



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD AJUSCO
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA

EL DISEÑO INSTRUCCIONAL COMO ESTRATEGIA DE
INTERVENCION PARA LA CONCIENTIZACION DE
MUJERES CON PROBLEMAS DE ALCOHOLISMO.

PROPUESTA PEDAGÓGICA

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA
PRESENTA:

YURI ARIADNA CHAVEZ OCHOA

ASESOR: MTRO. JESÚS CARLOS GONZÁLEZ MELCHOR

CIUDAD DE MÉXICO, AGOSTO DEL 2019.

DEDICATORIAS

Este trabajo está dedicado a mis hijos Axel y Alexis a quienes limité en tiempo y atención por cumplir mis sueños y alcanzar mis metas, por esperar horas interminables a que yo hiciera mis tareas para jugar con ellos, para ayudarlos a hacer sus tareas, por no llevarlos a la escuela o por no ir a sus juntas, les agradezco por ser mi motivación y mi motor para lograr cualquier cosa que me proponga. Son mis más grandes tesoros. LOS AMO.

A mi esposo por convertirse en mi cómplice y mi amigo, porque no solo apoyó mis sueños, los compartió y luchó junto conmigo para lograrlos, por su paciencia en aquellas largas noches de estudio en las que me acompañó. Gracias por tu presencia incondicional. TE AMO.

A mis padres por su amor y apoyo incondicional, porque para ellos no hay defecto ni error que no puedan perdonarme. Gracias por estar y acompañarme en cada momento de mi carrera y de mi vida, definitivamente ustedes son los mejores.

A mi hermano por creer en mí siempre, por hacerme sentir especial, por esa complicidad que compartimos, por siempre estar cuando te necesito, por no solo ser mi hermano, por ser un gran amigo. TE AMO.

A mis hermanas quienes con su apoyo me motivaron a nunca rendirme, a seguir adelante sin importar cuantas veces me callera. Con quienes he compartido cada una de mis tristezas y mis logros. Gracias porque a pesar de la distancia y el rumbo de nuestras vidas siempre las siento cerca. LAS AMO.

A mis sobrinos quienes le brindan alegría a mi vida aun en los momentos más tristes y difíciles, por ser parte indispensable en mi vida.

A todos y cada uno de los miembros de mi familia por siempre estar a mi lado.

A mi asesor Jesús Carlos Gonzales Melchor por creer en mí, porque no solo me apoyo en este trabajo, sino que lo hizo suyo, se emocionó junto a mí con cada logro y meta alcanzada. Gracias por permitirme caminar y lograr este sueño de su mano.

A mis amigas quienes me acompañaron durante la carrera, quienes hicieron este proceso inolvidable, porque llenaron mi corazón de hermosos y divertidos recuerdos, aunque la vida nos separe y nos lleve por distintos siempre las llevare en mi corazón Susana Estrella, Edith Pizano, Sara Barajas, Elizabeth J. Guzmán, Karen Yaricel, Isabel.

A la que fue mi casa por cuatro años pero en mi corazón lo será eternamente. Gracias Universidad Pedagógica Nacional.

INDICE

Introducción.....	4
Planteamiento del problema.....	5
Aproximación al estado del arte.....	8
Preguntas tópicas.....	11
Objetivos.....	11
Estructura de la tesis.....	12

CAPITULO I.

El consumo excesivo de alcohol en mujeres

1. ¿Qué es el alcoholismo según autores?.....	13
1.1. Epidemiología del consumo de alcohol en mujeres (encuestas, estudios, etc. Panorama nacional e internacional).....	13
1.2. Abuso de alcohol en mujeres.....	18
1.3. ¿Qué es y cómo se manifiesta el abuso del alcohol en las mujeres?.....	21
1.4. Tratamiento.....	22
1.5. Factores psicosociales asociados al consumo.....	23
1.6. Factores de riesgo asociados al consumo.....	27
1.7. Atención en México para el abuso de alcohol en mujeres.....	34
1.8. Estrategias de prevención.....	35
1.9. Estrategias de afrontamiento.....	37

CAPÍTULO II.

Conceptualización e historia del Diseño Instruccional

2. Historia de la educación a distancia en México.....	39
2.1. La educación virtual.....	43
2.2. El diseño instruccional.....	45
2.3. Principales modelos del diseño instruccional.....	48
2.4. Plataformas e-learning.....	50

CAPITULO III.

Propuesta metodológica de intervención

3. Modelo ADDIE.....	52
3.1. Propuesta metodológica de intervención para concientizar a mujeres con problemas en el consumo de alcohol (presencial).....	56
3.2. Propuesta metodológica de intervención para concientizar a mujeres con problemas en el consumo de alcohol (virtual).....	92
Conclusiones.....	130
Respuesta a las preguntas	
Sugerencias y críticas a mi trabajo	
Fuentes de consulta.....	139

Introducción

El presente trabajo está centrado en una propuesta metodológica dirigida a personal de Centros de Integración Juvenil A. C. (CIJ), quienes serán los encargados de llevar a cabo distintas acciones de intervención para la disminución y prevención del consumo excesivo de alcohol en mujeres utilizando como recurso principal el diseño instruccional.

La idea principal de este trabajo es mostrar una problemática que actualmente crece de una forma acelerada y que en la sociedad no se reconoce por prejuicios debido a que se piensa que es un tema casi exclusivo de los hombres. El alcoholismo en mujeres abarca sin discriminar clases sociales, nivel académico o edad.

Al ser un tema tabú en la sociedad, es muy poca la importancia y los programas dirigidos especialmente hacia las mujeres, en cuestión de prevención y rehabilitación, aunque no son discriminadas en un centro de atención, los programas que hay, son dirigidos en su mayoría a el alcoholismo en hombres.

El consumo de alcohol es uno de los principales factores de riesgo para la discapacidad y la morbilidad a nivel mundial, ya que causa más de 200 tipos de lesiones y enfermedades y alrededor de 3.3 millones de muertes anuales. Según los últimos datos de la Organización Mundial de la Salud (2014), los mayores niveles de consumo de alcohol se registran en los países desarrollados, siendo Europa la región con mayor consumo per cápita. Asimismo, han ocurrido importantes cambios de tendencia en los patrones de consumo. Por ejemplo, en los últimos años se ha producido un aumento del consumo de alcohol entre las mujeres más jóvenes como consecuencia de la superación de los roles de género (Míguez, Permuy, 2016:15)

Por tal situación considero de vital importancia la realización de material que ayude y proponga estrategias de concientización y prevención en materia de adicciones específicamente dirigidas a mujeres.

Considero que es indispensable tomar responsabilidad y utilizar la tecnología a favor con la finalidad de llegar a más personas responsables de impartir esta información en cualquier lugar, tiempo y espacio en el que se encuentren de manera virtual.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Centro de Integración Juvenil (CIJ) es una institución dedicada a la prevención, tratamiento, rehabilitación, investigación científica y formación de especialistas en materia de consumo de drogas.

Fundada en 1969 por la señora Kena Moreno, quien junto con un grupo de mujeres abrieron un Centro de Atención para Jóvenes Drogadictos, con el objetivo de atender el consumo de drogas entre los jóvenes.

Hoy en día, CIJ cuenta con una experiencia de 5 décadas y 119 Unidades distribuidas en todo el país, de las cuales 11 son Unidades de Hospitalización y en una de ellas se atiende exclusivamente a niños; 2 Unidades de Atención a Usuarios de Heroína, una Unidad de Investigación Científica en Adicciones, y 105 Centros de Prevención y Tratamiento.

Con el transcurso de los años, la institución ha ampliado su estructura, programas y servicios, fundada en un compromiso compartido con la sociedad.

Misión: Proporcionar servicios de prevención y tratamiento para atender el consumo de drogas, con criterios de equidad, igualdad y no discriminación, basado en el conocimiento científico y formando personal profesional especializado.

Visión: Otorgar servicios de calidad con equidad de género y no discriminación en prevención, tratamiento, investigación y capacitación en materia de adicciones a nivel nacional e internacional, en respuesta a las tendencias epidemiológicas existentes.

Objetivo: Contribuir en la reducción de la demanda de drogas con la participación de la comunidad a través de programas de prevención y tratamiento, con equidad de género, basados en la evidencia para mejorar la calidad de vida de la población.

El CIJ cuenta también con un programa de Servicio social y voluntariado en el que los estudiantes colaboran principalmente en proyectos preventivos que favorecen el desarrollo saludable de niñas, niños y jóvenes y población en general. Participan en la organización y desarrollo de actividades culturales, deportivas, recreativas o formativas como alternativas para el empleo positivo del tiempo libre. También realizan servicio social en las áreas normativas, administrativas, de investigación y enseñanza.

Dentro de este contexto como prestadora de servicio social tuve la encomienda de realizar un curso bajo el modelo ADDIE de diseño instruccional que concientizará e informará a la población femenil sobre los altos índices de alcoholismo en mujeres y las consecuencias que estas problemáticas en el

consumo excesivo de alcohol pueden traer a su salud física, emocional y vida personal y social.

En el proceso de construcción y desarrollo de este curso me di cuenta de la gran cantidad de mujeres que se encuentran en una situación de vulnerabilidad ante este problema que podría considerarse de salud pública y la importancia que tiene el que ellas puedan estar informadas sobre los riesgos que trae el alcoholismo.

De acuerdo con el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) (2011: sin página)

El alcoholismo es una enfermedad progresiva, crónica y a menudo mortal. El consumo de alcohol es un problema importante de salud pública en el mundo. En este sentido, México no es la excepción, ya que el consumo de alcohol denota estadísticamente un enorme sub registro y la enfermedad es sub diagnosticada a pesar de su gran prevalencia e incidencia. El consumo de alcohol se hace presente en diferentes etapas de la vida, sin distinguir sexo o condiciones sociales, y es muy sabido que el problema tiene manifestaciones en menores de 25 años y que su tendencia va en aumento. Se estima que el mayor consumo de alcohol se encuentra en la población masculina, sin embargo, es evidente que existe un incremento entre la población femenina.

Este Curso-taller de capacitación está integrado por una propuesta metodológica que permita al personal del CIJ desarrollar e implementar todas y cada una de sus estrategias didácticas y actividades con la finalidad de alcanzar los objetivos planteados.

Dentro de dicha propuesta se abarcaran temas como:

Epidemiología del consumo de alcohol femenino, en donde se revisaran datos estadísticos sobre el aumento en el consumo de alcohol en mujeres en los últimos años a nivel nacional e internacional, características de la población vulnerable de acuerdo a encuestas y estudios gubernamentales e instituciones reconocidas,

así como los impactos en la salud de la mujer, con la intención de brindar una perspectiva general de la problemática.

El abuso del alcohol en las mujeres y sus manifestaciones, a partir de qué punto se puede considerar que tiene un consumo problemático, la detección y diagnóstico ¿Quiénes, cómo y dónde pueden diagnosticar un consumo problemático? Hacer énfasis en las instituciones y programas existentes para su atención en México.

Factores psicosociales y de riesgo asociados al consumo de alcohol. Todos aquellos fenómenos psicológicos y sociales que facilitan la relación causal entre el consumo de alcohol y las mujeres tomando en cuenta su entorno social inmediato, estado emocional, anímico y habilidades de afrontamiento con las que cuentan.

Aproximación al Estado del Arte

El presente estado del arte se centra en las propuestas de intervención más recientes para la concientización de los daños ocasionados por el consumo excesivo de alcohol en mujeres.

Pérez (2011) La cara oculta del consumo de alcohol. Mujeres jóvenes y modelos de atención algunos aportes. Universidad Pedagógica Nacional. México. El objetivo de esta investigación es conocer en qué medida el género incide en el consumo y/o abuso de alcohol en mujeres jóvenes, la intención es identificar si estas condiciones limitan el acceso y permanencia en programas de atención y elaborar algunos aportes desde la óptica de género a dichos programas.

Existen evidencias de que las razones de consumo y abuso de alcohol tienen causas distintas en hombres y mujeres “para las mujeres con problemas de

consumo existen temas fundamentales tales como la rutina doméstica, la violencia en la familia, el conflicto entre los diversos roles asignados a la mujer, el uso recreacional y añade que el alcohol toma forma de una válvula de escape frente a tensiones y presiones así como desilusiones y desamor.

Esta propuesta incluye una recopilación de los modelos de atención que actualmente se trabajan en México y en otros países y que han reportado resultados positivos en la atención a jóvenes y finalmente desarrollo los aportes a los modelos de intervención.

Salinas (2011 sin página) Propuesta pedagógica para la prevención de alcoholismo en adolescentes de la secundaria 0319, de Ecatepec Edo, de México. Universidad Pedagógica Nacional. México. La llegada de este nuevo siglo ha traído consigo infinidad de cambios que pueden influir de manera positiva o negativa en los jóvenes. Estos cambios pueden ocasionar un incremento en las situaciones de riesgo que pueden llevar al consumo excesivo de alcohol y otras drogas. Desde esta perspectiva consideramos que la familia en su condición de núcleo social, así como la escuela y el estado, juegan un papel relevante como factores protectores frente a los problemas que se presentan en el mundo actual, especialmente en la juventud.

Esta propuesta ofrece elementos para comprender las diferentes etapas de la vida por las que transitan los adolescentes así como las conductas típicas y atípicas que pueden aparecer en cada una de estas. Se pretende que sirva como una herramienta a padres de familia y trabajadores de la educación, preocupados por el bienestar y salud de los adolescentes ya que en la actualidad la ignorancia y la indiferencia ante los problemas de adicción en los jóvenes no se pueden permitir.

Mármol (2012) Intervención educativa para disminuir riesgos y problemas relacionados con el alcohol en población femenina de Ciego de Ávila. : Hospital Psiquiátrico Provincial Docente “Nguyen-Van-Troi”. Ciego de Ávila. Cuba. Presenta el siguiente trabajo: El consumo excesivo de bebidas alcohólicas por parte de la población femenina, es un fenómeno social que muestra una tendencia creciente a nivel mundial, después de la década del setenta del siglo XX, momento histórico en que se promovió la incorporación de las mujeres al mercado del trabajo, con la consecuente salida del hogar. Existen evidencias que demuestran la estrecha relación entre la mujer y el alcohol desde tiempos inmemoriales; en la Biblia, un profeta proscribió a una gestante el uso de esta sustancia en estos términos: “...estás encinta, en lo adelante, no debes tomar ni vino ni licor”. La dependencia del alcohol constituye en los momentos actuales una de las principales tragedias que enfrenta el mundo, donde un tercio de la población mundial padece sus consecuencias negativas. En los años 90, se realizó un estudio nacional acerca de las características del consumo de bebidas alcohólicas, dirigido por el Instituto Nacional de Higiene, Epidemiología y Microbiología (INHEM). En el mencionado trabajo se expone que 2,5 % de la población cubana presentó dependencia del alcohol y el porcentaje de los hombres duplicó al de las mujeres; también se encontró que la prevalencia de esta entidad en los habitantes de Ciego de Ávila fue 2,8 %.

Busto y González (2005) Alcoholismo y convivencia femenina: Una propuesta de influencias educativas en la comunidad. Revista Humanidades Médicas. Ciudad de Camagüey.

Se señala la importancia que tiene realizar una reflexión crítica sobre las mujeres que comparten su vida en una dinámica familiar donde existe un conviviente alcohólico, desde la perspectiva del trabajo social. Se propone discutir sobre el hecho de que en las familias donde uno de sus miembros posee una tendencia incontrolable a la ingestión de este tipo de bebida, puede desarrollarse, por parte de las mujeres convivientes, el fenómeno de la co-

adicción, es decir, las mujeres en esta situación odian la bebida, pero dependen del familiar alcohólico y despliegan un sentimiento de control obsesivo por él, como consecuencia de la falta de individuación femenina y ausencia de independencia económica o social. Se valoran estas consideraciones a partir de un enfoque de género, resaltando que el rol asumido por las mujeres, en hogares de este tipo depende más de una serie de exigencias culturales, que muestran que sus posiciones tienen que ver con aspectos de índole social, que con otros problemas que desde el punto de vista psicológico ellas puedan presentar. Se enfatiza que el trabajo social hacia estas mujeres debe realizarse a partir de influencias educativas que les brinden la información necesaria sobre el alcoholismo como enfermedad, cambios en los estilos de vida familiares y la elevación de la autoestima.

PREGUNTAS TÓPICAS

Pregunta general

¿Cómo informar y prevenir el alcoholismo en mujeres a partir de la educación en línea y a distancia?

Preguntas particulares

¿De qué forma aprovechar la tecnología para el diseño de estas estrategias?

¿Cuál es el impacto del diseño instruccional en el diseño de cursos?

OBJETIVO GENERAL

Diseñar una propuesta instruccional para la concientización de mujeres con problemas de alcoholismo.

Objetivos particulares

- Informar y concientizar sobre los factores psicosociales de riesgo asociados con el consumo problemático de alcohol en mujeres.
- Sensibilizar sobre los factores de protección asociados al consumo problemático de alcohol en mujeres.

- Promover el desarrollo de estrategias preventivas y de afrontamiento ante el consumo problemático del alcohol en mujeres.

Estructura de la tesis

El presente documento en su capítulo uno brinda un panorama acerca del alcoholismo y sus alcances de acuerdo al trabajo de distintos autores, así como también se presentan datos epidemiológicos según encuestas y estudios de instituciones reconocidas a nivel nacional e internacional. El abuso de alcohol en mujeres ¿Qué es y cómo se manifiesta? , su tratamiento además de los factores psicosociales y de riesgo asociados a su consumo en mujeres.

Se incluirán una lista de instituciones y programas encargados de la atención de mujeres con esta problemática en México.

Para cerrar este capítulo se recuperan una serie de estrategias de prevención y afrontamiento del abuso del alcohol en mujeres.

Para continuar en el capítulo dos se desarrollara una conceptualización e historia del diseño instruccional para lo cual se recuperaran antecedentes sobre la historia de la educación a distancia en México, para proseguir con la educación virtual, el diseño instruccional y sus conceptualizaciones según distintos autores. Se retomaran los principales modelos del diseño instruccional y cerraremos con una corta descripción de lo que son las plataformas e- learning.

En el capítulo tres encontraremos una propuesta metodológica de intervención, la cual se dividirá en tres momentos; en el primero se definirá y conceptualizara el Modelo ADDIE, en un segundo momento se presentará la propuesta en sus dos modalidades, presencia y virtual, por ultimo concluiré este trabajo con mis impresiones y reflexiones de mi experiencia en el desarrollo de esta propuesta.

CAPITULO I

EL CONSUMO DE ALCOHOL EN MUJERES

El consumo de alcohol es uno de los principales factores de riesgo para la discapacidad y la morbilidad a nivel mundial, ya que causa más de 200 tipos de lesiones y enfermedades y alrededor de 3.3 millones de muertes anuales. Según los últimos datos de la Organización Mundial de la Salud (2014), los mayores niveles de consumo de alcohol se registran en los países desarrollados, siendo Europa la región con mayor consumo per cápita. Asimismo, han ocurrido importantes cambios de tendencia en los patrones de consumo. Por ejemplo, en los últimos años se ha producido un aumento del consumo de alcohol entre las mujeres más jóvenes como consecuencia de la superación de los roles de género. (Míguez, Permuy, 2016:15)

Epidemiología del consumo de alcohol en mujeres (encuestas, estudios, etc. Panorama nacional e internacional)

El consumo de alcohol es un problema importante de salud pública en el mundo. En este sentido, México no es la excepción, ya que el consumo de alcohol denota estadísticamente un enorme sub registro y la enfermedad es sub diagnosticada a pesar de su gran prevalencia e incidencia. El consumo de alcohol se hace presente en diferentes etapas de la vida, sin distinguir sexo o condiciones sociales, y es muy sabido que el problema tiene manifestaciones en menores de 25 años y que su tendencia va en aumento. Se estima que el mayor consumo de alcohol se encuentra en la población masculina, sin embargo, es evidente que existe un incremento entre la población femenina. Míguez y Permuy (2016: 16) mencionan que en la actualidad:

[...] existe cierto consenso para afirmar que las características del alcoholismo difieren entre mujeres y hombres ya que a nivel biológico, el organismo femenino presenta una mayor sensibilidad a los efectos del alcohol; por dicha razón, aunque las mujeres ingieran la misma cantidad de alcohol que un hombre, en las mujeres existe un mayor riesgo de desarrollar daños

hepáticos, cerebrales y cardíacos. De hecho, en comparación con los hombres, las mujeres alcohólicas presentan tasas de mortalidad entre 50% y 100% más altas y las causas incluyen enfermedades cardíacas, derrame cerebral, cirrosis hepática, accidentes y suicidios.

De acuerdo con un estudio realizado por el IMSS en el que se entrevistaron 374 mujeres que acudieron al servicio de consulta externa de una unidad de medicina familiar: se identificó una edad media de 34.68 ± 1.84 años y los siguientes datos: 11.2 % con riesgo elevado de consumo de alcohol, 15.8 % empezaba a tener problemas y 73 % sin riesgo de consumo; 47.6 % correspondió consumo positivo de alcohol y 72 % tenía pareja. El nivel de escolaridad más frecuente fue el de bachillerato con 42.5 %. La ocupación predominante fue ama de casa (48.7 %) y 21.9 % de los encuestados pertenecía al nivel socioeconómico bajo y muy bajo. (Boo et al. 2011: 415)

Algunas otras cifras que demuestran el alarmante incremento en el consumo de alcohol entre las mujeres son las que arroja la ENCUESTA NACIONAL DE CONSUMO DE DROGAS ALCOHOL Y TABACO 2016-2017 (ENCODAT) 2016. Los principales resultados entre una población de 12 a 65 años de edad son los siguientes:

Población adolescente (12-17 años)

- 39.8% ha consumido alcohol alguna vez en la vida (41.7% hombres y **37.9% mujeres**) (Figura 1) y 28% (4 millones) ha consumido en el último año (28.8% hombres y 27.2% mujeres).

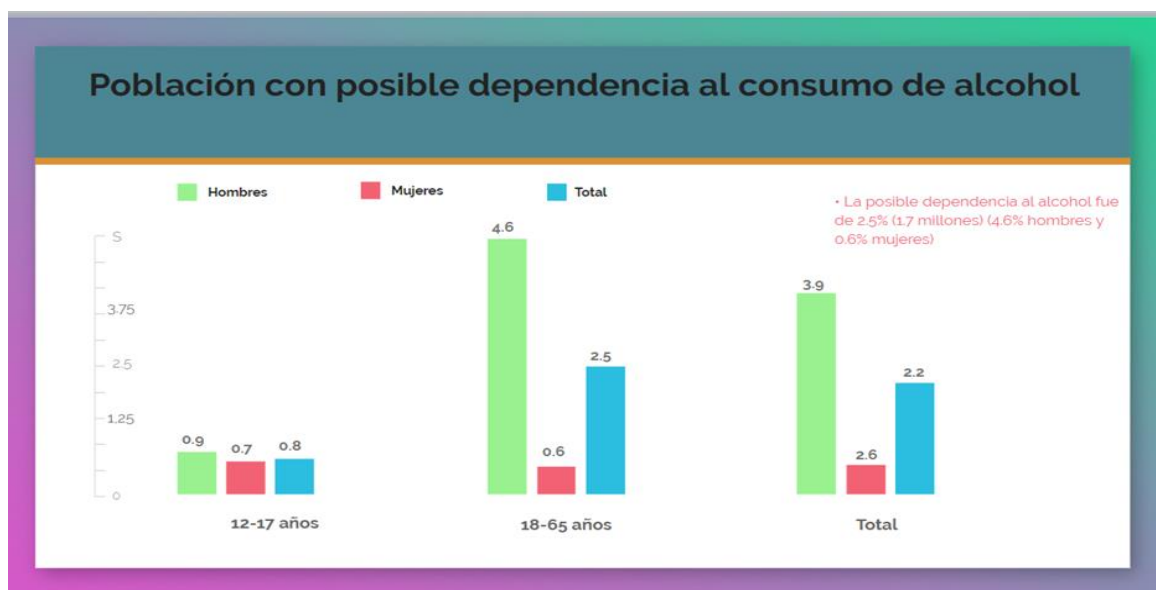


Fuente: (ENCODAT) 2016. **Elaboración propia.**

- El consumo excesivo de alcohol en el último mes fue de 8.3% (1.1 millones) (8.9% hombres y **7.7% mujeres**).
- La posible dependencia al alcohol fue de 0.8% (115 mil) (0.9% hombres y **0.7% mujeres**) (Figura 2).

Población adulta (18-65 años)

- 77.3% ha consumido alcohol alguna vez en la vida (88.3% hombres y **67.3% mujeres**) (Figura 1); 53.3% (37.8 millones) ha consumido en el último año (66.4% hombres y **41.3% mujeres**).
- El consumo excesivo de alcohol en el último mes fue de 22.1% (34.4% hombres y **10.8% mujeres**).
- La posible dependencia al alcohol fue de 2.5% (1.7 millones) (4.6% hombres y **0.6% mujeres**)



Fuente: (ENCODAT) 2016. **Elaboración propia.**

Los resultados en cuanto a las tendencias en el consumo de alcohol fueron en incremento nuevamente para las mujeres con respecto a encuestas de años anteriores como lo muestra la siguiente gráfica:



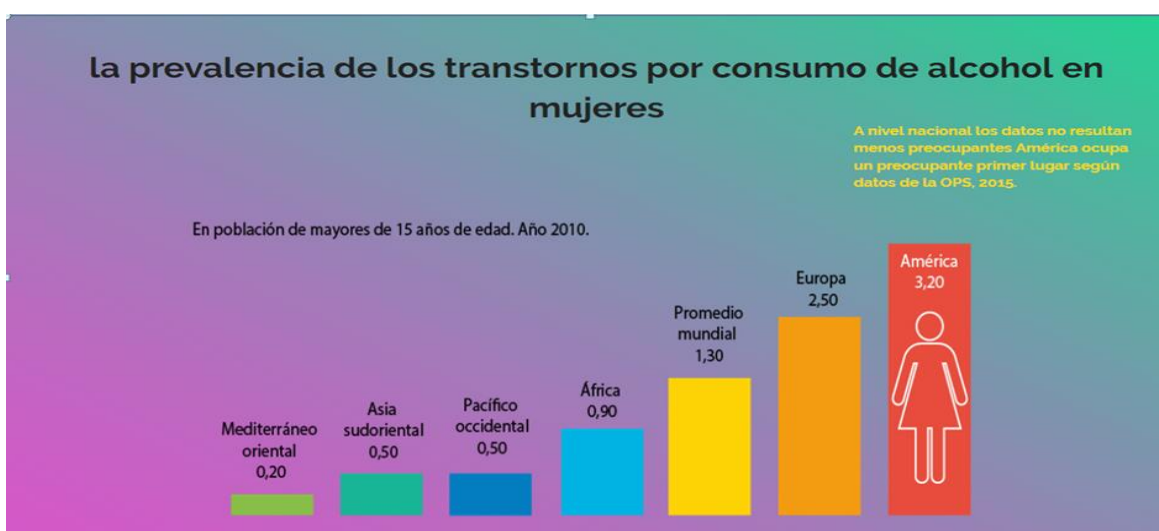
Fuente: (ENCODAT) 2016. **Elaboración propia.**

Esta misma encuesta concluye mencionando que: El consumo de alcohol es un fenómeno que se ha incrementado más en las mujeres adolescentes, situación que requiere fortalecer las medidas preventivas dirigidas a esta población. Algunas de estas medidas son: retrasar la edad de inicio, informar

sobre patrones de consumo de bajo riesgo, ampliar la aplicación de programas de prevención de habilidades socioemocionales, reforzar el monitoreo de no venta a menores de edad, tanto en tiendas como en bares y restaurantes. ENCODAT (2016).

De acuerdo con ENCODE (2014) el índice de población adolescente que presenta dependencia al alcohol, incrementó significativamente con respecto a la medición de 2002, pasando de 2.1% a 4.1% en 2011. Por sexo, el porcentaje de hombres que presentaron dependencia al alcohol se duplicó de 3.5% a 6.2%, ***mientras que en las mujeres se triplicó de 0.6% a 2.0%.***

Este mismo estudio refiere que en 2009 en la Ciudad de México el consumo de alcohol alguna vez en la vida fue de 71.4% (cifra idéntica para hombres y mujeres), y para el año 2012 se encontró una prevalencia de 68.2%, en donde hombres y mujeres presentaron prevalencias similares (68.7% y 67.7% respectivamente).



Fuente: ENCODE (2014) **Elaboración propia.**

Abuso de alcohol en mujeres

De acuerdo con el National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism NIAAA por sus siglas en inglés (2005) El número de mujeres que beben es menor sin embargo los problemas que conlleva el consumo excesivo de alcohol puede ser igual o sobrepasa a los problemas que resultan en los hombres. Por ejemplo, las mujeres alcohólicas presentan una mortalidad entre el 50 y el 100% más alta que la de los hombres alcohólicos, incluyendo muertes por suicidios, accidentes, enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y cirrosis hepática.








