



**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
“UNIDAD AJUSCO”**

**LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA
PLAN 09**

INFORME DE INTERVENCIÓN PROFESIONAL

*“INTERVENCIÓN EN CIJ BENITO JUÁREZ: TALLER DE
COMPETENCIAS PROSOCIALES Y AUTOCONTROL EN
ADOLESCENTES”*

PRESENTA:
ROSA IDALIA ULIBARRY JAIMES

ASESOR:
CUAUHTÉMOC GERARDO PÉREZ LÓPEZ

CIUDAD DE MÉXICO, AGOSTO 2018.

AGRADECIMIENTOS

A Dios:

Por haberme permitido llegar hasta este punto y haberme dado salud para lograr mis objetivos, además de su infinita bondad y amor.

A mi mamá Diana:

Por haberme apoyado en todo momento, por sus consejos, regaños, sus valores, por la motivación constante que me ha permitido ser una persona de bien, pero más que nada, por su amor y paciencia.

A mi asesor y profesor Cuauhtémoc:

Por haberme apoyado en la elaboración de este proyecto, por su conocimiento y sobre todo por su paciencia.

A todos los que contribuyeron a que lograra concluir mis estudios, como mi hermano, mi novio, mis amigos y el resto de mi familia más cercana; los cuales siempre me daban un consejo y motivación para no desistir.

ÍNDICE

RESUMEN	3
INTRODUCCIÓN.....	4
<i>CAPITULO 1: Marco Referencial</i>	8
1. <i>Adolescencia y sus principales características</i>	8
1.1. <i>¿Qué es la adolescencia?</i>	8
1.2. <i>Características de la adolescencia</i>	8
2. <i>Las Drogas</i>	12
2.1. <i>¿Qué es una droga?</i>	12
2.2. <i>Tipos de drogas</i>	12
2.3. <i>Las drogas en México</i>	15
3. <i>Adolescencia y las drogas</i>	21
3.1 <i>¿Por qué los adolescentes consumen drogas?</i>	21
3.2 <i>Factores de riesgo y de protección</i>	21
4. <i>Competencias Pro sociales y Autocontrol</i>	28
4.1 <i>¿Qué son las competencias pro sociales?</i>	28
4.2 <i>Autocontrol</i>	29
5. <i>Centros de Integración Juvenil</i>	31
5.1 <i>¿Qué son los Centros de Integración Juvenil?</i>	31
5.2 <i>Programas que atiende Centros de Integración Juvenil</i>	31
5.3 <i>Rol del Psicólogo Educativo en Centros de Integración Juvenil</i>	33

6. Informe de Intervención en CIJ “Benito Juárez”: Taller de Competencias pro sociales y autocontrol.....	34
6.1 Importancia de la evaluación de aprendizajes	37
CAPÍTULO 2: Procedimiento	39
1. Descripción de la intervención.....	39
1.1 Resultados y Discusión De La Evaluación Final	53
1.2 Análisis de los resultados de la evaluación final	59
CONCLUSIONES.....	63
REFERENCIAS.....	68
ANEXOS	71
Anexo 1	72
Anexo 2	75
Anexo 3	77

RESUMEN

El escrito que a continuación se presenta, es en conjunto un informe de intervención profesional sobre las prácticas profesionales realizadas en Centros de Integración Juvenil Benito Juárez, el cual tiene como objetivo evaluar y observar el impacto que tiene el taller llamado “Competencias pro sociales y autocontrol en adolescentes” con base en los objetivos que este maneja.

Esta intervención se llevó a cabo en una telesecundaria ubicada en la delegación Benito Juárez, en donde se trabajó con los alumnos de 1er año. En un inicio se realizó una evaluación inicial para detectar la problemática y con base en ello brindar el taller; se tomó como referencia un instrumento de evaluación llamado POSIT, el cual detecta carencias en diversas áreas. También se realizó una propuesta sobre un instrumento de evaluación final; este es un cuestionario, el cual contiene preguntas de acuerdo con los temas de dicho taller.

El taller cuenta con 4 sesiones, la primera es una “Plática tipo”, la cual consiste en brindar información general de CIJ, además, se da un encuadre general de los objetivos del taller y los temas que se abordarán, y en las siguientes tres sesiones se trabajan los temas de competencias pro sociales y autocontrol.

En los resultados se pudo observar que el impacto que tuvo el taller fue positivo, ya que los alumnos pudieron llevar a cabo algo de las temáticas vistas en el taller a su vida cotidiana, además de que consideran la empatía y el saber controlar sus impulsos como herramientas necesarias para poder convivir con sus iguales o la sociedad el general.

INTRODUCCIÓN

En el presente informe se describe la intervención que se realizó en Centros de Integración Juvenil Benito Juárez, asociada con las prácticas profesionales. En particular se informa acerca del desarrollo de un taller dirigido a alumnos de 1er año de una telesecundaria ubicada en la delegación Benito Juárez.

Una de las labores principales que puede desempeñar un psicólogo educativo dentro de una institución considerada como un tipo de educación informal, es impartir talleres ante el consumo de drogas. Asimismo, uno de los objetivos principales que los Centros de Integración Juvenil tienen es remarcar la importancia de la prevención temprana basada en evidencia, hace énfasis, también, en la aplicación de programas enfocados al desarrollo de habilidades sociales y de prácticas efectivas en el contexto escolar, con el fin de disminuir la problemática asociada con el consumo de drogas y, en general, la salud mental de los individuos.

Dicho lo anterior, una de las principales dificultades detectadas durante el ejercicio de prácticas, fue que CIJ no realiza un proceso de evaluación de los talleres que imparte a diversos niveles educativos. Es decir, no cuenta con estudios que le permita observar el impacto que cada uno de ellos está teniendo, además de, si es el caso, realizar las adecuaciones pertinentes a las planeaciones de cada sesión del taller y del taller en general.

Realizar una evaluación para observar el progreso que las personas están teniendo dentro de su proceso de enseñanza-aprendizaje es indispensable. Por ende, es relevante que, para la psicología educativa, una de las labores esenciales a desempeñar dentro de este campo profesional es evaluar programas o talleres para su mejora. Por supuesto, los cursos que imparte CIJ no son la excepción, ya que el obtener datos o resultados posteriores a una enseñanza, nos apoya para la retroalimentación o modificación de este, con el fin de obtener mejores resultados posteriormente.

Además, en este caso, es indispensable evaluar dicho taller, ya que en el mismo se tratan temas que tienen vínculo con otros, los cuales están afectando el desempeño académico del alumnado, es decir, se relacionan con la deserción escolar, los embarazos a temprana edad, violencia y el acoso escolar, entre otros. Por lo que detectar factores de riesgo a través de las evaluaciones, ya sea diagnóstica o final, previene, no solo en el aspecto del consumo, sino también en los cambios futuros a realizar en cada una de las sesiones.

Con base en lo anterior, se decidió evaluar y observar el impacto que tiene en específico, el Taller de competencias pro sociales en adolescentes que CIJ imparte, tomando en cuenta los objetivos que este maneja. Este informe es de la intervención realizada en una telesecundaria ubicada en la delegación Benito Juárez, es ahí donde se aplicó el instrumento evaluativo. Dicha evaluación la realicé con un cuestionario, el cual contiene preguntas relacionadas a las temáticas revisadas en cada sesión del taller, en general, lo qué son las competencias pro sociales y el autocontrol.

Además, previo a lo anterior, se optó por utilizar un instrumento más, el cual me permitiera conocer las carencias de los alumnos y si estos estaban vinculados con problemáticas de consumo de drogas y, así, obtener un sustento dentro de la intervención. Para ello se utilizó el instrumento llamado POSIT, el cual tiene una alta confiabilidad ya que lo usan en los Centros de integración juvenil para detectar y canalizar a personas con altas tasas de consumo de sustancias u otros problemas asociados con la adolescencia y juventud.

Una de las principales razones por las que se decidió llevar a cabo esta intervención es porque de acuerdo con Mariño, Romero y Medina-Mora (2000) la disponibilidad de las drogas y su acceso a ellas es cada vez más evidente en México, además, se vincula con otras problemáticas que hacen que este tema se vea con baja percepción de riesgo, tales como los problemas sociales, entre otros, la pobreza, la desintegración familiar, la deserción escolar-laboral y las propias características de la adolescencia. Es tal la incidencia que, si no se apoya en esta etapa, probablemente se generen conductas desviadas, haciendo que el consumo sea más evidente en la población más joven del país.

Además, de acuerdo con Orcasita y Uribe (2010), los jóvenes pueden reflejarse en el uso o abuso de alguna sustancia adictiva teniendo relaciones sexuales sin protección o en la aceptación y reproducción de conductas violentas. Es por ello que se necesita reforzar y desarrollar habilidades que les permitan adaptarse y ser tolerantes con las demás personas, ya que como mencioné antes, en esta etapa los jóvenes requieren de apoyo, por lo que recibirlo socialmente genera bienestar individual en las personas, logrando así que las personas que se encuentran en estado vulnerable y reciben este apoyo, tienen menor probabilidad de involucrarse en temas de drogadicción.

Otra de las razones por las que se decidió realizar esta intervención es porque, de acuerdo con Bloom, Hastings y Madaus (1975), la evaluación es un método que se utiliza

para mejorar el aprendizaje del estudiante, así como la enseñanza. Además de que las escuelas necesitan formas de monitorear el aprendizaje y el desempeño de los estudiantes en todas las áreas, así como desarrollar habilidades socio-emocionales; por ello, también se debe documentar de qué forma los programas socio-emocionales se implementan y se vinculan con la enseñanza académica; evaluar los resultados observados entre diferentes grupos de niños en la escuela, monitorear y dirigirse a nuevos desarrollos vigentes (Maurice, 2003).

El presente documento se organiza en tres capítulos. En el primero se elabora un marco referencial en el que se describe, a grandes rasgos, los temas principales con los que se estuvo trabajando. En primera estancia se encuentran las características de la adolescencia, en esa sección se describen los cambios por los que pasa una persona, no solo físicos, sino también psicológicos, así se comienza a establecer el pensamiento formal de un adolescente y se empieza a involucrar de una manera más independiente en la sociedad.

Posteriormente se describe el tema de las drogas, se mencionan las características de estas, así como sus diversos tipos y clasificaciones que estas tienen y cómo afectan al organismo de las personas. Además, se mencionan los principales problemas que están afectando específicamente a México, en particular se muestran las principales encuestas que se realizan periódicamente para tener evidencia sobre el incremento del consumo. En consecuencia, el siguiente apartado vincula a la etapa adolescente con la temática de las drogas, en donde se describen aspectos como el por qué los jóvenes consumen sustancias psicoactivas y se mencionan los principales factores de riesgo y protección en los que un adolescente puede estar involucrado.

En el siguiente apartado se habla sobre qué son las competencias pro sociales y el autocontrol, haciendo énfasis en cómo se desarrollan en la vida de las personas y la importancia de tenerlas en cuenta. Posteriormente se mencionan los aspectos de la institución en donde se estuvo realizando las prácticas profesionales; en este apartado se habla un poco más a profundidad sobre la labor que realiza, así como la misión y visión que tiene en cada uno de sus programas en los que se desempeña, como lo son el preventivo, de asistencia y de investigación. Además, se describe la labor del psicólogo educativo dentro de esta institución.

En el segundo de los capítulos se describe el procedimiento a detalle sobre la intervención. Se menciona cómo es que se organiza el taller, las temáticas a revisar en cada una de las sesiones, así como sus objetivos y además, las teorías en las que se sustenta dicho taller. También se menciona la importancia de evaluar los aprendizajes.

Así mismo, específicamente en la intervención, se describe la población, en donde se trabajó con alumnos de 1° año de una telesecundaria, con edades de entre los 12 y 13 años de edad, los cuales en su mayoría, han consumido una sustancia y que solo algunos actualmente lo siguen haciendo, en donde la droga que más han consumido es la marihuana.

Además, dentro de los resultados de la evaluación diagnóstica que fue mediante el POSIT, el género femenino es quien más problemas presenta; sin embargo, el POSIT dice que en el área uno de uso y abuso de sustancias, todos los participantes obtuvieron puntaje para ser consideradas personas en riesgo.

Dentro de este apartado se describe la forma en que se aplicó y calificó el instrumento antes mencionado, así como el de evaluación final. El primero se aplicó individualmente, siendo 81 reactivos con siete áreas de su vida cotidiana: uso/abuso de sustancias, salud mental, relaciones familiares, relaciones con amigos, nivel educativo, interés laboral, conducta agresiva/delictiva. El nivel de medición del POSIT es nominal dicotómica (Sí/No) y su transformación a un nivel escalar cuando se integran las puntuaciones por área, el cual se ingresa en una base de datos.

Por otra parte, la evaluación final se realizó con un cuestionario el cual contiene preguntas de las temáticas de cada sesión del taller. Este cuestionario se calificó por pregunta; en consecuencia, las respuestas opcionales fueron SÍ-NO-A VECES; en este se realizó un conteo de cada respuesta y la que mayor prevalencia tiene es la interpretación del aprendizaje obtenido. Sin embargo, había tres preguntas en las que directamente se preguntó si habían aprendido algo del taller y qué aplicaron del mismo a su vida cotidiana.

Finalmente se encuentran las conclusiones, también se realizan recomendaciones para la institución, como lo son evaluar sus talleres, aplicar sus talleres con base en las planeaciones ya establecidas, tener congruencia entre sus objetivos del taller. Además dentro de los alcances y limitaciones dentro de la intervención académico profesional esta primordialmente el tiempo con el que se cuenta para impartir el taller y por ende, la experiencia y el logro obtenido con esa población.

CAPITULO 1: Marco Referencial

1. Adolescencia y sus principales características

“La adolescencia es un nuevo nacimiento, con ella nacen rasgos humanos más completos y más altos.”

G. Stanley Hall

1.1. ¿Qué es la adolescencia?

De acuerdo con Palacios (1995), la adolescencia comienza entre los 12-13 años de edad y termina aproximadamente antes de cumplir los veinte años. Es una fase en la que se deja de ser infante, pero, tampoco se puede llamar a esta etapa como adulta, ya que aún existen factores que no se han concretado.

Además, de acuerdo con Lozano (2014), el tema de la adolescencia es muy complejo, por lo que no existe una sola teoría que defina con exactitud esta palabra, cada disciplina por separado puede presentar conceptos diferentes, sin embargo, son muy similares.

Por otro lado, la OMS (2016) menciona que la adolescencia es la etapa de la vida entre los 10 y 19 años, la cual se caracteriza por ser un período en el que las personas tienen un desarrollo y a su vez un crecimiento que se da a partir de concluir la niñez.

1.2. Características de la adolescencia

Aláez, Madrid y Antona (2003) mencionan que el proceso de adolescencia impacta a tres áreas, las cuales se interrelacionan, estos son:

1. Biológico. Se caracteriza por la etapa de la pubertad.
2. Psicológico. Incluye diversas fases de pensamiento y razonamiento.
3. Social. Considera la transición en que una persona se vuelve autónoma en cuanto a su persona y decisiones, así también, tiene un cambio de valores, adquiriendo y/o desechando otros.

Dentro del **primer nivel** se habla de cambios exclusivamente físicos, los cuales se dan entre los 13 a 15 años en el caso de las mujeres, y en el caso de los hombres es entre los 14 y 16 años.

Coleman y Hendry (1999) dicen que la pubertad significa edad de la madurez, por lo que en las chicas esta etapa comienza cuando tienen su primer periodo menstrual y en los

chicos cuando comienza el crecimiento de los testículos y aparece el vello en la parte genital.

Delval (1994) menciona que en la pubertad se dan transformaciones corporales, las cuales son causadas por las hormonas del organismo; estas se pueden incrementar o disminuir dependiendo de cada persona. Debido a esta disminución o aumento hormonal se produce el desarrollo físico de las personas, es por ello que existe una gran diversidad de jóvenes en cuanto al aspecto físico, altos, bajos, con los órganos sexuales menos o más desarrollados. Además, el autor menciona que el resultado final de cada persona en cuanto al aspecto físico es meramente individual, es decir, existen chicos de la misma edad, pero con ciertas diferencias físicas, esto no predice que al concluir la pubertad seguirán igual.

También, el autor concluye que se debe poner énfasis en esta etapa, ya que a muchos jóvenes les puede afectar psicológicamente el cambio por el cual están transitando. Esto debido a que se vuelven muy susceptibles y manifiestan un carácter egocéntrico; por lo que un cambio físico acelerado o lento puede traer consigo consecuencias.

Dentro del **segundo nivel** se dice que los adolescentes tienen un cambio cognitivo, es decir, se llega al estadio de las operaciones formales, el cual se da entre los 11-12 años y se termina entre los 14-15 años; en ese sentido, los jóvenes pueden ir más allá a la hora de resolver un problema, es decir, buscan diversas opciones para llegar a un cierto objetivo (Carretero y León, 1994).

Por otro lado, Gaete (2015) concluye que los adolescentes adquieren habilidades de pensamiento, son capaces de razonar y considerar todas las posibilidades de solución de un problema, permitiéndole buscar diversas opciones. Además, adquieren la habilidad de ser sistemáticos y lógicos, ya que no solo piensan en la diversidad de solución, sino también en todas las posibles consecuencias.

En esta etapa, agrega el autor, se comienza a forjar la parte crítica en cuanto a problemáticas sociales; adquieren una postura y comienzan a defenderla, analizan desde diferentes perspectivas las opiniones de otras personas y amplían aún más su conocimiento, muchas veces con el fin de que ellos puedan realizar un cambio social y tener criterio propio.

En el **último nivel** se presenta un cambio de valores, decisiones y autonomía que adquiere el adolescente.

De acuerdo con Rice (1999), el adolescente debe adquirir un cierto grado de autonomía e identidad con el fin de poder asumir los roles y las responsabilidades que ejerce un adulto. Por el contrario, quienes están más apegados a sus padres, tienen dificultades para desarrollar relaciones con sus iguales y llegar a ser independientes.

Gaete (2015) menciona que los jóvenes pueden tener distintas conductas, estilos y grupos de pares como una forma de buscar su identidad. Además, las relaciones con sus pares, cumplen otras funciones importantes ya que contribuyen significativamente al bienestar y desarrollo psicosocial de los jóvenes. Influyen en el proceso de búsqueda y consolidación de la identidad, amplían la perspectiva de las costumbres y normas sociales, así también, visualizan a sus amistades como protección en el momento de enfrentar problemas.

Con base en lo anterior, se puede decir que las áreas descritas por Aláez, Madrid y Antona (2003) también se refieren a las tres etapas de la adolescencia; a) la temprana, etapa en la que se manifiestan los cambios físicos; b) en la media existen cambios cognitivos y de pensamiento; y por último c) en la etapa tardía, el adolescente adquiere autonomía, identidad y modifica o refuerza sus valores entre otras cosas.

Por otra parte, el apoyo social, como mencionan Orcasita y Uribe (2010), tiene efectos positivos en cuanto al bienestar individual de las personas. De la misma forma, las personas que reciben mayor apoyo son personas que tienen un mejor auto concepto, autoestima, autoconfianza, así como un mejor control de carácter.

Es por ello que el apoyo social es algo indispensable en la vida de las personas, ya que todos transitan por una serie de exigencias demandadas por la sociedad y el individuo debe adecuarse a ellas; lo anterior hace que ello se convierta en un aspecto importante en la etapa adolescente.

Estos mismos autores señalan que las personas en condición de riesgo o vulnerabilidad que se sienten apoyadas por sus amigos y/o familiares, tienen menor probabilidad de presentar consecuencias desfavorables en su vida. Es por ello que se debe poner énfasis en esta población, ya que es vulnerable y puede caer en problemáticas sociales de auge, como el consumo de drogas, embarazos a temprana edad, suicidios, delincuencia (Orcasita y Uribe, 2010).

En el apartado 3 se mencionan los diversos contextos en donde se desarrollan los adolescentes, los cuales, en ocasiones pueden ser factores de riesgo o protección ante el consumo de una sustancia ajena al organismo.

2. Las Drogas

“Mi época en las drogas fue cuando yo no tenía ninguna esperanza, y cuando una persona está en las drogas es más difícil de encontrar esperanza.”

John Lennon

2.1. ¿Qué es una droga?

Para Alcántara, Reyes y Cruz (1999), una droga es una sustancia que altera las funciones del organismo debido a los componentes químicos que contiene. La mayor parte de estas sustancias causan una adicción o dependencia ya sea física o psicológica.

Por otra parte, para la OMS (2004) y González (2006) una droga es una sustancia que cuando es ingerida modifica o altera la conducta, las funciones mentales, percepción conciencia, estado de ánimo entre otros. Es por eso que los avances en la neurociencia han permitido conocer los procesos físicos mediante los cuales actúan estas sustancias.

Para la Real Academia Española [RAE] (2016) una droga es una sustancia o preparado medicamentoso que puede ser de efecto estimulante, deprimente, narcótico o alucinógeno.

2.2. Tipos de drogas

Rice (1999) e INFODROGAS (2016) concuerdan en que existen cinco campos en los que se pueden clasificar las drogas, los cuales son:

Narcóticos. Estas drogas son las que causan más dependencia física, las personas que son consumidoras de alguna de ellas, desarrollan rápidamente la tolerancia causando que aumente cada vez más su dosis. Aquí se encuentran la morfina, heroína, codeína, opiáceos y la metadona.

Estimulantes. En este campo se encuentra la cocaína, el crack y las anfetaminas. Estas sustancias se caracterizan por brindar mucha energía, es decir, aceleran la actividad del sistema nervioso, provocando euforia, desinhibición, disminución del sueño y excitación motriz.

Depresoras. Estas sustancias se caracterizan por ser relajantes, es decir, retardan el funcionamiento del sistema nervioso central; producen alteraciones en la concentración y el juicio, la apreciación de los estímulos externos disminuye, provocando sedación, relajación. Aquí se puede mencionar la marihuana, el alcohol, los barbitúricos y los tranquilizantes.

Alucinógenos o Psicodélicos. Estas sustancias alteran la percepción y el estado de conciencia, además, alteran el estado de ánimo y los procesos de pensamiento. Las más reconocidas son el LSD, peyote, hongos, mezcalina, DMT, entre otras.

Inhalantes. Estas sustancias normalmente no se caracterizan como una droga, ya que están hechas para darles otro uso. Sus efectos son anestésicos y retardan las funciones corporales, entre ellas se encuentran los pegamentos, gasolina, líquidos de limpieza, solventes. Debido a que son productos destinados a otro fin, el deterioro en el cuerpo es significativo y con daños irreversibles.

Por otra parte, INFODROGAS (2016), menciona que existe una diversa clasificación de las drogas, ya sea por su nombre o estatus legal que estas tienen, por ejemplo:

- **Por su origen (natural o sintética):** Las naturales no necesitan ningún compuesto adicional para su efectividad dentro del organismo. Sin embargo, las sintéticas no se pueden encontrar dentro de la naturaleza, ya que estas son fabricadas en un laboratorio; en su mayoría, son derivados de otras sustancias como lo es la marihuana, la hoja de coca, amapola de opio, entre otras.

- **Por la estructura química que posee cada una:** Por ejemplo, las metanfetaminas es del grupo de las anfetaminas y fenitelinaminas, su fórmula química es $C_{10}H_{15}N$ y su nombre químico es desoxiefedrina.

La fórmula química de la marihuana es delta-9tetrahidrocannabinol o THC, su nombre es cannabis sativo.

- **Por la acción farmacológica que tienen:** Pueden ser depresoras, estimulantes o alucinógenas.

- **Por los síntomas que cada una produce:** Por ejemplo, el etanol, el cual es el compuesto del alcohol, produce desinhibición en el organismo, euforia, relajación, dificultad para asociar ideas, entre otros.

Por otra parte, existe el tabaco; cuyos principales síntomas son sensación de relajación, fatiga prematura, reduce los sentidos del gusto y olfato y en ocasiones provoca tos.

- **Por su consideración sociológica:** Se refiere a si las drogas son legales o ilegales, duras o blandas, es decir, si causan o no dependencia física.

- **Por el daño y peligrosidad que tienen:** Dentro de las drogas ilegales, consideradas las más peligrosas, se encuentra: la heroína, cocaína, marihuana y los barbitúricos; por otra parte, entre las drogas legales, el alcohol es el de mayor peligro; estas drogas son consideradas peligrosas ya que son drogas con un alto índice de consumo.

En cuanto al daño físico y psicológico las drogas más dañinas es el krokodil, shabú o burundanga, ya que *se comen* los músculos del cuerpo, dejando solo los huesos, además, provocan grandes alucinaciones y son consideradas de alto riesgo porque en su fabricación utilizan químicos altamente dañinos.

El documento también menciona que todas las drogas pueden pasar por diversas fases de consumo, es decir, primero se establece la tolerancia en el organismo y posteriormente se llega a una dependencia. La tolerancia se refiere al abuso que se le está haciendo a cierta sustancia, por lo que el organismo se adapta a esta, logrando tolerarla. Sin embargo, debido a esta tolerancia, el cerebro comienza a mandar señales para una mayor ingesta de dicha sustancia toxica. Es por ello por lo que existen diferentes tipos de tolerancia:

- **Farmacodinámica:** Este tipo de tolerancia se refiere a que una vez que se ha consumido una droga, se requieren mayores niveles de consumo para volver a tener los mismos efectos obtenidos en una primera ingesta.
- **Metabólica:** Esta tolerancia se refiere a la capacidad para metabolizar la droga, por lo que una vez pasado sus efectos se requiere de una nueva dosis.
- **Cruzada:** Es un fenómeno que tiene lugar cuando un órgano del cuerpo o sistema que presenta tolerancia a una determinada substancia desarrolla tolerancia a otra.
- **Pérdida de tolerancia:** Se refiere al daño neuronal que se ha causado, o a la llamada depuración metabólica, es decir, debido al abuso de una droga se daña el cerebro, por lo que deja funcionar de manera correcta el metabolismo.

