiar, laboral, amorosa o religiosa).
- Acciones humanas basadas en: la consejería, persuasión, sugestión, inspiración.
- Intervención en crisis.
- Desintoxicación: ambulatoria o con internamiento (desintoxicación breve: 7 a 10 días, o tardía: 14 a 28 días).
- Desintoxicación con seguimiento externo (consultas de psiquiatría, grupos de ayuda mutua).
- Rehabilitación sin atención psiquiátrica.
- Rehabilitación con atención psiquiátrica (tratamiento psicoterapéutico, farmacológico, técnicas y recursos alternativos).⁵⁶

Lo importante en la prevención secundaria es reestablecer los vínculos familiares del sujeto, estabilizarlo.

La prevención terciaria: está dirigida a personas en situación de adicción y dependencia con el objetivo de evitar complicaciones e incluso, la muerte. Aquí las intervenciones se basan en la evidencia clínica y la rehabilitación.

En este caso se trabaja con el paciente, el Síndrome de Abstinencia, y se atienden los factores de riesgo, es decir, actuar sobre los conflictos que impiden al individuo rehabilitarse, en los casos en los que no se puede lograr este objetivo, la alternativa más efectiva es disminuir las cantidades consumidas, para obtener periodos m´s amplios de abstinencia.

Así como existe una clasificación de la prevención según la situación y gravedad del problema, otros autores plantean una según la población a la que va dirigida, de la siguiente manera:

⁵⁶ GARCÍA ORTEGA, Octavio. Prevención de las adicciones.

La prevención universal o general está dirigida a las grandes comunidades como escuelas, instituciones o grupos sociales con el objeto de promover la salud general y prevenir la iniciación en el consumo de drogas.

Aquí no se tienen en cuenta los riesgos individuales y los propósitos apuntan a reforzar y potenciar los factores protectores mínimos para que una población mantenga una buena calidad de vida.

Los programas universales de prevención del consumo de SPA están dirigidos a todos los estudiantes de una escuela, a todos los miembros de una organización a todos los habitantes de una ciudad o un barrio.

La prevención específica o selectiva está dirigida a las personas con mayor riesgo debido a la presencia de ciertos factores sociales, ambientales biológicos y personales que incrementan el riesgo y potencian el abuso de SPA (Unión Europea-informe anual 2004). Así el trabajo tiene como objetivo la modificación de dichos factores para que, de manera indirecta, este cambio redunde en la disminución del riesgo de abuso existente mediante la formación de capacidades, el incremento de fortalezas y el mejoramiento de comportamientos y competencias para la vida.

La prevención por objetivos, indicada o escalonada está dirigida a modificar ciertos factores de una población determinada y están centrados en poblaciones que ya se encuentran en contacto con el problema, atienden a jóvenes que ya han iniciado la ingestión de alcohol o que fuman para tener escalonamiento del consumo hacia otras sustancias.⁵⁷

Algunos de los elementos principales para la realización de una prevención efectiva y eficaz son todos aquellos que permiten al individuo desarrollarse como un ser social que necesita del otro para la total recuperación de su enfermedad empezando por lo más cercano como son la familia, la comunidad y otros que no son tan inmediatos pero que pueden influir de manera positiva o negativa, los medios de comunicación, las instituciones educativas, la participación ciudadana etc.

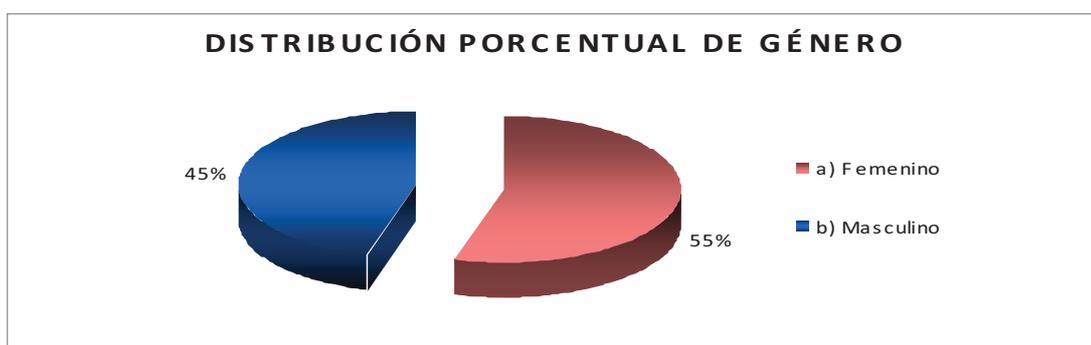
⁵⁷ Buenas Prácticas de prevención del consumo de sustancias psicoactivas con jóvenes en Suramérica, United Nations Office on Drugs and Crime, 2006

Lo anteriormente expuesto nos permite afirmar que la prevención de sustancias psicoactivas genera espacios de participación donde el individuo en situación de consumo, a través del encuentro, de la confrontación, del interrogarse, del dialogar y del hacer con el otro, genera mejores condiciones de vida. Se debe promover un bienestar integral desde el esfuerzo de los individuos y no solamente la cura, es decir una vía fácil de solución del problema.

De acuerdo a lo planteado hasta el momento, es indispensable conocer el contexto que rodea al ser humano y su individualidad, puesto que serán quienes validen la implementación adecuada de un proyecto social basado en la prevención del consumo de SPA, para lograr el éxito en el proceso, caso que se pretende realizar con este trabajo al proponer un proyecto preventivo, que junto con el programa que actualmente maneja la Corporación Universitaria Minuto de Dios a través de la Dirección de Bienestar Universitario, generará cambios positivos y será un complemento estratégico para el cumplimiento estricto de los objetivos a alcanzar por la universidad y su población estudiantil.

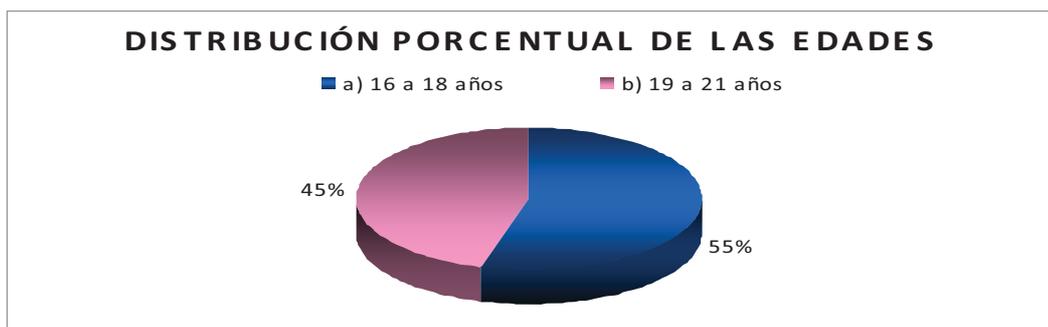
1.3 Caracterización de la Población

A continuación, se presentarán las características tomadas en cuenta de los sujetos encuestados, que hace referencia a 11 estudiantes, representativos del 100% de la población, pertenecientes a la Corporación Universitaria Minuto de Dios, específicamente del programa de Desarrollo y Calidad de Vida impartido por la Dirección de Bienestar Universitario.



Gráfica 1. Distribución porcentual de género

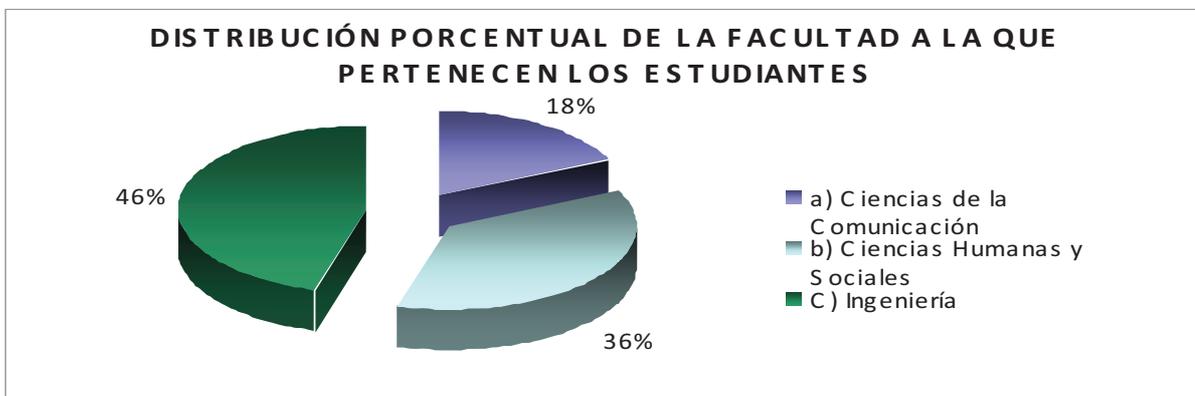
Se puede visualizar que el 55% de la población es de sexo femenino y un 45% es del sexo masculino, prevaleciendo la presencia de mujeres dentro de la población encuestada.



Gráfica 2. Distribución Porcentual de las Edades

Se observa en la grafica, que la población encuestada se encuentra en un rango de edad entre los 16 y 18 años, representado en un 45% de la población y entre los 19 y

21 años, población restante que hace referencia al 55% de la población, identificando que se encuentran en las etapas de desarrollo de la adolescencia y la juventud.



Gráfica 3. Distribución Porcentual de la Facultad a la que Pertenecen los Estudiantes.

El 46% de la población encuestada hace parte de la facultad de ingeniería, un 36% a la facultad de Ciencia Humanas y Sociales y un 18% a la facultad de Ciencias de la Comunicación.

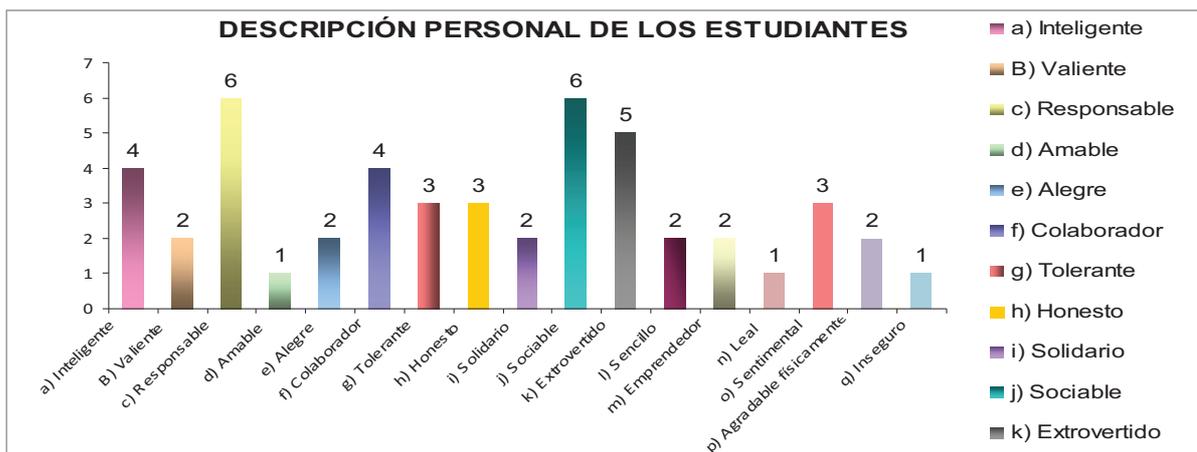


Gráfica 4. Distribución Porcentual de los Semestres Cursados

Se puede observar en la grafica que de mayor a menor nivel porcentual, el 64% de la población encuestada se encuentra cursando segundo semestre, el 27% quinto semestre y un 9% sexto semestre.

1.4 Caracterización de la Problemática

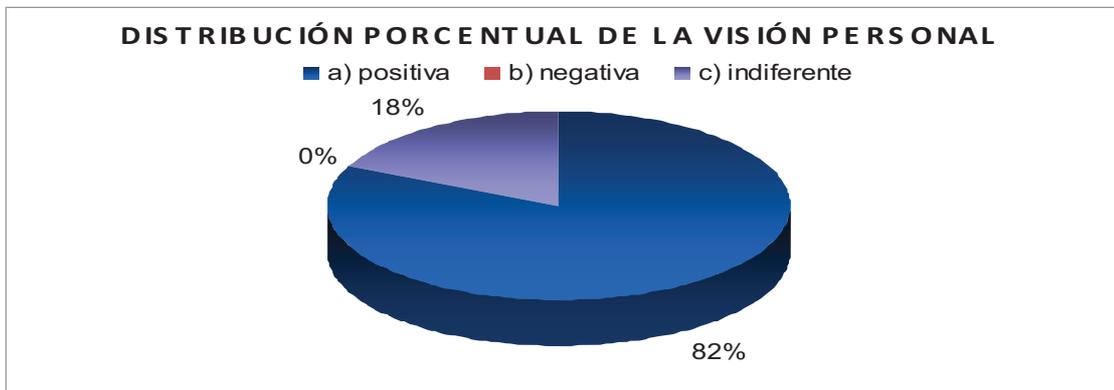
La encuesta realizada a los estudiantes (**ver anexo 2**), la cual se realizó mediante consentimiento informado (**ver anexo 3**) arrojó los siguientes datos:



Gráfica 5: Descripción personal

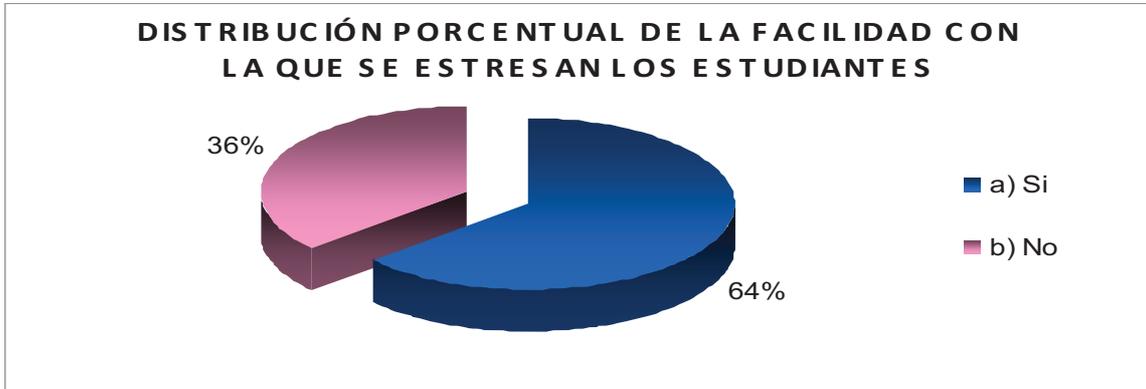
Se observa dentro de la población encuestada que estos reconocen sus características personales y las falencias que poseen, considerándose como parte fundamental en el desarrollo de su autoestima,⁵⁸ de mayor a menor grado porcentual sobresalen, el ser responsable(12%) sociable (12%), extrovertido (10%), inteligente (8%), colaborador (8%), tolerante (6%), honesto (6%), sentimental (6%), valiente (4%), alegre (4%), solidario (4%), sencillo (4%), emprendedor (4%) agradable físicamente (4%), amable (2%), leal (2%) e inseguro (2%) esto demuestra que el tener claro su auto concepto permitirá que el joven se desarrolle a nivel personal y social de manera adecuada.

⁵⁸ LÓPEZ JORDON, María Elena y GONZÁLEZ MEDINA, María Fernanda. Autoestima e inteligencia emocional en los niños: claves para fortalecer su autoconcepto y sus relaciones. Editorial Gamma S.A. Bogotá, 2006



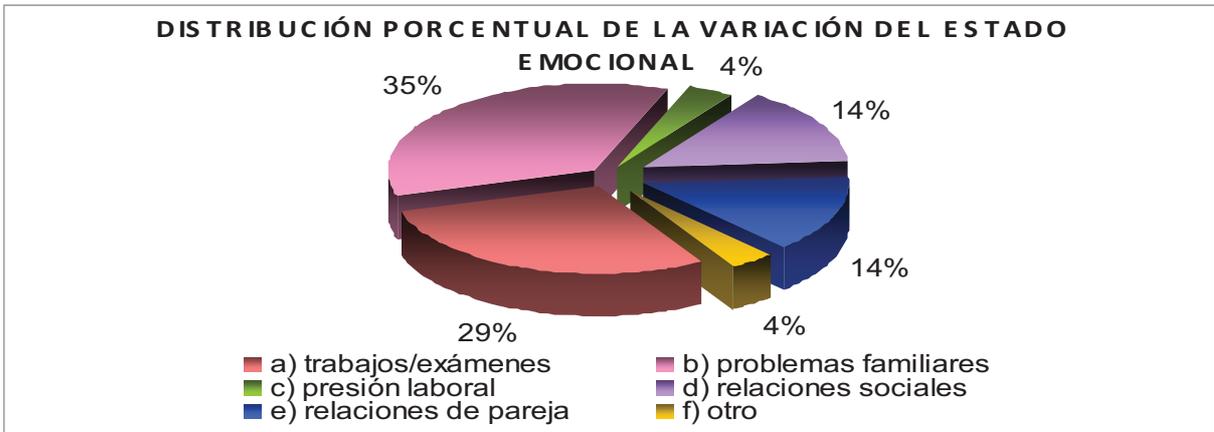
Gráfica 6. Distribución Porcentual de la Visión Personal

En la grafica se puede observar que de la población estudiantil encuestada el 82% afirma tener una visión positiva de sí mismos, lo que les permite identificar y valorar sus cualidades, a diferencia del 18% que tiene una actitud indiferente frente al tema, lo que significa que pueden llegar a ser individuos con facilidad para ser influenciados por los demás, al no tener claridad de quienes son y lo que quieren.



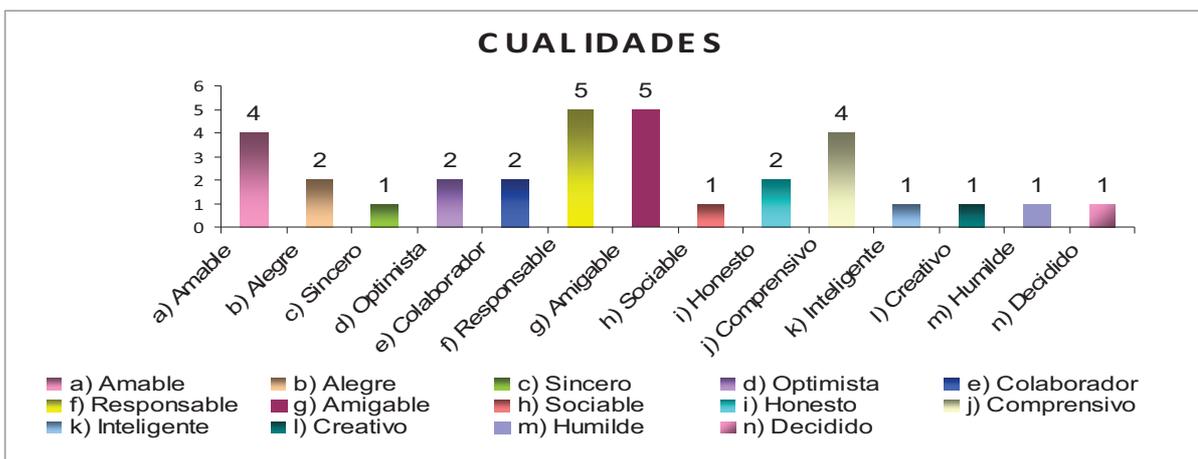
Gráfica7. Distribución Porcentual de la Facilidad con la que se Estresan los Estudiantes.

El 64% de la población encuestada, afirma estresarse con facilidad por las exigencias que experimenta la persona en el transcurso del día, convirtiéndose éste en un factor de riesgo para el uso de SPA, logrando poner en peligro su bienestar como dice Pérez, Scoppetta & Peña (2002), a diferencia de un 36% que logran controlar y manejar la situación a través del análisis y la planeación de soluciones ante el problema dicho por Sastre G & Moreno M. (2002).



Gráfica 8. Distribución Porcentual de la Variación del Estado Emocional.

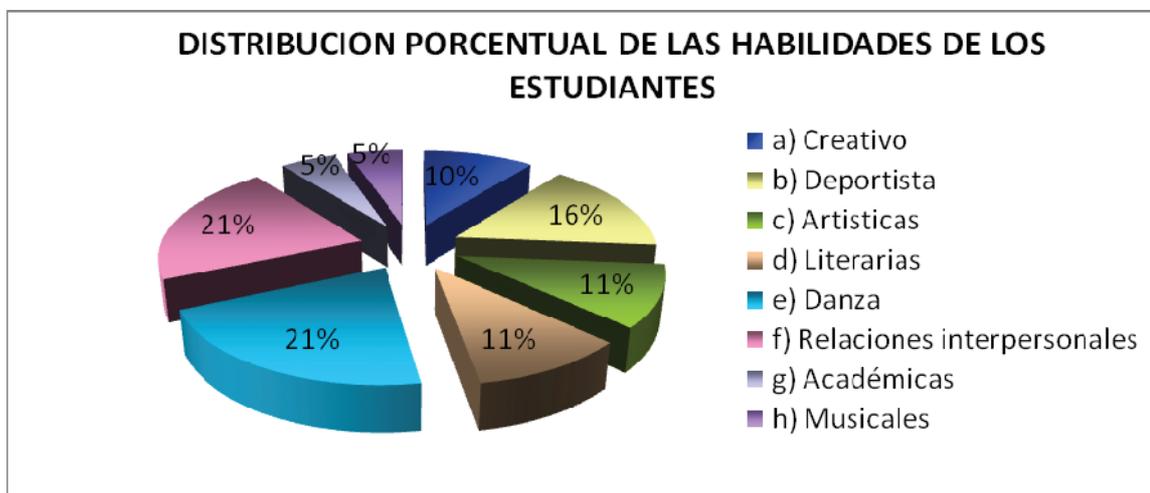
Según Pérez, Scoppetta & Peña (2002) la acumulación de situaciones y eventos pueden llegar a ocasionar cambios de temperamento y estrés convirtiéndose así en un factor de riesgo, como se puede observar en la grafica, el estado emocional de los estudiantes encuestados varia según la situación que estén viviendo, el 29 % trabajos/exámenes, el 35% problemas familiares, el 14% relaciones sociales y de pareja y un 4% relacionados con la presión laboral y otros, de estas situaciones pueden desprenderse una serie de sentimientos y acciones negativas que generen malestar a nivel emocional⁵⁹ y predispongan a la persona al uso de SPA.



Gráfica 9 Cualidades

⁵⁹ REDORTA, Josep y OBIOLS, Meritxell. Emoción y conflicto: aprenda a manejar las emociones. Editorial Paidós, 2006.

El reconocer las cualidades como parte del autoestima puede considerarse como factor de protección para el joven, de esta manera se destacó de mayor a menor nivel porcentual que la población se considera: responsable (16%), amigable (16%), amable (13%), comprensivo (13%), alegre (6%), optimista (6%), colaborador (6%), honesto (6%), sincero (6%), sociable (3%), inteligente (3%), creativo (3%), humilde (3%) decidido (3%), esto quiere decir que tienen conciencia de sus cualidades, lo cual permite que la persona se sienta merecedor de sus logros y talentos en determinados aspectos de su vida.⁶⁰

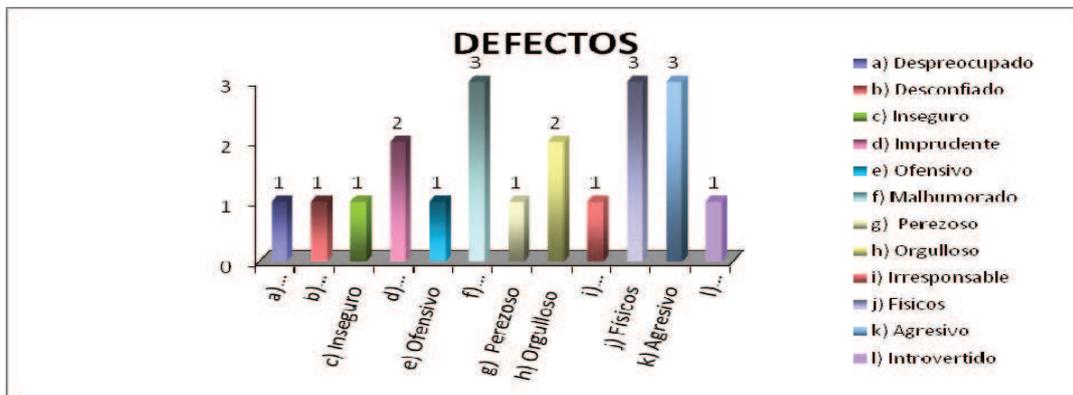


Gráfica 10. Descripción porcentual de las habilidades de los estudiantes.

Se puede visualizar que el 21% de los estudiantes encuestados considera que las habilidades que los caracterizan son la facilidad de establecer relaciones interpersonales y la habilidad para la danza o expresión corporal, mientras que el 5% manifiesta ser hábil en actividades académicas y musicales como tocar algún instrumento. Frente a esto se puede decir que la autoestima y auto concepto de los jóvenes es adecuado ya que se evidencia la conciencia que el individuo tiene sobre

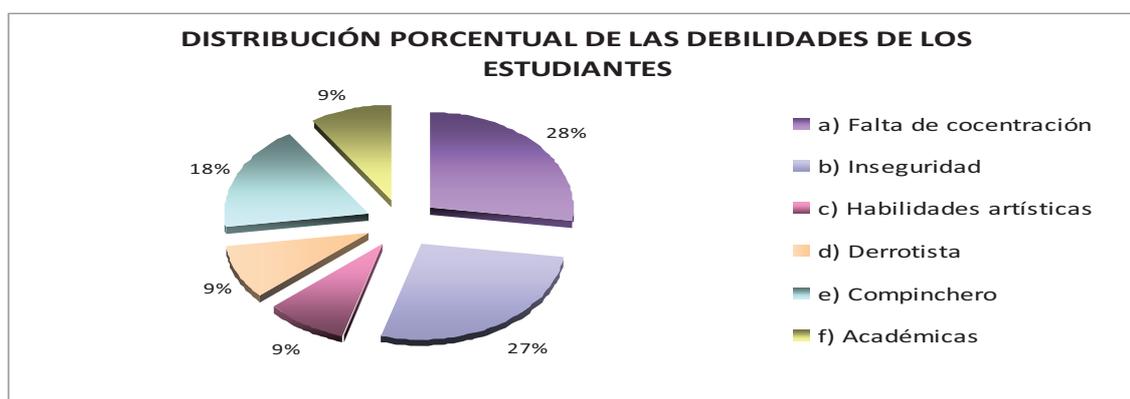
⁶⁰ LÓPEZ JORDON, María Elena y GONZÁLEZ MEDINA, María Fernanda. Autoestima e inteligencia emocional en los niños: claves para fortalecer su autoconcepto y sus relaciones. Editorial Gamma S.A. Bogotá, 2006

sus habilidades, virtudes, características personales y falencias (López M & González M. 2006).



