

## Valoración del curso-taller “aprendiendo a decir 'no' al consumo de alcohol en estudiantes de la secundaria técnica número 1 de Acapulco, Gro., México

*Evaluation of the workshop: "learning to say 'no' to the consumption of alcohol in students of the secondary technical school number 1 of Acapulco, Gro., Mexico"*

**FERNANDO GUTIÉRREZ ORTEGA**

UAG-UPN

[fgo248@hotmail.com](mailto:fgo248@hotmail.com)

### Resumen

El presente trabajo trata sobre la prevención del alcoholismo. Para ello se realizó un curso-taller en una población de 53 estudiantes de entre 14 y 15 años de edad pertenecientes a un grupo de tercer año de secundaria: 28 mujeres y 25 hombres. Para ello se utilizó un texto para aprender técnicas de afrontamiento ante la oferta del consumo de alcohol. También se propició la reflexión acerca de algunas declaraciones generadoras presentadas en dicho taller, así como comentarios-discusiones sobre un video que mostraba cómo lograr aprendizajes para “decir no” al alcoholismo. Se hizo un análisis del discurso de las participaciones, y se muestra cómo dichos estudiantes se apropiaron de mensajes educativamente significativos para ellos, con lo cual se puede valorar que dicho curso-taller fue productivo en especial para alejarse del alcoholismo. En ese sentido, también lo fue la obtención de información y sensibilización tendientes al favorecimiento de comportamientos saludables, y con ello el fomento a la salud de los participantes.

**Palabras clave:** prevención del alcoholismo, técnicas de afrontamiento, declaraciones generadoras, video, análisis del discurso, fomento a la salud.

## Abstract

This paper deals with the prevention of alcoholism. For this, a training workshop was conducted in a population of 53 students between 14 and 15 years of age belonging to a group of junior year: 28 women and 25 men. This text is used to learn coping techniques to supply alcohol. Reflection on some generating statements presented in this workshop are also favored, as well as news-discussing a video showing how to make learning to "say no" to alcohol. Discourse analysis of shares is made, and shows how these students appropriated for them educationally significant messages, which can be assessed that the training workshop was productive especially to get away from alcoholism. In that sense, it was also getting information and awareness aimed at favoring healthy behaviors, and thereby promoting the health of the participants.

**Key Words:** alcohol prevention, coping techniques, generating statements, video, discourse analysis, health promotion.

**Fecha recepción:** Febrero 2013      **Fecha aceptación:** Abril 2013

---

## Introducción

El presente trabajo es continuación de otro que se llevó a cabo con adolescentes estudiantes de la secundaria número 1 de Acapulco, Gro., en el cual se hizo una propuesta para prevenir el alcoholismo a través del uso de programas educativos en formato DVD. Puesto que se consideró necesario reforzarlo, para tal efecto se efectuó este curso-taller los días 10 y 11 de diciembre de 2013.

Una parte de dicho curso-taller consistió en dar un material didáctico (texto) sobre algunas técnicas de afrontamiento para aprender a “decir no” a la ingesta del alcohol. Se realizaron comentarios-discusiones sobre las mismas y, sobre todo, se propició que los estudiantes expresaran lo que aprendieron de dichas técnicas y cómo podrían aplicarlas en su vida. Otra parte consistió en presentar una serie de expresiones que aquí podemos designar como “declaraciones generadoras”, con las que se propició que los estudiantes manifestaran lo que entendían de las mismas y cómo podrían aplicarlas en su vida.

Posteriormente, el día 6 de febrero del 2014 se hizo una presentación a los mismos estudiantes de los resultados de la investigación, los cuales fueron publicados en la revista RIDE No. 12, enero-junio de 2014, relativos al uso de los programas educativos antes mencionados. Dicho evento también fue recuperado por el presente trabajo.

## **INFORMACIÓN NECESARIA PARA DIMENSIONAR EL PROBLEMA DEL ALCOHOLISMO EN MÉXICO**

Conforme a la Encuesta Nacional sobre Adicciones (ENA, 2011) el consumo de alcohol es el principal problema de adicción en México, siendo los adolescentes el principal grupo afectado. Se encontró en ellos un aumento significativo en el consumo: el consumo de “alguna vez” pasó de 31.7 % en el 2008 al 42.9 % para el 2011, en tanto que la dependencia pasó de 2.7 % al 4.1 % en ese mismo periodo. Con respecto al género, resulta importante señalar que las mujeres adolescentes pasaron en el rubro “alguna vez” de 27.7 % a 39.7 %, y del “consumo último año” de 20.6 % a 28.1 %. Pero en el rubro de “dependencia”, del 2002 era 0.6 % y para el 2011 ascendió al 2.0 %, es decir, en ese periodo aumentó un poco más del triple en ellas.

El autor de este trabajo invita a los lectores a analizar detenidamente los resultados de dicha encuesta, así como de otra realizada por el Centro de Integración Juvenil, de la cual hablaremos más adelante y que aborda la edad de inicio en el consumo de alcohol. El alcoholismo es un serio problema de salud pública y la mayoría de los consumidores inicia su ingesta de alcohol siendo adolescentes. Por otra parte, ha aumentado de manera preocupante este problema en la población femenina de nivel secundaria y nivel medio superior.

Conforme a Villatoro y otros (2009, 2011), en mediciones realizadas en estudiantes de la Ciudad de México: “La prevalencia de consumo de alcohol fue, en 2006, de 68.8 % (hombres 68.2 % y mujeres 69.4 %); para 2009 esta cifra aumentó a 71.4 %, siendo el mismo porcentaje para ambos sexos” (ENA, 2011). Esto significa que es prácticamente igual el consumo de alcohol tanto en hombres como en mujeres adolescentes. Un 40.1 % lo ha consumido en el último mes. Asimismo, siguiendo a Villatoro y otros (2012) “los

resultados globales para la Ciudad de México, indican que 22.5 % de los estudiantes consumieron 5 copas o más en una sola ocasión durante el mes previo al estudio, porcentaje similar al reportado en 2009, que fue de 23.3 %”. Y aun cuando en los resultados de este estudio se presentaron disminuciones en el consumo de esta sustancia, pasando de 71.4 % en 2009 a 68.2 % en 2012, “es importante no minimizar esta problemática. Los resultados anteriores motivan a la reflexión y ampliar la cobertura e intensidad de las acciones preventivas e [incluir poblaciones] como son los niños de preescolar y primaria” (Villatoro y otros, 2012)

Conforme a la ENA, 2011: Algunos factores que pudieran considerarse en el incremento del consumo del alcohol son la baja percepción de riesgo y el aumento de la tolerancia o permisividad social ante dicho consumo. La bebida preferida es la cerveza (53.6 % en los hombres, en las mujeres 29.3 %); le siguen los destilados como el brandy, tequila ron, whisky, coñac, vodka (23.6 % en general), aunque en las mujeres hay 1.4 bebedoras de cerveza por 1.0 de destilados y en los hombres es 1.9 por 1.0. Después está el vino de mesa con 6.6 % de la población en general; luego las bebidas preparadas con 4.4 %; posteriormente los fermentados y, finalmente, el aguardiente y alcohol de 96°, cuyo consumo ha disminuido considerablemente a partir de 2002.