Las siguientes infografías muestran las diferentes formas en que el consumo de alcohol perjudica la salud de las mujeres, entre las que se incluye el incremento del riesgo de cáncer, lesiones y complicaciones durante el embarazo. En la Región de las Américas, las mujeres consumen en la actualidad mayor cantidad de alcohol y con mayor frecuencia, y tienen la mayor prevalencia de trastornos por alcohol del mundo.

IMPACTO DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN LA SALUD DE LAS MUJERES

El alcohol perjudica la salud de las mujeres de muchas maneras

SALUD

AUMENTA EL RIESGO DE PADECER VARIAS ENFERMEDADES, EN PARTICULAR: (Rehm et al. 2010)

-  Cáncer de mama
-  Enfermedades cardíacas
-  Enfermedad cerebro vascular
-  Lesiones por traumatismo
-  Depresión
-  Dependencia al alcohol
-  Cirrosis hepática




EL RIESGO DE ALGUNAS DE ESTAS ENFERMEDADES, INCLUYENDO EL CÁNCER, SE ASOCIA AL CONSUMO DE PEQUEÑAS CANTIDADES DE ALCOHOL

AÑOS DE VIDA SANA PERDIDOS (AVAD) ATRIBUIBLES AL ALCOHOL, POR CAUSA Y POR SEXOS, EN LA REGIÓN DE LAS AMÉRICAS 2012
(OPS 2015)



EMBARAZO

EL CONSUMO DE ALCOHOL DURANTE EL EMBARAZO PUEDE CAUSAR:

-  Abortos
-  Bajo peso al nacer
-  Parto pretérmino

TRASTORNOS DEL ESPECTRO ALCOHÓLICO FETAL (TEAF)

Los TEAF son un grupo de alteraciones en el feto causados por exposición de alcohol durante el embarazo, e incluyen:

► TRASTORNOS MENTALES

- Mala coordinación
- Mala memoria
- Conducta hiperactiva
- Dificultad para prestar atención
- Dificultades en la escuela
- Discapacidades de aprendizaje
- Retrasos en el habla y el lenguaje
- Discapacidad intelectual
- Capacidad de razonamiento y juicio deficiente

► TRASTORNOS FÍSICOS

- Características faciales anormales
- Cabeza pequeña
- Problemas de la audición y de la vista
- Problemas del corazón, los riñones o los huesos

Estos efectos se pueden encontrar incluso con consumo de bajas cantidades de alcohol.

LA OMS RECOMIENDA EVITAR EL CONSUMO DE ALCOHOL DURANTE EL EMBARAZO

(OMS 2013)



► MÁS INFORMACIÓN:
www.paho.org/alcohol

Fuente : (OPS, OMS, sin fecha)

IMPACTO DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN LA SALUD DE LAS MUJERES

El alcohol perjudica la salud de las mujeres de muchas maneras

CONSUMIR LA MISMA CANTIDAD DE ALCOHOL PRODUCE UN MAYOR NIVEL DE ALCOHOL EN LA SANGRE EN LAS MUJERES QUE EN LOS HOMBRES, DEBIDO A LOS SIGUIENTES FACTORES BIOLÓGICOS:

(Baraona et al. 2001)

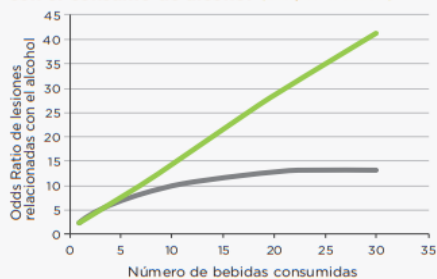
Su concentración de agua corporal es inferior



Hay diferencias en el metabolismo del alcohol

Sus cuerpos son más pequeños

Riesgo relativo de lesiones relacionadas con el consumo de alcohol (Cherpitel et al. 2014)



► Mujeres ► Hombres

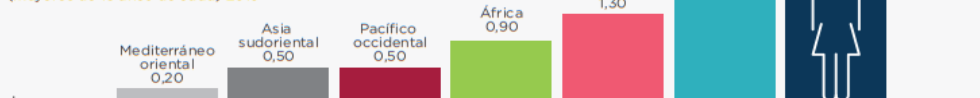
Históricamente, los hombres han sido los principales consumidores de alcohol y los que han sufrido más consecuencias inducidas por el alcohol.

SIN EMBARGO LAS MUJERES BEBEN CADA VEZ EN MAYOR CANTIDAD Y FRECUENCIA. EN MUCHOS PAÍSES, LAS MUJERES ESTÁN ALCANZANDO EL CONSUMO DE LOS HOMBRES. (Bloomfield et al. 2006)

EL AUMENTO DEL CONSUMO DE ALCOHOL ENTRE LAS MUJERES ES PREOCUPANTE YA QUE LAS MUJERES TIENDEN A PADECER MÁS PROBLEMAS CON UN CONSUMO INFERIOR AL DE LOS HOMBRES.

LAS MUJERES DE LA REGIÓN DE LAS AMÉRICAS REGISTRAN LA MAYOR TASA DE TRASTORNOS POR CONSUMO DE ALCOHOL* EN EL MUNDO (OPS 2015)

Prevalencia de los trastornos por consumo de alcohol
(mayores de 15 años de edad) 2010



* La proporción de la población que sufre de trastornos atribuibles al consumo de alcohol. Trastornos debidos al consumo de alcohol incluyen tanto las personas con dependencia del alcohol y el uso nocivo según la definición de la Clasificación Internacional de Enfermedades de la versión 10 (CIE-10).

DISMINUIR EL CONSUMO DE ALCOHOL DISMINUYE EL RIESGO DE DAÑO A LA SALUD.

Fuente : (OPS, OMS, sin fecha)

El alcoholismo se ha convertido en un problema emergente entre las mujeres debido a que como lo indica Páez (2005:sin fecha) “El alcoholismo es una de las adicciones más frecuentes en las mujeres, porque no sólo es legal y socialmente aceptada, sino que no hay que tomarse riesgos para encontrar una copa o comprar una botella.

Además de la carga de morbilidad relacionada con el alcohol, hay marcadas consecuencias sociales que surgen de su uso, es decir problemas en las relaciones familiares y personales, violencia, problemas laborales y económicos, maltrato y abandono de menores.

Según datos del Programa contra el alcoholismo y el abuso de bebidas alcohólicas (2011-2012) El uso nocivo de alcohol, además, está vinculado a lesiones intencionales (suicidio y violencia) y no intencionales (accidentes de tráfico, caídas, traumatismos, envenenamientos, entre otros), a serios problemas sociales y de desarrollo, que incluyen violencia familiar, abuso de menores, ausentismo laboral y deserción escolar.

¿Qué es y cómo se manifiesta el abuso del alcohol en las mujeres?

De acuerdo con El Instituto Nacional sobre el Abuso de Alcohol y Alcoholismo (NIAAA,) (2005) se puede considerar que una mujer está abusando del alcohol de una forma problemática.

El abuso de alcohol es un patrón de consumo dañino para sí mismo o para otros. Las siguientes situaciones serían indicadores de abuso de alcohol si ocurrieran repetidamente en un período de tiempo de 12 meses:

- Faltar al trabajo o pasar por alto las responsabilidades del cuidado de los niños a causa de la bebida
- Beber en situaciones que son peligrosas, tales como antes o durante el momento de conducir
- Arrestos por encontrarse bajo los efectos del alcohol o por lastimar a alguien en estado de ebriedad
- Continuar bebiendo a pesar de las constantes tensiones, con amigos y familiares, relacionadas con el alcohol

Dentro de este mismo artículo (NIAAA 2005) se menciona que: “Consumir más de siete bebidas por semana aumenta el riesgo de que la mujer abuse del alcohol o de que se vuelva dependiente de éste. Aun las mujeres que beben menos de siete bebidas por semana corren un riesgo mayor de desarrollar dicha dependencia o abuso, si ocasionalmente tomaran cuatro o más bebidas en un día cualquiera.

Para su detección y diagnóstico este mismo artículo describe que:

El diagnóstico de alcoholismo supone la elaboración de una correcta anamnesis, junto con la correcta exploración clínica. Es necesario realizar la valoración de la cantidad y frecuencia de la ingesta alcohólica. Puede ser útil el uso de cuestionarios diagnósticos. Realizaremos una analítica completa con marcadores biológicos y un adecuado diagnóstico dual de las psicopatologías previas o asociadas.

En la anamnesis y exploración clínica se valorará el consumo alcohólico y sus repercusiones (trastornos conductuales, repercusiones familiares, sociales y legales). En la exploración física se buscarán alteraciones somáticas y otros datos, inespecíficos pero orientativos sobre el abuso de alcohol, y signos clínicos que evidencien las consecuencias del consumo etílico.

Tratamiento

De acuerdo con el Programa contra el alcoholismo y el abuso de bebidas alcohólicas (2011-2012) un tratamiento efectivo para el alcoholismo debe abarcar las múltiples necesidades del paciente, además del consumo de alcohol, se sabe que un alto porcentaje de pacientes alcohólicos padecen también de otro trastorno físico o psiquiátrico, así como de problemas sociales o legales asociados. La comorbilidad afecta tanto el diagnóstico como la evolución del paciente, por tanto, para asegurar un tratamiento efectivo es necesario un manejo integral. Mangado et al. (2009) refiere sobre el tratamiento lo siguiente:

La alto consumo de alcohol y las patologías asociadas, así como las implicaciones que tal dependencia ocasiona, han hecho de la prevención y

tratamiento del alcoholismo una de las cuestiones sanitarias de mayor interés. De acuerdo con Mangado “No es posible hablar de un tratamiento genérico de elección para el alcoholismo. En la actual concepción del trastorno adictivo como procesual, con fases de recaída y abstinencia, parece más adecuado situar el estado de la cuestión en elegir aquella opción terapéutica que mejor se adapte a las necesidades del paciente concreto y en su situación actual.

Factores psicosociales asociados al consumo

Como ya se ha mencionado dentro de este escrito las distintas encuestas realizadas tanto a nivel nacional como internacional revelan un incremento alarmante en el consumo de alcohol por parte de las mujeres al grado de compararse con el consumo de los hombres, lo cual conlleva a la necesidad de reflexionar e indagar sobre los factores que han desencadenado este incremento tan estrepitoso en los últimos años.

Los factores psicosociales son considerados circunstancias de carácter psicológico y social que tienen una relación directa e indirecta con otros fenómenos o comportamientos y que pueden ser de orden causal, precipitante, predisponente o simplemente concurrente de los mismos. Por lo tanto pueden influir como patrones de protección o riesgo en el desarrollo y mantenimiento de las problemáticas (OMS, 2002:sin página).

Hablar del consumo de alcohol en mujeres requiere mencionar que es un fenómeno complicado y debe tratarse desde distintas perspectivas y tomar en cuenta los factores que participan en la problemática.

En cada sociedad existen comunidades, grupos de individuos, familias o individuos que presentan más posibilidades que otros, de sufrir en un futuro enfermedades, accidentes, muertes prematura, se dice que son individuos o colectivos especialmente vulnerables. A medida que se incrementan los conocimientos sobre los diferentes procesos, la evidencia científica demuestra en cada uno de ellos que: en primer lugar las enfermedades no se presentan

aleatoriamente y en segundo que muy a menudo esa "vulnerabilidad" tiene sus razones. La vulnerabilidad se debe a la presencia de cierto número de características de tipo genético, ambiental, biológicas, psicosociales, que actuando individualmente o entre sí desencadenan la presencia de un proceso. Pita F. et al. (2002:1)

La segunda dimensión es la de micro medio, esta incluye la familia, la vida laboral y las relaciones más inmediatas que se dan en relaciones de trabajo y vida concreta del individuo como lo son amigos y pares. Por último, se encuentra la tercera dimensión la cual se denomina individual, que comprende al sujeto y como su personalidad orienta y regula su comportamiento.

Estos mismos autores construyen una tabla de datos sobre los factores de riesgos según distintos autores y estudios:

Estudio	Muestra	Variables	Resultados
Montero-2006,España*	60 pacientes con dependencia del alcohol. H:30, M:30	Pareja alcohólica Antecedente de depresión Antecedente de maltrato físico por la familia de origen Antecedente de abuso sexual infantil Padre alcohólico Hermano alcohólico.	En las mujeres fue más frecuente la presencia de pareja alcohólica (46.6% vs 6.6%), el maltrato físico por parte de la familia de origen (50% vs. 13%) y el abuso sexual infantil (26.0% vs. 6.6%).
Johnson et al. 2010. EE.UU.*	166 pacientes con dependencia del alcohol. H:53, M:53	Maltrato infantil Exposición vital a eventos traumáticos	Las mujeres obtuvieron puntuaciones superiores en el maltrato infantil (60.5 vs. 52.9 en el Childhood Trauma Questionnaire-Short Form).

Heffner et al. 2011. EE.UU.*	51 pacientes con dependencia del alcohol. H:24, M:27	Maltrato infantil Exposición vital a eventos traumáticos	Las mujeres informaron de más eventos vitales traumáticos y obtuvieron puntuaciones superiores en maltrato infantil, así como en las sub escalas de abuso sexual y negligencia emocional.
Khan et al. 2013. EE.UU.*	4 781 sujetos con prevalencia vital de dependencia del alcohol. H:2 947, M: 1 897	Historia familiar de alcoholismo Historia familiar de depresión Entorno familiar vulnerable Matrimonio con pareja alcohólica Perdida parental antes de los 18 años.	En las mujeres, fue más frecuente la historia familiar de alcoholismo (60.2% vs. 50.5%) y la depresión (59.8% vs. 40.4%), la procedencia de entornos familiares vulnerables (40.9 vs. 36.7%) y el matrimonio con una pareja alcohólica (38.8% vs 13.3%).

Fuente: Míguez y Permuy (2016:19)

H: Hombres; M: Mujeres

*Estudios que muestran diferencias estadísticamente significativas.

Descripción de la tabla

Montero y Khan et al. Encontraron que la presencia de pareja alcohólica era más frecuente en las mujeres que en los hombres (46.6% vs. 6.6% y 38.8% vs. 13.34%, respectivamente). Montero también encontró que las mujeres tenían una mayor prevalencia de antecedentes de depresión (66.6% vs. 40.0%) y de maltrato físico por parte de la familia de origen (50.0% vs. 13.3%). Khan et al. Hallaron en las mujeres una mayor frecuencia de historia familiar de alcoholismo y depresión (60.2% vs. 50.5% y 59.8% vs. 40.4%, respectivamente) y de procedencia de entornos familiares vulnerables- ausencia parental o separación de uno de los

padres— (40.9% vs. 36.7%). Asimismo, en las investigaciones de Heffner et al. y Johnson et al. las mujeres obtuvieron puntuaciones superiores en maltrato infantil según el Childhood Trauma Questionnaire-Short Form.

De acuerdo con Ahumada, et al. (2017:15) Existen algunos factores que condicionan al adolescente a la hora de decidir iniciar el consumo, estos factores pueden definirse como factores de riesgo:

- **Biológicos:** La predisposición genética, el riesgo genético influye sobre la predisposición a usar y desarrollar dependencia al alcohol, además puede determinar los patrones y los resultados del consumo.

- **Personales:** La edad, el estado de salud física y mental, el estrés, las creencias y expectativas acerca del alcohol, la búsqueda de sensaciones, personalidad antisocial, baja satisfacción personal, el aislamiento, actitud apática, falta de valores, inseguridad.

- **Familiares:** Las familias disfuncionales, el maltrato, los conflictos familiares, los padres consumidores o con actitud proactiva hacia el consumo, el déficit o exceso de disciplina, la falta de lazos afectivos, frustración familiar, mala relación con los hermanos, crianza poco efectiva, ausencia de responsabilidades dentro de la familia, desinterés por la educación de los hijos, mala comunicación entre los miembros de la familia.

- **Psicológicos:** Baja autoestima, ansiedad, depresión, problemas de comportamiento, bajo autocontrol, disminución de las habilidades sociales y emocionales, estilos de afrontamiento inefectivos, dependencia emocional, inseguridad, necesidad de autoafirmación, baja satisfacción o capacidad de divertirse

- **Escolares:** Comportamiento inapropiado: demasiado tímido o agresivo en clase, deficiencia en el desempeño escolar, fracaso escolar, asociación con compañeros de comportamiento desadaptativo, abandono temprano de la escuela, barreras comunicacionales y de cordialidad entre los profesores y estudiantes, aislamiento

del grupo, disponibilidad de alcohol en la escuela, y la promoción del individualismo y la competitividad.

- **Ambientales/sociales:** Las normas o leyes sociales favorables para el consumo, fácil acceso al alcohol, privación económica, la publicidad, la delincuencia y marginalidad, amigos consumidor.

Factores de riesgo asociados al consumo

El consumo excesivo y problemático de alcohol puede conllevar distintos riesgos en cualquier persona sin embargo en el caso de las mujeres estos pueden ser hasta 50 y 100% más altos. Como se muestra en la siguiente infografía:

El consumo excesivo de alcohol tiene efectos inmediatos que aumentan el riesgo de muchas consecuencias dañinas para la salud. Estos son en su mayoría el resultado de los atracones de alcohol. Con el tiempo, el consumo excesivo de alcohol puede causar enfermedades crónicas y otros serios problemas.

Riesgos para la salud a corto plazo

Lesiones

- Choques vehiculares
- Caídas
- Ahogamientos
- Quemaduras

Violencia

- Homicidio
- Suicidio
- Agresión Sexual
- Violencia de pareja íntima

Intoxicación por alcohol

Salud reproductiva

- Comportamientos sexuales riesgosos
- Embarazos no planeados
- Enfermedades de transmisión sexual, incluida la infección por el VIH
- Aborto espontáneo
- Muerte fetal
- Trastornos del espectro alcohólico fetal (TEAF)



Riesgos para la salud a largo plazo

Enfermedades crónicas

- Presión arterial alta
- Enfermedad cardíaca
- Accidentes cerebrovasculares
- Enfermedad del hígado (hepática)
- Problemas digestivos

Cáncer

- de mama (seno)
- de boca y garganta
- de hígado
- de colon

Problemas de aprendizaje y memoria

- Demencia
- Mal desempeño escolar

Salud mental

- Depresión
- Ansiedad

Problemas sociales

- Pérdida de productividad
- Problemas familiares
- Desempleo

Dependencia al alcohol

www.cdc.gov/alcohol/hojas-informativas/consumo-alcohol-salud.html

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention (2010: sin página)

Dentro de estos distintos factores existen algunos muy específicos que han favorecido el incremento precipitado en el consumo de alcohol en mujeres como lo menciona Barruecos (2003: sin página) “esta situación resulta en parte al crecimiento y la inclusión de las mujeres en las fuerzas productivas y la economía del país. Las Mujeres consumen alcohol cada vez con mayor frecuencia como una salida a las presiones derivadas de su trabajo y estrés, mismo que en ocasiones es apagado con alcohol.”

De acuerdo con un estudio realizado por el Centro de Integración Juvenil (Moreno, 2010:132) uno de los factores de riesgo considerado como más relevante para el abuso de alcohol está asociado con la presencia de redes sociales en las que se consume este tipo de bebidas de allí que se consideren en este estudio las redes familiares y del grupo de amigos o pares. Dicho estudio dio como resultado las siguientes cifras:

Redes familiares usuarias de alcohol. Un promedio significativo de jóvenes que abusan o que muestran signos de dependencia refieren que algunos o varios familiares consumen alcohol, en comparación con el grupo de aquellas que no presentan problemas de alcohol o son abstemias.

Redes de pares usuarios de alcohol. En cuanto a la existencia de amigos y amigas que consumen alcohol, el grupo de mujeres abstemias o sin problemas de consumo cuenta con un promedio significativamente menor de amigos que beben en comparación con las jóvenes pertenecientes a los grupos de abuso y dependencia.

Escenarios de consumo. En cuanto a las redes sociales resulta relevante valorar la asistencia a lugares donde haya disponibilidad de bebidas con alcohol; dichos escenarios suelen ser espacios de interacción y convivencia como fiestas, reuniones, antros, cantinas e incluso la propia casa por tanto se encontró que las estudiantes que muestran características de dependencia asisten con mucho más frecuencia a este tipo de escenarios , en comparación con quienes abusan y con quien no tienen problemas con el consumo de alcohol.

Percibir que es fácil comprar alguna bebida con alcohol, aun siendo menor de edad, o que es probable que algún amigo la ofrezca, son otros factores de riesgo para abusar de este tipo de bebidas (Castro, 1994; Arellanez, Diaz, Wagner y Pérez, 2004), así como el hecho de que en casa se tenga acceso a cervezas y botellas de vino y licor.

Dentro de este mismo estudio Moreno (2010:133) se hace referencia a la accesibilidad como un factor de riesgo para el abuso del alcohol:

Facilidad o dificultad para conseguir bebidas alcohólicas. Se encontró que el grupo que en promedio percibe una mayor facilidad es el de dependientes, seguido muy de cerca por el de abuso. El grupo de abstemias o sin problemas de consumo obtuvo una calificación significativamente menor, lo que implica que perciben una mayor dificultad para conseguir bebidas alcohólicas.

Situaciones que generan confianza para consumir alcohol. Asistir a fiestas o lugares donde se consume alcohol, o bien que haya disponibilidad de bebidas en casa resulta más frecuente en el grupo de jóvenes que calificaron con dependencia o abuso, mientras que las estudiantes que no tiene problemas con el abuso de alcohol mostraron una calificación significativamente menor.

(Montero et al. 2010, citado por Míguez et al. 2016:17) diferencian entre factores predisponentes y desencadenantes del alcoholismo femenino. Entre los primeros, señalan los antecedentes de alcoholismo paterno y los antecedentes personales de problemas psicopatológicos, seguidos de otros factores como haber sido objeto de violencia o de abusos sexuales en la infancia o adolescencia. Entre los factores desencadenantes mencionan los conflictos maritales y el matrimonio con una pareja alcohólica.

Estrategias preventivas

Siempre que se hable de una problemática y sobre todo de una adicción, la meta principal sería la prevención, es decir evitar que suceda por medio de acciones informativas y de concientización dirigidas a una población vulnerable o en riesgo de caer en dicha adicción.

De acuerdo con información recuperada del CONADIC (2012) algunas estrategias que pueden influir con más impacto en la disminución y prevención de consumo de alcohol en mujeres son:

Disminuir la accesibilidad sigue siendo una de las medidas que más claramente tienen una influencia en el consumo y en los problemas relacionados con dicho consumo.

La influencia del precio de las bebidas alcohólicas. Si bien las diversas revisiones coinciden en la relación más precio menos consumo, la magnitud del efecto es a veces difícil de precisar dependiendo de factores tales como, tipo de consumo, el país, el momento, genero, los ingresos personales, podría pensarse que estas medidas pueden ser más efectivas en función de la capacidad económica del sujeto, por lo que es posible que estas estrategias sean más eficaces en los jóvenes.

Beber y conducir. La existencia y variedad de situaciones legales resultado del consumo inapropiado del alcohol y las leyes de cero tolerancia en el consumo de alcohol de conductores y menores de edad ha tenido resultados muy eficientes en USA tienen menores proporciones de adultos implicados en accidentes mortales que los estados que toleran una alcoholemia mayor consiguientemente, de menos víctimas relacionadas con estos accidentes.

Las campañas de prevención en población general. Entre las medidas más conocidas por la población general, y que ella misma es la destinataria, son las campañas contra el alcohol mediante publicidad y la utilización de los medios de comunicación. Una forma interesante de hacer campaña es la de facilitar la creación de mensajes periodísticos en relación con accidentes, descubrimientos, etc.

Ámbito familiar. La familia se reconoce como un elemento clave para la incorporación de estrategias de prevención del alcoholismo y del abuso de bebidas alcohólicas.

Orientar a los padres de familia o tutores sobre cómo prevenir el consumo de drogas en sus hijos, desarrollar habilidades para la vida y crianza positiva que fortalezcan en los padres estrategias para mejorar la comunicación, la solución de problemas, la expresión de emociones, la educación y la disciplina con sus hijos, como una estrategia de prevención universal del consumo de alcohol.

Ámbito escolar. La escuela es un espacio de prevención que fortalece y complementa la educación de la familia y es en ella donde se pueden implementar acciones que impacten a la mayoría de los niños y jóvenes de nuestro país.

- Diseñar acciones preventivas universales, selectivas e indicadas específicas para cada una de las fases de la educación, desde la educación básica, iniciando en el preescolar, pasando por la educación media superior y llegando a la superior, respetando las características y necesidad propias de cada etapa de desarrollo, a fin de dar continuidad en las estrategias de prevención, fortaleciendo las acciones y enriqueciendo el avance por cada nivel educativo.
- Incluir programas preventivos dentro de la currícula escolar que desarrollen y fortalezcan en los niños, adolescentes y jóvenes, habilidades para manejar adecuadamente sus emociones, comunicarse asertivamente, rechazar el ofrecimiento de alcohol por parte de pares o adultos, solucionar problemas sociales, mantener estilos de vida saludable, crear ambientes protectores dentro de las escuelas y en la comunidad y plantearse proyectos de vida alejados del consumo de alcohol.
- Incluir en los programas preventivos estrategias para mejorar problemas de conducta y de aprendizaje, especialmente entre los niños de nivel preescolar y primaria.

- Acompañar los programas preventivos con información científica sobre las consecuencias negativas asociadas al consumo de alcohol.
- Fomentar un compromiso personal y de la escuela contra el consumo de alcohol en etapas tempranas. Sensibilizar y capacitar a docentes en estrategias de detección oportuna de consumo de alcohol entre los alumnos a fin de que puedan derivarlos, en caso necesario, a servicios profesionales de prevención y tratamiento

Ámbito comunitario. La comunidad juega un papel fundamental en la prevención del consumo de alcohol, ya que es en ella donde los individuos comparten no sólo la localidad y la cultura sino también los problemas y las formas de solucionarlos. Para este segmento se proponen las siguientes acciones: Promover la participación de los gobiernos locales, en conjunto con los líderes comunitarios para la creación y el fortalecimiento de redes comunitarias o coaliciones, tanto en el ámbito rural como urbano, donde se haga presente la aportación de la comunidad a través de sus propios recursos, conocimientos y experiencias, para la reducción del uso nocivo de alcohol.

Adaptar o desarrollar la estructura, el contenido y la forma de aplicación de los programas preventivos existentes para el contexto comunitario, a las características específicas de cada uno de los grupos sociales, respetando sus normas culturales, creencias, costumbres, valores y necesidades particulares. Promover la participación de autoridades locales para fomentar y coordinar proyectos de prevención entre las instituciones, las organizaciones no gubernamentales y la comunidad en general, que den solución a la problemática particular de cada comunidad.

Cambiar la percepción del consumo de alcohol entre niños y adolescentes como una práctica normal, en reuniones sociales, familiares y religiosas, buscando con ello evitar el consumo en etapas tempranas, así como las consecuencias negativas asociadas, preservando la salud.

Medios de comunicación. A través de los diferentes medios de comunicación es posible llegar a un amplio sector de la población y transmitir de manera rápida y efectiva mensajes preventivos. Para este segmento se proponen las siguientes acciones:

Crear y diseminar campañas informativas a través de radio, televisión, internet, entre otros, que empoderen a la población de forma atractiva y proactiva, con datos claros sobre el consumo de alcohol y sus consecuencias negativas; con estrategias efectivas de cómo prevenir el consumo de alcohol, así como con directorios de centros especializados en prevención y tratamiento, donde pueden acudir, de forma oportuna, en caso de requerirlo.

Diseminar campañas que fomenten un estilo de vida saludable en el que se dé prioridad a la solución de problemas, a la expresión de emociones, a la convivencia armónica, a la práctica de actividades deportivas y culturales enfocadas al esparcimiento sano sin el uso de alcohol.

Estrategias de afrontamiento

Podríamos de alguna manera referirnos a las estrategias de afrontamiento como habilidades de vida que permiten a una persona orientarse para una mejor toma de decisiones y evitar riesgos. De acuerdo con Sepúlveda et al. (2012)

Las consecuencias negativas del estrés son reguladas por un proceso denominado afrontamiento, es entendido como un esfuerzo conductivo y conductual orientado a manejar, reducir, minimizar, dominar o tolerar las demandas externas e internas que aparecen y generan estrés. El afrontamiento actúa como regulador de la perturbación emocional.

Las estrategias de afrontamiento se clasifican en escalas primarias y escalas secundarias o sub escalas. Las estrategias primarias son:

- **Activas.** Comportamientos relacionados al problema, análisis de las circunstancias para saber qué hacer, reflexión de posibles soluciones, búsqueda de información, estrategias de anticipación a un desastre, control de las emociones y circunstancias, así como la búsqueda de apoyo social.

- **Pasivas.** Utilización de estrategias como retraimiento, tratar de no pensar en el problema, tratar de no sentir nada, ignorar, negar o rechazar el evento, bromear y tomar las cosas a la ligera y aceptación pasiva.