Con base en lo anterior, se puede concluir que el ingerir una droga en exceso no solo causa una tolerancia al organismo, sino que además se logra tener una dependencia. La dependencia es cuando el estado psíquico y en ocasiones físico sufre modificaciones, por lo que aparece una compulsión por ingerir cierta droga de manera permanente con motivo de volver a sentir los efectos. Si una persona presenta dependencia a una droga y la deja de consumir puede sufrir un síndrome de abstinencia, lo cual se refiere a síntomas que las

personas presentan al no ingerir la droga; estos pueden ser cambios de conducta y ansiedad.

2.3. Las drogas en México

De acuerdo con la Secretaría de Salud Pública [SSP] (s/f), el tema de las drogas se ha extendido en todo el mundo, haciendo evidente que es un fenómeno global. Sin embargo, existen diferencias entre los países en cuanto a los niveles de consumo.

Con anterioridad se decía que este problema se presentaba fundamentalmente en sociedades muy desarrolladas y con alto ingreso per cápita; por ejemplo, los países occidentales y del hemisferio norte. Los demás, eran considerados básicamente como productores y/o países de tránsito de drogas hacia los centros de consumo. Sin embargo, lo anteriormente mencionado no refleja la situación actual, es decir, los países considerados productores, comienzan a registrar incrementos en su consumo interno, y otros que eran consumidores, están produciendo.

Además, existen diversos factores socioeconómicos y políticos que contribuyen a esta situación; se debe mencionar que las estrategias de las organizaciones del narcotráfico se han diversificado, de tal modo que ha ido en incremento la cantidad de drogas que se quedan y se promueven en el mercado interno de países que anteriormente sólo eran productores o de tránsito.

Alcántara et al. (1999) mencionan que hoy en día el tema de las drogas es una problemática que ha ido incrementando constantemente al paso de los años, por lo que se ha convertido en un problema de salud pública, es decir, que está afectando a toda la población en general. Por otro lado Mariño, Romero y Medina-Mora (2000) y el Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz; Instituto Nacional de Salud Pública y la Secretaría de Salud (2017) concuerdan con que el incremento en el consumo de drogas legales e ilegales en México ha aumentado considerablemente. La disponibilidad de las drogas, la baja percepción de riesgo, sumado a la problemática social como lo es la pobreza, la desintegración familiar, la deserción escolar y las características propias de la adolescencia, hacen que se haya producido un incremento en el uso y abuso de sustancias psicoactivas entre la población joven del país.

México ha estado en el desarrollo de la epidemia de las adicciones. Por tal razón, desde 1980 se han realizado cinco encuestas nacionales, en 1988, 1993, 1998, 2002 y 2008, las tres primeras registraban datos urbanos y en las dos últimas se agregaron datos del medio

rural. La actualización que se llevó a cabo fue la Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco [ENCODAT] del 2016 y publicada en 2017.

Con esos estudios se ha logrado tener datos sobre la evolución del problema, tanto en el medio urbano y rural, como a nivel regional y estatal (Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz; Instituto Nacional de Salud Pública y Secretaría de Salud., 2011).

La Encuesta Nacional de Adicciones [ENA] 2011, que actualmente es la Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco [ENCODAT] 2017, se lleva a cabo de manera periódica con la finalidad de medir la evolución del consumo de sustancias y otras problemáticas de salud mental en población de 12 a 65 años.

En la ENA 2011 y la ENCODAT 2017, realizada por el Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz; Instituto Nacional de Salud Pública y Secretaría de Salud (2011) (2017) se menciona que la droga que ha sobresalido en cuestión de incremento es la marihuana. Respecto a las metanfetaminas, su consumo se ha incrementado de modo significativo; asimismo, los centros de atención a usuarios del norte del país han detectado tasas altas de consumo de heroína. Mientras tanto, el uso de drogas de prescripción médica ha permanecido en niveles bajos. Sin embargo, el abuso de alcohol se ha incrementado entre los jóvenes al igual que el tabaco.

México es el país más afectado en cuestiones geográficas, ya que tiene frontera con el país que consume más drogas ilegales, el cual es Estados Unidos. Un gran ejemplo de ello es la exportación de cocaína; esta es producida mayormente por países del sur de América y para llegar a su destino debe pasar por México, en donde una parte de esas sustancias psicoactivas se quedan dentro del país y por ende, incrementa el consumo en las diversas poblaciones. Por otro lado, México también se ha convertido en el segundo país productor de opio, que abastece principalmente el mercado norteamericano; el uso de esta droga se mantenía solo en las fronteras, sin embargo, su consumo se ha extendido a nivel nacional (Medina-Mora, Real, Villatoro y Natera, 2013).

En la siguiente figura se observa cómo ha ido incrementando (2002 al 2017) el uso de las drogas en toda la población adolescente en general de México la cual va de los 12 a los 17 años (Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz; Instituto Nacional de Salud Pública y Secretaría de Salud, 2017).

TENDENCIA DEL CONSUMO DE DROGAS: POBLACIÓN DE 12 A 17 AÑOS.

Alguna Vez	2002	2008	%	2011	%	2016
	%	%		IC 95%		IC 95%
Total						
Mariguana	1.1	2.0	2.4	1.719-3.082	5.3*	4.562-6.068
Cocaína	0.2	0.8	0.7	0.396-1.066	1.1	0.805-1.345
Drogas ilegales	1.3	2.6	2.9	2.208-3.672	6.2*	5.211-7.191
Cualquier droga	1.6	2.9	3.3	2.546-4.110	6.4*	5.365-7.352
Hombres						
Mariguana	2.1	2.9	3.5	2.272-4.665	5.8*	4.965-6.681
Cocaína	0.4	1.2	0.8	0.305-1.212	1.0	0.733-1.284
Drogas ilegales	2.3	3.5	3.9	2.688-5.161	6.6*	5.507-7.633
Cualquier droga	2.4	3.7	4.0	2.796-5.286	6.6*	5.567-7.697
Mujeres						
Mariguana	0.2	1.2	1.3	0.658-1.950	4.8*	3.659-5.931
Cocaína	0.1	0.4	0.7	0.223-1.181	1.1	0.676-1.610
Drogas ilegales	0.3	1.6	1.9	1.130-2.728	5.8*	4.380-7.266
Cualquier droga	0.7	2.1	2.6	1.604-3.586	6.1*	4.632-7.527
Último Año						
	2002	2008		2011		2016
	%	%	%	IC 95%	%	IC 95%
Total						
Mariguana	0.5	1.2	1.3	0.816-1.835	2.6*	2.194-3.011
Cocaína	0.2	0.4	0.4	0.160-0.641	0.6	0.381-0.800
Drogas ilegales	0.7	1.5	1.5	1.001-2.081	2.9*	2.469-3.308
Cualquier droga	0.8	1.7	1.6	1.093-2.188	3.1*	2.619-3.483
Hombres						
Mariguana	0.9	1.7	2.0	1.111-2.927	3.1	2.492-3.696
Cocaína	0.3	0.6	0.4	0.097-0.667	0.6	0.396-0.840
Drogas ilegales	1.3	2.1	2.2	1.233-3.072	3.4	2.810-4.046
Cualquier droga	1.4	2.1	2.2	1.233-3.072	3.4	2.822-4.058
Mujeres						
Mariguana	0.1	0.6	0.6	0.176-1.050	2.1*	1.526-2.674
Cocaína	0.1	0.2	0.4	0.053-0.787	0.6	0.202-0.922
Drogas ilegales	0.2	0.9	0.9	0.376-1.451	2.3*	1.750-2.923
Cualquier droga	0.3	1.3	1.1	0.545-1.683	2.7*	2.030-3.278

Fuente: Encuestas Nacionales de Adicciones 2002, 2008, 2011 y Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco 2016-2017.

Cocaína también incluye crack.

*Incremento significativo.

Tabla tomada de la Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco 2017 (Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz; Instituto Nacional de Salud Pública y Secretaría de Salud, 2017).

En los datos anteriores se observa que en la población adolescente el consumo de alguna vez, aumento entre 2011 y 2016 de 3.3% a 6.4% para cualquier droga, de 2.9% a 6.2% en drogas ilegales y 2.4% a 5.3% en mariguana. La cocaína se mantiene estable.

En la población masculina se observan cambios significativos de 3.9% a 6.6% en drogas ilegales, de 4% a 6.6% en cualquier droga y de 3.5% a 5.8% para mariguana.

En las mujeres aumentó de 2.6 a 6.1% el consumo de cualquier droga alguna vez, de 1.9% a 5.8% en drogas ilegales y de 1.3% a 4.8% en mariguana.

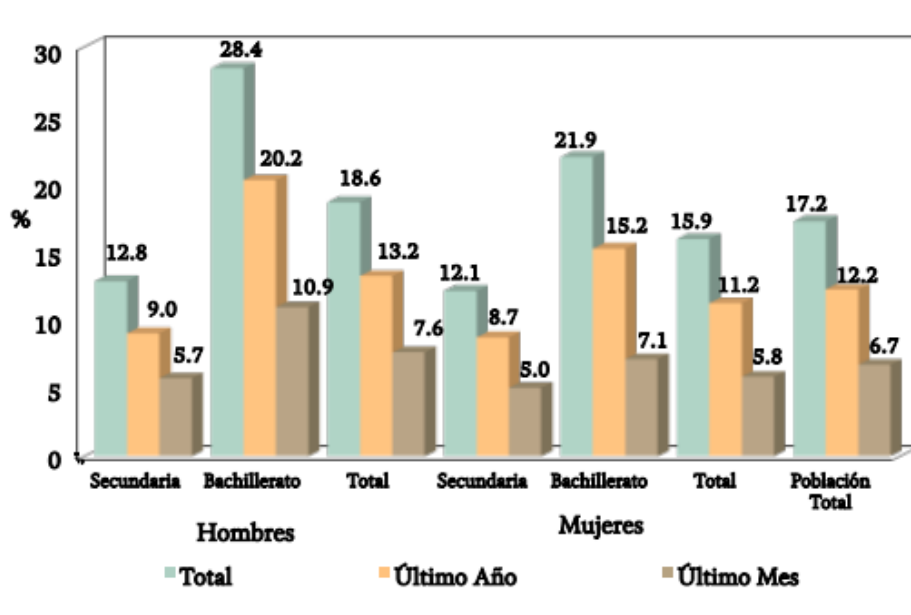
Dentro del consumo en el último año, este aumento casi el doble: en cualquier droga de 1.6% en 2011 a 3.1% en 2016, en drogas ilegales de 1.5% a 2.9% y de marihuana de 1.3% a 2.6%. Solo en el caso de las mujeres se presentaron incrementos en cuanto a prevalencia, en donde en consumo de cualquier droga fue de 1.1% a 2.7%, drogas ilegales de 0.9% a 2.3% y marihuana de 0.6% a 2.1%.

Por otra parte, desde los años 70 se han realizado estudios de manera periódica a estudiantes de nivel medio superior y superior; estos estudios los lleva a cabo la Encuesta Nacional de Consumo de Drogas en Estudiantes 2014 [ENCODE], en el estudio realizado en 2012 se mostró que en la Ciudad de México existe una prevalencia en el consumo alguna vez de una droga con un 24.4%, este porcentaje aumentó significativamente respecto al 21.5% que se encontró en el año 2009.

Con base en el sexo, los hombres son quienes más sobresalieron respecto al consumo de una vez en la vida con un 25.7% y un 23.1% en las mujeres. En el estudio realizado en el último año, los hombres tienen un 19.2% y las mujeres 17.2%.

Los resultados generales que se obtuvieron en la ENCODE 2014 fueron los siguientes:

PREVALENCIA DEL CONSUMO DE CUALQUIER DROGA POR SEXO

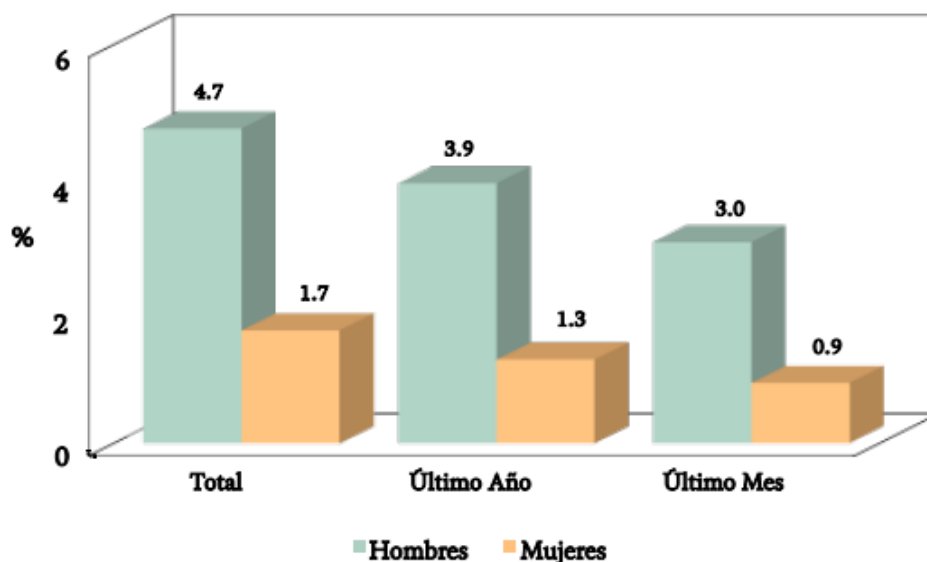


Gráfica tomada de la Encuesta Nacional de Consumo de Drogas en Estudiantes 2014 (Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz, Comisión Nacional Contra las Adicciones y Secretaría de Salud, 2015).

Los resultados del estudio indican que la prevalencia alguna vez de consumo de cualquier droga en los estudiantes de secundaria y bachillerato es de 18.6% para los hombres y de 15.9% para las mujeres; la prevalencia total de consumo es de 17.2%.

Por otro lado, el consumo en el último mes es de 7.6% para los hombres y de 5.8% para las mujeres. En particular, en los hombres la prevalencia total cambia del 12.8% en secundaria al 28.4% en el bachillerato. Para las mujeres, el cambio es del 12.1% al 21.9%.

PREVALENCIA DEL CONSUMO DE CUALQUIER DROGA SEGÚN SEXO



Gráfica tomada de la Encuesta Nacional de Consumo de Drogas en Estudiantes 2014 (Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz, Comisión Nacional Contra las Adicciones y Secretaría de Salud, 2015).

La prevalencia total del consumo de drogas es baja en el caso de primaria (3.3%), con una prevalencia mayor en los hombres (4.7%) que en las mujeres (1.7%); de manera particular, se observa que la prevalencia en el último mes es de 3% en los hombres y de 0.9% en las mujeres. En la mayoría de los casos el consumo es experimental.

Este estudio estadístico muestra que 106 mil niños de quinto y sexto grados de primaria han consumido marihuana y 110 mil 600 han abusado del alcohol. Se advierte que mientras un millón 798 mil 400 estudiantes de secundaria y bachillerato, es decir, 17.2% en esos niveles educativos, admitieron haber consumido alguna vez un estupefaciente; 152 mil 181 alumnos de quinto y sexto grados de primaria reconocieron haberlo hecho. Esto significa que un millón 950 mil 581 alumnos de secundaria, bachillerato y de quinto y sexto grados de primaria aceptaron que han consumido alguna droga (s/a, 26 de enero del 2016).

En general existe interés y es relevante trabajar con la población a nivel primaria, en el ámbito de la prevención, ya que solo una pequeña proporción es la que ha consumido. Diversas instituciones remarcan la importancia de la prevención temprana basada en evidencia, y hacen énfasis en la aplicación de programas preventivos enfocados al desarrollo de habilidades sociales y de prácticas efectivas, en el contexto escolar, para disminuir la problemática asociada con el consumo de drogas y, en general, la salud mental de los individuos.

Con base en lo anterior, es importante mencionar que el 14 de diciembre del año 2017 se dio a conocer la recomendación oficial hecha por la OMS, la cual menciona que el cannabidiol no estará sujeta a fiscalización internacional. Esta aprobación se dio porque los expertos de esta organización mencionaron que dicha sustancia, en estado puro, no parece ser nocivo ni tener riesgo para la salud.

Sin embargo, en la recomendación también se menciona que cuando el cannabidiol es usado con fines farmacéuticos como extracto del cannabis, se debe tener en cuenta que los extractos y las tinturas que suele tener el cannabis, sí están incluidos en la Convención Única de las Naciones Unidas sobre Estupefacientes de 1961, no obstante, será hasta junio del 2018 cuando se volverán a reunir para examinar más a detalle el cannabidiol.

Además, se dice que aunque el cannabis ya no esté incluido en la lista de fiscalización, dependerá de cada país, la definición de su situación legal a través de las legislaciones nacionales. Por otra parte, se debe tomar en cuenta que en México aún es ilegal el consumo del cannabis; además, se debe hacer un gran énfasis en cuanto a que solo la sustancia de cannabidiol [CBD], es la que tiene efectos medicinales, ya que no altera el organismo. Sin embargo, el tetrahidrocannabinol [THC] es la sustancia que sí provoca efectos psicoactivos en el organismo, esto gracias a los hallazgos de una investigación.

Dicha investigación fue realizada con 16 participantes a quienes se les suministró de forma aleatoria una dosis de Tetrahidrocannabinol (THC), cannabidiol (CBD) o un placebo. Luego se midió sus cambios en síntomas de psicoactividad o en intoxicación. Los participantes que tomaron THC mostraron ansiedad, sedación y alucinaciones, pero aquellos que consumieron CBD no tuvieron cambios, como sucedió entre quienes ingirieron un placebo (Jaque, 17-Diciembre-2017).

3. Adolescencia y las drogas

“Acabemos de una vez con la única crisis amenazadora que es la tragedia de no querer luchar por superarla”

Albert Einstein

3.1 ¿Por qué los adolescentes consumen drogas?

Reidl y González (2011) mencionan que los jóvenes comienzan a consumir algún tipo de sustancia dañina al organismo debido a que estos se encuentran en un proceso de búsqueda de identidad, la cual se da de dos formas; la primera hace referencia a un objeto, es decir, las drogas se han convertido en una mercancía que es comercializada en un contexto donde los adolescentes son bombardeados constantemente con figuras idealizadas que consumen alguna droga, generando en ellos el pensamiento de que gracias a dichas sustancias, pueden obtener lo que ellos quieran.

Por otro lado, los autores dicen que hoy en día el consumo de drogas en adolescentes se ha establecido en las familias cada vez más, ya que se está volviendo común observar a más jóvenes consumiendo algún tipo de droga legal y esto no les es alarmante. Esto ha causado que dichas sustancias se vuelvan bienes materiales con valor simbólico, es decir, que se han convertido en un producto más del mercado globalizado.

Sin embargo, lo anterior no es el único factor influyente sobre las personas, sino que también existen mucho otros, los cuales están relacionados con las personas que se encuentran en su contexto inmediato, ya sea la familia, la escuela o amigos. Esto quiere decir que, si para algún adolescente una persona de los diversos contextos en donde se desarrolla es una figura idealizada, esta tiende a compartir sus acciones, valores y costumbres.

La adolescencia puede considerarse un tanto difícil para algunas personas, ya que tienen que desarrollarse a nivel físico, emocional, social y académico. La búsqueda de la autonomía e identidad son elementos definidores de la misma. Por lo que esta etapa se verá favorecida o no, por su historia previa, por el apoyo y comprensión de su familia, existencia o no de problemas y finalmente por su grupo de amigos (Becoña, 2000).

3.2 Factores de riesgo y de protección

De acuerdo con Maciá (1999), los seres humanos viven en una sociedad preestablecida; en ella, existen normas, valores y pautas. En esta sociedad se genera la socialización, la

cual es un proceso en el que las personas aprenden conductas, creencias, normas y forma vínculos afectivos.

Los adolescentes tienen conductas y personalidades que están reguladas por muchos factores, entre ellos se encuentran los valores de la clase social a la que se pertenece, las pautas de crianza, interacciones con los iguales y la observación de los medios de comunicación.

Asimismo, el autor menciona que los tres agentes de socialización básicos en la etapa adolescente son la familia, escuela y grupo de iguales. En el primer grupo, los padres son entrenadores en cuestión del comportamiento de sus hijos, es decir, la crianza va acorde con los valores, conductas y normas que estos quieren que interiorice.

Los compañeros o amigos son pieza fundamental en esta socialización, ya que aportan gran parte al aspecto psicológico de los adolescentes, es decir, la adolescencia temprana es la etapa donde los jóvenes reciben una mayor influencia por parte de sus iguales, ya que son personas que tienen problemáticas similares y se sienten en confianza; en comparación de cómo se sienten con sus padres, concluye el autor.

De acuerdo con Pons (2006), el consumo de una droga es una conducta que se da en un determinado tiempo y circunstancias, las cuales pueden ser determinadas por la gente que lo comparte, es por ello que existen diversos factores de riesgo y protección que pueden inhibir o en caso contrario aumentar el consumo de alguna sustancia. En ocasiones se observan patrones de conducta sobre una familia, es decir, que, si alguien es consumidor de una droga, probablemente otra persona de ese círculo familiar, también lo será; pero son hechos relativos, esto de acuerdo con los factores de riesgo y protección existentes en el entorno social en que se desarrolla un sujeto.

El autor menciona que un factor de riesgo es toda variable cuya presencia en una persona o en su entorno, aumenta la probabilidad de aparición a lo largo de su vida. En caso contrario, un factor de protección es aquella variable que disminuye la probabilidad de consumir alguna droga.

Para Moradillo (2001) y Yaría (2005) los factores de riesgo son todos los factores interpersonales o sociales, de influencia ambiental o individual que se encuentran presentes en el desarrollo de un adolescente y que aumentan la probabilidad de que un individuo active estilos de vida negativos. Por el contrario, los factores de protección eliminan, disminuyen o neutralizan el riesgo de que una persona adquiera estilos de vida negativos.

Así, Moradillo (2001) menciona que los factores de riesgo y protección se dividen en tres ámbitos, los cuales son:

a) Macrosocial

En este primer ámbito se habla de aspectos geopolíticos, culturales, valores, actitudes y normas sociales, los cuales configuran el estilo de vida de una sociedad. El aspecto geopolítico se refiere a las condiciones geográficas-políticas de un país, referente al consumo de drogas, es decir, si es considerada una zona de alta/menor exportación o importación de sustancias tóxicas; también si las políticas en ese país, las drogas son legales. Un factor de protección en este ámbito es erradicar la pobreza, generar programas de alfabetización, mayores empleos y oportunidad de estudio.

Por otra parte, en el aspecto de sistema de valores, aquí el autor hace mención de que los jóvenes de hoy en día están inmersos en un sistema de valores postmodernos, en este contexto predomina lo fácil, placentero, útil y lo presente; es por ello que se hace una asociación entre los valores socioculturales y el consumo de drogas. Los factores de protección en este aspecto serían retomar los valores existentes, pero interiorizarlos desde pequeños, además, dar nuevas estrategias de cómo llevarlos a cabo en cada contexto donde la persona interactúa.

Otro de los ámbitos a tomar en cuenta, es la sociedad de consumo y la disponibilidad de las drogas, aunado al tiempo libre y los medios de comunicación, en estos ámbitos, el autor dice que el consumismo se ha interiorizado demasiado en la vida de las personas, por lo que es casi visto como un valor. La publicidad que hoy en día consumen los adolescentes es un conjunto de productos con sinónimos de estilos de vida gratificantes, además, el adquirir una determinada marca, brinda estatus social. Como se menciona anteriormente, la disponibilidad de las drogas es otro referente del consumo en los adolescentes, ya que debido al gran bombardeo por los medios de comunicación y el tiempo libre, las drogas legales e ilegales han tenido un auge en los jóvenes, además, el adquirirlas es de fácil acceso, ya que hoy en día son baratas y se encuentran en cualquier tienda, bar, fiesta o supermercado.

Esta situación es alarmante, ya que día con día, disminuye el rango de edad en que los niños prueban una droga legal e ilegal, por lo que se debe fomentar una

educación para el consumo y la salud en la familia, escuela y comunidad, así como un buen manejo de los medios de comunicación.

b) Microsocial

En este segundo ámbito el autor habla de los diversos factores de riesgo y protección más cercanos al individuo, como lo es el entorno, familia, la escuela y el grupo, ya que son los ámbitos en donde un sujeto tiene sus primeras interacciones y aprendizajes.

El entorno puede fungir como ambos factores, dependiendo la zona donde se viva o si es un contexto urbano o rural. El determinar qué zonas son de mayor riesgo va de acuerdo con los hallazgos de los estudios que se han realizado con base a la delincuencia, zonas de diversos estatus económicos o las zonas con un mayor consumo de sustancias tóxicas.

Con base en lo anterior, la familia, que es indispensable en la vida de un adolescente, puede ser un factor de riesgo o protección, ya que esta se caracteriza por brindar protección, educación, valores, hábitos, entre otros. Sin embargo, dependerá de determinantes como la economía, aspectos laborales, culturales y de salud para decir que una familia es de riesgo o protectora.

ASPECTOS NEGATIVOS Y POSITIVOS DE LAS FAMILIAS.

NEGATIVOS	POSITIVOS
Violencia	Diálogo
Falta de diálogo	Confianza, respeto
Sobreprotección	Dedicación
Despreocupación	Desarrollo de capacidades
Autoritarismo	Delimitaciones de funciones
Indefinición de roles	Recomposición/iniciación
Desestructuración	Fomento de estilos de vida saludables
Interacción defectuosa	Puntos de referencia
Modelo incoherente	Habilidades sociales
Falta de ideologías o referencias	

Por otra parte, el centro educativo también tiene una gran relevancia, ya que es el lugar en donde los jóvenes pasan una cuarta parte de su día, por lo que este contexto toma importancia en la vida de ellos. Se menciona que la escuela puede ser un factor de riesgo o protección debido al clima que se vive en esta; por ejemplo, la relación y comunicación que se da entre profesores o en alumno-profesor y viceversa. También dependerá la filosofía con que esta se rige, la participación del alumnado, falta de disciplina, autoritarismo, metodología, problemas de violencia o conducta. Lo idóneo es fomentar un clima que desarrolle la parte integral de cada alumno, además de tener en cuenta cada aspecto antes mencionado y promover una educación en valores y salud.