En lo que se refiere a los Centros de Integración Juvenil (CIJ) –en los pacientes que acuden por primera vez– las principales sustancias que motivan la demanda de tratamiento son: el alcohol (19.9 %), marihuana (15.6 %), inhalables (14.1 %) y cocaína (12.5 %) (ENA: 2). El alcohol es la droga que genera la mayor problemática en nuestro país. Es la cuarta causa de discapacidad por lesiones y hechos de violencia. En el 2010, el alcohol estuvo presente en 51 % de todas las lesiones asociadas con violencia; el 15 % de decesos y discapacidades se debieron al abuso del alcohol en ese año; el patrón de consumo (beber en grandes cantidades en una sola ocasión, común en los mexicanos) favorece los accidentes y hechos de violencia. Medina Mora y otros (2012) resaltan que:

“El alcohol representa el principal problema de salud pública del país [...] su abuso se asocia con índices elevados de accidentes y lesiones por violencia [...] y por la ingesta de grandes cantidades de alcohol por ocasión de consumo y elevadas tasas de trastornos asociados con su uso crónico [...asimismo] se derivan altos niveles de mortandad por cirrosis y otras enfermedades”.

A continuación se presentan resultados de la ENA, 2011:

TENDENCIAS DEL CONSUMO DE ALCOHOL						
	En población de 12 a 17 años			En población de 12 a 65 años		
	2002	2008	2011	2002	2008	2011
<b>TOTAL</b>	%	%	%	%	%	%
Consumo Alguna Vez	35.6	31.7	42.9	64.9	61.3	71.3
Consumo Último Año	25.7	23.7	30.0	46.3	44.1	51.4
Consumo Último mes	7.1	11.5	14.5	19.2	27.3	31.6
Consumo alto	NC	13.1	14.5	NC	32.0	32.8
Consumo diario	0.3	0.3	0.2	1.4	0.9	0.8
Consuetudinarios	1.8	2.2	1.0	5.6	6.1	5.4
Dependencia	2.1	2.7	4.1	4.1	5.0	6.2
<b>HOMBRES</b>						
Consumo Alguna Vez	41.6	35.7	46.0	78.6	72.3	80.6
Consumo Último Año	30.6	26.9	31.8	61.1	55.9	62.7
Consumo Último mes	11.5	14.0	17.4	33.6	38.8	44.3
Consumo alto	NC	15.7	17.3	NC	45.0	47.2
Consumo diario	0.4	0.4	0.4	2.5	1.6	1.4
Consuetudinarios	2.0	3.0	1.7	9.7	10.5	9.6
Dependencia	3.5	3.1	6.2	8.3	8.5	10.8
<b>MUJERES</b>						
Consumo Alguna Vez	29.6	27.7	39.7	53.6	51.0	62.6
Consumo Último Año	20.9	20.6	28.1	34.2	33.2	40.8
Consumo Último mes	2.7	9.0	11.6	7.4	16.6	19.7
Consumo alto	NC	10.6	11.7	NC	19.9	19.3
Consumo diario	0.1	0.1	<0.1	0.4	0.3	0.2
Consuetudinarios	1.6	1.4	0.4	2.3	2.1	1.4
Dependencia	0.6	2.2	2.0	0.6	1.8	1.8

Fuente: Encuestas Nacionales de Adicciones 2002, 2008 y 2011.

NC: No comparable.

Prevalencia alguna vez en la vida: índice que considera la población que reportó haber tomado por lo menos una copa completa de alcohol alguna vez en la vida.

Prevalencia último año: índice que considera a la población que reportó haber tomado por lo menos una copa completa de alcohol el año previo a la entrevista.

Bebedor alto: Aquellas personas que en los últimos 12 meses han consumido cinco copas o más en una sola ocasión, en el caso de los hombres, o cuatro copas o más en una sola ocasión para las mujeres.

Bebedor consuetudinario. Aquellas personas que toman por lo menos una vez a la semana cinco o más copas (en los hombres) o cuatro o más copas (en las mujeres) en una sola ocasión.

Consumo diario. Consumir diariamente al menos una copa de bebidas que contenga alcohol.

Posible dependencia al alcohol. Es el conjunto de manifestaciones físicas, cognitivas y del comportamiento, que incluyen la presencia de distintos síntomas tales como: tolerancia, abstinencia,

uso por más tiempo o mayor cantidad, deseo persistente o incapacidad de control, empleo de mucho tiempo para conseguir alcohol o recuperarse de sus efectos, reducción de actividades sociales, laborales o recreativas, así como el uso continuado a pesar de tener conciencia de sus evidentes consecuencias perjudiciales. [En la ENA se considera un] posible caso de dependencia a los individuos que presentaron tres o más de estos síntomas dentro de los 12 meses previos a la entrevista.

Respecto a la edad de inicio del consumo de alcohol según la ENA 2011, más de la mitad (55.2 %) lo inicia a los 17 años o menos, a diferencia del 49.1 % que era en 2008. Esto conlleva a la necesidad de aplicar programas preventivos para evitar el alcoholismo u ofrecer programas de tratamiento en prácticamente niños. Asimismo, habría que disuadirlos de consumir alcohol con programas y medidas regulatorios; con un mayor control de los antros que venden bebidas alcohólicas; con evitar que broten hechos de violencia entre ellos asociados a dicho consumo; y en lo que respecta a la población adulta, con tomar serias medidas tendientes a evitar accidentes de tránsito (alcoholímetro, por ejemplo).

La edad de inicio en el consumo de alcohol, conforme a la ENA, se muestra en el siguiente cuadro.

	ENA 2008			ENA 2011		
	17 años o menos	18 a 25 años	26 a 65 años	17 años o menos	18 a 25 años	26 a 65 años
Sexo	%	%	%	%	%	%
Hombres	56.8	41.4	1.8	64.9	33.0	2.1
Mujeres	38.9	51.2	9.9	43.3	46.1	10.6
Total	49.1	45.7	5.3	55.2	38.9	5.9

Datos obtenidos del total de consumidores de alcohol.

Fuente: Encuestas Nacionales de Adicciones 2008 y 2011.

