TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

EFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA "ME AMO Y DIGO NO" EN EL CONTROL DE HÁBITOS NOCIVOS DE LOS ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA - CHILCA

Tesis para optar el título profesional de:

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

Presentado por:

Ana Alicia Rueda Cuya (0000-0002-3608-8775)

Stefany Santillán Tafur (0000-0002-2642-5846)

Asesor:

Doris Bertha Gonzales Carhuajulca (0000-0002-3361-4223)

Lima - Perú

2024

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

EFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA "ME AMO Y DIGO NO" EN EL CONTROL DE HÁBITOS NOCIVOS DE LOS ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA - CHILCA

Tesis para optar el título profesional de:

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

Presentado por:

Ana Alicia Rueda Cuya (0000-0002-3608-8775)

Stefany Santillán Tafur (0000-0002-2642-5846)

Asesor:

Doris Bertha Gonzales Carhuajulca (0000-0002-3361-4223)

Lima - Perú

2024

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

Lima, 18 de abril del 2024
Hora: 06:00 p.m.

Los integrantes del Jurado de tesis

- Presidente: DRA. URSULA ELISA ELIAS BRAVO
- Miembro : DRA. TAYCIA RAMÍREZ PÉREZ
- Miembro: MG. FIORELA JACKELINE ROJAS PINEDA

Se reúnen para evaluar la tesis titulada: **"EFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA "ME AMO Y DIGO NO" EN EL CONTROL DE HÁBITOS NOCIVOS DE LOS ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA - CHILCA**"

Presentada por: las bachilleres:
Bachiller: Rueda Cuya, Ana Alicia
Bachiller: Santillán Tafur Stefany

Para optar el Título Profesional de Licenciadas en Enfermería, asesorada por la Dra. Doris Gonzales Carhuajulca.

Luego de haber evaluado el informe final de tesis y evaluado el desempeño de los estudiantes/bachilleres de la Carrera de Enfermería en la sustentación, concluyen de manera unánime (X) por mayoría simple ( ) calificar a:

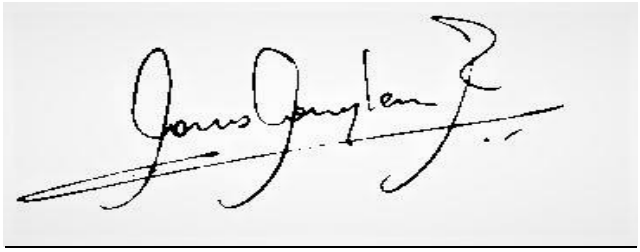
Tesista: Rueda Cuya, Ana Alicia			Nota (en letras): Dieciséis
Aprobado - Sobresaliente ( )	Aprobado - Muy buena (X)	Aprobado ( )	Desaprobado ( )

Tesista: Santillán Tafur Stefany			Nota (en letras): Dieciséis
Aprobado - Sobresaliente ( )	Aprobado - Muy buena (X)	Aprobado ( )	Desaprobado ( )

Siendo las 19:20 horas, el acto de sustentación ha concluido y los miembros del jurado firman en señal de conformidad.



DRA. URSULA ELISA ELIAS BRAVO
Presidente(a) del Jurado



Dra. DORIS GONZALES CARHUAJULCA
Asesor (a)



DRA. TAYCIA RAMÍREZ PÉREZ
Miembro



MG. FIORELA JACKELINE ROJAS PINEDA
Miembro

ANEXO 21: FORMATO DE DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD DE CONTENIDO DE INFORME FINAL DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD DE CONTENIDO DE INFORME FINAL DE TESIS / TRABAJO DE INVESTIGACIÓN[1]

Lima, 26 de abril del 2024

Señor,

_____

Carlos Zavalaga Reyes
Director General de Investigación, Desarrollo e Innovación
Universidad Científica del Sur
Presente. –

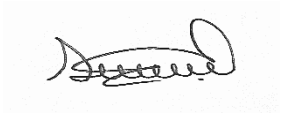
De nuestra consideración,

Yo: Stefany Santillan Tafur, Ana Alicia Rueda Cuya /egresado de la Carrera de Enfermería de la Universidad Científica del Sur, en conjunto con el/la asesor (a) de tesis Doris Bertha Gonzales Carhuajulca, declaramos que este informe final de tesis titulado: "EFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA "ME AMO Y DIGO NO" EN EL CONTROL DE HÁBITOS NOCIVOS DE LOS ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA - CHILCA", sustentado para obtener el título de licenciada(o) en enfermería es original.