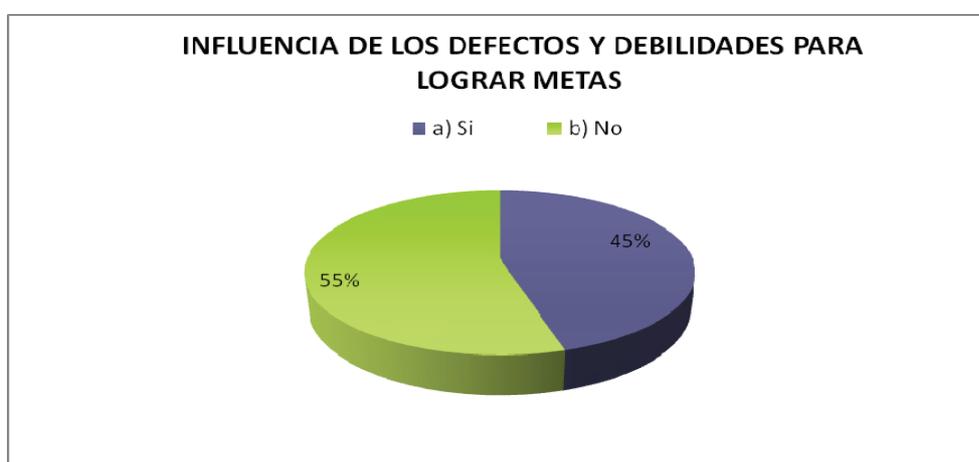
Gráfica 11. Defectos

Se identifica que el 15% de los estudiantes se considera malhumorado y agresivo y además consideran su condición física como un defecto, mientras que el 5% se ve perezoso, ofensivo, despreocupado, desconfiado, introverso e inseguro. Esta gráfica permite ver la conciencia que el estudiante tiene de sus habilidades y defectos además demuestra que estos individuos tienen noción de su yo y de sus propias debilidades y características aceptando lo que les preocupa de su personalidad. El autoconocimiento y la definición de un proyecto de vida son herramientas fundamentales en la prevención del consumo de sustancias psicoactivas.



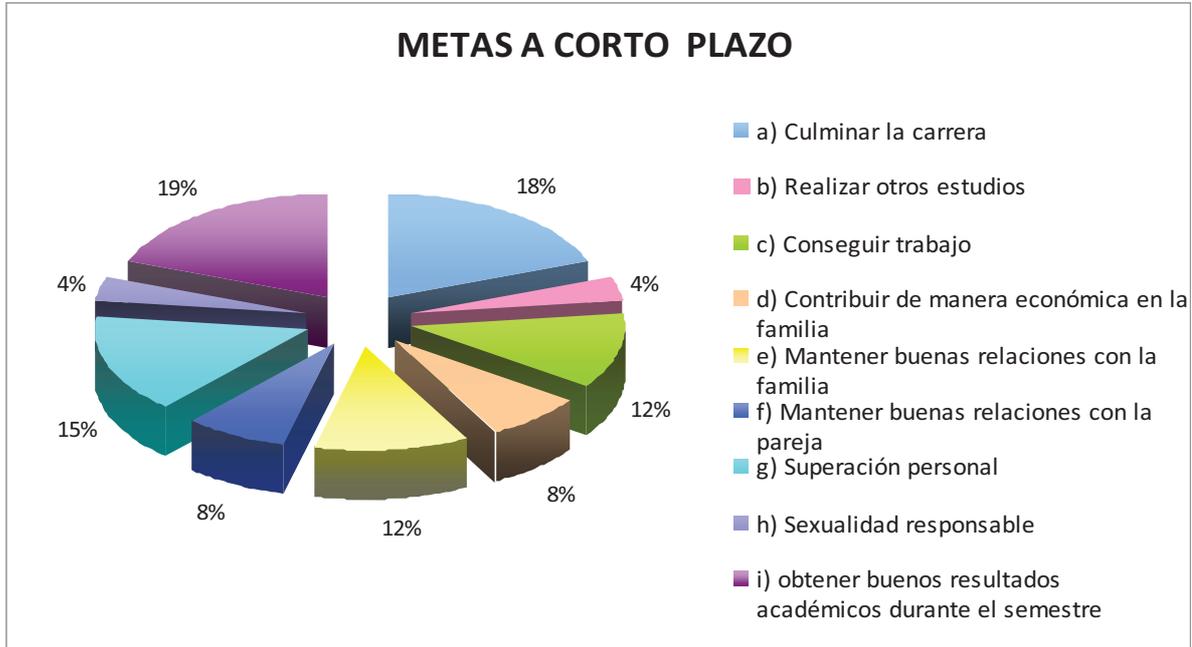
Gráfica 12. Distribución porcentual de las debilidades de los estudiantes.

Se puede observar que el 28% de la población encuestada, considera que una de sus debilidades es la falta de concentración dentro de las actividades diarias, lo cual representa un riesgo para el consumo de sustancias psicoactivas, puesto que según Rojas (2001), es esencial para el desarrollo integral del individuo poseer una autoeficacia adecuada, situación que es contraria dentro de la muestra seleccionada, careciendo entonces de un factor de protección, el cual al estar ausente, se convierte en factor de riesgo, que podría influir en los individuos para el uso y abuso de SPA lícitas e ilícitas.

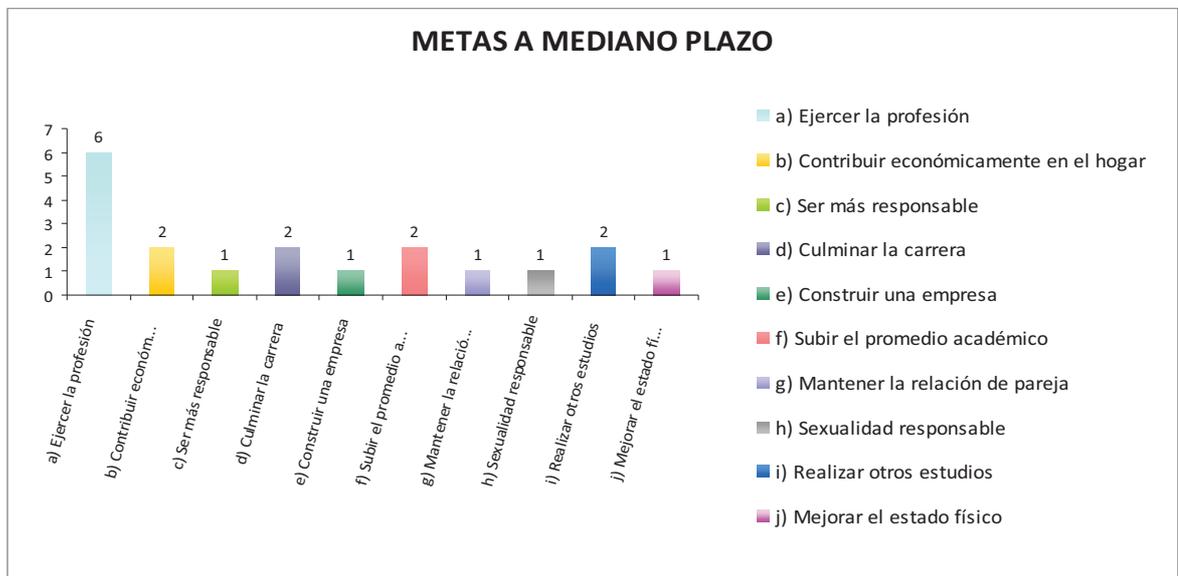


Gráfica 13. Influencia de los defectos y habilidades de los estudiantes para lograr sus metas.

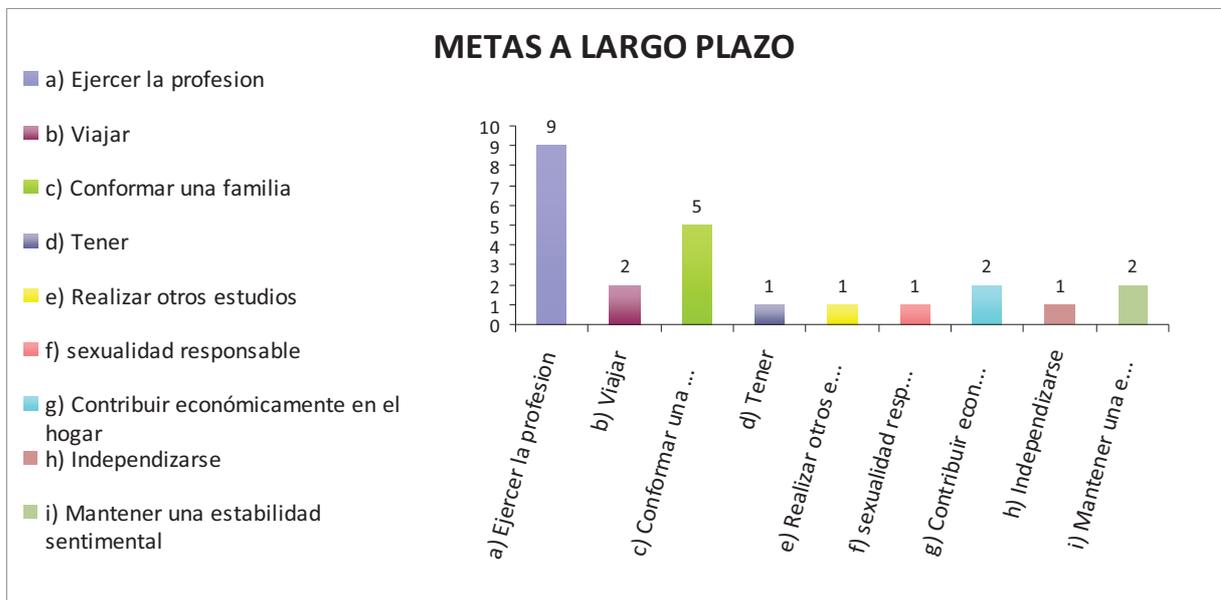
El 55% de los estudiantes manifiesta que los defectos y debilidades relacionados con anterioridad no interfieren en el desarrollo de sus metas, mientras que el 45 % admite que sus defectos y debilidades en algunos aspectos de sus vidas no les han permitido culminarlas, aquí se evidencia la importancia de la aceptación de las debilidades y el manejo que el estudiante da a ellas, a fin de dinamizar un cambio, optimizando el alcance de sus logros y metas.



Gráfica 14. Metas a Corto Plazo.



Gráfica 15. Metas a Mediano Plazo



Gráfica 16. Metas a Largo Plazo

Se observa que la población encuestada, se ha planteado metas en su vida, sin embargo no existe una diferenciación entre ellas a lo largo del tiempo, es decir que muchas no son concretas y tienden a repetirse o prolongarse a corto, mediano y largo plazo. La meta que se tiene en común es la de terminar y ejercer su carrera, pese a ello, no se visualiza en toda la población metas a nivel personal, familiar, emocional y político, lo cual reafirma la postura de un pobre proyecto de vida que generará consecuencias negativas en la vida de la persona, puesto que según Juan Urcola (2001):

Las metas dan a nuestras vidas un propósito y un significado...El tener metas en la vida es un estímulo cada mañana, cuando nos levantamos y recordamos que tenemos algo que deseamos lograr con todo nuestro entusiasmo. Sin propósitos, sin metas en la vida, los días terminan en la desintegración física, mental, emocional y espiritual.

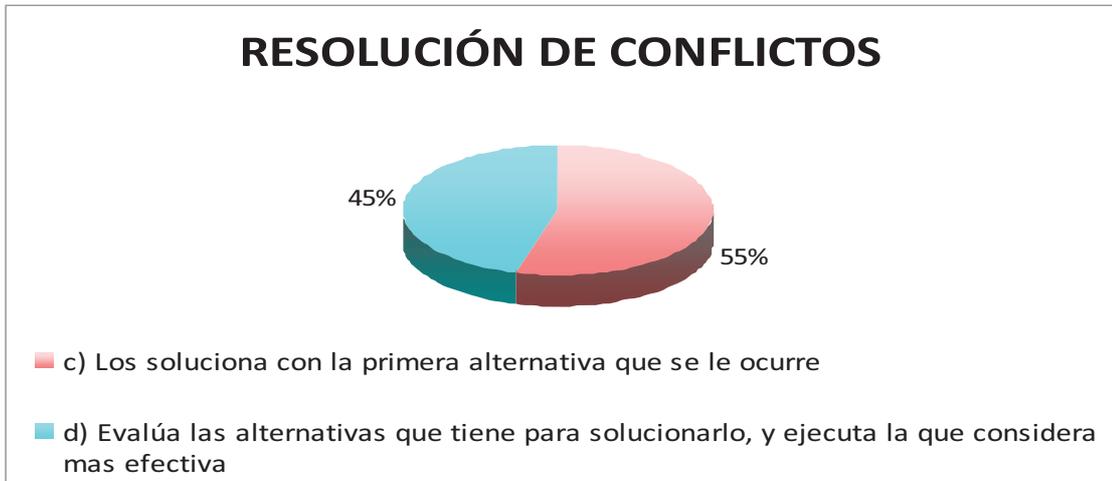
Al no poseer una planeación en la vida, se pierde su control, lo cual significa un factor de riesgo que puede llevar al consumo de SPA, asociado con otras problemáticas.



Gráfica 17. Importancia de un Estilo de Vida Saludable.

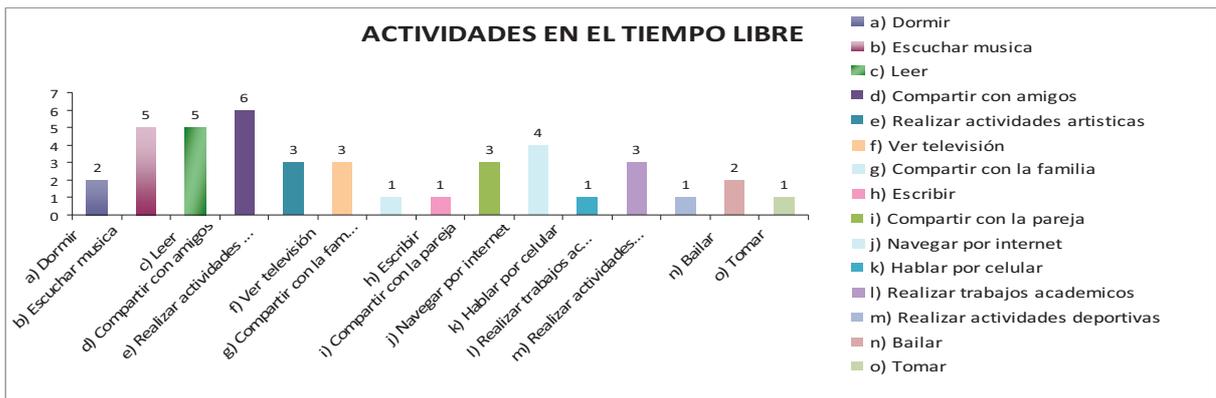
A través de la gráfica, se puede observar que un 91% de la población encuestada cree importante el mantener un estilo de vida saludable, sin embargo no reconocen el significado real de este término, situación que se encuentra en la justificación que le dieron en la encuesta a esta pregunta, donde la gran parte de la muestra la evade o cree que éste concepto hace referencia a un estado físico adecuado, sin contemplar que el estilo de vida saludable es la posibilidad de gozar de una estabilidad física, mental y social al relacionarse con el medio en el que se vive,⁶¹ es decir que es la interacción armoniosa de varios factores y ámbitos de la vida del ser humano, con el fin de generar y mantener el bienestar y la felicidad del individuo. Esto significa un factor de riesgo, puesto que existe la posibilidad de tener un autocuidado deficiente, lo cual podría permitir la inmersión de las personas en situaciones conflictivas y problemáticas para su vida.

⁶¹ KORNBLIT, Ana Lía & MÉNDEZ, Ana María. La salud y la enfermedad: aspectos biológicos y sociales, contenidos curriculares. Editorial Aique. Buenos Aires, 2002. Pág. 24



Gráfica 18. Resolución de Conflictos.

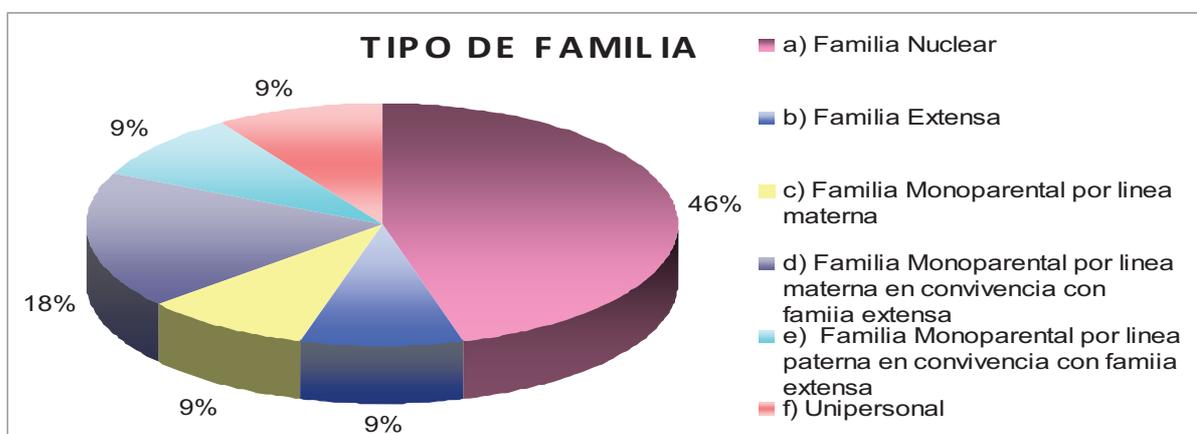
Como se puede observar, el 55% de la población encuestada es impulsiva frente a la toma de decisiones para resolver un conflicto, puesto que genera una solución con la primera alternativa que se le ocurre, situación que podría convertirse en un factor de riesgo, para el consumo de SPA, puesto que al tener el deseo de obtener gratificación o soluciones rápidas, “el estilo impulsivo impediría la reflexión necesaria sobre las consecuencias”⁶² de una conducta o decisión determinada, obteniendo así como respuesta, situaciones no deseadas que conduzcan al estrés y por ende se desencadenen problemáticas graves que impidan un desarrollo integral del individuo.



Gráfica 19. Actividades en el tiempo libre

⁶² CALVETE, Esther y ESTEVEZ, Ana. Consumo de Drogas en Adolescentes: el papel del estrés, la impulsividad y los esquemas relacionados con la falta de límites. Revista Virtual. Adicciones, 2009. Vol. 21 # 1. Págs. 49 - 56

Esta gráfica demuestra que la población encuestada mantiene ocupado su tiempo libre en actividades de su agrado, presentándose con mayor frecuencia, dedicar espacios de interacción con los amigos, seguido por leer y escuchar música con un mismo porcentaje. Situación que representa un factor protector frente al consumo de SPA, puesto que actúa como compensación y equilibrio frente a las insuficiencias, fracasos y debilidades a que el individuo está sometido en la vida ordinaria. Siempre y cuando esta función compensadora se lleve a cabo de un modo positivo, haciendo que el sujeto se sienta feliz practicando aquello que realmente le gusta.⁶³

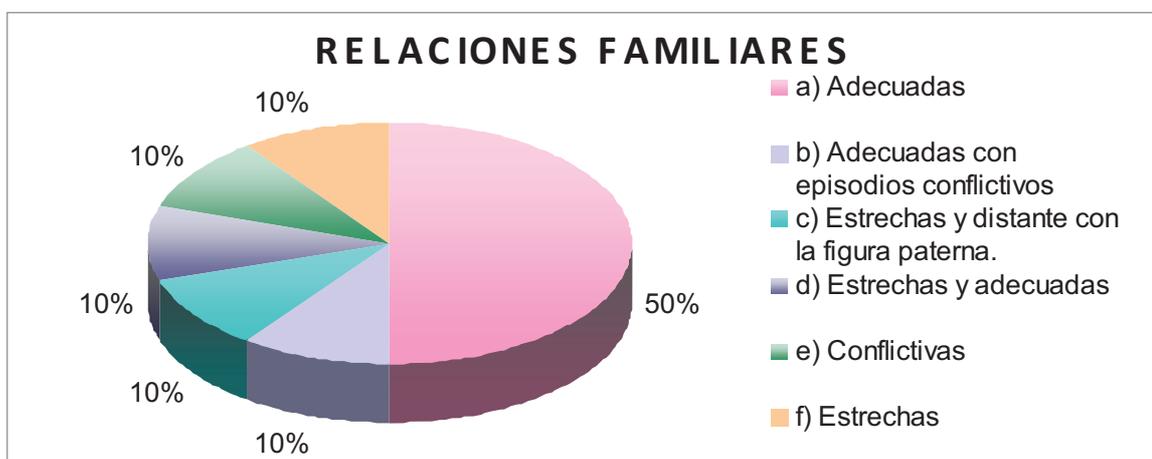


Gráfica 20. Tipo de Familia

El 46% de la población encuestada afirma vivir con su familia lo que constituye un factor de protección importante, ya que ésta se considera el ámbito más estable de socialización para la persona sin importar cual sea su composición, generará en el individuo un grado de seguridad y desarrollo, sin embargo a su vez puede ser un factor de riesgo, ya que como se puede observar, los estudiantes pertenecen a diversos tipos de familia, en donde existe la ausencia de algún miembro de la misma, situación que repercute en la crianza de los jóvenes, ya sea de manera positiva o negativa, puesto que la falta de alguna figura de autoridad, rol paterno o materno, o figura guía y de

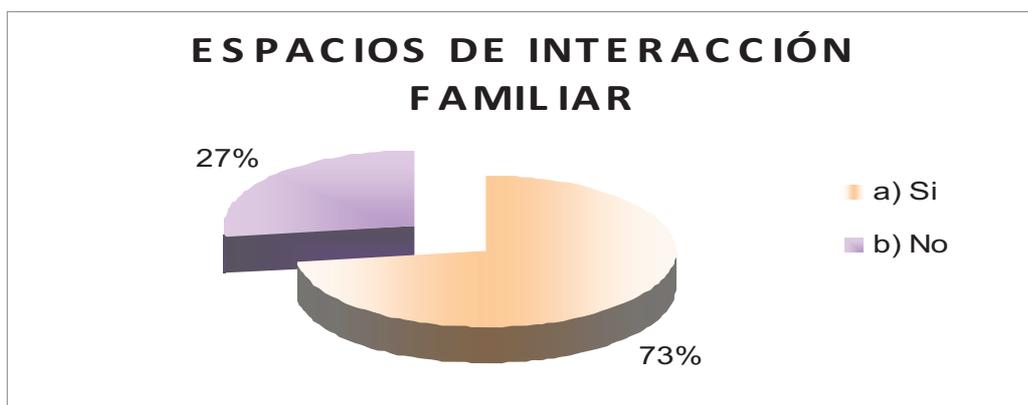
⁶³ CORPORACIÓN CED. Manejo del tiempo libre. <http://www.lafamilia.info/colegios/auladepadres/formaciondepadres/formacion06.php>. Recuperado el 22 de Abril de 2010

apoyo, podría impedir el desarrollo normal y adecuado del ser humano o la posibilidad de reprimir habilidades y potenciales de la persona.



Gráfica 21. Relaciones familiares

La grafica anterior nos muestra que un 50% mantiene una relación adecuada con la familia y un 10% son estrechas, lo que afirma que el tener un trato apropiado con su grupo familiar ayuda a construir personas integrales, coherentes, socialmente competentes y que serán capaces de establecer buenos vínculos sociales en el presente y en el futuro, a diferencia de un 10% que mantiene relaciones conflictivas y con episodios de violencia lo que puede llegarse a considerar como un factor de riesgo ya que dichas situaciones generan sentimientos, actitudes y acciones que generar malestar dentro de la misma familia y en su entorno, como dice Calderón.



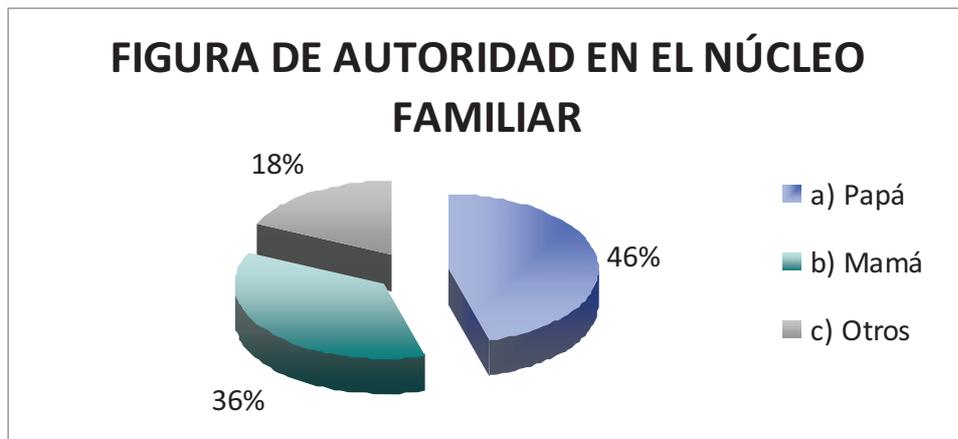
Gráfica 22. Espacios de Interacción Familiar

El 27% de la población afirma que no comparte espacios de interacción con su familia, es decir que no hay una participación y exposición de los puntos de vista para la toma de decisiones al interior del hogar, a diferencia de un 73% que ha logrado establecer espacios para comunicarse y compartir.



Gráfica 23. Espacios de comunicación y Apoyo

Frente a esta pregunta el 64% de los encuestados contesta que sí comparte espacios de comunicación y de apoyo con su familia. 35% que en ocasiones y ninguno de los jóvenes manifiesta no compartir dichos espacios. Lo anterior refiere la importancia de la presencia de la familia en los diferentes escenarios de los jóvenes, como una estrategia de prevención frente al consumo de SPA o como factor de riesgo para el mismo. Según Moradillo, la familia cumple la función de apoyo social para la satisfacción de las necesidades de sus integrantes, y la carencia de comunicación al interior del núcleo familiar genera dificultades en el individuo para resolver los conflictos del cotidiano, haciendo que éstas situaciones repercutan negativamente en su vida y lleguen a influir en el inicio del consumo de SPA.