Con relación a este tema, no puede ignorarse la estadística que presenta el CIJ sobre la población que acude a tratamiento en dichos centros:

De	Hombres	Mujeres
9 años o menos	347	76
10 a 14 años	4255	1105
15 a 19 años	4325	794

Moreno (2013: 112)

Un dato que proporciona una mayor aproximación es que “En pacientes del CIJ, la edad promedio de inicio del consumo de alcohol se situó en los 14.6 años” Moreno (2012: 66). Y Villatoro (2012) en sus investigaciones sobre el consumo del alcohol en estudiantes de secundaria y bachillerato de la Ciudad de México, ha encontrado que “la edad de inicio promedio se ha mantenido en los 12.6 años”. Sin lugar a dudas, ellos son más cuasi-niños que cuasi-adultos. Es algo serio –y, por lo tanto, no menor– que algunos consumidores de esta droga empiecen a muy temprana edad dicha práctica. Asimismo, llama la atención que más mujeres adolescentes comienzan a ingerir alcohol entre los 10 y 14 años de edad que entre los 15 y 19 años. Dicha información está fundamentada en estudios o investigaciones sobre el alcoholismo lo más objetivos posibles que permitan observar el panorama real de esta problemática. Es necesario contribuir a la mejora de la calidad de vida de los adolescentes, o al menos ayudar a evitar que sus vidas (e incluso las de otros que regular o eventualmente se relacionan con ellos) se expongan a daños físicos y emocionales debido a la adicción.

### ANÁLISIS DE LAS SESIONES DEL CURSO-TALLER

Se trabajaron dos sesiones en las que se pretendió que los estudiantes reflexionaran, analizaran y propusieran técnicas para aprender a decir no al consumo de alcohol. En un primer momento, se presentó un material didáctico con técnicas para evitar la ingesta de alcohol. Una de ellas se denomina “*disco rayado*”. ¿Qué expresaron los estudiantes respecto a la misma? En general, dijeron que contestarían que no, que no, que no, que no y así sucesivamente –precisamente como disco rayado– ante la invitación que pudieran recibir de otros para tomar alcohol. Melany expresó: “Cuando una persona te está insiste e insiste que tomes alcohol, tú le vuelves a repetir que no, y no, y no. Y si te sigue insistiendo queriendo lograr su objetivo [de que bebas alcohol], sigues en la misma postura diciendo que no, aunque a veces se enfaden”. Algo que se comentó en el grupo es que no siempre una sola técnica es la más eficaz, sino que hay que emplear la(s) que sea(n) más adecuada(s) de acuerdo a las circunstancias. Se recalcó que lo importante es evitar engancharse con los otros cuando ellos les ofrecen beber alcohol.

Otra técnica comentada fue la del “*sándwich*”. Monserrat la entendió del siguiente modo: “Si un amigo te dice: 'oye, prueba esto', tú para no sentirte mal con él le dices: 'No

gracias... vente conmigo, mejor vamos a hacer esto o lo otro'. Serías amable con él, pero no beberías con él y evitarías entrar en alegatos". Esta expresión refleja inteligencia emocional, y la respuesta de Monserrat está posicionada en la protección de sí misma, en evitar riesgos y en fomentar una sana convivencia con la gente que se relaciona con ella. Algo que se fomentó en este taller fue que a través de las participaciones de los estudiantes, ellos mismos entraran en diálogo, con lo cual pudieran construir aprendizajes significativos en el aspecto de transferirlos a sus vidas personales.

Una forma expresada para evitar ingerir alcohol fue la del "*time out*". Diego dijo lo siguiente: "Sí... tiempo fuera, porque, o sea, si yo no me siento cómodo hablando sobre [el tema de entrar al consumo del alcohol], pues lo que haría sería alejarme de esa persona que me lo está ofreciendo. O si no, cambio de tema, o de situación". Diego sencillamente no entraría al juego de quien lo invita a alcoholizarse, tomaría distancia de dicho ofrecimiento. Respecto a la técnica de "*desarmar la ira*", Susana Guadalupe dijo: "Para mí sería algo... que si me están ofreciendo alcohol, aprender a decir que no ante esto, y centrarme en lo que yo quiero, ser concreta en lo que quiero, y demostrarle eso a esa persona". Aunque no puede hablarse de que estrictamente se apegue a esta técnica, ella así la entendió, y eso es lo que importa. La idea no es el aprendizaje memorístico-repetitivo de lo que dicen los textos, sino cómo pueden ser interpretados para beneficio de las vidas personales de los estudiantes. Es entendible que ellos estén expuestos a la oferta del alcohol, y sobre todo de parte de sus pares o amigos quienes pueden ejercer una gran presión sobre ellos e insistirles para que empiecen a tomar. Se puede ser amable y cortés con ellos, evitando así que se enfaden; sin embargo, lo que protege a los adolescentes es que ellos eviten ceder ante dicha presión, porque si no fuera así podrían engancharse en el consumo.

Diego expresó respecto a las técnicas de "*asertividad empática*" y "*desarmar con gratificaciones*": "Trataría de comprender y entender los problemas que las personas tienen cuando incurren en el consumo de alcohol. La mayoría de las veces que se tienen las adicciones son porque las personas tienen problemas. Yo a esas personas las invitaría, por ejemplo, si es que son aplicados, responsables en la escuela, o buenos para la práctica de algún deporte, a reflexionar porqué hacen eso de alcoholizarse". Esta respuesta muestra apertura al ser incluyente. Escucharlos y comunicarse asertivamente con ellos son aspectos

tendientes a evitar un posible (o mayor) deterioro de quienes ponen en riesgo su salud física y mental por consumir alcohol.

En lo que se refiere a la técnica de “*saludos positivos*”, Uriel dijo que él abordaría a esa persona o amigo que le ofrece alcohol de un modo tal que se sienta reconocido como persona: “Primero lo abordaría hablándole sobre temas familiares o cosas así, ya después saldría la problemática [de invitarme a tomar alcohol] y yo ya después le diría que no, me negaría, y esa sería mi respuesta”.

Xiomara, ante la eventualidad de que alguien le ofreciera beber alcohol, cambiaría de tema hacia uno de “*gratificación mutua*”, que es otra técnica en la que, por ejemplo, podría reunirse con algunos amigos y tratar de que “mutuamente nos comprendiéramos, nos escucháramos al hablar de nuestros problemas que tenemos y tratar de resolverlos de una manera más pacífica [en lugar de hacerlo destructivamente con el alcohol]”. Susana complementó esta participación al expresar: “Si una persona me invitara a tomar alcohol o algo así, yo le abriría otros caminos... como por ejemplo que se desahogara conmigo, pero con los sentimientos, y no con el alcohol u otros métodos [lesivos]”.

Las anteriores participaciones ilustran en diversos modos y grados lo que los estudiantes lograron entender acerca de las técnicas que aquí se presentan. La idea esencial es que ellos puedan tener o desarrollar más conductas saludables que eviten el consumo del alcohol.