Otro de los ámbitos a tomar en cuenta es el grupo de referentes, ya que es ahí donde el adolescente puede contrastar sus valores, asimilar actitudes, normas y compartir experiencias; además, es el grupo con el que más se identifican y comparten signos de expresión como la ropa, peinado, formas de vida y valores en común.

En este grupo, el autor menciona que existe una gran diversidad de factores de riesgo y protección, uno de ellos es el posicionamiento del grupo ante el tema de drogas, es decir, que piensan el grupo de amigos al que se pertenece acerca de esta problemática social; son indiferentes al tema, les es normal, preocupante o son consumidores. En función del posicionamiento que tengan, es como la persona que se integra a ellos, adquirirá esas formas de pensar. En este caso, un factor de protección será que la persona nueva a ese grupo tenga claras sus ideas respecto a este tema, además de tener una personalidad fuerte, lo cual se fomentará con una buena educación hacia la salud, además de potenciar la asertividad hacia la toma de decisiones.

En esta misma categoría entran las relaciones de noviazgo, en este caso Fernández (2007) menciona que en la etapa adolescente se da una serie de cambios por los que ya no es suficiente la manifestación afectiva de la familia o amigos, sino que se requiere establecer relaciones con otras personas, pero de una manera más intensa y profunda, en la que ambos estén involucrados emocionalmente.

Uno de los factores de riesgo que se pueden dar dentro de estas relaciones es que se viva un noviazgo de manera insana, es decir, se presenten casos de violencia. Las parejas no necesariamente deben estar casadas para que este problema se dé, de hecho, desde la primera cita se puede presentar la violencia, la cual se manifiesta en diversas formas, como la física, psicológica o ambas.

Otra de las problemáticas que se presenta en el grupo de iguales, según Moradillo (2001), es la presión del grupo. Esta situación, en específico, es la que más sobresale respecto a que si una persona llega a consumir drogas o no, ya que en la etapa adolescente, los jóvenes están en busca de la identidad, en este proceso entra en juego el desarrollo del yo, el código de valores, autoestima y auto concepto. Si el adolescente es presionado, se eliminan las posibilidades de desarrollo y elección personal y por ende se convierte en factor de riesgo.

Con base en lo anterior, una solución o factor de protección es fomentar las habilidades sociales en los jóvenes, esto con el fin de que aprendan a tomar decisiones por ellos mismos y adquieran valores que orienten su vida.

c) Individual

Finalmente, el tercer ámbito mencionado por el autor es la parte individual; se debe mencionar que el adolescente está en desarrollo del yo, auto concepto, autoestima, valores y cualidades, por lo que, si uno de estos factores mencionados falla, puede ser un factor de riesgo. Para ello, es indispensable fomentar habilidades sociales, las cuales pueden configurar positivamente estos aspectos.

Es importante aclarar que un factor de protección no siempre es una acción o suceso positivo; además, un mismo proceso en determinadas circunstancias puede fungir como factor protector o de riesgo, sin embargo, para determinar qué tipo de factor es, se deben observar las condiciones de la situación en la que se presenta. También se pueden dar situaciones de resiliencia, lo cual se refiere a la capacidad que tiene una persona o un grupo para enfrentar de la mejor manera posible situaciones de riesgo a través de recursos adquiridos, lo cual permite regular la situación y además aprender de la experiencia.

Por otra parte, en ocasiones los factores de riesgo se pueden confundir con las conductas de riesgo, es decir, las segundas hacen referencia a la conducta o acciones que se generan desde la parte individual, mientras que un factor de riesgo es la causa de esa conducta. Un ejemplo que se puede retomar es cuando una persona consume alcohol

excesivamente (conducta individual) y otra persona que no lo hace convive con esa persona, por lo que esa conducta es causante de un factor de riesgo.

Sin embargo, lo anterior no quiere decir que precisamente por convivir con una persona que tenga conductas desajustadas, otra persona lo hará. Para que una persona presente alguna problemática de consumo de drogas, es porque esta se encuentra rodeada de muchos factores de riesgo, los cuales interactúan entre sí, y por ende aumenta la probabilidad de consumir una droga (Pons, 2006).

4. Competencias Pro sociales y Autocontrol

“La victoria obtenida violentamente equivale a la derrota”

Gandhi

4.1 ¿Qué son las competencias pro sociales?

Para Mestre (2000), las competencias pro sociales son conductas que benefician a otras personas y se realizan voluntariamente, es por ello por lo que toda conducta altruista es una conducta pro social, pero no toda conducta pro social es altruista, es decir, en ocasiones se espera recibir algo a cambio. Esas conductas pro sociales tienen diversas variables, como lo son:

Variables de personalidad: esta variable hace referencia a características individuales que debe tener cada persona para poder llevar a cabo una conducta pro social, por ejemplo: la expresividad, la sociabilidad, el autoestima y lugar de control interno.

Variables de los procesos cognitivos: esta variable se refiere a la visión que se tiene de la vida y el mundo, es decir, si es positiva o negativa; también en la capacidad que las personas tienen con base a la cooperación y ayuda. Dentro de estas variables se encuentra la capacidad para ponerse en el lugar del otro, el juicio moral y las atribuciones.

Variables afectivas: estas variables son motivadoras de la conducta pro social, es por ello que aquí se encuentra presente la empatía centrada en otro, la empatía centrada en uno mismo y la inteligencia emocional.

Como se mencionó, dentro de las competencias pro sociales están presentes el reconocimiento de las emociones y la empatía.

Díaz-Barriga et al. (2006) mencionan que el reconocer las emociones es considerada como una habilidad para la vida, ya que el no saber hacerlo puede hacer vulnerables a las personas. De forma cotidiana y constante las personas presentan y experimentan emociones como la ira, miedo, felicidad, amor, sorpresa, disgusto, tristeza, entre otras, por lo que el reconocerlas e interpretarlas pueden guiar a favorecer el crecimiento personal.

También es indispensable reconocer las emociones ya que se logra una conexión más clara con aquello que las origina, de esta manera las personas pueden identificar sus fortalezas y habilidades, permitiendo hacer frente a los retos y dificultades de la vida.

Debido a que los adolescentes están transitando por una etapa en donde están buscando autonomía e identidad, estos son vulnerables a dichas situaciones, es por ello

que presentan una serie de estados de ánimo, por lo que están susceptibles a dejarse influir por los amigos o ideales.

En ocasiones los malestares de los jóvenes pueden reflejarse en el uso o abuso de alguna sustancia adictiva, teniendo relaciones sexuales sin protección o en la aceptación y reproducción de conductas violentas. Es por ello que se necesita reforzar y desarrollar habilidades que les permitan adaptarse y ser tolerantes con las demás personas.

Por otro lado, la empatía también juega un papel fundamental en la interacción con los demás, ya que una vez que las personas identificaron sus emociones, estas pueden comprender las de otros. La empatía se refiere a ponerse en el lugar de otra persona, es decir, lograr entender sus sentimientos, motivaciones e implicaciones personales.

Sin embargo, algo que debe quedar claro, concluyen los autores, es que, aun cuando una persona no haya experimentado el sentimiento o emoción por la que está pasando el otro, se debe tener un respeto o comprensión, es decir, desarrollar una habilidad empática, la cual implica saber que no todos sentimos lo mismo en situaciones semejantes y ante las mismas personas.

4.2 Autocontrol

Serrano y García (2010) mencionan que el autocontrol viene ligado del concepto inteligencia emocional, el cual es una capacidad referida a la percepción, comprensión y regulación de las emociones; de los cuales, el autocontrol es uno de sus conceptos característicos, que se refiere al manejo de los sentimientos, es decir que se basa en la conciencia de sí mismo, en el control de sentimientos de irritabilidad, ansiedad, melancolía, y también de las emociones positivas.

Algunos autores hacen mención de que el autocontrol es percatarse de las emociones que sienten en el momento y aprendan a canalizarla. Por otra parte, es vista como una habilidad que tienen las persona para manejar sus reacciones emocionales y controlar sus impulsos.

La importancia de fomentar el autocontrol se debe a que las instituciones educativas se están enfrentando cada vez más a situaciones de violencia, conductas negativas, adicciones, embarazos no deseados y trastornos emocionales; debido a ello el incremento del abandono o deserción escolar.

El autocontrol se reflejará en cada persona dependiendo el fomento que se le ha dado desde el núcleo familiar, escuela y contexto en general que rodea al sujeto. Además, se está hablando de que los adolescentes son personas que transitan por una etapa en donde están aprendiendo a tomar sus propias decisiones, por lo cual, en ocasiones si cometen un error o se les corrige de sus acciones, tienden a molestarse.

La educación emocional en la adolescencia debe buscar entre sus propósitos enseñar a disfrutar la emoción por las situaciones o retos ante la vida, de forma que puedan controlar las mismas para alcanzar estados de ánimo positivos. Es por ello que la competencia del autocontrol emocional implica la propia definición de la identidad personal y viabiliza la convivencia entre los pares.

5. Centros de Integración Juvenil

“Las masas humanas más peligrosas son aquellas en cuyas venas ha sido inyectado el veneno del miedo... del miedo al cambio”

Octavio Paz

5.1 ¿Qué son los Centros de Integración Juvenil?

Los Centros de integración juvenil son instituciones encargadas en desarrollar talleres y/o pláticas a diversas poblaciones vulnerables para la prevención del consumo de drogas, además, cuenta con un sistema de rehabilitación y tratamiento para personas que ya son consumidoras de alguna sustancia ajena al organismo; finalmente, se encarga de hacer investigación ante esta problemática de auge con el fin de disminuir el consumo en las personas.

Esta institución es una asociación civil no lucrativa, la cual está incorporada al sector salud y fue fundada en 1969 con el objetivo de atender a personas que tienen alguna problemática de consumo de drogas. La señora Kena Moreno fue la encargada de promover la fundación de esta organización; con ayuda de un patronato nacional se pudieron abrir diversos centros en todo el país.

En la actualidad existen 117 unidades encargadas a la prevención y tratamiento del consumo de drogas; de estas, 2 unidades son clínicas encargadas de atender a personas heroinómanas.

Misión La misión de CIJ es proporcionar servicios de prevención y tratamiento para atender el consumo de drogas, teniendo en cuenta las variables de equidad, igualdad y no discriminación, basado en el conocimiento científico y formando personal profesional especializado.

Visión: La visión de CIJ es 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 (CIJ, 2016b).

5.2 Programas que atiende Centros de Integración Juvenil

En los Centros de Integración Juvenil (2016b) se atiende los programas de las siguientes áreas:

1.- Prevención. El Programa Preventivo “Para vivir sin adicciones” que tiene Centros de Integración Juvenil CIJ, tiene como objetivo reforzar valores, creencias, actitudes, habilidades, competencias, prácticas y recursos sociales acordes con la etapa de vida de cada persona, con el fin de facilitar el desarrollo y el afrontamiento de riesgos asociados al uso de drogas.

El diseño de este programa se realiza con base en las características de la población a la que va dirigida, como la edad, sexo, escolaridad y la ocupación; también se toma en cuenta el contexto, la zona y las características socioculturales. Además, este programa se da en diversos ámbitos, como el escolar, familiar, laboral, comunitario, deportivo y de salud.

2.- Tratamiento y Rehabilitación. Este programa es únicamente para personas con una problemática de adicción que esté interesado en recibir ayuda, y es para cualquier edad; en este programa se recomienda que la familia sirva de apoyo para la persona que decida acudir.

La población que más se atiende son jóvenes con edades entre 10 a 18 años, quienes acuden por voluntad propia o porque sus padres los llevaron. La mayor parte de los pacientes que acuden a los Centros de Integración son personas de escasos recursos, para ello se debe hacer un estudio socioeconómico con la trabajadora social de cada centro y determinar la cuota que deberá pagar, también debe acudir con la psicóloga y un médico, quienes diagnosticarán el grado de afectación física y psicológica de la persona.

Los jóvenes que acuden a CIJ para recibir tratamiento y en ocasiones rehabilitación, se incorporan al programa “Centro de día”, cuyo principal objetivo es dar terapias individuales, familiares y grupales con el fin de disminuir el consumo. Estas personas con ayuda de los diversos especialistas han tenido resultados favorables, sin embargo, el seguimiento que se brinda depende del tipo de droga que haya consumido, el grado de afectación. Por esta razón el tiempo mínimo de intervención es de tres meses y el máximo puede ser de medio hasta un año (CIJ, s/f a).

3.- Enseñanza. El objetivo de este programa es capacitar, actualizar, especializar y formar en el tema de adicciones a profesionales de CIJ y de otras instituciones interesadas. Para tal fin se imparten cursos de manera presencial y en línea con el fin de promover la parte preventiva, el tratamiento y la reintegración social. En este programa existen tres niveles de enseñanza: capacitación para el desempeño, educación continua y posgrado.

4.- Investigación. En esta área lo que se pretende es buscar información objetiva, oportuna y actualizada, esto con el objetivo de tener un sustento sólido para los programas de prevención y tratamiento. En las investigaciones que realiza CIJ se encuentran: estudios epidemiológicos, investigación clínica y psicosocial, y estudios de evaluación cualitativa sobre los servicios institucionales.

5.3 Rol del Psicólogo Educativo en Centros de Integración Juvenil

Dentro de los programas con los que se cuenta en los Centros de Integración Juvenil (2016a), se encuentra el preventivo *Para vivir sin adicciones*; en este, se pueden integrar personas interesadas en apoyar en dicha área.

La línea estratégica en la que se basa este programa es la educación para la salud, la cual es un factor indispensable para los actuales estilos de vida. Las actividades y servicios que brinda CIJ, en los que puede intervenir el/la Psicólogo (a) Educativo (a) son:

1.- Pláticas Informativas. Estas pláticas consisten en dar una breve explicación sobre el trabajo que realiza CIJ, explicar los conceptos de drogas y factores de riesgo y protección; esto con el fin de brindar información a grandes rasgos sobre la importancia que tiene el tema de las drogas a lo largo de la vida y como poder evitar caer en ellas.

2.- Talleres/cursos de orientación y capacitación. Los talleres se trabajan dependiendo del contexto hacia el que van dirigidos, así como las diferentes temáticas en abordar, por ejemplo: taller de autoestima, autocuidado, apego escolar, habilidades sociales. Todos los talleres se establecen y adecuan dependiendo la población en que se impartirán. Los proyectos preventivos se pueden desarrollar en escuelas, comunidades, instituciones de salud, laboral, entre otros.

Además, las intervenciones se clasifican como:

1.- Prevención universal. Está dirigida a toda la población en general, se busca principalmente que la gente conozca los factores de riesgo y protección que pueden estar presentes en su vida.

2.- Prevención selectiva. Esta se enfoca en la población que es más susceptible a caer en esta problemática, la cual se identifica por los factores biológicos, psicológicos o ambientales.

3.- Prevención indicada. Dirigida a grupos con sospecha de consumo.

6. Informe de Intervención en CIJ “Benito Juárez”: Taller de Competencias pro sociales y autocontrol.

“Una verdad aprendida no es más que una verdad aprendida a medias, mientras que la verdad entera debe ser reconquistada, reconstruida o redescubierta por el propio alumno”.

Jean Piaget

De acuerdo con Yaría (2005), la escuela debe fungir como transmisora de la educación para la salud, especialmente para la población más vulnerable, los cuales son niños y adolescentes.

Con base en lo anterior, la intervención que se llevó a cabo en CIJ en el periodo que se realizaron las prácticas profesionales, fue impartir talleres para prevenir el consumo de drogas en adolescentes de secundaria. Estos talleres son solicitados por las mismas escuelas, con el fin de prevenir conductas que afecten su desarrollo, o en caso contrario, las escuelas solicitan apoyo de CIJ ya que previamente detectaron una situación o conductas inadecuadas en su alumnado.

Los Centros de Integración Juvenil imparten un taller llamado: *Competencias pro sociales y autocontrol en adolescentes* el cual se da a los tres grados de secundaria. Dentro de la intervención, se trabajó con los alumnos de 1er grado. Los grupos son asignados de acuerdo con la preferencia individual de los voluntarios que asisten a CIJ, ya sean personas de Prácticas Profesionales o de Servicio Social.

Este taller cuenta con un manual de las actividades a realizar en cada sesión, en donde solo se tomó como referencia la sección A: Adolescentes de 12 a 15 años (Ver Anexo 3).

Sin embargo, CIJ “Benito Juárez” no brinda como tal el taller, es decir, las actividades son propuestas por todos los voluntarios y con base en la experiencia, las sesiones quedaban inconclusas ya sea por falta de tiempo o porque las actividades propuestas no eran fructíferas; además de que intervenían factores no previstos como el que los profesores no estaban conscientes de que asistirían a dar el taller, lo cual acortaba el tiempo de la sesión.

Debido a que CIJ no realiza una evaluación previa ni final para detectar la problemática y con base en ello brindar el taller; se aplicó un instrumento de evaluación inicial llamado POSIT (Problem Oriented Screening Instrument for Teenagers) (Ver anexo 1); el cual es un instrumento de evaluación diagnóstica, elaborado y validado en USA, por el National

Institute on Drug Abuse (NIDA) y el National Institutes of Health en 1991, como parte del Sistema de Evaluación y Referencia del Adolescente (Adolescent Assessment / Referral System, AARS).

En 1997 fue validado por la Universidad Nacional Autónoma de México y el Instituto Nacional de Psiquiatría “Juan Ramón de la Fuente Muñiz”, para la población mexicana juvenil, hombres y mujeres, de 13 a 19 años, de cualquier ámbito, ocupación y escolaridad.

La versión mexicana se compone de 81 reactivos que evalúa siete áreas de su vida cotidiana: uso/abuso de sustancias, salud mental, relaciones familiares, relaciones con amigos, nivel educativo, interés laboral, conducta agresiva/delictiva.

Como características psicométricas destacan: su nivel de medición nominal dicotómica (Sí/No) y su transformación a un nivel escalar cuando se integran las puntuaciones por área, el cual se ingresa en una base de datos. Su confiabilidad promedio es de $\alpha=.9057$, lo que representa consistencia de la información obtenida y agrupación estadística de reactivos por categorías.

En general, el POSIT se recomienda como instrumento de tamizaje para detectar y atender oportunamente a usuarios de drogas, personas en riesgo de consumo y vulnerabilidad en diferentes áreas de la vida. El instrumento se debe aplicar preferentemente en grupo, aunque puede ser individual (por solicitud, como parte de una entrevista clínica inicial o bajo condiciones especiales). Se pueden agregar u omitir las variables sociodemográficas que se consideren necesarias para los objetivos correspondientes (Guerrero y León, 2008).

A partir de lo observado también se realizó una propuesta sobre un instrumento de evaluación final; este es un cuestionario (Anexo 2), el cual contiene preguntas de acuerdo con los temas de dicho taller.

Dicho lo anterior, se decidió impartir el taller con base en el manual que CIJ “Benito Juárez” tiene; en donde el objetivo principal fue observar el impacto que este tiene a través de una evaluación final, con base en los objetivos propuestos en el taller en los alumnos de 1er año de la telesecundaria #116.

Este taller consta de cuatro sesiones, la primera es una “Plática tipo”, la cual consiste en brindar información general de CIJ, además, se da un encuadre general de los objetivos del

taller y los temas que se abordarán, y en las siguientes tres sesiones se trabajan los temas de competencias pro sociales y autocontrol.

En este taller en específico se pretende lograr los siguientes objetivos:

1. Objetivo General: Promover el desarrollo de competencias pro sociales y autocontrol en estudiantes de secundaria, además de detectar y canalizar tempranamente dificultades asociadas al escaso control de impulsos y a la baja competencia social.

2. Objetivos específicos: Promover con los adolescentes el desarrollo de competencias pro sociales y técnicas de autocontrol.

Este taller está sustentado bajo una teoría cognitiva social, de la conducta problema y de la teoría del aprendizaje socioemocional.

Mejía y Rosales (s/f) mencionan que la teoría cognitiva social, hace referencia a la propuesta por Bandura, la cual es el aprendizaje vicario o de modelos, mencionan que el organismo es capaz de extraer enseñanzas a partir de la observación de lo que hace el otro, partiendo de tres elementos: existen acontecimientos o estímulos externos que afectan la conducta, los refuerzos externos influyen en la conducta y, finalmente, los procesos cognitivos mediacionales que van a poner atención a ciertos estímulos, los cuales van a influir en la conducta futura.

Además, Bandura (1987) menciona que en el aprendizaje vicario de expectativas, los sucesos que vive una persona son de suma importancia, ya que se asocian con las emociones que provocan al observador las expresiones afectivas de los demás. Es decir, que las expresiones faciales, de postura e incluso la forma de expresión de una persona, creará un cierto tipo de excitación emocional en el observador. Sin embargo, estará en función del estado de ánimo por el cual esté pasando el observador, ya que de esto dependerá la forma de respuesta, positiva o negativa.

Por otra parte, Mejía y Rosales (s/f) hablan de la teoría conducta problema, la cual fue propuesta en 1977 por Jessor y Jessor, que posteriormente y después de una revisión, cambio al nombre de la Teoría para la conducta de riesgo de los adolescentes de Jessor, la cual dice que el consumo de drogas y otras conductas problemáticas se explican mediante tres sistemas que se interrelacionan, los cuales son: personalidad, ambiente y conducta.

En relación con ello, la organización denominada Colaboración para el Aprendizaje Académico Social y Emocional (CASEL) señala que este tipo de aprendizaje hace que los niños, jóvenes y adultos adquieran y apliquen de manera más efectiva los conocimientos, actitudes y habilidades para entender y manejar las emociones, establecer y alcanzar metas positivas, sentir y mostrar empatía hacia los demás, mantener relaciones positivas y tomar decisiones asertivas.

Este programa considera que el mejor aprendizaje surge en el contexto de las relaciones de apoyo, haciendo el proceso más desafiante, interesante y significativo.

Por otra parte, la organización CASEL 2013 (Citado en Mejía y Rosales, s/f) señala que el proporcionar habilidades socioemocionales a los alumnos favorece su estancia en la escuela, ya que se vuelven personas más exitosas, responsables y buenos ciudadanos, además que es una herramienta indispensable en la vida de cualquier persona, ya que previene comportamientos de riesgo o desviados, como, por ejemplo, el consumo de drogas, la violencia y deserción escolar.

Para que estas habilidades tomen fuerza en una etapa adulta, se deben fomentar desde el preescolar aunado a la participación de los padres de familia y los miembros que conforman la institución escolar.

6.1 Importancia de la evaluación de aprendizajes

Las escuelas necesitan formas de monitorear el aprendizaje y el desempeño de los estudiantes en todas las áreas, además de desarrollar habilidades socio-emocionales. También se debe documentar de qué forma los programas socio-emocionales se implementan y se vinculan con la enseñanza académica; evaluar los resultados observados entre diferentes grupos de niños en la escuela y monitorear y dirigirse a nuevos desarrollos vigentes (Maurice, 2003).

De acuerdo con Bloom, Hastings y Madaus (1975), la evaluación es un método que se utiliza para mejorar el aprendizaje del estudiante, así como la enseñanza, además, hablar de evaluación no solo implica un examen final, sino que se requiere de diversas evidencias. También es un apoyo para determinar la evolución de los estudiantes y en caso de no ser positiva, hacer los cambios pertinentes en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

En general, la evaluación es la reunión sistemática de evidencias por diversos medios, esto con el fin de observar los cambios de los alumnos.

El taller de competencias pro sociales incluye temas que tienen que ver con el aspecto socioemocional y afectivo. Los mismos autores mencionan que es recomendable evaluar formativa y sumativamente la conducta afectiva de los estudiantes, esto solo con el fin de ver el progreso y no una calificación, además de si este es ascendente.

Por otra parte, una de las diversas formas de evaluar resultados de tipo afectivo es a través de un cuestionario, entrevista o técnicas proyectivas. Cabe mencionar que el tipo de evaluación a utilizar se elegirá con base en los objetivos y sobre todo en la accesibilidad de cada situación.

Además, Maurice (2003) menciona algunas aplicaciones prácticas que se pueden realizar para evaluar aprendizaje académico y socio-emocional, las cuales son:

- Planeación de actividades
- Tener un evaluador externo que verifique si se cumplieron o no los objetivos de cada sesión
 - Aplicar encuestas breves para ver qué fue lo que más les gustó de cada sesión y qué aprendieron.
 - Si es posible, fabricar indicadores que demuestren cuanto de lo aprendido se llevó a cabo en un futuro.
 - Se debe escribir una retroalimentación dirigida a los responsables tanto de debilidades como fortalezas.

CAPÍTULO 2: Procedimiento

1. Descripción de la intervención

“El éxito no es más que unas cuantas disciplinas practicadas diariamente”.

Jim Rohn.

El taller se impartió en la telesecundaria #116, ubicada en la Delegación Benito Juárez, CDMX. Esta telesecundaria cuenta con un total de 80 alumnos, en donde los grupos están divididos en un primer año, dos segundos y un tercer año. En específico solo trabajé con los alumnos de 1er año, ya que como se mencionó en capítulos anteriores, el consumo de drogas empieza cada vez más a edades tempranas, lo cual ha desencadenado otras problemáticas juveniles.