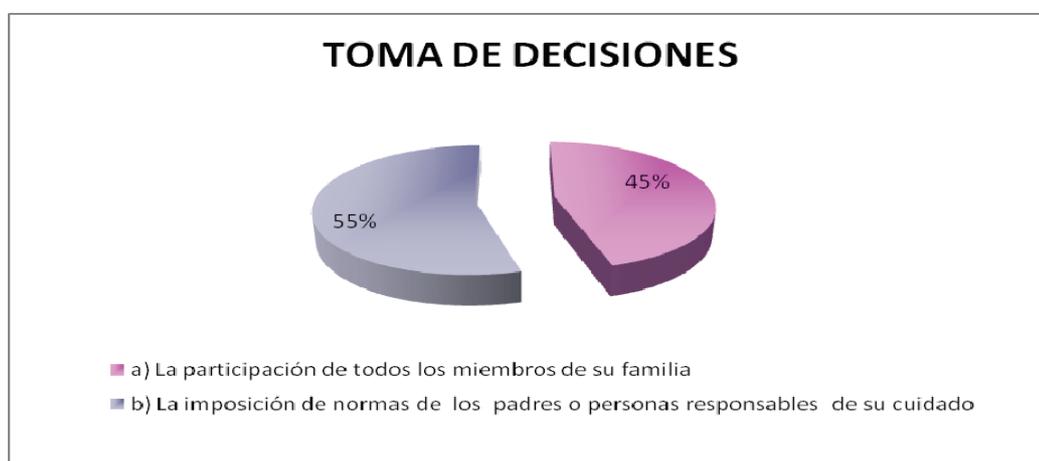
Gráfica 24. Figura de Autoridad en el Núcleo Familiar.

En esta grafica podemos observar que el 46 % de los estudiantes identifican al progenitor como la figura de autoridad en el hogar, el 36 % a la progenitora y 18% a otras personas. Según Moradillo, éste es un aspecto importante al identificar los factores de riesgo o los factores protectores asociados a la prevención del consumo de SPA, ya que la falta de credibilidad repercute negativamente en el ejercicio de la autoridad de los padres fomentando o disminuyendo respectivamente el consumo de sustancias psicoactivas.



Gráfica 25. Miembro de la Familia con el cual Existe Mayor Confianza.

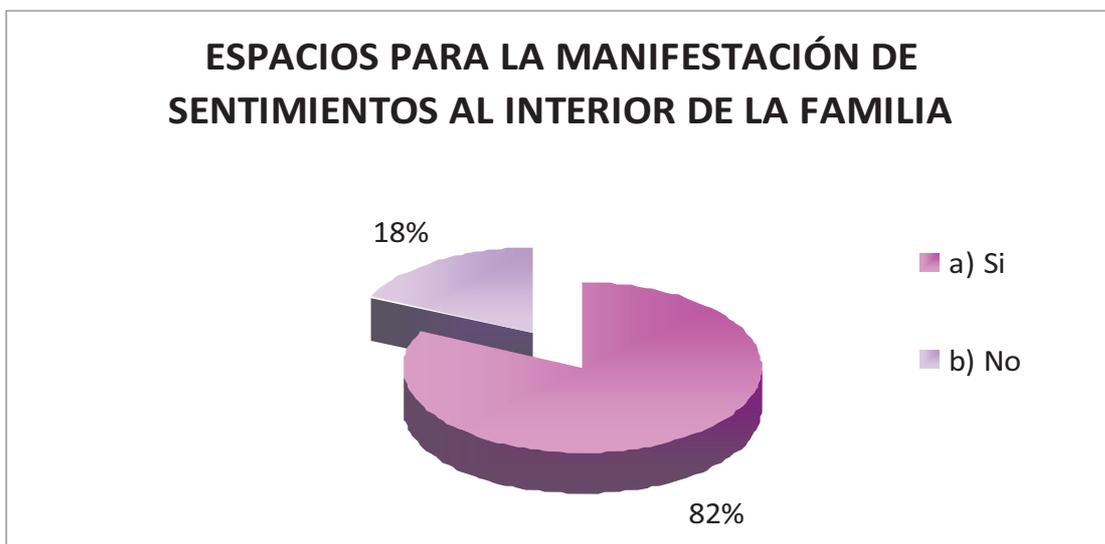
En cuanto a esta pregunta el 40% de los estudiantes siente más confianza con la madre (40%), seguido por el padre, los hermanos y otras personas con un mismo valor porcentual del 20%. Estos datos sugieren, como lo dice Moradillo, la importancia del tipo de relación y vínculos existentes en la dinámica familiar, sean funcionales o no, negativos o positivos para el desarrollo integral del sistema familiar, determinando así factores protectores o de riesgo dentro de este sistema. En este caso se evidencia una relación más cercana y afectiva con la progenitora, estimándose ella como la figura de referencia para los estudiantes.



Gráfica 26. Toma de Decisiones.

La anterior grafica muestra que el 55% de los estudiantes manifestaron que la toma de decisiones en su hogar se realiza mediante la imposición de normas de los padres o personas responsables de su cuidado, por el contrario el 45% opina que es mediante la participación de todos los miembros de la familia. En este caso los jóvenes encuestados asumen la participación como mecanismo en la toma de decisiones, aunque se evidencia que la figura de referencia para dicho proceso son los padres o personas responsables de su cuidado. Esto permite inferir en la importancia de roles dentro del sistema familiar, ya que, si existen miembros autoritarios y rígidos, o por el contrario que asumen un papel pasivo frente a la toma de decisiones, podría evidenciarse esto en la falta de credibilidad entre los miembros de la familia, dificultades para la manifestación de sentimientos, carencia de comunicación, falta de respeto al

interior del núcleo familiar y dificultades para la resolución de conflictos.⁶⁴ Estas situaciones repercuten en la vida del individuo negativamente, por lo que pueden llegar a influir para el consumo de SPA.



Gráfica 27. Espacios para la manifestación de sentimientos al interior de la familia

El 82% de la población encuestada refiere compartir espacios con su familia para la manifestación de sentimientos, sin embargo un 18% afirma lo contrario, situación que se entiende como factor de riesgo para que los individuos asuman comportamientos irregulares, como; evasiones del hogar, permanencia en calle, consumo de SPA, bajo rendimiento académico, prostitución, entre otros⁶⁵, debido a que los ambientes familiares no son los adecuados, son “hostiles, donde las relaciones interpersonales que se dan en todos los niveles, dejan muchos vacíos”⁶⁶, situaciones que no permiten la garantía de derechos y satisfacción de necesidades, por lo que los miembros de la familia, en especial los jóvenes, buscarán llenar esos vacíos, a través de los espacios y soluciones que el ambiente externo a la familia le puedan brindar.

⁶⁴ QUINTERO, Angela María. Familia y Género. Universidad de Antioquia, 1999

⁶⁵ DUQUE, Hernando. Cicatrices de la vida familiar tomo I. Editorial San Pablo. Bogotá, 1999. Pág. 10

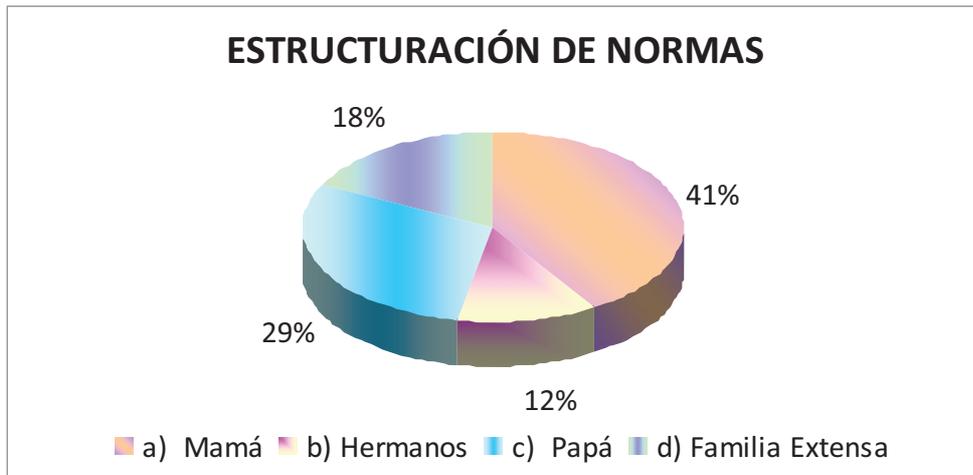
⁶⁶ *Ibíd.* Pág. 9



Gráfica 28. Presencia de episodios de Violencia Intrafamiliar

El 64% de la población refiere que dentro de su hogar se han presentado episodios de violencia intrafamiliar de tipo psicológico y verbal, lo cual representa para ellos un factor de riesgo, puesto que según Marco Monroy, “es un fenómeno que lesiona gravemente la estabilidad de la familia, ocasiona rupturas entre sus miembros, irrumpe la paz y el sosiego domésticos y afecta particularmente el desarrollo psicológico de los menores” y adolescentes, generando deterioro de su personalidad y estabilidad emocional (2007 Pág. 232.), situación que se verá reflejada en sus cambios de conducta, presentándose casos de bajo rendimiento académico, comportamientos inadecuados, repetición de la conducta en la vida adulta, etc.⁶⁷

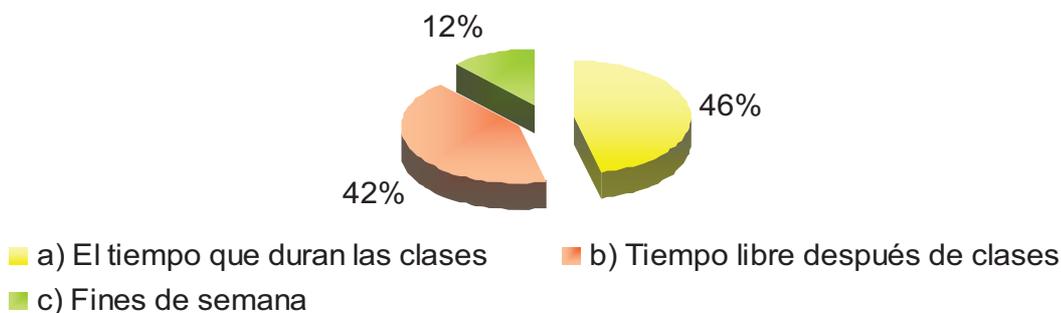
⁶⁷ BAUTISTA, Norma, *et al.* Aportes para la construcción de una jurisprudencia hacia la igualdad. Escuela Nacional de la judicatura, 2002



Gráfica 29. Estructuración de normas.

Puesto que la población encuestada, pertenece a diferentes tipos de familia, existe una distribución frente al establecimiento de reglas y normas según la “autoridad” que las genera, en este caso y de mayor a menor peso porcentual, se entiende que los límites son estructurados por: mamá (41%), papá (29%), familia extensa (18%) y hermanos (12%), lo cual es un factor protector, siempre y cuando, estas normatividades se establezcan teniendo en cuenta el ciclo vital de la familia, puesto que según Michael Riera, los límites deben evolucionar de acuerdo con cada uno de los estadios de desarrollo desde la infancia hasta la adolescencia, proporcionando un marco de seguridad, a través de la consistencia, el establecimiento de expectativas claras, orientaciones adecuadas, la retroalimentación directa (1995), etc., para obtener jóvenes más reflexivos y concientes de sus actos y su vida.

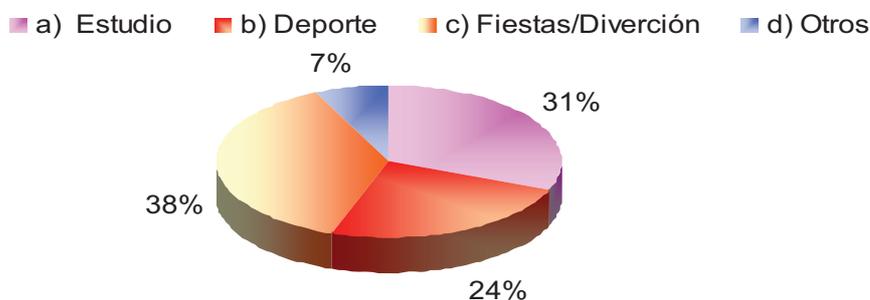
TIEMPO DEDICADO AL GRUPO DE SOCIALIZACIÓN



Gráfica 30. Tiempo Dedicado al grupo de socialización

Como seres sociables que son los seres humanos, las personas sienten la necesidad de ser reconocidas y aceptadas dentro del ámbito en el que se desenvuelven, de esta manera se crean espacios de socialización que hacen parte de su tiempo de ocio. Como se puede observar en la grafica, el tiempo que se usa para compartir con el grupo de pares es durante las clases un 46%, después de clases 42%, fines de semana 12%. Todos sin excepción dedican parte de su tiempo en la construcción de nuevas relaciones donde se acogen normas y comportamientos para ser aceptados dentro de su grupo de amigos (Ministerio de educación y ciencia 2005).

ACTIVIDADES DE INTERACCIÓN CON GRUPOS DE SOCIALIZACIÓN



Gráfica 31 Actividades de interacción con grupos de socialización

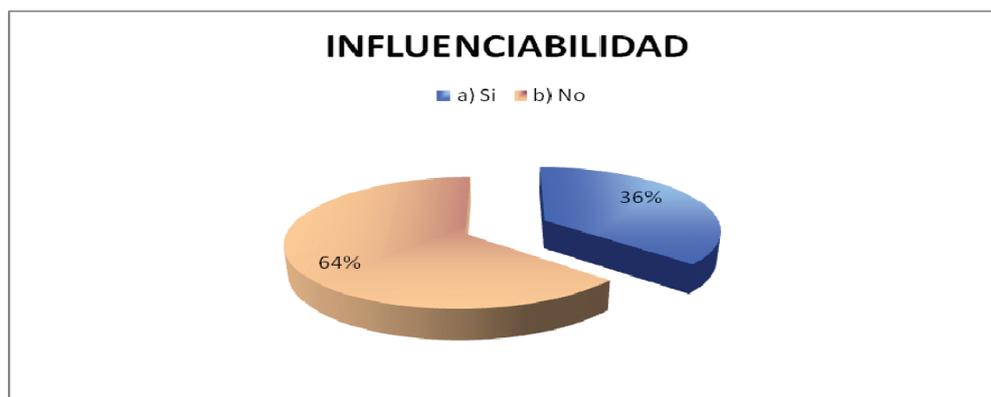
Hay una gran variedad de actividades que se comparten con el grupo de socialización como se puede observar en la grafica, destacándose de mayor a menor un 38% fiestas/diversión, 31% estudio, 24% deporte, 7% otros. El hacer parte de un grupo de socialización, donde se comparte una serie de actividades que permiten que se construyan relaciones saludables y se fortalezca el autoestima de la persona, no indica que dentro de éstos espacios y actividades no se puedan llegar a generar cambios de comportamiento, ya que para ellos es importante el reconocimiento y la aceptación de su grupo de socialización.



Gráfica 32. Realización de actividades de riesgo debido al fuerte lazo de amistad hacia el grupo de socialización.

La gráfica muestra que un 27% de la población encuestada no han realizado actividades de riesgo por influencia del grupo de socialización, sin embargo, el 73% de los estudiantes admite que sí lo ha hecho. Asumiendo la amistad como una de las relaciones humanas que permiten que el individuo se desenvuelva en un entorno diferente al de su medio familiar, este concepto puede verse como un factor de riesgo y un factor protector, según la situación y el entorno en el que se desenvuelva el individuo, de esta manera pueden darse diferentes comportamientos, que a los ojos de los jóvenes y adolescentes son adecuados, puesto que permiten la integración y aceptación del grupo de pares. En esta respuesta se evidencia la necesidad de

desarrollar habilidades para una eficaz toma de decisiones. Esto permite identificar al grupo de pares como un factor de riesgo para los estudiantes, ya que según Sanz las situaciones de riesgo se pueden convertir en instrumento de relación con otras personas lo cual genera dependencia y disminución de la toma de decisiones ante el grupo social.



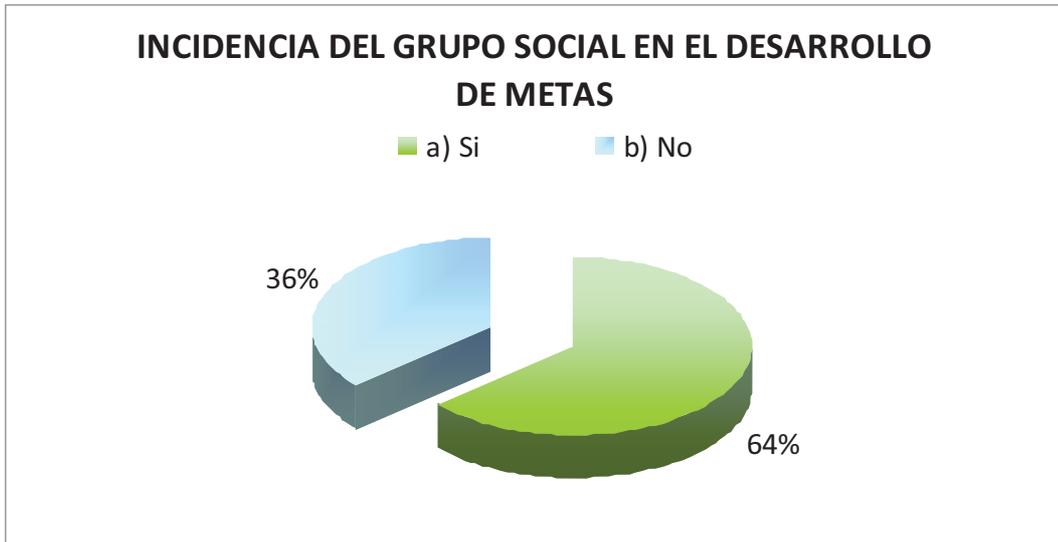
Gráfica 33. Influenciabilidad

Aquí el 64% de los estudiantes manifiesta que es fácil para ellos decir no a su grupo de pares en cualquier situación, mientras que el 36% refiere acceder fácilmente a las peticiones de sus amigos, en este caso es importante determinar la influenciabilidad del grupo de pares frente al concepto de la autovaloración negativa del individuo como la escasa aceptación de uno mismo, según Sanz. A. 1999, cuando se visualiza una deficiente autoestima, el individuo “menospreciará sus cualidades, creerá que los demás no lo valoran, sentirá que sus recursos son escasos, se dejará influenciar fácilmente por los demás”. Partiendo de lo anterior se evidencia entonces, que la población encuestada no tiene una autoestima elevada, razón por la cual permiten que otros decidan por ellos y deciden estar a la sombra de sus pares, puesto que se ven protegidos y a su vez tienen la facilidad de desprenderse de la responsabilidad de su vida, culpando con facilidad a otros por sus errores.



Gráfica 34. Rol Dentro del Grupo de Socialización.

Como se visualiza en la gráfica, el 36% de los estudiantes desempeñan un rol participativo dentro de su grupo de socialización, lo cual permite observar una identidad frente al mismo, donde prevalece un ambiente de comunicación y apoyo frente a las actividades que se realizan y la satisfacción de necesidades como individuos y grupo, al igual que un establecimiento de normas, que guiarán la conducta de sus integrantes, esta situación se puede tomar como factor de riesgo y protector, puesto que según la influencia ya sea positiva o negativa que el grupo ejerza, se llevarán a cabo actividades de riesgo o no y se verán inmersos en situaciones conflictivas o de desarrollo integral adecuado para sus miembros.



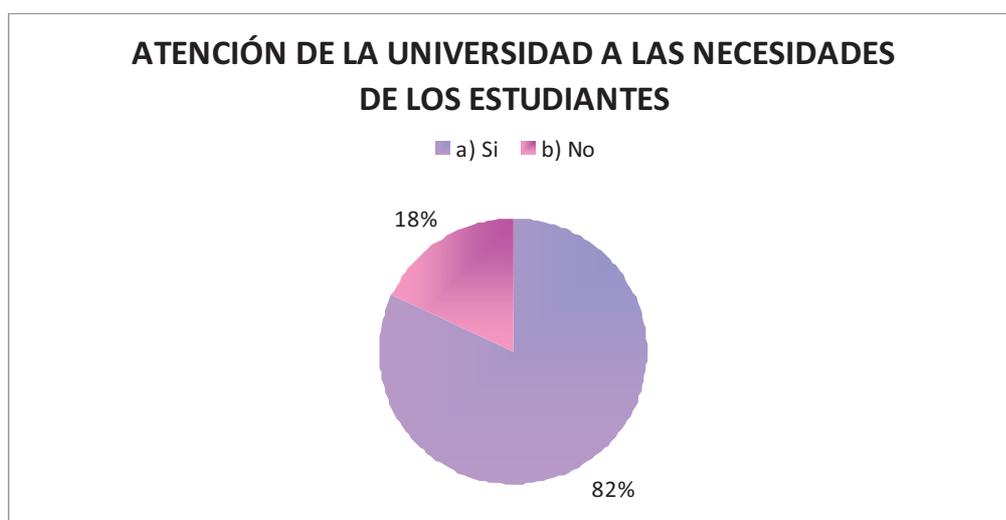
Gráfica 35. Incidencia del grupo social en el desarrollo de metas.

En cuanto a esta gráfica, el 64% de la población encuestada cree que su grupo de pares es esencial en el logro de sus metas, puesto que son un apoyo y un motivador para seguir adelante con sus propósitos, más no porque sean instrumentos para lograrlas de manera satisfactoria. Ello indica un factor protector, puesto que esto genera un aumento de la autoestima del individuo, por la aceptación del grupo y la influencia positiva en el alcance de sus propósitos.



Gráfica 36. Satisfacción con el desempeño académico

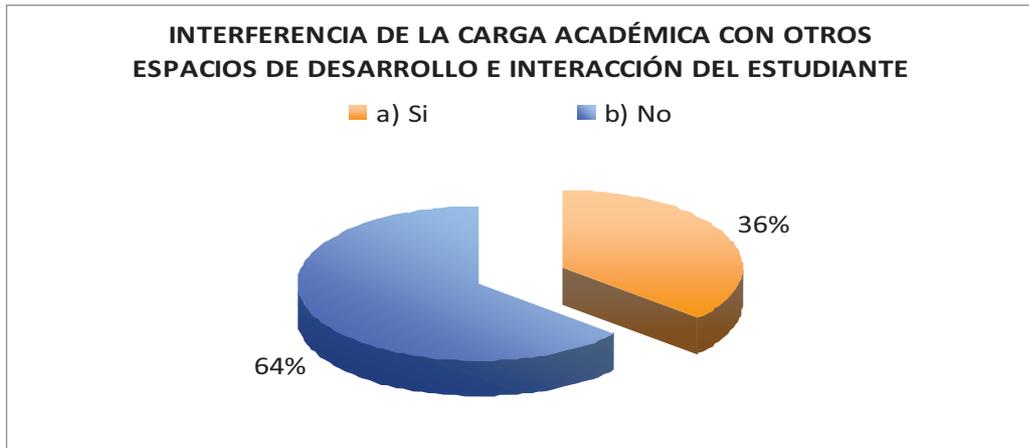
Se puede observar que el 91% de la población encuestada no se siente satisfecha con el desempeño académico, lo que puede llegar a convertirse en un factor de riesgo en el uso de SPA. El que sus expectativas frente a su quehacer profesional no se encuentren de cierta manera satisfechas puede ocasionar en el joven sentimientos de frustración, fracaso, que a la larga se convertirán en acciones donde se exprese temor hacia el futuro.⁶⁸



Gráfica 37. Atención de la Universidad a las Necesidades de los Estudiantes.

En la gráfica se demuestra que un 82% de la población encuestada cree que la universidad está al tanto de sus necesidades, sin embargo, un 18% dice lo contrario. En entrevista abierta con los estudiantes, se indagó nuevamente y con menos presión a los estudiantes, sobre esta misma pregunta, en donde la gran mayoría reclamó por la inasistencia de la universidad frente a diversas problemáticas que presencian y viven los estudiantes día a día, situación que puede representar un factor de riesgo, no solamente para el consumo de SPA, sino para la permanencia e incremento de otras problemáticas que los estudiantes han enunciado.

⁶⁸ REDORTA, Josep y OBIOLS, Meritxell. Emoción y conflicto: aprenda a manejar las emociones. Editorial Paidós, 2006. Pág. 29 y 30



Gráfica 38. Interferencia de la carga académica con otros espacios de desarrollo e interacción del estudiante

Se puede observar que el 64% de la población considera que la carga académica no interrumpe su desarrollo cotidiano, sin embargo, un 36% cree que le ha impedido desempeñarse de manera adecuada en sus otros ámbitos de interacción y desarrollo, cuestión que se debe al estrés que generan los procesos académicos que se llevan dentro de la universidad, y que los estudiantes no saben manejar y superar en cada instancia, lo cual los afecta psicológica y sentimentalmente, situación que conlleva al surgimiento de conflictos y desintegración en la interrelación que tienen los individuos con otros espacios, como el medio familiar y social en el que se desenvuelven.



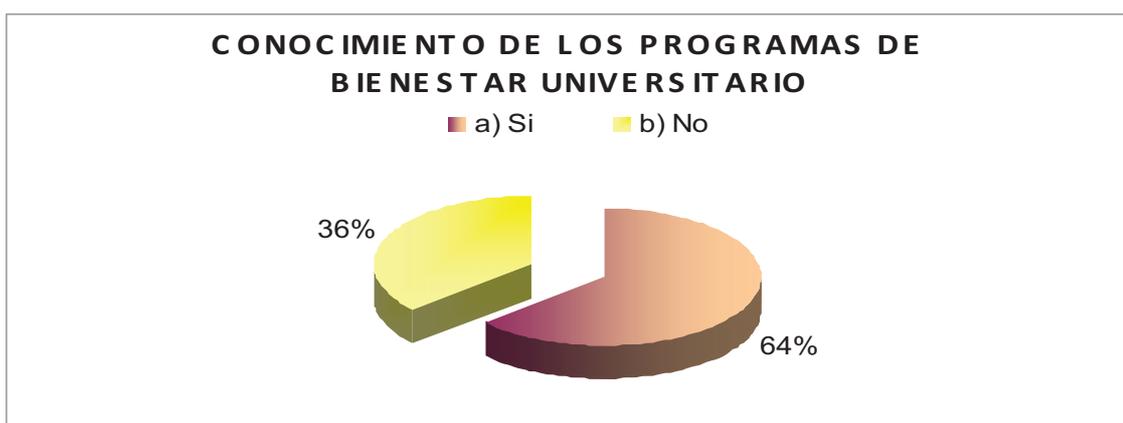
Gráfica 39. Intervención de Bienestar Universitario

El 91% de la población afirma que la intervención ha sido buena ya que se han implementado programas que van dirigidos al desarrollo del ser humano a diferencia del 9% que dice que es regular.



Gráfica 40. Pertinencia de Actividades de Bienestar Universitario

En este gráfico se observa la percepción que tienen los estudiantes frente a las actuaciones de Bienestar Universitario. El 91 de los estudiantes consideran la intervención de Bienestar Universitario buena, mientras que el 9 opinan que es regular. Ninguno de los estudiantes considera que estas actuaciones sean malas respecto a las problemáticas que afrontan los estudiantes.