Tras las técnicas de afrontamiento ante la oferta u ofrecimiento para consumir alcohol, se dio paso a lo que aquí se denominan “*declaraciones generadoras*”. La primera que se abordó fue: “*No hay adicto que sea feliz*”. Susana dijo haberla entendido del siguiente modo:

“Muchas veces confundimos que el alcohol –como lo toman en fiestas, parrandas, o lo que sea– y que es considerado como algo para relajarse, convivir... pero hay algunos que se van mucho a los extremos y se les vuelve una adicción. Cualquiera que sea el tipo de esta, ya sea en el deporte o en cualquier otra cosa, no es buena y eso hace infeliz a la persona, pues puede acarrear diversas consecuencias... hasta la muerte”.

Esta participación ilustra claramente los posibles riesgos o consecuencias que puede acarrear el alcohol. Son bien sabidos, ya sea por estudios o investigaciones, e incluso por ser del dominio público o por sentido común, los riesgos a los que se exponen los consumidores de alcohol. Los casos en los que se vuelve una adicción, ciertamente distan

muchísimo de ser situaciones sanas y felices. La siguiente declaración complementa esto:

**“Las adicciones son un proyecto de destrucción y muerte”.**

Jorge André expresó:

“Lo que yo entiendo es que las adicciones, a largo plazo, puede que te lleven, no directamente a la muerte, sino poco a poco. Por ejemplo, un proyecto se basa en fases, y las adicciones también. Primero empiezas con una, después con dos, después una botella, después otra... y así vas cayendo cada vez más y más. Se empieza a destruir a sí misma la persona, y puede llegar hasta la muerte”.

Por su parte, Sahori expresó: “Las consecuencias de tomar alcohol van a suceder a largo plazo, no te van a pasar en uno o dos días después de que hayas tomado. Si vas a beber, las consecuencias se van a ir produciendo a largo plazo”. En opinión de Melany, las drogas, entre ellas el alcohol, son unas sustancias muy peligrosas: “Te afectan mucho en tu organismo, no es algo instantáneo como sería ingerir algún veneno, pero viene siendo lo mismo... solo que con efectos retardados”.

Otra declaración generadora es: **“Sé amable con tu cuerpo”.**

Abril manifestó:

“Yo creo que eso de tener que cuidarte y ser amable con tu cuerpo, también tiene que ver con la autoestima. Porque si una persona no se ama a sí misma, quiere, por ejemplo, meterse pastillas o algo así para adelgazar... y verse según mejor, y comienza a drogarse... en vez de mejorar su apariencia se ve cada vez peor... y pues está mal porque es debido a su baja autoestima”.

La literatura sobre la prevención de adicciones plantea que no es suficiente tener acceso a información, sino que también es necesario aprender habilidades para la vida, es decir, que las *personas se empoderen*, lo que conlleva el desarrollo de recursos, sobre todo emocionales, para poder enfrentar las situaciones que se presentan. En ese sentido, el aprendizaje y desarrollo de una sana autoestima, de una adecuada comunicación asertiva, el practicar y vivir con valores bien cimentados, y contar con un plan de vida en el que las personas encuentren sentido a lo que están haciendo para tener una vida mejor, son (entre otros aspectos) *factores protectores* que precisamente contribuyen a desarrollar una mejor calidad de vida. Estos estudiantes ya tenían nociones sobre esto, pero ahora con este estudio recuperan lo aprendido.

Ricardo complementó: “Ser amable con tu cuerpo significa que no tienes que envenenarlo con drogas ni con alcohol ni nada de eso...”

**“Cuidate y protégete a ti mismo en todo momento y circunstancia”**. Ante esta declaración generadora, Uriel mencionó: “Yo hago deporte porque me mantiene sano, y también por disciplina. Asimismo estoy aprendiendo a tocar un instrumento musical y tengo buenas amistades... y pues esos serían ejemplos de cómo me cuido”. Con esta participación se pueden ilustrar algunas de las tantas buenas prácticas o prácticas saludables que pueden aprender y desarrollar los adolescentes, las cuales contrarrestan la oferta del consumo de alcohol.

Otra declaración trabajada en este curso-taller fue: **“Trátate bien a ti mismo, aunque los demás no lo hagan”**. Edwin manifestó que aun cuando él vea que las demás personas “no se cuidan a sí mismas, eso no significa que yo voy a hacer lo mismo que ellas. Al contrario, voy a hacer lo mejor que sea para mí, para poder cuidarme y estar estable todos los días”. Por su parte, Aori expresó: “Yo pienso que si los demás no se van a cuidar o van a caer en cosas como el alcoholismo, no se respetan a sí mismos y no se dan cuenta de lo que ellos hacen, se están afectando a ellos mismos... y pues yo voy a ver por mi bien”. Xiomara a este respecto aportó lo siguiente: “No tienes que seguir el mismo patrón que los demás siguen. No porque una persona realice una acción, tú también tienes que hacerla. Tú tienes que tomar tus propias decisiones. No sería razonable que siguieras el juego de los demás y que te involucres [en situaciones riesgosas]”.

Los discursos aquí presentados reflejan el adecuado nivel de elaboración que alcanzaron los estudiantes sobre la prevención del alcoholismo. Es importante señalar que dichos discursos son para su beneficio. La propuesta del curso-taller es la siguiente: que el mismo grupo construya aprendizajes significativos tendientes a contribuir al crecimiento y desarrollo personal de sus participantes.

Precisamente, la última frase generadora fue: **“Estoy para crecer y desarrollarme y las adicciones me van a impedir que logre mis objetivos”**. Monserrat dijo que: “las adicciones matan tu niñez y adolescencia, porque siempre van a conducir hacia algo malo”. Más allá de un discurso moralista, es uno de carácter ético: sencillamente las adicciones destruyen a la sociedad y a sus adolescentes, el futuro capital humano. Si no se contrarrestan con eficacia a las adicciones, el bienestar del hombre queda comprometido.

Ricardo expresó: “Las adicciones en vez de que me hagan crecer, me van a hacer caer [...] voy a tener problemas, y en lugar de querer enfrentarlos, me voy a hundir más debido a las adicciones. Sin estas yo enfrentaría mejor mis problemas.”

Joselin Aymen aportó lo siguiente:

“Nosotros desde pequeños hemos tenido alguna meta por alcanzar, y para lograr eso debemos crecer. Y conforme vas creciendo te das cuenta que la vida está llena de obstáculos y que por eso debes fortalecerte, pues si chocas con algunos de estos, no debes quedarte ahí, sino avanzar. A nuestra edad nosotros vamos a ver mucho las adicciones, y si queremos crecer y desarrollarnos, lo único que debemos hacer es esquivarlas o evitarlas”.

Una buena base para aprender a vivir de un modo más sano es tener una guía que sirva precisamente para orientar los actos de las personas, lo cual queda de manifiesto con esta participación. Asimismo, es recomendable que las personas desarrollen resiliencia ante un eventual medio adverso.