Es decir, no contiene plagio parcial ni total, cuando se utilizó información de fuentes externas se reconoció la autoría mediante la adecuada citación y los resultados obtenidos son producto entero de mi (nuestra) investigación y no han sido falseados ni fabricados. Todo esto en cumplimiento del Código de ética en la investigación, Reglamento del Comité de Integridad Científica, Reglamento de Propiedad Intelectual, Normas y procedimientos de los trabajos de investigación para la obtención de títulos profesionales y grados académicos [2], que afirmamos conocer en su totalidad.

Por ello, en caso de identificarse alguna situación de plagio, falsificación o fabricación de resultados, nos allanamos al proceso de investigación que establezca la Universidad y las posibles sanciones que pudieran surgir.

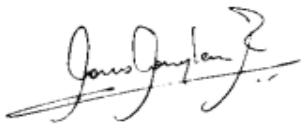
Firmamos en conformidad con lo declarado,



Firma Integrante 1
DNI: 76426754



Firma integrante 2
DNI: 72714426



Firma del asesor de tesis
Doris Gonzales Carhuajulca
DNI: 44008568

[1] En conformidad con la Resolución del Consejo Directivo N° 084-2022-SUNEDU/CD
[2] Los documentos están en: https://investigacion.cientifica.edu.pe/reglamentos/

INFORME DE REVISIÓN DE ORIGINALIDAD

Título del documento evaluado. Efectividad de un programa “me amo y digo no” en el control de hábitos nocivos de los adolescentes de una institución educativa - Chilca

Autores. Ana Alicia Rueda Cuya; Stefany Santillán Tafur

Mecanismo de revisión de originalidad. Evaluación con Turnitin (ID 2408059044).

Resultado de la evaluación. 9%

Revisado por. Magaly Kelly Guerrero Huaracallo.

Comentarios sobre la revisión. Filtros usados: excluir fuentes de menos de 12 palabras.



v.3.0. Efectividad de un programa

INFORME DE ORIGINALIDAD

9%	8%	3%	3%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	www.camara.cl Fuente de Internet	1%
2	Submitted to Universidad de San Martín de Porres Trabajo del estudiante	1%
3	www.repositorio.unach.mx:8080 Fuente de Internet	1%
4	archive.org Fuente de Internet	1%
5	sinaltid.rree.gov.bo Fuente de Internet	1%
6	repositorio.uchile.cl Fuente de Internet	<1%

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

DEDICATORIA

Dedicamos esta tesis a nuestros padres, cuyo amor incondicional, apoyo constante y sacrificio han sido la fuerza motriz detrás de nuestros logros académicos. Su guía y aliento han sido fundamentales en este camino hacia la culminación de nuestros estudios. Agradecemos profundamente por su constante apoyo y por ser nuestra inspiración para alcanzar nuestras metas. Sin ustedes, este logro no habría sido posible.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

AGRADECIMIENTOS

Queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a nuestra estimada asesora, [Doris Bertha Gonzales Carhuajulca], por su invaluable orientación, dedicación y apoyo durante todo el desarrollo de esta tesis. Su experiencia, sabiduría y disposición para brindarnos su tiempo y conocimiento han sido fundamentales para el éxito de este trabajo. Estamos profundamente agradecidos por su compromiso y mentoría a lo largo de este viaje académico. Su contribución no solo ha sido profesional, sino también inspiradora. Gracias por creer en nosotros y por ser una guía excepcional en este camino hacia el conocimiento. Con todo nuestro respeto y gratitud, [Ana y Stefany].

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

RESUMEN

Este estudio tuvo como **Objetivo**: evaluar la efectividad de un programa “ME AMO Y DIGO NO” en el control de hábitos nocivos de los adolescentes de una institución educativa de Chilca. **Metodología:** diseño cuantitativo, preexperimental de tipo aplicado, nivel explicativo, y cohorte longitudinal Se utilizó la fórmula estadística prueba W de Wilcoxon, aplicado 360 alumnos del centro educativo de Chilca, Lima-Perú. Se empleó el cuestionario estandarizado del Sistema Interamericano SIDUC/OEA/CICAD/OIC, módulos de alcohol y drogas. **Resultados:** en la dimensión drogas, para el pretest se obtuvo un valor de 0.437 y para el postest fue de 0.332. Mientras que en la dimensión alcohol, para el pretest se encontró un valor de 0.455 y para el postest fue de 0.980. **Conclusión:** El programa para el control de hábitos nocivos en adolescentes es más efectivo en el control del hábito nocivo del alcohol que en el de drogas. Se observa una diferencia significativa del 65% en el consumo de alcohol entre el antes y después de haber aplicado el programa, mientras que en el consumo de drogas, la variabilidad fue del 25.5% en el pretest y postest, demostrando una menor efectividad en la reducción de este hábito.