Las estrategias activas o adaptativas tiene un asiento neurobiológico en las áreas del pensamiento lógico-formal (áreas frontales); mientras que las pasivas dependen de mecanismos más instintivos (sistema límbico).

Atención en México para el abuso de alcohol en mujeres

Principales instituciones de ayuda contra las adicciones	
Centros de Integración Juvenil, A.C.	<p>CIJ cuenta con 117 unidades distribuidas a lo largo del territorio nacional; 11 son de Hospitalización y 2 son Clínicas de Atención a Usuarios de Heroína, ubicadas en zonas estratégicas y de alto riesgo del consumo de drogas, en las que un equipo interdisciplinario de alrededor de 1,300 personas, apoyadas por poco más de 8 mil voluntarios, impactaron en 2017 a 10.4 millones de personas en los servicios de prevención y tratamiento.</p>
Alcohólicos Anónimos, A.C.	<p>Alcohólicos Anónimos es una comunidad de hombres y mujeres que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse del alcoholismo.</p> <p>El único requisito para ser miembro de AA es el deseo de dejar la bebida. Para ser miembro de AA no se pagan honorarios ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias contribuciones.</p> <p>AA no está afiliada a ninguna secta, religión, partido político, organización o institución alguna; no desea intervenir en controversias, no respalda ni se opone a ninguna causa.</p> <p>Nuestro objetivo primordial es mantenernos sobrios y ayudar a otros alcohólicos a alcanzar el estado de sobriedad.</p>
Grupos de Familia Al-Anon	<p>Los Grupos de Familia Al-Anon son una agrupación de parientes y amigos de alcohólicos que comparten sus experiencias, fortaleza y esperanza con el fin de encontrarle solución a su problema común. Creemos que el alcoholismo es una enfermedad de la familia y que un cambio de actitud puede ayudar a la</p>

	recuperación.
Instituto Mexicano de Psiquiatría	Realiza investigaciones científicas en el campo de la psiquiatría y asesora a organizaciones que tratan problemas de farmacodependencia. Cuenta con 30 consultorios y tiene capacidad para hospitalizar a 40 enfermos. Las áreas que desarrollan son psiquiatría, investigaciones relacionadas con el alcohol, la farmacodependencia, servicios de salud y problemas psicosociales. Cuenta con un centro especializado que atiende a pacientes alcohólicos y a sus familiares.
<ul style="list-style-type: none"> • Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) • Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE) • Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) 	Además de atender la demanda de atención y fomento a la salud, tienen programas específicos en materia de adicciones. Los servicios que ofrecen corresponden a tres niveles: servicios básicos (consulta médica, por ejemplo); clínicas de especialidades, clínicas hospital y hospitales; atención médica especializada para atender casos de mayor complejidad y dificultad en su diagnóstico y tratamiento. Además realizan investigaciones sobre adicciones.
Centros de Atención Primaria en Adicciones	Los Centros de Atención Primaria en Adicciones (CAPA) son unidades que brindan servicios gratuitos, dirigidos a prevenir y atender el uso y abuso de sustancias adictivas. En los CAPA laboran psicólogos, médicos y trabajadores sociales, especializados en la prevención y tratamiento del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.

Fuente: CIJ (2018); A.A, A.C (2019); AL ANON A.C (2018); INPRF (2019); IMSS (2018); ISSSTE (2018); DIF (2019); CAPA (2019).

Elaboración propia, todos los datos fueron recuperados de cada página correspondiente.

Programas nacionales e internacionales sobre el consumo de alcohol en mujeres.	
<p>Programa de acción Específico Prevención y atención integral de las adicciones (Conadic)</p>	<p>Establecer las políticas públicas orientadas a mejorar la calidad y ampliar la cobertura de los servicios para prevenir y atender integralmente los problemas de salud ocasionados por el uso, abuso y dependencia del tabaco, alcohol y otras drogas entre la población general, con énfasis en grupos de mayor riesgo, incorporando un enfoque intercultural, de género y de pleno respeto a los derechos humanos, a fin de favorecer el acceso de la población a estos servicios, mediante el fortalecimiento de las acciones de capacitación, investigación, actualización del marco normativo y participación activa de nuestro país en el ámbito internacional. Con acciones preventivas universales, selectivas e indicadas, será posible alcanzar una amplia cobertura de servicios en beneficio de los grupos más vulnerables de nuestra población: adolescentes, mujeres, indígenas, migrantes, personas en reclusión, comunidad lésbico-gay-bisexual-transexual (LGBT) entre otros</p>
	<p>Ofertar los servicios de tratamiento para el alcoholismo a toda la población sin discriminación debida al género, edad, nivel socioeconómico, etnia, usos y costumbres, zona geográfica, ni comorbilidad; más aún, estos servicios</p>

<p>Programa contra el alcoholismo y el abuso de bebidas alcohólicas (2011-2012)</p>	<p>deberán tomar en cuenta estas características para adaptar sus intervenciones y lograr un mejor impacto en la población.</p> <p>Dar seguimiento a las acciones de prevención universal dirigidas de acuerdo al sexo y por grupo de edad (adolescentes de 10 a 19 años; mujeres y hombres de 20 a 59 años; y adultos mayores de 60 años en adelante).</p>
<p>Programa de Prevención y Atención de las Adicciones</p>	<p>Mediante el Programa de Prevención y Atención de las Adicciones redoblabremos los esfuerzos para fortalecer los 337 centros de atención primaria y los 116 centros de integración juvenil que conforman la red de prevención, detección oportuna y tratamiento.</p> <p>Se reforzará la promoción de la salud y se informará a la población sobre los riesgos y consecuencias del consumo de sustancias psicoactivas, considerando las características propias como edad, género, residencia y actividades que realizan.</p> <p>En este programa participarán profesores, investigadores, estudiantes de todos los niveles, padres de familia, fundaciones, empresarios, deportistas y líderes de opinión.</p>

Fuente: CONADIC (2017); CONADIC (2011); CONADIC (2015).

Elaboración propia, los datos fueron recuperados de cada página correspondiente.

Cierre capítulo 1.

Este primer capítulo intento brindar un panorama general, pero muy profundo sobre la problemática tratada recuperando datos epidemiológicos tanto a nivel nacional como internacional, datos cuantitativos encuestas y programas, estrategias para su detección y tratamiento pero sobre todo esta parte del trabajo hace un gran énfasis en estrategias y factores de prevención, intentando que esta propuesta sea más allá de un recurso remedial, sea un recurso preventivo.

CAPITULO 2.

CONCEPTUALIZACION E HISTORIA DEL DISEÑO INSTRUCCIONAL

Este capítulo tiene como objetivo brindar un panorama histórico sobre los inicios de la educación a distancia en México. Esta modalidad se ha convertido en una de las más importantes y que actualmente influyen directamente en la educación contemporánea.

2. Historia de la educación a distancia en México

El avance tan acelerado de la comunicación y la tecnología ha traído un gran impacto motivando a una educación sin barreras de tiempo y espacio, capaz de instruir acerca de lo que sea, sin embargo todo este fenómeno no solo es fruto de una movilización comunicacional y tecnológica sino también de una pedagogía cambiante y que evoluciona constantemente para llevar educación a sectores más variados y de difícil acceso.

De acuerdo con (Wedemeyer, 1981; García-Aretio, 1999; Roquet, 2006 citado por Navarrete y Manzanilla, 2017):

La educación a distancia inicia con la aparición de la escritura sobre piedra, madera o papiro en los que se conservaba y trasladaba información de un lugar a otro en una distancia temporal. La invención de la imprenta posibilitó

pasar de la copia manuscrita a la copia mecánica, incrementado con ello la oferta de libros. La aparición de la educación por correspondencia permitió que los estudiantes no fueran a los centros de enseñanza, sino que la recibieran en su lugar de residencia. (66)

Las necesidades educativas de una buena parte de la población, para quienes resultaba inaccesible adaptarse a una modalidad escolarizada y periódica, trajeron consigo una modalidad capaz de terminar con estas barreras de inaccesibilidad derivadas de razones geográficas, temporales, económicas, etc.

Navarrete; Manzanilla. (2017) Mencionan que en México, la educación a distancia inició por la necesidad de alfabetizar a las poblaciones rurales. En 1941, se creó la Escuela de Radio de Difusión Primaria para Adultos; de igual forma se ofrecían los denominados “cursos por correspondencia” a los alumnos que vivían en lugares muy apartados que no podían asistir a la escuela y que por su difícil acceso tampoco era posible su construcción (67).

Es muy común que exista cierta confusión al hablar de educación a distancia y educación virtual sin embargo no es lo mismo, cada una tiene definiciones distintas.

Educación a distancia no es solo aquella que se realiza en su totalidad virtualmente, puede incluir algunas actividades presenciales. En referencia a la educación virtual este tema se retomara más adelante.

Dentro de las acciones realizadas por llegar a más lugares con altas deficiencias y rezago educativo y con la finalidad de acortar las grandes distancias entre profesor y alumnos, según datos de la SEP 2010:

Otro ejemplo de educación a distancia en México, es el de Telesecundaria. El 5 de septiembre de 1966 inició la fase experimental del proyecto Telesecundaria, cuyas clases eran en vivo, gracias a la tecnología de microondas, por medio de un circuito cerrado de televisión. En este proyecto se aceptaron 83 estudiantes, mayores de 12 años de edad. El contenido de las asignaturas correspondía con el programa académico de las secundarias

vigentes y su impartición estaba a cargo de los telemaestros y un profesor-monitor por grupo. Dicha fase experimental del proyecto fue analizada en 1968, por lo que el 2 de enero de ese mismo año el Secretario de Educación Pública (Agustín Yáñez) suscribió un acuerdo por medio del cual Telesecundaria quedaba inscrita en el Sistema Educativo Nacional (Navarrete y Manzanilla, 2017: 67).

En la década de los 70s en pleno auge de la tecnología educativa e innovaciones tecnológicas el ámbito de la comunicación las instituciones públicas de educación superior con más prestigio en México como la Universidad Autónoma de México y el Instituto Politécnico Nacional incursionaron también en esta modalidad.

En su origen, el Sistema de Universidad Abierta de la UNAM se concibió como una parte integral del proyecto de Reforma Universitaria impulsada por el rector Pablo González Casanova a inicios de la década de los setenta; siendo una opción educativa flexible e innovadora en sus metodologías de enseñanza y evaluación de los conocimientos con criterios de calidad y normados por un estatuto aprobado por el Consejo Universitario (el 25 de febrero de 1972) y por un reglamento (aprobado el 2 de diciembre de 1997), ambos modificados el 27 de marzo de 2009 (Rojas Moreno y Navarrete-Cazales, 2015). Con este sistema flexible se propició el estudio independiente y se eliminarían los obstáculos de horario, lugar, edad, trabajo, entre otros, que impedían que cualquier persona que cubriera los requisitos de ingreso pudiera optar por un título universitario (UNAM, 2013 citado por Navarrete y Manzanilla, 2017: 69).

En 1974, el Instituto Politécnico Nacional inició su Sistema Abierto de Enseñanza SAE en varias de sus escuelas: una de las primeras carreras en ofertarse fue la de Comercio Internacional (en 1974); aunque también en los niveles medio superior y superior, los cuales se han ido ampliando hasta la fecha, ejemplo de ello es la creación del Poli virtual (en 2007). No obstante, los primeros pasos para consolidar un modelo educativo distinto al escolarizado datan de 1995 a partir del SAE creado en 1974. (IPN, 2013 citado por Navarrete; Manzanilla, 2017: 70).

Entre la gran cantidad de instituciones educativas que se unieron al movimiento de acortar distancias entre los alumnos y la escuela podemos también enlistar a otra institución de gran importancia en este auge de la innovación educativa y tecnológica.

Pionera en la aplicación de los sistemas a distancia en México fue el Centro para el Estudio de Medios y Procedimientos Avanzados de la Educación —CEMPAE— creado en 1971 durante el gobierno de Luís Echeverría. El CEMPAE se creó como un organismo descentralizado de interés público, con las finalidades de fomentar, planear, coordinar y controlar la educación extraescolar; de programar la investigación y experimentación educacional del país, y de asesorar a los organismos o instituciones con funciones semejante (DOF, 1983 citado por Navarrete; Manzanilla, 2017: 68).

La Universidad Pedagógica Nacional (UPN) es una institución pública mexicana de educación superior, creada por decreto presidencial el 25 de agosto de 1978. Tiene la finalidad de formar profesionales de la educación en licenciatura y posgrado para atender las necesidades del Sistema Educativo Nacional y de la sociedad mexicana en general, esta institución forma parte de la lista de instituciones que pone su oferta educativa al alcance muchas personas más, a través de sus carreras en línea.

El 25 de agosto de 1978 se estableció, por decreto presidencial, la Universidad Pedagógica Nacional —UPN—. Un año más tarde, en 1979, inaugura sus programas de licenciatura bajo la modalidad de sistema escolarizado en la Unidad Matriz Ajusco e inicia sus funciones el Sistema de Educación a Distancia —SEAD—; el cual, para el mes de noviembre de ese mismo año, ya ofrecía licenciaturas en la modalidad a distancia en 64 unidades académicas distribuidas a lo largo del territorio nacional. El SEAD operó en 77 unidades distribuidas en todo el país, en 1986 dichas unidades se convirtieron en UPN. El SEAD-UPN marcó el inicio de una oferta académica orientada exclusivamente a la ‘nivelación’ de los profesores en servicio de

educación básica a través de operar un proyecto institucional para la formación de los docentes y de generar una cultura pedagógica de calidad (UPN, 2013 citado por Navarrete; Manzanilla, 2017:71).

El ILCE es una institución que propone, articular e impulsar iniciativas y proyectos de comunicación educativa de vanguardia que generen experiencias de aprendizaje significativo y con ello contribuir a la formulación de mejores políticas educativas, capaces de dar respuesta a las necesidades y aspiraciones de los pueblos de América Latina y el Caribe, dicha institución también pionera de la educación a distancia forma parte de las instituciones que tienen esta oferta educativa.

En 1978, la Secretaría de Educación Pública firmó un convenio por medio del cual el Instituto Latinoamericano de la Comunicación Educativa —ILCE— produciría recursos audiovisuales para el sistema educativo nacional. Desde 1995, el ILCE coadyuva a la operación de la Red EDUSAT (sistema de televisión con señal digital comprimida que se trasmite vía satélite) por medio de la cual se manejan actualmente 12 canales de televisión con cobertura en todo México, el Sur de Estados Unidos, Centroamérica y Sudamérica. Esta participación ha estado vinculada con las diversas modalidades y los distintos niveles educativos, la formación y la actualización docente, programas de educación a distancia y el uso de las TIC, así como de educación no formal para la capacitación de servidores públicos (EDUSAT, 2014: citado por Navarrete; Manzanilla, 2017:71).

2.1 La educación virtual

¿Qué es la Educación virtual? La educación virtual o en línea es una modalidad del aprendizaje a distancia donde el alumno y el tutor están en contacto por medios que no son presenciales, si no totalmente virtuales a través de Internet.

¿Para qué y para quienes la educación virtual o en línea? Son muchas las razones por las cuales la educación en línea es una necesidad en la actualidad por ejemplo: las personas que tienen que transportarse largas distancias para asistir a clases a una institución educativa, o las personas que tienen que trabajar y no coinciden sus tiempos con los horarios de una institución , por estas y muchas otras razones, personas con ganas de prepararse no coinciden en tiempo y espacio para un sistema escolarizado sin embargo tienen el mismo derecho a una educación de calidad.

La denominada globalización y la tecnificación de las sociedades, junto con el advenimiento, proliferación y masificación de las denominadas Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC), han permitido que la educación “virtual”, bajo las modalidades de la educación abierta y a distancia –‘las no tradicionalistas o convencionales- sean la respuesta metodológica ofensiva con la que cada vez más países enfrentan, mediante sus respectivas políticas públicas y privadas, los retos derivados del derecho a la educación universal, de cobertura y flexibilidad, que el crecimiento demográfico exige ante sistemas educativos tradicionales y presenciales.(Nieto, 2012:137)

La formación en entornos virtuales aparte del uso de tecnología, tiene que ver con procesos de autoaprendizaje, disponibilidad, accesibilidad, disciplina y constancia por parte del alumno, entre otros factores.

Lograr un consenso con respecto al término idóneo es más complejo de lo que parece ya que, aunque hay una diferencia sustancial entre ellos, en ocasiones, se utilizan indistintamente, por tanto, para fines prácticos de este trabajo, utilizaremos los términos educación virtual y educación en línea para referirnos a esta modalidad de estudio.

Desde la década de los setentas se han utilizado varios términos para denominar a la educación a distancia mediada por las nuevas tecnologías de

información y comunicación. Algunos autores prefieren llamarla educación virtual a distancia (Silvio, 2003; Unigarro, 2004), formación basada en la red (Cabero, 2006), otros la denominan tele aprendizaje (Tiffin y Rajasingham, 1997) y otros más han optado por nombrarla e-learning Fernández y Vallejo, 2014: 30).

En este tipo de educación como ya lo venía mencionando existen grandes ventajas, como la falta barreras geográficas, es accesible a personas de cualquier edad por ejemplo a personas que postergaron su formación académica o personas con capacidades diferentes que tienen dificultad para transportarse, flexibilidad de horario que permiten una vida social, familiar y laboral al mismo tiempo que se estudia, aprendizaje constante en herramientas tecnológicas y digitales que serán de gran utilidad para desempeñarse en la vida laboral, posibilidad de ser un estudiante autodidacta, avanzando a un ritmo propio y ha sido una modalidad de formación constante de muchos profesionales.

Pese a la gran cantidad de ventajas que la educación a distancia trae consigo, son muchas las desventajas y los huecos que no le permiten a este tipo de modalidad ser completamente confiable para muchos sectores. Algunas de esas desventajas están en la dificultad de transmitir los contenidos, en la poca preparación del alumnado como estudiante autónomo y autodidacta, el limitado intercambio entre alumnos y alumnos y profesores, la falta de socialización y experiencias compartidas, la falta de credibilidad tanto de empleadores como de los mismos estudiantes en este tipo de educación entre muchas más.

Tomando en cuenta las ventajas y desventajas ya mencionadas la educación a distancia se ha convertido en una realidad social y educativa.

2.2 El diseño instruccional

En el diseño instruccional se hace un análisis completo de las necesidades y metas educativas a cumplir y posteriormente, se diseña e implementa un mecanismo que permita alcanzar esos objetivos produciendo una formación eficaz, competente e interesante. Este proceso involucra el desarrollo de materiales y actividades instruccionales, las pruebas y evaluaciones de las actividades del estudiante. Martínez (2009:110) afirma que

El diseño instruccional es necesario en cualquier modalidad, para organizar de una manera sistemática no sólo la enseñanza sino también el aprendizaje. En la educación a distancia aún más, ya que incorpora nuevas modalidades educativas, a veces poco conocidas o desconocidas para estudiantes y profesores; aunado a ello, se requiere de un cambio de conducta por parte de todos los actores implicados.

Como bien lo sabemos en el ámbito de la educación, el aprendizaje se puede dar sin que exista una planeación de por medio, sin embargo no debe subestimarse la importancia que tiene el proceso de creación, diseño y desarrollo de contenidos dentro de los espacios de aprendizaje.

En este caso en especial la planeación juega un papel decisivo y esencial en la creación de contenidos educativos digitales. Por su parte Agudelo plantea que:

El diseño instruccional es el proceso sistémico, planificado y estructurado que se debe llevar a cabo para producir cursos para la educación presencial o en línea, ya sea a nivel formativo o de entrenamiento, módulos o unidades didácticas, objetos de aprendizaje y en general recursos educativos que vayan mucho más allá de los contenidos. Un modelo de diseño instruccional se fundamenta en las teorías del aprendizaje y va desde la definición de lo que el profesor quiere que el estudiante aprenda los objetivos de aprendizaje- hasta la evaluación formativa del proceso. En un sentido más amplio, el diseño instruccional permite detallar las actividades del proceso de diseño, desarrollo, implementación y evaluación de propuestas formativas. (Agudelo, 2009:sin página).

El diseño instruccional es un espacio laboral cada vez más explorado por múltiples disciplinas, entre ellas el pedagogo tiene un espacio importante para poderse desarrollar de forma muy eficaz y además el papel que desempeña es de mucha utilidad dentro de este campo, debido a que el pedagogo tiene conocimientos importantes sobre teorías de intervención didáctica y la creación de ambientes propios para el aprendizaje.

En la actualidad un pedagogo es capaz de incursionar en todas las fases del diseño desde el análisis hasta la evaluación de cualquier curso.

El desarrollo de cursos en entornos virtuales supone un proceso exhaustivo, en cierta medida mucho más importante que en la enseñanza presencial pues realiza todas las actividades relacionadas con el proceso de enseñanza/aprendizaje de forma mediada por la tecnología al no estar presente el profesor en el proceso. En este proceso el pedagogo tiene un papel fundamental como especialista en educación y con conocimiento de las diferentes estrategias didácticas y metodológicas.

De acuerdo con Belloch (sin fecha) el diseño instruccional desde su:

Dimensión pedagógica. Precisa del conocimiento de las características de los destinatarios, análisis de los objetivos y/o competencias de la formación virtual, desarrollo e implementación de los contenidos, planificación de las actividades, con orientaciones y sugerencias sobre el uso de las herramientas tecnológicas en el desarrollo de las actividades, y la preparación de un plan de evaluación de los procesos y de los resultados. (12)

El diseño instruccional es el eje de planificación para la producción e implementación, favorece tanto a profesores como a estudiantes. Utilizar un modelo de diseño instruccional facilita la elaboración del material por parte de los involucrados en la producción, así como también la gestión del proceso a los

profesores y la ejecución del mismo a los estudiantes, de allí la importancia de que dicho modelo esté adecuado a las necesidades de la institución y en especial a las necesidades de los estudiantes, lo que asegura la calidad del aprendizaje.

Es una actividad multidisciplinaria, es decir que requiere para su desarrollo la colaboración conjunta de diversos profesionales tanto de la educación como docentes especialistas en la educación en línea o a distancia, pedagogos, administradores educativos, así como también programadores, especialistas en las TIC (Tecnologías de la Información y la Comunicación), guionistas, correctores de estilo, etc.

Toda organización y/o acción formativa implica una interrelación dinámica de actores, actores recursos etc., que exige una racionalización y una previsión si se quiere lograr un resultado. De ahí que la planeación sea un proceso connatural a toda estructura ya que facilita la predicción, la preparación y organización necesaria para el logro de los fines y objetivos que se pretenden.

(Gairín y Darder, 1994 citado por García Aretio, 2007:198)

Como una opinión completamente personal, considero que el diseño instruccional es un campo laboral que actualmente tiene necesidades emergentes y que pueden brindar la oportunidad de desarrollo profesional, tanto para el pedagogo como para cualquier especialista de la educación hay mucho aun por explotarse, una gran gama de posibilidades para crecer, crear y transformar la educación dentro de esta era de cambios y digitalización.

2.3. Principales modelos del diseño instruccional

Un modelo de diseño instruccional se fundamenta en las teorías del aprendizaje y va desde la definición de lo que el profesor quiere que el estudiante aprenda, los objetivos de aprendizaje, hasta la evaluación formativa del proceso. En un sentido más amplio, el diseño instruccional permite detallar las actividades del proceso de diseño, desarrollo, implementación y evaluación de propuestas formativas.

Cuando un profesional se plantea el desarrollo de un curso sigue un proceso, de forma consciente o rutinaria, con el fin diseñar y desarrollar acciones formativas de calidad. El disponer de modelos que guíen este proceso es de indudable valor.

Los cambios constantes en la educación debido a la inserción de las TIC han forzado también a una evolución del diseño instruccional. Dentro del diseño instruccional de acuerdo con Agudelo (2009) se identifican cuatro generaciones en el desarrollo de los modelos de diseño instruccional.

- En un primer momento está el enfoque conductista, en el que la instrucción es lineal y sistemática: parte de objetivos de aprendizaje observable y secuencial.
- El segundo se establece a partir de las teorías del aprendizaje de Gagné. Se trata de un diseño que posee mayor interactividad, más abierto y el alumno puede incorporar nuevos conocimientos y aprendizajes. Sin embargo, sigue teniendo un carácter lineal del aprendizaje.
- El enfoque cognitivo como tercer momento incluye hechos, conceptos, procedimientos y principios. Este modelo no es lineal sino que se caracteriza por ser cíclico.
- Un cuarto enfoque sustentado en teorías constructivistas, la del caos y la de sistemas, obtiene como resultado un modelo heurístico, centrado en el proceso de aprendizaje y no en los contenidos específicos. En este el alumno es capaz de manipular situaciones y generar aprendizajes, en él se combinan el contenido y las actividades de aprendizaje, orientando al alumno a darse cuenta del valor del descubrimiento”(3)

Los modelos DI se convierten en la guía, en lo tangible, del modelo pedagógico. Algunos modelos recuperan ideas del anterior y otros proponen elementos nuevos. Sin embargo, lo importante del modelo es permitir que la práctica se realice y no quedarse en el discurso. Belloch (sin fecha) menciona algunos de los modelos de DI. Sin entrar en detalle, estos son:

Modelo Gagne: El autor sistematiza un enfoque integrador donde se consideran aspectos de las teorías de estímulos-respuesta y de modelos de procesamiento de información.

Modelo Gagne y Briggs: Gagné y Briggs proponen un modelo basado en el enfoque de sistemas, que consta de 14 pasos.

Modelo Assure: Incorpora eventos de instrucción de Robert Gagné para asegurar el uso efectivo de los medios en la instrucción. Tiene sus raíces teóricas en el constructivismo, partiendo de las características concretas del estudiante, sus estilos de aprendizaje y fomentando la participación activa y comprometida del estudiante. Sus siglas indican: Analyze learners, State objectives, Select media and materials, Utilize media and materials, Requiere learner participation, Evaluate and revise.

Modelo de Dick y Carey: Se basa en la idea de que existe una relación predecible y fiable entre un estímulo (materiales didácticos) y la respuesta que se produce en un alumno (el aprendizaje de los materiales).

Modelo de Jonassen: Se enfoca en el diseño de Ambientes de Aprendizaje Constructivistas que enfatiza el papel del aprendiz en la construcción del conocimiento (aprender haciendo).

Modelo ADDIE: Proceso de diseño Instruccional interactivo, en donde los resultados de la evaluación formativa de cada fase pueden conducir al diseñador instruccional de regreso a cualquiera de las fases previas. El producto final de una fase es el producto de inicio de la siguiente fase. Sus siglas indican: Análisis, Diseño, Desarrollo, Implementación y Evaluación.

2.4 Las plataformas e-learning

La plataforma de e-learning, campus virtual o Learning Management System (LMS) es un espacio virtual de aprendizaje orientado a facilitar la experiencia de capacitación a distancia, tanto para empresas como para instituciones educativas.

Este sistema permite la creación de “aulas virtuales”; en ellas se produce la interacción entre tutores y alumnos, y entre los mismos alumnos; como también la realización de evaluaciones, el intercambio de archivos, la participación en foros, chats, y una amplia gama de herramientas adicionales.

“El e-learning contempla el uso de tecnologías informáticas y de Internet para ofrecer una amplia gama de soluciones que faciliten el aprendizaje y mejoren el rendimiento”. (FAO, 2014:3)

La modalidad de enseñanza e-learning adquiere unas características propias en los procesos de formación que la distinguen de la formación presencial y también de la de educación a distancia clásica, debido al uso combinado del ordenador y las redes de comunicación.

El e-learning, particularmente, se está convirtiendo en una atractiva modalidad de formación con un amplio arraigo social y con una presencia cada vez mayor en universidades tradicionalmente presenciales. Cada curso académico crece el número de ofertas formativas a través de este sistema de formación, quizás por la conciencia social de las ventajas que esta modalidad de aprendizaje incorpora y debido, sobre todo, a los retos inmediatos que plantea la sociedad de la información y el conocimiento y las necesidades derivadas del proceso de convergencia al Espacio Europeo de Educación Superior (EEES). (Gamboa, y Carballo, 2010 citado por Fernández et al 2013:274).

En los últimos años la educación en línea se ha expandido y consolidado ampliamente en todos los niveles educativos y en situaciones formales y no formales de aprendizaje. Son muchas las causas que están impulsando el auge de este tipo de formación tales como una mayor integración de las tecnologías digitales en la vida diaria y en la formación, la flexibilidad de acceso, la individualización, el aprendizaje activo, etc.

Parece, entonces, que el e-learning pone sobre el tapete nuevos modelos de enseñar y aprender, situando al alumno en un proceso de construcción del conocimiento más activo y de mayor autonomía (Bates, 2009). Este profundo cambio de paradigma educativo convierte al alumno en la piedra angular del

proceso y a los formadores en gestores de su aprendizaje. Estamos ante nuevos requerimientos y necesidades que emergen, fundamentalmente, del contexto de la sociedad de la información y el conocimiento, pasándose de centrar la atención en la enseñanza a centrarla en el aprendizaje. Fernández (2013:276)

CAPÍTULO III

PROPUESTA METODOLÓGICA DE INTERVENCIÓN PARA CONCIENTIZAR A MUJERES CON PROBLEMAS EN EL CONSUMO DE ALCOHOL.