Diego participó de la siguiente manera:

“Nosotros podemos tomar nuestras propias decisiones y pensar por nosotros mismos [...] Hay algunas personas que no ocupan el cerebro [sic.] para pensar que está mal consumir alguna droga e introducen a su organismo sustancias nocivas que las van a perjudicar. Nosotros tenemos una sola vida y durante la misma podemos realizar muchas actividades, conocer muchas personas, descubrir capacidades nuestras. Seríamos muy ignorantes si no reconocemos que al tomar una sustancia eso hace que nos dañemos a nosotros mismos, que no disfrutemos de nuestras vidas. Nos estaríamos negando la oportunidad de hacer estudios, y ser destacados estudiantes. Las drogas bloquean las metas que tú tienes en la vida [...] te nublan la vista de lo que te puede pasar y únicamente piensas en ellas, y es ahí hasta donde se ubica el [reducido] panorama que logras ver, y ya no puedes tener una visión más amplia de lo que será la vida en veinte, treinta o cincuenta años más...”

La prevención del alcoholismo precisamente intenta –para efectos de este trabajo– aportar algunos elementos que contribuyan a la construcción de cimientos con los cuales los estudiantes de secundaria obtengan más recursos para orientarse hacia un futuro mejor, o por lo menos evitar que en mayor o menor medida se destruya por el consumo del alcohol. Las participaciones de ellos –reflejadas en los discursos que ellos mismos elaboraron– son aleccionadoras para tal efecto.

Otro recurso didáctico empleado durante este curso-taller fue un video titulado **“La zona peligrosa”**: “En una de las secuencias [presentadas en este video], titulada 'Poder decir no', se comenta cuál es la mejor manera de tomar decisiones adecuadas ante las drogas sin

afectar la salud. Se afirma que es preciso negarse a probarlas, demostrando seguridad y confianza.” Mazzarella (2007).

Melany manifestó:

“Lo que yo vi en el video es que muchos niños ocupaban la [respuesta] típica de que todo va a estar bien, que te vas a sentir perfecto... y no sé qué más. Pero yo en verdad no sé porqué se drogan, si lo único que hacen es quedar estúpidos. Alucinan, pero después se sienten mal. Además si no alcanza el dinero, por ejemplo, para comprar ropa que queremos, ¿cómo vamos a tenerlo para comprar esas cochinas? [sic.] Yo entonces prefiero salir a divertirme, ir con mis amigas a bailar, no sé... al cine, a comprarme ropa, que estar gastando en esas cosas”.

Tener conciencia de los efectos de sustancias tóxicas sobre las personas, en sus diferentes aspectos, contribuye a que ellas mismas con elementos de juicio tomen distancia y se aparten de su consumo, en este caso del alcohol. Se invita a los lectores de este trabajo a que valoren si realmente vale la pena destruirse a uno mismo y afectar con ello a los demás. No hay carácter constructivo o edificante en esto. El curso-taller intentó lograr el propósito de *tomar conciencia* como primer paso hacia la protección, y así evitar riesgos innecesarios que pudieran afectar a las personas. Sin embargo, estos están latentes, los cuales mostró el video claramente. Al respecto, Atom expresó que hasta a los menores de edad les venden drogas o que pueden conseguirlas fácilmente en sus casas: “Los hermanos los incitan a consumirlas –en el video se planteó esa eventualidad–, lo cual se vuelve una espiral; primero te la dan a ti y ya después tú incitas a otros a que la consuman. Entonces eso provoca que más personas se vayan uniendo, y que tal vez más vidas se vayan perdiendo.”

Susana percibió el video del siguiente modo:

“Cuando entramos a la zona peligrosa es cuando nos incitan a tomar bebidas alcohólicas e inhalantes, entre otras cosas [...]. Yo aprendí que la respuesta más certera es decir 'no', y tener los conocimientos adecuados. También aprendí que en vez de utilizar nuestro tiempo en ver publicidad engañosa, lo cual nos incita a consumir, deberíamos proponernos alcanzar algo que no sean fantasías irreales, algo que podamos realizar dedicándole tiempo y esfuerzo y que sea bueno para nosotros”.

Los valores guían y orientan las vidas de las personas en su toma de decisiones, y eso es de suma importancia. Asimismo, los valores protegen porque ayudan a las personas a resistir la presión de otros cuando intentan iniciarlos en el consumo de sustancias tóxicas.

Siguiendo con el tema de la publicidad, que promueve la venta de bebidas alcohólicas y la obtención de ganancias económicas, Uriel dijo lo siguiente: “El video me gustó mucho, aprendí que las empresas gastan mucho dinero en publicidad. Bien saben que el alcohol daña a las personas. Aun así disfrazan algunas bebidas alcohólicas para que los jóvenes de nuestra edad empiecen a tomar.” En tanto, Luis manifestó: “Los anuncios publicitarios que muestran imágenes de personas que son felices por tomar alcohol... es puro cuento...”.

Melany dijo que con la publicidad se disfrazan las cosas reales.

“Hay bebidas alcohólicas que se publicitan en playeras para incitar su consumo. También lo hacen en fundas para celulares, collares... en muchos artículos de uso personal. Pero realmente no lo hacen porque quieren que la gente esté a la moda, sino porque quieren vender más y ganar más dinero”.

El análisis crítico permite que estos estudiantes cuiden mejor de sí mismos y eviten ser influenciados por la publicidad engañosa. Jorge también ilustró esto con su participación: “Por ejemplo, hay muchos comerciales que presentan a las bebidas alcohólicas como si fueran la gloria, como si fueran algo demasiado bueno... y esto no es así...”. Algo parecido –además de la publicidad– es lo que hacen algunos amigos o pares, quienes presionan a sus compañeros por la relación cercana que hay entre ellos, y si además es fácil comprar bebidas alcohólicas y a esto se le suma una baja percepción de riesgo al consumo del alcohol, entonces un adolescente, en palabras de Atom: “Fácilmente se compra una cerveza, vodka u otras bebidas alcohólicas, pero como vimos en el video, esto es muy peligroso porque primero te hace feliz, pero ya después te vas a perjudicar a ti mismo, dependiendo de cuánto más vayas a beber”.

Susana expresó en relación con los daños que ocasiona el consumo de alcohol:

“A algunas personas el alcohol las hace sentir alegres, hace que se olviden de sus problemas. Principalmente, beben para verse bien ante el resto de las personas y olvidarse de todo lo demás. Pero aprendí que a la larga puede ocasionar cáncer, daño cerebral, pérdida de la memoria y lento aprendizaje; además, afecta el desempeño de tus actividades y disminuye tus expectativas de vida y su calidad”.