En primera instancia y, con base en el manual sobre el taller en el que estuve trabajando, las sesiones, que tuvieron una duración de una hora y media, (aunque en el manual que tiene CIJ dice que es con una duración de 60 minutos; esta modificación se dio a raíz de que los alumnos no atendían y se tenía que volver a explicar la dinámica o concepto a trabajar) se dividieron de la manera que se menciona abajo.

Además, cabe resaltar que este taller está prediseñado, es decir, no se hará una revisión de si los objetivos, actividades y/o materiales son pertinentes, ya que el objetivo esencial es observar su impacto. La descripción de las sesiones se hizo de forma anecdótica, tomando en cuenta los aspectos sobresalientes de cada sesión:

24 de Mayo del 2017 – “Plática Tipo”

En esta sesión se hizo un primer acercamiento entre el grupo y una servidora, así como una presentación de la institución CIJ; es decir, a qué se dedica, los servicios que ofrece, temáticas que abordan, así como las áreas en las que intervine y colabora. Todo con el fin de informar a los estudiantes que el principal objetivo de CIJ es tener una ciudadanía con calidad de vida en cuestiones generales, desde el ámbito familiar, laboral-escolar y en la comunidad.

Por otra parte, se presentó una serie de conceptos básicos sobre el tema de las drogas. Se habló un poco sobre lo que es una droga, los tipos que existen, los usuarios o tipos de consumidores y principalmente sobre los factores de riesgo y protección que pueden estar presentes en su vida. En esta sección, se realizaron preguntas abiertas y voluntarias,

además de que se tomó en cuenta la participación anecdótica. En general los chicos atendieron a cada explicación y se interesaban por dar su participación.

Posterior a ello, se realizó un encuadre general sobre las temáticas a tratar en el taller, se especificaron las fechas y la importancia de este. Finalmente se llevó a cabo la evaluación diagnóstica con el instrumento llamado POSIT (Anexo 1). La finalidad de este fue recabar datos que indicaran si los alumnos necesitaban tomar el taller. El mismo se impartió, ya que así lo demandó la escuela y CIJ, además de que cualquier taller es considerado como medio preventivo y refuerzan las habilidades sociales de los alumnos.

31 de Mayo del 2017 – “Revisión de Datos sobre la Evaluación Inicial POSIT”

Se aplicaron los procedimientos para la evaluación inicial a 21 alumnos; 14 son del sexo femenino y 7 del sexo masculino. Con base en los resultados obtenidos, solo se tomó como referencia el puntaje global de cada encuesta, además de la primera área, la cual es considerada la más importante, ya que puede ser una vía para tomar acciones en dichas problemáticas, además de que el interés principal es saber si tienen o no focos rojos en uso y abuso de drogas.

La hipótesis que sustenta al POSIT refiere que, si se eligen respuestas positivas (“sí”) se está refiriendo riesgo; si se selecciona la respuesta negativa (“no”) no existe riesgo, a excepción de las aseveraciones negativas (12, 13, 18, 20, 22, 26, 32, 39, 52, 69, 70 y 71) que se codificarán de manera inversa (Anexo 1). Tendrán que hacerse sumatorias y promedios para cada una de las áreas, de acuerdo con los puntos corte. El punto corte se refiere al límite de puntaje necesario para considerar riesgo, por ejemplo, si alguien obtuvo en el área de nivel educativo 3 puntos, no se considera riesgo, ya que el punto corte que esta área maneja son 5 o más.

Para la escala global (puntaje de todas las áreas), la puntuación máxima posible es de 81 puntos. Una puntuación de 34 refiere la presencia de riesgos; por tanto, “a mayor calificación, mayor será el riesgo” de los jóvenes para iniciar o incrementar el uso de drogas.

En la siguiente imagen se puede observar una de las evaluaciones, en donde se puede ver que en la suma total tiene 25 puntos, por lo que no se considera en riesgo de forma general. Sin embargo, en el área 1, en la parte baja dice que la presencia de cualquier indicador es sinónimo de riesgo, por lo que este participante obtuvo 6, es decir, se encuentra en riesgo.

También es importante mencionar que solo se tomó en cuenta la primera área, ya que como el mismo POSIT menciona, se tomará en cuenta las áreas necesarias de acuerdo con los objetivos que se pretende cumplir; así, en primera estancia, me interesó saber si el grupo era candidato o no para tomar el taller. Lo anterior con el fin de tener un sustento como diagnóstico de mi intervención.

Hoja de calificación del POSIT

Área 1: Usu / Abuso de Sustancias			Área 2: Salud Mental			Área 3: Relaciones Familiares			Área 4: Relaciones con Amigos		
Reactivos	OPCIÓN		Reactivos	OPCIÓN		Reactivos	OPCIÓN		Reactivos	OPCIÓN	
	SI	NO		SI	NO		SI	NO		SI	NO
	PUNTAJE			PUNTAJE			PUNTAJE			PUNTAJE	
2*		0	5		0	4		0	3*		0
17*		0	6*		0	14		0	13*		1
21*		0	8		0	20*	0	0	19*		0
25*		0	10		0	22	0	0	29*		0
33*		0	15	1	0	32		1	67*		0
38*	1	0	23		0	39		1	73*		0
41*		0	28*		0	45*		0	77*		0
46*		0	40		0	52*		1			
47*		0	43		0	70	0	0			
48*	1	0	55*		0	71	0	0			
54*	1	0	60		0						
56*	1	0	63	1	0						
57*	1	0	66		0						
58*	1	0	75*	1	0						
62*		0	78*	1	0						
65*		0	80	1	0						
68*		0									
SUMA:	6		SUMA:	5		SUMA:	3		SUMA:	1	
En esta área, la presencia de cualquiera de los indicadores es sinónimo de riesgo.			En esta área, la presencia de 5 indicadores es sinónimo de riesgo.			En esta área, si se presentan 3 indicadores, se refiere a riesgo.			En esta área, la presencia de cualquiera de los indicadores es sinónimo de riesgo.		

Área 5: Nivel Educativo			Área 6: Interés Laboral			Área 7: Conducta Agresiva/Delictiva		
Reactivos	OPCIÓN		Reactivos	OPCIÓN		Reactivos	OPCIÓN	
	SI	NO		SI	NO		SI	NO
	PUNTAJE			PUNTAJE			PUNTAJE	
7		0	16+	1	0	1		0
8		0	27		0	9		0
12		1	38		0	11		0
15	1	0	44++	1	0	24*		0
18	0	0	51		0	30	1	0
26*		1	78		0	31		0
34		0				35		0
40		0	SUMA:	2		37	1	0
42*		0	Si se presentan 3 reactivos es riesgo.			49	1	0
61		0	+ De 13 a 15 años se califica =1. De 16 a 19 años se califica =0			50*	1	0
66*		0	++ De 13 a 15 años es Bandera Roja. De 16 a 19 años se califica con 0			53		0
69*	0	0				59		0
72*		0				64		0
74		0				81		0
79		0						
80*	1	0						
SUMA:	4					SUMA:	4	
En esta área, la presencia de 5 indicadores equivale a riesgo.						En esta área, la presencia de 5 indicadores es sinónimo de riesgo.		

Total de área 1: 6
Total de área 2: 5
Total de área 3: 3
Total de área 4: 1
Total de área 5: 4
Total de área 6: 2
Total de área 7: 4
Suma Total: 25

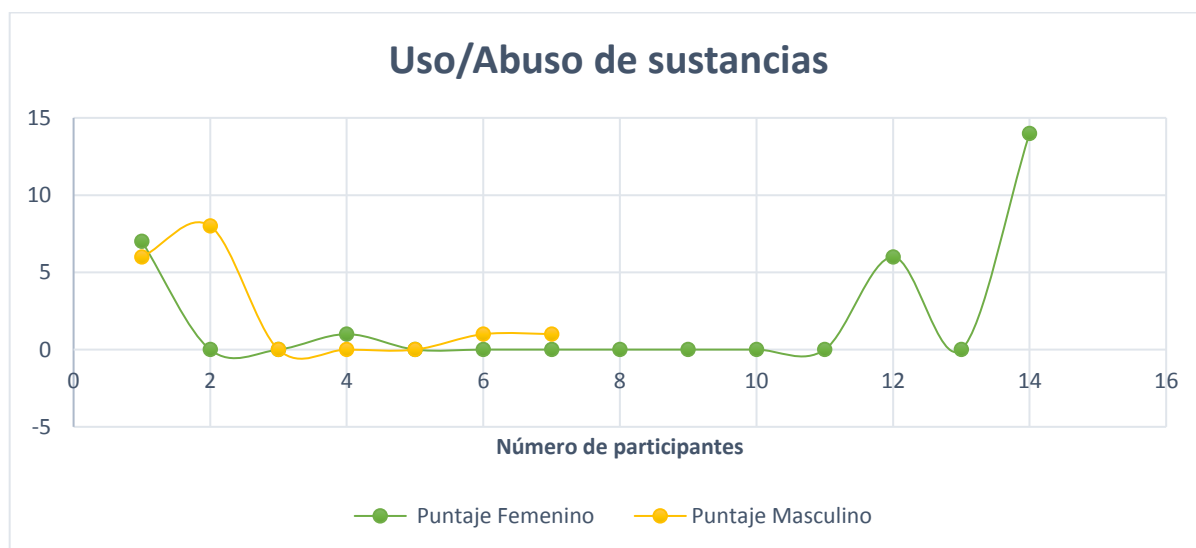
NOTA: Si el resultado global es igual o mayor a 34 puntos, o si en el área Uso / Abuso de sustancias, el resultado indica riesgo, y el joven reúne los demás criterios de inclusión, se le deriva al proyecto Intervención Terapéutica para Adolescentes Experimentadores.

* Banderas Rojas: La sola presencia de estos ítems, significa RIESGO en el área en que se encuentra.

Por otra parte, también es indispensable saber que aunque al final del POSIT se mencione que sí presentan riesgo, se debe canalizar al proyecto de intervención terapéutica para adolescentes experimentadores. Esto se realizará si la escuela y los padres de familia lo autorizan. Lo anterior no quiere decir que el taller es la intervención terapéutica, más bien, el objetivo del uso del POSIT es solo para sustentar la importancia del por qué era necesario impartir y tomar el taller.

- Área Uso y abuso de sustancias:

Considerando las reglas evaluativas del instrumento POSIT, la categoría de uso y abuso de sustancias; en el mismo se menciona que con solo un punto dentro del puntaje sumativo de las preguntas que son consideradas para determinar si se tiene problemas o no, será considerado como indicador de riesgo.



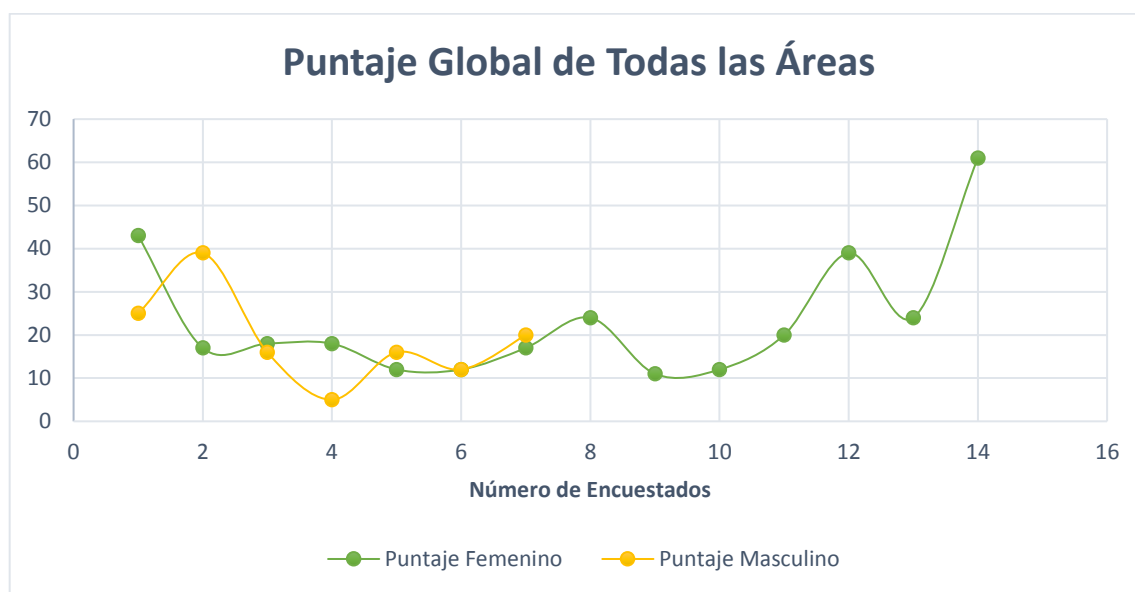
En la gráfica de la categoría uso y abuso de sustancias se observa que, de las 14 mujeres participantes, 4 son las que presentan problemas; siendo que una fue la que mayor puntaje obtuvo, con 14 puntos, seguida de una de 7 y 6 puntos.

Por otra parte, dentro del puntaje masculino, se observa que, de los siete participantes, cuatro, al igual que las mujeres, presentan puntajes de riesgo, 8 es el mayor puntaje obtenido, seguido de uno de 6.

Así, de los 21 alumnos, se puede decir que el 61.9% (13) de ellos no presentan problemas en esta área, mientras que el 38.0% (8) tiene indicadores de riesgo en el uso y abuso de sustancias.

- Puntaje global de Todas las Áreas:

Dentro del puntaje global, el POSIT menciona que, si este es igual o mayor a 34 puntos o si en el área de uso y abuso se indica riesgo, se le deriva al proyecto de intervención terapéutica para adolescentes experimentadores. Sin embargo, aunque el POSIT menciona esta opción de intervención para la prevención, la escuela y la familia del alumno, son quienes determinan si se canaliza o no a esa área. Aun así, esto nos permite saber que son candidatos para dicho taller.



En la gráfica, dentro del puntaje femenino, nos podemos percatar que tres jóvenes son quienes presentan riesgo, la mayor con un puntaje de 61, seguida de una con 43 y finalmente una con 39 puntos, además de ser candidatas para la intervención terapéutica.

Por otra parte, dentro del género masculino, se observa que solo un alumno es quien se encuentra en riesgo, obteniendo un puntaje de 39.

Con base en lo anterior, podemos dar cuenta de que el género femenino es quien más problemas presenta, por lo que, aunque son solo tres las chicas que necesitan apoyo, el POSIT dice que si en el área uno de uso y abuso de sustancias, todos obtuvieron puntos, son personas en riesgo. Es por ello por lo que todo el grupo fue candidato para recibir el taller.

Teniendo como referencia lo anterior, se puede observar que la población con la que se trabajó efectivamente tiene problemas y carencias en general, específicamente acentuando una alerta en el uso y/o abuso de sustancias. Como se mencionó, aunque en la prueba

diagnóstica POSIT los alumnos hubiesen obtenido puntajes bajos, aun así se impartiría el taller, ya que es una medida preventiva sobre el consumo de sustancias. Posteriormente y teniendo como referencia los datos obtenidos, se prosiguió a impartir las restantes tres sesiones del taller.

La importancia de haber realizado una evaluación diagnóstica, es por qué con ello se puede saber en qué condiciones estaba el grupo, y así, tener un sustento del por qué se aplicó el taller, además, permitió que se revisara el manual más a detalle para preparar de una mejor manera los temas a revisar; pero primordialmente el objetivo de éste, fue detectar focos rojos y posteriormente pasar un reporte a la escuela, del cual se encarga CIJ, y si la escuela lo demanda, se lleve a cabo la canalización de los estudiantes para que el problema de consumo no avance.

7 de Junio del 2017 – “Primera Sesión del Taller: Competencias Pro Sociales y Autocontrol en Adolescentes” (Ver anexo 3).

Curso: Toma el control de tus actos

Sesión 1: ¡Ponte en sus zapatos!

Duración: 60 minutos

Objetivo	Tema	Subtema	Técnicas	Material	Tiempo
Reforzar habilidades de empatía	I. Encuadre	Presentación del contenido y los objetivos del taller y de la sesión	• Expositiva	• Pintarrón • Plumones	5'
	II. Empatía	Sintiendo con la otra persona	• Expositiva • Plenaria	• “Carta de Jonathan”	25'
		Practicemos la empatía	• Plenaria • Discusión grupal “¿A quién tiramos por la borda?”	• Hojas impresas con el cuadro “¡Ponte en sus zapatos!”	25'
	III. Cierre	Conclusiones	• Resumen	• Pintarrón • Plumones	5'

En esta primera sesión se solicitó a la profesora si nos podía apoyar en dar la indicación a sus alumnos de sentarse de manera que formaran un medio círculo, esto con el fin de que pudieran tener un contacto más directo cuando alguien participara. Para empezar se preguntó si recordaban que temas vimos la sesión anterior, por lo que se realizó una breve


memoria de trabajo. El objetivo principal de esta sesión fue reforzar las habilidades de empatía.

Se continuó con la primera actividad indicada en el manual del taller, en donde se leyó un relato que ahí se presenta, y en seguida se hizo el debate con diversas preguntas para conocer que pensaban acerca de dicha historia, que fue la carta de Jonathan. En general el grupo participó asertivamente dando su opinión. Esto dio paso a dar el concepto de empatía, que es el tema principal de esa sesión, además de que se presentó una breve lista de la importancia de esta. Posteriormente les entregué una hoja de actividad, en donde ellos respondieron a cada situación que se presentaba y después voluntariamente participaban, sin embargo, no había mucha participación; por lo que los tuve que elegir.

Es importante mencionar que, en esta parte de la sesión, los chicos ya se tornaban ansiosos, ya que estaban por salir al receso, es por ello que comenzaban a hablar cada vez más, por lo que proseguí a terminar la sesión con la última actividad de “¿a quién tiramos por la borda?”. Pregunte por qué elegirían a esas personas y que explicaran sus razones, además de dar una reflexión final en donde pudieran percatarse de que a veces juzgamos a la gente sin ponernos en la situación por la que está pasando.

En general, la mayoría de los alumnos, dieron respuestas empáticas, pero les costó recordar que el ponerse en lugar de otro se refiere a la empatía, es decir, el concepto como tal no lograron aprenderlo del todo.

Ejercicio realizado en la sesión 1:

Ficha 3: ¡Ponte en sus zapatos!	
1. Ricardo acaba de terminar con su novia, Vanessa. Camina por la calle de manera lenta y distraída, con la cabeza un poco inclinada hacia el suelo y la mirada perdida.	
¿Qué crees que va pensando Ricardo?	¿Cómo crees que se siente Ricardo?
en porque terminaron y probablemente en si el hizo algo mal	triste confuso y desesperado 
2. Itzel es una chica que vive sola. Hace pocos meses se mudó a la ciudad, y en el trabajo que logró conseguir le pagan muy poco. Sin embargo, ha estado ahorrando desde hace un año para regalarle una pantalla de televisión a sus papás, como agradecimiento por tratarla como una joven adulta cuando la dejaron irse. El problema es que el día en que juntó sus ahorros y se dirigía a la plaza comercial para comprar la pantalla más moderna, la sorprendió un chico mucho menor que ella, quien le quitó todo su dinero y echó a correr. Itzel no tiene más remedio que caminar de regreso.	
¿Cómo hubiera actuado el ladrón si hubiera conocido la situación de Itzel? ¿Por qué?	¿Pensaría y sentiría lo mismo el ladrón al conocer la historia de Itzel? ¿Por qué?
De una forma más razonable o igual no le hubiera importado su situación	No, bueno depende que tipo de persona sea si entra en razón o le da igual.
3. Leticia y Arturo son los mejores amigos desde la primaria. Se cuentan todo, van juntas a todas partes, y confían completamente uno en el otro. Una noche, estando en un concierto de música electrónica, un chavo que baila a saltos con su pequeño grupo de amigos le da sin querer un codazo a Leticia en la nariz. Aunque sin querer, suelta algunas lágrimas, ella hace como que no se da cuenta, pero Arturo pierde la cabeza y empuja violentamente al chavo que le pegó a su amiga, derribándolo. Al principio sus amigos no se dan cuenta, por lo que Arturo aprovecha para patearlo varias veces. Éste le grita que por favor que se detenga; que el golpe fue un accidente. Leticia también le está gritando que ya no siga, pero Arturo está loco de ira. Entonces, todos los amigos del chavo voltean, y al verlo en el suelo con sangre en la cara, se arrojan sobre Arturo a puñetazos.	
En tu opinión, ¿cómo se siente y qué piensa cada uno de los personajes?	¿Qué crees que hubieras sentido y pensado tú en una situación semejante?
la chica lo toma con calma pero el chico se altero muy rapido	Pues me hubiera molestado pero ahí que entender que fue un accidente

Ficha 3: ¡Ponte en sus zapatos!

1. Ricardo acaba de terminar con su novia, Vanessa. Camina por la calle de manera lenta y distraída, con la cabeza un poco inclinada hacia el suelo y la mirada perdida.

¿Qué crees que va pensando Ricardo?

¿Cómo crees que se siente Ricardo?

Está pensando que por que termino con su novia

Triste, y enojado

2. Itzel es una chica que vive sola. Hace pocos meses se mudó a la ciudad, y en el trabajo que logró conseguir le pagan muy poco. Sin embargo, ha estado ahorrando desde hace un año para regalarle una pantalla de televisión a sus papás, como agradecimiento por tratarla como una joven adulta cuando la dejaron irse. El problema es que el día en que juntó sus ahorros y se dirigía a la plaza comercial para comprar la pantalla más moderna, la sorprendió un chico mucho menor que ella, quien le quitó todo su dinero y echó a correr. Itzel no tiene más remedio que caminar de regreso.

¿Cómo hubiera actuado el ladrón si hubiera conocido la situación de Itzel? ¿Por qué?

¿Pensaría y sentiría lo mismo el ladrón al conocer la historia de Itzel? ¿Por qué?

Hubiera regresado, y darle de nuevo su dinero.

Si, porque el también a de querer a sus papas.

3. Leticia y Arturo son los mejores amigos desde la primaria. Se cuentan todo, van juntos a todas partes, y confían completamente uno en el otro. Una noche, estando en un concierto de música electrónica, un chavo que baila a saltos con su pequeño grupo de amigos le da sin querer un codazo a Leticia en la nariz. Aunque sin querer, suelta algunas lágrimas, ella hace como que no se da cuenta, pero Arturo pierde la cabeza y empuja violentamente al chavo que le pegó a su amiga, derribándolo. Al principio sus amigos no se dan cuenta, por lo que Arturo aprovecha para patearlo varias veces. Éste le grita que por favor que se detenga; que el golpe fue un accidente. Leticia también le está gritando que ya no siga, pero Arturo está loco de ira. Entonces, todos los amigos del chavo voltean, y al verlo en el suelo con sangre en la cara, se arrojan sobre Arturo a puñetazos.

En tu opinión, ¿cómo se siente y qué piensa cada uno de los personajes?

¿Qué crees que hubieras sentido y pensado tú en una situación semejante?

Arturo está enojado y piensan lo mismo de Arturo que es lo que pasa

lo mismo de Arturo

14 de Junio del 2017- “Segunda Sesión del Taller: Competencias Pro sociales y Autocontrol en Adolescentes”

Sesión 2: *¡Si te enojas pierdes!*

Duración: 60 minutos

Objetivo	Tema	Subtema	Técnicas	Material	Tiempo
Reforzar habilidades para el adecuado manejo de la ira	I. Encuadre	Resumen de la sesión anterior	• Expositiva	• Pintarrón • Plumones	5'
	II. ¿Qué son las emociones?	Reconocimiento de emociones	• Dramatización “Cuando me siento...”	• Tarjetas pequeñas con situaciones que evoquen diferentes emociones • Bolsa de plástico oscura	15'
	III. Emociones relacionadas con la agresión	¿Tienes mal genio?	• Ruidos en mi ventana. • Emoción, pensamiento y acción	• Ficha técnica para el análisis de emociones	10'
	IV. Control de la ira	Técnicas para controlar la ira	• Expositiva, A→B→C, modelamiento conductual	• Pintarrón • Plumones • Hojas de rotafolio	25'
	V. Cierre	Conclusiones	• Resumen		5'

En la segunda sesión del taller, en primera instancia, se realizó una remembranza del trabajo sobre la sesión anterior, sin embargo, al realizarla solo mencionaron las actividades vistas, pero no sabían el porqué de dichas actividades, es decir, no recordaban en tema principal. Solo algunos mencionaron que el objetivo era ponernos en el lugar del otro, es aquí donde me percate que debía volver a enfatizar los objetivos o lo que se pretende con todas las actividades hechas.

Con base en lo anterior y antes de proseguir al siguiente tema, se volvió a dar una pequeña descripción acerca de que es la empatía y el porqué de las actividades realizadas. Después se indicó el tema a tratar en esa segunda sesión, el cual es el adecuado manejo de la ira, pero antes de dar como tal el concepto se les dijo que formaran cuatro equipos como se indica en el manual.

En seguida se solicitó que al azar eligieran un papel con situaciones previamente escritas, y con caras y gestos, actuaran frente al grupo haciendo una breve representación de la situación. En esta parte, fue un tanto complicado ya que los equipos se formaron aproximadamente de 5 personas, por lo que las situaciones ahí presentadas, no permitían que todos los integrantes participaran, sin embargo, se logró esta actividad.

Posteriormente se realizó la reflexión, en esta actividad se mencionó que las emociones se manifiestan dependiendo las diversas situaciones en donde nos encontremos y que estas pueden ser positivas o negativas pero que debemos saber regularlas cuando estas son negativas.