En este último capítulo detallaré esta propuesta metodológica. La cual está dividida en tres momentos:

- El primer momento, estará dirigido modelo ADDIE que es el sustento teórico y metodológico de la propuesta en donde explicaré en que consiste, objetivos, enfoque y competencias.
- En un segundo momento, presentaré un curso- taller desarrollado bajo una propuesta metodológica, el cual está dirigido a personal especializado del (CIJ) y les permitirá la implementación de estrategias de información, prevención y canalización. Dicha propuesta fue desarrollada con base en el modelo ADDIE del Diseño Instruccional, en dos modalidades, la primera en versión presencial y la segunda adecuada para versión virtual.
- Por último, en un tercer momento concluiré mi propuesta con un relato sobre mi experiencia en el proceso de desarrollo y construcción de este curso.

3.1 Modelo ADDIE

El modelo ADDIE es uno de los modelos del diseño instruccional más utilizado por muchos diseñadores instruccionales profesionales para la enseñanza basada en la tecnología.

ADDIE ha sido casi un estándar para los programas de educación a distancia de alta calidad desarrollados por profesionales, ya sea online o impresos.

De acuerdo con (McGriff, 2000:4) este modelo según sus siglas consiste en:

Análisis La fase de Análisis es la base para el resto de las fases de diseño instruccional. Durante esta fase se debe definir el problema, identificar el origen del problema y determinar las posibles soluciones. La fase puede incluir técnicas de investigación específicas tales como análisis de necesidades, análisis de trabajos y análisis de tareas. Los resultados de esta fase a menudo incluyen las metas educativas y una lista de tareas a realizar. Estos resultados (salidas) serán las entradas para la fase de diseño.

Diseño La fase de Diseño implica la utilización de los resultados de la fase de Análisis para planear una estrategia para el desarrollo de la instrucción. Durante esta fase, se debe delinear cómo alcanzar las metas educativas determinadas durante la fase de Análisis y ampliar los fundamentos educativos. Algunos de los elementos de la fase de Diseño pueden incluir escribir una descripción de la población meta, conducir el análisis de aprendizaje, escribir los objetivos y temas a evaluar, selección del sistema de entrega y ordenar la instrucción. Los resultados (salidas) de la fase de Diseño serán las entradas de la fase de Desarrollo.

Desarrollo La fase de Desarrollo se estructura sobre las bases de las fases de Análisis y Diseño. El propósito de esta fase es generar los planes de las lecciones y los materiales de las mismas. Durante esta fase se desarrollará la instrucción, todos los medios que serán usados en la instrucción y cualquier documento de apoyo. Esto puede incluir hardware (por ejemplo, equipo de simulación) y software (por ejemplo, instrucción basada en la computadora).

Implementación La fase de Implementación se refiere a la entrega real de la instrucción, ya sea basado en el salón de clases, basado en laboratorios o basado en computadora. El propósito de esta fase es la entrega eficaz y

eficiente de la instrucción. Esta fase debe promover la comprensión del material por parte de los estudiantes, apoyar el dominio de objetivos por parte de los estudiantes y asegurar la transferencia del conocimiento de los estudiantes del contexto educativo al trabajo.

Evaluación Esta fase mide la eficacia y eficiencia de la instrucción. La Evaluación debe estar presente durante todo proceso de diseño instruccional – dentro de las fases, entre las fases, y después de la implementación. La Evaluación puede ser formativa o sumativa.

Evaluación Formativa se realiza durante y entre las fases. El propósito de este tipo de evaluación es mejorar la instrucción antes de implementar la versión final.

Evaluación Sumativa usualmente ocurre después de que la versión final es implementada. Este tipo de evaluación determina la eficacia total de la instrucción. La información de la evaluación sumativa es a menudo usada para tomar decisiones acerca de la instrucción (tales como comprar un paquete educativo o continuar con la instrucción).

Una de las razones por las que ha tenido tanto éxito es que está fuertemente asociado con el diseño de buena calidad, con objetivos claros de aprendizaje, contenidos cuidadosamente estructurados, cargas de trabajo controladas para profesores y estudiantes, la integración de diversos medios, actividades relevantes para los estudiantes y la evaluación ligada a los resultados de aprendizaje deseados.

El proceso de desarrollo de cursos de entrenamiento o currículo implica una serie de tareas que están sistemáticamente relacionadas. Las tareas pueden ser conceptualizadas a través de un modelo de diseño Instruccional que sirve como un organizador avanzado para este proceso. A continuación presento una tabla que muestra el proceso de Diseño Instruccional de este modelo, recuperado del texto de McGriff. (2000:3)

	Tareas	Resultados
Análisis El proceso de definir que es aprendido	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluación de necesidades • Identificación del Problema • Análisis de tareas 	<ul style="list-style-type: none"> • Perfil del estudiante • Descripción de obstáculos • Necesidades, definición de problemas
Diseño El proceso de especificar cómo debe ser aprendido	<ul style="list-style-type: none"> • Escribir los objetivos • Desarrollar los temas a evaluar • Planear la instrucción • Identificar los recursos 	<ul style="list-style-type: none"> • Objetivos medibles • Estrategia Instruccional • Especificaciones del prototipo
Desarrollo El proceso de autorización y producción de los materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajar con productores • Desarrollar el libro de trabajo, organigrama y programa • Desarrollar los ejercicios prácticos • Crear el ambiente de aprendizaje 	<ul style="list-style-type: none"> • Storyboard • Instrucción basada en la computadora • Instrumentos de retroalimentación • Instrumentos de medición • Instrucción mediada por computadora • Aprendizaje colaborativo • Entrenamiento basado en el Web
Implementación El proceso de instalar el proyecto en el contexto del mundo real	<ul style="list-style-type: none"> • Entrenamiento docente • Entrenamiento Piloto 	<ul style="list-style-type: none"> • Comentarios del estudiante • Datos de la evaluación
Evaluación El proceso de determinar la adecuación de la instrucción	<ul style="list-style-type: none"> • Datos de registro del tiempo • Interpretación de los resultados de la evaluación • Encuestas a graduados • Revisión de actividades 	<ul style="list-style-type: none"> • Recomendaciones • Informe de la evaluación • Revisión de los materiales • Revisión del prototipo

San Jose State University, Instructional Technology Program



EL CONSUMO EXCESIVO DE ALCOHOL EN MUJERES ♀

**Curso-Taller de capacitación
Propuesta Metodológica
Presencial**

MODALIDAD PRESENCIAL

El consumo de alcohol se hace presente en diferentes etapas de la vida, sin distinguir sexo o condiciones sociales, y es muy sabido que el problema tiene manifestaciones en menores de 25 años y que su tendencia va en aumento. Se estima que el mayor consumo de alcohol se encuentra en la población masculina, sin embargo, es evidente que existe un incremento importante y preocupante entre la población femenina.

Por lo que resulta de vital importancia la implementación de estrategias de información, prevención y canalización. Esta propuesta pretende brindar elementos psicosociales, clínicos, de prevención y atención a personal de Centros de Integración Juvenil A. C. (CIJ), quienes serán los encargados de llevar a cabo distintas acciones de intervención para la disminución de esta problemática.

Este Curso-taller de capacitación está integrado por una propuesta metodológica que permita al personal del CIJ desarrollar e implementar todas y cada una de sus estrategias didácticas y actividades con la finalidad de alcanzar los objetivos planteados.

Objetivo

Este curso en su modalidad presencial tiene la finalidad de desarrollar habilidades de afrontamiento y prevención en mujeres de cualquier edad y estrato social que tengan problemas con su consumo de alcohol. El contenido de este curso será transmitido por personal especializado del CIJ con la principal intención de prevenir.

Dentro de dicha propuesta se abarcaran temas como:

Epidemiología del consumo de alcohol femenino, en donde se revisaran datos estadísticos sobre el aumento en el consumo de alcohol en mujeres en los últimos años a nivel nacional e internacional, características de la población vulnerable de acuerdo a encuestas y estudios gubernamentales e instituciones reconocidas, así como los impactos en la salud de la mujer, con la intención de brindar una perspectiva general de la problemática.

El abuso del alcohol en las mujeres, sus manifestaciones a partir de qué punto se puede considerar que una mujer tiene un consumo problemático, la detección, diagnóstico ¿Quiénes, cómo y dónde pueden diagnosticar un consumo problemático?, y tratamiento hacer énfasis en las instituciones y programas existentes para su atención en México.

Factores psicosociales y de riesgo asociados al consumo de alcohol. Todos aquellos fenómenos psicológicos y sociales que facilitan la relación causal entre el consumo de alcohol y las mujeres tomando en cuenta su entorno social inmediato, estado emocional, anímico y habilidades de afrontamiento con las que cuentan. ¿Cuáles son y cómo influyen en el consumo excesivo de alcohol en la población femenina?

Por último punto se presentan una serie de estrategias preventivas y de afrontamiento que brinden a la población femenina el desarrollo de habilidades para la vida que les permitan una adecuada toma de decisiones y afrontar los riesgos de una adicción con información.

CRONOGRAMA DE SESIONES

SESION 1 Epidemiología del consumo de alcohol en mujeres	<ul style="list-style-type: none">• Datos estadísticos• Impacto del consumo de alcohol en la salud de las mujeres.
SESION 2 El abuso del alcohol en las mujeres.	<ul style="list-style-type: none">• ¿Qué es y cómo se manifiesta?• Diagnóstico y tratamiento para el abuso de alcohol.• Principales instituciones de atención al alcoholismo, principalmente en mujeres.
SESION 3 Factores psicosociales de riesgo asociados al consumo de alcohol.	<ul style="list-style-type: none">• ¿Qué es un factor de riesgo• Factores psicológicos• Factores sociales.• ¿Cuáles son y cómo influyen?
SESION 4 Factores de protección asociados al consumo	<ul style="list-style-type: none">• ¿Qué es un factor de protección?• ¿Cuáles son y cómo influyen?• Acciones preventivas• Dinámica Grupal
SESION 5. Prevención y afrontamiento de riesgos.	<ul style="list-style-type: none">• Ejercicio de Reflexión

Sesion1. Objetivo: Informar sobre incremento en el consumo de alcohol femenino tanto a nivel nacional como mundial, así como el impacto en la salud de las mujeres con la finalidad de sensibilizar y concientizar sobre la problemática.

Duración: 60 minutos

Tema	Subtemas	Estrategia didáctica/ actividad	Recursos	Tiempo
I. Encuadre	<ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida • Presentación institucional • Objetivo de la sesión 	<ul style="list-style-type: none"> • Expositiva 		10 minutos
II. Epidemiología del consumo de alcohol en mujeres	<ul style="list-style-type: none"> • Datos estadísticos 	<ul style="list-style-type: none"> • Expositiva • Discusión grupal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación (1) Genially (o lámina con gráficas (infografía 1). 	10 minutos 15 minutos
	<ul style="list-style-type: none"> • Impacto del consumo de alcohol en la salud de las mujeres. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lluvia de ideas • Expositiva 	<ul style="list-style-type: none"> • Infografía (2) 	10 minutos 10 minutos
III. Cierre de sesión	<ul style="list-style-type: none"> • Resolución de dudas. • Tarea: Investigar Principales instituciones de atención al alcoholismo, principalmente en mujeres 	<ul style="list-style-type: none"> • Resumen 		5 minutos

I. Encuadre

1. Dar la bienvenida a las y los participantes, realizar una breve presentación personal e institucional.
2. Indicar el objetivo de la sesión y los ejes temáticos a tratar.
3. Delimitar los temas a tratar

II. Epidemiología del consumo de alcohol en mujeres

Datos estadísticos

1. Presentar datos estadísticos sobre el aumento en el consumo de alcohol en mujeres a nivel nacional e internacional así como los impactos en la salud de la mujer; apoyándose en la presentación realizada con la aplicación PowerPoint en la que se mostraran gráficas y datos relevantes o en su defecto con una infografía (infografía1) impresa en una lámina en caso de no contar con recursos multimedia.
2. Motivar a las participantes a llevar a cabo una discusión grupal planteándoles los siguientes cuestionamientos:

- ☐ ¿Después de haber observado estas cifras qué opinas sobre el incremento en el consumo de alcohol por parte de las mujeres?
- ☐ ¿Cuál es tu sentir?

Impacto del consumo de alcohol en la salud de las mujeres

1. Proponer una lluvia de ideas contestando a la siguiente pregunta:

- ☐ ¿Qué problemas de salud conoces o crees que trae consigo el consumo excesivo de alcohol por parte de las mujeres?

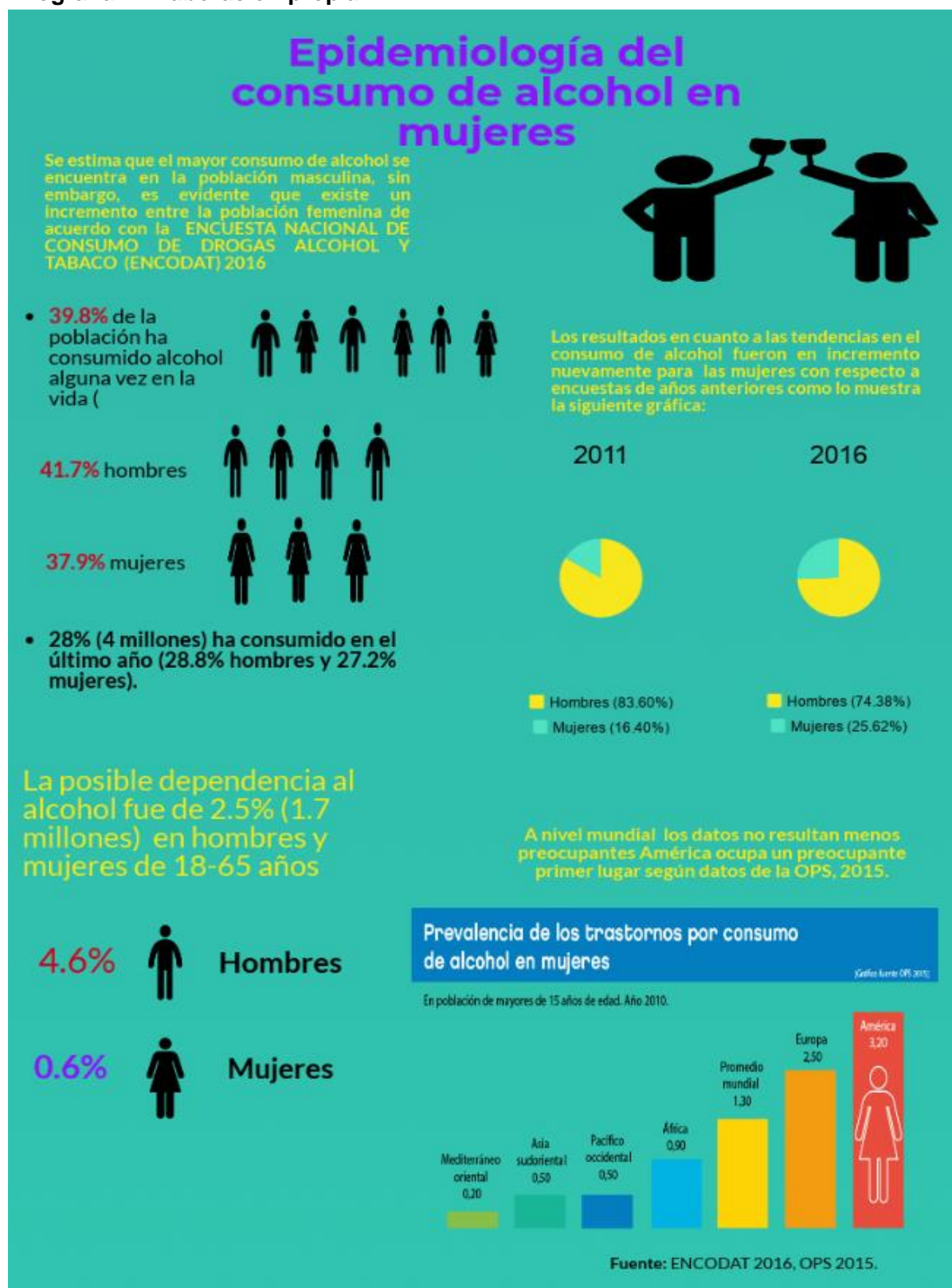
2. Para aterrizar las ideas de las participantes el facilitador realizara una exposición apoyándose en la infografía 2 y retomara las ideas de las participantes cuando la exposición lo amerite.

III. Cierre de sesión.

1. Preguntar a los participantes si tienen alguna duda o comentario que quieran compartir con el grupo, para inmediatamente realizar un resumen recuperando los puntos más relevantes de la sesión.

2. Asignar como tarea para la siguiente sesión: Investigar principales instituciones de atención al alcoholismo, principalmente en mujeres.

Infografía 1. Elaboración propia.





Sesión 2.

Objetivo: Analizar las manifestaciones y con el fin de que las participantes sean capaces reconocerlas, así como informarlas sobre las instituciones a las que se puede recurrir en caso necesario.

Tiempo: 60 minutos

Temas	Subtemas	Estrategia didáctica/ actividad	Recursos	Tiempo
Encuadre El abuso del alcohol en las mujeres.	<ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida • Objetivo de la sesión 	<ul style="list-style-type: none"> • Expositiva 		5 minutos
	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es y cómo se manifiesta? 	<ul style="list-style-type: none"> • Plenaria • Expositiva 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha 1 • Infografía(3) 	10 minutos 5 minutos
	<ul style="list-style-type: none"> • Diagnóstico y tratamiento para el abuso de alcohol. 	<ul style="list-style-type: none"> • Expositiva • Trabajo en equipo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha 2 • Presentación(2) • Viñetas 1, 2, 3 y 4. 	15 minutos 15 minutos
	<ul style="list-style-type: none"> • Principales instituciones de atención al alcoholismo, principalmente en mujeres. 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo grupal • Elaboración de directorio de ayuda. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha 3 • Papel bond • Plumones 	15 minutos
Cierre de sesión	<ul style="list-style-type: none"> • Resolución de dudas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Resumen 		5 minutos

I. Encuadre

1. Dar la bienvenida a las y los participantes
2. Indicar el objetivo de la sesión y los ejes temáticos a tratar.
3. Delimitar los temas a tratar.

II. El abuso del alcohol en las mujeres.

¿Qué es y cómo se manifiesta?

1. Organizar el grupo en plenaria lanzando las siguientes preguntas:

¿En qué momento se puede considerar que existe un abuso del alcohol?

¿Cuáles podrían ser sus manifestaciones?

Retroalimentar las ideas de las participantes, el facilitador les explicara a partir de qué punto se considera que hay un abuso en el alcohol y como se manifiesta apoyándose en la Ficha 1 y Presentación 2.

Ficha 1. ¿Qué es el alcoholismo y como se manifiesta?

El abuso de alcohol es un patrón de consumo dañino para sí mismo o para otros. De acuerdo con El Instituto Nacional sobre el Abuso de Alcohol y Alcoholismo (NIAAA) se puede considerar que una mujer está abusando del alcohol de una forma problemática cuando:

Las siguientes situaciones serían indicadores de abuso de alcohol si ocurrieran repetidamente en un período de tiempo de 12 meses:

- Faltar al trabajo o pasar por alto las responsabilidades del cuidado de los niños a causa de la bebida
- Beber en situaciones que son peligrosas, tales como antes o durante el momento de conducir
- Arrestos por encontrarse bajo los efectos del alcohol o por lastimar a alguien en estado de ebriedad
- Continuar bebiendo a pesar de las constantes tensiones, con amigos y familiares, relacionadas con el alcohol

“Consumir más de siete bebidas por semana aumenta el riesgo de que la mujer abuse del alcohol o de que se vuelva dependiente de éste. Aun las mujeres que beben menos de siete bebidas por semana corren un riesgo mayor de desarrollar dicha dependencia o abuso, si ocasionalmente tomaran cuatro o más bebidas en un día cualquiera.

Fuente: (NIAAA, 2005)

El abuso del alcohol en las mujeres.

¿Qué es y cómo se manifiesta?.

De acuerdo con El Instituto Nacional sobre el Abuso de Alcohol y Alcoholismo (NIAAA) se puede considerar que una mujer está abusando del alcohol de una forma problemática cuando:



Las siguientes situaciones serían indicadores de abuso de alcohol si ocurrieran repetidamente en un período de tiempo de 12 meses:

- Faltar al trabajo o pasar por alto las responsabilidades del cuidado de los niños a causa de la bebida.
- Beber en situaciones que son peligrosas, tales como antes o durante el momento de conducir
- Arrestos por encontrarse bajo los efectos del alcohol o por lastimar a alguien en estado de ebriedad.
- Continuar bebiendo a pesar de las constantes tensiones, con amigos y familiares, relacionadas con el alcohol



"Consumir más de siete bebidas por semana aumenta el riesgo de que la mujer abuse del alcohol o de que se vuelva dependiente de éste. Aun las mujeres que beben menos de siete bebidas por semana corren un riesgo mayor de desarrollar dicha dependencia o abuso, si ocasionalmente tomaran cuatro o más bebidas en un día cualquiera.



Fuente: (NIAAA, 2005)

Detección, Diagnóstico y tratamiento para el abuso de alcohol.

1. Llevar a cabo una exposición explicando en qué consisten el Diagnóstico y tratamiento para el abuso de alcohol apoyándose en la ficha 2.

Ficha 2. Diagnóstico y tratamiento para el abuso de alcohol.
<p>Diagnostico</p> <p>El diagnóstico de alcoholismo supone la elaboración de una correcta anamnesis, junto con la correcta exploración clínica. Es necesario realizar la valoración de la cantidad y frecuencia de la ingesta alcohólica. Puede ser útil el uso de cuestionarios diagnósticos. Realizaremos una analítica completa con marcadores biológicos y un adecuado diagnóstico dual de las psicopatologías previas o asociadas.</p> <p>En la anamnesis y exploración clínica se valorará el consumo alcohólico y sus repercusiones (trastornos conductuales, repercusiones familiares, sociales y legales). En la exploración física se buscarán alteraciones somáticas y otros datos, inespecíficos pero orientativos sobre el abuso de alcohol, y signos clínicos que evidencien las consecuencias del consumo etílico.</p> <p>Tratamiento</p> <p>El alto consumo de alcohol y las patologías asociadas, así como las implicaciones que tal dependencia ocasiona, han hecho de la prevención y tratamiento del alcoholismo una de las cuestiones sanitarias de mayor interés. Por tanto no es posible hablar de un tratamiento genérico de elección para el alcoholismo. En la actual concepción del trastorno adictivo como procesual, con fases de recaída y abstinencia, parece más adecuado situar el estado de la cuestión en elegir aquella opción terapéutica que mejor se adapte a las necesidades del paciente concreto y en su situación actual.</p> <p>De acuerdo con el Programa contra el alcoholismo y el abuso de bebidas alcohólicas (2011-2012) un tratamiento efectivo para el alcoholismo debe abarcar las múltiples necesidades del paciente, además del consumo de alcohol, se sabe que un alto porcentaje de pacientes alcohólicos padecen también de otro trastorno físico o psiquiátrico, así como de problemas sociales o legales asociados. La comorbilidad afecta tanto el diagnóstico como la evolución del paciente, por tanto, para asegurar un tratamiento efectivo es necesario un manejo integral.</p>

Fuente:(NIAAA, 2005; CONADIC, 2011)

2. Formar cuatro equipos y entregar una viñeta a cada equipo las cuales contienen cuatro casos diferentes sobre mujeres que consumen alcohol, tendrán la tarea de analizar y determinar si tienen un consumo problemático o no.

Viñeta 1.

María es una mujer de 38 años madre soltera responsable de dos hijos adolescentes, empleada en una empresa hace muchos años lo cual la tiene muy estresada y cansada por tal razón cada semana María se va con sus amigas del trabajo a tomarse una copa o una cerveza para relajarse y distraerse un poco en algunas ocasiones ha tomado más de una copa y se ha sentido muy mareada pero ha sido de forma muy esporádica. ¿Consideras que María tiene un consumo problemático de alcohol?

Viñeta 2.

Karla es una jovencita de 15 años que vive con sus padres y hermanos quienes constantemente organizan fiestas en las que ella participa solo de vez en cuando y en algunas ocasiones ha consumido alcohol en exceso, la última vez que consumió alcohol en una de estas fiestas no recuerda cómo es que llegó a su cama, ni tampoco que estuvo platicando con varios chicos que no conocía, pero ella considera que no tiene un problema solo paso porque no está acostumbrada a tomar vodka solo cerveza, pero que no le volverá a pasar. ¿Tú que piensas, consideras que Karla tiene un problema con su consumo de alcohol?

Viñeta 3.

Martha es una mujer de 25 años soltera que le gusta mucho salir a divertirse y a beber los fines de semana con sus amigos y amigas, ella consume aproximadamente unas 5 a 7 tragos o cervezas cada que sale, sin embargo ella no se siente mareada, ni alcoholizada por lo que ella considera que sabe controlar su consumo y que no tiene ningún problema con su consumo de alcohol. ¿Tú que piensas, consideras que Martha tiene un problema con su consumo de alcohol?

Viñeta 4.

Miriam es una mujer de 28 años casada y con 2 pequeños hijos ella no consume alcohol constantemente, evita hacerlo porque cuando lo ha hecho no logra controlar su consumo, ni su comportamiento y ha hecho cosas de las que esta arrepentida, pero constantemente se siente tentada a consumir porque su pareja lo hace frente a ella cada semana y además la invita. ¿Tú que piensas, consideras que Martha tiene un problema con su consumo de alcohol?

3. Motivar a los participantes de cada equipo a dar su opinión sobre los casos que les tocaron, el facilitador retroalimentará y los orientará cuando sea necesario.

Instituciones de ayuda en contra del abuso del alcohol en mujeres

1. Retomar la tarea de la sesión pasada y pegara una cartulina y pondrá plumones suficientes con la finalidad de que en conjunto los miembros del grupo puedan estructurar un directorio de las principales instituciones de atención al alcoholismo, principalmente en mujeres.
2. Retroalimentar al grupo en cualquier momento.
3. Se recomienda que el facilitador recopile los datos que los participantes aportaron y los conjunte en un solo documento para compartírselos de forma individual la siguiente sesión.

Atención en México para el abuso de alcohol en mujeres

Principales instituciones de ayuda contra las adicciones	
Centros de Integración Juvenil, A.C.	CIJ cuenta con 117 unidades distribuidas a lo largo del territorio nacional; 11 son de Hospitalización y 2 son Clínicas de Atención a Usuarios de Heroína, ubicadas en zonas estratégicas y de alto riesgo del consumo de drogas, en las que un equipo interdisciplinario de alrededor de 1,300 personas, apoyadas por poco más de 8 mil voluntarios, impactaron en 2017 a 10.4 millones de personas en los servicios de prevención y tratamiento.
Alcohólicos Anónimos, A.C.	<p>Alcohólicos Anónimos es una comunidad de hombres y mujeres que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse del alcoholismo.</p> <p>El único requisito para ser miembro de AA es el deseo de dejar la bebida. Para ser miembro de AA no se pagan honorarios ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias contribuciones.</p> <p>AA no está afiliada a ninguna secta, religión, partido político, organización o institución alguna; no desea intervenir en controversias, no respalda ni se opone a ninguna causa.</p> <p>Nuestro objetivo primordial es mantenernos sobrios y ayudar a otros alcohólicos a alcanzar el estado de sobriedad.</p>
Grupos de Familia Al-Anon	Los Grupos de Familia Al-Anon son una agrupación de parientes y amigos de alcohólicos cuyo lema es: “Creemos que el alcoholismo es una enfermedad de la familia y que un cambio de actitud puede ayudar a la recuperación” comparten sus experiencias, fortaleza y esperanza con el fin de encontrarle solución a su problema común. Puede ayudar a la recuperación.
Instituto Mexicano de Psiquiatría	Realiza investigaciones científicas en el campo de la psiquiatría y asesora a organizaciones que tratan problemas de farmacodependencia. Cuenta con 30 consultorios y tiene capacidad

	para hospitalizar a 40 enfermos. Las áreas que desarrollan son psiquiatría, investigaciones relacionadas con el alcohol, la farmacodependencia, servicios de salud y problemas psicosociales. Cuenta con un centro especializado que atiende a pacientes alcohólicos y a sus familiares.
<ul style="list-style-type: none"> • Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) • Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE) • Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) 	Además de atender la demanda de atención y fomento a la salud, tienen programas específicos en materia de adicciones. Los servicios que ofrecen corresponden a tres niveles: servicios básicos (consulta médica, por ejemplo); clínicas de especialidades, clínicas hospital y hospitales; atención médica especializada para atender casos de mayor complejidad y dificultad en su diagnóstico y tratamiento. Además realizan investigaciones sobre adicciones.
Centros de Atención Primaria en Adicciones	Los Centros de Atención Primaria en Adicciones (CAPA) son unidades que brindan servicios gratuitos, dirigidos a prevenir y atender el uso y abuso de sustancias adictivas. En los CAPA laboran psicólogos, médicos y trabajadores sociales, especializados en la prevención y tratamiento del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.