Monserrat manifestó otras posibles consecuencias de consumir alcohol:

“Ir en un automóvil con alguien que haya tomado alcohol es muy peligroso. A lo mejor llegas a tu casa, pero tal vez no. Puedes tener un accidente, quedar lesionado, parálítico o morir. También si tomas alcohol puedes perder la noción de dónde estás o ser víctima de violación u otra cosa muy fuerte”.

Edwin fue muy lacónico y sencillamente dijo: “Aprendí modos para decir que no, para simplemente no meterte en problemas y ya...”. Por su parte, aunque la participación de Miguel fue muy escueta, dijo que este video le aclaró: “las formas de decir no ante las invitaciones a consumir alcohol. Ya tengo claro lo que tengo que hacer para decir no, las tácticas que hay y cómo llevarlas a cabo”. No es necesario entrar en una discusión muy detallada que tal vez haga que se pierdan de vista los propósitos de este curso-taller. Miguel respondió a la pregunta formulada. Lo verdaderamente importante es que no tiene necesidad de abundar mucho en el tema, ni de que sus respuestas sean evaluadas mecánicamente, cumpliendo con ciertas “formas institucionalizadas” para obtener, por ejemplo, una alta calificación por parte del responsable de este curso-taller. Lo valioso es lo útil y provechoso que pueda resultar este curso para él y sus compañeros, que puedan relacionarlo con sus intereses y valores personales, y que contribuya a su formación y desarrollo personal.

Para Julián, la zona peligrosa existe. Consideró que una situación de riesgo es:

“Cuando uno se expone a que tus amigos te presionen a que consumas drogas o bebas alcohol [...] Considero que hay que hablarles con seguridad, mirándoles a los ojos y diciéndoles sin titubear que no quieres consumir dichas sustancias. Otras formas son cambiar de tema, o bien ignorar la invitación que nos hacen dándoles el 'avión' o ['batearlos', es decir, dejar que ellos se queden con sus invitaciones sin dejarnos atrapar o enganchar, salirnos por la tangente, alejarnos de ellos lo más posible], conversar con otras personas ahí presentes, o retirarnos de quienes nos presionan”.

Fue importante observar este video porque de manera visual, auditiva, con escenificaciones, ambientaciones y representaciones de actores adolescentes, se pudieron generar y propiciar más y mejores participaciones en las sesiones grupales. Estas fluyeron mejor; además, fueron más ágiles y las expresiones o discursos que elaboraron sobre lo aprendido emergieron de un modo más libre, a diferencia de clases magistrales, cátedras o incluso ponencias en las que, según sus palabras, “nos aburren”. Asimismo, con los videos utilizados se pudieron identificar con las situaciones y los personajes. Hay mucho que aprovechar con el uso del video y del cine. Esta fue nuestra experiencia.

Lizet manifestó:

“En la vida puede haber personas que te inciten a tomar o a probar cosas nuevas. Entonces uno mismo es quien decide si acepta o rechaza la invitación. Aunque sé que algunos aceptan para saber qué se siente, lo que siempre debemos tener en mente es reconocer

nuestros límites, no perder nuestro autocontrol, porque de ser así... empiezan las adicciones”.

Sorprende gratamente que los estudiantes hayan comprendido bien que son ellos mismos los que deben alejarse del consumo del alcohol. Sus participaciones a lo largo de este curso-taller lo demuestran. Otra estudiante manifestó que con el consumo de bebidas alcohólicas:

“No disfrutas de la vida porque no funcionas plenamente como persona. Sientes mareos y al otro día incluso tal vez ni te acuerdes de lo que pasó. Tengo un tío alcohólico que se embriagó cuando yo cumplí diez años de edad, y cuando una prima tuvo su fiesta lo volvió a hacer. Había una botarga en esa ocasión y él hizo el ridículo por completo porque se puso a pelear con ella y al otro día ni se acordaba. O sea, realmente pierdes la razón...”

La adicción al alcohol destruye. Es más importante tratar de tener una vida mejor que beber alcohol como otros hacen para “caerle bien a los demás” –a sabiendas que nos hacemos daño a nosotros mismos– o por presión social, pues esto conduce a un sinnúmero de problemas. Se invita a los lectores a sacar sus propias conclusiones al respecto.

En la sesión final de este curso-taller se discutió sobre la publicación de este trabajo, relativo a prevenir el alcoholismo en adolescentes de secundaria a través de videos, en la revista RIDE No. 12. Los estudiantes presentaron sus siguientes apreciaciones:

Luis Ángel comentó que dicha publicación en internet: “a nosotros nos ayuda porque nos invita a dejar de beber alcohol si es que lo hacemos. Y si no, pues ya estamos prevenidos sobre el daño que ocasiona”.

Kevin manifestó que sus comentarios y los de algunos de sus compañeros fueron interpretados de forma algo distinta a como ellos los expresaron: “pero al menos trataron de expresar lo que yo quise comunicar”. Es necesario señalar la importancia de la corrección de estilo en la publicación de trabajos.

Melany fue muy contundente con su comentario. Ella considera que cada quien tiene su forma de pensar, “... su forma de ver las cosas, y pues mi forma de pensar es que es una estupidez la que cometen los jóvenes por querer pertenecer a un grupo social, que te presionen a consumir alcohol y cedas ante dicha presión”.

A Miguel le pareció muy importante que este curso-taller se publique, pues “nos informó más [reforzó] del tema del alcoholismo [que previamente ya se había abordado con los videos anteriores], además me informó de cosas que yo no sabía; bueno, algunas ya las

sabía pero otras las aprendí, y ya tengo la información necesaria para hacer frente a este problema”.

Aldo enfatizó el daño que ocasiona el consumo de alcohol al organismo, en especial al cerebro, y dijo que en caso de que otra persona les preguntara cómo les afecta: “nosotros ya sabemos qué responder al haber participado en este proyecto”.

Arely consideró que la información que presenta la publicación está muy completa, “pero lo único [que no me agrada] es que se repitieron varios comentarios de una misma persona. Faltaron muchos comentarios de otros compañeros [...] y considero que sería justo que también los incluyeran en la publicación del trabajo”.

Karen consideró que con las sesiones realizadas en su grupo se podrá prevenir el alcoholismo, y que el trabajo publicado en la revista “explica muy bien todo lo que estuvimos haciendo”.

Joselyn expresó que cuando leyó el trabajo en la revista electrónica:

“Yo ya no me acordaba de todos los videos que habíamos visto, y al leer el documento me acordé de ellos. Se me hizo muy bonito que los hayamos visto porque nos enseñaron [...] a ver cosas nuevas. [A nuestra edad] queremos experimentar cosas nuevas, y algo que vamos a ver en todos lados es el alcohol; este trabajo realizado aquí con nosotros nos va a ayudar a evitar su consumo”.