Palabras clave: adolescente, educación en salud, intervención educativa, alcohol

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

ABSTRACT

This study had the objective: to evaluate the effectiveness of a program “I LOVE ME AND I SAY NO” in the control of harmful habits of adolescents from an educational institution in Chilca. Methodology: quantitative design, pre-experimental of applied type, explanatory level, and longitudinal cohort. The Wilcoxon W test statistical formula was used, applied to 360 students from the educational center of Chilca, Lima-Peru. The standardized questionnaire of the Inter-American System SIDUC/OAS/CICAD/OIC, alcohol and drug modules, was used. Results: in the drugs dimension, a value of 0.437 was obtained for the pretest and 0.332 for the posttest. While in the alcohol dimension, a value of 0.455 was found for the pretest and 0.980 for the posttest. Conclusion: The program for the control of harmful habits in adolescents is more effective in controlling the harmful habit of alcohol than in drug habits. A significant difference of 65% is observed in alcohol consumption between before and after having applied the program, while in drug consumption, the variability was 25.5% in the pretest and posttest, demonstrating a lower effectiveness in the reduction of this habit.

Keywords: adolescent, health education, educational intervention, alcohol .

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN 13
MATERIALES Y MÉTODOS 17
POBLACIÓN 17
ETAPAS E INSTRUMENTOS APLICADOS 19
PROCEDIMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS 21
ASPECTOS ÉTICOS 22
RESULTADOS 22
DISCUSIÓN 31
CONCLUSIONES: 35
RECOMENDACIONES: 36
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 38
ANEXOS 46

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

"EFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA "ME AMO Y DIGO NO" EN EL CONTROL DE HÁBITOS NOCIVOS DE LOS ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA - CHILCA"

"EFFECTIVENESS OF A PROGRAM "I LOVE ME AND I SAY NO" IN THE CONTROL OF HARMFUL HABITS OF ADOLESCENTS FROM AN EDUCATIONAL INSTITUTION - CHILCA"

Autores:

Rueda Cuya Ana Alicia[1] (0000-0002-3608-8775)

Santillán Tafur Stefany[1] (0000-0002-2642-5846)

Gonzales Carhuajulca Doris[1] (0000-0002-3361-4223)

Afiliación Institucional:

1.Universidad Científica del Sur, Lima, Perú.

Autor corresponsal:

Santillan Tafur Stefany

Sefanysantillantafur812@gmail.com

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa de cambios en la que los jóvenes experimentan distintos comportamientos y toman decisiones relacionadas con su salud, incluyendo la tendencia hacia hábitos nocivos como el consumo de alcohol y drogas. Este comportamiento está vinculado a diversos riesgos, tales como la manifestación de conductas violentas y agresivas, así como el inicio precoz de conductas de riesgo, lo cual puede acarrear consecuencias negativas a largo plazo (1). Por ello, es esencial que las instituciones educativas fomenten un entorno saludable que abogue por un estilo de vida positivo en todos los aspectos: físico, mental y social.

A nivel mundial, los gobiernos están enfocados en mitigar el inicio del consumo de alcohol y drogas, dado su arraigo en la vida adulta y su correlación con enfermedades crónicas. En 2018, la Organización Mundial de la Salud (OMS) señaló que el uso problemático de alcohol y drogas redujo la esperanza de vida ajustada por discapacidad y contribuyó a la carga global de enfermedad y muerte. Además, el consumo excesivo de alcohol ocasiona tres millones de defunciones anuales en todo el mundo, afectando especialmente a los adolescentes. Este hábito conlleva a daños físicos, sociales y mentales significativos, así como a un bajo rendimiento académico y a comportamientos sexuales de riesgo (2-5).

En Europa, la prevalencia del consumo de cigarrillos es alta entre los jóvenes, a pesar de los esfuerzos de prevención. Por otra parte, la ONU reportó un aumento del consumo de drogas entre adolescentes en el año 2022, señalando la necesidad de políticas continuas para abordar este problema (6-7).