III. Cierre de sesión.

1. Preguntar a los participantes si tienen alguna duda o comentario que quieran compartir con el grupo.
2. Realizar un resumen recuperando los puntos más relevantes de la sesión.

Sesión 3.

Objetivo: Informar y concientizar sobre los factores psicosociales de riesgo asociados con el consumo problemático de alcohol en mujeres.

Tiempo: 60 minutos

I. Encuadre

1. Dar la bienvenida a las y los participantes

N. Sesión	Subtemas	Estrategia didáctica/ actividad	Recursos	Tiempo
Encuadre	<ul style="list-style-type: none">• Bienvenida• Objetivo de la sesión	<ul style="list-style-type: none">• Expositiva		5 minutos
Factores psicosociales de riesgo asociados al consumo de alcohol.	<ul style="list-style-type: none">• ¿Qué es un factor de riesgo	<ul style="list-style-type: none">• Expositiva	<ul style="list-style-type: none">• Ficha 4• Presentación(3)	5 minutos
	<ul style="list-style-type: none">• Factores psicológicos <p>¿Cuáles son y cómo influyen?</p>	<ul style="list-style-type: none">• Discusión grupal.• Expositiva	<ul style="list-style-type: none">• Ficha 5• Infografía (4)	10 minutos
	<ul style="list-style-type: none">• Factores sociales. <p>¿Cuáles son y cómo influyen?</p>	<ul style="list-style-type: none">• Plenaria• Expositiva	<ul style="list-style-type: none">• Ficha 6• Infografía (4)	10 minutos
				10 minutos
Cierre de sesión	<ul style="list-style-type: none">• Resolución de dudas	<ul style="list-style-type: none">• Resumen• Diseñar y realizar un eslogan, meme, gif o cualquier recurso multimedia que puedan compartir que hable sobre los factores de riesgo asociados con el consumo.		10 minutos

2. Indicar el objetivo de la sesión y los ejes temáticos a tratar.

3. Delimitar los temas a tratar.

II. Factores psicosociales de riesgo asociados al consumo de alcohol.

¿Qué es un factor de riesgo?

1. Explicar ¿Qué es un factor de riesgo? con apoyo de la ficha 4 y la presentación tres.

Ficha 4. ¿Qué es un factor de riesgo?

En cada sociedad existen comunidades, grupos de individuos, familias o individuos que presentan más posibilidades que otros, de sufrir en un futuro enfermedades, accidentes, muertes prematura, se dice que son individuos o colectivos especialmente vulnerables. A medida que se incrementan los conocimientos sobre los diferentes procesos, la evidencia científica demuestra en cada uno de ellos que: en primer lugar las enfermedades no se presentan aleatoriamente y en segundo que muy a menudo esa "vulnerabilidad" tiene sus razones. La vulnerabilidad se debe a la presencia de cierto número de características de tipo genético, ambiental, biológicas, psicosociales, que actuando individualmente o entre sí desencadenan la presencia de un proceso.

Surge entonces el término de "riesgo" que implica la presencia de una característica o factor (o de varios) que aumenta la probabilidad de consecuencias adversas. En este sentido el riesgo constituye una medida de probabilidad estadística de que en un futuro se produzca un acontecimiento por lo general no deseado.

El término de riesgo implica que la presencia de una característica o factor aumenta la probabilidad de consecuencias adversas. La medición de esta probabilidad constituye el enfoque de riesgo (1-4).

Un factor de riesgo es cualquier característica o circunstancia detectable de una persona o grupo de personas que se sabe asociada con un aumento en la probabilidad de padecer, desarrollar o estar especialmente expuesto a un proceso mórbido. Estos factores de riesgo (biológicos, ambientales, de comportamiento, socio-culturales, económicos) pueden sumándose unos a otros, aumentar el efecto aislado de cada uno de ellos produciendo un fenómeno de interacción.

Fuente: Pita F. et al. (2002)

Factores psicológicos

¿Cuáles son y cómo influyen?

1. Motivar a las participantes a llevar a cabo una discusión grupal planteándoles los siguientes cuestionamientos:

- ☐ ¿Por qué beben más las mujeres ahora?
- ☐ ¿Qué factores psicológicos crees que influyan en el consumo excesivo y problemático de alcohol en las mujeres?

2. Aterrizar las ideas de las participantes, el facilitador realizara una exposición apoyándose en la Ficha 5 y retomara las ideas de las participantes cuando la exposición lo amerite.

Ficha 5. Factores psicológicos

Los distintos factores que influyen y participan en el consumo problemático de alcohol en mujeres se diferencian entre los predisponentes y desencadenantes del alcoholismo femenino. La siguiente es una lista de algunos factores psicológicos que pueden predisponer a una persona al alcoholismo.

- Entre los primeros, señalan los antecedentes de alcoholismo paterno y los antecedentes personales de problemas psicopatológicos, seguidos de otros factores como haber sido objeto de violencia o de abusos sexuales en la infancia o adolescencia entre otros.
- Antecedente de depresión, baja autoestima, ansiedad, problemas de comportamiento, bajo autocontrol, disminución de las habilidades sociales y emocionales, estilos de afrontamiento inefectivos, dependencia emocional, inseguridad, necesidad de autoafirmación, baja satisfacción o capacidad de divertirse
- Personales: La edad, el estado de salud física y mental, el estrés, las creencias y expectativas acerca del alcohol, la búsqueda de sensaciones, personalidad antisocial, baja satisfacción personal, el aislamiento, actitud apática, falta de valores, inseguridad.
- Antecedente de maltrato físico por la familia de origen
- Antecedente de abuso sexual infantil
- Maltrato infantil
- Exposición vital a eventos traumáticos
- Historia familiar de alcoholismo
- Historia familiar de depresión
- Pérdida parental antes de los 18 años.
- Estado de ánimo adverso. Sentirse sola deprimida, por una decepción amorosa, tener problemas con la pareja, los amigos o los padres.

Fuente: Míguez. et al. (2016)

Factores sociales.

¿Cuáles son y cómo influyen?

1. Organizar el grupo en plenaria lanzando las siguientes preguntas:

- ☐ ¿Por qué beben más las mujeres ahora?
- ☐ ¿Qué factores sociales crees que influyan?

2. Para retroalimentar las ideas de las participantes el facilitador les explicara cuales son estos factores apoyándose en la Ficha 6.

Ficha 6. Factores sociales

Dentro de estos distintos factores existen algunos muy específicos que han favorecido el incremento precipitado en el consumo de alcohol en mujeres como lo menciona esta situación resulta en parte al crecimiento y la inclusión de las mujeres en las fuerzas productivas y la economía del país. Las Mujeres consumen alcohol cada vez con mayor frecuencia como una salida a las presiones derivadas de su trabajo y estrés, mismo que en ocasiones es apagado con alcohol.” La siguiente es una lista de algunos factores sociales que pueden desencadenar el alcoholismo.

Ambientales/sociales: Las normas o leyes sociales favorables para el consumo, fácil acceso al alcohol, deprivación económica, la publicidad, la delincuencia y marginalidad, amigos consumidor.

Redes familiares usuarias de alcohol. Un promedio significativo de jóvenes que abusan o que muestran signos de dependencia refieren que algunos o varios familiares consumen alcohol.

Redes de pares usuarios de alcohol. En cuanto a la existencia de amigos y amigas que consumen alcohol, el grupo de mujeres abstemias o sin problemas de consumo cuenta con un promedio significativamente menor de amigos que beben.

Escenarios de consumo. En cuanto a las redes sociales resulta relevante valorar la asistencia a lugares donde haya disponibilidad de bebidas con alcohol; dichos escenarios suelen ser espacios de interacción y convivencia como fiestas, reuniones, antros, cantinas e incluso la propia casa por tanto se encontró que las estudiantes que muestran características de dependencia asisten con mucho más frecuencia a este tipo de escenarios.

Percibir que es fácil comprar alguna bebida con alcohol, aun siendo menor de edad, o que es probable que algún amigo la ofrezca, son otros factores de riesgo para abusar de este tipo de bebidas, así como el hecho de que en casa se tenga acceso a cervezas y botellas de vino y licor.

Facilidad o dificultad para conseguir bebidas alcohólicas. Se encontró que el grupo que en promedio percibe una mayor facilidad es el de dependientes, seguido muy de cerca por el de abuso.

Situaciones que generan confianza para consumir alcohol. Asistir a fiestas o lugares

donde se consume alcohol, o bien que haya disponibilidad de bebidas en casa resulta más frecuente en el grupo de jóvenes que calificaron con dependencia o abuso.

Curiosidad: Ingerir alguna bebida alcohólica para explorar las sensaciones, conocer el sabor o experimentar en si la vivencia son situaciones que con mayor probabilidad se dan en el grupo de mujeres que calificaron con dependencia.

Circunstancias o estado de ánimo festivos. La asociación del consumo de alcohol con estados de ánimo positivos, el festejo, la diversión o la participación en fiestas y reuniones.

Pertenencia y aceptación del grupo de pares. La creencia de que beber alcohol permite estar a la moda, pertenecer a un grupo o sentirse aceptada por los demás fue más recurrente en jóvenes que presentan dependencia.

Ocio. Estar aburridos, no tener otra cosa que hacer, tener disponible el alcohol cuando no se hace nada son situaciones recurrentes en el grupo de jóvenes con dependencia contrario a jóvenes sin problemas en su consumo.

Desinhibición. Creer que beber facilita la expresión de emociones o la socialización, da valor para hacer algo o ligar con alguien, desinhibe para tener relaciones sexuales se registra en mayor medida en las jóvenes del grupo con dependencia, el grupo de abstemias o que no tienen problemas con su consumo registro con menor frecuencia este tipo de motivos.

Problemas con los padres. Las estudiantes que refirieron una mayor probabilidad de consumir alcohol al querer “rebelarse” contra sus padres para llamar la atención, porque no les han puesto límites o porque no se preocupan por ellas son las que calificaron con problemas con dependencia.

Condiciones de igualdad para beber. Pensar que se puede beber alcohol igual que los hombres, demostrar con ello que se pueden tener las mismas libertades o que se aguanta igual también son algunas creencias que los grupos de dependencia y abuso registran con mayor frecuencia.

Autoafirmación. Tener la idea de que tomar bebidas con alcohol las hace sentirse libres o probarse su capacidad de aguante se da con más frecuencia en el grupo de dependencia y abuso. Las jóvenes abstemias o sin problemas con su consumo registran en menor medida estas creencias.

Fuente: Villalobos (2003); Moreno, (2010)

III. Cierre de sesión.

1. Preguntar a los participantes si tienen alguna duda o comentario que quieran compartir con el grupo.
2. Realizar un resumen recuperando los puntos más relevantes de la sesión.
3. Pedir a los participantes que realicen con sus respectivos equipos un eslogan, meme, gif o cualquier recurso multimedia que se pueda compartir que hable sobre los factores de riesgo asociados con el consumo.
4. Los resultados de esta actividad se comentaran en la siguiente sesión.

Infografía 4. Elaboración propia.



Sesión 4.

Objetivo: Informar y sensibilizar sobre los factores de protección asociados al consumo problemático de alcohol en mujeres.

Tiempo: 60 minutos

N. Sesión	Subtemas	Estrategia didáctica/ actividad	Recursos	Tiempo
Encuadre	<ul style="list-style-type: none">• Bienvenida• Objetivo de la sesión	<ul style="list-style-type: none">• Expositiva		5 minutos
Factores de protección asociados al consumo	<ul style="list-style-type: none">• ¿Qué es un factor de protección?	<ul style="list-style-type: none">• Expositiva	<ul style="list-style-type: none">• Ficha 7• Presentación (4)	5 minutos
	<ul style="list-style-type: none">• ¿Cuáles son y cómo influyen?	<ul style="list-style-type: none">• Lluvia de ideas• Expositiva	<ul style="list-style-type: none">• Presentación (4)• Ficha 7	5 minutos 10 minutos
	<ul style="list-style-type: none">• Acciones preventivas• Actividad	<ul style="list-style-type: none">• “Si yo fuera”	<ul style="list-style-type: none">• Viñetas	15 minutos
Cierre de sesión	<ul style="list-style-type: none">• Dinámica grupal	<ul style="list-style-type: none">• Relación de columnas		15 minutos

I. Encuadre

1. Dar la bienvenida a las y los participantes
2. Indicar el objetivo de la sesión y los ejes temáticos a tratar.
3. Delimitar los temas a tratar.

II. Factores de protección asociados al consumo

¿Qué es un factor de protección?

1. Llevar a cabo una exposición explicando que es un factor de protección apoyándose en la Ficha 7 e Infografía 5.

¿Cuáles son y cómo influyen?

1. Proponer una lluvia de ideas contestando a la siguiente pregunta:

☐ ¿Qué factores consideras podrían servir de protección contra el consumo problemático de alcohol?

2. Aterrizar las ideas de las participantes el facilitador realizara una exposición apoyándose en la Ficha 7 y retomara las ideas de las participantes cuando la exposición lo amerite.

Ficha 7. Factores de protección

Los factores de protección son atributos individuales, condición situacional, ambiente o contexto que reduce la probabilidad de ocurrencia de un comportamiento desviado, reducen, inhiben o atenúan la probabilidad del uso de sustancias.

El estudio y aplicación de estos factores, sin duda, presentaría un trampolín a la acción preventiva ya que permitiría actuar en torno a ellos, potenciando y reforzando todos aquellos atributos individuales, factores y condiciones sociales que favorecen el alejamiento de la conducta desviada.

La Teoría del Desarrollo Social es un enfoque teórico que describe cómo existen procesos protectores que parecen incidir en la reducción de problemas de comportamiento. Estos autores proponen tres factores de protección que controlan el desarrollo de los comportamientos antisociales:

Los lazos sociales y afectivos (adhesión y compromiso con la familia, escuela, amigos y los compañeros) En este sentido, la calidad de las relaciones parentofiliales y la cohesión familiar garantizan la salud psicológica de los individuos al mediatizar los efectos nocivos de los estresores crónicos. Una buena relación entre los miembros de la familia, cercana, duradera y sin conflictos, junto con unos métodos de disciplina adecuados a la edad actúan como factor de prevención del consumo.

Las coacciones externas (normas claras y consistentes contra el consumo de drogas mantenidas por personas ligadas al individuo) y las habilidades sociales (poseer estrategias de solución de problemas para afrontar asertivamente las situaciones y resistir las presiones a la transgresión de normas).

Además de éstos, los factores de protección mencionados en este apartado están

referidos a las áreas individual, relacional y social y, por ende, la posesión o el desarrollo de características contrarias a las mencionadas como factores de riesgo actuarían protegiendo al sujeto.

De este modo, un buen nivel de autoestima, un adecuado autocontrol emocional, la cohesión y comunicación familiar, el apego a un grupo de referencia positivo, etc. favorecerían al sujeto frente a la desviación.

Información adecuada: La decisión de consumir o no está determinada por el balance que efectúa el sujeto acerca de los beneficios y costes que supone hacerlo es decir la percepción personal y subjetiva del sujeto en relación a las ventajas y riesgos del consumo.

En este sentido aquéllos jóvenes que perciban la conducta de consumo como arriesgada y/o quienes no perciban ninguna ventaja en practicarla manifestarán, en menor medida, conductas de consumo. Por ende, una información adecuada, junto con unas expectativas realistas acerca de su uso contribuirá a un balance decisonal más saludable.

Fuente: Laespada et al. 2004

Acciones preventivas

1. Motivar a 4 personas para participar voluntariamente en la actividad “Si yo fuera”
2. Los participantes deben leer la viñeta con el caso que les corresponde e inmediatamente después responder “Si yo fuera” el nombre de la persona que le toco y lo que haría si estuviera en su caso.

Viñeta 1.

Mariana tiene 19 años y últimamente ha tenido problemas por su consumo de alcohol, sus padres la regañan mucho, ellos no entienden que es joven y solo quiero divertirse, ha intentado dejar de tomar pero cuando va a las fiestas sus amigos la incitan a tomar, dicen “que sin alcohol no hay diversión” ¿Qué harías en su lugar?

Viñeta 2.

Lucia tiene 17 años recientemente comenzó a consumir alcohol, la verdad no le gusta mucho pero lo hace porque sus amigos lo hacen y no quiere parecer una niña, ellos son los únicos amigos que tiene y si no está con ellos ya no tendrá amigos y se aburre mucho. ¿Qué harías en su lugar?

Viñeta 3.

Guadalupe tiene 18 años acaba de entrar a la universidad y se está divirtiendo mucho, cada fin de semana se va de fiesta con sus amigos pero su familia está preocupada y no deja de decirle que tiene un problema con su consumo, que debe buscar ayuda pero ella contesta “ya soy mayor de edad además yo puedo controlarme ¿qué me puede pasar?” ¿Qué harías en su lugar?

Viñeta 4.

Sara tiene 22 años anteriormente no consumía nada de alcohol pero en los últimos lo ha hecho y con mucha frecuencia debido a que se siente muy triste y deprimida desde que termino con su novio ha intentado dejarlo pero no puede. ¿Qué harías en mi lugar?

III. Cierre de sesión.

1. Organizar al grupo en 4 equipos para realizar la siguiente dinámica.
2. Entregar un ejercicio a cada equipo.
3. Explicar que el último equipo en contestar será el responsable de realizar un resumen de lo revisado durante las sesiones hasta el momento para exponerlo en 10 minutos frente a sus compañeros la siguiente sesión.
4. Preguntar a los participantes si tienen alguna duda o comentario que quieran compartir con el grupo.

RELACIONA LAS COLUMNAS	
a) Factor de protección	a) Antecedente de depresión, baja autoestima, ansiedad, problemas de comportamiento, bajo autocontrol, disminución de las habilidades sociales y emocionales, estilos de afrontamiento inefectivos, dependencia emocional, inseguridad, necesidad de autoafirmación, baja satisfacción o capacidad de divertirse
b) Factor social	b) Es cualquier característica o circunstancia detectable de una persona o grupo de personas que se sabe asociada con un aumento en la probabilidad de padecer, desarrollar o estar especialmente expuesto a un proceso mórbido.
c) Factor psicológico	c) Atributos individuales, condición situacional, ambiente o contexto que reduce la probabilidad de ocurrencia de un comportamiento desviado
d)Factor de riesgo	<p>d) Condiciones de igualdad para beber. Pensar que se puede beber alcohol igual que los hombres, demostrar con ello que se pueden tener las mismas libertades o que se aguanta igual también son algunas creencias que los grupos de dependencia y abuso registran con mayor frecuencia.</p> <p>e) Consumir más de siete bebidas por semana aumenta el riesgo de que la mujer abuse del alcohol o de que se vuelva dependiente de éste. Aun las mujeres que beben menos de siete bebidas por semana corren un riesgo mayor de desarrollar dicha dependencia o abuso, si ocasionalmente tomaran cuatro o más bebidas en un día cualquiera.</p>

Sesión 5.

Objetivo: Promover el desarrollo de estrategias preventivas y de afrontamiento ante el consumo problemático del alcohol en mujeres.

Tiempo: 60 minutos

N. Sesión	Subtemas	Estrategia didáctica/ actividad	Recursos	Tiempo
I. Encuadre	<ul style="list-style-type: none">• Bienvenida• Objetivo de la sesión	Expositiva		5 minutos
II. Prevención y afrontamiento de riesgos.	<ul style="list-style-type: none">• ¿Qué es una estrategia preventiva?	Discusión grupal		10 minutos
	<ul style="list-style-type: none">• ¿Cuáles son estas estrategias?	Expositiva	Ficha 9 Presentación	10 minutos
	<ul style="list-style-type: none">• ¿Qué es una estrategia de afrontamiento?	Lluvia de ideas	Ficha 10	5 minutos
	<ul style="list-style-type: none">• ¿Cuáles son estas estrategias?	Expositiva	Infografía	10 minutos
	<ul style="list-style-type: none">• Resumen	Exposición de participantes		15 minutos
III. Cierre del curso	<ul style="list-style-type: none">• Ejercicio de reflexión <p>¿Qué aprendí? ¿Me sirve esta información? ¿Me ayuda o puedo ayudar a alguien con esta información?</p>	Participación individual		5 minutos

I. Encuadre

1. Dar la bienvenida a las y los participantes
2. Indicar el objetivo de la sesión y los ejes temáticos a tratar.
3. Delimitar los temas a tratar.

II. Prevención y afrontamiento de riesgos.

¿Qué es una estrategia preventiva?

¿Cuáles son estas estrategias?

1. Motivar a las participantes a llevar a cabo una discusión grupal planteándoles los siguientes cuestionamientos:

¿Conoces que es una estrategia preventiva o has escuchado cuál es su función?

2. Aterrizar las ideas de las participantes el facilitador realizara una exposición apoyándose en la ficha 9 y presentación 6 retomara las ideas de las participantes cuando la exposición lo amerite.

Ficha 9. Estrategias preventivas

Estrategia preventiva se trata de dirigir un asunto con el fin de prevenir un mal.

Es evidente que necesitamos saber a la hora de prevenir cual es la extensión del problema, a que grupos afecta especialmente, cuales son las formas de uso y abuso o cuales son las tendencias de este consumo.

Hay aspectos relacionados con el consumo del alcohol y las circunstancias en que se produce que es esencial conocer y comprender en profundidad al emprender acciones preventivas. Se trata de cuestiones que pueden parecer demasiado generales pero que sirven para situar el problema en un momento dado, pues nos encontramos ante una situación dinámica donde hay muchos actores implicados.

Disminuir la accesibilidad sigue siendo una de las medidas que más claramente tienen una influencia en el consumo y en los problemas relacionados con dicho consumo.

La influencia del precio de las bebidas alcohólicas. Si bien las diversas revisiones coinciden en la relación más precio menos consumo, la magnitud del efecto es a veces difícil de precisar dependiendo de factores tales como, tipo de consumo, el país, el momento, genero, los ingresos personales, podría pensarse que estas medidas pueden ser más efectivas en función de la capacidad económica del sujeto, por lo que es posible que estas estrategias sean más eficaces en los jóvenes.

Beber y conducir. La existencia y variedad de situaciones legales resultado del consumo

inapropiado del alcohol y las leyes de cero tolerancia en el consumo de alcohol de conductores y menores de edad ha tenido resultados muy eficientes en USA tienen menores proporciones de adultos implicados en accidentes mortales que los estados que toleran una alcoholemia mayor consiguientemente, de menos víctimas relacionadas con estos accidentes.

Las campañas de prevención en población general. Entre las medidas más conocidas por la población general, y que ella misma es la destinataria, son las campañas contra el alcohol mediante publicidad y la utilización de los medios de comunicación. Una forma interesante de hacer campaña es la de facilitar la creación de mensajes periodísticos en relación con accidentes, descubrimientos, etc.

Ámbito familiar. La familia se reconoce como un elemento clave para la incorporación de estrategias de prevención del alcoholismo y del abuso de bebidas alcohólicas.

Orientar a los padres de familia o tutores sobre cómo prevenir el consumo de drogas en sus hijos, desarrollar habilidades para la vida y crianza positiva que fortalezcan en los padres estrategias para mejorar la comunicación, la solución de problemas, la expresión de emociones, la educación y la disciplina con sus hijos, como una estrategia de prevención universal del consumo de alcohol.

Ámbito escolar. La escuela es un espacio de prevención que fortalece y complementa la educación de la familia y es en ella donde se pueden implementar acciones que impacten a la mayoría de los niños y jóvenes de nuestro país.

- Diseñar acciones preventivas universales, selectivas e indicadas específicas para cada una de las fases de la educación, desde la educación básica, iniciando en el preescolar, pasando por la educación media superior y llegando a la superior, respetando las características y necesidad propias de cada etapa de desarrollo, a fin de dar continuidad en las estrategias de prevención, fortaleciendo las acciones y enriqueciendo el avance por cada nivel educativo.
- Incluir programas preventivos dentro de la currícula escolar que desarrollen y fortalezcan en los niños, adolescentes y jóvenes, habilidades para manejar adecuadamente sus emociones, comunicarse asertivamente, rechazar el ofrecimiento de alcohol por parte de pares o adultos, solucionar problemas sociales, mantener estilos de vida saludable, crear ambientes protectores dentro de las escuelas y en la comunidad y plantearse proyectos de vida alejados del consumo de alcohol.
- Incluir en los programas preventivos estrategias para mejorar problemas de conducta y de aprendizaje, especialmente entre los niños de nivel preescolar y primaria.
- Acompañar los programas preventivos con información científica sobre las consecuencias negativas asociadas al consumo de alcohol.
- Fomentar un compromiso personal y de la escuela contra el consumo de alcohol en etapas tempranas. Sensibilizar y capacitar a docentes en estrategias de detección oportuna de consumo de alcohol entre los alumnos a fin de que puedan derivarlos, en caso necesario, a servicios profesionales de prevención y tratamiento

Ámbito comunitario. La comunidad juega un papel fundamental en la prevención del

consumo de alcohol, ya que es en ella donde los individuos comparten no sólo la localidad y la cultura sino también los problemas y las formas de solucionarlos. Para este segmento se proponen las siguientes acciones: Promover la participación de los gobiernos locales, en conjunto con los líderes comunitarios para la creación y el fortalecimiento de redes comunitarias o coaliciones, tanto en el ámbito rural como urbano, donde se haga presente la aportación de la comunidad a través de sus propios recursos, conocimientos y experiencias, para la reducción del uso nocivo de alcohol.

Adaptar o desarrollar la estructura, el contenido y la forma de aplicación de los programas preventivos existentes para el contexto comunitario, a las características específicas de cada uno de los grupos sociales, respetando sus normas culturales, creencias, costumbres, valores y necesidades particulares. Promover la participación de autoridades locales para fomentar y coordinar proyectos de prevención entre las instituciones, las organizaciones no gubernamentales y la comunidad en general, que den solución a la problemática particular de cada comunidad.

Cambiar la percepción del consumo de alcohol entre niños y adolescentes como una práctica normal, en reuniones sociales, familiares y religiosas, buscando con ello evitar el consumo en etapas tempranas, así como las consecuencias negativas asociadas, preservando la salud.

Medios de comunicación

A través de los diferentes medios de comunicación es posible llegar a un amplio sector de la población y transmitir de manera rápida y efectiva mensajes preventivos. Para este segmento se proponen las siguientes acciones:

Crear y diseminar campañas informativas a través de radio, televisión, internet, entre otros, que empoderen a la población de forma atractiva y proactiva, con datos claros sobre el consumo de alcohol y sus consecuencias negativas; con estrategias efectivas de cómo prevenir el consumo de alcohol, así como con directorios de centros especializados en prevención y tratamiento, donde pueden acudir, de forma oportuna, en caso de requerirlo.

Diseminar campañas que fomenten un estilo de vida saludable en el que se dé prioridad a la solución de problemas, a la expresión de emociones, a la convivencia armónica, a la práctica de actividades deportivas y culturales enfocadas al esparcimiento sano sin el uso de alcohol.

Fuente: CONADIC (2012)

¿Qué es una estrategia de afrontamiento?

1. Motivar a las participantes a llevar a cabo una lluvia de ideas planteándoles los siguientes cuestionamientos:

☐ ¿Qué entiendes o te imaginas que es una estrategia de afrontamiento?

2. Aterrizar las ideas de las participantes el facilitador realizara una exposición apoyándose en la ficha 10 cuadro 1 y presentación 6 retomara las ideas de las participantes cuando la exposición lo amerite.

3. Recordar a los participantes responsables de realizar el resumen que es momento de recuperar lo aprendido durante el curso.

Ficha 10. Estrategias de afrontamiento

¿Qué es una estrategia de afrontamiento?

Las consecuencias negativas del estrés son reguladas por un proceso denominado afrontamiento, es entendido como un esfuerzo conductivo y conductual orientado a manejar, reducir, minimizar, dominar o tolerar las demandas externas e internas que aparecen y generan estrés. El afrontamiento actúa como regulador de la perturbación emocional.

Las estrategias de afrontamiento se clasifican en escalas primarias y escalas secundarias o sub escalas. Las estrategias primarias son:

- **Activas.** Comportamientos relacionados al problema, análisis de las circunstancias para saber qué hacer, reflexión de posibles soluciones, búsqueda de información, estrategias de anticipación a un desastre, control de las emociones y circunstancias, así como la búsqueda de apoyo social.

- **Pasivas.** Utilización de estrategias como retraimiento, tratar de no pensar en el problema, tratar de no sentir nada, ignorar, negar o rechazar el evento, bromear y tomar las cosas a la ligera y aceptación pasiva.