Sahori expuso que el trabajo le gustó y que toda la información proporcionada en los videos fue provechosa para ella. “Vienen también los comentarios de mis compañeros, y aunque están un poco mejorados presentan lo que corresponde al tema y a lo que ellos querían comunicar”.

Lucero enfatizó la manera como el alcohol afecta a las personas, a la convivencia familiar y al desempeño escolar, y que “si lo consumimos, debemos dejar de hacerlo porque nos afecta mucho”.

A Susana también le agradó el trabajo publicado, porque con la experiencia que obtuvieron con las sesiones: “No solo nos explicaron puros conceptos que en verdad aburren; sino que nos mostraron videos y eso fue entretenido ya que tenían testimonios [aparte de los personajes que ahí aparecían] incluso de nuestros mismos compañeros [...]. Nos dimos cuenta de la verdad que está a nuestro alrededor”.

Xiomara, tras consultar el documento en la página de internet, consideró que dicho trabajo: “Complementaba las ideas que nosotros habíamos adquirido con los videos [...] está bien que las personas lo lean para que sepan que sí existen casos de alcoholismo en

adolescentes. Además estuvo bien que se hayan cambiado los nombres de quienes dieron sus testimonios, porque así se evita que les hagan bromas de mal gusto”.

Edwin expresó que con las sesiones de esta propuesta de trabajo para prevenir el alcoholismo, él había “aprendido que gracias a ellas no caeré en el alcoholismo.”

Atom consideró que este trabajo le había servido mucho y que se había dado cuenta de que algunos de sus compañeros “tal vez no querían confesarlo porque no querían que los regañaran” y que lo mejor era que ellos estuvieran informados para evitar las consecuencias del consumo del alcohol.

Aldo valoró el trabajo publicado como algo que los demás deben leer “para que sepan nuestra opinión como adolescentes y para que aquellas personas que ingieren alcohol sepan que lo mejor es no beber”.

Miguel mostró su agrado porque se publicó su opinión, pero también su desagrado porque “faltaron algunos comentarios que otros compañeros también hicieron”.

Monserrat expresó:

“Cuando vi el trabajo publicado en la revista y que apareció en internet, y que decían los nombres de nuestros compañeros... ¡sentí bonito!... ¡Aaahh!, mira.. ¡mis compañeros! Se va a quedar en la historia algo expresado por nosotros. Recordaré las sesiones y lo que dijeron Diego, Joselyn... en esta sesión y otras. Se siente bonito que hayamos podido cooperar en algo, y que hicimos algo productivo... jejejeje.”

Ricardo expuso que con el trabajo ya publicado en internet, todo el mundo lo puede leer y saber de las experiencias que tuvieron para “así aprender de las mismas y evitar cometer los mismos errores que otros ya hicieron”.

A Lizeth le gustó el trabajo, pero no que algunos comentarios no hayan sido tomados en cuenta: “Y pues se siente feo que hayas participado y, tras ser publicado el trabajo, no hayas visto tu nombre. Así ya no dan ganas de participar, porque no te toman en cuenta”.

Joselyn reforzó lo dicho por Lizeth cuando expresó que había sido muy bonito participar en esta experiencia educativa, pero que, lamentablemente:

“Muchas de las opiniones de mis compañeros no salieron en el trabajo publicado, y los nombres y comentarios de algunos se repitieron mucho. Está bien que hayan participado bastante, pero que como que a cada rato veía sus nombres, sus nombres y sus nombres. Hubiera sido mejor que también a los demás se les tomara en cuenta, mostrando sus comentarios con sus respectivos nombres”.

Sahori manifestó:

“Me gustó esta sensación de trabajar juntos. El proyecto nos ayudó a reflexionar sobre lo que es el alcoholismo y las conductas del alcohólico... que para la sociedad pasan como algo normal, pero en realidad no es así. Además, en el transcurso del proyecto muchos de mis compañeros se abrieron y entramos en confianza, lo cual facilitó la expresión de sus problemas y la comprensión de los mismos por parte de los demás”.

Susana hizo la siguiente aportación:

“Cuando una persona entra a internet a consultar el trabajo que hicimos, puede darse cuenta de que son puntos de vista de adolescentes, y no nada más de los adultos. También ellos pueden reflexionar sobre lo que pensamos nosotros, cómo lo vemos desde nuestro propio punto de vista, porque una persona ya grande puede narrar su vida de alcohólico, de que no puede salir del alcoholismo, pero no tiene la misma opinión que nosotros sobre la vivencia”.

Areli consideró que fue bueno que participaran sus compañeros con sus comentarios “porque conocimos más allá de ellos. Muchos pensamos que a alguien no le va a pasar, que no tiene problemas, y en realidad no sabemos qué le pasa a él o a su familia. Es bueno que ellos se incluyan y evitar excluirlos”.

Atom expresó: “Si tu familia, por decirlo así, es buena, eso no quiere decir que no tenga sus defectos. Algunos de sus integrantes pueden caer en tentación por influencia de sus amigos o incluso por los problemas que pueden atravesar, de esa manera pueden llegar al alcoholismo”.

A Gustavo le molestó que muchos de sus compañeros compartieran sus emociones cuando dieron a conocer sus comentarios, y que no los hayan tomado en cuenta a la hora de publicar el trabajo; sin embargo, reconoció que leer la publicación puede servir “para no caer en el alcoholismo por depresión, problemas familiares, escolares, alguna ruptura amorosa, etcétera”.

Abril ofreció un punto de vista distinto a lo que había escuchado por parte de sus compañeros acerca de los comentarios omitidos por la publicación: “Yo considero que está bien, porque... perdón... aparecieron [las participaciones] que eran más fuertes [...], pues el escrito también tiene que llevar algo de teoría. Creo que nos sirvió mucho porque estamos en la etapa en la que se supone que todo nos da curiosidad, y algunos quieren probar de todo, eso de las drogas y el alcohol. Y al leer el texto y observar los videos... tomamos conciencia de las cosas que se asocian o se derivan del consumo del alcohol”.

La coordinadora académica del centro educativo en el que se realizó este proyecto de investigación, Flor de María, expresó:

“Muchos de sus comentarios están ahí... pero no pueden ir todos los nombres de todas las personas [...], yo les pediría que 'no se sientan' si no aparecieron sus comentarios con sus nombres [...], les solicito que todos se sientan protagonistas aunque no aparezcan sus nombres, porque todos fueron importantes en ese trabajo y los quiero felicitar, no solo a quienes se les publicó su nombre y comentarios, sino a todos”.

Con respecto a la presente propuesta de trabajo y si esta debía aplicarse también con otros grupos, algunos estudiantes comentaron lo siguiente:

Edwin dijo que también debía “compartirse con otro grupo, porque no nada más nosotros tenemos derecho a saber de qué trata el alcoholismo, sino también los demás”.