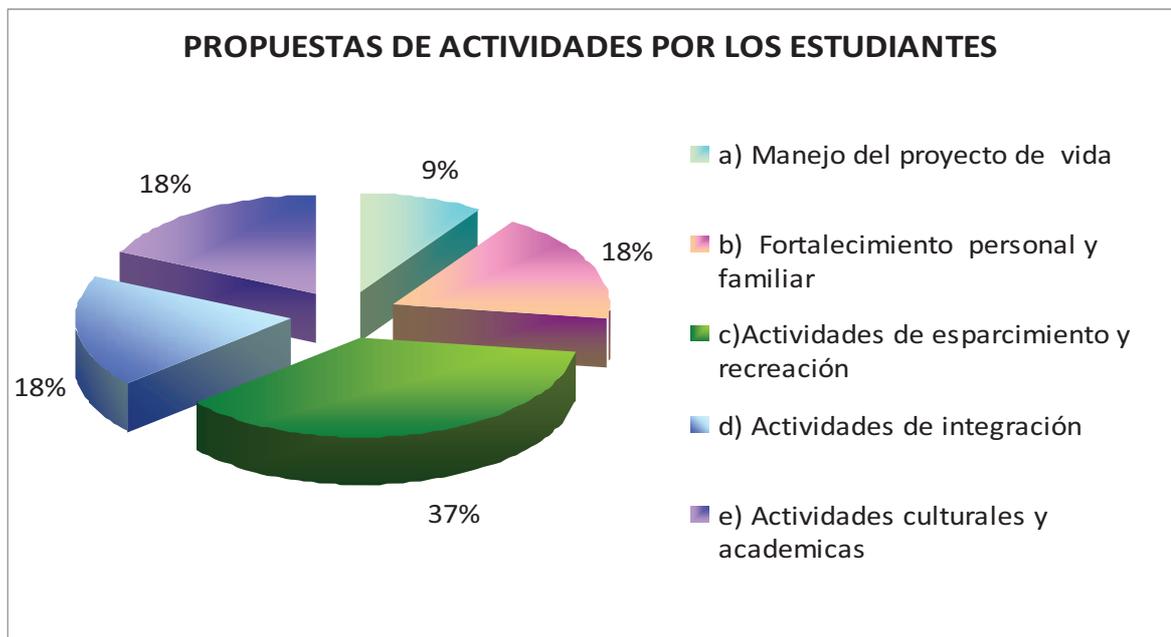
Gráfica 47 Conocimiento de los programas de bienestar universitario

Se puede observar que 64% de la población si han tenido el conocimiento de la existencia de los programas que brinda bienestar universitario a través de la publicidad y las actividades que ellos realizan mensualmente, a diferencia de un 36% que señala que no tenían conocimiento de los mismos.



Gráfica 48. Creación de programas y actividades a través de la participación de los estudiantes.

Esta gráfica, hace referencia a la posibilidad que brinda Bienestar Universitario a la población estudiantil, de participar en la creación de los programas y actividades que desarrollan, generando como resultados, que un 91% afirma esta inclusión, frente a un 9% que dice lo contrario. En cuanto a este planteamiento, es necesario decir que no existe una confiabilidad total, puesto que la población encuestada es de estudiantes que por cuestiones de consumo, han hecho parte del programa de prevención del uso de SPA que tiene la universidad, por lo cual se han visto inmersos en las actividades que realiza esta dependencia, situación que no nos permite afirmar con certeza que Bienestar Universitario, realmente tenga en cuenta a los estudiantes para la creación y mejoramiento de sus programas.



Gráfica 49. Propuesta de actividades por los estudiantes.

Aunque varios dijeron que las actividades realizadas por bienestar son apropiadas, un 33% de la población, desea que se generen nuevas dinámicas de esparcimiento y recreación, en el área de danzas y música, donde la mayoría de los estudiantes encuestados se destacan, de igual manera se quieren actividades para el fortalecimiento familiar y personal, actividades culturales y académicas y de integración, cada una con un 18%, dejando con un menor porcentaje (9%) el manejo del proyecto de vida. Esto demuestra interés de los estudiantes en ocupar el tiempo libre y en sentirse más incluidos por la universidad, generando pertenencia a la misma.

FRECUCENCIA	ANÁLISIS DEL PROBLEMA
<p>El 73% de la población, es decir 8 de 11 jóvenes encuestados, que hacen parte del programa de desarrollo y calidad de vida de la Dirección de Bienestar Universitario, manifiestan que por el fuerte lazo de amistad que tienen con su grupo social, han realizado actividades o han estado en situaciones de riesgo.</p>	<p>Las actividades de riesgo, definidas como las situaciones que tienen la posibilidad de generar un daño, es un concepto que se mira desde la subjetividad de los individuos, puesto que según su percepción de peligro, permitirá que la persona lleve o no a cabo una actividad, así se exponga a una situación que signifique una amenaza a algo que valore y sea de importancia para su bienestar. Este estado, aunado a otras condiciones en la vida del ser humano, puede significar un factor que predisponga a la persona a pensar y a hacer uso de sustancias psicoactivas lícitas e ilícitas, disminuyendo sus posibilidades de protección y provocando la pérdida o deterioro de sus relaciones consigo mismo y su entorno.</p>

<p>El 64% de la población, es decir 7 de 11 jóvenes encuestados, afirman estresarse con facilidad, por diversos factores que se presentan durante su rutina diaria.</p>	<p>Las etapas de adolescencia y juventud por las cuales atraviesa el ser humano, son las que conllevan una carga de estrés más alta, puesto que el individuo está definiendo su personalidad y carácter, al igual que la proyección de su vida. Las fuentes de esta problemática son a razón de: las demandas y frustraciones a nivel académico, los problemas con pares, la elección de una carrera, problemas familiares, conflictos de pareja, asumir nuevos roles en la vida, etc., lo cual afecta la salud física y mental del individuo, generando un bajo rendimiento en las actividades cotidianas y disminuyendo su estado de bienestar, al no tener la resiliencia suficiente para afrontar de manera adecuada los conflictos, frustraciones y problemáticas que se presentan generalmente en la vida. Esta situación es considerada como un factor de riesgo para el consumo de sustancias psicoactivas, puesto que la acumulación de distintas fuentes de estrés, desencadenan en el individuo la necesidad de hallar gratificantes o estimulantes que le permitan “afrontar” los problemas vividos y disminuir las cargas que tienen, con la ilusión de recuperar y mantener un bienestar.</p>
---	---

<p>El 55% de la población, es decir 6 de 11 jóvenes encuestados, afirman resolver sus conflictos, mediante la primera alternativa que se les ocurra.</p>	<p>La inadecuada toma de decisiones, se puede considerar un factor de riesgo para el consumo de sustancias psicoactivas, al no planear soluciones efectivas a los conflictos, desde un análisis que prevea cualquier contratiempo y ayude a decidir la alternativa más efectiva para la solución de un problema, prefiriendo en cambio optar por poner en práctica una alternativa de paso que pueda por el contrario generar nuevas necesidades y problemas. Como se dijo en apartados anteriores, un estilo impulsivo, impide la reflexión necesaria sobre las consecuencias⁶⁹ de una conducta o decisión determinada, obteniendo así como respuesta, situaciones no deseadas que conduzcan al estrés y por ende se desencadenen problemáticas más graves, que impidan el desarrollo integral del individuo.</p>
--	---

ción de la problemática, se encuentra que el 73% de la población realiza actividades de riesgo por el grupo de socialización y la influencia que generan los mismos en estos individuos. A su vez La Auto de Dios, mediante la Dirección de Bienestar Universitario, tiene como objetivo generar espacios

na. Consumo de Drogas en Adolescentes: el papel del estrés, la impulsividad y los esquemas relacionados con la falta de 2009. Vol. 21 # 1. Págs. 49 - 56

Integral de la población estudiantil, a través de actividades espirituales, culturales, deportivas y en el área de prevención y promoción en salud, se ejecuta el programa denominado "Desarrollo y a la generación de estrategias para la prevención del consumo de SPA, siendo este un espacio de proyectos que sirvan de apoyo a esta labor, trabajando sobre los factores de riesgo que se para así superar y contrarrestar problemáticas superiores a las ya vividas.

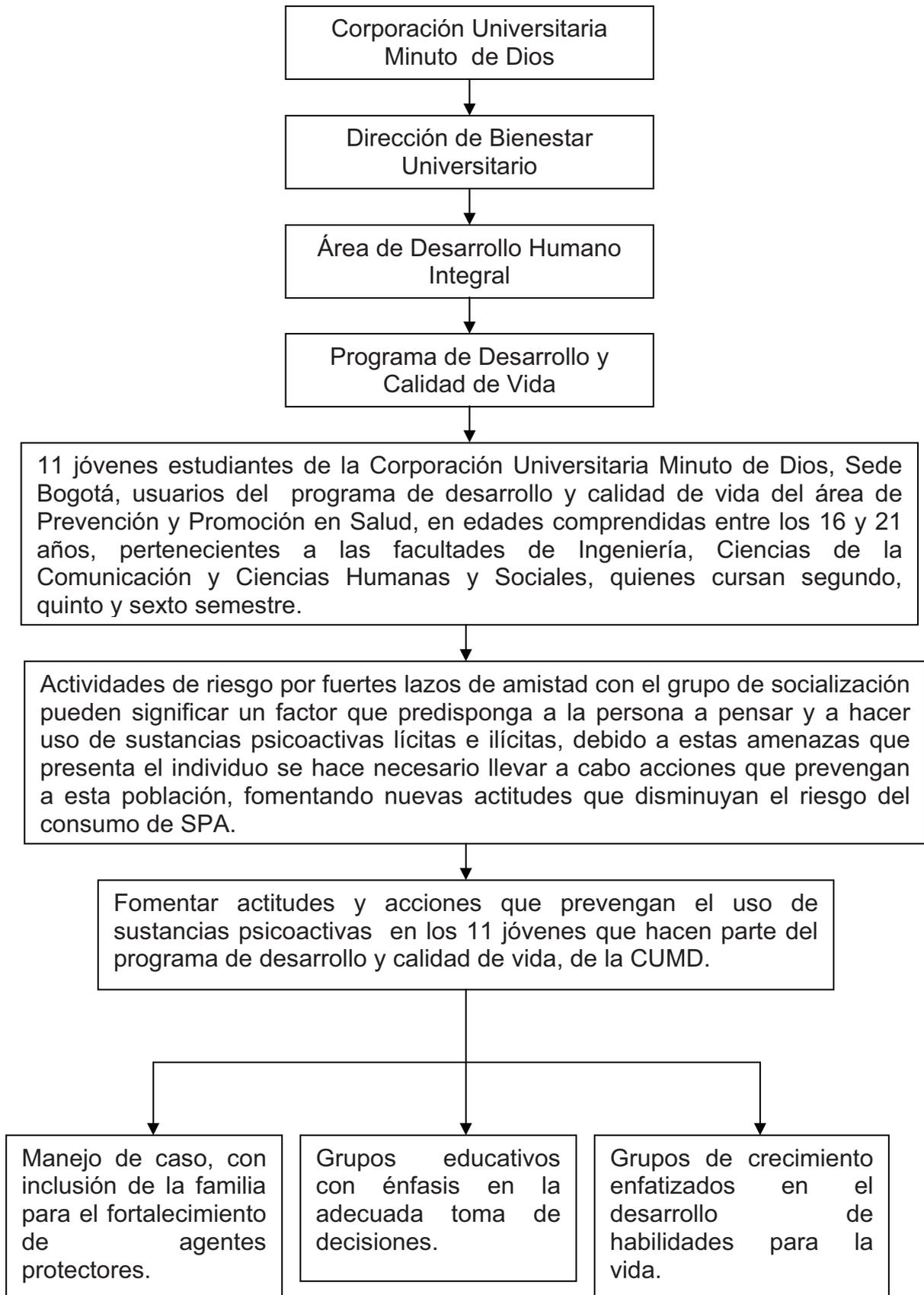
1.6 Propósito

Con este trabajo, se pretende fortalecer las habilidades de vida de los estudiantes de la CUMD que hacen parte del programa de Desarrollo y Calidad de Vida, llevado a cabo por la Dirección de Bienestar Universitario, mediante la creación de un grupo de crecimiento para la prevención del consumo de sustancias psicoactivas.

Para este proceso se trabajará con técnicas como la revisión documental, la observación participante y no participante, la puesta en práctica de encuestas semiabiertas, trabajo de grupos mediante la metodología de María Teresa Gnecco y Magali Ruiz, dinámicas de grupo y la metodología de Habilidades para la Vida que propone Fe y Alegría.

Lo anterior, con el fin de trabajar de manera participativa sobre los factores de riesgo que presenta la población estudiantil, generando así nuevos espacios, junto con los individuos que conformen el grupo, teniendo como horizonte su desarrollo y fortalecimiento de competencias ante los retos de la vida.

1.7 Diseño de soluciones alternativas



1.7.1 Ponderación de Alternativas

Las alternativas de solución se seleccionarán de acuerdo con el tiempo requerido y la viabilidad para su ejecución, y el impacto en la población interna y externa. Se utilizó un método de ponderación en el cual se asigna un puntaje entre 1 y 4, en una escala tipo Likert a cada variable evaluada.

A continuación se presentan los resultados de la ponderación realizada para cada alternativa de solución propuesta.

ALTERNATIVAS

A	B	C
Manejo de caso, con inclusión de la familia para el fortalecimiento de agentes protectores.	Grupos educativos con énfasis en la adecuada toma de decisiones.	Grupos de crecimiento enfatizados en el desarrollo de habilidades para la vida.

ESCALA DE VALORES

ÓPTIMO	BUENO	REGULAR	INSUFICIENTE
4	3	2	1

TIEMPO: ponderación 20%		
ALTERNATIVAS	PUNTAJE	PUNTAJE PONDERADO
A	2	0.4
B	4	0.8
C	4	0.8

IMPACTO: ponderación 30%		
ALTERNATIVAS	PUNTAJE	PUNTAJE PONDERADO
A	3	0.9
B	2	0.6
C	3	0.9

VIABILIDAD: ponderación 50%		
ALTERNATIVAS	PUNTAJE	PUNTAJE PONDERADO
A	2	1
B	3	1.5
C	4	2

TABLA DE RESULTADOS				
ALTERNATIVAS	TIEMPO (20%)	IMPACTO (30%)	VIABILIDAD (50%)	TOTAL
A	0.4	0.9	1	2.3
B	0.8	0.6	1.5	2.9
C	0.8	0.9	2	3.7

De acuerdo a las variables de tiempo, impacto y viabilidad, que se tuvieron en cuenta para elegir la alternativa adecuada, se encontró:

- Que la alternativa A, que corresponde al manejo de caso, con inclusión de la familia para el fortalecimiento de agentes protectores, obtuvo la más baja puntuación de 2.3. No es la más propicia, puesto que para el desarrollo de este proceso es indispensable contar con el tiempo y presencia de la familia de los estudiantes, por

ello los resultados se distribuyen de la siguiente manera: tiempo (0.4), impacto (0.9) y viabilidad (1).

- Que la alternativa B, que corresponde a los grupos educativos con énfasis en la adecuada toma de decisiones, obtuvo una puntuación de 2.9, obteniendo que no es la indicada, puesto que su impacto en la población no sería el esperado, por ello los resultados se distribuyen de la siguiente manera: tiempo (0.8), impacto (0.6) y viabilidad (1.5).
- Que la alternativa C, corresponde a los grupos de crecimiento enfatizados en el desarrollo de habilidades para la vida, obtuvo la más alta puntuación de 3.7, debido a que en las tres variables de tiempo, impacto y viabilidad con un 0.8, 0.9 y 2 respectivamente, es la alternativa con más posibilidades de ejecución con miras a la solución de la problemática identificada que fue; las actividades de riesgo por fuertes lazos de amistad con el grupo de socialización que pueden significar un factor que predisponga a la persona a pensar y a hacer uso de sustancias psicoactivas lícitas e ilícitas, debido a que el tiempo necesario para el desarrollo del proceso es acorde al tiempo disponible, el impacto es oportuno para la población objeto y sujeto de estudio y la puesta en práctica del proyecto tiene una factibilidad alta para su desarrollo.

2. PROGRAMACIÓN

2.1 Denominación del Proyecto

Prevención del consumo de sustancias psicoactivas, mediante el fortalecimiento de las habilidades para la vida de los estudiantes que hacen parte del programa de Desarrollo y Calidad de Vida llevado a cabo por la Dirección de Bienestar Universitario de la CUMD.

2.2 Naturaleza del proyecto

2.2.1 Descripción del proyecto

Este proyecto busca prevenir el consumo de sustancias psicoactivas, a través del fortalecimiento de las habilidades para la vida de los estudiantes de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, que hacen parte del programa de Desarrollo y Calidad de Vida que lleva a cabo la Dirección de Bienestar Universitario. Se pretende manejar la metodología de grupo de trabajo social, propiciando la creación de un grupo de crecimiento, donde se pretende desarrollar, por medio del trabajo con pares, el desarrollo de destrezas, que le permitan a los estudiantes afrontar de manera adecuada los conflictos y problemas que surjan en su vida, guiados por el cumplimiento de su proyecto de vida, algunas de las habilidades que se pretenden manejar, son: la autoestima y el autocuidado, la toma de decisiones, la resolución de conflictos, el manejo y la demostración de sentimientos, las relaciones interpersonales, entre otros, puesto que son los que maneja Fe y Alegría con su metodología de Habilidades para la Vida, de igual manera permite responder a los factores de riesgo que fueron detectados mediante la encuesta realizada a la población.

La realización de este proyecto es importante, puesto que conlleva al cumplimiento del objetivo que tiene La Dirección de Bienestar Universitario con el programa

anteriormente mencionado, que es generar estrategias que prevengan el consumo de SPA, encaminadas al mejoramiento de la calidad de vida y bienestar psicosocial de la población estudiantil. De igual forma contribuirá al fortalecimiento del programa, puesto que es una nueva alternativa que realmente trabaje desde el individuo sus aspectos psicosociales, desde la participación, generando impactos de calidad, para obtener una respuesta satisfactoria de la población estudiantil, frente a la disminución y uso responsable de las SPA.

2.2.2 Fundamentación o Justificación

Bienestar Universitario ha venido desarrollando una variedad de programas, en busca del desarrollo integral de la población estudiantil. Actualmente se lleva cabo el programa de Desarrollo y Calidad de vida que tiene por objetivo la generación de estrategias de prevención frente al consumo de Sustancias Psicoactivas.

A través de la observación a lo largo de nuestro desarrollo universitario hemos evidenciado que las actividades que se realizan con los estudiantes, no han tenido el impacto y la efectividad suficiente, para contrarrestar y disminuir la propagación del uso y abuso de sustancias psicoactivas lícitas e ilícitas. Por esta razón se hace necesario implementar proyectos que fomenten actitudes y acciones que prevengan el uso de SPA, desde el estudio de factores de riesgo, combatiéndolos mediante una intervención multidimensional, donde se comprenden los ámbitos del ser humano, individuales, sociales, del entorno y laborales, y la influencia que estos ejercen dentro del individuo para la adopción de conductas que sean nocivas para su bienestar.

Adherido a esto, la motivación que igualmente impulsa al desarrollo de este proyecto, es la de generar un nuevo espacio para el trabajo con grupos, para los estudiantes que en próximos semestres estarán realizando sus prácticas profesionales en la Dirección de Bienestar Universitario, donde se de la posibilidad de la continuación de la propuesta y por supuesto su evaluación y estrategias de mejoramiento si es necesario.

2.2.3 Finalidad

- Fortalecer las Habilidades para la Vida de los estudiantes de la Corporación Universitaria Minuto de Dios que hacen parte del programa de Desarrollo y Calidad de Vida que lleva acabo la Dirección de Bienestar Universitario.
- Generar nuevos proyectos que se creen y ejecuten a través de la participación de la población estudiantil.
- Disminuir el consumo de sustancia psicoactivas en la población estudiantil

2.2.4 Objetivos

2.2.4.1 Objetivo General

Fortalecer las habilidades de vida de los estudiantes de la CUMD que hacen parte del programa de Desarrollo y Calidad de Vida llevado a cabo por la Dirección de Bienestar Universitario, mediante la creación de un grupo de crecimiento para la prevención del consumo de sustancias psicoactivas.

2.2.4.2 Objetivos Específicos

- Acompañar la formación de un grupo de crecimiento, desarrollando aptitudes para el enfrentamiento adecuado de retos y problemáticas mediante la adopción de comportamientos acorde a las situaciones vividas.
- Propiciar espacios para el reconocimiento de habilidades y destrezas individuales, favoreciendo la aceptación de si mismos y la empatía hacia los demás.

- Desarrollar capacidades de comunicación que faciliten las relaciones interpersonales de forma positiva.
- Orientar a los y las estudiantes frente al manejo adecuado de emociones, sentimientos y situaciones que generan tensión y estrés.
- Fomentar en los y las estudiantes el pensamiento crítico y creativo para la elección de alternativas objetivas, en base al análisis detallado de las situaciones que se presentan en el día a día.
- Proporcionar herramientas para una adecuada toma de decisiones, permitiendo que los y las estudiantes construyan las alternativas y soluciones pertinentes para afrontar problemas y conflictos.

2.2.5 Metas

- A diciembre de 2010 por lo menos el 75% de la población habrá fortalecido sus habilidades para la vida, por medio de la interacción y participación del grupo creado.
- Que al 10 de Septiembre de 2010 se habrá incrementado por lo menos en un 75% de la población, el conocimiento de sí mismos y la empatía hacia los demás.
- Que al 24 de Septiembre de 2010 por lo menos un 75% de la población habrá desarrollado capacidades de comunicación y mejorado sus relaciones interpersonales.
- Que al 08 de Octubre de 2010 por lo menos el 75% de la población habrá sido orientada frente al manejo adecuado de emociones, sentimientos y situaciones que generan tensión y estrés.

- Que al 22 de octubre de 2010 por lo menos el 75% de la población habrá adquirido habilidades para un pensamiento crítico y creativo para la elección de alternativas objetivas, en base al análisis detallado de las situaciones que se presentan en el día a día.
- Que al 05 de Noviembre de 2010 por lo menos el 75% de la población habrá adquirido herramientas para una adecuada toma de decisiones y resolución asertiva de conflictos.

2.2.6 Beneficiarios

Los beneficiarios directos del proyecto serán 11 jóvenes pertenecientes al programa de Desarrollo y Calidad de Vida, llevado a cabo por la Dirección de Bienestar Universitario de la Corporación Universitaria Minuto de Dios.

Además de los 11 jóvenes enunciados anteriormente el propósito se encamina a la vinculación de un número mayor de jóvenes universitarios, a mediano y largo plazo.

Los beneficiarios indirectos serán las familias de los jóvenes, la Dirección de Bienestar Universitario y la Corporación Universitaria Minuto de Dios.

2.2.7 Responsables

Equipo de Trabajo Social: Paula Marcela Baracaldo Romero, July Andrea Mahecha Mahecha y Angela Patricia Salamanca Escobar. Se hace necesario plantear que el proyecto sea ejecutado por los profesionales de apoyo psicosocial de la oficina de Bienestar Universitario coordinado con Trabajadoras Sociales en formación durante el próximo semestre, para que a su vez sea evaluado y se generen otros espacios de trabajo de fortalecimiento interdisciplinario.

2.2.8 Localización Física

El proyecto se desarrollara en las instalaciones de la Corporación Universitaria Minuto de Dios que se encuentra ubicada en el barrio Minuto de Dios, que pertenece a la localidad de Engativa de la ciudad de Bogota.

2.3 Marco Conceptual

Grupo

El ser humano, desarrolla la mayor parte de su vida al ser partícipe de diversos grupos, donde se establece una dinámica, que permite la satisfacción de necesidades de los individuos, favoreciendo una adaptación adecuada a su medio. Entendido lo anterior, se puede decir que el concepto de Grupo, definido por Darvelio Castañon, citado por Julieta Florez y Adriana López en el libro “Manual de Trabajo Social: serie metodología y práctica del trabajo social” de Manuel Sánchez Rosado; es la reunión más o menos permanente de varias personas que interactúan y se interinfluyen entre sí, con el objeto de lograr ciertas metas comunes, en donde todos los integrantes se reconocen como miembros pertenecientes al mismo y rigen su conducta con base en una serie de normas y valores que todos han creado o modificado.

Método de grupo de Trabajo Social

El Trabajo Social, como profesión que busca el bienestar de los individuos a partir de una visión integral e integradora, permite mediante el método de grupo, proporcionar al ser humano herramientas para desempeñarse de manera efectiva dentro de la sociedad, tener un rol más participativo, crear líderes, mejorar su interacción con el medio que lo rodea; contribuyendo a la generación de lazos o vínculos entre personas para una organización adecuada. Teniendo en cuenta esto, se puede decir que este

método no es invasivo, puesto que “resulta natural al ser humano”⁷⁰, siendo un proceso que hace “parte de la vida diaria”,⁷¹ por interactuar y hacer parte de ellos desde que se nace.

Según Kisnerman, citado por Magali Ruíz en su libro “Fundamentos de Trabajo Social de Grupo”, el trabajo social con grupos “es un medio para crear y desarrollar sentimiento de comunidad, en tanto los integrantes aprenden a dar y recibir, a comunicar experiencias, a compartir cosas, a trabajar cooperativamente, a elaborar contenidos”, con el fin de satisfacer necesidades tanto individuales, como del grupo. Es decir, que este método es un “espacio que fomenta el desempeño social de las personas, a través de las experiencias grupales con objetivos específicos” como dice Murphy, citado por María Teresa Gnecco en su libro Trabajo social con grupos: fundamentos y tendencias.

Tipos de Grupo

Trabajo Social, según el objetivo que se quiera lograr y las necesidades que las personas que integran un grupo deseen suplir⁷², trabaja con las siguientes clases de grupo:

- Grupos de socialización: “buscan el desarrollo social de sus miembros y la satisfacción de sus necesidades socio-emocionales.”⁷³ A su vez estos se dividen en:
 - ✓ Grupos de Apoyo: “ayudan a sus miembros a enfrentar situaciones problemáticas y enfrentar mejor el futuro”

⁷⁰ RUÍZ GONZÁLEZ, Magali. Fundamentos de Trabajo Social de grupo. Editorial Edil. Puerto Rico, 2000. Pág. 108

⁷¹ *Ibíd.* Pág. 108

⁷² GNECCO DE RUIZ, María Teresa. Trabajo social con grupos: fundamentos y tendencias. Editorial Kimpres. Bogotá D. C., 2005. Pág. 59

⁷³ *Ibíd.* Pág. 59

- ✓ Grupos Educativos: su “objetivo principal es conocer más sobre ellos mismos y sobre formas de enfrentar situaciones”⁷⁴
- ✓ Grupos de Crecimiento: enfatizan el automejoramiento, ofreciendo a los miembros oportunidades de desarrollar sus capacidades, adquirir una mayor conciencia de sí mismos y realizar cambios de tipo personal.”⁷⁵
- Grupos de resocialización: “buscan remediar la conducta de sus miembros, que es considerada desviada y mejorar su desempeño social.”⁷⁶
- Comités, Juntas, Consejos y otros grupos de representación, los cuales “se establecen para realizar una labor, generar un producto o llevar a cabo un mandato. Se define como aquellos grupos utilizados para tomas decisiones, buscar soluciones y proponer ideas.”⁷⁷

Técnicas de Grupo

Definidas por el Doctor Homero G. E Calvopiña, en su libro “El Trabajo Grupal” (1996) como un medio y no un fin en si mismas, que corresponden a un cuerpo de normas técnicas, maneras, procedimientos, herramientas, instrumentos, de recursos con los que cuenta el animador de grupos. Las técnicas grupales pueden ayudar a funcionar mejor, a una mayor participación en las reuniones, a una planeación más efectiva de las actividades, dan productividad a los encuentros de las personas que se reúnen para realizar una tarea determinada en un tiempo determinado.