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Los factores de riesgo para el inicio del consumo en la adolescencia incluyen la influencia de padres y compañeros como modelos de consumo y participación en conductas delictivas. La implementación de políticas de control de hábitos nocivos está siendo efectivos en muchos países europeos, pero, se requiere continuidad para lograr resultados duraderos (8-9).

En 2021, Perú promulga la Ley 31317, la cual integra a los profesionales de enfermería dentro del entorno educativo con el objetivo de fortalecer la prevención de enfermedades y fomentar la salud en la enseñanza primaria y secundaria que conlleven a que niños y adolescentes tengan una vida saludable, ya que, el gobierno determinó que es crucial desarrollar estrategias para disminuir el consumo de sustancias nocivas, prevenir enfermedades y promover prácticas saludables en estas etapas de vida (10). Surge como una respuesta directa al estudio nacional sobre la prevención y el consumo de drogas entre los estudiantes de secundaria en el país en el 2017, donde se identificó más de 55,000 casos de trastornos mentales y comportamientos relacionados con el consumo de sustancias. (11)

Así mismo, el Gobierno Regional de Lima monitoreó la lucha contra el consumo de sustancias en 2019, con resultados alentadores en las escuelas focalizadas. Sin embargo, persistieron hábitos nocivos como el consumo de alcohol y drogas entre los adolescentes, así como el aumento de accidentes de tránsito por alcohol (12). Por otra parte, el distrito de Chilca está influenciado por una serie de factores socioeconómicos y culturales que tienen un impacto directo en la vida de los estudiantes del colegio nuestra Señora de la Asunción (13). Estos

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

factores incluyen la pobreza, la falta de oportunidades laborales y la presencia de pandillas juveniles, lo que crea un entorno socialmente vulnerable (14). Ante esta problemática evidenciada durante las prácticas como futuras enfermeras, se tuvo la iniciativa de desarrollar un programa educativo integral para abordar el consumo de alcohol y drogas en el colegio nuestra Señora de la Asunción. Este programa se enfocó en la prevención, promoción de la salud y apoyo a estudiantes vulnerables que incluye charlas informativas, talleres de sensibilización y actividades recreativas. Se trabajó en colaboración con el personal docente y el equipo multidisciplinario del colegio para asegurar su efectividad. Además, se proporcionó recursos y apoyo emocional a los estudiantes en necesidad. El programa buscó crear conciencia, proporcionar herramientas para decisiones saludables y promover un entorno escolar seguro y propicio para el aprendizaje y desarrollo de los estudiantes.

No obstante, para confirmar si el programa fue efectivo en el control de los hábitos nocivos se planteó la siguiente interrogante de investigación ¿Cuál es la efectividad del programa “ME AMO Y DIGO NO” en el control de hábitos nocivos de los adolescentes de una institución educativa en Chilca?

El trabajo investigativo estuvo orientado hacia el cumplimiento del objetivo general: “Evaluar la efectividad de un programa “ME AMO Y DIGO NO” en el control de hábitos nocivos de los adolescentes de una institución educativa de Chilca”, donde los objetivos específicos fueron: caracterizar sociodemográficamente a los adolescentes de una I.E. de Chilca; identificar los hábitos nocivos de los adolescentes previo a la aplicación del programa e Identificar los hábitos nocivos de los adolescentes después de la aplicación del programa. La hipótesis planteada fue: “la aplicación del programa “ME AMO Y

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

DIGO NO" tiene un efecto positivo en el control de los hábitos nocivos en adolescentes de una institución educativa de Chilca".

Asimismo, el presente estudio tiene como base el modelo de dos teóricas: Betty Neuman con su Modelo de Atención del o la adolescente (15) y Nola Pender con su Modelo de promoción de la salud (16). Ambos modelos se relacionan entre sí, y da realce al tema ejecutado en el presente proyecto. Ya que con el modelo de Neuman se infiere como llegar al adolescente, analizar el impacto que se pueda causar, y lo que se puede realizar para lograr el objetivo. Por otro lado, el modelo de Pender sirve para integrar los distintos métodos analizados para la mejora de conductas de salud de la población de estudio.