Con base en lo anterior, se realizó la técnica “Ruidos en mi ventana”, con la que después de leer la historia ahí señalada, se debían realizar unas preguntas breves sobre dicho relato. Sin embargo, el grupo estaba muy inquieto debido a las solicitudes de la profesora, ya que solicitó y envió a algunos de sus alumnos a realizar el periódico mural; fue aquí donde se efectuó una pequeña adecuación, no dándoles ningún material y preguntando directamente; esto hizo que volvieran a enfatizarse un poco nuevamente. Entre las respuestas, los alumnos mencionaron que, efectivamente, sí se encuentran en una situación de peligro; probablemente sientan miedo, desesperación o alguna otra emoción y en función de su situación particular será su sentir. Se puede decir, con base en sus respuestas, que efectivamente se logró el objetivo de esta actividad.

Después se solicitó que explicaran qué es la ira para ellos, por lo que las participaciones fueron escasas, debido a ello, se prosiguió a explicar el concepto y en seguida realicé la técnica “A, B, C”; con la que les leí una situación e iban mencionando los pasos para identificar lo que les provoca la ira, la actividad se realizó sin ningún problema, ya que todos participaron. En esta actividad también se logró el objetivo, puesto que los alumnos dieron respuestas acertadas, es decir, sí identificaron en los diversos casos lo que provoca la ira, cómo se actúa ante dicha situación y las consecuencias de no tener autocontrol de emociones.

Finalmente se mencionaron las técnicas sugeridas por el manual para poder regular la ira y evitar enfrentar problemas, sin embargo, en esta última parte no atendían ya que estaba próxima la hora del receso, por lo que solo se indicó la fecha de la última sesión y si tenían dudas las resolveríamos.

21 de Junio del 2017- “Tercera Sesión del taller: Competencias Pro sociales y Autocontrol en Adolescentes”

Sesión 3: Para no meterte en broncas

Duración: 60 minutos

Objetivo	Tema	Subtema	Técnicas	Material	Tiempo
Reforzar habilidades de autocontrol	I. Encuadre	Resumen de la sesión anterior	<ul style="list-style-type: none"> • Expositiva 		5'
	II. Autocontrol	Controla tu mente	<ul style="list-style-type: none"> • Expositiva • Lluvia de ideas “¿Qué es el autocontrol y para qué sirve?” • El semáforo 	<ul style="list-style-type: none"> • Pintarrón • Plumones 	10'
		Situaciones de riesgo	<ul style="list-style-type: none"> • Role playing 	<ul style="list-style-type: none"> • Tarjetas con situaciones de riesgo 	25'
		Cambio de hábitos negativos	<ul style="list-style-type: none"> • Cadena de broncas • Autoinstrucciones 	<ul style="list-style-type: none"> • Formato “Cadena de broncas” 	15'
	III. Cierre	Conclusiones	<ul style="list-style-type: none"> • Resumen 	<ul style="list-style-type: none"> • Pintarrón • Plumones 	5'

En la última sesión del taller, se comenzó resolviendo las dudas de las sesiones anteriores; pero estas fueron escasas, por lo que se decidió dar un breve resumen de las sesiones anteriores y la relación que tienen esos temas con la prevención del consumo de drogas.

Posteriormente se les dio el tema a tratar en esa tercera sesión, el cual fue autocontrol. Para ello se contó la historia de Ramón y se realizaron dos breves preguntas, ellos participaron sin ningún problema. En seguida se explicaron tres conceptos esenciales para entender más el autocontrol y qué implica; estos fueron impulsividad, reflexividad y autocontrol; así, de acuerdo con cada definición y con base en la historia de Ramón, mencionaron por qué este personaje se comportó de tal manera, es decir, relacionaron los conceptos aprendidos y la historia, así de acuerdo con sus respuestas, se observó que sí pudieron tener en claro cada uno de los conceptos, además de lograr vincularlos en la cotidianidad. .

Después se realizó un role playing, en este apartado el manual dice que se deben formar 5 equipos, pero debido a que el grupo constantemente estaba hablando y no atendía, se realizó una adecuación, se conformaron solo tres equipos y se les dio una situación por equipo para que no se llevara mucho en tiempo en su resolución. En esta actividad, las respuestas que se dieron fueron antes debatidas para llegar a un acuerdo sobre qué poner, además de que sí lograron anotar una conducta reflexiva.

Situaciones	Descripción
1. Estás en el parque con tus amigos, jugando con el balón que le regalaron a tu hermano mayor. Lo tomaste sin permiso, porque sabes que si se lo pides no te lo prestaría, porque cuesta 400 pesos. En una jugada, uno de tus amigos lanza el balón y sale volando hacia la avenida. Ves que está a punto de llegar a la calle y sabes que si lo aplasta un automóvil, seguro será su fin.	
Conducta <i>impulsiva</i> y consecuencias	Reaccionar con el que lanzó el balón Castigo o un regaño
Conducta <i>reflexiva</i> y consecuencias	asumir las consecuencias, ponerse de acuerdo con el del balón, menor castigo

e encuentras en una sala de cine y la película está a punto de comenzar. En ese momento una pareja de novios pasa frente a ti, sin querer te tiran la charola con tus palomitas y tu refresco ¿Qué haces?	
Conducta <i>impulsiva</i> y consecuencias	Gritarle y que pague el daño
Conducta <i>reflexiva</i> y consecuencias	Aceptar sus disculpas o complicitades y que alguien limpie eso

3. La estás pasando genial en una fiesta. Entonces, unos chavos que has visto en otras ocasiones te ofrecen una pastilla, con la que te dicen que te sentirás mejor y podrás "aguantar muy prendido" toda la noche.	
Conducta <i>impulsiva</i> y consecuencias	que asepsen la pastilla, para aguantar más tiempo en la fiesta
Conducta <i>reflexiva</i> y consecuencias	Piensa el daño que le causa la pastilla y rechazarlo

Al finalizar la actividad, cada equipo dio una breve reflexión de acuerdo con lo que escribió, esto permitió explicar la existencia de las auto instrucciones y de la importancia que estas tienen; asimismo se les brindó un formato con situaciones en donde plasmaron las auto instrucciones que ellos harían en ese momento.

3. Repartir un formato para el Desarrollo de autoinstrucciones y solicitar que lo rellenen, ya sea en grupo o de manera individual, elaborando autoinstrucciones ante los pensamientos negativos asociados a distintas situaciones:

Desarrollo de autoinstrucciones		
Situación	Pensamiento automático	Autoinstrucción
Cada vez que un amigo me lleva la contraria en el tema del futbol, no lo puedo soportar y termino discutiendo con él a gritos.	le digo de ablar	No le digo nada
No me gusta que nadie toque mis objetos personales. Si veo que alguien lo hace, soy capaz hasta de agredirlo.	le pego	lo acuso
No tolero perder ningún juego o competencia. Soy capaz de hacer cualquier cosa por ganar. Odio a quien me llega a ganar, sin importar quién sea.	Me enoja	No pasa nada es un juego
Voy caminando por la calle y me encuentro a una chica de la escuela que es muy agresiva y suele pelear con todo el mundo. Al pasar junto a mí, me empuja y comienza a insultarme.	Me enoja	la ignora
Estoy en clase y la maestra me corrige unos ejercicios de matemáticas. Mis ejercicios están mal hechos, y ella me exhibe delante de mis compañeros.	le grito	le digo a la maestra que no me

Dafne ²⁶ ~~Marcel~~ L A ex ba por haber

Desarrollo de autoinstrucciones		
Situación	Pensamiento automático	Autoinstrucción
Cada vez que un amigo me lleva la contraria en el tema del futbol, no lo puedo soportar y termino discutiendo con él a gritos.	tambien le gritaria o le pegara	le diria calma
No me gusta que nadie toque mis objetos personales. Si veo que alguien lo hace, soy capaz hasta de agredirlo.	y pegarte	le diria que no
No tolero perder ningún juego o competencia. Soy capaz de hacer cualquier cosa por ganar. Odio a quien me llega a ganar, sin importar quién sea.	me pondria a discutir	ablaria con calma
Voy caminando por la calle y me encuentro a una chica de la escuela que es muy agresiva y suele pelear con todo el mundo. Al pasar junto a mí, me empuja y comienza a insultarme.	pues no me pegaria y le pegaria	no le haria caso
Estoy en clase y la maestra me corrige unos ejercicios de matemáticas. Mis ejercicios están mal hechos, y ella me exhibe delante de mis compañeros.	le gritaria (as grrrr)	le quitaria mi cuaderno

Para finalizar, se dio un tiempo de 15min para resolver el instrumento de evaluación final. En esta actividad se solicitó a los estudiantes responder con la mayor honestidad posible, recalcando que las respuestas y los hallazgos iban a ser usados con fines académicos. Al finalizar este, se dieron las gracias por la atención y brindando información de CIJ.

1.1 Resultados y Discusión De La Evaluación Final

En la evaluación final estuvieron presentes 8 personas del género masculino y 13 del género femenino, dando un total n=21 personas en un rango de 12 a 15 años; los participantes no necesariamente fueron los de la evaluación inicial, ya que algunos solo asistieron esa vez, pero no se presentaron en las sesiones del taller.

En la pregunta 1. ¿Consumes o has consumido alguna droga de tipo legal o ilegal?

El 52.3% de los participantes, mencionó NO haber consumido una droga. Mientras que el 47.6% mencionó que SÍ ha consumido. Entre las sustancias sobresalió la marihuana y el alcohol. Cabe destacar que actualmente para la OMS (2017), solo el cannabis en estado puro, no es considerado como droga, ya que contiene la sustancia Cannabidiol y sirve para tratar enfermedades; sin embargo, también existe la sustancia tetrahidrocannabinol, que es la que afecta el organismo. Además, en México, aún es ilegal y será hasta mitad de año cuando se vuelva a estudiar el caso de la cannabis, para determinar con exactitud las sustancias que hacen y no daño; por lo que no se puede descartar en esta intervención ya que en ese momento aún no se había dado dicha declaración. Aunado a la siguiente pregunta que es...

Pregunta 2. ¿Actualmente la sigues consumiendo?

Solo el 19.0% dijo haberla estado consumiendo actualmente.

En la Pregunta 3. ¿Desde qué edad la consumes?

Del 47.6% que mencionó sí haber consumido una droga, la hicieron en una edad de entre 12 y 13 años.

Aquí se puede observar que efectivamente los datos recabados por la ENA 2011 y la ENCODAT 2016-2017 se cumplen también en esta población, ya que en aquella encuesta se menciona que entre las edades de entre 12 y 17 años se ha dado un gran incremento en cuestión de consumo. Además, también se menciona que la droga que se encuentra en primer lugar de consumo es la marihuana, este dato también sobresalió en las respuestas de los participantes de esta pequeña encuesta.

Posteriormente en las preguntas referidas a la empatía, los resultados son los siguientes:

En la pregunta 4. ¿Te consideras una persona empática?

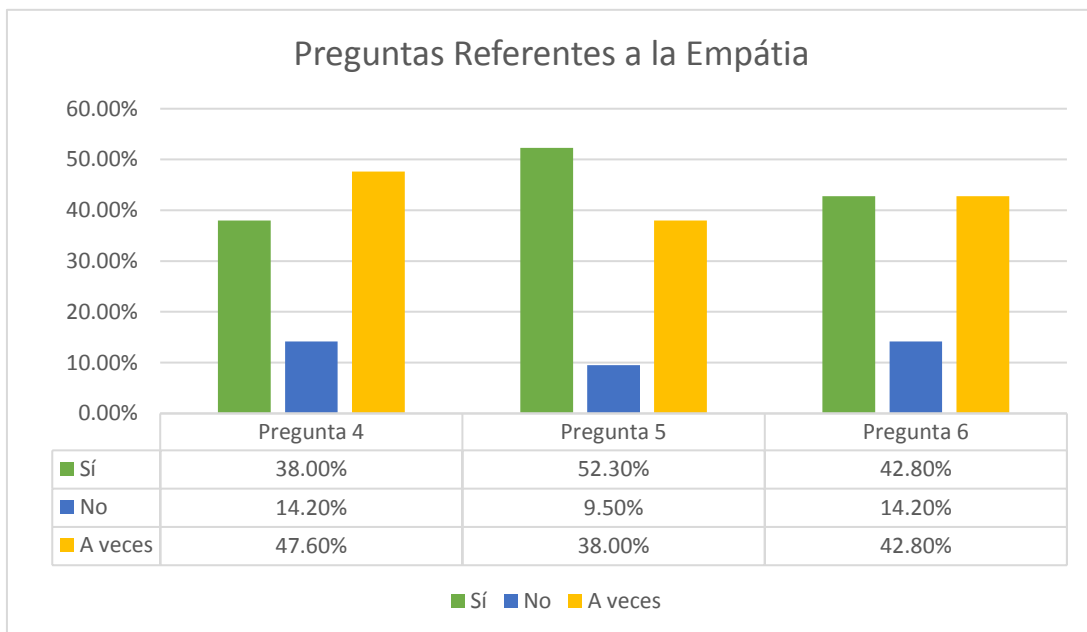
El 38.0% mencionó que Sí se considera empática, el 14.2% dijo que No se consideran personas empáticas y el 47.6% mencionó que a veces.

Pregunta 5. ¿Crees que ser empático te ayude a relacionarte con los demás?

El 52.3% menciono que el ser empático Sí les ayuda a relacionarse con los demás, el 9.5% dijo que No les ayuda y el 38.0% mencionó que a veces.

Pregunta 6. ¿Crees que ser empático te ayuda a saber cómo comportarte en distintas situaciones?

El 42.8% dijo que el ser empático Sí ayuda a saber cómo comportarte en distintas situaciones, el 14.2% mencionó que No ayuda y el 42.8% dijo que a veces.



En estas preguntas que van referidas a la empatía, Mestre (2000) mencionaba que dependerá de diversas variables existentes para que una persona se considere o no empática, las cuales van a ser variables de personalidad, cognitivas y afectivas. Sin embargo, se dice que estas se realizarán de una forma voluntaria y que con el simple hecho de reconocer que son indispensables en nuestras vidas para beneficiar a otras personas y a uno mismo, puede que se lleven a cabo.

Las siguientes preguntas son referentes a la regulación de emociones y el autocontrol.

Pregunta 7. ¿Consideras que antes de reaccionar en una situación debes reflexionar tus acciones para no lastimar a alguien?

El 57.1% dijo que Sí deben reflexionar ante sus acciones para no lastimar a alguien, el 19.0% dijo que No y el 23.8% mencionó que a veces.

Pregunta 8. ¿Consideras que es necesario aprender a manejar positivamente tus emociones para no meterte en problemas?

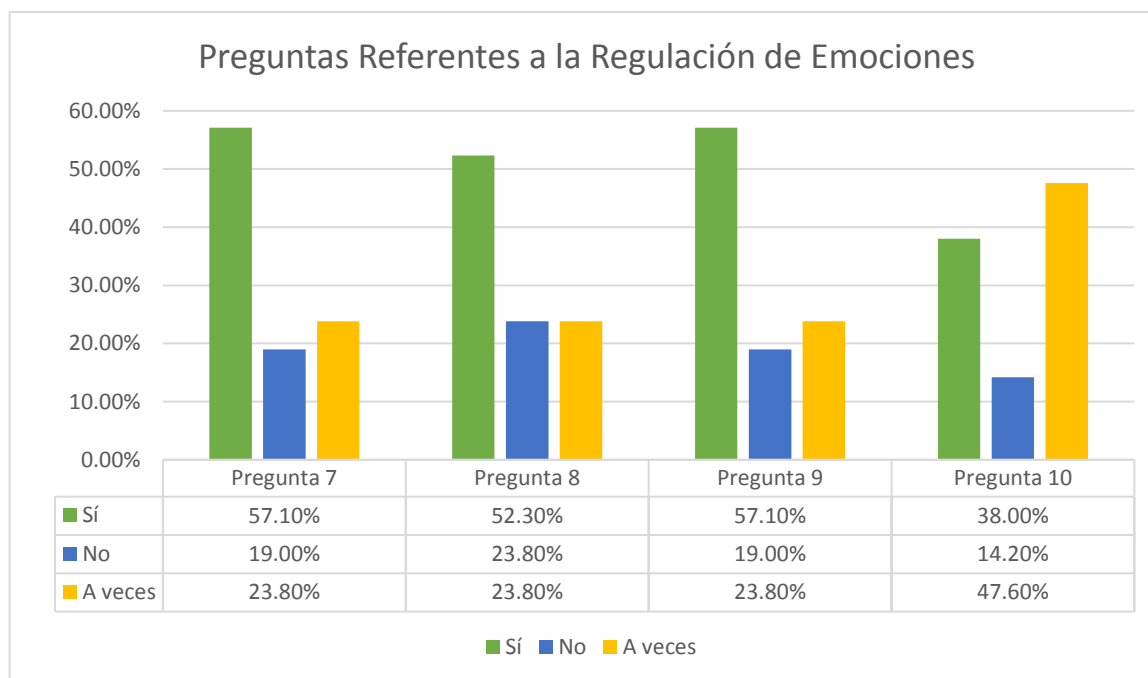
El 52.3% dijo que Sí es necesario aprender a manejar positivamente las emociones, el 23.8% mencionó que No es necesario y el otro 23.8% dijo que a veces.

Pregunta 9. ¿Crees que las emociones influyen en la manera de actuar de las personas?

El 57.1% mencionó que las emociones Sí influyen en la manera de actuar de las personas, el 19.0% dijo que No y el 23.8% mencionó que a veces.

Pregunta 10. ¿Te consideras una persona que sabe identificar sus emociones?

El 38.0% dijo que Sí se considera una persona que sabe identificar sus emociones, mientras que el 14.2% dijo que No sabe y el 47.6% mencionó que a veces.

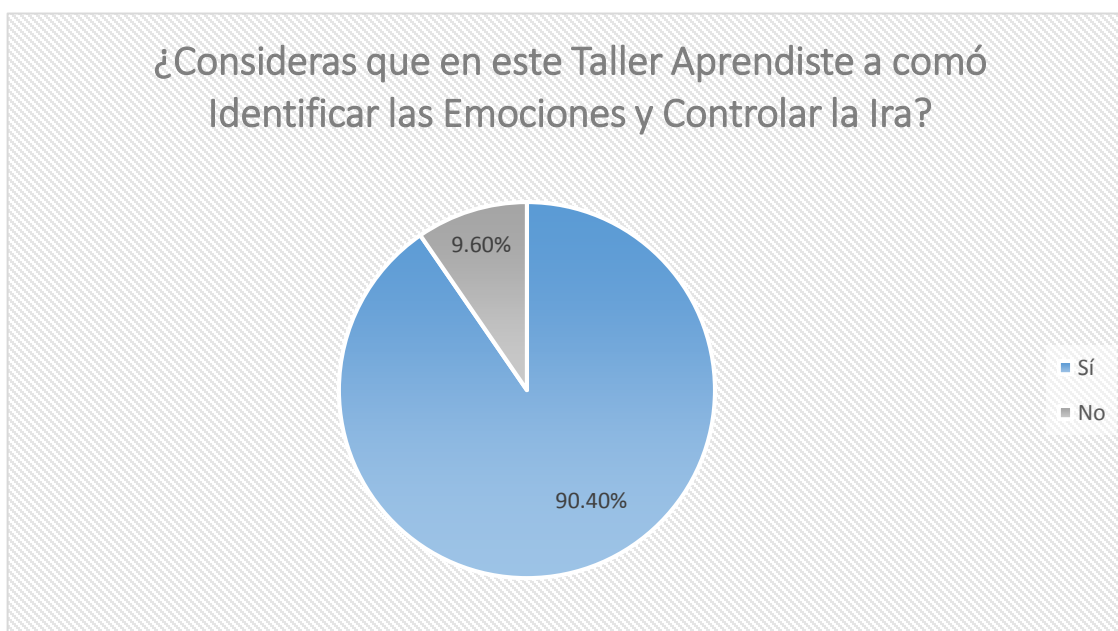


En cuestiones de regulación de emociones, Díaz-Barriga et al. (2006) dicen que si las personas logran regular sus emociones, tendrán un mejor desarrollo personal. Esto les ayudará a no meterse en problemas ni lastimar a los demás. Debido a que se encuentran

en una etapa de cambios físicos y psicológicos; por lo que es indispensable que los jóvenes logren adquirir esta habilidad para que no se vuelvan vulnerables ante cualquier situación, los cual, se puede observar en la gráfica, en donde efectivamente sí lograron regular sus emociones.

Pregunta 11. ¿Consideras que en este taller aprendiste a cómo identificar las emociones y controlar la ira?

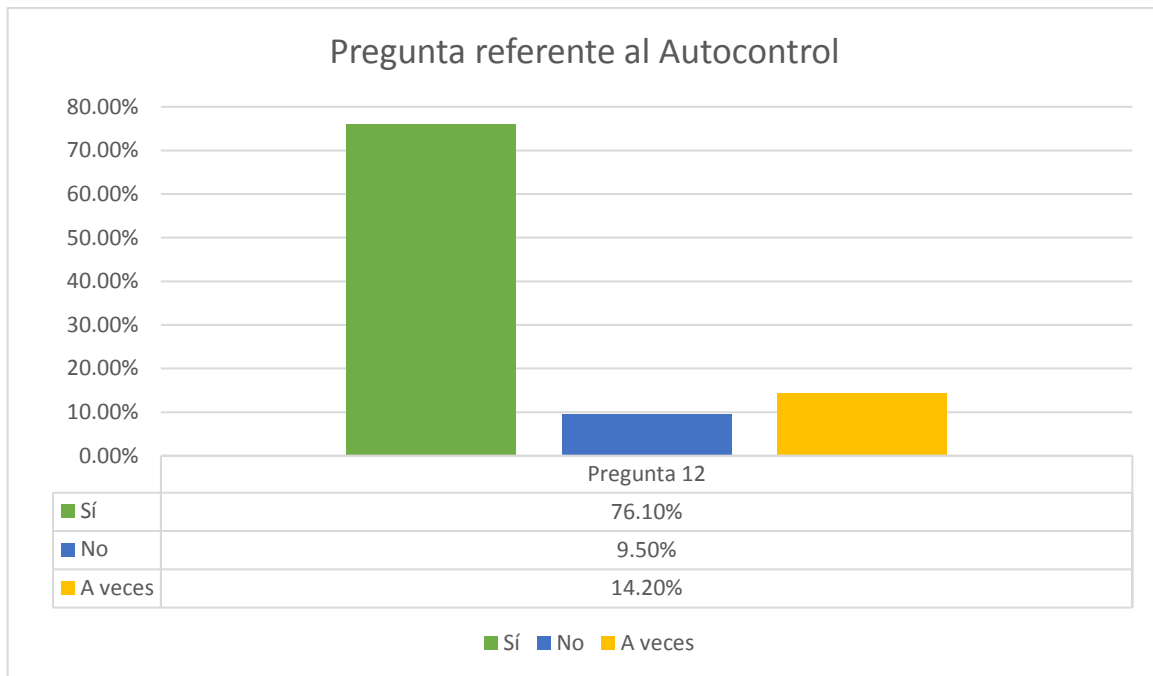
El 90.4% considera que Sí aprendió a identificar sus emociones, mientras que el 9.6% mencionó que No.



La mayoría de los participantes mencionó que efectivamente el taller les fue de ayuda para identificar sus emociones y controlar la ira; de esa manera, al lograr reconocerlas se logra una conexión más clara con aquello que la origina, logrando identificar fortalezas y habilidades, superando retos y dificultades de su día a día, tal como lo menciona Díaz-Barriga (2006).

Pregunta 12. ¿Considera que el autocontrol es indispensable para cualquier situación?

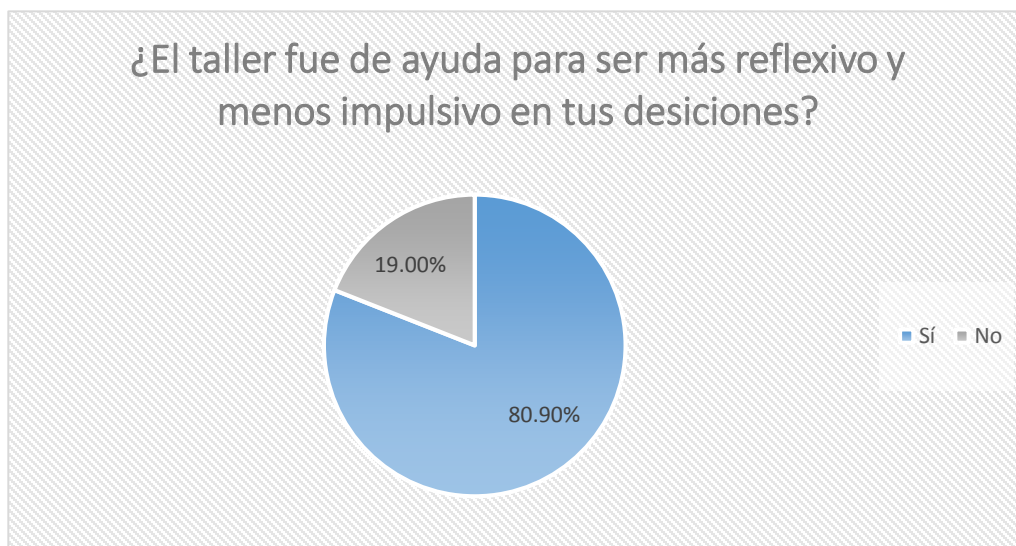
El 76.1% dijo que el autocontrol Sí es indispensable para cualquier situación, el 9.5 dijo que No y el 14.2 mencionó que a veces.



La mayoría de los alumnos considera que el autocontrol es indispensable para cualquier situación. Esto los ayudará a no caer en conflictos ni en provocaciones, como lo mencionan Serrano y García (2010).

Pregunta 13. ¿Consideras que este taller te fue de ayuda para ser más reflexivo y menos impulsivo en tus decisiones?