Las técnicas deben responder a un objetivo (lo que se quiere lograr), el cual se debe evidenciar durante el desarrollo de la misma; el cual puede ser flexible según la evaluación donde se observe la pertinencia de la técnica para el logro del objetivo.

⁷⁴ GNECCO DE RUIZ, María Teresa. Trabajo social con grupos: fundamentos y tendencias. Editorial Kimpres. Bogotá D. C., 2005. Pág. 60

⁷⁵ Ibíd. Pág. 60

⁷⁶ Ibíd. Pág. 59

⁷⁷ Ibíd. Pág. 60

Habilidades para la Vida

“Las habilidades para la vida contribuye al desarrollo de las destrezas psicosociales necesarias para la construcción de procesos personales, familiares y comunitarios de convivencia pacífica y resolución no violenta de los conflictos. Además busca la promoción del desarrollo humano mediante un uso adecuado de los recursos internos y externos con los que cuenta el ser humano”⁷⁸...”para enfrentarse exitosamente a las exigencias y desafíos de la vida diaria.”⁷⁹

Empatía

El término empatía está generalmente asociado a la capacidad de experimentar desde la mirada, sentir y hacer del/la otra. Se diferencia con términos asociados como “simpatía”, en que esta es la capacidad de empatizar con experiencias de dolor y sufrimiento y moverse a dar una respuesta de alivio. En este sentido, se asimila el sentido de “compasión” o de acompañar el padecimiento del/la otra persona. De igual manera se refiere a la afinidad o agrado mutuo que pueden sentir dos personas en interrelación.⁸⁰

Comunicación

Son los mensajes que emitimos, lo que decimos cuando hablamos con los demás, el tono de voz, las expresiones faciales y el lenguaje de nuestro cuerpo. También supone escuchar, hacer preguntas y tratar de entender cómo lucen las cosas desde el punto de vista de la otra persona. Una parte muy importante de la comunicación es entender que cada uno tiene una perspectiva diferente de las cosas. Comunicar significa informar y recibir información, persuadir y dejarse influir, motivar y ser motivado, interpretar y ser

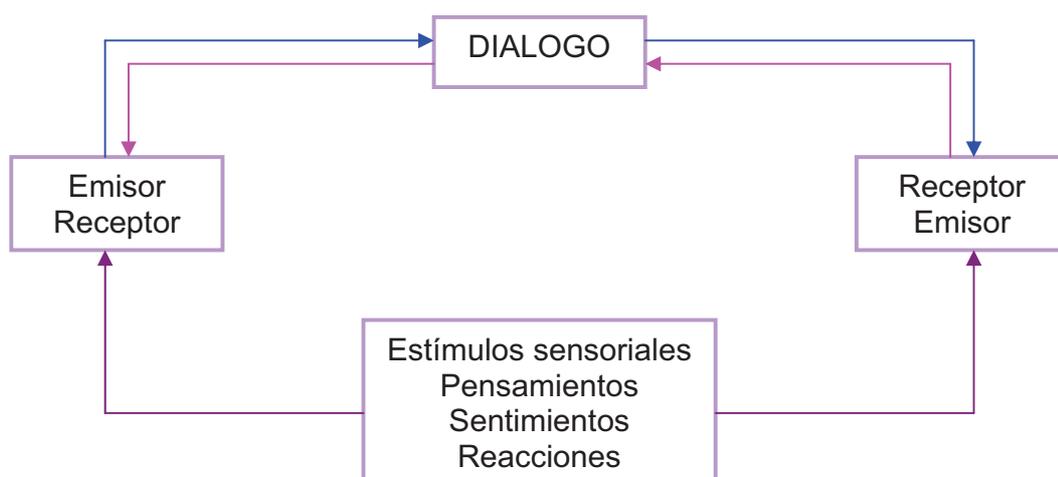
⁷⁸ BRAVO, Hernández; MARTINEZ, Víctor y MANTILLA, Leonardo. “Marco Referencial”. Habilidades para la Vida: una propuesta educativa para convivir mejor. Fe y Alegría. Bogota, 2003. Pág. 4 y 5

⁷⁹ Ibíd. Pág. 7

⁸⁰ Ibíd. “Aprendiendo a ser empáticos”.Pág. 9 y 10

interpretado, y educar y ser educado. Las personas se comunican con los otros desde su realidad social y de acuerdo con la relación que sostienen con ellos. Comunicar es más que hablar, implica escuchar atentamente y entender lo que la otra persona está transmitiendo.⁸¹

El proceso que se da en la comunicación es:



Comunicación Asertiva y Efectiva

Este estilo de comunicación supone la utilización de habilidades sociales y, en consecuencia, la resolución de los problemas actuales y la prevención de los futuros. La persona con estilo asertivo, presenta una postura corporal relajada con gestos firmes y acompasados al discurso que utiliza. Establece contacto visual directo, pero no desafiante y presenta una expresión facial sonriente y amistosa. El volumen de su voz es el adecuado con un tono firme, y la velocidad del habla permite que se le entienda perfectamente, utilizando de forma correcta las pausas y silencios. Utiliza la escucha

⁸¹ Presidencia de la República Oficina del Alto Comisionado para la Paz. Manual del Multiplicador: programa presidencial de resolución de conflictos. Bogotá, 2004. Pág. 91

activa, atendiendo con esfuerzo físico y mental y se aproxima a su interlocutor sin invadir su espacio.⁸²

Los objetivos de la comunicación efectiva son:

- Escuchar y entender a la otra parte
- Ayudarle a reconocer al otro que se le ha entendido el mensaje

Lo anterior se puede lograr mediante el uso de una actuación y escucha asertiva, definida esta anteriormente. Al lograr tener una adecuada comunicación con las personas que se interactúa, se logran tener relaciones interpersonales efectivas, puesto que se genera confianza entre las personas, entendimiento y una dinámica reflexiva, donde se genere satisfacción a nivel personal, mediante el aumento de los autoesquemas, produciendo mediante esta interacción la construcción de una sociedad más tolerante y solidaria.

Toma de decisiones

Teniendo en cuenta lo que propone Clara Vargas Trujillo, *et al*, en el libro “aprendiendo a vivir en armonía”, la toma de decisiones significa elegir responsablemente entre una u otra opción y asumir las consecuencias de esa decisión, aunque en ocasiones no sea la más acertada. Esta toma de decisiones debe hacerse con el mayor conocimiento de lo que se está haciendo es decir, conociendo y evaluando los puntos positivos y negativos de las diferentes opiniones o alternativas. La manera más indicada de tomar decisiones se puede hacer de la siguiente manera:

- Se debe definir el problema al cual se está enfrentando.

⁸² HOFSTADT, Carlos. El libro de las habilidades de comunicación. 2da Edición. Editorial Díaz de Santos. España, 2005, tomado de la página Web http://books.google.com.co/books?id=7ldQbFzhRBkC&printsec=frontcover&source=gbs_navlinks_s#v=onepage&q&f=false

- Se deben analizar cuantas posibilidades existen y si realmente es o no de mi competencia.
- Se debe obtener la suficiente información sobre lo que se va a decir.
- El siguiente paso es el de realizar una lista con las posibles soluciones sin juzgar su viabilidad.
- Solo hasta la siguiente fase se estiman las consecuencias de cada una de las soluciones.
- Estas consecuencias se deben analizar tanto positiva como negativamente. Luego se escoge la mejor, se ejecuta y se evalúan los resultados.

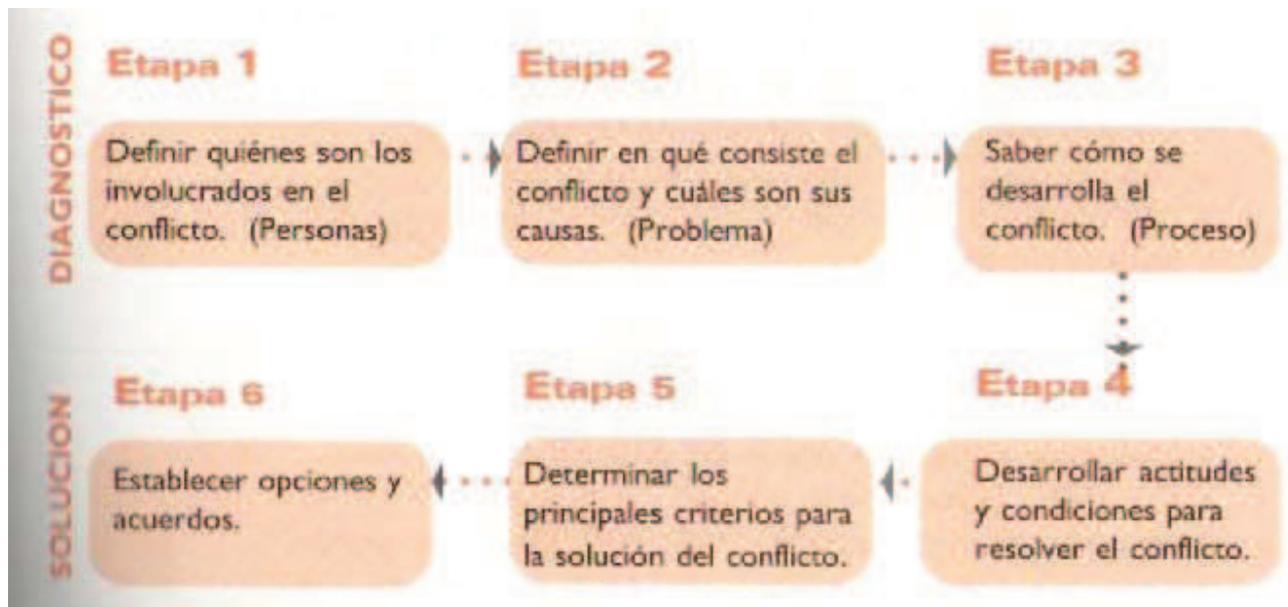
Conflicto

Es un proceso de enfrentamiento entre dos o más partes ocasionado por un choque de intereses, valores, acciones y direcciones. Es una construcción social, propia del ser humano diferenciada de la violencia, que puede ser positiva o negativa según como se determine, con posibilidades de ser conducida, transformada y superada por las mismas partes, con o sin ayuda de terceros.⁸³

Resolución de Conflictos

Para solucionar positivamente un conflicto es necesario hablar abiertamente del mismo. Una vez hemos reconocido abiertamente el conflicto es necesario diagnosticar sus causas y sus efectos y buscar soluciones de beneficio. Para ello se proponen seis etapas a seguir, las cuales son planteadas por la Presidencia de la Republica en el libro "Manual del Multiplicador: programa presidencial de resolución de conflictos".

⁸³ Presidencia de la República Oficina del Alto Comisionado para la Paz. Manual del Multiplicador: programa presidencial de resolución de conflictos. Bogotá, 2004, Pág. 37



Pensamiento Creativo⁸⁴

El pensamiento creativo se basa o se caracteriza, en su intensidad y el sentido de totalidad y por ser globalizante por ello establece una coherencia interna en función de su propio sentido y del mundo de significantes que crea. En él es fundamental, la intensidad y la fuerza con la que se presenta y con que relaciona todas sus partes, con la que dota de sentido a sus componentes. Para poder desarrollar un pensamiento creativo, se tienen en cuenta las siguientes características:

- La Fluidez tiene en cuenta fundamentalmente la capacidad que tiene una persona de producir o proporcionar diversas respuestas o soluciones alternativas ante una cuestión determinada. La fluidez se caracteriza por un verdadero flujo de ideas y sugerencias, las cuales en su principio deben ser siempre consideradas como buenas o válidas.

⁸⁴ LAGO, Juan Carlos. Redescubriendo la comunidad de investigación: pensamiento complejo y exclusión social. Ediciones de la Torre. Madrid, 2006. Pág. 102 – 104. Tomado de la página Web <http://books.google.com.co/books?id=2gM4VTwoPwMC&printsec=frontcover&dq=Redescubriendo+la+comunidad+de+investigaci%C3%B3n&cd=1#v=onepage&q&f=false>

- La Flexibilidad se caracteriza por el número de categorías o grupo de ideas en las que se puede clasificar la producción obtenida por la fluidez. A mayor flexibilidad, a mayor posibilidad o variedad de clasificación, mayor será el grado de creatividad o mayor será la potenciación del pensamiento creativo.
- La originalidad

Mediante la interrelación entre estos conceptos, se llega a crear un pensamiento creativo indicado para una buena toma de decisiones y resolución de conflictos.

Pensamiento Crítico⁸⁵

El pensamiento crítico es el pensar claro y racional que favorece el desarrollo del pensamiento reflexivo e independientemente que permite a toda persona realizar juicios confiables sobre la credibilidad de una afirmación o la conveniencia de una determinada acción. Es un proceso mental disciplinado que hace uso de estrategias y formas de razonamiento que usa la persona para evaluar argumentos o proposiciones, tomar decisiones y aprender nuevos conceptos. El término crítico proviene del griego *kritike*, que significa el “arte del juicio”. Es decir, la aplicación o uso de nuestro propio juicio en la toma de acción de aceptación o rechazo de una información.

Sentimientos y Emociones

El término emoción significa una respuesta afectiva, psicofísica a estímulos o situaciones significativas, que entrañan un estado de sentimiento más o menos definido la alegría, el enojo, el miedo, la sorpresa, la tristeza, la ira y ciertos cambios intraorgánicos a los que se llama resonancia corporal. A demás, puede hablarse de respuestas e conductas manifiestas (risas, gritos, golpes). Las emociones tienen

⁸⁵ CAMPOS ARENAS, Agustín. Pensamiento crítico: técnicas para su desarrollo. Editorial Magisterio. Bogotá, 2007. Pág. 18

componentes conductuales, se dan por medio de expresiones faciales, gestos y acciones.⁸⁶

Los sentimientos nos dice si lo que experimentamos es amenazador, doloroso, triste o regocijante. Los sentimientos son reacciones que se perciben por medio de los sentidos y dan forma a nuestras reacciones frente al futuro. Se puede afirmar que los sentimientos crean vínculos entre los seres humanos. Estar en contacto con nuestros propios sentimientos es el único medio de ser abiertos y libres, es el único modo de llegar a ser dueños de sí mismos.⁸⁷

Estrés

“El estrés es la tensión física, mental o emocional ocasionada por presiones y demandas ambientales, situacionales y personales”⁸⁸, también se entiende por una “desproporción entre las exigencias de la situación que afronta un individuo y su capacidad de respuestas vividas como superiores a sus recursos, poniendo en peligro su bienestar”

⁸⁶ DUQUE YEPES, Hernando y VIECO CORREA, Piedad. Conozca sus emociones y sentimientos: talleres vivenciales. Ediciones San Pablo. Bogotá, 2007. Pág. 11

⁸⁷ *Ibíd.* Pág. 16

⁸⁸ RICE, Philip. Desarrollo Vital: estudio del ciclo vital. Editorial Pearson; Prentice Hall. 1997, tomado de la página Web http://books.google.com.co/books?id=ZnHbCKUCtSUC&source=gbs_navlinks_s

2.4 Metodología

2.4.1 Enfoque Metodológico

Este trabajo se llevará a cabo, mediante el método de grupo de trabajo social, con énfasis en el desarrollo de la metodología de habilidades para la vida, propuesta educativa que plantea Fe y Alegría, con el objetivo de promover “el desarrollo personal y social, la protección de los derechos humanos y la prevención de los problemas psicosociales y de salud” (Mantilla. L. 2003)⁸⁹

Puesto que el tema que se pretende abordar durante las sesiones es el de “habilidades para la vida”, con el fin de prevenir el consumo de sustancias psicoactivas, es pertinente poner en práctica el método de trabajo social de grupo, puesto que es un “espacio que fomenta el desempeño social de las personas, a través de las experiencias grupales con objetivos específicos” (Murphy. M. 1959), citado por María Teresa Gnecco, cuyos propósitos son; “el desarrollo de las personas hacia su propio potencial, el mejoramiento de sus relaciones y las competencias para un desempeño y acción social”.⁹⁰

Para el caso, se trabajará con grupos de socialización, específicamente en la generación de grupos de crecimiento, puesto que su fin “es el automejoramiento, ofreciendo a los miembros oportunidades de desarrollar sus capacidades, adquirir una mayor conciencia de sí mismos y realizar cambios de tipo personal”,⁹¹ para la ejecución de lo anteriormente expuesto, se llevará a cabo la secuencia genérica referida por Magali Ruiz, tomada del departamento de Bienestar Social de la Universidad de Puerto Rico basadas en las aportaciones de Pincus y Minahan y Harriett Bartlett (2000).

⁸⁹ BRAVO, Hernández; MARTINEZ, Víctor y MANTILLA, Leonardo. Habilidades para la Vida: una propuesta educativa para convivir mejor. Fe y Alegría. Bogotá, 2003. Pág. 15.

⁹⁰ GNECCO DE RUIZ, María Teresa. Trabajo social con grupos: fundamentos y tendencias. Editorial Kimpres. Bogotá D. C., 2005

⁹¹ GNECCO DE RUIZ, María Teresa. Trabajo social con grupos: fundamentos y tendencias. Editorial Kimpres. Bogotá D. C., 2005

Las fases que componen la secuencia son:

1. Establecimiento de contactos iniciales: actividades que se desarrollan antes de iniciarse el grupo formalmente (diagnóstico y convocatorias).

“Se refiere a todas aquellas interacciones de comienzo que ponen en contacto a la gente de cambio con las personas que formaran parte del grupo. Se destaca entonces en esta fase la primera reunión del grupo, en la cual el líder se presenta por primera vez, ejerciendo dicho rol y como tal tiene un impacto sobre los miembros, el cual debe ser positivo y relajante.”⁹²

2. Negociación del contrato: reconocimiento de personas como individuos y como grupo (habilidades que tienen los individuos para identificar roles y funciones, al igual que generación de pertenencia), creación de normas y objetivos, tipos de actividades a desarrollarse, duración de las actividades y aproximación del tiempo que durara el grupo.

3. Recopilación de información relevante: el proceso de recopilación de información comienza desde la primera reunión e incluso antes de que el grupo se reúna por primera vez. El líder profesional debe recopilar la información que lo ayude a reconocer mejor al grupo dentro del contexto del objetivo que se persigue, con el fin de proporcionar un camino adecuado de intervención para el logro de objetivos, al igual que permita la modificación en la marcha de las intervenciones, para que respondan mejor a la finalidad que se persigue. Algunos aspectos significativos que se consideran relevantes en lo que al grupo como entidad se refiere, son:

- Actitudes del grupo
- Patrones de participación
- Calidad de la atmosfera e interacción

⁹² Parafraseado de RUÍZ GONZÁLEZ, Magali. Fundamentos de Trabajo Social de grupo. Editorial Edil. Puerto Rico, 2000. Pág. 173 - 185

- Manejo de normas
- Patrones sociométricos
- Presencia de líderes naturales y sus estilos
- Niveles de motivación
- Aceptación del líder
- Productividad
- Roles de membresía de los miembros
- Disciplina grupal
- Patrones de comunicación

4. Fase de ponderación: evaluación de los objetivos y metas planteados por el grupo para revisar su cumplimiento, con el fin de realizar las modificaciones necesarias para el cumplimiento de las metas. Es necesario aclarar, que esta fase se puede dar durante todo el proceso, según sea requerido por el personal que ejecute el proyecto.

5. Terminación del proceso: puede dedicarse una reunión a la evaluación del grupo durante todo el proceso, combinado con una actividad social de despedida, es conveniente examinar si el grupo logro la meta, que factores los favorecieron y que factores lo obstaculizaron. También es necesario analizar el impacto del grupo en los miembros como experiencia de crecimiento. La terminación del grupo se puede dar por el cumplimiento de objetivos o término de tiempo.

Para el manejo adecuado del método de grupo, se utilizaran técnicas grupales, definidas por el Doctor Homero G. E. Calvopiña, en su libro “El Trabajo Grupal” (1996) como un medio y no un fin en si mismas, que corresponden a un cuerpo de normas técnicas, maneras, procedimientos, herramientas, instrumentos, de recursos con los que cuenta el animador de grupos. Las técnicas grupales pueden ayudar a funcionar mejor, a una mayor participación en las reuniones, a una planeación más efectiva de las

actividades, dan productividad a los encuentros de las personas que se reúnen para realizar una tarea determinada en un tiempo determinado.

Las técnicas deben responder a un objetivo (lo que se quiere lograr), el cual se debe evidenciar durante el desarrollo de la misma; el cual puede ser flexible según la evaluación donde se observe la pertinencia de la técnica para el logro del objetivo.

Las técnicas se clasifican en:

- **Técnicas de ambientación o rompe hielos:** tiene como objetivos proporcionar un ambiente agradable, que rompa tensiones y motive a los participantes a la participación y comunicación dinámica.
- **Técnicas de presentación:** tiene como objetivo crear un ambiente de comunicación que permita la integración y conocimiento de los participantes del grupo.
- **Técnicas de comunicación:** tiene como objetivo estimular el dialogo conocerse a si mismo y a los demás, y permitir una adecuada expresión y trasmisión de emociones, sentimientos y pensamientos a través de canales de comunicación efectivos.
- **Técnicas de integración:** tiene como objetivo generar la cohesión del grupo e identificar claramente los obstáculos y dificultades que se presentan en el grupo, con el fin de que el animador pueda guiar oportunamente al grupo hacia el respeto de la realidad única del ser humano, permitiendo la solidificación de las relaciones que se presentan entre los miembros.
- **Técnicas de recreación y juegos:** tiene como objetivo permitir la salida del exceso de energía, y disfrutar espacios de diversión y sana realización.

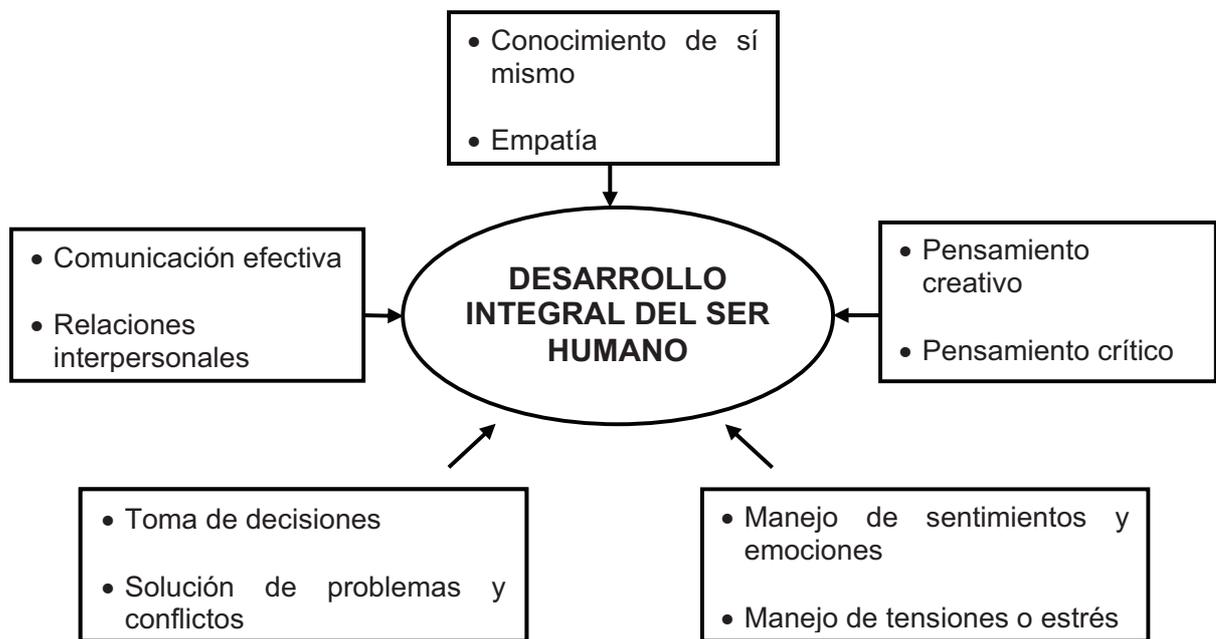
- **Técnicas para trabajar con grupos:**
 - ✓ **Técnicas para detectar intereses:** tiene como objetivo percibir las necesidades, preocupaciones e intereses del grupo.
 - ✓ **Técnicas para exposición de temas:** permite exponer más atractivamente un tema, al igual que favorecer su discusión y profundización
- **Técnicas de concientización y reflexión:** tiene como objetivo permitir el contacto directo con la realidad, a través de dinámicas vivenciales para examinar, analizar y crear conciencia de las relaciones del ser humano con la realidad.
- **Técnicas de aprendizaje:** tiene como objetivo la interiorización de temas ya discutidos para su entendimiento y puesta en práctica en la vida cotidiana.

2.4.2 Perspectiva Metodológica

En el marco de la metodología de Habilidades para la Vida, se entienden estas como “las aptitudes necesarias para tener un comportamiento adecuado, que permitan manejar de forma eficaz los problemas, exigencias y retos de la rutina diaria... se trata de capacidades y destrezas para desenvolverse adecuadamente”.⁹³

Según la OMS, existen conductas saludables, que deben ser adoptadas por el ser humano, para prevenir el consumo de SPA.

⁹³ MADRIGAL SEGURA, Enrique y SAYAGO DE WILDER, Luz Beatriz. Habilidades para la vida: prevención del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas. Exlibris. Caracas – Venezuela, 1999



Basados en el desarrollo de estas habilidades, se generará una mejor adaptación al medio, por parte de los individuos.

Es de interés especificar lo que cada una de éstas habilidades significa para la vida y el bienestar del ser humano.