El estudio tiene una gran importancia, ya que su objetivo es evaluar la efectividad del programa en la prevención de hábitos nocivos entre los adolescentes del colegio nuestra Señora de la Asunción. Los resultados de esta evaluación serán de gran ayuda para las enfermeras del centro de salud, los docentes y los padres, ya que les permitirán identificar qué programas son más efectivos para alcanzar estos objetivos específicos. Esta información les proporcionará una guía clara sobre qué intervenciones son más adecuadas y efectivas para abordar el consumo de alcohol y drogas, así como para promover la salud entre los adolescentes. En última instancia, esto contribuirá a mejorar el bienestar y la salud de los estudiantes y a prevenir problemas futuros relacionados con el consumo de sustancias y otros comportamientos nocivos. Este estudio también fomentará la participación de los adolescentes, convirtiéndolos en defensores comprometidos de un estilo de vida saludable, lo que les permitirá tomar medidas proactivas para su bienestar y el de su comunidad. Asimismo, servirá como base para futuras investigaciones a nivel nacional e internacional, abordando la

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

temática y la problemática de manera más amplia. Además, permitirá sistematizar y evaluar información actualizada y especializada sobre las variables estudiadas, como la efectividad del programa y el control de hábitos nocivos.

MATERIALES Y MÉTODOS

El presente estudio se enmarca en un enfoque cuantitativo, donde se cuantificó la información recolectada y se procesaron los datos (17-18). Además, fue de tipo aplicada, debido a su enfoque en la resolución de un problema práctico específico, que en este caso es la evaluación de la efectividad de un programa dirigido a adolescentes para controlar hábitos nocivos. (19) También fue de nivel explicativo, se concentra en comprender las relaciones causales entre variables, explicando por qué ocurren ciertos fenómenos e identificando las variables independientes que influyen en la variable dependiente, busca evaluar si el programa tiene un efecto en el control de hábitos nocivos entre los adolescentes, sino también entender por qué ocurren esos efectos. (20)

Además, se basó en un estudio preexperimental, utilizando pretest y post test para evaluar los hábitos nocivos contra la salud de los adolescentes. El diseño fue longitudinal, implica recopilar datos antes y después de la intervención en dos etapas, lo que permite evaluar el impacto del programa educativo a lo largo del tiempo.

POBLACIÓN

La población estuvo constituida por de 5700 adolescentes de un rango de edad entre 12 a 17 años matriculados para el período escolar 2022-2023, y fue proporcionada por la oficina de control y estudios del centro educativo de Chilca,

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

el tamaño de la muestra fue determinado utilizando la fórmula para poblaciones finitas, con un margen de error del 5% y un nivel de confianza del 99%.La técnica utilizada fue el muestreo no probabilístico por conveniencia, que consiste en seleccionar participantes basándose en su disponibilidad y accesibilidad para los investigadores (21), en este caso, los adolescentes de la Institución Educativa (I.E.). Esta selección se realizó de manera conveniente, priorizando la cercanía geográfica y la facilidad de acceso a los sujetos de estudio, lo que se consideró necesario para llevar a cabo la investigación de manera práctica y efectiva. Los criterios establecidos para la inclusión en el estudio fueron: adolescentes matriculados en la Institución Educativa (I.E.) de Chilca y que tienen entre 12 y 18 años, aquellos que están cursando entre el tercer y el quinto año de secundaria en la I.E. de Chilca, y estudiantes que cuentan con la autorización firmada por sus tutores legales y que presenten su documento nacional de identidad (DNI). Por otro lado, se establecieron criterios de exclusión que incluyen adolescentes que no estén en la lista de matrícula de la I.E. de Chilca después de la realización del pretest y estudiantes que tienen alguna enfermedad que pueda limitar su participación en el estudio. Estos criterios aseguraron que la muestra fuera representativa y adecuada para los propósitos de la investigación.

Las variables planteadas en el estudio fueron operacionalizadas: para la variable efectividad de programa educativo se recurrió a Alderete (22) quien la menciona como un conjunto de tareas se aplican en un lugar y en un tiempo determinado con la finalidad de solucionar una situación previamente diagnosticada, por lo es planeada y redimensionada por etapas las cuales son: diagnóstico, planeación, ejecución y evaluación. La variable dependiente hábitos nocivos, señala Camina

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

(23) que son esquemas estereotipados que suelen alterar la conciencia y el estado de ánimo de las personas y es dimensionada por drogas y alcohol.