Isaac consideró que el trabajo “debería compartirse con otros grupos, porque en ellos puede haber algunos compañeros con problemas de alcoholismo”.

Kevin planteó que deberían existir más sesiones de trabajo sobre este tema “porque con estas intervenciones pueden llegar a cambiar a los estudiantes”.

Melany propuso que el trabajo realizado no solo debía limitarse al tercer año de secundaria, sino también al primero y segundo, porque: “aunque nosotros no queramos creerlo, también hay niños de primero que son adictos a drogas o al alcohol. Muchos dicen que están pequeños porque tienen once o doce años, pero algunos entran de diez y aun así son adictos”.

Julián comentó que la información obtenida con este trabajo se debería compartir con otros grupos porque: “yo por lo menos aprendí varias cosas. Hay casos en los que familiares de algunos de los estudiantes son alcohólicos, y esto es no solo en nuestro grupo, sino también en otros”.

Ricardo dijo que con respecto a la problemática que genera el consumo de alcohol, el punto de vista de los estudiantes es muy importante, que este debe darse a conocer y llevarse a cabo más trabajos de investigación y publicaciones sobre el tema.

Aylin mencionó que este trabajo debe ser compartido con otros grupos:

“Por el simple hecho de que somos jóvenes y por la etapa que vivimos, vamos a ir a fiestas y cosas así, tenemos curiosidad, no solo los de tercero, sino también los de primero y segundo. Todos [pueden ser] inducidos a probar alcohol o drogas. Por eso yo pienso que todos debemos saber toda la información que ya nos dieron a nosotros”.

Xiomara destacó:

“Así como nosotros tuvimos ese valor de poder compartir con otros nuestras situaciones, y que nunca pudimos haber sabido de eso [del alcoholismo y su gran variedad de consecuencias en diferentes aspectos], creo que también otros deben enterarse sobre este tema. Quizás algunos estén fallando en la escuela o tienen algún problema y los maestros no saben cómo solucionarlo, tal vez los estudiantes estén fallando en varias cosas [y puede que por eso recurran a las drogas al alcohol]”.

Luis resaltó el daño que ocasionan las drogas y el alcohol al cerebro, y que con el consumo de estos los adolescentes “no se pueden desarrollar bien”.

Un aspecto que abordó y que corresponde plenamente a uno de los propósitos de este trabajo, fue el que ventiló en una sesión la maestra Hilda, y que todo indica que también detecta la profesora Ana Lucía, tutora de este grupo de tercer año. La primera expuso que en nuestra cultura mexicana nos es difícil aprender a decir ‘no’. Se espera que esta experiencia educativa haya enseñado a los estudiantes de secundaria a decir ‘no’ al consumo del alcohol. Y que a partir de la información-sensibilización obtenida en este curso-taller, dispongan de mayor asertividad, se cuiden más a sí mismos y tengan una mayor autoestima que les sirva para elaborar un plan de vida. Ya Feldman (2009: 110) sostuvo que “se debe promover un desarrollo intelectual y emocional que les permita a los individuos decidir a favor de una vida sana, sin necesitar las drogas, a pesar de su disponibilidad. En conclusión, no basta decir *no* a las drogas: hay que decir *sí* a la vida”...

## **CONCLUSIONES.**

Este trabajo se llevó a cabo para responder a la principal problemática de adicciones que existe en México, el alcoholismo, en el que inician muchas personas, de acuerdo con diversas investigaciones realizadas sobre el tema, a edad muy temprana (12.6 y 14.7 años en promedio, y menos de 17 años). Los costes social, económico, laboral, emocional y familiar, son demasiados elevados, por lo que se considera necesario realizar programas preventivos e incluso de intervención para enfrentar dicha adicción y sus consecuencias, las cuales podrían evitarse o al menos reducirse. Un aspecto esencial es cuidar el capital humano de la sociedad: los adolescentes. Si estos consumen alcohol como hábito riesgoso, su futuro se aleja del desarrollo y bienestar humanos.

La información que aquí se ofrece es actual y proporciona una visión panorámica del problema del alcoholismo en México. Los resultados de diversos estudios muestran con toda claridad la magnitud de dicha problemática, en especial en uno de los sectores más vulnerables para el inicio del consumo de alcohol: los adolescentes, tanto hombres como mujeres.

Para valorar este curso-taller sobre la prevención del alcoholismo se tomó en cuenta la participación de los estudiantes. Se hizo un análisis de su discurso sobre las técnicas para afrontar las invitaciones a consumir alcohol, así como de sus reflexiones sobre las declaraciones generadoras.

Se hizo hincapié en la valiosa aportación del video como recurso didáctico que facilita el proceso enseñanza-aprendizaje, reconocido incluso por los participantes de este curso: las sesiones de trabajo fueron más ágiles, se dio mayor fluidez a las participaciones, la motivación en los estudiantes aumentó y se aligeraron las sesiones de trabajo dando como resultado un aprendizaje más significativo. Asimismo, se favorecieron procesos de identificación por parte de los adolescentes con determinadas situaciones y personajes.

Al ser un problema de salud pública, el alcoholismo debe solucionarse desde distintas áreas. Este trabajo propone la factibilidad de brindar propuestas de trabajo en la escuela. En su carácter de curso-taller, muestra que los estudiantes, a partir de la elaboración de sus propios discursos, pueden asimilar información básica que les permite alejarse del consumo del alcohol y, asimismo, sensibilizarse a cuidar mejor de sí mismos, fomentando con ello su salud. Se sugiere que sean los mismos estudiantes quienes se enseñen entre sí. Han sido muy aleccionadores su participación y sus comentarios-discusiones en el ambiente colaborativo de esta experiencia educativa. Ojalá que este trabajo haya contribuido para que los adolescentes que participaron en él, tengan ahora más herramientas o recursos que los ayuden a buscar para sí mismos prácticas saludables que los alejen de las adicciones.

## Bibliografía

Becoña, Elisardo & Emiliano Martín (2004). Manual de intervención en drogodependencias. España: Síntesis.

Escalante, Francisco (2010). Cómo prevenir conductas destructivas. La guía para padres y maestros de niños y adolescentes, México: Producciones Educación Aplicada.

Feldman, Fanny (2009). Escuela y prevención de las adicciones. México: Trillas.

Latorre, Miguel & Cindi Marco (2002). Psicología Escolar. Programas de intervención, España: Aljibe.

Marbán, Joaquín (2012). Alcohol y autocontrol: un programa de educación para la moderación en el consumo. México: Trillas.

Martínez, Miguel (2011). La investigación cualitativa etnográfica en educación. Manual teórico-práctico. México: Trillas

Moreno, Kena (coord., 2012). Cómo proteger a tus hijos contra las drogas: guía práctica para padres de familia. México: Trillas.

Vega, Amando (2010). Cómo educar sobre drogas en las escuelas. México: Trillas.