Las estrategias activas o adaptativas tiene un asiento neurobiológico en las áreas del pensamiento lógico-formal (áreas frontales); mientras que las pasivas dependen de mecanismos más instintivos (sistema límbico).

A su vez, estas estrategias se dividen en 8 sub escalas o estrategias secundarias (Cuadro 1)

Fuente: Sepúlveda et al. 2012

Cuadro 1. Sub escalas de afrontamiento		
Estrategias activas	<ul style="list-style-type: none"> • Resolución de problemas 	<ul style="list-style-type: none"> • Estrategias cognitivas y conductuales encaminadas a eliminar el estrés, modificando la situación que lo produce.
	<ul style="list-style-type: none"> • Reestructuración cognitiva 	<ul style="list-style-type: none"> • Estrategias cognitivas que modifican el significado de la situación estresante.
	<ul style="list-style-type: none"> • Apoyo social 	<ul style="list-style-type: none"> • Estrategias referidas a la búsqueda de apoyo emocional
	<ul style="list-style-type: none"> • Expresión emocional 	<ul style="list-style-type: none"> • Estrategias encaminadas a liberar emociones que acontecen el proceso de estrés.
Estrategias pasivas	<ul style="list-style-type: none"> • Evitación de problemas 	<ul style="list-style-type: none"> • Estrategias que incluyen la negación y evitación de pensamientos o actos relacionados con el acontecimiento estresante.
	<ul style="list-style-type: none"> • Pensamiento desiderativo 	<ul style="list-style-type: none"> • Estrategias cognitivas que reflejan el deseo de que la realidad no fuera estresante
	<ul style="list-style-type: none"> • Retirada social 	<ul style="list-style-type: none"> • Estrategias de retirada de amigos , familiares, personas significativas asociadas con la reacción emocional en el proceso estresante
	<ul style="list-style-type: none"> • Autocrítica 	<ul style="list-style-type: none"> • Estrategias basadas en la inculpación y la autocrítica por la ocurrencia de la situación estresante y el manejo inadecuado.

Fuente: Sepúlveda et al. 2012

Estrategias de afrontamiento

¿Qué es una estrategia de afrontamiento?

Las estrategias de afrontamiento se clasifican en escalas primarias y escalas secundarias

ACTIVAS

Comportamientos relacionados al problema, análisis de las circunstancias para saber qué hacer, reflexión de posibles soluciones, búsqueda de información, estrategias de anticipación a un desastre, control de las emociones y circunstancias, así como la búsqueda de apoyo social.



PASIVAS



Utilización de estrategias como retraimiento, tratar de no pensar en el problema, tratar de no sentir nada, ignorar, negar o rechazar el evento, bromear y tomar las cosas a la ligera y aceptación pasiva.

- Resolución de problemas

- Re estructuración cognitiva



- Apoyo social



- Expresión emocional



- Evitación de problemas



- Retirada social



- Auto crítica

- Pensamiento desiderativo



Las consecuencias negativas del estrés son reguladas por un proceso denominado afrontamiento, es entendido como un esfuerzo conductivo y conductual orientado a manejar, reducir, minimizar, dominar o tolerar las demandas externas e internas que aparecen y generan estrés. El afrontamiento actúa como regulador de la perturbación emocional.

Fuente: Sepúlveda et al. (2012)



EL CONSUMO EXCESIVO DE ALCOHOL EN MUJERES ♀

**Curso-Taller de capacitación
Propuesta Metodológica
“Adecuación virtual”**

PROPUESTA METODOLÓGICA DE INTERVENCIÓN PARA CONCIENTIZAR A MUJERES CON PROBLEMAS EN EL CONSUMO DE ALCOHOL.

ADECUACION VIRTUAL

El consumo de alcohol se hace presente en diferentes etapas de la vida, sin distinguir sexo o condiciones sociales, y es muy sabido que el problema tiene manifestaciones en menores de 25 años y que su tendencia va en aumento. Se estima que el mayor consumo de alcohol se encuentra en la población masculina, sin embargo, es evidente que existe un incremento importante y preocupante entre la población femenina.

Por lo que resulta de vital importancia la implementación de estrategias de información, prevención y canalización. Esta propuesta pretende brindar elementos psicosociales, clínicos, de prevención y atención a personal de Centros de Integración Juvenil A. C. (CIJ), quienes serán los encargados de llevar a cabo distintas acciones de intervención para la disminución de esta problemática.

Este Curso-taller de capacitación está integrado por una propuesta metodológica que permita al personal del CIJ desarrollar e implementar todas y cada una de sus estrategias didácticas y actividades con la finalidad de alcanzar los objetivos planteados.

Objetivo

El presente curso tiene la finalidad de impactar en cualquier mujer sin importar edad ni estrato social que requiera información y ayuda en caso de tener problemas con su consumo de alcohol. Esto por medio de una un curso que estará disponible en una plataforma gratuita y mediado por profesionales del CIJ Quienes serán los encargados de administrar los recursos multimedia que a continuación se presentan.

Dentro de dicha propuesta se abarcaran temas como:

Epidemiología del consumo de alcohol femenino, en donde se revisaran datos estadísticos sobre el aumento en el consumo de alcohol en mujeres en los últimos años a nivel nacional e internacional, características de la población vulnerable de acuerdo a encuestas y estudios gubernamentales e instituciones reconocidas, así como los impactos en la salud de la mujer, con la intención de brindar una perspectiva general de la problemática.

El abuso del alcohol en las mujeres, sus manifestaciones a partir de qué punto se puede considerar que una mujer tiene un consumo problemático, la detección, diagnóstico ¿Quiénes, cómo y dónde pueden diagnosticar un consumo problemático?, y tratamiento hacer énfasis en las instituciones y programas existentes para su atención en México.

Factores psicosociales y de riesgo asociados al consumo de alcohol. Todos aquellos fenómenos psicológicos y sociales que facilitan la relación causal entre el consumo de alcohol y las mujeres tomando en cuenta su entorno social inmediato, estado emocional, anímico y habilidades de afrontamiento con las que cuentan. ¿Cuáles son y cómo influyen en el consumo excesivo de alcohol en la población femenina?

Por último punto se presentan una serie de estrategias preventivas y de afrontamiento que brinden a la población femenina el desarrollo de habilidades para la vida que les permitan una adecuada toma de decisiones y afrontar los riesgos de una adicción con información.

1. Dar la bienvenida a las y los participantes, realizar una breve presentación personal e institucional.
2. Indicar el objetivo del Módulo y los ejes temáticos a tratar.
3. Delimitar los temas a tratar

<https://view.genial.ly/5bfc52cd0192d336409f2c6f/presentacion-consumo-excesivo>



Capturas de imagen (video introductorio al módulo1)

MÓDULO 1. Objetivo: Informar sobre incremento en el consumo de alcohol femenino tanto a nivel nacional como mundial, así como el impacto en la salud de las mujeres con la finalidad de sensibilizar y concientizar sobre la problemática.

Tiempo sugerido: 70 minutos

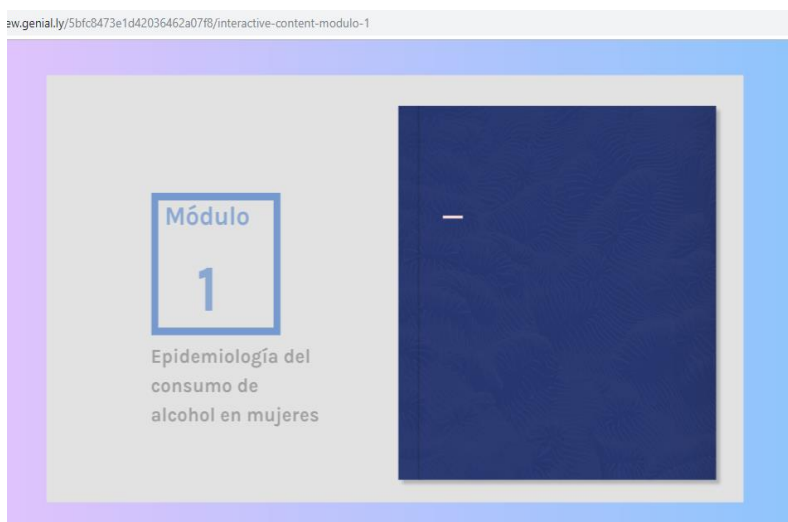
Unidad	Subtemas	Estrategia didáctica/ actividad	Recursos	Tiempo
I. Encuadre	<ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida al modulo • Objetivo del curso 	<ul style="list-style-type: none"> • Temario 	<ul style="list-style-type: none"> • Genially 	5 minutos
II. Epidemiología del consumo de alcohol en mujeres	<ul style="list-style-type: none"> • Datos estadísticos 	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación • Foro Consiste en crear espacios de discusión e intercambio de opiniones entre los participantes del curso con la finalidad de enriquecer sus aprendizajes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Genially • Depende de la plataforma (aún pendiente) 	15 minutos 20 minutos
	<ul style="list-style-type: none"> • Impacto del consumo de alcohol en la salud de las mujeres. 	<ul style="list-style-type: none"> • Infografía 	<ul style="list-style-type: none"> • Piktochart 	10 minutos

III. Cierre de sesión	<ul style="list-style-type: none"> • Cierre del módulo • Sabías que... 	<ul style="list-style-type: none"> • Primera fase de ejercicios en relación a la infografía presentada con el fin de reforzar los contenidos recién revisados. 	<ul style="list-style-type: none"> • Educaplay 	20 minutos
------------------------------	--	---	---	------------

Unidad I. Encuadre

1. Bienvenida al módulo 1.
2. Indicar el objetivo de la sesión y los ejes temáticos a tratar.
3. Delimitar los temas a tratar

<https://view.genial.ly/5bfc8473e1d42036462a07f8/modulo-1>





Capturas de imagen (temario módulo 1)

Unidad II. Epidemiología del consumo de alcohol en mujeres

Datos estadísticos

1. Presentar datos estadísticos sobre el aumento en el consumo de alcohol en mujeres a nivel nacional e internacional; apoyándose en la presentación realizada con la aplicación Genially en la que se mostraran gráficas y datos relevantes.
2. Motivar a las participantes a llevar a cabo una discusión grupal en el foro planteándoles los siguientes cuestionamientos:

- ☐ ¿Después de haber observado estas cifras qué opinas sobre el incremento en el consumo de alcohol por parte de las mujeres?
- ☐ ¿Cuál es tu sentir?

Impacto del consumo de alcohol en la salud de las mujeres

1. Revisar los datos de la infografía 1 "Impacto del consumo de alcohol en la salud de las mujeres"

Unidad III. Cierre de sesión.

1. Primera fase de ejercicios en relación a la infografía presentada con el fin de reforzar los contenidos recién revisados. **(Relaciona según corresponda)**

https://es.educaplay.com/es/recursoseducativos/4168544/html5/impacto_del_consumo_de_alcohol.htm#!



Capturas de imagen (primera fase de ejercicios)



MÓDULO 2.

Objetivo: Analizar las manifestaciones y con el fin de que las participantes sean capaces reconocerlas, así como informarlas sobre las instituciones a las que se puede recurrir en caso necesario.

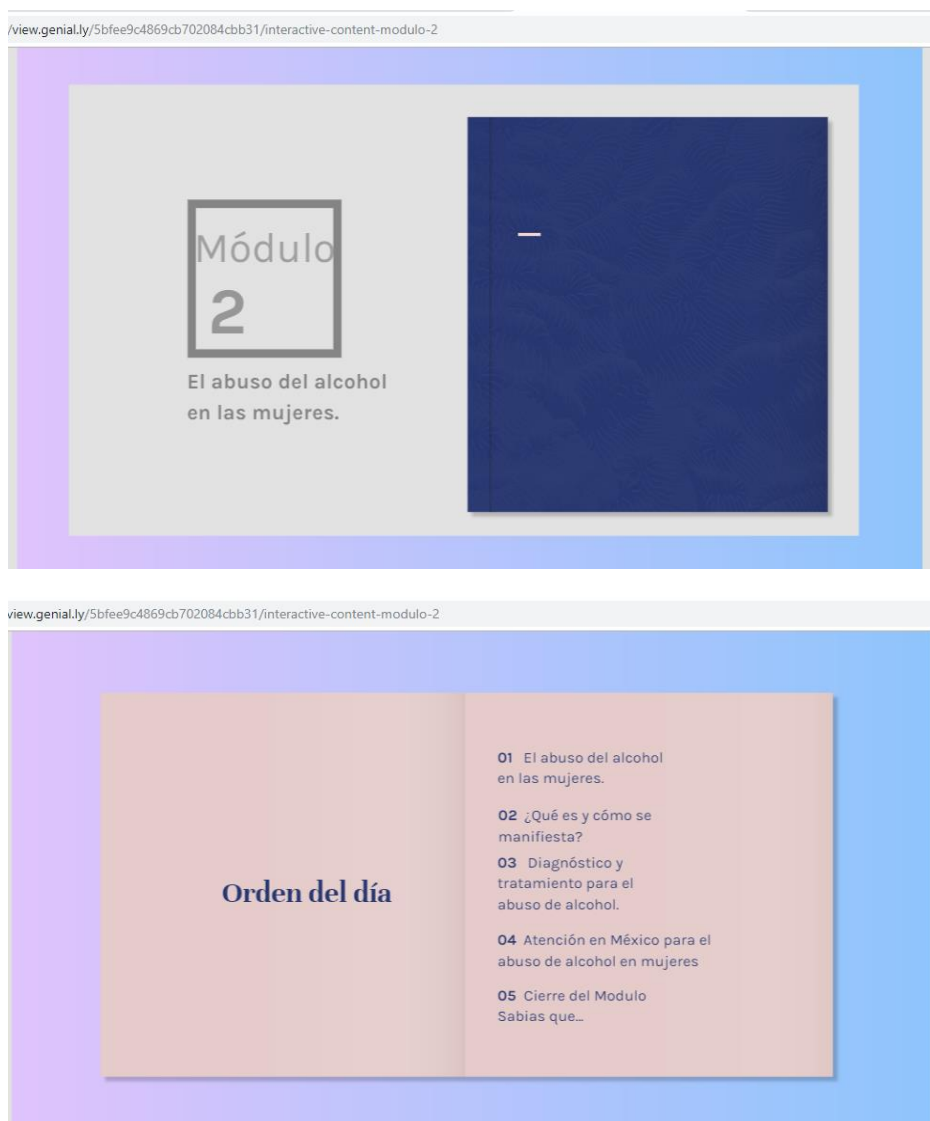
Tiempo sugerido: 70 minutos

Unidad	Subtemas	Estrategia didáctica/ actividad	Recursos	Tiempo
I. Encuadre	<ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida • Objetivo de la sesión 	<ul style="list-style-type: none"> • Temario 	<ul style="list-style-type: none"> • Genially 	5 minutos
II. El abuso del alcohol en las mujeres.	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es y cómo se manifiesta? 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha 1 • Infografía(2) • Foro Consiste en crear espacios de discusión e intercambio de opiniones entre los participantes del curso con la finalidad de enriquecer sus aprendizajes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Canva • Depende de la plataforma (aún pendiente) 	10 minutos 20 minutos
	<ul style="list-style-type: none"> • Diagnóstico y tratamiento para el abuso de alcohol. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha 2 • Presentación • Segunda fase de ejercicios en relación a la presentación con el fin de reforzar los contenidos recién revisados. 	<ul style="list-style-type: none"> • Genially • Educaplay 	10 minutos 20 minutos
	<ul style="list-style-type: none"> • Principales instituciones de atención al alcoholismo, principalmente en mujeres. 	<ul style="list-style-type: none"> • Revisión directorio de ayuda. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha 3 	10 minutos
III. Cierre de Modulo	<ul style="list-style-type: none"> • Cierre del modulo • Sabías que... 	<ul style="list-style-type: none"> • Dato relevante 		5 minutos

Unidad I. Encuadre

1. Bienvenida al módulo 2.
2. Indicar el objetivo del Módulo y los ejes temáticos a tratar.
3. Delimitar los temas a tratar

<https://view.genial.ly/5bfee9c4869cb702084cbb31/genially-sin-titulo>



Captura de pantalla (temario del módulo 2)

II. El abuso del alcohol en las mujeres.

¿Qué es y cómo se manifiesta?

1. Invitar al participante a dar lectura a la Ficha 1 y revisar la infografía 2 con la finalidad de tener herramientas para participar en la siguiente actividad.

2. Foro de discusión: Consiste en crear un espacio de discusión e intercambio de opiniones entre los participantes del curso con la finalidad de enriquecer sus aprendizajes poniendo como base los siguientes cuestionamientos:

- ☐ ¿En qué momento se puede considerar que existe un abuso del alcohol?
- ☐ ¿Cuáles podrían ser sus manifestaciones?

Ficha 1. ¿Qué es el alcoholismo y como se manifiesta?

El abuso de alcohol es un patrón de consumo dañino para sí mismo o para otros. De acuerdo con El Instituto Nacional sobre el Abuso de Alcohol y Alcoholismo (NIAAA) se puede considerar que una mujer está abusando del alcohol de una forma problemática cuando:

Las siguientes situaciones serían indicadores de abuso de alcohol si ocurrieran repetidamente en un período de tiempo de 12 meses:

- Faltar al trabajo o pasar por alto las responsabilidades del cuidado de los niños a causa de la bebida
- Beber en situaciones que son peligrosas, tales como antes o durante el momento de conducir
- Arrestos por encontrarse bajo los efectos del alcohol o por lastimar a alguien en estado de ebriedad
- Continuar bebiendo a pesar de las constantes tensiones, con amigos y familiares, relacionadas con el alcohol

“Consumir más de siete bebidas por semana aumenta el riesgo de que la mujer abuse del alcohol o de que se vuelva dependiente de éste. Aun las mujeres que beben menos de siete bebidas por semana corren un riesgo mayor de desarrollar dicha dependencia o abuso, si ocasionalmente tomaran cuatro o más bebidas en un día cualquiera.

Fuente: NIAAA, 2005.

El abuso del alcohol en las mujeres.

¿Qué es y cómo se manifiesta?.

De acuerdo con El Instituto Nacional sobre el Abuso de Alcohol y Alcoholismo (NIAAA) se puede considerar que una mujer está abusando del alcohol de una forma problemática cuando:



Las siguientes situaciones serían indicadores de abuso de alcohol si ocurrieran repetidamente en un período de tiempo de 12 meses:

- Faltar al trabajo o pasar por alto las responsabilidades del cuidado de los niños a causa de la bebida.



- Beber en situaciones que son peligrosas, tales como antes o durante el momento de conducir
- Arrestos por encontrarse bajo los efectos del alcohol o por lastimar a alguien en estado de ebriedad.



- Continuar bebiendo a pesar de las constantes tensiones, con amigos y familiares, relacionadas con el alcohol



"Consumir más de siete bebidas por semana aumenta el riesgo de que la mujer abuse del alcohol o de que se vuelva dependiente de éste. Aun las mujeres que beben menos de siete bebidas por semana corren un riesgo mayor de desarrollar dicha dependencia o abuso, si ocasionalmente tomaran cuatro o más bebidas en un día cualquiera.

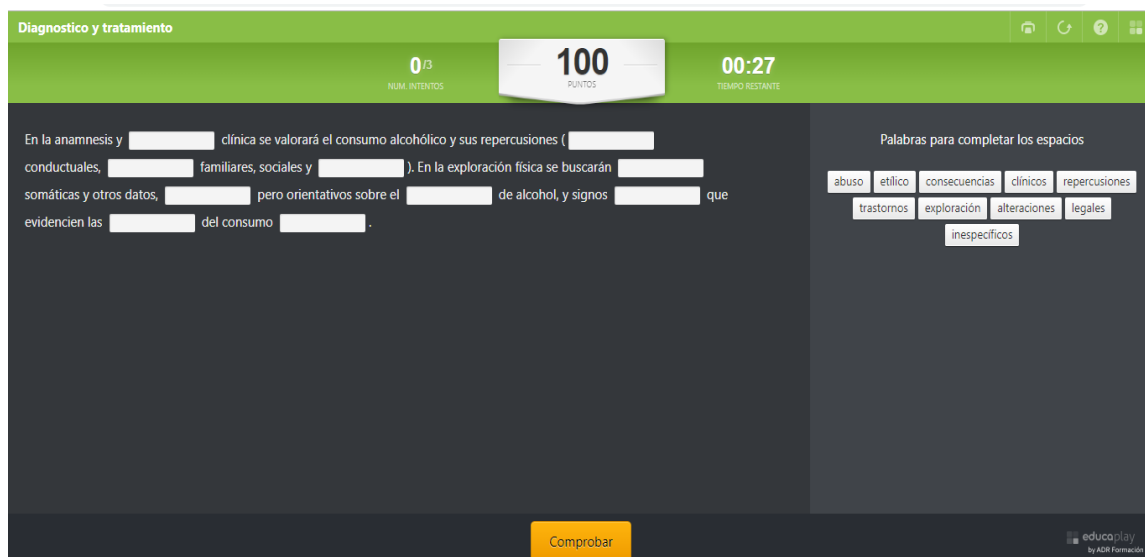


Fuente: NIAAA, 2005.

Detección, Diagnóstico y tratamiento para el abuso de alcohol.

1. Presentación Diagnóstico y tratamiento para el abuso de alcohol.
2. Invitar al participante a dar lectura a la Ficha 2.
3. Segunda fase de ejercicios en relación a la presentación con el fin de reforzar los contenidos recién revisados. **(Completa correctamente)**

https://es.educaplay.com/es/recursoseducativos/4173878/html5/diagnostico_y_tratamiento.htm



Capturas de pantalla (segunda fase de ejercicios)

Ficha 2. Diagnóstico y tratamiento para el abuso de alcohol.

Diagnostico

El diagnóstico de alcoholismo supone la elaboración de una correcta anamnesis, junto con la correcta exploración clínica. Es necesario realizar la valoración de la cantidad y frecuencia de la ingesta alcohólica. Puede ser útil el uso de cuestionarios diagnósticos. Realizaremos una analítica completa con marcadores biológicos y un adecuado diagnóstico dual de las psicopatologías previas o asociadas.

En la anamnesis y exploración clínica se valorará el consumo alcohólico y sus repercusiones (trastornos conductuales, repercusiones familiares, sociales y legales). En la exploración física se buscarán alteraciones somáticas y otros datos, inespecíficos pero orientativos sobre el abuso de alcohol, y signos clínicos que evidencien las consecuencias del consumo etílico.

Tratamiento

El alto consumo de alcohol y las patologías asociadas, así como las implicaciones que tal dependencia ocasiona, han hecho de la prevención y tratamiento del alcoholismo una de las cuestiones sanitarias de mayor interés. Por tanto no es posible hablar de un tratamiento genérico de elección para el alcoholismo. En la actual concepción del trastorno adictivo como procesual, con fases de recaída y abstinencia, parece más adecuado situar el estado de la cuestión en elegir aquella opción terapéutica que mejor se adapte a las necesidades del paciente concreto y en su situación actual.

De acuerdo con el Programa contra el alcoholismo y el abuso de bebidas alcohólicas (2011-2012) un tratamiento efectivo para el alcoholismo debe abarcar las múltiples necesidades del paciente, además del consumo de alcohol, se sabe que un alto porcentaje de pacientes alcohólicos padecen también de otro trastorno físico o psiquiátrico, así como de problemas sociales o legales asociados. La comorbilidad afecta tanto el diagnóstico como la evolución del paciente, por tanto, para asegurar un tratamiento efectivo es necesario un manejo integral.

Fuente: NIAAA 2005; CONADIC 2011

Atención en México para el abuso de alcohol en mujeres

Principales instituciones de ayuda contra las adicciones	
Centros de Integración Juvenil, A.C.	<p>CIJ cuenta con 117 unidades distribuidas a lo largo del territorio nacional; 11 son de Hospitalización y 2 son Clínicas de Atención a Usuarios de Heroína, ubicadas en zonas estratégicas y de alto riesgo del consumo de drogas, en las que un equipo interdisciplinario de alrededor de 1,300 personas, apoyadas por poco más de 8 mil voluntarios, impactaron en 2017 a 10.4 millones de personas en los servicios de prevención y tratamiento.</p>
Alcohólicos Anónimos, A.C.	<p>Alcohólicos Anónimos es una comunidad de hombres y mujeres que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse del alcoholismo.</p> <p>El único requisito para ser miembro de AA es el deseo de dejar la bebida. Para ser miembro de AA no se pagan honorarios ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias contribuciones.</p> <p>AA no está afiliada a ninguna secta, religión, partido político, organización o institución alguna; no desea intervenir en controversias, no respalda ni se opone a ninguna causa.</p> <p>Nuestro objetivo primordial es mantenernos sobrios y ayudar a otros alcohólicos a alcanzar el estado de sobriedad.</p>
Grupos de Familia Al-Anon	<p>Los Grupos de Familia Al-Anon son una agrupación de parientes y amigos de alcohólicos cuyo lema es: "Creemos que el alcoholismo es una enfermedad de la familia y que un cambio de actitud puede ayudar a la recuperación" comparten sus experiencias, fortaleza y esperanza con el fin de encontrarle solución a su problema común. Puede ayudar a la recuperación</p>

	.
Instituto Mexicano de Psiquiatría	Realiza investigaciones científicas en el campo de la psiquiatría y asesora a organizaciones que tratan problemas de farmacodependencia. Cuenta con 30 consultorios y tiene capacidad para hospitalizar a 40 enfermos. Las áreas que desarrollan son psiquiatría, investigaciones relacionadas con el alcohol, la farmacodependencia, servicios de salud y problemas psicosociales. Cuenta con un centro especializado que atiende a pacientes alcohólicos y a sus familiares.
<ul style="list-style-type: none"> • Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) • Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE) • Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) 	Además de atender la demanda de atención y fomento a la salud, tienen programas específicos en materia de adicciones. Los servicios que ofrecen corresponden a tres niveles: servicios básicos (consulta médica, por ejemplo); clínicas de especialidades, clínicas hospital y hospitales; atención médica especializada para atender casos de mayor complejidad y dificultad en su diagnóstico y tratamiento. Además realizan investigaciones sobre adicciones.
Centros de Atención Primaria en Adicciones	Los Centros de Atención Primaria en Adicciones (CAPA) son unidades que brindan servicios gratuitos, dirigidos a prevenir y atender el uso y abuso de sustancias adictivas. En los CAPA laboran psicólogos, médicos y trabajadores sociales, especializados en la prevención y tratamiento del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.

Unidad III. Cierre de Módulo.

Sabías que...

El consumo de alcohol es uno de los principales factores de riesgo para la discapacidad y la morbilidad a nivel mundial, ya que causa más de 200 tipos de lesiones y enfermedades y alrededor de 3.3 millones de muertes anuales.

MÓDULO 3.

Objetivo: Informar y concientizar sobre los factores psicosociales de riesgo asociados con el consumo problemático de alcohol en mujeres.

Tiempo sugerido: 90 minutos

Unidad	Subtemas	Estrategia didáctica /actividad	Recursos	Tiempo
I. Encuadre	<ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida • Objetivo de la sesión 	<ul style="list-style-type: none"> • Temario 	<ul style="list-style-type: none"> • Genially 	5 minutos
II. Factores psicosociales de riesgo asociados al consumo de alcohol.	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es un factor de riesgo 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha 3 • Video informativo • Foro Consiste en crear espacios de discusión e intercambio de opiniones entre los participantes del curso con la finalidad de enriquecer sus aprendizajes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Genially • Depende de la plataforma (aún pendiente) 	15 minutos 20 minutos
	<ul style="list-style-type: none"> • Factores psicológicos <p>¿Cuáles son y cómo influyen?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha 4 • Infografía (3) 	<ul style="list-style-type: none"> • Canva 	5 minutos 5 minutos
	<ul style="list-style-type: none"> • Factores sociales. <p>¿Cuáles son y cómo influyen?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha 5 • Infografía (3) • Tercera fase de ejercicios 	<ul style="list-style-type: none"> • Canva • Educaplay 	5 minutos 5 minutos 15 minutos
III. Cierre de Modulo	<ul style="list-style-type: none"> • Compartiendo lo aprendido • Sabías que... 	<ul style="list-style-type: none"> • Diseñar y realizar un eslogan, meme, gif o cualquier recurso multimedia que 	<ul style="list-style-type: none"> • S/R 	15 minutos

		puedan compartir que hable sobre los factores de riesgo asociados con el consumo.		
--	--	---	--	--

I. Encuadre

1. Dar la bienvenida al módulo 3.
2. Indicar el objetivo del Módulo y los ejes temáticos a tratar.
3. Delimitar los temas a tratar.

<https://view.genial.ly/5c071434f95639719b5daaf8/genially-sin-titulo>



Captura de pantalla (temario módulo 3)

II. Factores psicosociales de riesgo asociados al consumo de alcohol.

¿Qué es un factor de riesgo?