ETAPAS E INSTRUMENTOS APLICADOS

La recopilación de datos se realizó a través de un cuestionario estandarizado del Sistema Interamericano SIDUC/OEA/CICAD/OIC (24) (Anexo 3), el cual se aplicó en dos etapas: una pre-intervención y otra post intervención. La primera etapa consistió en recolectar información sobre los hábitos nocivos relacionados con drogas y alcohol en estudiantes de una Institución Educativa (I.E.) Chilca. En la segunda etapa, se implementó un programa de intervención estructurado, compuesto por doce sesiones distribuidas en cuatro sesiones, cuatro talleres y cuatro dinámicas de integración, con una duración de 20 minutos cada una. Este programa se llevó a cabo de manera presencial, los lunes, martes y viernes, desde el 21 de agosto hasta el 13 de octubre, en un horario de 8 am a 12 pm, se destinaron 20 minutos a cada una de las 6 secciones realizadas diariamente

Las sesiones fueron realizadas por las investigadoras y se utilizaron materiales como presentaciones de PowerPoint (ppts), trípticos y videos para apoyar la intervención. Estos materiales se seleccionaron con el objetivo de generar cambios en los adolescentes y abordar los hábitos nocivos para la salud. Posteriormente, se volvió a aplicar el mismo cuestionario para medir el cambio en el comportamiento de los adolescentes después de la realización del programa de intervención. La validez del cuestionario fue determinada por 119 expertos provenientes de 26 Estados Miembros de la OEA en el área de drogas y psicología, quienes lo consideraron adecuado para su aplicación. Además, se evaluó la confiabilidad del cuestionario mediante el coeficiente Alpha de Cronbach, obteniendo un valor menor a 0.80, lo que indica una buena

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

consistencia interna del instrumento en términos de pertinencia, relevancia, utilidad, redacción, claridad y utilidad (24).

Se presentó la solicitud al comité de ética de la Universidad Científica del Sur, obteniendo la aprobación con código de registro PRE-20-2023-00015 (Anexo 8). Por consiguiente, se obtuvo el permiso de ejecución del proyecto por parte de la decanatura de la facultad (Anexo 7). Para concluir con los procedimientos requeridos, se solicitó el permiso al director de la I.E de Chilca (Anexo 9), quien accedió de manera inmediata, brindando aulas, horarios específicos por secciones, y un auxiliar de apoyo. Se entrego a cada alumno su consentimiento informado para sus padres (Anexo 5) y para ellos el asentimiento informado (Anexo 6).

Se estableció un canal de comunicación abierto para que los participantes pudieran expresar cualquier inquietud o pregunta que tuvieran. Además, en caso de que surgieran dudas sobre el proceso o la información proporcionada, se ofreció una explicación detallada y se brindó apoyo adicional para garantizar que todos los participantes comprendieran plenamente los requisitos del estudio y se sintieran cómodos para completar toda la información necesaria. Esta atención personalizada y la disposición para aclarar cualquier malentendido contribuyeron a mantener la participación de todos los sujetos a lo largo del estudio, evitando así cualquier pérdida de participantes.

Es importante destacar que, durante el diseño y la ejecución de este estudio, se implementaron diversas estrategias para minimizar la introducción de sesgos. Se realizaron cuidadosos controles durante el proceso de selección de la muestra, se utilizaron métodos de muestreo por conveniencia para garantizar la

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

representatividad, se emplearon instrumentos de medición validados. Además, se llevaron a cabo análisis rigurosos para identificar y abordar cualquier posible sesgo de análisis o interpretación de los resultados. En primer lugar, se realizó una exhaustiva revisión de los datos recopilados, incluyendo la verificación de su integridad y consistencia. En resumen, se tomaron todas las medidas necesarias para garantizar la validez y la fiabilidad de los hallazgos obtenidos en este estudio.

Durante el desarrollo del estudio, se implementó un seguimiento diligente y una comunicación clara con todos los participantes. Ante la posibilidad de que algún participante mostrara signos de desinterés o dificultades para completar la información requerida, se tomaron medidas proactivas, como verificar si los participantes necesitaban ayuda adicional y resolver cualquier duda o preocupación que pudieran tener para abordar estas preocupaciones.

PROCEDIMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

Se llevó a cabo un análisis detallado de los datos utilizando el programa Excel y SPSS-26. Se procedió a ordenar y codificar los datos en un Excel, para luego exportar la información y realizar el procesamiento en el software de SPSS-26 donde se realizó un análisis descriptivo para analizar la frecuencia y porcentaje de las principales características sociodemográficas de los adolescentes y los hábitos nocivos (droga y alcohol), antes y después de la aplicación del programa (25).