- ✓ **Conocimiento de sí mismo:** implica reconocer nuestro ser, carácter, fortalezas, debilidades, gustos y disgustos, lo cual permitirá que el individuo se desenvuelva con facilidad frente a los grupos de socialización e interacción.
- ✓ **Empatía:** es la capacidad de ponerse en los zapatos del otro, e imaginar cómo es la vida para esa persona, incluso en situaciones con las que no estamos familiarizados. Esta permite aceptar a los demás con sus defectos y virtudes, y a optimizar comportamientos solidarios.
- ✓ **Comunicación efectiva:** tiene que ver con la capacidad de expresión adecuada de manera verbal, actitudinal y corporal, de acuerdo a las situaciones. Es decir, la expresión asertiva de lo que queremos y pensamos.

- ✓ **Relaciones interpersonales:** habilidades para iniciar y mantener relaciones de manera positiva, al igual que terminarlas constructivamente.
- ✓ **Toma de decisiones:** capacidad de elección adecuada entre varias alternativas para la solución de problemas.
- ✓ **Solución de problemas y conflictos:** proceso para la construcción de forma creativa y convivencial de situaciones de malestar, que entorpecen las relaciones cotidianas y el desarrollo de los individuos.
- ✓ **Pensamiento creativo:** creación de ideas innovadoras, dependientes de la iniciativa; habilidad que colabora en la toma de decisiones y la solución de conflictos de manera flexible.
- ✓ **Pensamiento crítico:** es la capacidad de análisis de la información y las experiencias, de una manera objetiva que permita reconocer y evaluar los factores que influyen en las actitudes y comportamientos a nivel individual y colectivo.
- ✓ **Manejo de sentimientos y emociones:** es la capacidad de controlar y reconocer los impulsos, para responder a los mismos de manera adecuada.
- ✓ **Manejo de las tensiones y el estrés:** es la capacidad de afrontar de manera adecuada y con los recursos necesarios, todas aquellas situaciones que generan ansiedad en la vida cotidiana⁹⁴.

Como se explicó en apartados anteriores, para la ejecución de las sesiones del proyecto, se tendrá como enfoque la metodología de habilidades para la vida de Fe Y Alegría (2003), la cual maneja unas etapas que se presentan durante todas las sesiones. A continuación se expondrán los objetivos de cada etapa, los cuales presentan algunas modificaciones:

⁹⁴ BRAVO, Hernández; MARTINEZ, Víctor y MANTILLA, Leonardo. Habilidades para la Vida: una propuesta educativa para convivir mejor. Fe y Alegría. Bogotá, 2003. Pág. 18-20

- **Creación de un ambiente propicio para el aprendizaje:** su objetivo es estimular en el grupo un ambiente “seguro”, agradable y propicio para el aprendizaje, para el caso se pueden realizar actividades rompe hielo o juegos para inducir un clima de trabajo.
- **Presentación de la habilidad para la vida:** tiene como fin presentar los objetivos de la sesión y una exposición sobre el tema a tratar, para que los participantes se familiaricen con el concepto de la habilidad.
- **Práctica y reforzamiento de la habilidad:** tiene como objetivo la puesta en práctica de la destreza aprendida, a través de técnicas grupales que faciliten la comprensión, y afianzamiento del tema propuesto para cada sesión.
- **Retroalimentación:** tiene como objetivo la participación de los estudiantes, a través de sondeos de opiniones, frente al tema trabajado en la sesión, mediante preguntas específicas para la reflexión del grupo.
- **Evaluación:** tiene como objetivo evaluar la percepción positiva o negativa de los participantes frente a la actividad realizada y los logros obtenidos por la misma. Es importante llevar a cabo esta acción en todas las sesiones para reconocer los aciertos y falencias, con el fin de mejorar los procesos, para que realmente cumplan con los fines y objetivos propuestos por el grupo.

La finalidad de poner en práctica este proceso, es preparar a los jóvenes para enfrentar los aciertos y desaciertos de la vida, mediante el reforzamiento de sus habilidades, las cuales serán exploradas e incrementadas a través de un trabajo grupal, que permita junto con otras personas que comparten gustos, metas, etc., afianzar de manera efectiva y dinámica las enseñanzas dadas en cada sesión. El ideal es permitir que del grupo surjan las alternativas de cambio, motivados por medio de las actividades, técnicas y dinámicas empleadas, al igual que se cree y fortalezca el mismo para la

creación de nuevos proyectos, que promuevan la participación de la población estudiantil para ejercer sus derechos, suplir sus necesidades y por ende disminuir el índice de problemáticas evidenciadas, en este caso la prevención del consumo de sustancias psicoactivas.

Presupuesto y Estructura Financiera del Proyecto

Cantidad	Valor Unitario	Valor Total	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	TOTAL
*3	\$ 455.000,00	\$ 1.365.000,00	\$ 315.000,00	\$ 420.000,00	\$ 525.000,00	\$ 105.000,00	\$ 1.365.000,00
*1	\$ 10.500,00	\$ 10.500,00	\$ 10.500,00				\$ 10.500,00
*2	\$ 40.000,00	\$ 80.000,00	\$ 80.000,00				\$ 80.000,00
*1	\$ 20.000,00	\$ 20.000,00		\$ 20.000,00			\$ 20.000,00
*1	\$ 5.000,00	\$ 5.000,00		\$ 5.000,00			\$ 5.000,00
*1	\$ 3.000,00	\$ 3.000,00		\$ 3.000,00			\$ 3.000,00
*1	\$ 3.000,00	\$ 3.000,00		\$ 3.000,00			\$ 3.000,00

*1	\$ 3.000,00	\$ 3.000,00			\$ 3.000,00		\$ 3.000,00
*2	\$ 20.000,00	\$ 40.000,00			\$ 40.000,00		\$ 40.000,00
*1	\$ 14.000,00	\$ 14.000,00			\$ 14.000,00		\$ 14.000,00
*1	\$ 8.000,00	\$ 8.000,00			\$ 8.000,00		\$ 8.000,00
*1	\$ 35.000,00	\$ 35.000,00				\$ 35.000,00	\$ 35.000,00

3*3	\$ 30.000,00	\$ 390.000,00	\$ 90.000,00	\$ 120.000,00	\$ 150.000,00	\$ 30.000,00	\$ 390.000,00
*13	\$ 37.000,00	\$ 481.000,00	\$ 111.000,00	\$ 148.000,00	\$ 185.000,00	\$ 37.000,00	\$ 481.000,00
		\$ 2.457.500,00	\$ 606.500,00	\$ 719.000,00	\$ 925.000,00	\$ 207.000,00	\$ 2.457.500,00

al

recer las habilidades de vida de los estudiantes de la CUMD que hacen parte del programa de vida llevado a cabo por la Dirección de Bienestar Universitario, mediante la creación de un grupo prevención del consumo de sustancias psicoactivas

	Metodología			Recursos
	Etapas	Técnica	Actividades	
los del	Introducción	Técnica para exposición de temas. "Plenaria"	Presentación de objetivos y exposición corta sobre habilidades para la vida.	Físicos: • Salón disponible por Bienestar.
de inicial los el	Creación de un ambiente propicio para el aprendizaje	Técnica de ambientación o rompehielo. "El Torero"	El grupo en círculos y sentados, el animador pasa al centro y explica: voy a hacer de torero, pide una "capa", cuando de capotazos a la derecha todos aplauden, cuando de capotazos ala izquierda silban, cuando de la	Materiales • Sillas • Capa Humanos
vos,				

<p>ites á a lo ceso.</p>			<p>vuelta dirán ole y cuando se caiga el capote todos cambian de asiento. Hecho el primer ejemplo se da inicio con el ejercicio, la persona que se queda sin asiento sigue la técnica.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajadoras Sociales en formación. • El grupo de estudiantes
	<p>Técnica de presentación. "Saludo con las partes del cuerpo"</p>	<p>Todos los participantes caminan por todo el salón el animador pide que se saluden con la manos, todos los participantes se saludan con la mano e intercambian expresiones verbales y sonrisas de saludo, luego el animador pide que todos se den un abrazo, posteriormente se saludan con los pies, los codos, las nalgas, se pueden intercambiar expresiones agradables de sorpresa, alegría y curiosidad.</p>		
<p>Evaluación</p>	<p>Técnica de aprendizaje "Encuesta"</p>	<p>A través de un instrumento, se evaluara la percepción positiva o negativa de los participantes frente a la actividad realizada y los logros obtenidos por la misma</p>		

	Metodología			Recursos
	Etapa	Técnica	Actividades	
los al de lades, y rando ón de	Presentación de la habilidad para la vida	Técnica para exposición de temas. “Plenaria”	Presentación de objetivos y exposición corta sobre la importancia del conocimiento de si mismos.	Físicos: <ul style="list-style-type: none"> • Salón disponible por Bienestar.
	Práctica y reforzamiento de la habilidad.	Técnica de concientización y reflexión. “Mi Retrato”	El animador explica al grupo que cada uno con los materiales distribuidos, deberán elaborar su propio retrato, describiéndose a sí mismo, utilizando la técnica del collage. El collage deberá incluir características físicas, intereses, pasa tiempos, lo que más les gusta y disgusta y características de la personalidad. Para ello los participantes podrán recortar de las revistas dibujos, palabras, frases, fotos o símbolos. Al finalizar el trabajo los participantes lo expondrán.	Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Revistas • Tijeras • Pegante • Marcadores • Lápices • Papel periódico Humanos <ul style="list-style-type: none"> • Trabajadoras Sociales en formación. • El grupo de estudiantes
	Retroalimentación	Técnica para	Para el cierre de la actividad	

	detectar intereses "Sondeo de Opiniones"	<p>anterior se analizarán con el grupo las siguientes preguntas.</p> <p>¿Cómo se sintieron realizando su propia descripción?, ¿que tan fácil o difícil fue hacerlo y porque?, ¿Qué cosas en común encuentran?,¿ fue mas fácil encontrar cualidades o defectos?,¿ aprendieron algo nuevo sobre ustedes mismos?.</p> <p>Es necesario resaltar a los participantes la importancia de conocer la percepción que tienen de uno mismo las personas que consideramos importantes para nosotros.</p>	
Evaluación	Técnica de aprendizaje "Encuesta"	A través de un instrumento, se evaluara la percepción positiva o negativa de los participantes frente a la actividad realizada y los logros obtenidos por la misma	

	Metodología			Recursos
	Etapa	Técnica	Actividades	
<p>los una análisis la o las e su</p>	Presentación de la habilidad para la vida	Técnica para exposición de temas “Plenaria”	Presentación de objetivos y exposición corta sobre la importancia del análisis de las influencias del entorno para su aceptación o rechazo.	<p>Físicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salón disponible por Bienestar. <p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hojas • Esferos de color <p>Humanos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajadoras Sociales en formación. • El grupo de estudiantes
	Práctica y reforzamiento de la habilidad	<p>Técnica para detectar intereses Lluvia de ideas</p> <p>Técnica de concientización y reflexión.</p> <p>“Valores en mi estilo personal”</p>	<p>Mediante la lluvia de ideas se les permitirá la participación de los estudiantes para conocer su opinión acerca de los conceptos de cultura, cultura juvenil y estilo personal, generando finalmente una relación entre ellos, para iniciar un dialogo sobre los cambios en las preferencias de cada uno en relación con la edad.</p> <p>A continuación se le pedirá a los participantes que realicen una lista de sus preferencias escribiendo frente a ellas con un color diferente la motivación o la razón que los lleva a elegir las y los efectos o</p>	

			beneficios que ello les produce.
Retroalimentación	Técnica para detectar intereses “Sondeo de Opiniones”	Para el cierre de la actividad anterior se analizara por equipos las siguientes preguntas. ¿Cuáles son las razones mas frecuentes encontradas que motivan nuestras preferencias?, ¿Qué beneficios perseguimos los jóvenes de nuestra edad y hasta donde estamos depuestos a cambiarlos por otros?, ¿Cómo influyen nuestros amigos, familiares, educadores y medios de comunicación en la selección y adopción de nuestras preferencias?, ¿Qué disposiciones personales tenemos para entrar en contacto con los demás y aceptar, rechazar o negociar sus influencias? ¿ que tiene que ver todo lo anterior con el ejercicio de nuestra libertad personal y la posibilidad de llevar a cabo los objetivos de nuestra vida.	

			Al finalizar los participantes expondrán los productos realizados por equipos	
	Evaluación	Técnica de aprendizaje "Encuesta"	A través de un instrumento, se evaluará la percepción positiva o negativa de los participantes frente a la actividad realizada y los logros obtenidos por la misma	

	Metodología			Recursos
	Etapas	Técnica	Actividades	
los la la la ante la y de lo ensan	Presentación de la habilidad para la vida	Técnica para de exposición de temas "Plenaria"	Presentación de objetivos y exposición corta sobre el concepto y la importancia de la empatía.	Físicos: <ul style="list-style-type: none"> • Espacio abierto Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Tijeras • Pegante • Lápices • Papel Humanos <ul style="list-style-type: none"> • Trabajadoras
	Práctica y reforzamiento de la habilidad.	Técnica de concientización y reflexión. "La clave para	En un lugar amplio, que permita el desplazamiento de los participantes se organizarán pequeños grupos en donde un integrante por cada equipo	

		llegar a la meta”	<p>asumirá el rol de “burro”. El animador entregara a los burros instrucciones secretas que deberán seguir fielmente “solo pueden reaccionar positivamente o avanzar ante las buenas palabras, caricias o cosa parecidas y no por expresiones de “arreo” u ordenes frías”.</p> <p>El juego consiste en que cada grupo haga llegar a su burro lo más rápido posible a un punto elegido. Se les entregara a los grupos material para la construcción de un látigo para arrear el burro, que debe avanzar en cuatro patas y no debe ser alzado para alcanzarla meta. Se debe probar varias estrategias hasta conseguir el objetivo deseado.</p>	<p>Sociales en formación.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El grupo de estudiantes
Retroalimentación	Técnica para detectar intereses	“Sondeo de Opiniones”	<p>Para el cierre de la actividad anterior se realizara un intercambio donde:</p> <p>Los estudiantes que hicieron de burros expresen como se sintieron durante el juego.</p>	

			<p>Quienes interpretaron los gestos e intentaron entender los sentimientos y pensamientos del burro para descubrir sus necesidades e intereses.</p> <p>Que estrategias utilizaron para conseguir la cooperación del burro.</p> <p>Comenten algunas situaciones de la vida diaria que podrían asemejaren con lo sucedido en el juego.</p>	
Evaluación	Técnica de aprendizaje "Encuesta"		A través de un instrumento, se evaluara la percepción positiva o negativa de los participantes frente a la actividad realizada y los logros obtenidos por la misma.	

	Metodología			Recursos
	Etapas	Técnicas	Actividades	
los la ser y tivos, una	Presentación de la habilidad para la vida	Técnica para exposición de temas "Plenaria"	Presentación de objetivos y exposición corta sobre el concepto y la importancia de tener una buena comunicación con los de más.	Físicos: • Salón disponible por Bienestar.

<p>Práctica y reforzamiento de la habilidad.</p>	<p>Técnica de Comunicación de Técnica de concientización y reflexión. “emisor -receptor”</p>	<p>El animador pedirá a los estudiantes que formen parejas, donde uno será el emisor y el otro el receptor.</p> <p>El animador entregara 3 fichas al emisor con la grafica de un objeto que tendrá que representar a través de las siguientes fases.</p> <p>Fase 1: el emisor envía un mensaje con el cuerpo (un movimiento); el receptor interpretara el mensaje, lo dibujara y responderá con otro movimiento.</p> <p>Fase2: el emisor enviara un menaje que incluya sonido y movimiento, lo dibujara y contestara de la misma manera.</p> <p>Fase3: el emisor envía el mensaje a través de movimientos, sonidos y gestos; el receptor lo dibujara y responderá mediante las mismas acciones.</p>	
--	--	---	--

			<p>Al terminar el emisor dejara ver a su compañero la grafica que debían diseñar y mirar si lograron tener una comunicación efectiva para realizar el dibujo de los objetos que les correspondieron.</p>
Retroalimentación	Técnica para detectar intereses “sondeo de opiniones”	<p>Para el cierre de la actividad el animador permitirá que los participantes:</p> <p>Identifiquen los elementos de la comunicación. Establezcan cómo, tanto el emisor como el receptor, participan en la acción comunicativa.</p> <p>El animador concluirá el ejercicio destacando la importancia de compartir códigos comunes, seleccionando los adecuados a cada situación y no utilizando</p>	

			otros que desvirtúen el mensaje.	
	Evaluación	Técnica de aprendizaje "encuesta"	A través de un instrumento, se evaluara la percepción positiva o negativa de los participantes frente a la actividad realizada y los logros obtenidos por la misma	

	Metodología			Recursos
	Etapas	Técnica	Actividades	
a los las para una anera los	Presentación de la habilidad para la vida	Técnica para exposición de temas. "Plenaria"	Presentación de objetivos y exposición corta sobre la importancia de construir relaciones saludables	Físicos: • Salón disponible por Bienestar.
	Práctica y reforzamiento de la habilidad	Técnica de Comunicación de concientización y aprendizaje. "Inicio una Relación"	El animador invitará a un breve ejercicio de disposición personal sentados en sus puestos. Indica que cierren los ojos, traigan a la imaginación los rostros de sus amigos y amigas, luego imaginen el rostro de sus compañeros con quienes se relacionan menos.	Materiales • Sillas • Hojas • Lápices Humanos • Trabajadora

		<p>Se pide que consideren algunas cosas que tiene en común con estos últimos, a pesar de las diferencias que también tengan. Seguido a esto, identificarán algunas “barreras” (prejuicios, “cuentas pendientes entre otros”) que puedan tener en la relación con ellos y las ponen a un lado para propiciar un nuevo encuentro.</p> <p>Después de esto el animador(a) dará las siguientes instrucciones:</p> <p>Buscar un compañero con quien tenga poca relación</p> <p>Escoger una forma no verbal de abordaje (manejo del espacio, postura, gestos etc.).</p> <p>Elegir una forma de saludar (verbal y no verbal)</p> <p>Inicie una conversación y sosténgala, tratando de darle participación en sus temas y escuchándolo/a y participando</p>	<p>s Sociales en formación.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El grupo de estudiantes
--	--	--	---

		también de los suyos. A una señal del animador/a los participantes deberán ingeniar una forma amable y original para terminar la conversación.
Retroalimentación	Técnica para detectar intereses. "Sondeo de Opiniones"	Al terminar la actividad el animador abrirá una conversación donde les preguntará a los participantes: ¿Qué pasos dieron para realizar el encuentro?, ¿ que les ayudo y que les dificulto dicho encuentro?, ¿ en que ocasiones es posibles emplear estos mismos pasos y en que ocasiones no?, ¿Qué diferencias encuentran entre este ejercicio y otras experiencias que han vivido? . Por ultimo el animador ara una síntesis con base en los elementos aportados por los estudiantes.
Evaluación	Técnica de aprendizaje "encuesta"	A través de un instrumento, se evaluara la percepción positiva o negativa de los participantes frente a la actividad realizada y los logros obtenidos por la misma.

	Metodología			Recursos
	Etapas	Técnica	Actividades	
al ue le presar es y de uada, ontrol os en de a.	Presentación de la habilidad para la vida.	Técnica para exposición de temas. “Plenaria”	Presentación de objetivos y exposición corta sobre la importancia de saber expresar nuestros sentimientos y emociones de una manera sana y responsable.	Físicos • Salón disponible por Bienestar. Materiales • Hojas • Lápices Humanos • Trabajadora s Sociales en formación. • El grupo de estudiantes
	Práctica y reforzamiento de la habilidad.	Técnica de concientización y reflexión. “Marejada y baja mar”	El animador propicia una lluvia de ideas sobre lo que conocen del mar de leva y bajamar (para los ríos serian, las crecientes y las bajas de caudal). Hacer notar que cuando crecen tanto, se desbordan de sus cauces, llegando a inundar cultivos y viviendas y otras veces bajan tanto que permiten que las playas extiendan sus dominios y amenacen con permanecer en sus nuevos limite. Pero también existen otros momentos en que el mar es tranquilo o estable. Luego invita a relacionar estos fenómenos con los cambios de sus emociones y sentimientos.	

			<p>Para el siguiente ejercicio el grupo hará un círculo y a medida que el animador mencione situaciones significativas como:</p> <p>Falleció un familiar muy querido por mi. Me invitaron a comer helado Me regalaron un balón Me rajo el profe Me voy de rumba etc.</p> <p>Los participantes responderán con “marejada” si se trata de una emoción intensa que tiende a desbordarse, “mar tranquilo”, cuando se trata de una situación que produce sensaciones leves, y “bajamar” cuando la emoción lleva a retraernos.</p> <p>Este juego puede expresarse, inclinado el cuerpo a la manera de una ola y estirando luego brazos y manos con un salto diciendo en voz alta “marejada”, de manera similar se buscará una para cuando</p>	
--	--	--	---	--

			sea “mar tranquilo” y otra expresión para cuando sea “bajamar”.	
	Retroalimentación	Técnica para detectar intereses. “Sondeo de Opiniones”	Terminado el ejercicio, el animador suscita una reflexión centrada sobre los aprendizajes de esta actividad y se centra sobre las reacciones emotivas intensas y la responsabilidad que se tiene en su manejo.	
	Evaluación	Técnica de aprendizaje “Encuesta”	A través de un instrumento, se evaluará la percepción positiva o negativa de los participantes frente a la actividad realizada y los logros obtenidos por la misma.	

	Metodología			Recursos
	Etapas	Técnica	Actividades	
los(a) para las estrés	Presentación de la habilidad para la vida.	Técnica exposición para de temas.	Presentación de objetivos y exposición corta sobre como enfrentar y controlar dichas situaciones que generan u ocasionan estrés.	Físicos: • Salón disponible por Bienestar.

e la		“Plenaria”		Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Sillas • Hojas • Lápices Humanos <ul style="list-style-type: none"> • Trabajadoras Sociales en formación. • El grupo de estudiantes
	Práctica y reforzamiento de la habilidad	Técnica de concientización y reflexión. “Recordando mi Refugio”	<p>El animador debe hacer una corta introducción al tema destacando que en la vida diaria nos vemos sometidos a situaciones que generan ansiedad, y que en esta sección conocerán como emplear técnicas de relajación para neutralizarla.</p> <p>En esta sesión se implementara una técnica de relajación (Ver anexo 4).</p>	
	Retroalimentación	Técnica para detectar intereses. “Sondeo de Opiniones”	Al concluir la actividad, el animador puede invitar a los alumnos a compartir la experiencia, de cómo se sentían antes y después de realizar la técnica.	
	Evaluación	Técnica de aprendizaje. “Encuesta”	A través de un instrumento, se evaluara la percepción positiva o negativa de los participantes frente a la actividad realizada y los logros obtenidos por la misma.	

	Metodología			Recursos
	Etapas	Técnicas	Actividades	
el pensamiento crítico antes, de aplicar prácticas en su	Presentación de la habilidad para la vida.	Técnica para la exposición de temas. “Plenaria”	Presentación de objetivos y exposición corta sobre el pensamiento crítico y creativo.	Físicos <ul style="list-style-type: none"> • Salón dispuesto por Bienestar. Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Caja sorpresa • Papel Humanos <ul style="list-style-type: none"> • Trabajadoras (es) Sociales en formación. • Integrantes del grupo conformado.
	Práctica y reforzamiento de la habilidad.	Técnica de concientización y reflexión “Mi investigador interior”	Durante la sesión, se mantendrá una caja llamativa en el centro del salón. Inicialmente, se construye junto con los participantes una definición sobre el “ser críticos”. A continuación se dirá que hay un invitado especial para la sesión, el cual emplea diversas herramientas para entender y reflexionar sobre las cosas y situaciones que lo rodean. Se comenta que el invitado ha estado durante toda la actividad y que deben descubrirlo, mediante un ciclo reflexivo, para ello cuentan con dos minutos. Pasado el tiempo, se propondrá un cuchicheo para que por grupos comenten quién creen que es el invitado,	

		<p>cuando tengan la respuesta piden la palabra y si es correcta, contestan ¿qué pasos siguieron para identificar al personaje? y ¿qué preguntas se hicieron?. En caso contrario, se les permite realizar cinco preguntas al animador, referentes a la información que quieran saber de la persona. Finalmente, si aún no se ha descubierto, se pide a uno de los participantes que abra la caja y encuentre al personaje, que serán los nombres de todos y cada uno de los integrantes del curso incluido el animador, seguidos por la palabra INVESTIGADOR(A).</p>	
Retroalimentación	<p>Técnica para detectar intereses.</p> <p>“Sondeo de opiniones”</p>	<p>Para el cierre de la actividad se hace caer en cuenta al grupo de la importancia de la pregunta/curiosidad para desarrollar el rol de investigadores en la vida, siendo esta una parte innata del ser humano. Seguido a esto se explica el esquema de operación del ciclo reflexivo, el cual es un proceso individual</p>	

			puesto que todos pensamos distinto y no es posible hacerlo por los demás, dejando como interrogante ¿en qué momentos de la vida somos investigadores?.	
	Evaluación	Técnica de aprendizaje. “Encuesta”	A través de un instrumento, se evaluará la percepción positiva o negativa de los participantes frente a la actividad realizada y los logros obtenidos por la misma.	
	Metodología			Recursos
	Etapas	Técnicas	Actividades	
el crítico antes, de prácticas en su	Presentación de la habilidad para la vida.	Técnica para la exposición de temas. “Plenaria” “Cuchicheo”	Presentación de objetivos y cuchicheo para recordar la sesión anterior, donde se trató el tema de “mi investigador interior”.	Físicos <ul style="list-style-type: none"> • Salón dispuesto por Bienestar. • Campus de la Universidad. Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Lupa • Hojas • Esfero
	Práctica y reforzamiento de la habilidad.	Técnica de concientización y reflexión “Mi lupa de investigador”	Se invita a los estudiantes a salir del aula y a organizarse en grupos para escoger un objeto cualquiera del entorno o del lugar donde se encuentren y observarlo detenidamente.	

	<p>Técnica para detectar intereses.</p> <p>“Sondeo de opiniones”</p>	<p>Describen por escrito lo que observan. En un segundo momento, con la ayuda de una lupa vuelven sobre el objeto para mirarlo con mayor detalle. Dibujan lo que observan.</p> <p>Pasados quince minutos, regresan al aula y comentan qué elementos nuevos encontraron con el uso de la herramienta brindada. El animador promueve la participación mediante las siguientes preguntas:</p> <p>¿Cómo se sintieron?, ¿Qué aprendieron en esta actividad?, ¿Que reflexiones les suscita lo escuchado, observado o aquello que les ha llamado la atención?</p>	<p>Humanos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajadoras (es) Sociales en formación. • Integrantes del grupo conformado.
Retroalimentación	<p>Técnica para la exposición de temas.</p> <p>“Plenaria”</p> <p>Técnica para detectar intereses.</p>	<p>El animador indica que algo semejante sucede con todo en la vida, las cosas se ven a simple vista y parecen una cosa, pero si se hace un ciclo reflexivo, se saca la lupa y se mira más en detalle, otros elementos aparecen y</p>	

		“Sondeo de opiniones”	enriquecen la primera visión. Se realiza una comparación entre el ciclo reflexivo y la lupa mental y finalmente se coloca una canción para ser interpretada mediante este método por los participantes.	
	Evaluación	Técnica de aprendizaje. “encuesta”	A través de un instrumento, se evaluará la percepción positiva o negativa de los participantes frente a la actividad realizada y los logros obtenidos por la misma.	