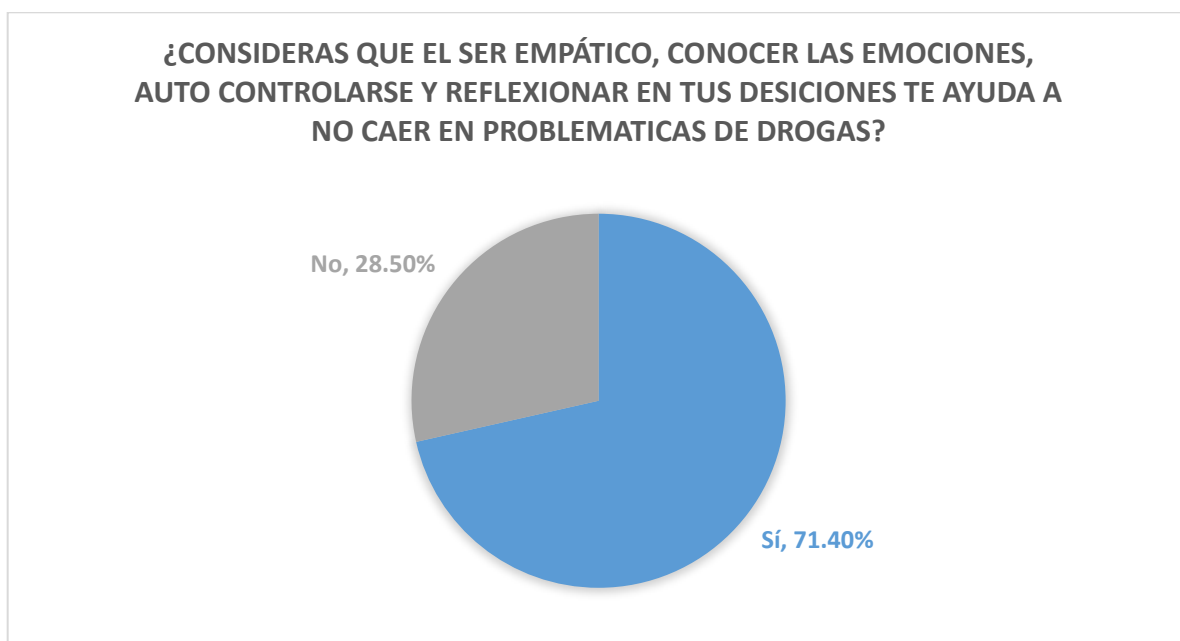
El 80.9% menciono que el taller Sí le fue de ayuda para ser más reflexivo y menos impulsivo en sus decisiones y el 19.0% dijo que No.



Más del 50% de los alumnos mencionaron que el taller sí les fue de ayuda en ser más reflexivos y menos impulsivos, esto se considera como un gran avance y aporte, ya que al regular sus emociones y auto controlarse, ellos lograrán pasar de estados de ánimo de ira y furia a reflexionar sobre las consecuencias de dichos arranques, lo que evitará generar un problema (Serrano y García. 2010).

Pregunta 14. ¿Consideras que el ser empático, conocer las emociones, auto controlarse y reflexionar en tus decisiones te ayuda a no caer en problemáticas de drogas?

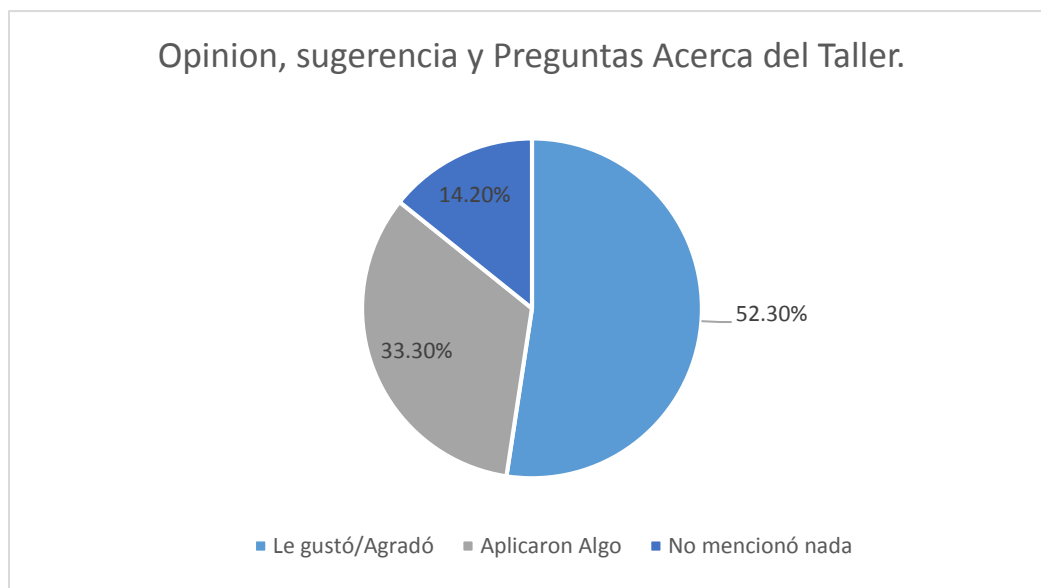
El 71.4% dijo que Sí ayuda a no caer en problemáticas de drogas y el 28.5% mencionó que No ayuda.



Pregunta 15. Deja tu opinión, sugerencia y preguntas acerca del taller

En esta sección, las respuestas más sobresalientes fueron las siguientes:

Con un 52.3% mencionó que le gustó o agradó el taller, el 33.3% dijo que aplicaron algo de lo visto en el taller, ya sea con su familia o en ellos mismos y el 14.2% no mencionó nada.



1.2 Análisis de los resultados de la evaluación final

Con base en los resultados finales, se puede observar que la aplicación del taller generó en los participantes respuestas asertivas, ya que ellos mencionaron haberse considerado personas empáticas y que este valor es indispensable en llevarlo a cabo para saber tomar decisiones, socializar y no caer en problemáticas en general.

Por otra parte, aunque gran cantidad de los alumnos dijeron que a veces solían identificar sus emociones, la mayoría considera que estas se deben aprender a regular para no meterse en problemas y que se deben tomar en consideración para reflexionar antes de actuar, es decir, que pueden ser empáticos en diversas situaciones.

Con relación a la efectividad del taller, la mayoría dijo que este le fue útil para aprender a identificar sus emociones y controlar su ira, ya que de igual forma, consideran que el autocontrol es de gran importancia para cualquier situación. Además, el taller les fue de apoyo para ser más reflexivos y menos impulsivos en las decisiones que toman.

En general, la mayoría considera que adquirir las competencias pro sociales básicas, las cuales son consideradas como habilidades para la vida; son esenciales para no caer en el consumo de drogas. Sin embargo, se debe tomar en cuenta la otra parte de los estudiantes encuestados, ya que no lograron establecer un vínculo con las competencias pro sociales y el tema de dependencia a un narcótico, ya que mencionan que estas no tienen influencia sobre caer en problemáticas de drogas.

Finalmente al considerar que es una de las partes más importantes del taller; aunque a la mayoría sí le agradó o gusto el taller, una parte de los alumnos que participaron, aplicaron algo de los temas vistos a su vida cotidiana, ya sea con su familia, en clase o con sus compañeros y amigos. Al escribir su propio comentario acerca de dicho taller; es aquí donde se puede observar realmente si les ayudó y reforzaron estas habilidades, ya que fueron libres de escribir lo que ellos quisieran.

Por otra parte y tomando como referencia los objetivos de cada sesión, los cuales mencionan que lo que se pretende es reforzar las habilidades, se puede decir que este aspecto, sí se pudo observar, tanto en la participación en cada sesión, como en la evaluación final.

Ejemplo de un par de evaluaciones finales:

Competencias Pro sociales y Autocontrol
Evaluación Final

Edad: 13
Grado: 7ºA
Sexo: Femenino _____ Masculino X

1.- ¿Consumes o has consumido alguna droga de tipo legal o ilegal?
SI _____ NO X ¿Cuál? _____

2.- ¿Actualmente la sigues consumiendo? No

3.- ¿Desde qué edad la consumes? ninguna

4.- ¿Te consideras una persona empática? Sí _____ NO _____ A VECES X

5.- ¿Crees que ser empático te ayude a relacionarte con los demás? Sí X NO _____
A VECES _____

6.- ¿Crees que ser empático te ayuda a saber cómo comportarte en distintas situaciones?
Sí X NO _____ A VECES _____

7.- ¿Consideras que antes de reaccionar en una situación debes reflexionar tus acciones
para no lastimar a alguien? Sí X NO _____ A VECES _____

8.- ¿Consideras que es necesario aprender a manejar positivamente tus emociones para
no meterte en problemas? Sí _____ NO X A VECES _____

9.- ¿Crees que las emociones influyen en la manera de actuar de las personas? Sí X
NO _____ A VECES _____

10.- ¿Te consideras una persona que sabe identificar sus emociones? Sí _____ NO _____
A VECES X

11.- ¿Consideras que en este taller aprendiste a cómo identificar las emociones y controlar
la ira? Sí X NO _____

12.- ¿Considera que el autocontrol es indispensable para cualquier situación? Sí X
NO _____ A VECES _____

13.- ¿Consideras que este taller te fue de ayuda para ser más reflexivo y menos impulsivo
en tus decisiones? Sí X NO _____

14.- ¿Consideras que el ser empático, conocer las emociones, auto controlarse y reflexionar
en tus decisiones te ayuda a no caer en problemáticas de drogas? Sí X NO _____

15.- Deja tu opinión, sugerencia y preguntas acerca del taller

Que en mi casa me puede controlar con
mi familia

Competencias Pro sociales y Autocontrol
Evaluación Final

Edad: 14

Grado: 1º A

Sexo: Femenino

Masculino _____

1.- ¿Consumes o has consumido alguna droga de tipo legal o ilegal?

Sí NO _____ ¿Cuál? mariguana

2.- ¿Actualmente la sigues consumiendo? NO

3.- ¿Desde qué edad la consumes? 13

4.- ¿Te consideras una persona empática? Sí _____ NO _____ A VECES

5.- ¿Crees que ser empático te ayude a relacionarte con los demás? Sí NO _____
A VECES _____

6.- ¿Crees que ser empático te ayuda a saber cómo comportarte en distintas situaciones?
Sí NO _____ A VECES _____

7.- ¿Consideras que antes de reaccionar en una situación debes reflexionar tus acciones para no lastimar a alguien? Sí _____ NO _____ A VECES

8.- ¿Consideras que es necesario aprender a manejar positivamente tus emociones para no meterte en problemas? Sí NO _____ A VECES _____

9.- ¿Crees que las emociones influyen en la manera de actuar de las personas? Sí
NO _____ A VECES _____

10.- ¿Te consideras una persona que sabe identificar sus emociones? Sí _____ NO _____
A VECES

11.- ¿Consideras que en este taller aprendiste a cómo identificar las emociones y controlar la ira? Sí NO _____

12.- ¿Considera que el autocontrol es indispensable para cualquier situación? Sí
NO _____ A VECES _____

13.- ¿Consideras que este taller te fue de ayuda para ser más reflexivo y menos impulsivo en tus decisiones? Sí NO _____

14.- ¿Consideras que el ser empático, conocer las emociones, auto controlarse y reflexionar en tus decisiones te ayuda a no caer en problemáticas de drogas? Sí NO _____

15.- Deja tu opinión, sugerencia y preguntas acerca del taller

Es un muy buen taller ya que aprendes a controlar tus emociones y expresarte mucho mejor con las personas.

CONCLUSIONES

Con base en los datos recabados por diversas instituciones como lo son CIJ, la ENCODAT, la ENCODE y la ONU, entre otras; se observan resultados alarmantes en temáticas de drogas y que cada vez más se vuelve un tema preocupante, ya que el consumo va en aumento y a edades cada vez más tempranas.

Debido a ello, se deben tener en cuenta programas de prevención para combatir dicha problemática, las cuales no solo se deben enfocar en hablar de conceptos de drogas, sino más bien brindar un apoyo en el cual se forme un vínculo con dicho tema, pero que fomente valores y habilidades para la vida, ayudando a enfrentar los retos que se viven día a día.

La etapa adolescente suele ser considerada como una etapa de cambios, ya que las personas sufren cambios físicos, psicológicos y sociales, afectando más a unos que a otros, los cuales si no son apoyados, pueden tener conflictos en superarlos, es decir, que a veces por falta de información o de importancia, se dejan de lado o no son muy relevantes estos temas. Sin embargo, se debe tomar en cuenta no solo en las instituciones escolares, sino también a nivel familiar y social en general.

Hablar de dependencia alguna sustancia no solo significa e implica saber conceptos como... “probar un narcótico deteriora la salud física y mental”, sino más bien se habla de un tema extenso que tiene variables muy importantes y una de ellas es el por qué la gente lo hace. Existen muchos temas que se relacionan con este, como embarazos a temprana edad, deserción escolar, violencia, narcotráfico, entre otros.

No obstante, hasta ahora pocas instituciones son las que realizan una labor preventiva, las cuales se vinculan más a un sector salud. Centros de integración Juvenil apoya en dicho problema, puesto que no solo brinda tratamientos y apoyo psicológico a pacientes que ya son consumidores, sino que también se enfoca en la prevención, brindando talleres educativos en todos los niveles.

Dichos talleres, se enfocan en brindar factores de protección a los alumnos, esto con el fin de que puedan aprender a protegerse de todos los factores de riesgo existentes. Es por ello por lo que las temáticas que ejercen los talleres se enfocan en valores, autocuidado, autoestima, autopercepción e incluso brinda talleres de estrategias de aprendizajes en materias como español y matemáticas; además, CIJ trata de que cada taller cierre un ciclo, es decir, que se brinda un taller alumnos, otro a profesores y directivos y finalmente uno a

padres de familia, ya que estos tres ámbitos son esenciales para el apoyo y prevención del alumnado.

Una de las labores esenciales que puede ejercer un psicólogo educativo es precisamente atender esta problemática, ya sea impartiendo el taller, evaluándolo para su mejora o realizando planeaciones sobre otras temáticas que apoyarán a la protección y, en consecuencia favorecer la prevención.

Con base en la labor que ejercí durante mi estancia en CIJ, al decidir evaluar el taller (a pesar de que el objetivo fundamental de esta institución es prevenir al alumnado), esta no evalúa sus talleres, por lo que no tiene datos que le permitan saber si están o no teniendo un impacto en cada población a la que acuden, lo cual sería esencial para observar la efectividad, además, dentro del taller que se impartió, como se ha mencionado, CIJ cuenta con un manual o una carta descriptiva en donde se mencionan las sesiones explícitamente, es decir, qué actividades se van a realizar y el cómo se harán, así como el material a utilizar.

Sin embargo, CIJ no utiliza esos manuales, lo cual es incongruente, ya que las actividades son propuestas por el voluntariado, por lo cual, en ocasiones, no se logra alcanzar el objetivo. Considero que si este ya tiene fundamentos, es esencial impartirlo tal cual se menciona y no realizar actividades sin respaldo teórico.

De acuerdo con el objetivo que fue evaluar el taller de Competencias Pro sociales y autocontrol en adolescentes para observar la efectividad e impacto que tenía este de acuerdo con los objetivos que maneja; lo observado en la intervención y de acuerdo con los resultados, se concluye que el taller tiene una efectividad adecuada durante el tiempo que este duró, es decir, que sí se logró el objetivo de cada sesión, el cual se basaba en reforzar las habilidades. Sin embargo, como se mencionó anteriormente, no se puede decir que se tuvo un impacto completamente favorable, ya que una de las limitantes fue la durabilidad del taller; la evaluación inicial de un pre test con el cual comparar si hubo un cambio en cuanto a conocimientos de conceptos y también que no existe una evaluación la cual se realice a futuro para observar realmente el impacto; por ende el taller cumple con lo esencial, que es reforzar las habilidades de las competencias pro sociales.

Sin embargo, existe una incongruencia entre el objetivo general, el cual es “Promover el desarrollo de competencias pro sociales y autocontrol en estudiantes de secundaria, además de detectar y canalizar tempranamente dificultades asociadas al escaso control de impulsos y a la baja competencia social”; ya que en este se menciona que se podrá detectar

y canalizar lo cual no se logra hacer; en principio, no realizan una evaluación diagnóstica para que, con base en ella, se tomen las consideraciones para decidir que taller impartir o más bien, que temática abordar.

Se debe tomar en consideración que CIJ realiza un trabajo multidisciplinario, en donde existe un área que se encarga de evaluar la efectividad que están obteniendo en la aplicación de sus talleres, sin embargo, esta evaluación se hace de manera general, es decir, que no se evalúa taller por taller, sino más bien en cuestiones estadísticas, en donde se observa si hubo una reducción de uso y abuso de sustancias. Además, están en constante actualización sobre temas de auge, los cuales afectan a la población.

Con base en lo anterior, es importante mencionar, que aunque se sabe que el objetivo de CIJ es prevenir a la población del consumo y por ende imparte talleres en donde se adquieran habilidades para la vida, las cuales benefician a toda la población en general; no se puede decir que las van adquirir, cuando la enseñanza de estas no es funcional.

La evaluación previa que se realizó con el instrumento POSIT, fue para tener un diagnóstico que justificara la intervención. No obstante, como dije antes, en general esto CIJ no lo realiza. En consecuencia, con base en su objetivo general, no se podría llevar a cabo. Por otra parte, menciona que se podrá canalizar a los estudiantes, lo cual tampoco se lleva a cabo, ya que no se realiza una evaluación final para identificar quiénes no lograron adquirir las competencias pro sociales y el autocontrol.

Además, existen diversos factores limitantes que se presentaron a lo largo del desarrollo del taller, que influyeron en que las actividades realizadas no se concretaran de una manera más eficaz. Como mencioné, el tiempo es algo esencial, no solo para impartir el taller, sino que además si se quiere evaluar, se necesita aún más, esto para observar cambios realmente significativos.

Las sesiones tienen un tiempo determinado, pero si se quiere hacer algo extracurricular, es ahí donde la limitante se contrapone aún más, ya que cuando CIJ interviene en una institución escolar, esta debe tener una planeación de actividades, la cual se debe cumplir para no interferir en las actividades de la escuela.

Debido a que CIJ no puede intervenir en los tiempos de las escuelas a donde es asignado a dar talleres, se encuentran variables desfavorables que, aun cuando el taller tenga una planeación de calidad, las limitantes como el tiempo, cohesión grupal, control de grupo, falta de recursos o material, entre otros, hacen que las sesiones pierdan calidad,

aunado a que en ocasiones los profesores realizaban intervenciones que acortaban más la sesión.

Otra de las limitaciones es que las escuelas no permiten una interacción más íntima con los estudiantes. Esto lo menciono debido a que la idea principal era evaluar con una entrevista para tener datos más confiables, sin embargo, esto no está permitido en las escuelas.

Por otra parte, dentro de los alcances más sobresalientes, fue que las planeaciones y objetivos que proporciona el taller de competencias pro sociales y autocontrol son pertinentes para la población a la que va dirigida, así como las actividades que sugiere, ya que dentro de los resultados obtenidos se puede observar claramente que el objetivo de cada sesión sí se cumple, el cual es reforzar las habilidades, sin embargo no se puede decir que tuvo un impacto sobresaliente, ya que no hubo manera de realizar un pre test y realizar la comparación de cómo iniciaron y como finalizaron.

Los chicos con los que se trabajó, pudieron obtener información que al inicio no conocían y que, con cada sesión, se pudieron aclarar sus dudas y de igual manera, aplicaran lo visto.

Las recomendaciones generales que haría para Centros de Integración Juvenil son las siguientes:

1. **Evaluar sus talleres:** Aunque los talleres son referidos a las habilidades sociales, como lo son empatía, autoestima, autocuidado, percepción de violencia, entre otros temas, lo claro es que en un taller de cuatro sesiones es difícil observar el cambio efectivos del alumnado. Se puede decir que aun cuando en las sesiones del taller se observó efectos positivos en los participantes, no se puede decir con certeza que se tuvo un gran impacto. Entre otras razones porque no se pudo realizar un pre test con el cual comparar si antes de tomar el taller los participantes tenían información y conocimiento sobre las competencias pro sociales y el autocontrol. Además, una de las limitantes fue el tiempo, tanto en duración por sesión, como en el número de sesiones, ya que con tres, como lo maneja el manual, no es garantía de que los estudiantes logren adquirir esas habilidades para la vida en tan poco tiempo. Sin embargo, poder hacer una bitácora de observación para cada sesión y un instrumento de evaluación final, brindarán información no solo para observar el impacto, sino que además servirán como retroalimentación para CIJ, ya sea para realizar adecuaciones o cuestiones de espacio y material. Además, CIJ brinda los

talleres a las mismas escuelas periódicamente y aunque no siempre es el mismo taller, se puede realizar como lo menciona Maurice J. (2003) un instrumento evaluativo para observar los resultados a largo plazo, el cual brindará información aún más confiable sobre la efectividad de cada uno.

2. **Congruencia en los objetivos:** Como mencioné antes, los objetivos generales descritos no se cumplen ya que se explicitan, pero no se dice el cómo se logrará alcanzarlos.

3. **Realizar adecuaciones a las planeaciones:** Debido a que el tiempo fue uno de los factores que más influyó, se deben modificar las planeaciones de cada sesión, reduciéndolas de acuerdo con el tiempo establecido y el que proporcionan las escuelas.

4. **Impartir los talleres con base en las planeaciones establecidas:** CIJ no imparte sus talleres tomando como referencia las planeaciones ya establecidas, es decir, las actividades ahí descritas no se llevan a cabo, sin embargo, son muy buenas y fructíferas.

En general, considero que esta experiencia académica logro vincularme más en un ámbito real, ya que, si bien se tienen las estrategias necesarias, existen limitantes que detendrán el trabajo profesional. No obstante, CIJ realiza una labor esplendida, ya que está en constante actualización sobre información, temáticas en abordar y llevar a cabo campañas preventivas.

Además, dentro del campo de la psicología educativa es de suma importancia atender esta diversidad de problemáticas, ya que una de las labores principales que debe atender un psicólogo educativo es apoyar en los problemas de aprendizaje, deserción escolar, embarazos a temprana edad, acoso escolar, violencia entre otros; lo cual, se puede generar debido a diversas circunstancias y que a su vez, afectan el rendimiento académico del alumnado y la institución escolar en general.

REFERENCIAS

- Aláez, M; Madrid, J. y Antona, A. (2003). Adolescencia y salud. *Papeles del psicólogo*, 23 (84), 45-53. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/778/77808405.pdf>.
- Alcántara, H; Reyes, M. y Cruz, S. (1999). *Cómo proteger a tus hijos contra las drogas*. México: Centros de Integración Juvenil.
- Aula, Y; (2011). Adolescencia y drogas. *Salus*, 15 (2), 7. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=375942300004>.
- Bandura, A. (1987). *Teoría del aprendizaje social*. Madrid: Editorial Espasa-Calpe.
- Becoña, E. (2000). Los adolescentes y el consumo de drogas. *Papeles del psicólogo*, (77), 25-32. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/778/77807705.pdf>.
- Bloom, B; Hastings, T. y Madaus, G. (1975). *Evaluación del aprendizaje* Vol. 1. Buenos Aires: Editorial Troquel.
- Carretero, M. y León, J. (1994). Desarrollo cognitivo y aprendizaje en la adolescencia. En: Coll, C. y Marchesi, A. (Comps.) *Desarrollo psicológico y educación. Psicología evolutiva Vol. I Cap. 21*. (pp. 311-326). Madrid, España: Alianza.
- CIJ (2016a). *Portal de voluntarios*. Centros de Integración Juvenil. Recuperado de <http://www.voluntarios.cij.gob.mx/Default.asp>.
- CIJ (2016b). *¿Quiénes somos?* Centros de Integración Juvenil. Recuperado de <http://www.cij.gob.mx/QuienesSomos/quienessomos.html>.
- CIJ (s/f a). *Centros de día*. Centros de Integración Juvenil. Recuperado de <http://www.enlinea.cij.gob.mx/cursos/Tratamiento%202013/CentrosDia/index.html>.
- Coleman, J. y Hendry, L. (1999). *Psicología de la adolescencia*. Madrid: Ediciones Morata.
- Delval, J. (1994). *El desarrollo humano*. México: Siglo XXI.
- Díaz-Barriga, L., Gómez, P., Sánchez, A., Cortés, R., Cruz, S., Martínez, M. y Martínez, G. (2006). *Habilidades para la vida*. México: Centros de Integración Juvenil.
- Fernández, C. (2007). *Violencia familiar y adicciones*. México: Centros de Integración Juvenil.
- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista chilena de pediatría*, 86 (6), 436-446. Doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.07.005>.
- González, G. (2006). *Capsulas sobre adicciones*. Dirección general de servicios médicos. Universidad Autónoma de México. Recuperado de <http://caduceo.dgsm.unam.mx/capsulas/adicciones.html>.
- Guerrero, A. y León, B. (2008). *Manual para la aplicación del Cuestionario de Tamizaje de Problemas en Adolescentes (POSIT)*. México: Centros de Integración Juvenil.