Posteriormente, se realizó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov para comprobar la normalidad o no de los datos de estudio, arrojando como resultado la selección del estadístico no paramétrico de Wilcoxon (26). Asimismo, los resultados del análisis inferencial de la prueba de hipótesis se calcularon

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

mediante este estadístico, realizado en el pre y post para las variables de interés, de esta manera se analizó la efectividad del programa de intervención para controlar hábitos nocivos. Finalmente, los resultados se presentan en forma de tablas con entrada numérica junto con la significancia para resaltar los hallazgos clave de la investigación.

ASPECTOS ÉTICOS

La investigación cumplió con los cuatro principios éticos delineados en el informe Belmont (27) de 1979. Estos principios abarcan:

- El respeto al derecho de autodeterminación de las personas y a la provisión adecuada de información.
- La beneficencia, que se traduce en maximizar los beneficios y minimizar los daños.
- La no maleficencia, garantizando el anonimato de los informantes adolescentes.
- La justicia, asegurando la igualdad en la participación en el estudio.

RESULTADOS

Los datos se sometieron a un análisis descriptivo para obtener los resultados observados, que se presentan en forma de tablas de frecuencia y porcentajes para evidenciar los resultados.

Como se evidencia en la tabla 1, la muestra estuvo conformada por 360 adolescentes matriculados de la Institución Educativa de Chilca con edad promedio de 15,71 años (DS = ± 0.6648012), con un porcentaje alto (51,9%) de sexo femenino, con relación al estado civil de los padres de los adolescentes participantes, en su mayoría (33,6%) son divorciados. Con relación a datos

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

generales o personales, el 52.5% viven actualmente con su padre y madre, el 39.4% de los padres (o alguno de ellos) están atentos respecto a lo que hace el adolescente en el colegio, el 86.1% indicó que durante los fines de semana sus padres (o alguno de ellos), controla el horario de llegada a la casa en las noches, el 87.5% afirman que cuando salen de casa en las tardes o fines de semana, sus padres (o alguno de ellos) preguntan o esperan que informen a dónde van. Asimismo, el 40.6% de los padres (o alguno de ellos) conoce las amistades más cercanas de su representado, el 53.9% señala que si tiene enamorada y un 51.7% menciona que no ha tenido relaciones sexuales.

Tabla 1: Características sociodemográficas a los adolescentes de una I.E. de Chilca

Variable	Resultados
Edad (X, %)	
Edad media ± Desviación estándar	15.71944 ± 0.6648012
14 años	3 (0,8)
15 años	135 (37,5)
16 años	182 (50,6)
17 años	40 (11,1)
Sexo (n, %)	
Femenino	187 (51,9)
Masculino	173 (48,1)
Estado civil de los padres (n, %)	
Casados	83 (23,1)
Solteros	40 (11,1)
Convivientes	116 (32,2)
Divorciados	121 (33,6)
Con quién vives actualmente (n, %)	
Padre y Madre	189 (52,5)
Padre y su pareja	19 (5,3)
Madre y su pareja	42 (11,7)
Solo con el padre	17 (4,7)
Solo con la madre	84 (23,3)
Con ninguno de los dos	9 (2,5)
¿Cuán atentos están tus padres respecto de lo que haces en el colegio? (n, %)	
Bastante	115 (31,9)
Más o menos	142 (39,4)
Poco	91 (25,3)
Nada	12 (3,3)

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Durante los fines de semana ¿Tus padres controlan tú hora de llegada a casa en la noche? (n, %)	
Si	310 (86,1)
No	50 (13,9)
Cuando sales de la casa en las tardes o en fines de semana ¿Tus padres te preguntan y/o esperan que tú les digas a dónde vas? (n, %)	
Si	315 (87,5)
No	45 (12,5)
En general ¿Cuánto crees que tus padres (o alguno de ellos) conoce a tus amigos? (n, %)	
Bastante	66 (18,3)
Más o menos	146 (40,6)
Poco	117 (32,5)
Nada	31 (8,6)
Tienes enamorada (n, %)	
Si	194 (53,9)
No	166 (46,1)
Ya tuviste relaciones sexuales (n, %)	
Si	174 (48,3)
No	186 (51,7)

Fuente: *Elaboración propia

Fuente: SISTEMA INTERAMERICANO DE DATOS UNIFORMES PROTOCOLO DE LA ENCUESTA SOBRE DROGAS EN HOGARES.