1. Invitar al participante a dar lectura a la Ficha 4 y revisar el video informativo con la finalidad de tener herramientas para participar en la siguiente actividad.
2. Foro de discusión: Consiste en crear un espacio de discusión e intercambio de opiniones entre los participantes del curso con la finalidad de enriquecer sus aprendizajes poniendo como base el siguiente cuestionamiento:

☐ ¿Por qué beben más las mujeres ahora?

Ficha 3. ¿Qué es un factor de riesgo?

En cada sociedad existen comunidades, grupos de individuos, familias o individuos que presentan más posibilidades que otros, de sufrir en un futuro enfermedades, accidentes, muertes prematura, se dice que son individuos o colectivos especialmente vulnerables. A medida que se incrementan los conocimientos sobre los diferentes procesos, la evidencia científica demuestra en cada uno de ellos que: en primer lugar las enfermedades no se presentan aleatoriamente y en segundo que muy a menudo esa "vulnerabilidad" tiene sus razones. La vulnerabilidad se debe a la presencia de cierto número de características de tipo genético, ambiental, biológicas, psicosociales, que actuando individualmente o entre sí desencadenan la presencia de un proceso.

Surge entonces el término de "riesgo" que implica la presencia de una característica o factor (o de varios) que aumenta la probabilidad de consecuencias adversas. En este sentido el riesgo constituye una medida de probabilidad estadística de que en un futuro se produzca un acontecimiento por lo general no deseado.

El término de riesgo implica que la presencia de una característica o factor aumenta la probabilidad de consecuencias adversas. La medición de esta probabilidad constituye el enfoque de riesgo (1-4).

Un factor de riesgo es cualquier característica o circunstancia detectable de una persona o grupo de personas que se sabe asociada con un aumento en la probabilidad de padecer, desarrollar o estar especialmente expuesto a un proceso mórbido. Estos factores de riesgo (biológicos, ambientales, de comportamiento, socio-culturales, económicos) pueden sumándose unos a otros, aumentar el efecto aislado de cada uno de ellos produciendo un fenómeno de interacción.

Fuente: Pita F. et al. 2002.

Factores psicológicos

¿Cuáles son y cómo influyen?

1. Invitar al participante a dar lectura a la Ficha 5 y revisar la infografía 3 con la finalidad de tener herramientas para participar en la siguiente actividad.

Ficha 5. Factores psicológicos

Los distintos factores que influyen y participan en el consumo problemático de alcohol en mujeres se diferencian entre los predisponentes y desencadenantes del alcoholismo femenino. La siguiente es una lista de algunos factores psicológicos que pueden predisponer a una persona al alcoholismo.

- Entre los primeros, señalan los antecedentes de alcoholismo paterno y los antecedentes personales de problemas psicopatológicos, seguidos de otros factores como haber sido objeto de violencia o de abusos sexuales en la infancia o adolescencia entre otros.
- Antecedente de depresión, baja autoestima, ansiedad, problemas de comportamiento, bajo autocontrol, disminución de las habilidades sociales y emocionales, estilos de afrontamiento inefectivos, dependencia emocional, inseguridad, necesidad de autoafirmación, baja satisfacción o capacidad de divertirse
- Personales: La edad, el estado de salud física y mental, el estrés, las creencias y expectativas acerca del alcohol, la búsqueda de sensaciones, personalidad antisocial, baja satisfacción personal, el aislamiento, actitud apática, falta de valores, inseguridad.
- Antecedente de maltrato físico por la familia de origen
- Antecedente de abuso sexual infantil
- Maltrato infantil
- Exposición vital a eventos traumáticos
- Historia familiar de alcoholismo
- Historia familiar de depresión
- Pérdida parental antes de los 18 años.
- Estado de ánimo adverso. Sentirse sola deprimida, por una decepción amorosa, tener problemas con la pareja, los amigos o los padres.

Fuente: Míguez et al. 2016.

Infografía 3. Elaboración propia.

Factores psicosociales de riesgo asociados al consumo de alcohol.

Los distintos factores que influyen y participan en el consumo problemático de alcohol en mujeres se diferencian entre los predisponentes y desencadenantes del alcoholismo femenino



FACTORES PSICOLOGICOS

Antecedentes de alcoholismo paterno y los antecedentes personales de problemas psicopatológicos.



Depresión, baja autoestima, ansiedad, problemas de comportamiento, dependencia emocional, inseguridad, necesidad de autoafirmación, baja satisfacción o capacidad de divertirse .



Antecedente de maltrato físico por la familia de origen .

Antecedente de abuso sexual infantil .

Maltrato infantil .



Exposición vital a eventos traumáticos .

Perdida parental antes de los 18 años.



Estado de ánimo adverso. Sentirse sola deprimida, por una decepción amorosa, tener problemas con la pareja, los amigos o los padres.



FACTORES SOCIALES

Redes familiares.



Redes de pares usuarios de alcohol.



Escenarios de consumo.

Facilidad o dificultad para conseguir bebidas alcohólicas.

Situaciones que generan confianza para consumir alcohol.



Curiosidad

Ocio.

Circunstancias o estado de ánimo festivos.



Desinhibición.

Problemas con los padres.

Condiciones de igualdad

Autoafirmación. .



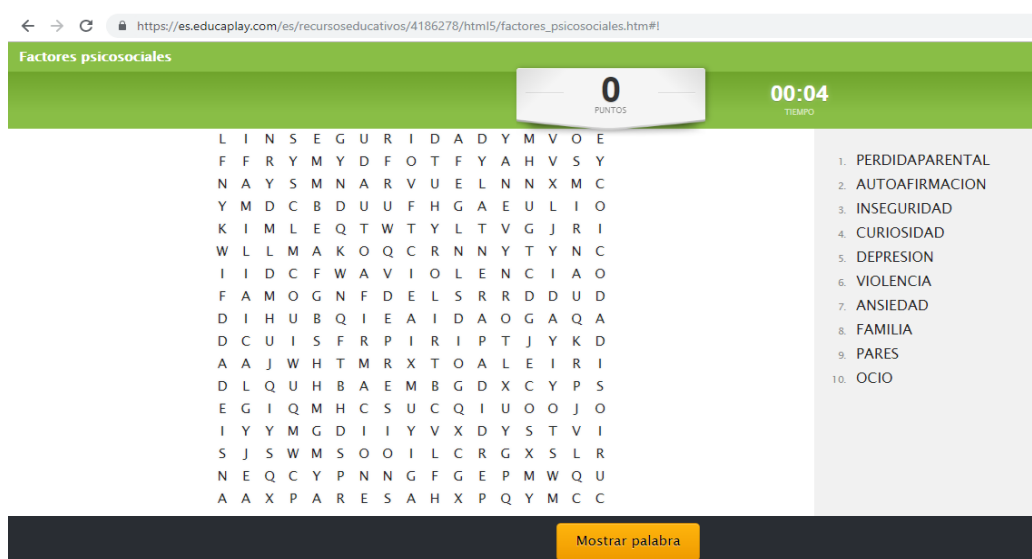
Fuente: Míguez. et al. 2016

Factores sociales.

¿Cuáles son y cómo influyen?

1. Invitar al participante a dar lectura a la Ficha 5 y revisar la infografía 3 con la finalidad de tener herramientas para participar en la siguiente actividad.
2. Tercera fase de ejercicios en relación a la infografía 3 y las fichas 5 y 6 con la finalidad de reforzar los contenidos recién revisados. **(Sopa de letras)**

https://es.educaplay.com/es/recursoseducativos/4186278/html5/factores_psicosociales.htm#!



Captura de pantalla (tercera fase de ejercicios)

Ficha 6. Factores sociales

Dentro de estos distintos factores existen algunos muy específicos que han favorecido el incremento precipitado en el consumo de alcohol en mujeres como lo menciona esta situación resulta en parte al crecimiento y la inclusión de las mujeres en las fuerzas productivas y la economía del país. Las Mujeres consumen alcohol cada vez con mayor frecuencia como una salida a las presiones derivadas de su trabajo y estrés, mismo que en ocasiones es apagado con alcohol.” La siguiente es una lista de algunos factores sociales que pueden desencadenar el alcoholismo.

Ambientales/sociales: Las normas o leyes sociales favorables para el consumo, fácil acceso al alcohol, privación económica, la publicidad, la delincuencia y marginalidad, amigos consumidor.

Redes familiares usuarias de alcohol. Un promedio significativo de jóvenes que abusan o que muestran signos de dependencia refieren que algunos o varios familiares consumen alcohol.

Redes de pares usuarios de alcohol. En cuanto a la existencia de amigos y amigas que consumen alcohol, el grupo de mujeres abstemias o sin problemas de consumo cuenta con un promedio significativamente menor de amigos que beben.

Escenarios de consumo. En cuanto a las redes sociales resulta relevante valorar la asistencia a lugares donde haya disponibilidad de bebidas con alcohol; dichos escenarios suelen ser espacios de interacción y convivencia como fiestas, reuniones, antros, cantinas e incluso la propia casa por tanto se encontró que las estudiantes que muestran características de dependencia asisten con mucho más frecuencia a este tipo de escenarios.

Percibir que es fácil comprar alguna bebida con alcohol, aun siendo menor de edad, o que es probable que algún amigo la ofrezca, son otros factores de riesgo para abusar de este tipo de bebidas, así como el hecho de que en casa se tenga acceso a cervezas y botellas de vino y licor.

Facilidad o dificultad para conseguir bebidas alcohólicas. Se encontró que el grupo que en promedio percibe una mayor facilidad es el de dependientes, seguido muy de cerca por el de abuso.

Situaciones que generan confianza para consumir alcohol. Asistir a fiestas o lugares donde se consume alcohol, o bien que haya disponibilidad de bebidas en casa resulta más frecuente en el grupo de jóvenes que calificaron con dependencia o abuso.

Curiosidad: Ingerir alguna bebida alcohólica para explorar las sensaciones, conocer el sabor o experimentar en si la vivencia son situaciones que con mayor probabilidad se dan en el grupo de mujeres que calificaron con dependencia.

Circunstancias o estado de ánimo festivos. La asociación del consumo de alcohol con estados de ánimo positivos, el festejo, la diversión o la participación en fiestas y reuniones.

Pertenencia y aceptación del grupo de pares. La creencia de que beber alcohol permite estar a la moda, pertenecer a un grupo o sentirse aceptada por los demás fue más recurrente en jóvenes que presentan dependencia.

Ocio. Estar aburridos, no tener otra cosa que hacer, tener disponible el alcohol cuando no se hace nada son situaciones recurrentes en el grupo de jóvenes con dependencia contrario a jóvenes sin problemas en su consumo.

Desinhibición. Creer que beber facilita la expresión de emociones o la socialización, da valor para hacer algo o ligar con alguien, desinhibe para tener relaciones sexuales se registra en mayor medida en las jóvenes del grupo con dependencia, el grupo de abstemias o que no tienen problemas con su consumo registro con menor frecuencia este tipo de motivos.

Problemas con los padres. Las estudiantes que refirieron una mayor probabilidad de consumir alcohol al querer “rebelarse” contra sus padres para llamar la atención, porque no les han puesto límites o porque no se preocupan por ellas son las que calificaron con problemas con dependencia.

Condiciones de igualdad para beber. Pensar que se puede beber alcohol igual que los hombres, demostrar con ello que se pueden tener las mismas libertades o que se aguanta igual también son algunas creencias que los grupos de dependencia y abuso registran con mayor frecuencia.

Autoafirmación. Tener la idea de que tomar bebidas con alcohol las hace sentirse libres o probarse su capacidad de aguante se da con más frecuencia en el grupo de dependencia y abuso. Las jóvenes abstemias o sin problemas con su consumo registran en menor medida estas creencias.

Fuente: Villalobos, 2003; CIJ, 2010

III. Cierre de Módulo.

Compartiendo lo aprendido

1. Invitar a los participantes a que realicen un eslogan, meme, gif o cualquier recurso multimedia que hable sobre los factores de riesgo asociados con el consumo problemático de alcohol en mujeres y que los compartan con sus compañeros.

2. Sabías que...

En América, las mujeres consumen en la actualidad mayor cantidad de alcohol y con mayor frecuencia, y tienen la mayor prevalencia de trastornos por alcohol del mundo.

MÓDULO 4.

Objetivo: Informar y sensibilizar sobre los factores de protección asociados al consumo problemático de alcohol en mujeres.

Tiempo sugerido: 80 minutos

Unidad	Subtemas	Estrategia didáctica/ actividad	Recursos	Tiempo
I. Encuadre	<ul style="list-style-type: none"> Bienvenida Objetivo de la sesión 	<ul style="list-style-type: none"> Temario 	<ul style="list-style-type: none"> Genially 	5 minutos
II. Factores de protección asociados al consumo	<ul style="list-style-type: none"> ¿Qué es un factor de protección? ¿Cuáles son y cómo influyen? 	<ul style="list-style-type: none"> Ficha 7 Video Informativo Foro Consiste en crear espacios de discusión e intercambio de opiniones entre los participantes del curso con la finalidad de enriquecer sus aprendizajes. 	<ul style="list-style-type: none"> Canva Depende de la plataforma (aún pendiente) 	15 minutos 20 minutos
	<ul style="list-style-type: none"> Si yo fuera... 	<ul style="list-style-type: none"> Reactivos de opción múltiple Consiste en motivar a la reflexión por medio de casos. 	<ul style="list-style-type: none"> Viñetas 	20 minutos
III. Cierre de Módulo	<ul style="list-style-type: none"> Actividad Sabías que... 	<ul style="list-style-type: none"> Cuarta fase de ejercicios 	<ul style="list-style-type: none"> Educaplay 	20 minutos

I. Encuadre

1. Dar la bienvenida al módulo 4.
2. Indicar el objetivo de la sesión y los ejes temáticos a tratar.
3. Delimitar los temas a tratar.

<https://view.genial.ly/5c0875829eec65254cdde913/genially-sin-titulo>



Captura de pantalla (temario módulo 4)

II. Factores de protección asociados al consumo

¿Qué es un factor de protección?

1. Invitar al participante a dar lectura a la Ficha 7 y el video informativo con la finalidad de tener herramientas para participar en la siguiente actividad.
2. Foro de discusión: Consiste en crear un espacio de discusión e intercambio de opiniones entre los participantes del curso con la finalidad de enriquecer sus aprendizajes poniendo como base en el siguiente cuestionamiento:

☐ ¿Qué factores consideras podrían servir de protección contra el consumo problemático de alcohol?

Ficha 7. Factores de protección

Los factores de protección son atributos individuales, condición situacional, ambiente o contexto que reduce la probabilidad de ocurrencia de un comportamiento desviado, reducen, inhiben o atenúan la probabilidad del uso de sustancias.

El estudio y aplicación de estos factores, sin duda, presentaría un trampolín a la acción preventiva ya que permitiría actuar en torno a ellos, potenciando y reforzando todos aquellos atributos individuales, factores y condiciones sociales que favorecen el alejamiento de la conducta desviada.

La Teoría del Desarrollo Social es un enfoque teórico que describe cómo existen procesos protectores que parecen incidir en la reducción de problemas de comportamiento. Estos autores proponen tres factores de protección que controlan el desarrollo de los comportamientos antisociales:

Los lazos sociales y afectivos (adhesión y compromiso con la familia, escuela, amigos y los compañeros) En este sentido, la calidad de las relaciones parentofiliales y la cohesión familiar garantizan la salud psicológica de los individuos al mediatizar los efectos nocivos de los estresores crónicos. Una buena relación entre los miembros de la familia, cercana, duradera y sin conflictos, junto con unos métodos de disciplina adecuados a la edad actúan como factor de prevención del consumo.

Las coacciones externas (normas claras y consistentes contra el consumo de drogas mantenidas por personas ligadas al individuo) y las habilidades sociales (poseer estrategias de solución de problemas para afrontar asertivamente las situaciones y resistir las presiones a la transgresión de normas).

Además de éstos, los factores de protección mencionados en este apartado están referidos a las áreas individual, relacional y social y, por ende, la posesión o el desarrollo de características contrarias a las mencionadas como factores de riesgo actuarían protegiendo al sujeto.

De este modo, un buen nivel de autoestima, un adecuado autocontrol emocional, la cohesión y comunicación familiar, el apego a un grupo de referencia positivo, etc.

favorecerían al sujeto frente a la desviación.

Información adecuada: La decisión de consumir o no está determinada por el balance que efectúa el sujeto acerca de los beneficios y costes que supone hacerlo es decir la percepción personal y subjetiva del sujeto en relación a las ventajas y riesgos del consumo.

En este sentido aquéllos jóvenes que perciban la conducta de consumo como arriesgada y/o quienes no perciban ninguna ventaja en practicarla manifestarán, en menor medida, conductas de consumo. Por ende, una información adecuada, junto con unas expectativas realistas acerca de su uso contribuirá a un balance decisional más saludable.

Fuente: Laespada et al. 2004.

Si yo fuera...

1. Reactivos de opción múltiple: Consiste en motivar a la reflexión por medio de casos.
2. Elige la respuesta que consideres correcta.

Viñeta 1.

Mariana tiene 19 años y últimamente ha tenido problemas por su consumo de alcohol, sus padres la regañan mucho, ellos no entienden que es joven y solo quiero divertirse, ha intentado dejar de tomar pero cuando va a las fiestas sus amigos la incitan a tomar, dicen "que sin alcohol no hay diversión" ¿Qué harías en su lugar?

Si yo fuera Mariana...

- a) Escucharía a mis padres y dejaría de asistir a las fiestas.
- b) Dejaría de asistir a las fiestas y cambiaria de amigos.
- c) Buscaría ayuda y dejaría de asistir a las fiestas.
- d) Seguiría divirtiéndome, solo se es joven una vez.

Viñeta 2.

Sara tiene 22 años anteriormente no consumía nada de alcohol pero en los últimos meses lo ha hecho y con mucha frecuencia debido a que se siente muy triste y deprimida desde que termino con su novio ha intentado dejarlo pero no puede. ¿Qué harías en mi lugar?

Si yo fuera Sara...

- a) Dejo de tomar y me busco otro novio.

- b) Asisto a fiestas para intentar superar mi depresión.
- d) Me voy de viaje y me olvido de todo.
- c) Pido ayuda psicológica y me acerco a mis seres queridos.

III. Cierre de Módulo

1. Cuarta fase de ejercicios en relación al video informativo y la Ficha 7 con la finalidad de reforzar los contenidos recién revisados.

https://es.educaplay.com/es/recursoseducativos/4188419/html5/factores_de_proteccion.htm#!

Factores de Protección

La actividad pretende que el participante identifique y reconozca los factores de protección asociados al consumo.

2
NUM. INTENTOS

Comenzar

Autor: YURI ARIADNA CHAVEZ OCHOA

Factores de Protección

0/2 NUM. INTENTOS 100 PUNTOS 00:04 TIEMPO

Los factores de son atributos individuales, situacional, ambiente o que reduce la de ocurrencia de un desviado, reducen, o atenúan la del de sustancias.

El y aplicación de estos sin duda, un a la acción ya que actuar en torno a ellos, y reforzando todos atributos , factores y sociales que el alejamiento de la desviada.

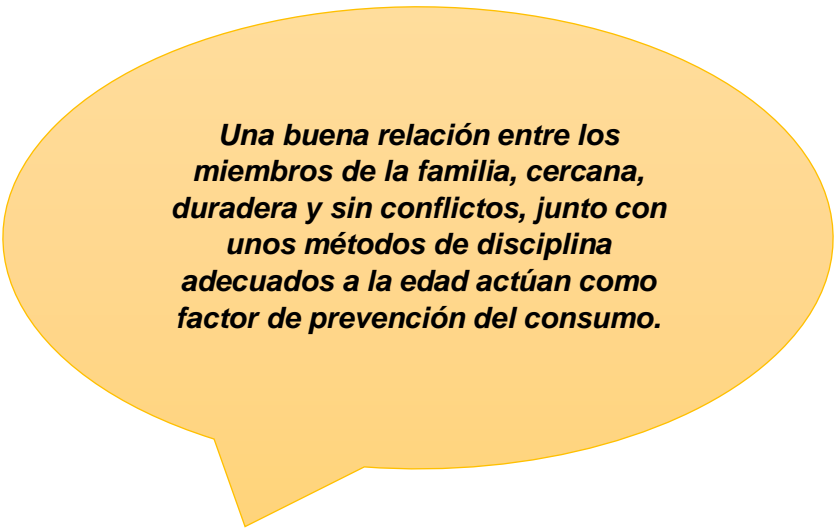
Palabras para completar los espacios

protección	preventiva	inhiben	trampolín	contexto
uso	probabilidad	estudio	condición	permitiría
comportamiento	factores	probabilidad	individuales	
potenciando	favorecen	aquellos	presentaría	
condiciones	conducta			

Comprobar

Captura de pantalla (cuarta fase de ejercicios)

2. Sabías que...



Una buena relación entre los miembros de la familia, cercana, duradera y sin conflictos, junto con unos métodos de disciplina adecuados a la edad actúan como factor de prevención del consumo.

MÓDULO 5.

Objetivo: Promover el desarrollo de estrategias preventivas y de afrontamiento ante el consumo problemático del alcohol en mujeres.

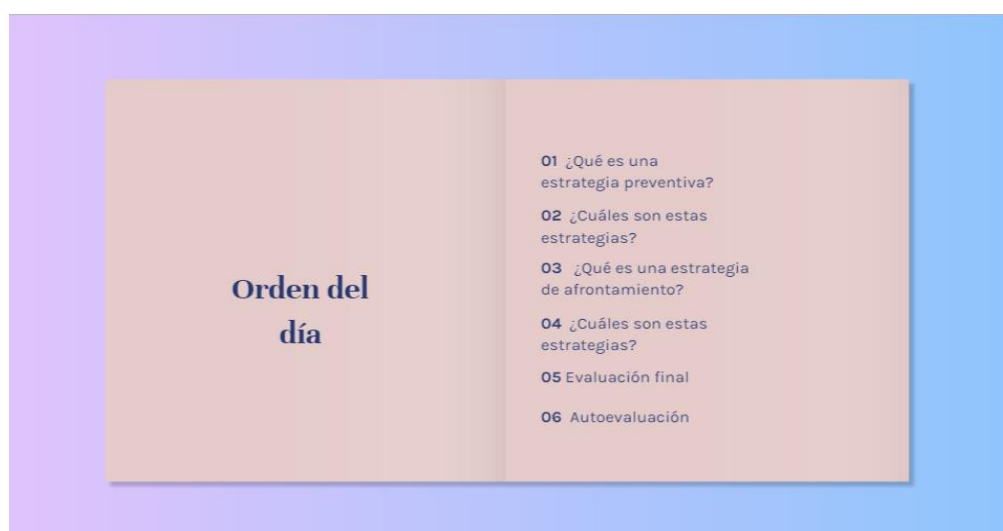
Duración: 60 minutos.

Unidad	Subtemas	Estrategia didáctica/ actividad	Recursos	Tiempo
I. Encuadre	<ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida • Objetivo de la sesión 	<ul style="list-style-type: none"> • Temario 	<ul style="list-style-type: none"> • Genially 	5 minutos
II. Prevención y afrontamiento de riesgos.	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es una estrategia preventiva? <p>¿Cuáles son estas estrategias?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha 8 • Presentación • Foro <p>Consiste en crear espacios de discusión e intercambio de opiniones entre los participantes del curso con la finalidad de enriquecer sus aprendizajes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Genially • Depende de la plataforma (aún pendiente) 	10minutos 20minutos
	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es una estrategia de afrontamiento? <p>¿Cuáles son estas estrategias?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha 9 • Infografía • Cuadro 1 • Quinta fase de ejercicios 	<ul style="list-style-type: none"> • Canva • Educaplay 	10minutos 20minutos
III. Cierre del curso	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluación final • Evaluación del curso 	<ul style="list-style-type: none"> • Reactivos 		30minutos

I. Encuadre

1. Dar la bienvenida al módulo 5
2. Indicar el objetivo del módulo y los ejes temáticos a tratar.
3. Delimitar los temas a tratar.

<https://view.genial.ly/5c0ad57b63c61b0204a7ee5d/genially-sin-titulo>



Captura de pantalla (temario módulo 5)

II. Prevención y afrontamiento de riesgos.

¿Qué es una estrategia preventiva?

1. Invitar al participante a dar lectura a la Ficha 8 y presentación con la finalidad de tener herramientas para participar en la siguiente actividad.
2. Foro de discusión: Consiste en crear un espacio de discusión e intercambio de opiniones entre los participantes del curso con la finalidad de enriquecer sus aprendizajes poniendo como base en el siguiente cuestionamiento:

☐ ¿Qué entiendes o te imaginas que es una estrategia preventiva?

Ficha 8. Estrategias preventivas

¿Qué es una estrategia preventiva?

Estrategia preventiva se trata de dirigir un asunto con el fin de prevenir un mal.

Es evidente que necesitamos saber a la hora de prevenir cual es la extensión del problema, a que grupos afecta especialmente, cuales son las formas de uso y abuso o cuales son las tendencias de este consumo.

Hay aspectos relacionados con el consumo del alcohol y las circunstancias en que se produce que es esencial conocer y comprender en profundidad al emprender acciones preventivas. Se trata de cuestiones que pueden parecer demasiado generales pero que sirven para situar el problema en un momento dado, pues nos encontramos ante una situación dinámica donde hay muchos actores implicados.

¿Cuáles son estas estrategias?

Disminuir la accesibilidad sigue siendo una de las medidas que más claramente tienen una influencia en el consumo y en los problemas relacionados con dicho consumo.

La influencia del precio de las bebidas alcohólicas. Si bien las diversas revisiones coinciden en la relación más precio menos consumo, la magnitud del efecto es a veces difícil de precisar dependiendo de factores tales como, tipo de consumo, el país, el momento, genero, los ingresos personales, podría pensarse que estas medidas pueden ser más efectivas en función de la capacidad económica del sujeto, por lo que es posible que estas estrategias sean más eficaces en los jóvenes.

Beber y conducir. La existencia y variedad de situaciones legales resultado del consumo inapropiado del alcohol y las leyes de cero tolerancia en el consumo de alcohol de conductores y menores de edad ha tenido resultados muy eficientes en USA tienen menores proporciones de adultos implicados en accidentes mortales que los estados que toleran una alcoholemia mayor

consiguientemente, de menos víctimas relacionadas con estos accidentes.

Las campañas de prevención en población general. Entre las medidas más conocidas por la población general, y que ella misma es la destinataria, son las campañas contra el alcohol mediante publicidad y la utilización de los medios de comunicación. Una forma interesante de hacer campaña es la de facilitar la creación de mensajes periodísticos en relación con accidentes, descubrimientos, etc.

Ámbito familiar. La familia se reconoce como un elemento clave para la incorporación de estrategias de prevención del alcoholismo y del abuso de bebidas alcohólicas.

Orientar a los padres de familia o tutores sobre cómo prevenir el consumo de drogas en sus hijos, desarrollar habilidades para la vida y crianza positiva que fortalezcan en los padres estrategias para mejorar la comunicación, la solución de problemas, la expresión de emociones, la educación y la disciplina con sus hijos, como una estrategia de prevención universal del consumo de alcohol.

Ámbito escolar. La escuela es un espacio de prevención que fortalece y complementa la educación de la familia y es en ella donde se pueden implementar acciones que impacten a la mayoría de los niños y jóvenes de nuestro país.

- Diseñar acciones preventivas universales, selectivas e indicadas específicas para cada una de las fases de la educación, desde la educación básica, iniciando en el preescolar, pasando por la educación media superior y llegando a la superior, respetando las características y necesidad propias de cada etapa de desarrollo, a fin de dar continuidad en las estrategias de prevención, fortaleciendo las acciones y enriqueciendo el avance por cada nivel educativo.
- Incluir programas preventivos dentro del currículo escolar que desarrollen y fortalezcan en los niños, adolescentes y jóvenes, habilidades para manejar adecuadamente sus emociones, comunicarse asertivamente, rechazar el ofrecimiento de alcohol por parte de pares o adultos, solucionar problemas sociales, mantener estilos de vida saludable, crear ambientes protectores dentro de las escuelas y en la comunidad y plantearse proyectos de vida alejados del consumo de alcohol.
- Incluir en los programas preventivos estrategias para mejorar problemas de conducta y de aprendizaje, especialmente entre los niños de nivel preescolar y primaria.
- Acompañar los programas preventivos con información científica sobre las consecuencias negativas asociadas al consumo de alcohol.
- Fomentar un compromiso personal y de la escuela contra el consumo de alcohol en etapas tempranas. Sensibilizar y capacitar a docentes en estrategias de detección oportuna de consumo de alcohol entre los alumnos a fin de que puedan derivarlos, en caso necesario, a servicios profesionales de prevención y tratamiento

Ámbito comunitario. La comunidad juega un papel fundamental en la prevención del consumo de alcohol, ya que es en ella donde los individuos comparten no sólo la localidad y la cultura sino

también los problemas y las formas de solucionarlos. Para este segmento se proponen las siguientes acciones: Promover la participación de los gobiernos locales, en conjunto con los líderes comunitarios para la creación y el fortalecimiento de redes comunitarias o coaliciones, tanto en el ámbito rural como urbano, donde se haga presente la aportación de la comunidad a través de sus propios recursos, conocimientos y experiencias, para la reducción del uso nocivo de alcohol.