- INFODROGAS, (2016). ¿Qué son las drogas? INFODROGAS: Información y prevención sobre las drogas. Recuperado de <http://www.INFODROGAS.org/drogas/que-son-las-drogas?showall=1>.
- Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz, Comisión Nacional Contra las Adicciones y Secretaría de Salud (2015). *Encuesta Nacional de Consumo de Drogas en Estudiantes 2014: Reporte de Drogas*. México: INPRFM. Recuperado de http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/investigacion/ENCODE_DROGAS_2014.pdf
- Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz; Instituto Nacional de Salud Pública y Secretaría de Salud. (2011). *Encuesta Nacional de Adicciones: Reporte de Drogas*. México: INPRFM. Recuperado de http://encuestas.insp.mx/ena/ena2011/ENA2011_drogas_con_anexo.pdf
- Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz; Instituto Nacional de Salud Pública y Secretaría de Salud. (2017). *Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco 2016-2017: Reporte de Drogas*. México: INPRFM. Recuperado de https://drive.google.com/file/d/1zIPBiYB3625GBGIW5BX0TT_YQN73eWhR/view
- Jaque (17-Diciembre-2017). El cannabis medicinal no se considera como una droga: OMS. Regeneración. Recuperado de <https://regeneracion.mx/el-cannabis-medicinal-no-se-considera-como-una-droga-oms/>
- Lozano, A. (2014). Teoría de Teorías sobre la Adolescencia. *Última década*, 22 (40), 11-36. Doi: <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-22362014000100002>.
- Maciá, D. (1999). *Las drogas: conocer y educar para prevenir*. Madrid, España: Pirámide.
- Mariño, M., Romero, M y Medina-Mora, M. (2000). Juventud y Adicciones. En: Pérez, I. *Jóvenes una Evolución del Conocimiento*. México: Instituto Mexicano de la Juventud, Centro de Investigación y Estudios sobre la Juventud, Secretaría de Educación Pública.
- Maurice, J. (2003). *Aprendizaje académico y socio-emocional*. Academia internacional de educación y la Oficina internacional de educación. Recuperado de <http://unesdoc.unesco.org/images/0012/001294/129414s.pdf>.
- Medina-Mora, M., Real, T., Villatoro, J., y Natera, G. (2013). *Las drogas y la salud pública: ¿Hacia dónde vamos? Salud Pública de México*, 55 (1), 67-73. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342013000100010&lng=es&tlng=es.
- Mejía, C. y Rosales, C. (s/f). *Competencias Prosociales y Autocontrol en la Adolescencia: Guía de Operaciones*. México: Centros de Integración Juvenil.
- Mestre, M. (2000). *Formar personas prosociales*. Madrid, España: CCS.
- Montero, V. (5 de Noviembre del 2011). ¿Por qué los jóvenes consumen droga? *Drogadolescencia*. Recuperado de <https://sites.google.com/site/drogadolescencia/-porque-los-jovenes-consumen-drogas>.
- Moradillo, F. (2001). *Adolescentes, drogas y valores*. Madrid: Editorial CCS.

- OMS (2017). *Cannabidiol (compuesto del cannabis)*. Organización Mundial de la Salud. Recuperado de <http://www.who.int/features/qa/cannabidiol/es/>
- OMS (2016). *Desarrollo en la adolescencia*. Salud del adolescente. Organización Mundial de la Salud. Recuperado de http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/.
- OMS (2004). *Neurociencia del consumo y dependencia de sustancias psicoactivas. RESUMEN*. Organización Mundial de la Salud. Recuperado de http://www.who.int/substance_abuse/publications/en/Neuroscience_S.pdf.
- Orcasita, L. y Uribe, A. (2010). La importancia del apoyo social en el bienestar de los adolescentes. *Psychologia. Avances de la Disciplina*, 4 (2), 69-82. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1900-23862010000200007&lng=en&tlng=es.
- Palacios, J. (1995). ¿Qué es la adolescencia? En: Coll, C. y Marchesi, A. (Comps.) *Desarrollo psicológico y educación. Psicología evolutiva Vol. I Cap. 20*. (pp. 299-309). Madrid, España: Alianza.
- Pons, X. (2006). *Materiales para la intervención social y educativa ante el consumo de drogas*. Recuperado de <https://books.google.com/books?isbn=8484545652>.
- RAE (2016). *Diccionario de la lengua española*. Real Academia Española. Recuperado de <http://dle.rae.es/?id=ECdTcOk>.
- Reidl, L. y González, A. (Coords.) (2011). *Juventud, cultura y consumo de sustancias en contextos escolares*. México: Miguel Ángel Porrúa.
- Rice, P. (1999). *Adolescencia*. España: Prentice Hall.
- S/A. (26 de Enero del 2016). Estos son los números del consumo de drogas por jóvenes en México. *Dinero e Imagen*. Recuperado de <http://www.dineroenimagen.com/2016-01-26/67829#view-1>.
- Serrano, M. y García, D. (2010). Inteligencia emocional: autocontrol en adolescentes estudiantes del último año de secundaria. *Multiciencias*, 10 (3), pp. 273-280. recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/904/90416328008.pdf>
- SSP, (s/f). *Diagnóstico y tendencias del uso de las drogas en México*. El consumo de drogas en México: diagnostico, tendencias y acciones. Secretaría de Salud Pública. Recuperado de <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/CDM1-6.htm>.
- Yarúa, J. (2005). *Drogas: escuela, familia y prevención*. Buenos Aires, Argentina: Bonum.

ANEXOS

Anexo 1

CUESTIONARIO DE TAMIZAJE DE PROBLEMAS EN ADOLESCENTES (POSIT) Instrumento de evaluación inicial, tomado del Manual para la aplicación del Cuestionario de Tamizaje de Problemas en Adolescentes

Instrucciones: Trata de contestar las preguntas con franqueza. Este no es un examen; no hay preguntas correctas o incorrectas, pero por favor, trabaja con cuidado. Todas las respuestas son confidenciales. Contesta todas las preguntas. Si alguna de ellas no se aplica exactamente a ti, escoge la respuesta que más se acerque a la verdad en tu caso. Es posible que encuentres la misma pregunta o preguntas semejantes más de una vez. Contéstalas cada vez que aparezcan en el cuestionario. Por favor, pon una “x” sobre tu respuesta. Si no comprendes alguna palabra, pide ayuda a la persona encargada.

Edad: _____

Grado: _____

Sexo: Femenino _____

Masculino _____

INSTRUCCIONES: Por favor, contesta todas las preguntas. Marca con una “X” tu respuesta		
1. ¿Eres arrogante?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
2. ¿Has tenido dificultades porque consumes drogas o bebidas alcohólicas en la escuela?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
3. ¿Se aburren tus amigos en las fiestas donde no sirven bebidas alcohólicas?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
4. ¿Discuten demasiado tus padres o tutores?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
5. ¿Te cansas con frecuencia?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
6. ¿Te asustas con facilidad?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
7. ¿Tienes menos energía de la que crees que deberías tener?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
8. ¿Te sientes frustrado(a) con facilidad?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
9. ¿Amenazas a otros con hacerles daño?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
10. ¿Te sientes solo (a) la mayor parte del tiempo?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
11. ¿Dices groserías o vulgaridades?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
12. ¿Escuchas cuidadosamente cuando alguien te habla?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
13. ¿Son tus amigos (as) del agrado de tus padres o tutores?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
14. ¿Se niegan tus padres o tutores a hablarte cuando se enfadan contigo?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
15. ¿Actúas impulsivamente y sin pensar en las consecuencias que tendrán tus actos?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
16. ¿Has tenido algún trabajo eventual con sueldo?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
17. ¿Te has hecho daño o le has hecho daño a otra persona accidentalmente, estando bajo los efectos del alcohol o drogas?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
18. ¿Tienes buena ortografía?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
19. ¿Tienes amigos que causan daño o destrucción intencionalmente?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
20. La mayoría de las veces, ¿saben tus padres o tutores dónde estás y lo que estás haciendo?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No

21.	¿Sueles perderte actividades o acontecimientos porque has gastado demasiado dinero en drogas o bebidas alcohólicas?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
22.	¿Participas en muchas actividades en compañía de tus padres o tutores?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
23.	Te sientes nervioso (a) la mayor parte del tiempo?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
24.	¿Has robado alguna vez?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
25.	¿Has sentido que eres adicto (a) al alcohol o a las drogas?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
26.	¿Sabes leer bien?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
27.	¿Has estado ausente o llegado tarde a tu trabajo o escuela con frecuencia?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
28.	¿Sientes que la gente está en contra tuya?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
29.	¿Tus amigos llevan drogas a las fiestas?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
30.	¿Pelear con frecuencia?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
32.	¿Te prestan atención tus padres o tutores cuando les necesitas?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
33.	¿Has comenzado a consumir mayores cantidades de drogas o alcohol para obtener el efecto que deseas?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
34.	¿Te dice la gente que eres descuidado (a)?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
35.	¿Eres terco (a) o testarudo (a)?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
36.	¿Has tenido alguna vez o tienes actualmente un empleo?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
37.	¿Has amenazado alguna vez a alguien con un arma?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
38.	¿A veces te vas de las fiestas porque en ellas no hay bebidas alcohólicas o drogas?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
39.	¿Sabes tus padres o tutores cómo piensas o te sientes realmente?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
40.	¿Actúas impulsivamente con frecuencia?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
41.	¿Sientes un deseo constante de consumir bebidas alcohólicas o drogas?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
42.	¿Pierdes el hilo del pensamiento con mucha frecuencia?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
43.	¿Tienes dificultades para concentrarte?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
44.	¿Has tenido alguna vez un empleo con sueldo que haya durado por lo menos un mes?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
45.	¿Discutes frecuentemente con tus padres o tutores, levantando la voz y gritando?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
46.	¿Has tenido un accidente automovilístico estando bajo los efectos del alcohol o drogas?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
47.	¿Olvidas lo que haces cuando bebes o te drogas?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
48.	El mes pasado, ¿manejaste un automóvil estando borracho (a) o drogado (a)?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
49.	¿Levantas la voz más que los demás muchachos de tu edad?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
50.	¿Has ocasionado daños a propiedad ajena intencionalmente?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
51.	¿Has dejado un empleo sencillamente porque no te interesaban las consecuencias de dejarlo?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
52.	¿A tus padres o tutores les gusta hablar y estar contigo?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
53.	¿Has pasado alguna noche fuera de tu casa sin que tus padres o tutores supieran dónde estabas?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
54.	¿El uso del alcohol o drogas te produce cambios repentinos de humor, como pasar de estar contento (a) a estar triste, o viceversa?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
55.	¿Te sientes triste la mayor parte del tiempo?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
56.	¿Pierdes días de clase o llegas tarde a la escuela por haber consumido bebidas alcohólicas o drogas?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
57.	¿Te han dicho alguna vez tus familiares o amigos que debes reducir el uso de bebidas alcohólicas o drogas?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
58.	¿Discutes seriamente con tus amigos o familiares por el uso que haces de bebidas alcohólicas o drogas?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
59.	¿Molestas mucho a tus amigos?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
60.	¿Tienes dificultades para dormir?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No

61. ¿Tienes dificultades con trabajos escritos?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
62. Las bebidas alcohólicas o drogas, ¿te han inducido a hacer algo que normalmente no harías, como desobedecer alguna regla o ley, o la hora de llegar a casa, o tener relaciones sexuales con alguien?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
63. ¿Sientes que a veces pierdes control de ti mismo(a) y terminas peleando?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
64. ¿Faltaste a la escuela sin autorización el mes pasado?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
65. ¿Tienes dificultades en tus relaciones con alguno de tus amigos debido a las bebidas alcohólicas o drogas que consumes?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
66. ¿Tienes dificultad para seguir instrucciones?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
67. ¿Tienes amigos que han golpeado o amenazado a alguien sin razón?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
68. ¿Has sentido que no puedes controlar el deseo de consumir bebidas alcohólicas o drogas?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
69. ¿Tienes buena memoria?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
70. ¿Tienen tus padres o tutores una idea relativamente buena de lo que te interesa?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
71. ¿Están tus padres o tutores de acuerdo en cuanto a la forma en que te deben educar?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
72. ¿Se te hace difícil hacer planes u organizar tus actividades?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
73. ¿Tus amigos faltan a la escuela sin autorización con mucha frecuencia?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
74. ¿A veces la escuela te hace sentirte como tonto?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
75. ¿Frecuentemente sientes deseos de llorar?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
76. ¿Te da miedo estar con la gente?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
77. ¿Tienes amigos que han robado?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
78. ¿Has reprobado algún año en la escuela?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
79. ¿Es difícil la escuela para ti?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
80. ¿Eres una persona nerviosa, de las que no pueden estar sentadas mucho tiempo?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
81. ¿Gritas mucho?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No

GRACIAS

Referencia:

Guerrero, A. y León, B. (2008). *Manual para la aplicación del Cuestionario de Tamizaje de Problemas en Adolescentes (POSIT)*. México: Centros de Integración Juvenil.

Anexo 2

Competencias Pro sociales y Autocontrol

Instrumento de Evaluación Final

Instrumento de elaboración propia, tomando como base las temáticas impartidas en el taller de "Competencias Prosociales y autocontrol"

Edad: _____

Grado: _____

Sexo: Femenino_____

Masculino_____

1.- ¿Consumes o has consumido alguna droga de tipo legal o ilegal?

SI_____ NO_____ ¿Cuál?_____

2.- ¿Actualmente la sigues consumiendo?_____

3.- ¿Desde qué edad la consumes?_____

4.- ¿Te consideras una persona empática? SÍ_____ NO_____ A VECES_____

5.- ¿Crees que ser empático te ayude a relacionarte con los demás? SÍ_____ NO_____ A VECES_____

6.- ¿Crees que ser empático te ayuda a saber cómo comportarte en distintas situaciones? SÍ_____ NO_____ A VECES_____

7.- ¿Consideras que antes de reaccionar en una situación debes reflexionar tus acciones para no lastimar a alguien? SÍ_____ NO_____ A VECES_____

8.- ¿Consideras que es necesario aprender a manejar positivamente tus emociones para no meterte en problemas? SÍ_____ NO_____ A VECES_____

9.- ¿Crees que las emociones influyen en la manera de actuar de las personas? SÍ_____ NO_____ A VECES_____

10.- ¿Te consideras una persona que sabe identificar sus emociones? SÍ_____ NO_____ A VECES_____

11.- ¿Consideras que en este taller aprendiste a cómo identificar las emociones y controlar la ira? SÍ_____ NO_____

12.- ¿Considera que el autocontrol es indispensable para cualquier situación? SÍ_____ NO_____ A VECES_____

13.- ¿Consideras que este taller te fue de ayuda para ser más reflexivo y menos impulsivo en tus decisiones? SÍ_____ NO_____

14.- ¿Consideras que el ser empático, conocer las emociones, auto controlarse y reflexionar en tus decisiones te ayuda a no caer en problemáticas de drogas? SÍ_____ NO_____

15.- Deja tu opinión, sugerencia y preguntas acerca del taller

--

Anexo 3

Curso: Toma el control de tus actos

Sesión 1: ¡Ponte en sus zapatos!

Duración: 60 minutos

Objetivo	Tema	Subtema	Técnicas	Material	Tiempo
Reforzar habilidades de empatía	I. Encuadre	Presentación del contenido y los objetivos del taller y de la sesión	• Expositiva	• Pintarrón • Plumones	5'
	II. Empatía	Sintiendo con la otra persona	• Expositiva • Plenaria	• "Carta de Jonathan"	25'
		Practiquemos la empatía	• Plenaria • Discusión grupal "¿A quién tiramos por la borda?"	• Hojas impresas con el cuadro "¡Ponte en sus zapatos!"	25'
	III. Cierre	Conclusiones	• Resumen	• Pintarrón • Plumones	5'

I. Encuadre

Presentación del contenido y objetivos del taller y de la sesión

Técnicas: Expositiva

1. Dar la bienvenida al grupo, realizando la presentación individual e institucional, e indicar la mecánica de trabajo a seguir.
2. Mencionar de forma breve cuál es el fin del taller y el tema de la sesión. En la medida de lo posible, elaborar un esquema sencillo en el pintarrón.

II. Empatía

Sintiendo con la otra persona

Técnicas: Expositiva, plenaria

1. Adaptar para el grupo el siguiente discurso sugerido:

"Como acabo de comentarles, en esta sesión vamos a revisar el tema de la empatía. Sin embargo, antes de entrar de lleno, quiero leerles una carta que nos escribió Jonathan, un chico que conocimos en el CU hace tiempo, y que quiso compartirla con chavos y chavas como ustedes:

"Hola. Mi nombre es Jonathan y tengo 23 años. Nací en un lugar como cualquier otro, en una familia que la verdad nunca me ha querido. No conocí a mi papá; dicen que cuando nació él estaba en la cárcel, y que allí lo mataron, pero en realidad no me importa porque él nunca significó nada para mí."



Mi mamá siempre me pegaba desde que era muy pequeño. Tomaba mucho, y cuando pienso en ella, la recuerdo ebria y gritándome. Prácticamente me crié solo, en la calle, con otros chavos parecidos a mí. A los 9 años, todos nos tenían miedo en la escuela. Aunque íbamos muy poco, cuando íbamos era para robar, golpear y hacer lo que se nos diera la gana, sin importarnos nada salvo nosotros mismos. Por la calle, recogíamos las colillas de cigarro que la gente tiraba para fumarlas entre todos. Con el dinero que les quitábamos a otros nos empezamos a comprar nuestros propios cigarrillos, y pronto me expulsaron de la escuela porque no podía fumar dentro, así que faltaba cada vez más. Creo que mi mamá ni se enteró.

Al poco tiempo empecé a fumar marihuana con mis amigos. Sólo tenía 14 años, cuando ya me metía cocaína varias veces a la semana. Me sentía invencible porque la gente nos tenía miedo, y eso me gustaba; me hacía sentir poderoso. Seguíamos robando, sólo que ahora con navajas, tubos y cadenas. Golpeábamos a la gente que asaltábamos por pura diversión.

Una noche en que íbamos todos muy drogados, abrimos un carro y nos metimos en él. Logramos arrancarlo y nos lo llevamos para ir a un antro que estaba de moda.

No sé ni cómo pasó, pero en el camino atropellamos a una chava que iba saliendo de una fiesta de cumpleaños. Ella no tuvo la culpa... fuimos nosotras.

Tratamos de huir como los cobardes que éramos, pero a unos cuantos metros había una patrulla que lo vio todo, y comenzó a perseguirnos hasta que logró detenernos.

Los policías nos arrestaron. Como éramos menores de edad nos enviaron a un tutelar, donde por mucho tiempo la pasé muy mal. Pero lo peor de todo fue cuando trajeron a la mamá de la chava que habíamos arrollado aquella noche.

No paraba de gritarnos mientras lloraba y nos señalaba. Sus ojos estaban llenos de coraje, pero también de dolor y tristeza. Nunca en mi vida sentí nada tan horrible, y desde entonces he hecho lo posible por no volver a sentirme así jamás.

La verdad es que no pasa un solo día sin que recuerde a esa chica muerta por nuestra culpa; por mi culpa. Es algo con lo que he tenido que vivir, a pesar de las pesadillas y el remordimiento que a veces casi me ahoga. Es como irse pudriendo por dentro.

Aunque demasiado tarde, aprendí que todo lo que hacemos afecta a la gente. No sólo a tu familia o quienes están a tu alrededor. A toda la gente. Es increíble el daño que podemos hacer aunque no nos demos cuenta. A diferencia de mis amigos, que sólo servían para meterse en broncas cada vez más violentas, yo quise aprovechar el tiempo. Mientras estuve en ese tutelar leí un buen y me puse a estudiar. En tres años saqué un certificado de preparatoria y conseguí mi primer trabajo. Ahí conocí a Vanessa, mi novia, que me animó a intentar la Universidad; al segundo intento me aceptaron.

Tuve que dejar todo atrás. No volví a hablar con mis viejos conocidos, porque supe que en realidad nunca fueron mis amigos, y convencí a mi mamá de buscar ayuda con su alcoholismo en un Centro de Integración Juvenil que queda por la casa. Ella también ha cambiado mucho, y me doy cuenta de que sí la quiero, y un buen.

Me enteré hace poco que uno de los chavos con que me juntaba está en la cárcel, y otro se hizo adicto a los inhalables, que le están "comiendo el cerebro" según me contaron. El último creo que acabó en silla de ruedas para toda su vida. Las versiones se contradicen; no sé si perdió la pierna después de tener un accidente en unos arracones, o si una bala de la policía se la destruyó cuando trataba de asaltar una tienda. De todas maneras qué importa; el caso es que nunca volveré a caminar solo.

Por eso decidí escribir esta carta. Esos tontos que se creían "invencibles" destruyeron sus vidas, y seguramente también afectaron las de muchas más. Ustedes están a tiempo de no equivocarse tanto. Ya perdí varios años de mi vida por no entender todo esto a tiempo. No caigan en los mismos errores que yo.

2. Instar a los y las participantes a que hagan algunas preguntas sobre el caso.
3. Abrir un debate contestando a las siguientes preguntas:
 - ¿Qué emociones creen que experimentaba Jonathan en cada momento de su vida? (cuando era niño, y su mamá lo golpeaba, cuando se la pasaba en la calle otros chicos, cuando fumaba y empezó a consumir otras drogas, cuando comenzó a robar y cometer actos delictivos más graves, y finalmente cuando ingresó al tutelar para menores).
 - ¿Qué emociones experimentaron ustedes en cada momento de la carta?
 - ¿Qué podríamos hacer nosotros para que no nos pase algo como a Jonathan?
 - Si pudieran hacerlo, ¿qué le dirían a Jonathan?

4. Explicar brevemente qué es la empatía y cómo nos protege de conductas problemáticas. Apoyarse en la ficha 1:

Ficha 1: ¿Empatía?	
La empatía es la habilidad para reconocer, comprender y responder a los sentimientos y estados de ánimo de las otras personas.	Varios de los comportamientos agresivos tienen su origen en una inadecuada interpretación de los sentimientos y/o conductas de otras personas, dándoles un matiz de sospecha y generando emociones desmedidas como la ira (ejemplo: "Me está mirando de esa manera, porque se burla de mí. Le daré una lección").

5. Comentar qué ocurría mientras escuchaban la carta, y de cómo fue posible, a través de las preguntas, identificar las emociones de Jonathan.
6. Aclarar que esa capacidad forma parte de lo que se conoce como *empatía*; como cuando decimos que "nos ponemos en el lugar de otra persona", pudiendo así llegar a conocer y comprender mejor sus sentimientos, pensamientos y acciones.
7. Explicar que la empatía también implica una capacidad para responder de forma coherente a los sentimientos de los demás. Adaptar el siguiente discurso sugerido:
"Si desarrollamos nuestra empatía, seremos capaces de reconocer, por ejemplo, cuando las personas cercanas (familia, amistades, compañeros o vecinos) se sienten tristes o enfadadas. Y cómo la empatía es una habilidad que sirve para comprender a los demás, la propia capacidad de sentirnos afectados por el estado de ánimo de los demás, nos permitirá ayudarles a que no se sientan mal."
8. Para acompañar la exposición, reproducir en el pintarrón la ficha 2 (se recomienda llevarla en una hoja de rotafolio previamente trazada):

Ficha 2: ¿Cómo y para qué ser empáticos?	
Formas de identificar las emociones	<ul style="list-style-type: none"> → Debes fijarte en la expresión de la cara y del cuerpo. Así podrás saber si una sonrisa significa que la otra persona está alegre o tensa. → Observa cómo se comportan los demás: cuando alguien llora, se ríe o frunce el ceño, está enviando mensajes muy diferentes. → Procura entender la situación por la que la otra persona está pasando en ese momento de su vida; por ejemplo, es comprensible que esté triste si uno de sus familiares acaba de fallecer. → Entre más practiques observar a los demás, te costará menos identificar sus sentimientos y emociones.
La empatía nos ayuda a...	<ul style="list-style-type: none"> → Relacionarnos mejor con los demás. → Que nuestras relaciones con otras personas sean menos superficiales. → Saber cómo comportarnos en distintas situaciones. → Comprender actitudes y formas de comportarse distintas de las nuestras.

9. Iniciar con el grupo una pequeña discusión acerca de lo revisado hasta este momento, asegurándose de resolver cualquier duda que pudiese surgir.

Practiquemos la empatía

Técnicas: Plenaria, discusión grupal

Materiales: Hojas impresas con la ficha "¡Ponte en sus zapatos!"

1. Proponer a los y las participantes una actividad para practicar su capacidad de ser empáticos: Preguntar al grupo si alguna vez han escuchado la frase: "ponte en sus zapatos", y si alguien sabe qué significa esta frase.
2. Presentar tres situaciones imaginarias sobre las darán su opinión, poniéndose en el lugar de los protagonistas de cada situación.
3. Entregar a cada participante una hoja impresa con la ficha 3:

Ficha 3: ¡Ponte en sus zapatos!	
1. Ricardo acaba de terminar con su novia, Vanessa. Camina por la calle de manera lenta y distraída, con la cabeza un poco inclinada hacia el suelo y la mirada perdida.	
¿Qué crees que va pensando Ricardo?	¿Cómo crees que se siente Ricardo?
2. Itzel es una chica que vive sola. Hace pocos meses se mudó a la ciudad, y en el trabajo que logró conseguir le pagan muy poco. Sin embargo, ha estado ahorrando desde hace un año para regalarle una pantalla de televisión a sus papás, como agradecimiento por tratarla como una joven adulta cuando la dejaron irse. El problema es que el día en que juntó sus ahorros y se dirigía a la plaza comercial para comprar la pantalla más moderna, la sorprendió un chico mucho menor que ella, quien le quitó todo su dinero y echó a correr. Itzel no tiene más remedio que caminar de regreso.	
¿Cómo hubiera actuado el ladrón si hubiera conocido la situación de Itzel? ¿Por qué?	¿Pensaría y sentiría lo mismo el ladrón al conocer la historia de Itzel? ¿Por qué?
3. Leticia y Arturo son los mejores amigos desde la primaria. Se cuentan todo, van juntos a todas partes, y confían completamente uno en el otro. Una noche, estando en un concierto de música electrónica, un chavo que baila a saltos con su pequeño grupo de amigos le da sin querer un codazo a Leticia en la nariz. Aunque sin querer, suelta algunas lágrimas, ella hace como que no se da cuenta, pero Arturo pierde la cabeza y empuja violentamente al chavo que le pegó a su amiga, derribándolo. Al principio sus amigos no se dan cuenta, por lo que Arturo aprovecha para patearlo varias veces. Éste le grita que por favor que se detenga; que el golpe fue un accidente. Leticia también le está gritando que ya no siga, pero Arturo está loco de ira. Entonces, todos los amigos del chavo voltean, y al verlo en el suelo con sangre en la cara, se arrojan sobre Arturo a puñetazos.	
En tu opinión, ¿cómo se siente y qué piensa cada uno de los personajes?	¿Qué crees que hubieras sentido y pensado tú en una situación semejante?