	Metodología			Recursos
	Etapas	Técnicas	Actividades	
para toma de decisiones que la de clarificar el objeto de	Presentación de la habilidad para la vida.	Técnica para la exposición de temas. “Plenaria” Técnica para detectar intereses. “Lluvia de ideas”	Presentación de objetivos y lluvia de ideas frente a los que los participantes entienden por toma de decisiones, cómo se toman las decisiones, cuáles serían mejores decisiones que otras y quién o quiénes tienen que tomar cuáles decisiones en nuestra vida, en la familia, en la universidad, en el grupo de socialización, en la sociedad.	Físicos • Salón dispuesto por Bienestar. Materiales • Ocho bolsas de tela o material no

<p>Práctica y reforzamiento de la habilidad.</p>	<p>Técnica de concientización y reflexión</p> <p>“Tomando decisiones”</p>	<p>Se colocan las bolsas de manera que todos puedan observarlas, y se les pide a seis participantes que seleccionen una de las bolsas. Una vez elegida, se les solicita que se paren frente a su elección.</p> <p>A continuación se le pide a cada uno que explique la razón de su elección, para analizar cada caso en particular. Luego se les aclara que en la mayoría de veces las decisiones se toman sin la información suficiente y que este procedimiento es incorrecto y que por lo tanto puede llevar a decisiones equivocadas. Por lo tanto, pueden tomar las bolsas y obtener mayor información del contenido a partir del peso de cada bolsa. En ese momento pueden intercambiar bolsas con sus compañeros, e incluso, tomar una que no esté seleccionada. Después pueden abrir las bolsas y descubrir cuál fue su elección.</p>	<p>transparente</p> <ul style="list-style-type: none"> • Marcadores • Ocho elementos (una fruta, un lápiz, una boleta de una rifa, un envase de gaseosa, un billete de cinco mil pesos, un CD, una chocolatina, una pila), según el grupo y las posibilidades de tener los objetos. <p>Humanos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajadoras (es) Sociales en formación. • Integrantes del grupo conformado.
--	---	---	--

Retroalimentación	<p>Técnica para detectar intereses.</p> <p>“Sondeo de opiniones”</p>	<p>Para el cierre de la actividad, se formarán grupos y se contestarán las siguientes preguntas:</p> <p>¿Cómo se sintieron realizando el ejercicio?, en el primer momento ¿cuáles fueron las razones que los llevaron a tomar esa decisión?, en la segunda oportunidad ¿cómo se sintió?, ¿se sintió inseguro (a) con la decisión?, si hubiera conocido el contenido de las bolsas ¿su decisión hubiera sido la misma?</p> <p>Este ejercicio se orienta a enfatizar lo importante que es tener suficiente información para llegar a una apropiada toma de decisión, analizando todas las posibles fuentes que pueden afectarla.</p>	
Evaluación	<p>Técnica de aprendizaje.</p> <p>“Encuesta”</p>	<p>A través de un instrumento, se evaluará la percepción positiva o negativa de los participantes frente a la actividad realizada y los logros obtenidos por la</p>	

			misma.	
--	--	--	--------	--

	Metodología			Recursos
	Etapas	Técnicas	Actividades	
a los una ución ictos, su a vida	Presentación de la habilidad para la vida.	Técnica para la exposición de temas. “Plenaria”	Presentación de objetivos y exposición del procedimiento para encontrar las soluciones más efectivas a los conflictos y problemas que se presentan en la vida.	Físicos • Salón dispuesto por Bienestar.
	Práctica y reforzamiento de la habilidad.	Técnica de concientización y reflexión “Resuelvo paso a paso”	Se solicitan voluntarios para realizar la dramatización de una situación conflictiva (determinada por el animador, ejemplo en el Anexo 5) .	Materiales • Copias de la descripción de la dramatización • Materiales varios para la ambientación del espacio.
	Retroalimentación	Técnica para detectar intereses. “Sondeo de opiniones”	Concluida la dramatización, se solicita al grupo que identifique la forma en que se solucionó el problema con la aplicación de los pasos proporcionados en la primera fase. Generando así, la	Humanos • Trabajadora

		discusión con las siguientes preguntas: ¿De qué otra manera hubiesen manejado la situación?, antes de conocer el proceso para la resolución de conflictos, ¿cómo enfrentaba sus problemas?, realizando un recuento de su vida, ¿en qué momento pudo usar esta herramienta, para no cometer un error?	s (es) Sociales en formación. • Integrantes del grupo conformado.
Evaluación	Técnica de aprendizaje. “Encuesta”	A través de un instrumento, se evaluará la percepción positiva o negativa de los participantes frente a la actividad realizada y los logros obtenidos por la misma.	

ros	Metodología			Recursos
	Etapas	Técnicas	Actividades	
inado el por de	Inicio	Técnica para la exposición de temas. “Plenaria”	Presentación de objetivos, mostrando resultados y cumplimiento de los mismos.	Físicos • Salón dispuesto

Desarrollo	<p>Técnica de recreación “Pistola, hombre, gorila”</p> <p>Realización de un compartir, como actividad final.</p>	<p>Se realizará una comida, donde todo aporten los insumos, teniendo como dinámica de motivación, el siguiente proceso:</p> <p>El grupo se pone en dos hileras, dando espalda con espalda.</p> <p>El animador grita “uno, dos, tres”, en tres todos giran al instante y asumen uno de estos roles:</p> <p>Gorila: manos arriba, gruñendo y gritando GRUUWWLLL.</p> <p>Hombre: manos en la cadera y dice “hola”.</p> <p>Pistola: ambas manos sacan pistolas imaginarias desde las caderas, dispara y grita “bang”.</p> <p>Luego cada pareja decide cuál de ellos ganó, determinándose de la</p>	<p>por Bienestar.</p> <p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> •Refrigerios •Grabadora <p>Humanos</p> <ul style="list-style-type: none"> •Trabajadoras (es) Sociales en formación. •Integrantes del grupo conformado.
------------	--	--	---

			<p>siguiente manera: Pistola Gorila gana Pistola Gorila Hombre gana Gorila Si ambas personas coinciden es un empate. Siguen jugando los ganadores de cada ronda.</p>	
	Evaluación	Técnica de aprendizaje. "Encuesta"	<p>A través de un instrumento, se evaluará la percepción positiva o negativa de los participantes frente al proceso llevado a cabo durante el semestre, con el fin de verificar su utilidad y realizar las correcciones pertinentes, para la puesta en práctica con otros grupos.</p>	

Actividades

	AGOSTO			SEPTIEMBRE				OCTUBRE					NOVIEMBRE
	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1
	■												
no		■	■										
				■									
					■								
es						■							
y emociones							■						
Estrés								■					
									■				
										■			
											■		
Conflictos												■	
													■
	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

3. EJECUCIÓN

Sesión piloto, de ejecución de actividades y creación de grupo.

FECHA	TEMA	OBJETIVO	PARTICIPANTES
13 de Mayo de 2010	<ul style="list-style-type: none">• Creación del grupo de crecimiento.• Habilidades para la vida.	<ul style="list-style-type: none">• Identificar los integrantes del grupo.• Generar relaciones de interacción inicial entre los miembros el grupo.• Definir objetivos, normas y límites que se tendrá a lo largo del proceso.	6 estudiantes pertenecientes al programa de desarrollo y calidad de vida, desarrollado por la Dirección de Bienestar Universitario.

CRÓNICA GRUPAL 01

Estudiantes de la CUMD, pertenecientes al programa de Desarrollo y Calidad de Vida, llevado a cabo por la Dirección de Bienestar Universitario.

Fecha: 13 de Mayo de 2010

Número de participantes: 6 estudiantes

Duración: 1 hora

Coordinadoras: July Andrea Mahecha Mahecha y Angela Patricia Salamanca Escobar

Lugar: Salón B 407 del Edificio Diego Jaramillo de la CUMD.

Tema: Creación de un grupo de crecimiento, con énfasis en el desarrollo de Habilidades para la Vida.

Objetivo

- Identificar los integrantes del grupo.
- Generar relaciones de interacción inicial entre los miembros el grupo.
- Definir objetivos, normas y límites que se tendrá a lo largo del proceso.

Relato: la sesión inicia con un saludo por parte de las coordinadoras hacia los estudiantes participantes de la sesión, donde inicialmente, mediante una técnica para exposición de temas, se explica a los estudiantes el objetivo de la reunión, se introduce a los mismos en el tema de la creación de un grupo, en el cual se trabajarán las habilidades para la vida, puesto que según los datos arrojados por la encuesta que se les había pedido diligenciar, son diversos los factores que interviene en sus vidas, para que se presenten situaciones de riesgo y problemáticas, como es el consumo de SPA, se les aclaró que luego de realizar una dinámica, se profundizaría en el tema y se daría un espacio de participación. Seguido a esto se realiza la técnica de ambientación o rompehielos, denominada “El Torero”, donde se explican las instrucciones de la dinámica, en la cual para el caso July hizo de torero inicialmente, ella mediante una capa les decía a los jóvenes las palabras que debían decir cuando movía la capa a la derecha, a la izquierda, diera un giro completo o la dejara caer, la idea con la actividad, fue animarlos y predisponerlos a la participación dentro del proceso de la sesión.

Durante el proceso notamos que los participantes ya se conocían, razón por la cual no se realizó la técnica de presentación, de igual manera desde un principio hubo un buen ambiente con los jóvenes, debido también al proceso que ya habían realizado con nosotras, mediante el diligenciamiento de la encuesta, donde los conocimos un poco y ellos a nosotras.

Posteriormente se profundizó el tema del grupo, creación de objetivos y el desarrollo de habilidades para la vida, lo cual generó la participación de los estudiantes frente a su aceptación y disposición para llevar a cabo lo planteado por este proyecto. Frente a esto, todos demostraron mucho entusiasmo, y se lograron estipular los siguientes objetivos:

- Conocer mejor los procesos de la universidad frente a la satisfacción de las necesidades de los estudiantes y la solución de los problemas vividos y conocidos.
- Realizar propuestas y proyectos para el ejercicio y garantía de los derechos de los estudiantes y su participación.
- Crear redes con bienestar universitario, grupos y entidades del barrio y localidad, para la ejecución de buenos proyectos y obtención de beneficios para mantener una buena calidad de vida.
- Explorar y explotar habilidades para la generación de ideas que permitan el bienestar estudiantil de manera efectiva.

Finalmente se evaluó la sesión y se dieron unos minutos para conversar sobre la pertinencia del proyecto, el cual fue acogido con gusto, pero a su vez reserva, puesto que los estudiantes expresaban no tener las capacidades y liderazgo para formar el grupo, sin embargo se explicó nuevamente, que la idea del proyecto y trabajar las habilidades para la vida, lo que permitirá el fortalecimiento de los integrantes como personas y como grupo y que poco a poco, con el paso de cada sesión y la creación de metas y su cumplimiento, se evidenciaría el cambio y las posibilidades de lograr los objetivos propuestos en esta prueba piloto. Se realiza el término de la sesión mediante la despedida y agradecimiento de nuestra parte hacia los estudiantes por el apoyo y el interés demostrados.

Interpretación: a través del desarrollo de la sesión, se evidencia el interés de los estudiantes por participar del proyecto, motivados ante todo por la creación del grupo y las posibilidades de participación que tendrían. De igual manera, por voz de los jóvenes, se evidencian falencias desde las actuaciones de Bienestar Universitario, puesto que no demuestran tener interés en los factores que pueden estar provocando que el estudiante se vea inmerso en el consumo de SPA lícito e ilícito, situación que ellos piensan que cambiaría, mediante el desarrollo de este proceso (ejecución del proyecto), sin embargo hay que tener en cuenta que es necesario mantener a los participantes motivados y demostrarles mucho apoyo, para que logren los objetivos planteados, puesto que es una población que pierde el interés con facilidad.

Entre los estudiantes se evidencian desde ya los posibles líderes y las actitudes y aptitudes de algunos de ellos, para el desarrollo eficaz del grupo, lo cual es importante tenerlo en cuenta, para facilitar las tareas a realizar durante el proceso y mantener una dinámica grupal adecuada.

Evaluación: mediante el formato de evaluación realizado (**ver Anexo 6**) y la participación de los estudiantes frente a la importancia del proyecto, se evidencia la pertinencia de la sesión y de la propuesta realizada como tal, puesto que hizo aflorar expectativas y emociones de los participantes, los cuales durante la actividad fueron

incrementando su interés y compromiso con su desarrollo. Aunque los objetivos no fueron cumplidos a cabalidad, los resultados fueron satisfactorios y tal vez superiores a los esperados, por la motivación evidenciada en los participantes y las ideas que desde esta sesión lograron surgir, de igual manera mediante esta propuesta se deja un campo abierto a la universidad, sus practicantes y funcionarios, para el fortalecimiento de sus procesos, para que realicen mejores evaluaciones del impacto de sus programas y actividades y realmente se esfuercen por brindar espacios académicos, políticos, de esparcimiento y crecimiento personal para el desarrollo integral de los individuos que componen y construyen la universidad, cumpliendo de manera eficaz los objetivos que se tienen como institución y evitar frente a ello los temores que se producen por el rendimiento y desenvolvimiento de los egresados en el campo laboral, lo cual puede aumentar o disminuir el prestigio de la CUMD, como lo decía el Decano de la Facultad de Ciencias Humanas y Sociales, el Padre Harold Castillo Devoz en la reunión general del semestre, que se llevó a cabo el 5 de Mayo de 2010 en el Teatro Minuto de Dios a las 10:00 AM, donde refería que en ocasiones dudaba en la entrega de los títulos de las diversas carreras, puesto que es difícil estar seguro de la efectividad con la que se desempeñe a nivel profesional el egresado (a). Por ello es importante brindar a los estudiantes la atención necesaria, con el fin de formar individuos íntegros en todas las dimensiones del ser humano.

Teniendo en cuenta el formato estructurado para la evaluación de la sesión, los 6 estudiantes calificaron de manera positiva, con una puntuación de 4 y 5 el proceso de la sesión, con 5 la claridad de los temas trabajados, con 4 y 5 la pertinencia del proyecto propuesto y con 3 y 4 el cumplimiento de los objetivos, puesto que no se lograron llevar a cabo en su totalidad como se mencionó anteriormente.

Plan de Acción: a los participantes se les motiva a seguirse reuniendo e invita a pensar en estrategias para el fortalecimiento e incremento de los participantes del grupo, con el fin de que al iniciar el segundo periodo de 2010, lo estipulado en la sesión y en el proyecto se lleve a cabo de manera satisfactoria.

4. DISCUSIÓN

- En el proceso desarrollado con los estudiantes se identificó la necesidad de diseñar alternativas por parte de la Universidad para conocer mejor el nivel de satisfacción de las necesidades de los jóvenes.
- Es necesario que por parte de Bienestar Estudiantil se realicen estudios e investigaciones, para poder identificar e intervenir en las problemáticas que los estudiantes de la Universidad Minuto de Dios enfrentan a diario en los diferentes espacios de interacción, ya que dichas situaciones se han convertido en un factor de riesgo para el consumo de sustancias psicoactivas.
- Se ha evidenciado, gracias al proceso y la sesión piloto que se pudo realizar, que es de interés para los estudiantes la creación e implementación de proyectos, dirigidos hacia las necesidades de los estudiantes, a través de la composición de grupos, donde puedan conocer, compartir y generar nuevas estrategias de cambio para sus vidas en los distintos ámbitos de interacción.
- Los estudiantes vinculados al Programa de Desarrollo y Calidad de vida están dispuestos a asumir su rol de agente participativo dentro de los procesos del programa aportando propuestas para la formulación de proyectos dirigidos al ejercicio y garantía de los derechos de ellos mismos, inclusive, ya se vislumbran posibles líderes y aptitudes, elementos importantes para facilitar la cohesión del grupo y su buen funcionamiento.
- Es importante que los psicólogos de Bienestar Estudiantil lleven un debido seguimiento con los jóvenes que han sido identificados consumiendo sustancias psicoactivas.

- A través de la encuesta que se implementó, se logró identificar una serie de factores que intervienen en sus vidas, para que se presenten situaciones de riesgo y problemáticas, por esto es importante fortalecer las habilidades para la vida, a través de la ejecución de una serie de actividades que les ayude a reconocer las falencias y los cambios pertinentes que necesitan para su vida, esto les permitirá alcanzar un mayor bienestar personal.
- Los jóvenes necesitan de un espacio donde puedan participar en la creación de nuevos proyectos haciendo uso de sus talentos y habilidades para la construcción de nuevas estrategias que prevengan diferentes problemáticas.
- Se vislumbra la necesidad de crear redes sociales e institucionales, por parte del grupo a crear, con la universidad y grupos y entidades representativas de la localidad y del barrio, para el fortalecimiento y logro de los objetivos propuestos.

5. RECOMENDACIONES

- Para la implementación de este proyecto es necesario contar con el apoyo de Bienestar Universitario, en la medida que brinde el espacio y el interés para formar estos grupos de crecimiento.
- Se sugiere dar continuidad al proceso a través de la implementación de cada una de las sesiones, para que los jóvenes no pierdan el interés de ser partícipes del grupo de crecimiento que de alguna manera se inició.
- Es importante que cada uno de los integrantes del grupo de crecimiento tengan un debido seguimiento individual con los psicólogos y trabajadores sociales en formación que hacen parte de Bienestar Universitario, para ver el avance que se ha logrado y obtenido con el fortalecimiento de las habilidades para la vida.
- Es importante que el profesional o profesionales en trabajo social que presente su práctica en Bienestar Universitario y ejecuten el proyecto, tengan la mejor actitud, ya que por la diversidad de personalidades y temperamentos de la población se dificulta un poco el trabajo. Sin embargo es de interés para los lectores y coordinadores futuros de este proyecto, saber que la similitud de edades entre los participantes y las personas que lo ejecuten, permite una mejor dinámica dentro del grupo y un acercamiento y confianza más grande por parte de los estudiantes que integran el grupo de crecimiento.
- Es primordial que durante el proceso de la elaboración de nuevos proyectos los jóvenes se sientan respaldados y apoyados por el profesional, es decir que en lo posible sea vocero de ellos ante las autoridades pertinentes, para que sean escuchados.
- Las acciones pedagógicas que se desarrollen con el grupo de estudiantes y con cada uno de los miembros, deberá ser registrada o sistematizada, con el fin de

tener evidencia de los procesos que se llevaron a cabo y trabajar en el mejoramiento de futuros proyectos.

6. BIBLIOGRAFÍA

BACCA SANDOVAL, Carlos Javier. Proyecto hombre II: programa de prevención integral contra la drogadicción y el alcoholismo, una propuesta de salud para prevenir el riesgo del alcoholismo y la drogadicción en las comunidades vulnerables. Asocar. Medellín, 1996.

BAUTISTA, Norma, *et al.* Aportes para la construcción de una jurisprudencia hacia la igualdad. Escuela Nacional de la judicatura, 2002

BRAVO, Hernández; MARTINEZ, Víctor y MANTILLA, Leonardo. Habilidades para la Vida: una propuesta educativa para convivir mejor. Fe y Alegría. Bogota, 2003 y 2005

BULA AGUDELO, Mayra. Historia de la drogadicción en Colombia. Santafé de Bogotá: Tercer Mundo; Ediciones Uniandes, 1988.

CALVETE, Esther y ESTEVEZ, Ana. Consumo de Drogas en Adolescentes: el papel del estrés, la impulsividad y los esquemas relacionados con la falta de límites. Revista Virtual. Adicciones, 2009. Vol. 21 # 1. Págs. 49 - 56

CAMPOS ARENAS, Agustín. Pensamiento crítico: técnicas para su desarrollo. Editorial Magisterio. Bogotá, 2007.

CAÑAL, María Josefa. Adicciones: cómo prevenirlas en niñas y jóvenes. Editorial Norma. Bogotá, 2003

CATTANEO, Mauricio. Factores de Riesgo al Consumo de Sustancias Psicoactivas. Tomado de <http://www.fiso-web.org/imagenes/publicaciones/archivos/2540.pdf>. Recuperado el 16 de Marzo de 2010

CIDE. Violencia Juvenil Exogrupal: hacia la construcción de un modelo causal. Ministerio de Educación. España, 2005

CORPORACIÓN CED. Manejo del tiempo libre.
[http://www.lafamilia.info/colegios/auladepadres /formaciondepadres/formacion06.php](http://www.lafamilia.info/colegios/auladepadres/formaciondepadres/formacion06.php).
Recuperado el 22 de Abril de 2010

COURTWRIGHT, David. Las drogas y la formación del mundo moderno: breve historia de las sustancias adictivas. Editorial Paidós. Barcelona, 2002.

DUQUE YEPES, Hernando y VIECO CORREA, Piedad. Conozca sus emociones y sentimientos: talleres vivenciales. Ediciones San Pablo. Bogotá, 2007.

DUQUE, Hernando. Cicatrices de la vida familiar tomo I. Editorial San Pablo. Bogotá, 1999.

GARCÍA ORTEGA, Octavio. Prevención de las adicciones.

GNECCO DE RUIZ, María Teresa. Trabajo social con grupos: fundamentos y tendencias. Editorial Kimpres. Bogotá D. C., 2005

HOFSTADT, Carlos. El libro de las habilidades de comunicación. 2da Edición. Editorial Díaz de Santos. España, 2005, tomado de la página Web http://books.google.com.co/books?id=7ldQbFzhRBkC&printsec=frontcover&source=gbs_navlinks_s#v=onepage&q&f=false

IZQUIERDO MORENO, Ciriaco. El mundo de los adolescentes. Editorial Trillas. México, 2003

KORNBLIT, Ana Lía & MÉNDEZ, Ana María. La salud y la enfermedad: aspectos biológicos y sociales, contenidos curriculares. Editorial Aique. Buenos Aires, 2002

LAGO, Juan Carlos. Redescubriendo la comunidad de investigación: pensamiento complejo y exclusión social. Ediciones de la Torre. Madrid, 2006. Pág. 102 – 104. Tomado de la página Web [http:// books.google.com.co/books?id=2gM4VTwoPwMC&printsec=frontcover&dq=Redescubriendo+la+comunidad+de+investigaci%C3%B3n&cd=1#v=onepage&q&f=false](http://books.google.com.co/books?id=2gM4VTwoPwMC&printsec=frontcover&dq=Redescubriendo+la+comunidad+de+investigaci%C3%B3n&cd=1#v=onepage&q&f=false)

LE SCANFF, Cristine y BERTSCH, Estrés y Rendimiento. Editorial INDE. España, 1999.

LÓPEZ JORDON, María Elena y GONZÁLEZ MEDINA, María Fernanda. Autoestima e inteligencia emocional en los niños: claves para fortalecer su autoconcepto y sus relaciones. Editorial Gamma S.A. Bogotá, 2006

LOZANO, Sara y PENA, Mario. La autoeficacia en la toma de decisiones vocacionales en función del género y otras variables culturales como la edad. V congreso internacional "educación y sociedad". Tomado de http://congreso.codoli.org/area_6/Lozano-Sara.pdf.

MASSUN, Edith. Prevención del uso Indebido de Drogas. Trillas. México, 1999

MADRIGAL SEGURA, Enrique y SAYAGO DE WILDER, Luz Beatriz. Habilidades para la vida: prevención del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas. Exlibris. Caracas – Venezuela, 1999

MENA CALVOPIÑA, Homero. El trabajo grupal. Ediciones Universidad Politécnica Salesiana (UPS), 1996

Ministerio de educación y ciencia CIDE. Violencia juvenil exogrupal: hacia la construcción de un modelo causal. 2005

MONBOURQUETTE, Jean. A cada cual su misión: descubrir el proyecto de vida. Editorial Sal Térrea. 2000. Tomado de <http://books.google.com.co/books?id=Qa4TPypB9qwC&printsec=frontcover&dq=que+es+el+proyecto+de+vida&hl=es&ei=UjtjMS7L>

oN8X_lgeq_PTxBQ&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=3&ved=0CDMQ6AEwAg#v=onepage&q&f=false

MONROY, Marco. Ensayos de teoría constitucional y derecho internacional. Universidad del Rosario. Bogotá, 2007

MORADILLO, Fabián. Adolescentes, drogas y valores: materiales educativos para la escuela y el tiempo libre. Editorial CCS. Madrid, 2001

PARRA ESPITIA, Aldemar, *et al.* Estudio Nacional de Consumo de Sustancia Psicoactivas en Colombia. Editorial Guadalupe S. A. Bogotá D. C., 2009

PÉREZ, Augusto; SCOPPETTA, Orlando & PEÑA, Paula. La Juventud y las Drogas. Editorial Alfaomega. Bogotá D. C., Colombia, 2002

Presidencia de la República Oficina del Alto Comisionado para la Paz. Manual del Multiplicador: programa presidencial de resolución de conflictos. Bogotá, 2004

QUINTERO, Angela María. Familia y Género. Universidad de Antioquia, 1999

REDORTA, Josep y OBIOLS, Meritxell. Emoción y conflicto: aprenda a manejar las emociones. Editorial Paidós, 2006

RESTREPO, Luís Carlos. La fruta prohibida: la droga como espejo de la cultura. Panamericana Editorial Ltda. Bogotá D. C., 2001

RICE, Philip. Desarrollo Vital: estudio del ciclo vital. Editorial Pearson; Prentice Hall. 1997, tomado de la página Web http://books.google.com.co/books?id=ZnHbCKUCtSUC&source=gbs_navlinks_s

RIERA, Michael. Padres y adolescentes más amigos que enemigos: una mirada inusual al mundo de la adolescencia. Editorial Norma. Bogotá, 2004.

RIPOL, Aleix. Familias, Trabajo Social y Mediación. Barcelona, Paidós, 2001.