Adaptar o desarrollar la estructura, el contenido y la forma de aplicación de los programas preventivos existentes para el contexto comunitario, a las características específicas de cada uno de los grupos sociales, respetando sus normas culturales, creencias, costumbres, valores y necesidades particulares. Promover la participación de autoridades locales para fomentar y coordinar proyectos de prevención entre las instituciones, las organizaciones no gubernamentales y la comunidad en general, que den solución a la problemática particular de cada comunidad.

Cambiar la percepción del consumo de alcohol entre niños y adolescentes como una práctica normal, en reuniones sociales, familiares y religiosas, buscando con ello evitar el consumo en etapas tempranas, así como las consecuencias negativas asociadas, preservando la salud.

Medios de comunicación

A través de los diferentes medios de comunicación es posible llegar a un amplio sector de la población y transmitir de manera rápida y efectiva mensajes preventivos. Para este segmento se proponen las siguientes acciones:

Crear y diseminar campañas informativas a través de radio, televisión, internet, entre otros, que empoderen a la población de forma atractiva y proactiva, con datos claros sobre el consumo de alcohol y sus consecuencias negativas; con estrategias efectivas de cómo prevenir el consumo de alcohol, así como con directorios de centros especializados en prevención y tratamiento, donde pueden acudir, de forma oportuna, en caso de requerirlo.

Diseminar campañas que fomenten un estilo de vida saludable en el que se dé prioridad a la solución de problemas, a la expresión de emociones, a la convivencia armónica, a la práctica de actividades deportivas y culturales enfocadas al esparcimiento sano sin el uso de alcohol.

Fuente: CONADIC 2012.

¿Qué es una estrategia de afrontamiento?

1. Invitar al participante a dar lectura a la Ficha 9 e infografía con la finalidad de tener herramientas para participar en la siguiente actividad.
2. Quinta fase de ejercicios en relación a la infografía, ficha 9 y cuadro 1 con la finalidad de reforzar los contenidos recién revisados.

https://es.educaplay.com/es/recursoseducativos/4191790/html5/estrategias_de_afrontamiento.htm#!



Captura de pantalla (quinta fase de ejercicios)

Ficha 9. Estrategias de afrontamiento

¿Qué es una estrategia de afrontamiento?

Las consecuencias negativas del estrés son reguladas por un proceso denominado afrontamiento, es entendido como un esfuerzo conductivo y conductual orientado a manejar, reducir, minimizar, dominar o tolerar las demandas externas e internas que aparecen y generan estrés. El afrontamiento actúa como regulador de la perturbación emocional.

Las estrategias de afrontamiento se clasifican en escalas primarias y escalas secundarias o sub escalas. Las estrategias primarias son:

- **Activas.** Comportamientos relacionados al problema, análisis de las circunstancias para saber qué hacer, reflexión de posibles soluciones, búsqueda de información, estrategias de anticipación a un desastre, control de las emociones y circunstancias, así como la búsqueda de apoyo social.

- **Pasivas.** Utilización de estrategias como retraimiento, tratar de no pensar en el problema, tratar de no sentir nada, ignorar, negar o rechazar el evento, bromea y tomar las cosas a la ligera y aceptación pasiva.

Las estrategias activas o adaptativas tiene un asiento neurobiológico en las áreas del pensamiento lógico-formal (áreas frontales); mientras que las pasivas dependen de mecanismos más instintivos (sistema límbico).

A su vez, estas estrategias se dividen en 8 sub escalas o estrategias secundarias (Cuadro 1)

Fuente: Sepúlveda et al. 2012

Cuadro 1. Sub escalas de afrontamiento		
Estrategias activas	<ul style="list-style-type: none"> • Resolución de problemas 	<ul style="list-style-type: none"> • Estrategias cognitivas y conductuales encaminadas a eliminar el estrés, modificando la situación que lo produce.
	<ul style="list-style-type: none"> • Reestructuración cognitiva 	<ul style="list-style-type: none"> • Estrategias cognitivas que modifican el significado de la situación estresante.
	<ul style="list-style-type: none"> • Apoyo social 	<ul style="list-style-type: none"> • Estrategias referidas a la búsqueda de apoyo emocional
	<ul style="list-style-type: none"> • Expresión emocional 	<ul style="list-style-type: none"> • Estrategias encaminadas a liberar emociones que acontecen el proceso de estrés.
Estrategias pasivas	<ul style="list-style-type: none"> • Evitación de problemas 	<ul style="list-style-type: none"> • Estrategias que incluyen la negación y evitación de pensamientos o actos relacionados con el acontecimiento estresante.
	<ul style="list-style-type: none"> • Pensamiento desiderativo 	<ul style="list-style-type: none"> • Estrategias cognitivas que reflejan el deseo de que la realidad no fuera estresante
	<ul style="list-style-type: none"> • Retirada social 	<ul style="list-style-type: none"> • Estrategias de retirada de amigos , familiares, personas significativas asociadas con la reacción emocional en el proceso estresante
	<ul style="list-style-type: none"> • Autocrítica 	<ul style="list-style-type: none"> • Estrategias basadas en la inculpación y la autocrítica por la ocurrencia de la situación estresante y el manejo inadecuado.

Fuente: Sepúlveda et al. 2012

Estrategias de afrontamiento

¿Qué es una estrategia de afrontamiento?

Las estrategias de afrontamiento se clasifican en escalas primarias y escalas secundarias

ACTIVAS

Comportamientos relacionados al problema, análisis de las circunstancias para saber qué hacer, reflexión de posibles soluciones, búsqueda de información, estrategias de anticipación a un desastre, control de las emociones y circunstancias, así como la búsqueda de apoyo social.



- Resolución de problemas
- Re estructuración cognitiva
- Apoyo social
- Expresión emocional



PASIVAS



Utilización de estrategias como retraimiento, tratar de no pensar en el problema, tratar de no sentir nada, ignorar, negar o rechazar el evento, bromear y tomar las cosas a la ligera y aceptación pasiva.

- Evitación de problemas
- Retirada social
- Auto crítica
- Pensamiento desiderativo



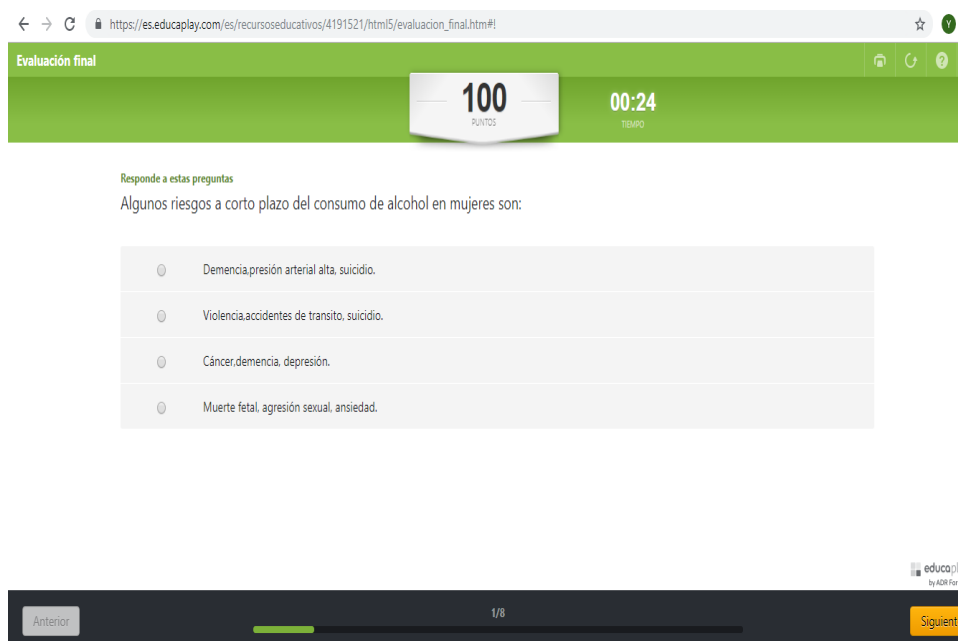
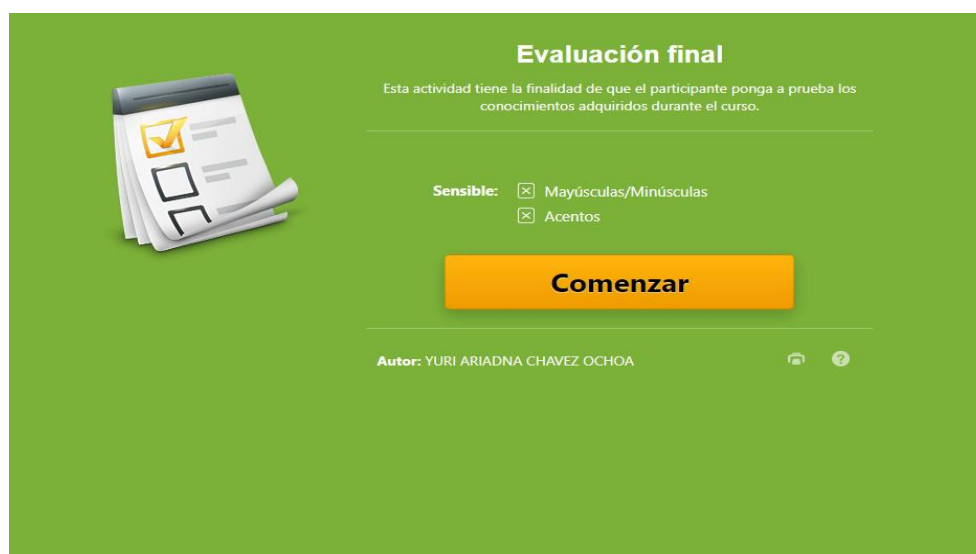
Las consecuencias negativas del estrés son reguladas por un proceso denominado afrontamiento, es entendido como un esfuerzo conductivo y conductual orientado a manejar, reducir, minimizar, dominar o tolerar las demandas externas e internas que aparecen y generan estrés. El afrontamiento actúa como regulador de la perturbación emocional.

Fuente: Sepúlveda et al. 2012

III. Cierre del curso

1. Evaluación final, consistirá en una serie de reactivos en los que el participante tendrá la oportunidad de poner a prueba los aprendizajes adquiridos durante el curso.

https://es.educaplay.com/es/recursoseducativos/4191521/html5/evaluacion_final.htm#!



Capturas de pantalla (Evaluación final)

2. Evaluación del curso, consistirá en que el participante conteste a una serie de preguntas para poder tener una referente sobre la viabilidad del curso:

- ☐ ¿Me sirve esta información?
- ☐ ¿Me ayuda o puedo ayudar a alguien con esta información?
- ☐ ¿Me gustaron las actividades del curso?
- ☐ ¿Me es de utilidad este curso?

Conclusiones

La elaboración y desarrollo de esta propuesta metodológica de intervención fue realizada a petición del departamento de prevención del Centro de Integración Juvenil.

Dicha petición fue realizada por Karina Vargas coordinadora de servicio social, quien me dio la encomienda de realizar un curso de capacitación dirigido a trabajadores especialistas del CIJ quienes serían los encargados de impartir este curso a mujeres con problemas en su consumo de alcohol.

Para la realización de este curso no recibí nada, únicamente la encomienda, pusieron en mis manos la responsabilidad de hacer una propuesta, así que lo primero que hice fue:

Realizar una búsqueda exhaustiva de cursos y propuestas para trabajar el alcoholismo en mujeres y me di cuenta que es muy poco lo que se ha hecho, no solo a nivel nacional, sino también a nivel internacional.

Comencé con una búsqueda de datos, cifras y encuestas realizadas por instituciones especializadas en adicciones, así llegue a los datos epidemiológicos, en donde tristemente me di cuenta de que es muy pobre la información a nivel nacional y los programas enfocados a la prevención en mujeres, contrario a las cifras alarmantes que van en ascendencia en cuanto a esta problemática, porque aunque siguen siendo los hombres quienes más consumen alcohol, son las mujeres quienes cada vez tienen más problemas con esta adicción.

Así comencé, sin saber mucho sobre esta problemática de la que muchos hemos sido testigos pero pocos reconocemos su gravedad. Conforme fui avanzando en la

investigación y en el análisis de los datos, fui también creando conciencia sobre la importancia de la prevención, por medio de acciones informativas, estrategias de educación y reeducación que promuevan y desarrollen en las mujeres habilidades para la vida que les permitan afrontar con mejores decisiones este tipo de problemáticas

Pero estas acciones y estrategias planteadas en este curso tienen el objetivo de llegar a personal del CIJ no solo de manera presencial si no de manera virtual con la intención de romper barreras de tiempo y espacio, haciendo que esta propuesta tenga un impacto mucho más grande.

Considero que mi propuesta está dirigida a una causa de gran importancia ya que esta problemática se convierte de manera vertiginosa en un problema de salud pública que requiere de atención inmediata.

RESUMEN

Epidemiología del consumo de alcohol en mujeres

El consumo de alcohol es uno de los principales factores de riesgo para la discapacidad y la morbilidad a nivel mundial, ya que causa más de 200 tipos de lesiones y enfermedades y alrededor de 3.3 millones de muertes anuales. Esta problemática se hace presente en diferentes etapas de la vida, sin distinguir sexo o condiciones sociales, y es muy sabido que el problema tiene manifestaciones en menores de 25 años y que su tendencia va en aumento.

Se estima que el mayor consumo de alcohol se encuentra en la población masculina, sin embargo, es evidente que existe un incremento entre la población femenina.

Abuso de alcohol en mujeres

El número de mujeres que beben es menor sin embargo los problemas que conlleva el consumo excesivo de alcohol puede ser igual o sobrepasa a los problemas que resultan en los hombres. Por ejemplo, las mujeres alcohólicas presentan una mortalidad entre el 50 y el 100% más alta que la de los hombres alcohólicos, incluyendo muertes por suicidios, accidentes, enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y cirrosis hepática.

¿Qué es y cómo se manifiesta el abuso del alcohol en las mujeres?

De acuerdo con El Instituto Nacional sobre el Abuso de Alcohol y Alcoholismo (NIAAA,) (2005) se puede considerar que una mujer está abusando del alcohol de una forma problemática.

Para su detección y diagnóstico

El diagnóstico de alcoholismo supone la elaboración de una correcta anamnesis, junto con la correcta exploración clínica. Es necesario realizar la valoración de la cantidad y frecuencia de la ingesta alcohólica. Puede ser útil el uso de cuestionarios diagnósticos. Realizaremos una analítica completa con marcadores

biológicos y un adecuado diagnóstico dual de las psicopatologías previas o asociadas.

Factores psicosociales asociados al consumo

Los factores psicosociales son considerados circunstancias de carácter psicológico y social que tienen una relación directa e indirecta con otros fenómenos o comportamientos y que pueden ser de orden causal, precipitante, predisponente o simplemente concurrente de los mismos. Por lo tanto pueden influir como patrones de protección o riesgo en el desarrollo y mantenimiento de las problemáticas.

Factores de riesgo asociados al consumo

El consumo excesivo y problemático de alcohol puede conllevar distintos riesgos en cualquier persona sin embargo en el caso de las mujeres estos pueden ser hasta 50 y 100% más altos.

Estrategias preventivas

Siempre que se hable de una problemática y sobre todo de una adicción, la meta principal sería la prevención, es decir evitar que suceda por medio de acciones informativas y de concientización dirigida a una población vulnerable o en riesgo de caer en dicha adicción.

Estrategias de afrontamiento

Podríamos de alguna manera referirnos a las estrategias de afrontamiento como habilidades de vida que permiten a una persona orientarse para una mejor toma de decisiones y evitar riesgos.

Las consecuencias negativas del estrés son reguladas por un proceso denominado afrontamiento, es entendido como un esfuerzo conductivo y conductual orientado a manejar, reducir, minimizar, dominar o tolerar las demandas externas e internas que aparecen y generan estrés. El afrontamiento actúa como regulador de la perturbación emocional.

Historia de la educación a distancia en México

Las necesidades educativas de una buena parte de la población, para quienes resultaba inaccesible adaptarse a una modalidad escolarizada y periódica, trajeron consigo una modalidad capaz de terminar con estas barreras de inaccesibilidad derivadas de razones geográficas, temporales, económicas, etc.

En México, la educación a distancia inició por la necesidad de alfabetizar a las poblaciones rurales. En 1941, se creó la Escuela de Radio de Difusión Primaria para Adultos; de igual forma se ofrecían los denominados “cursos por correspondencia” a los alumnos que vivían en lugares muy apartados que no podían asistir a la escuela y que por su difícil acceso tampoco era posible su construcción.

La educación virtual

La formación en entornos virtuales aparte del uso de tecnología, tiene que ver con procesos de autoaprendizaje, disponibilidad, accesibilidad, disciplina y constancia por parte del alumno, entre otros factores.

¿Para qué y para quienes la educación virtual o en línea? Son muchas las razones por las cuales la educación en línea es una necesidad en la actualidad por ejemplo: las personas que tienen que transportarse largas distancias para asistir a clases a una institución educativa, o las personas que tienen que trabajar y no coinciden sus tiempos con los horarios de una institución , por estas y muchas otras razones, personas con ganas de prepararse no coinciden en tiempo y espacio para un sistema escolarizado sin embargo tienen el mismo derecho a una educación de calidad.

Diseño Instruccional

El diseño instruccional es necesario en cualquier modalidad, para organizar de una manera sistemática no sólo la enseñanza sino también el aprendizaje. En la

educación a distancia aún más, ya que incorpora nuevas modalidades educativas, a veces poco conocidas o desconocidas para estudiantes y profesores; aunado a ello, se requiere de un cambio de conducta por parte de todos los actores implicados.

Modelos de Diseño Instruccional

Un modelo de diseño instruccional se fundamenta en las teorías del aprendizaje y va desde la definición de lo que el profesor quiere que el estudiante aprenda, los objetivos de aprendizaje, hasta la evaluación formativa del proceso. En un sentido más amplio, el diseño instruccional permite detallar las actividades del proceso de diseño, desarrollo, implementación y evaluación de propuestas formativas.

Las plataformas e-learning

Este sistema permite la creación de “aulas virtuales”; en ellas se produce la interacción entre tutores y alumnos, y entre los mismos alumnos; como también la realización de evaluaciones, el intercambio de archivos, la participación en foros, chats, y una amplia gama de herramientas adicionales.

“El e-learning contempla el uso de tecnologías informáticas y de Internet para ofrecer una amplia gama de soluciones que faciliten el aprendizaje y mejoren el rendimiento”

ADDIE: es uno de los modelos del diseño instruccional más utilizado por muchos diseñadores instruccionales profesionales para la enseñanza basada en la tecnología.

Este modelo según sus siglas consiste en: Análisis, Diseño, Desarrollo, Implementación y Evaluación.

Una de las razones por las que ha tenido tanto éxito es que está fuertemente asociado con el diseño de buena calidad, con objetivos claros de aprendizaje, contenidos cuidadosamente estructurados, cargas de trabajo controladas para profesores y estudiantes, la integración de diversos medios, actividades relevantes para los estudiantes y la evaluación ligada a los resultados de aprendizaje deseados.

Curso- taller desarrollado bajo una propuesta metodológica, el cual está dirigido a personal especializado del (CIJ) y les permitirá la implementación de estrategias de información, prevención y canalización. Dicha propuesta fue desarrollada con base en el modelo ADDIE del Diseño Instruccional, en dos modalidades, la primera en versión presencial y la segunda adecuada para versión virtual.

En su modalidad presencial este curso está desarrollado para llevarse a cabo en cinco sesiones de 60 y 70 minutos por sesión, con actividades como plenarias, discusiones grupales, lluvias de ideas, juegos de roles. Dichas actividades son dirigidas por un especialista del CIJ quien, con ayuda de material y recursos multimedia como infografías, videos y presentaciones facilita y hace de cada sesión una experiencia significativa; todo esto con el objetivo de desarrollar en las participantes del curso una concientización respecto a los riesgos del consumo excesivo de alcohol.

En su modalidad virtual este curso está desarrollado en cinco módulos con un tiempo sugerido de 70 a 90 minutos, aunque solo es un tiempo estimado las participantes podrán llevarse el tiempo que necesiten, las actividades en esta versión son distintas a la presencial por obvias razones, en este caso se hace uso de recursos y actividades multimedia como infografías, videos y presentaciones interactivas, como elementos principales, así como actividades de evaluación en línea, dichas actividades tienen la finalidad de crear un entorno de aprendizaje virtual, con el objetivo de desarrollar en las participantes del curso una concientización respecto a los riesgos del consumo excesivo de alcohol.

Para concluir este último capítulo concluiré este trabajo con mis impresiones y reflexiones de mi experiencia en el desarrollo de esta propuesta. Es decir hablare del proceso de construcción, las dificultades y los aprendizajes.

PREGUNTAS TOPICAS

¿Cómo informar y prevenir el alcoholismo en mujeres a partir de la educación en línea y a distancia?

Considero que tomar acciones informativas para esta problemática es sin duda una de las mejores medidas no solo de prevención si no de concientización de riesgos y es aún mejor si estas acciones informativas pueden implementarse en una modalidad virtual, ya que aumentan el impacto de estas acciones rompiendo con barreras geográficas y temporales.

Preguntas particulares

¿De qué forma aprovechar la tecnología para el diseño de estas estrategias?

Actualmente gracias a los avances en la tecnología y las comunicaciones contamos con un sinfín de herramientas que nos permiten diseñar y desarrollar recursos y materiales multimedia para hacer los aprendizajes no solo virtuales una experiencia mucho más significativa.

¿Cuál es el impacto el diseño instruccional en el diseño de cursos?

Definitivamente tiene un gran impacto, no solo en el diseño de cursos en línea si no en cualquier planeación e intervención educativa, el diseño instruccional consiste en un análisis completo de necesidades y metas educativas a cumplir. Podría definirlo como una guía de pasos a seguir para el diseño exitoso de actividades y estrategias que harán de un curso una experiencia de aprendizaje significativo.

Sugerencias y críticas a tu trabajo

En cuanto al trabajo realizado puedo decir que me siento muy satisfecha y orgullosa, sin embargo siempre habrá cosas que pueden mejorar, si en un futuro cercano pudiera seguir profundizando en este tema me gustaría:

Poder impartirlo personalmente para detectar las debilidades y errores en el curso, así como las necesidades reales de las mujeres con esta problemática.

Utilizar herramientas de E- learning mucho más sofisticadas y especializadas para desarrollar la modalidad virtual.

Tener más habilidad y dominio de herramientas útiles para desarrollar recursos multimedia.

Por último y realmente importante realizar una evaluación de resultados y del impacto de este curso.

Fuentes de consulta

Agudelo (2009). Importancia del diseño instruccional en ambientes virtuales de aprendizaje. Universidad de Antioquia, Colombia. Recuperado en 1 de mayo 2019, de: http://www.tise.cl/2009/tise_2009/pdf/14.pdf

Belloch (sin fecha).Diseño Instruccional. Unidad de Tecnología Educativa, España. Recuperado en 1 de mayo 2019, de: <https://www.uv.es/bellochc/pedagogia/EVA4.pdf>

Berruecos (2003). La mujer consumidora de alcohol y su papel mediador en la familia. Revista Liberaddictus Número 69, Abril 2003.FISAC. Recuperado el 10 de septiembre del 2018, de:http://alcoholinformate.org.mx/centro_informacion.cfm?mostrarfolio=6973&concepto=ALCOHOLISMO,MUJERES

Centers for Disease Control and Prevention (2010). El consumo de alcohol y su salud. Recuperado en 12 de septiembre de 2018, de:<https://www.cdc.gov/alcohol/spanish/pdf/El-consumo-alcohol-y-su-salud.pdf>

CONADIC (2011).Programa contra el alcoholismo y el abuso de bebidas alcohólicas. Actualización 2011-2012. Recuperado el 19 de septiembre del 2018, de: http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/publicaciones/abuso_de_bebidas.pdf

CONADIC (2015).Programa de acción Específico prevención y atención integral de las adicciones 2013-2018. Recuperado el 19 de septiembre del 2018, de: http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/programas/PAE_2015.pdf

ENCODAT (2016). ENCUESTA NACIONAL DE CONSUMO DE DROGAS ALCOHOL Y TABACO 2016-2017. Recuperado el 10 de septiembre del 2018, de:https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/246052/hojasresumen_Alcohol-V3.pdf

- ENCODE (2014). Encuesta Nacional de consumo de drogas en estudiantes, Alcohol. Recuperado el 20 de septiembre del 2018, de: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/239257/ENCODE_ALCOHOL_2014.pdf
- FAO (2014). Metodologías de E-learning una guía para el diseño y desarrollo de curso de aprendizaje empleando tecnologías de la información y las comunicaciones. Improving the abilities of Regional Organizations to develop, implement and monitor food security training programmes. Roma. Recuperado en 25 de abril 2019, de: http://www.fao.org/elearning/Sites/ELC/Docs/FAO_elearning_guide_es.pdf
- Fernández y Vallejo (2014). La educación en línea: una perspectiva basada en la experiencia de los países. Revista de Educación y Desarrollo, México. Recuperado en 10 de mayo 2019, de: http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/29/029_Fernandez.pdf
- Fernández (2013). E-learning: Otra manera de enseñar y aprender en una Universidad tradicionalmente presencial. Revista de Currículum y Formación de Profesorado, España. Recuperado en 25 de abril 2019, de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56729527016>
- García Aretio (2007). De la educación a distancia a la educación virtual. Barcelona.
- Instituto Nacional sobre el Abuso de Alcohol y Alcoholismo (2005). Alcohol un tema de salud de la mujer. Recuperado en 12 de septiembre de 2018, de: https://pubs.niaaa.nih.gov/publications/WomenSpanish/Women_Spanish.pdf
- Laespada, Iraurgi y Aróstegi. Factores de Riesgo y de Protección frente al Consumo de Drogas: Hacia un Modelo Explicativo del Consumo de Drogas en Jóvenes de la CAPV. Instituto Deusto de Drogodependencias

- (Universidad de Deusto). Recuperado en 22 de Octubre de 2018, de:
<http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Factores%20CAPV.pdf>
- Martínez (2009). El diseño instruccional en la educación a distancia. Un acercamiento a los Modelos. Universidad de Guadalajara, México. Recuperado en 10 de mayo 2019, de:
<https://www.redalyc.org/html/688/68812679010/>
- McGriff. (2000) Modelo ADDIE. Instructional Systems, College of Education, Penn State University.
- Míguez y Permuy (2016). Características del alcoholismo en mujeres. Alcoholism in women. Universidad de Santiago de Compostela. Recuperado el 12 de septiembre del 2018, de:
<http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v65n1/0120-0011-rfmun-65-01-00015.pdf>
- Moreno (2010) *“Los jóvenes y el alcohol en México un problema emergente en la mujeres.”* Centros de Integración Juvenil. Tlaxcala, México. Trillas.
- Navarrete y Manzanilla (2017). PANORAMA DE LA EDUCACIÓN A DISTANCIA EN MÉXICO. Revista Latinoamericana de Estudios Educativos. Colombia. Recuperado en 25 de mayo 2019, de:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=134152136004>
- Nieto (2012). EDUCACIÓN VIRTUAL O VIRTUALIDAD DE LA EDUCACIÓN. Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. Colombia. Recuperado en 20 de mayo 2019, de:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=86926976007>
- Pita, Vila y Montero. Unidad de Epidemiología Clínica y Bioestadística. Complejo Hospitalario Juan Canalejo. A Coruña. Cad Aten Primaria 1997; 4: 75-78. Recuperado en 22 de Octubre de 2018, de:
https://www.fisterra.com/mbe/investiga/3f_de_riesgo/3f_de_riesgo2.pdf
- Sepúlveda, Romero, Jaramillo y Villanueva (2012). Estrategias de afrontamiento y su relación con depresión y ansiedad en residentes de pediatría en un

hospital de tercer nivel. *Boletín médico del Hospital Infantil de México*, 69(5), 347-354. Recuperado en 14 de noviembre de 2018, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-11462012000500005&lng=es&tlng=es

Bibliografía

- Castañeda (2011) Por una docencia significativa en entornos complejos, Guadalajara: Universidad de Guadalajara, sistema de universidad virtual.
- Delgado, Kenneth (2005) Las plataformas en educación a distancia. Madrid: Revista Iberoamericana de educación, núm, 37.
- García Aretio (2001) Educación a distancia; ayer y hoy. España: Universidad nacional de educación a distancia.
- García Aretio (2002) La educación a distancia: de la teoría a la práctica. Barcelona: Ariel.
- Garduño (2005) Enseñanza virtual: sobre la información de recursos informativos digitales. México: UNAM.