4. Solicitar que algunos(as) voluntarios(as) lean al grupo sus contribuciones y entre todos realicen una breve discusión, subrayando que comprender las emociones de los demás nos permite anticiparlas y evitar lastimar a quien no lo merece.
5. Se reflexiona mediante el ejercicio “¿A quién tiramos por la borda?” (Ficha 4).

Ficha 4: ¿A quién tiramos por la borda?

Instrucciones: Escribir en el pintarrón o rotafolio la siguiente serie de etiquetas, señalando al grupo que se trata de los(as) pasajeros(as) de una pequeña embarcación, que no se conocen entre sí.

- | | |
|-------------------|-----------------|
| • Capitán(a) | • Banquero(a) |
| • Anciana(a) | • Sacerdote |
| • Prostituta(o) | • Futbolista |
| • Narcotraficante | • Leproso(a) |
| • Niño(a) | • Abogado(a) |
| • Modelo | • Paramédico(a) |
| • Drogadicto(a) | • Psicólogo(a) |
| • Ladrón(a) | • Millonario(a) |

1. Plantear la siguiente situación: *El barco donde estas personajes viajaban sufre de pronto un grave desperfecto, quedando a la deriva en medio del océano. Aterrorizados, los pasajeros intentan organizarse para sobrevivir mientras los encuentran –si es que alguien los encuentra-, pero al inspeccionar la pequeña bodega se dan cuenta en seguida de que no hay suficientes víveres para todos. ¿Qué vamos a hacer?, se preguntan.*
2. Comentar finalmente que después de horas de discutir el problema, la única conclusión a la que llegan es simple, aunque un poco radical: habrá que arrojar a algunos por la borda...

6. Solicitar que elijan de la lista de pasajeros; al menos uno para “ser arrojado por la borda”, y por lo menos otro para “quedarse” en el barco.
7. Una vez que hayan elegido, quien coordina, establece una dinámica para que cada quien exponga al grupo a quiénes ha elegido y por qué (este ejercicio admite múltiples variantes, todas interesantes y potencialmente provechosas para desarrollar el tema de la empatía).
8. A lo largo de la actividad, explicar que nuestras conductas tienen consecuencias, no sólo para nosotros(as), sino también para las demás personas.
9. Enfatizar que, para poder convivir en sociedad y mantener buenas relaciones, es importante “detenernos” a reflexionar cómo nos sentiríamos si estuviésemos en la situación de los demás.
10. Al final, y si el tiempo lo permite, se sugiere que la persona facilitadora cuestione a cada asistente sobre su decisión acerca de a quién arrojar por la borda:
“Hace un momento, tú sugeriste lanzar por la borda a X. Quisiera saber ¿qué pasaría si X fueras tú? ¿Cómo convencerías a los demás de que no te arrojen?”
11. Dependiendo de la participación del grupo y del tiempo, es posible construir diferentes reflexiones.

III. Cierre

Técnica: Resumen

1. Solicitar que mencionen en una palabra, lo que más les gustó del tema.
2. Recordar fecha y hora para la siguiente sesión y agradecer la participación.



Sesión 2: ¡Si te enojas pierdes!

Duración: 60 minutos

Objetivo	Tema	Subtema	Técnicas	Material	Tiempo
Reforzar habilidades para el adecuado manejo de la ira	I. Encuadre	Resumen de la sesión anterior	• Expositiva	• Pintarrón • Plumones	5'
	II. ¿Qué son las emociones?	Reconocimiento de emociones	• Dramatización "Cuando me siento..."	• Tarjetas pequeñas con situaciones que evoquen diferentes emociones • Bolsa de plástico oscura	15'
	III. Emociones relacionadas con la agresión	¿Tienes mal genio?	• <i>Ruidos en mi ventana.</i> • <i>Emoción, pensamiento y acción</i>	• Ficha técnica para el análisis de emociones	10'
	IV. Control de la ira	Técnicas para controlar la ira	• Expositiva, A→B→C, modelamiento conductual	• Pintarrón • Plumones • Hojas de rotafolio	25'
	V. Cierre	Conclusiones	• Resumen		5'

I. Encuadre

Resumen de la sesión anterior

Técnica: Expositiva

1. Dar la bienvenida a las personas asistentes realizando un breve resumen de la sesión anterior (empatía).
2. Compartir el objetivo de la sesión. Discurso sugerido:
"El día de hoy vamos a identificar algunas emociones, específicamente la ira, debido a que esta es una emoción que si no se maneja adecuadamente, nos pueden causar problemas con otras personas".

II. ¿Qué son las emociones?

Reconocimiento de emociones

Técnica: Caras y gestos

Materiales: Tarjetas pequeñas con diferentes emociones, bolsa de plástico oscura

1. Conformar cuatro equipos.
2. Cada equipo tomará una tarjeta de la bolsa. El equipo deberá actuar la situación frente al grupo.
3. Al final de cada representación, el resto de los y las participantes comentará qué emociones se generan a partir de esa situación y por qué.



4. Escoger cuatro de las siguientes propuestas o inventar algunas similares:
 - o Una chava terminó con su novio porque lo descubrió con otra persona.
 - o El maestro te descubrió copiando en un examen final.
 - o Tu mamá te castigó por llegar tarde a tu casa, pero tú llegaste tarde porque acompañaste a un amigo al médico, porque se sentía mal.
 - o Atropellaron al perro de tu mejor amigo(a).
 - o Te ganaste una cámara digital en una rifa.
 - o Tu papá te regañó enfrente de tus amigos.
 - o Tu hermano(a) se puso una chamarra que esperabas estrenar el fin de semana.
 - o Apostaste con tus amigos, para ver quién lograba sacar un disco de la tienda sin pagar.
5. Retroalimentar los comentarios haciendo énfasis en las emociones y en su manifestación en el cuerpo y en los pensamientos. Mencionar que las emociones no son positivas ni negativas, son agradables o desagradables y todos los seres humanos las sentimos y expresamos sin importar edad o género.
6. Destacar que es necesario identificar nuestro repertorio de emociones y aprender a manejarlas positivamente para evitar problemas de salud o en las relaciones con otras personas.

III. Emociones relacionadas con la agresión

¿Tienes mal genio?

Técnica: Ruidos en mi ventana

Materiales: Ficha técnica para el análisis de emociones.

1. Introducir el tema señalando:

Las emociones influyen en nuestra manera de actuar, por ejemplo: sientes mucho enojo y te dan ganas de empezar una pelea. O si estás enamorado, te dan más ganas de levantarte temprano. Vamos explicarlo mejor con una historia:
2. Leer la siguiente historia:

Imagina que es más de media noche y estás solo(a) en tu casa, viendo una película de suspenso. El ambiente es ideal, porque afuera hay tormenta y hace mucho viento. La película trata de un psicópata asesino que mata a sus víctimas, obligándolas a beber ácido con un embudo de metal, después las despedaza, y oculta los cadáveres en los armarios de sus propias casas. En la escena que estás viendo, el asesino acaba de entrar por la ventana de una casa, rompiendo el cristal con el embudo del ácido. En ese momento, se corta la luz y te quedas completamente a oscuras y en silencio un rato. De pronto escuchas un ruido fuerte en la ventana de la otra habitación, y sabes que se han roto los cristales...
3. Solicitar que contesten las siguientes preguntas en una hoja, sin colocar su nombre:
 - *¿Qué pensarías en esta situación?*
 - *¿Qué sentirías?*
 - *¿Qué harías?*
4. Indicar a las personas participantes que depositen esa hoja en una bolsa.



5. Seleccionar al azar algunas de estas hojas y compartir con el grupo las respuestas, enfatizando la relación que existe entre lo que pensamos, sentimos y cómo actuamos. Retomar las siguientes ideas:
 - o Un comportamiento siempre está precedido por pensamientos y emociones.
 - o Si se identifican esos pensamientos previos se pueden reestructurar.
 - o Es posible aprender a reconocer las emociones y manejarlas para evitar consecuencias negativas.

6. Cerrar el tema, propiciando la reflexión y participación empleando las siguientes preguntas.
 - *¿Qué emociones pueden generar conflictos?*
 - *¿Cómo podemos manejar las emociones para evitar conflictos?*
 - *“En el siguiente tema revisaremos algunos ejercicios para controlar la ira”*

IV. Control de la ira

Técnicas para controlar la ira

Técnicas: Lluvia de ideas y expositiva

1. Iniciar el tema con la pregunta: *¿Qué es la ira?*
2. Promover la participación de algunas personas voluntarias mientras escribe en el pintarrón las palabras clave.
3. Retroalimentar las participaciones con la información de la ficha 5:

Ficha 5: ¿Qué es la ira?

La ira es una emoción que se caracteriza por una sensación de enfado, furia o deseo de venganza.

Generalmente se manifiesta contra los demás en forma de agresión física y verbal.

Las reacciones de ira si no se controlan pueden llevarnos a la violencia, pérdida de control, reacciones desproporcionadas, excesivas y agresivas. Las respuestas más comunes de una reacción emocional de ira son:

- *Cognitivas:* Pensamientos negativos, destructivos, agresivos, defensivos y exagerados que generalmente son automáticos (pensamientos calientes), es decir, que no estamos conscientes de ellos. Por ejemplo, “es un tonto”, “lo hizo a propósito”, “me las vas a pagar”, etc.
- *Fisiológicas:* Son manifestaciones del cuerpo, expresadas generalmente por tensión facial y muscular, dolor de cabeza, dolor de espalda, incremento de la respiración, enrojecimiento facial. Por ejemplo, puños cerrados, labios y dientes apretados y ceño fruncido.
- *Conductuales:* Son acciones que se expresan como consecuencia de las respuestas cognitivas y fisiológicas: expresarse con palabras agresivas para intimidar o humillar, causar daño físico a alguien o a algo, golpear, empujar, etc.

Técnica: A→B→C

1. Continuar con la sesión mediante el siguiente discurso:
"Ahora vamos a identificar qué es lo que nos provoca la ira y cómo podemos detenernos antes de comportarnos de manera agresiva". Para esta tarea debemos identificar los tres componentes de una conducta agresiva producida por la ira, mediante el método A→B→C (se sugiere escribirlo en el pintarrón).

- A. Antecedentes. Lo que me provoca la ira.
- B. Comportamiento de ira. Lo que pienso, siento y hago mientras experimento la ira.
- C. Consecuencias. Las consecuencias que mi comportamiento de ira produce en mí y en los demás.

4. Guiar a las personas del grupo a identificar los elementos A→B→C mediante ejemplos:
 - *Me enteré que mi pareja me mintió, me dijo que no saldría esta tarde porque se sentía mal, y la vi en el parque. Sabe que me molesta mucho que me mientan, le hablé para reclamarle y me explicó la situación, pero yo ya le había gritado.*
 - *Cuando mis papás llegaron y vieron el tiradero que el perro había hecho en la casa, lo primero que pensaron es que yo tenía la culpa, como a mí me toca sacarlo en la mañana antes de ir a la escuela y después encerrarlo en el patio... Cuando llegué a mi casa ni me preguntaron si yo había dejado suelto al perro, me castigaron por una semana. Era muy injusto, porque yo lo dejé encerrado en el patio como todos los días. Nunca sospecharon de mi hermano "el bueno". Yo estaba tan enojado que discutí con ellos y al salir le di una patada al perro, el golpe fue tan fuerte que le rompí una pata. De nada sirvió que mi hermano reconociera que él lo dejó entrar a la casa cuando salió a la tienda, porque el daño ya estaba hecho.*
 - *Había un extraño que "se me quedó viendo feo", luego, luego me di cuenta de que me quería echar bronca, me acerqué, le pregunté cuál era su problema, y como no me contestó, lo empujé y me dijo que estaba loco, que era un idiota y que me iba a denunciar por agresión. Cuando la policía fue a buscarme yo no sabía que decir...*
5. Introducir el siguiente tema mediante un discurso sugerido:
"Ahora que vemos cómo nos metemos en problemas por el manejo inadecuado de la ira, vamos a aprender algunas técnicas para detenernos a tiempo y frenar las consecuencias negativas".

Técnica: modelamiento conductual

1. Empleando la técnica de modelamiento, explicar mediante ejemplos que surjan del grupo, en qué consiste las técnicas de "tiempo fuera", detención del pensamiento y auto diálogo. Apoyarse en la ficha 6:

**Ficha 6: Técnicas para el control de la ira****Tiempo fuera**

Consiste en alejarse física y psicológicamente de la situación que produce la ira, para distraerse, evitando más conductas que causen enfado. Para que la técnica funcione es necesario comprometerse a que cuando la ira disminuya, se hablará de lo ocurrido para buscar soluciones positivas. Es importante tener en cuenta que el proceso para llegar a la ira es de forma ascendente, por lo que es necesario ubicar pensamientos y reacciones del cuerpo que nos avisan que el enojo está subiendo de intensidad y retirarse antes de reaccionar en forma violenta.

Detención del pensamiento

Implica "frenarse" a sí mismo diciéndose palabras que ayuden a no pensar en la ira (cálmate, no te enojés, detente, etc.). Paralelamente, se recomienda realizar una actividad que distraiga la atención, por ejemplo, tomar un vaso con agua en 10 tragos, repetir el abecedario de la Z a la A, o contar del uno al 100 de 3 en 3.

Auto instrucciones

Son verbalizaciones internas que nos ayudan a modificar los pensamientos automáticos o "calientes", consiste en poner a prueba si lo que pensamos es real o es producto de una reacción emocional, por ejemplo: si estás en una fiesta y un chico tropieza contigo y te tira la bebida en la ropa, el pensamiento automático puede ser: "es un torpe, un idiota, está ciego". El auto diálogo o auto instrucción para controlar la ira sería: "puede que no me haya visto, aquí hay mucha gente, es normal tropezarse".

2. En plenaria, se comentarán situaciones cotidianas en las que es posible emplear estas técnicas y qué otras se proponen para controlar la ira.
3. Moderar la discusión y retroalimentar los comentarios. Se recomienda retomar situaciones que surjan del grupo en las que no se manejó adecuadamente la ira, para que en conjunto se propongan alternativas.

V. Cierre**Técnica: resumen**

1. Solicitar a algunas personas que comenten la información que les fue relevante.
2. Concluir con un breve resumen y acordar con el grupo la fecha y hora de la próxima sesión.

Sesión 3: Para no meterte en broncas

Duración: 60 minutos

Objetivo	Tema	Subtema	Técnicas	Material	Tiempo
Reforzar habilidades de autocontrol	I. Encuadre	Resumen de la sesión anterior	• Expositiva		5'
	II. Autocontrol	Controla tu mente	• Expositiva • Lluvia de ideas "¿Qué es el autocontrol y para qué sirve?" • El semáforo	• Pintarrón • Plumones	10'
		Situaciones de riesgo	• Role playing	• Tarjetas con situaciones de riesgo	25'
		Cambio de hábitos negativos	• Cadena de broncas • Autoinstrucciones	• Formato "Cadena de broncas"	15'
	III. Cierre	Conclusiones	• Resumen	• Pintarrón • Plumones	5'

I. Encuadre**Resumen de la sesión anterior***Técnica:* cronómetro

1. Un voluntario tomará en su celular o reloj el tiempo a otro compañero voluntario o impuesto, para que durante un minuto mencione todo lo que recuerda de la sesión anterior. Se recomienda incluir a tres personas.

II. Autocontrol**Controla tu mente***Técnicas:* expositiva y lluvia de ideas

1. Preguntar a los y las participantes:
 - o ¿Te has quedado 10 minutos más en la cama por las mañanas, aun cuando sabes que llegarás tarde a la escuela y además, tendrás problemas con tus profesores(as) y papás?
 - o ¿Alguien te ha dicho algo que te hace estallar y meterte en problemas?

"Quizá te ha pasado lo mismo que a Ramón, el día de hoy, voy a contarte su historia":



“Ramón es un alumno de secundaria de 14 años, pero hoy no había tenido un buen día. Por la mañana, antes de salir de su casa para ir a la escuela, había discutido con su mamá. Para colmo, se le había olvidado el dinero para su lunch y también una cartulina con un esquema que tenía que entregar. Estaba en la clase de dibujo y tras haberse peleado con el profesor por “no traer su tarea”, le habían llamado la atención por hablar un par de veces en la clase. La compañera de atrás empezó a preguntarle por los ejercicios de matemáticas cuando, de pronto, el profesor se dirigió a él otra vez:

- ¡Ramón, sal de clase!
- ¿Yo?, ¿por qué?, respondió Ramón indignado.
- Te he dicho que salgas de clase, repitió el profesor.
- Pero si yo no he hecho nada, contestó Ramón.
- ¿Qué no hiciste nada? Primero, no traes tu tarea y segundo, es la tercera vez que te llamo la atención en esta hora.

Ramón estalló, tomó su libro y lo tiró con fuerza sobre la mesa, desprendiéndose la pasta y doblándose varias hojas. Al salir le dio una patada a la mochila y dio un portazo al salir. Ramón tuvo que ir a orientación y mantuvo una plática con el psicólogo de la escuela. Sus padres se enteraron del suceso y lo castigaron dos semanas sin salir y sin poder tocar la computadora ni usar videojuegos. Al darle la patada a la mochila, rompió su reproductor de música y además, tuvo que arreglar el libro, que continuamente se deshojaba.

- ¿Qué llevó a Ramón a comportarse como lo hizo?
- ¿De qué otra manera pudo haber actuado para evitar tantos problemas?

Para entender un poco más a Ramón, necesitamos conocer tres palabras de gran importancia:

Palabra	Definición
<i>Impulsividad</i>	“No frenarse para pensar”. Tendencia a responder rápidamente a los estímulos sin detenerse a evaluar la conveniencia o las consecuencias de realizar dicha conducta.
<i>Reflexividad</i>	Es lo opuesto a la impulsividad. Es la tendencia a pensar y diferenciar qué tipo de comportamientos se pueden dar en una situación, y qué consecuencias tendrían dichos comportamientos.
<i>Autocontrol</i>	Capacidad para manejar los propios sentimientos, y regular la conducta ante las demandas del entorno.

2. Una vez que se han explicado estos conceptos, a través de una lluvia de ideas se realiza una lista sobre las posibles formas de actuar en la situación de Ramón, para reforzar un comportamiento reflexivo.

Dentro de las posibles respuestas, se recomienda incluir algunas que refuercen el autocontrol; es decir, aquellas alternativas que permiten **ganar tiempo para pensar y decidir mejor**. Por ejemplo:

- ✓ Retirarse de la situación antes de llegar al punto de explosión y aprovechar para reflexionar con calma qué decir o hacer.
- ✓ Contar despacio del 1 al 10 antes de contestar.

- ✓ Darse explicaciones a sí mismo(a) acerca de lo inadecuado de la conducta y del pensamiento, así como de las probables consecuencias negativas que surgirían.
 - ✓ Relajarse respirando profundamente 5 veces.
 - ✓ Distraerse con alguna otra cosa durante unos cuantos minutos.
3. Destacar las respuestas asertivas, subrayando las consecuencias negativas de las respuestas de tipo agresivo.

Situaciones de riesgo

Técnica: role playing

Materiales: Tarjetas con situaciones de riesgo

Discurso sugerido:

1. *"Ahora vamos a practicar un poco nuestra capacidad reflexiva y autocontrol, porque como ya revisamos, aprender a hacerlo nos evitará muchos problemas".*
2. *"Vamos a formar 5 equipos. A cada uno, le voy a dar una tabla con tres situaciones que leerán y comentarán, a fin de que puedan completar lo que se solicita":*

Situaciones	Descripción
1. Estás en el parque con tus amigos, jugando con el balón que le regalaron a tu hermano mayor. Lo tomaste sin permiso, porque sabes que si se lo pides no te lo prestaría, porque cuesta 400 pesos. En una jugada, uno de tus amigos lanza el balón y sale volando hacia la avenida. Ves que está a punto de llegar a la calle y sabes que si lo aplasta un automóvil, seguro será su fin.	
Conducta <i>impulsiva</i> y consecuencias	
Conducta <i>reflexiva</i> y consecuencias	
2. Te encuentras en una sala de cine y la película está a punto de comenzar. En ese momento una pareja de novios pasa frente a ti, sin querer te tiran la charola con tus palomitas y tu refresco ¿Qué haces?	
Conducta <i>impulsiva</i> y consecuencias	
Conducta <i>reflexiva</i> y consecuencias	
3. La estás pasando genial en una fiesta. Entonces, unos chavos que has visto en otras ocasiones te ofrecen una pastilla, con la que te dicen que te sentirás mejor y podrás "aguantar muy prendido" toda la noche.	
Conducta <i>impulsiva</i> y consecuencias	
Conducta <i>reflexiva</i> y consecuencias	

3. Seleccionar al azar 3 de los 5 equipos para que cada uno lea alguna de las situaciones planteadas. Sus aportaciones se anotarán en el pintarrón para que, a través de una votación, se elija la más popular y que, miembros de los otros 2 equipos, la representen ante el grupo mediante un juego de roles.
4. Resaltar la importancia de detenerse a pensar en las consecuencias de nuestros actos, y cómo nuestros pensamientos influyen en la forma de actuar. Discurso sugerido:

“Es posible detenerse antes de hacer algo de lo que podríamos arrepentirnos después, si entrenamos a nuestro cerebro mediante instrucciones sencillas para no meternos en broncas. En unos momentos revisaremos cómo”:

Cambio de hábitos negativos

Técnica: autoinstrucciones

Materiales: Formato “Desarrollo de autoinstrucciones”

1. Iniciar esta sección formulando al grupo una pregunta:
¿Saben lo que son las ‘autoinstrucciones’ o ‘autoverbalizaciones’?
2. Retroalimentar con apoyo de la ficha 7.

Ficha 7: Las autoinstrucciones
<p>Son palabras que nos decimos a nosotros mismos, de forma interna. Lo que pretendemos con estas palabras es modificar nuestro “diálogo interno”; aquello que nos decimos a nosotros mismos pero sin hablar (por ejemplo, cuando estamos haciendo un rompecabezas y vamos manteniendo un diálogo interno sobre cómo ir colocando las piezas).</p> <p>Las auto-verbalizaciones se pueden modificar, y por tanto, se aprenden y se interiorizan. Cada uno de nosotros puede entrenarse para adquirir la habilidad de modificar o contrarrestar los efectos de los pensamientos automáticos que interfieren en el afrontamiento de una determinada situación o que intervienen en la ejecución correcta de una tarea.</p>

Discurso sugerido:

“¿Recuerdan el ejemplo de la pareja que nos tiraba el refresco en el cine? Es normal que primero surjan pensamientos automáticos como: “es un torpe, está ciego, qué idiota”. Una autoinstrucción para controlar la ira y evitar conflictos incluye pensar: “puede que no me haya visto”, “aquí hay mucha gente”, “es normal tropezarse en el cine porque está oscuro; pudo pasarme a mí.”

3. Repartir un formato para el Desarrollo de autoinstrucciones y solicitar que lo rellenen, ya sea en grupo o de manera individual, elaborando autoinstrucciones ante los pensamientos negativos asociados a distintas situaciones:

Desarrollo de autoinstrucciones		
Situación	Pensamiento automático	Autoinstrucción
Cada vez que un amigo me lleva la contraria en el tema del futbol, no lo puedo soportar y termino discutiendo con él a gritos.		
No me gusta que nadie toque mis objetos personales. Si veo que alguien lo hace, soy capaz hasta de agredirlo.		
No tolero perder ningún juego o competencia. Soy capaz de hacer cualquier cosa por ganar. Odio a quien me llega a ganar, sin importar quién sea.		
Voy caminando por la calle y me encuentro a una chica de la escuela que es muy agresiva y suele pelear con todo el mundo. Al pasar junto a mí, me empuja y comienza a insultarme.		
Estoy en clase y la maestra me corrige unos ejercicios de matemáticas. Mis ejercicios están mal hechos, y ella me exhibe delante de mis compañeros.		



4. A continuación, explicar que una estrategia relacionada con las auto instrucciones es el auto refuerzo. Discurso sugerido:
“El auto refuerzo implica que uno mismo es quien se otorga una gratificación por la conducta realizada; nosotros mismos somos quienes nos premiamos. Por ejemplo, a la hora de hacer la tarea, un(a) estudiante se levanta de la mesa con mucha frecuencia, y se va a la cocina para comer algo o tomar agua. Como quiere cambiar su forma de trabajar, se ha propuesto que sólo lo hará cada hora, únicamente si ha sido capaz de concentrarse. En este caso, el auto refuerzo sería el hecho de poder levantarse a comer algo que le guste mucho”.
5. Solicitar al grupo que mencionen cosas gratificantes o agradables, que se van apuntando en la pizarra. Es importante que sean accesibles, y que no tengan consecuencias negativas para nadie. Algunos ejemplos pueden ser: jugar al fútbol, navegar media hora en Internet, tomarse un helado, comprar una revista, etc. También se pueden utilizar auto refuerzos verbales: enunciados positivos dirigidos a nosotros mismos por algo que hemos hecho bien. Por ejemplo: “lo estoy haciendo muy bien”, “me costó contenerme, pero lo logré”, “estoy orgulloso(a) de mí mismo(a)”, “soy genial”, etc.

III. Cierre

Conclusiones

Técnica: Resumen

1. Plasmar en un rotafolio las ideas principales que se trabajaron en la sesión y resolver dudas.
2. Agradecer la participación del grupo, proporcionar datos de contacto y despedirse del grupo.