ROJAS, Milton. Capítulo 3 “Factores de riesgo y protectores identificados en adolescentes consumidores de sustancias psicoactivas. Revisión y análisis del estado actual”. Factores de riesgo y protección en el consumo de drogas en la juventud. CEDRO. Lima, Perú, 2001. Libro virtual tomado de:
http://www.cedro.org.pe/ebooks/friesgo_cap3_p50_93.pdf

RUÍZ GONZÁLEZ, Magali. Fundamentos de Trabajo Social de grupo. Editorial Edil. Puerto Rico, 2000

SANTROCK, John. Psicología del Desarrollo, el Ciclo Vital. McGraw-Hill. Madrid, 2006

SANZ, Ana Isabel. Las Drogas. Editorial Acento. Madrid, España, 1999

SASTRE, Genoveva y MORENO, Montserrat. Resolución de conflictos y aprendizaje emocional: una perspectiva de género. Editorial Gedisa. 2002

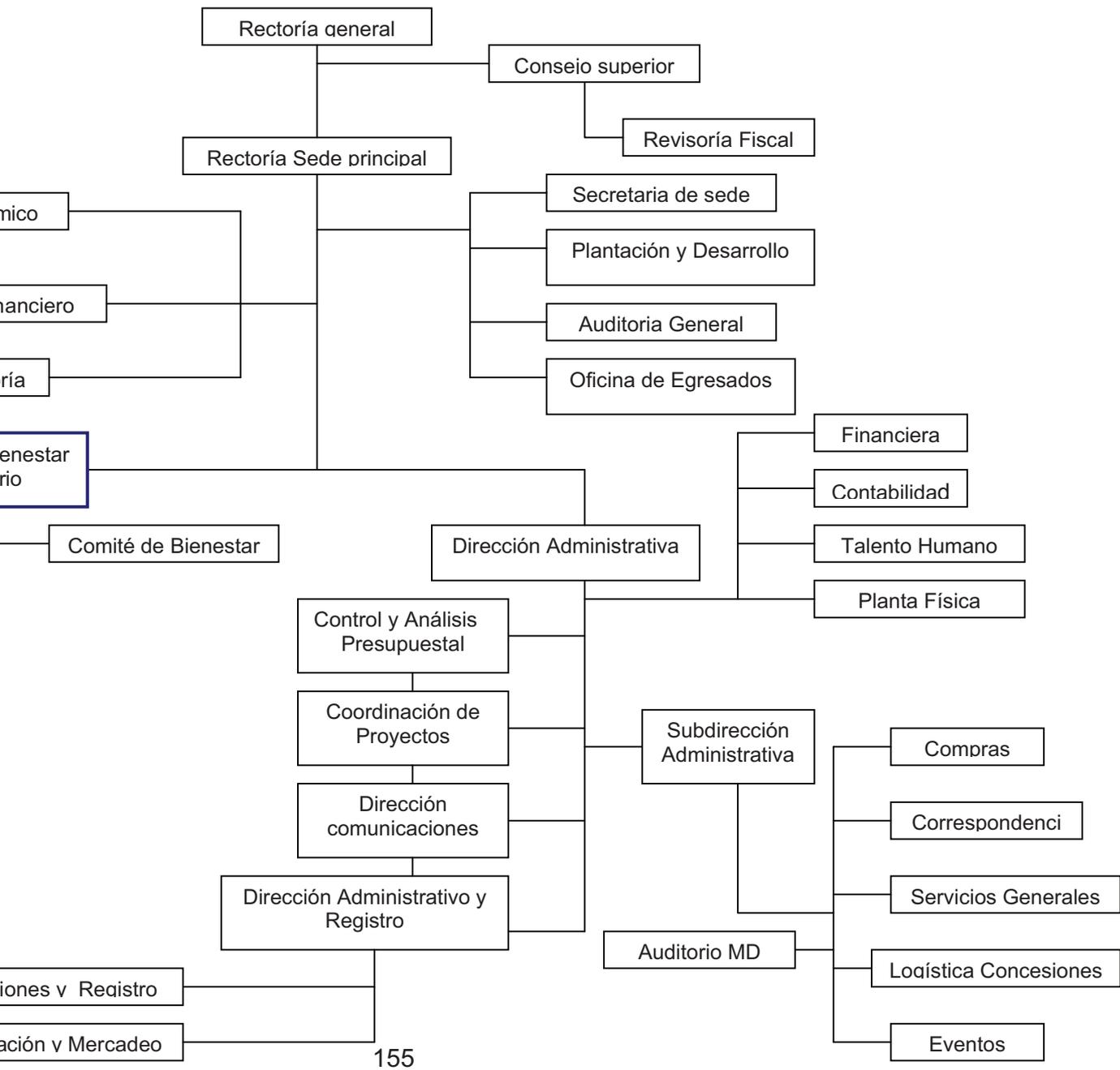
United Nations Office on Drugs and Crime. Buenas Prácticas de prevención del consumo de sustancias psicoactivas con jóvenes en Suramérica. 2006

URCOLA TELLERÍA, Juan Luis. Acertar a vivir: libros para el debate. Editorial ESIC. Madrid; España, 2001

<http://portal.uniminuto.edu>

<http://virtual.uniminuto.edu/bienestar>

7. ANEXOS



ANEXO 2

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
PROGRAMA DE TRABAJO SOCIAL
“PROPUESTA METODOLÓGICA PARA LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE
SPA EN LA CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS”

Objetivo: Identificar necesidades de la población estudiantil en sus ámbitos personales, familiares y sociales.

✓ Datos generales

1. ¿A qué facultad pertenece?

2. ¿Qué semestre está cursando?

3. ¿Qué edad tiene?

4. Sexo: M ___ F ___

✓ **Ámbito personal:** a continuación se realizará una serie de preguntas frente a las percepciones que tiene sobre usted mismo, los aspectos que afectan o no su estabilidad emocional a través de sus actividades diarias y las proyecciones que tiene para su vida.

5. Descríbase a sí mismo en cinco palabras

6. Que visión tiene de sí mismo

- a. Positiva
- b. Negativa
- c. Indiferente
- d. Otra ¿Cuál?

7. ¿se altera o estresa con facilidad?

- a. Si

b. No

¿En qué situaciones y por qué? _____

8. ¿Por cuáles situaciones su estado emocional varía? (si es necesario marque diversas respuestas)

- a. Trabajos/exámenes
- b. Problemas familiares
- c. Presión laboral
- d. Relaciones sociales (amigos, compañeros)
- e. Relaciones de pareja
- f. Otro ¿cuál?

9. ¿Qué cualidades posee? Menciónelas

10. ¿Qué valores posee? Menciónelos

11. ¿Qué habilidades posee? Menciónelas

12. ¿Se ha planteado metas para su vida?

- a. Si
- b. No

¿Por qué y para qué? _____

13. ¿Qué metas se ha planteado a nivel personal, familiar, social, laboral, académico, sentimental, sexual?

A corto plazo

Mediano plazo

Largo plazo

14. ¿Cómo se visualiza dentro de cinco años?

15. Mencione sus defectos, teniendo en cuenta que este último concepto es definido como: “la falta o privación de las cualidades necesarias para hacerse el hombre agradable en la sociedad” (Thiry. P. 2008). Existen defectos físicos, del carácter o personalidad.

16. Mencione sus debilidades, teniendo en cuenta que al hacer referencia a este último término, se habla de impedimentos para realizar satisfactoriamente una actividad.

17. ¿Piensa que estos defectos y debilidades le han impedido lograr metas para su vida?

- a. Si
- b. No

¿Por qué? _____

18. ¿Considera importante mantener un estilo de vida saludable, teniendo en cuenta que este último concepto significa: la posibilidad de gozar de una estabilidad física, mental y social al relacionarse con el medio en el que vive (Kornblit. A. & Méndez. A. 2000)?

- a. Si
- b. No

¿Por qué? _____

19. Ante una situación problemática, o en la que se le presenta algún tipo de conflicto, usted:

- a. Evita o niega el problema o conflicto
- b. Espera que se solucionen solos o que otra persona los solucione
- c. Los soluciona con la primera alternativa que se le ocurre
- d. Evalúa las alternativas que tiene para solucionarlo, y ejecuta la que considera mas efectiva

¿Por qué? _____

20. ¿qué actividades realiza en su tiempo libre?

✓ **Entorno:** a continuación se indagarán algunos aspectos de convivencia e influenciabilidad del medio social y familiar para la realización de sus metas, toma de decisiones y práctica de actividades diarias en la vida.

- Familia

21. ¿con quién vive? (si es necesario, marque varias respuestas)

- a. Mamá
- b. Papá
- c. Hermanos
- d. Familia extensa (tíos, abuelos, primos etc.)
- e. Solo
- f. Pareja sentimental
- g. Otros ¿Quiénes?

22. A continuación, se presenta un cuadro que deberán llenar con los integrantes de su familia o personas con quien convive, especificando edad, ocupación y tipo de relación (estrecha o fuerte, adecuada, conflictiva, distante/no existe demasiada comunicación, si cree que la respuesta es diferente a las opciones dadas, mencione cuál es el tipo de relación)

PARENTESCO	EDAD	OCUPACION	TIPO DE RELACIÓN

23. ¿Comparte espacios para la realización de actividades de esparcimiento y diálogo con su familia?

- a. Si ¿cuáles?
- b. No ¿por qué?

24. ¿Existe comunicación, comprensión, respeto y apoyo por parte de su familia para el logro de sus metas?

- a. Si
- b. No
- c. En ocasiones

¿Por qué? _____

25. ¿Quién representa la figura de autoridad (quien toma decisiones, a quien se tiene más respeto, figura de poder) en su hogar?

- a. Papá
- b. Mamá
- c. Otro

¿Cuáles?

26. ¿Con que persona de su familia siente más confianza?

- a. Madre
- b. Padre
- c. Hermanos
- d. Otros

¿Cuáles?

¿Por qué?

27. La toma de decisiones en su familia se realiza mediante:

- a. La participación de todos los miembros de su familia
- b. La imposición de normas de los padres o personas responsables de su cuidado.
- c. Otras ¿Cuáles?

28. ¿Existen espacios para la manifestación de sentimientos entre los miembros de su familia?

- a. Si ¿Cuáles?
- b. No ¿Por qué?

29. ¿En alguna ocasión se han presentado episodios de violencia física o verbal en su familia?

- a. Si
- b. No

¿Cuáles? _____

30. ¿Ha tenido oportunidad de hablar con sus padres sobre situaciones que le molesten de usted mismo, de su familia o amigos?

- a. Si
- b. No

¿Por qué? _____

31. ¿Al interior de su familia existen normas y límites claros?

- a. Si ¿Cuáles?
- b. No ¿Por qué?

32. ¿Quién estructura o reglamenta dichas normas?

- Grupo Social

33. ¿Establece relaciones sociales con facilidad?

- a. Sí
- b. No

¿Por qué? _____

34. ¿Cuánto tiempo dedica a sus amigos?

- a. El tiempo que duran las clases
- b. Tiempo libre después de clases
- c. Fines de semana
- d. No dedica tiempo
- e. Otro ¿Cual?

35. ¿Qué actividades realiza con sus amigos?

- a. Estudio
- b. Deportes
- c. Fiestas/diversión
- d. Otras ¿cuáles?

36. ¿Cuando realiza estas actividades con sus amigos siente un fuerte lazo de amistad (afecto por el otro, pertenencia a un grupo, importancia del otro para la vida...)?

- a. Si
- b. No

¿Por qué? _____

37. ¿Ese fuerte lazo de amistad le ha llevado a realizar actividades de riesgo?

- a. Si
- b. No

¿Por qué? _____

38. ¿Es difícil para usted decir NO (en cualquier situación) a su grupo de compañeros?

- a. Si
- b. No

¿Por qué? _____

39. ¿Siente la necesidad de ser aceptado por los grupos sociales y de amistad que lo rodean?

- a. Si
- b. No

¿Por qué? _____

40. Dentro de su grupo de amigos o compañeros usted es:

- a. Dependiente
- b. Independiente
- c. Participativo
- d. Sumiso
- e. Líder
- f. Imparcial
- g. Otro

¿Cuál? _____

¿Por qué? _____

41. ¿Sus amistades hacen parte esencial para el desarrollo de sus objetivos planteados?

- a. Si ¿De qué manera?
- b. No ¿Por qué?

✓ Ambiente laboral

42. ¿actualmente se encuentra trabajando?

- a. Si
- b. No

43. Si su respuesta fue positiva, ¿la rutina o carga laboral afecta su rendimiento académico y estabilidad social y familiar?

- a. Si
- b. No
- c. A veces

¿Por qué?

44. ¿Comparte espacios diferentes al ámbito laboral con sus compañeros de trabajo?

- a. Si
- b. No

¿Cuáles?

- ✓ **Ámbito Social:** a continuación se presentarán algunas preguntas acerca de la universidad frente a la satisfacción de las necesidades de la población estudiantil y se hará énfasis en el **programa de Desarrollo y Calidad de Vida**, llevado a cabo por la Dirección de Bienestar Universitario, el cual tiene como objetivo generar estrategias preventivas del consumo de sustancias psicoactivas en la comunidad estudiantil de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, en pro del mejoramiento de la calidad de vida y bienestar biopsicosocial de los estudiantes y la comunidad en general.

- Satisfacción universitaria

45. ¿Se siente satisfecho con su desempeño académico?

- a. Si
- b. No

¿Por qué? _____

46. ¿Cree que la universidad se preocupa realmente por su bienestar personal, atendiendo a este último concepto, como posibilidad de desarrollo a nivel físico, intelectual, mental, social, cultural y político (toma de decisiones)?

- a. Si
- b. No

¿Por qué? _____

47. ¿La carga académica ha afectado su vida personal, social y estabilidad emocional?

- a. Si ¿de que forma?
- b. No ¿Por qué?

- Programa de desarrollo y calidad de vida (bienestar universitario)

48. ¿Cómo considera la intervención de Bienestar Universitario frente a las diferentes situaciones o problemáticas que afrontan los estudiantes?

- a. Buena
- b. Regular
- c. Mala

¿Por qué? _____

49. ¿considera que las actividades que se realizan los últimos viernes de cada mes, como “viernes a tu salud” o “rumbea con bienestar”, han sido buenos mecanismos de prevención para el consumo de sustancias psicoactivas en los estudiantes?

- a. Si
- b. No

¿Por qué? _____

50. Antes de ingresar al programa de desarrollo y calidad de vida, ¿conocía o le habían suministrado información de las actividades y programas llevados a cabo por Bienestar Universitario?

- a. Si (indique el medio por el cual se enteró o fue informado)
- b. No ¿Por qué?

51. ¿Considera que Bienestar Universitario permite la participación de la población estudiantil para la creación y puesta en práctica de sus programas?

- a. Si
- b. No

¿Por qué? _____

52. ¿Qué actividades le gustaría que la universidad realizara para mejorar su calidad de vida y estabilidad personal, familiar y académica?

ANEXO 3



CONSENTIMIENTO INFORMADO DIRECCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO

Este consentimiento informado es para estudiantes de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, que hacen parte del programa de Desarrollo y Calidad de Vida de la Dirección de Bienestar Universitario a quienes se les pedirá la participación en el proyecto “**Propuesta metodológica para la prevención del consumo de SPA en la Corporación Universitaria Minuto de Dios**”. Los estudiantes que hacemos parte del proyecto somos:

Nombre: Angela Patricia Salamanca Escobar
Nombre: July Andrea Mahecha Mahecha
Nombre: Paula Marcela Baracaldo Romero

INFORMACIÓN

Yo, Angela Patricia Salamanca Escobar, July Andrea Mahecha Mahecha y Paula Marcela Baracaldo Romero, estudiantes de Octavo semestre de Trabajo Social de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, estamos realizando este trabajo como parte de nuestro proyecto de grado para adquirir el título de Trabajadoras Sociales. Estamos efectuando un diagnóstico con el fin de identificar necesidades de la población estudiantil en sus ámbitos comunes de interacción y frente al Programa Desarrollo y Calidad de Vida, llevado a cabo por la dirección de bienestar universitario. Le vamos a dar información para invitarla(o) a que participe en este proyecto.

Si encuentra alguna palabra que no entienda dentro del texto o tiene alguna pregunta sobre el proceso, le pedimos el favor nos informe, con el fin de realizar la explicación o dar la respuesta pertinente.

Usted ha sido elegido para participar en este proyecto porque hace parte del grupo de estudiantes vinculados al programa de Desarrollo y Calidad de Vida llevado a cabo por la dirección de bienestar universitario. De acuerdo a lo que le acabamos de informar lo estamos invitando a tomar parte de este proyecto porque es importante para nosotras conocer sus necesidades e identificar su opinión frente al programa anteriormente descrito.

Si usted acepta unirse y colaborar en la realización de este proyecto, el proceso que se realizará es la aplicación de una encuesta, la cual será llevada a cabo una vez, teniendo en cuenta que podríamos acudir de nuevo a usted para aclarar algunas de las preguntas si es necesario, o para realizar otro tipo de actividad para la consecución de este proyecto.

Su decisión de participar en este estudio es **completamente voluntaria**.

Si usted acepta, podrá aportar información que lo beneficiará a usted y a la población estudiantil en general, ya que nos permitirá saber cómo contribuir al mejoramiento del programa actualmente llevado a cabo por la dirección de bienestar universitario.

La información que recolectaremos para este proyecto se mantendrá confidencial, esta será aislada y solo los responsables del proyecto y las personas que lo evalúen tendrán acceso a la información.

El conocimiento obtenido de este estudio se compartirá con usted antes de que se haga ampliamente disponible al público. No se compartirá información confidencial. Habrá pequeños encuentros académicos donde se divulguen los resultados y luego se publicaran para que otras personas interesadas aprendan de nuestro proyecto.

Si usted tiene alguna pregunta puede hacerla ahora e incluso después de que haya terminado la encuesta.

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO

He sido invitado a participar en el proyecto **“Propuesta metodológica para la prevención del consumo de SPA en la Corporación Universitaria Minuto de Dios”**. Entiendo que para su realización se me pide responder una serie de preguntas que se encuentran dentro de un cuestionario ya estructurado. Soy consciente que puede que no haya un beneficio personal para mí y que no seré compensado económicamente por mi participación en el proyecto.

He leído la información proporcionada, o me ha sido leída. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y se me ha respondido satisfactoriamente.

Consiento voluntariamente participar en este estudio y entiendo que tengo el derecho de retirarme del estudio en cualquier momento de su proceso.

Nombre del participante: _____

Fecha: _____

Firma: _____

Nombre de la Trabajadora Social: _____

Firma: _____

Nombre de la Trabajadora Social: _____

Firma: _____

Nombre de la Trabajadora Social: _____

Firma: _____

Nombre del testigo: _____

Firma: _____

Se ha proporcionado una copia de este documento de Consentimiento Informado al participante _____.

108 Manejo de la Ansiedad

Actividad

Recordando mi Refugio

Objetivos: *Entrenar a los alumnos en estrategias para controlar la ansiedad a través de la relajación.*

Tiempo: *30 minutos.*

Materiales: *Espacio adecuado para que el grupo pueda concentrarse en las instrucciones del docente. Deben evitarse los ruidos o interrupciones, y si es posible, apagar las luces.*

Desarrollo: *Como se trata de un ejercicio de relajación, deben tomarse las previsiones necesarias para disponer de colchonetas, estereras o sábanas que permitan a los alumnos acostarse, o en su defecto, de sillas que les permitan tomar una postura cómoda.*

El docente hace una introducción al tema destacando que en la vida diaria nos vemos sometidos a situaciones que generan ansiedad, y que en esta sesión conocerán como emplear técnicas de relajación para neutralizarla.

Invite a los alumnos a tomar una postura cómoda y adapte las instrucciones al tipo de recurso con el que cuenten.

Siga las siguientes instrucciones, con voz pausada y suave (puede leerlas), dejando un tiempo entre cada una de ellas:

- *“Ahora, cierren sus ojos y respiren profundamente, sientan como el aire entra y sale lentamente de sus pulmones...”*
- *“Dejen caer sus brazos a los lados de su cuerpo...”*

⇒

Actividad (cont.)*Recordando mi Refugio*

separen sus piernas ligeramente y sus pies..."

- *"A medida que ustedes van sintiéndose cómodos, van a ir escuchando poco a poco y lentamente mi voz..."*
- *"Ahora piensen..... alguna vez en la vida.... todos hemos tenido nuestro lugar preferido.... para jugar o refugiarnos..... en la medida que van relajándose... diríjanse allá"*
- *"Piensen en ese momento... en cada una de las cosas que hay allí.... que están presentes... en los ruidos... sonidos.... aromas.... espacios.... colores..... texturas... y en cada uno de los detalles que tienen.... disfruten cada uno de estos detalles, como si estuviesen allí ahora..."*
- *"Están en ese lugar tranquilos... relajados... sintiéndose bien... sobre todo.... protegidos..."*
- *"Ahora poco a poco.... lentamente.... abandonen ese espacio... ese lugar... ese momento.... respiren profundamente... muy despacio... dejen salir el aire..."*
- *"Lentamente... abran sus ojos.... y vuelvan aquí..."*
- *"Este sitio es de ustedes... es su refugio... cada vez que lo necesiten... recurran a él... pueden entrar y salir las veces que quieran..."*

Al concluir la actividad, el docente puede invitar a los alumnos que quieran, a compartir la experiencia.



ANEXO 5

90 Resolución de Problemas

Actividad

Resuelvo Paso a Paso

Objetivos: Que los alumnos apliquen los pasos para resolver un problema en una situación específica.

Tiempo: 40 minutos.

Materiales: Copias de la descripción de la dramatización.

Desarrollo: Solicitar seis voluntarios para realizar la dramatización de la siguiente situación: un(a) joven estudiante se encuentra con un grupo de amigos(as) que lo invita a una fiesta donde quizá consuman drogas. Ahora tiene que resolver el problema siguiendo los siete pasos. Los roles a desempeñar por los voluntarios aparecen a continuación:

- **Joven estudiante (protagonista).**
- **Grupo de amigos(as):** Una muchacha y un muchacho, le piden que los acompañe a una fiesta, que va a estar muy buena:
- "No te vayas a asustar, porque ahí hay unos chamos que consumen drogas, y a lo mejor te invitan a probarla".
- "No nos vayas a hacer quedar mal..., porque si no ellos nos dejan de tratar, y nosotros no te hablamos más"
- **Entrenador deportivo:** le habla a la joven sobre las consecuencias del uso de las drogas y le entrega información (folletos). Le sugiere que hable con sus padres.
- **Amiga:** Al enterarse del problema, le pide que se aleje de ellos porque no son amigos(as), la aconseja.
- **Mamá:** Al enterarse del problema, le niega el permiso y le dice las razones: los amigos(as) van a persuadirla para que consumas, es grave, perjudica tu salud, van a desviarte del camino de la vida saludable.

Una vez concluida la dramatización, se le solicita al grupo que identifique la forma en que se solucionó el problema con la aplicación de los pasos.

 **Tarea para la Casa**

Solicite a los alumnos que haga una lista de las personas que podrían ayudarles para resolver las siguientes situaciones: problemas con la salud, conflictos con amigos(as), problemas en la familia, malas calificaciones, su mejor amigo está consumiendo drogas. Recuérdeles que a medida que vayan creciendo, pueden contar con estas personas cuando tengan un problema.

Suponer que no debemos exponer a los niños y jóvenes a los conflictos y dilemas para evitar su frustración es una creencia errónea, pues resolver problemas es una capacidad que forma parte de su crecimiento intelectual y emocional. Los docentes deben propiciar en el aula, espacios para que los adolescentes ejerciten estrategias exitosas para resolver situaciones, pues constituirá un cúmulo de hechos y experiencias a las que podrán recurrir para solucionar problemas futuros.

Los educadores son importantes modelos a seguir cuando sus alumnos los observan analizar tranquilamente un problema, utilizando la lógica y ponderando soluciones alternativas para elegir la mejor. De esta forma comienzan a valorar e imitar este comportamiento, lo contrario sucede cuando los docentes se abrumen ante los problemas, discuten, se impacientan, o pretenden que éstos se resuelvan por sí solos o desaparezcan. Por lo anterior, es importante que los docentes aprovechen las situaciones que surgen en la rutina del aula, como recursos para ejercitar el procedimiento a seguir en su resolución.

Para brindar estrategias exitosas de resolución de problemas, invite a sus alumnos a resolver situaciones difíciles en el aula y haga énfasis en la importancia de dedicar el tiempo suficiente para encontrar las mejores soluciones a los conflictos de la vida. Realice con los adolescentes ensayos hipotéticos de posibles problemas y ejercite el siguiente procedimiento:

1. **Identifique el problema:** analice con detenimiento los factores que intervienen para que se presente el conflicto y definalos claramente, si es necesario, escribalos.
2. **Piense en las posibles soluciones:** enuncie los distintos caminos que tiene para resolver la situación. Evalúe las consecuencias positivas y negativas de cada alternativa de solución, y compárelas. Imagine los posibles resultados que directa e indirectamente implicaría cada una de las alternativas. Establezca las ventajas y desventajas de su decisión.
3. **Busque información:** Sobre las posibles alternativas con personas de confianza u otras fuentes: los docentes, padres,

orientadores son importantes consejeros para los adolescentes, con su experiencia y su afecto pueden dar valiosas orientaciones al joven.

4. **Decida la mejor solución:** Cuando tenga suficiente información y ésta haya sido bien evaluada (ventajas y desventajas de cada alternativa), corresponde elegir aquella que este acorde con los valores e impacte con más beneficios la vida personal.
5. **Ponga en acción la decisión:** Después del analizar y elegir, sólo queda ejecutar la decisión tomada. Muchas veces las personas hacen un buen análisis de las alternativas; sin embargo, cuando llega el momento, no ejecutan su decisión. Si se quiere tener éxito es preciso poner en marcha la decisión.
6. **Evalúe los resultados:** Cuando se haya realizado la acción, es importante obtener información sobre los efectos que en la realidad produjo la decisión tomada. Este paso es fundamental para realizar los ajustes necesarios y para evaluar con mayor certeza las alternativas que en el futuro se presenten.

Recuerde que la resolución de problemas es un proceso, no hay soluciones totalmente perfectas ni totalmente erradas. Asumir el proceso de resolución de problemas colectivamente aporta una serie de alternativas de solución, brinda la oportunidad de desarrollar los mecanismos de ayuda mutua entre los alumnos y fortalece las interrelaciones con el grupo.

Tenga presente que todo lo anterior se relaciona con el desarrollo de una autodisciplina para la solución de problemas, donde la integridad de la vida está marcada por una serie de elecciones y decisiones personales. De allí la importancia de asumir con responsabilidad, dedicándole el tiempo necesario a la solución de los conflictos.

En lugar de agredirse para solucionar los problemas, enséñele a los alumnos la negociación y la mediación a través de la práctica. Respetar la opinión de los otros, expresar sus puntos de vista y comprender que cada quien tiene derecho a estar en desacuerdo, les permitirá resolver las dificultades sin mayores conflictos.

Asumir el proceso de resolución de problemas colectivamente aporta una serie de alternativas de solución, brinda la oportunidad de desarrollar los mecanismos de ayuda mutua entre los alumnos y fortalece las interrelaciones con el grupo

ANEXO 6

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN SESIÓN No 1 13 DE MAYO DE 2010

Responda las siguientes preguntas, con una calificación de 1 a 5, donde 1 es el más bajo puntaje y 5 el mayor.

VARIABLES A CALIFICAR	1	2	3	4	5
Desarrollo de la sesión					
Claridad					
Pertinencia del proyecto propuesto					
Cumplimiento de objetivos de la sesión					