En la tabla 2 se muestran los resultados de la estadística descriptiva de los hábitos nocivos del pretest para el grupo de adolescentes de la Institución Educativa de Chilca matriculados. En ese sentido, de los 360 participantes sólo 233 respondieron de manera afirmativa la primera pregunta, la cual es condicionante para responder el resto de las preguntas. Asimismo, con respecto a la dimensión drogas para la muestra estudiada se observó que el 64.7%, si ha fumado tabaco alguna vez. Además, el 86.7% tenía 15 años cuando fumó tabaco por primera vez, un 54.5% indicó que fumó tabaco durante los últimos 30 días, 100% afirma que ha fumado en los últimos 12 meses o 30 días. Asimismo, el 53.2% ha fumado dos cigarrillos u otro tipo de tabaco por día. Mientras que el 49.8% fumó cigarros u otro tipo de tabaco tres días en los últimos 30 días. Un 30.5% manifestó que ha fumado por 3 meses cigarros u otro tipo de tabaco.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Finalmente, se observa que el 80% indicó no haber fumado 100 cigarrillos en su vida.

Con relación a los hábitos nocivos de la dimensión alcohol, se tuvo 360 participantes de los cuales 266 respondieron de manera afirmativa la primera pregunta referente a esta dimensión, la cual es condicionante para responder el resto de las preguntas. Se observó que el 73.9%, si ha consumido bebidas alcohólicas alguna vez en la vida. Además, el 97.7% tenía 15 años cuando consumió bebidas alcohólicas por primera vez. Un 51.1% indicó que consumió bebidas alcohólicas durante los últimos 30 días, 99.2% afirma que ha bebido en los últimos 12 meses o 30 días. Asimismo, el 44.7% ha tomado durante dos días algún tipo de alcohol en los últimos 30 días. Siendo el 100%, licores fuertes (whisky, vodka, pisco, aguardiente, ron, tequila, etc.) los fines de semana. Mientras que, el 99.2% ha consumido solo una vez 5 tragos o más en una misma salida. Asimismo, el 61.7% señala que ha gastado entre 10 y 20 soles en la compra de bebidas alcohólicas en el último mes.

Tabla 2: Hábitos nocivos de los adolescentes previo a la aplicación del programa - Pretest

Pretest - Dimensión droga			
ítems	**Categorías**	**Frecuencia**	**%**
¿Ha fumado tabaco alguna vez en vida?	Si	233	64.7%
	No	127	35.3%
¿Qué edad tenía cuando fumó tabaco por primera vez?	14 años	25	10.7%
	15 años	202	86.7%
	16 años	5	2.1%
	17 años	1	0.4%
¿Cuándo fue la primera vez que fumó tabaco?	Durante los últimos 30 días	127	54.5%
	Hace más de 1 año	106	45.5%
¿Ha fumado tabaco en los últimos 12 meses?	Si	233	100.0%
¿Ha fumado tabaco en los últimos 30 días?	Si	233	100.0%
Aproximadamente ¿Cuántos cigarrillos u otro tipo de tabaco ha fumado por día en los últimos 30 días?	Dos	124	53.2%
	Tres	108	46.4%
	Cuatro	1	0.4%
Y ¿Cuántos días fumó cigarrillos u otro tipo de tabaco en los últimos 30 días?	1 día	29	12.4%
	2 días	86	36.9%

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

	3 días	116	49.8%
	4 días	1	0.4%
	5 días	1	0.4%
¿Por cuántos años ha fumado usted cigarrillos u otro tipo de tabaco?	1 año	52	22.3%
	1 mes	44	18.9%
	2 meses	65	27.9%
	3 meses	71	30.5%
	4 meses	1	0.4%
¿Ha fumado usted al menos 100 cigarrillos u otro tipo de tabaco en su vida?	Si	28	12.0%
	No	205	88.0%

Pretest - Dimensión Alcohol

ítems	Categorías	Frecuencia	%
¿Ha consumido bebidas alcohólicas alguna vez en la vida?	Si	266	73.9%
	No	94	26.1%
¿Qué edad tenía cuando consumió bebidas alcohólicas por primera vez?	15 años	260	97.7%
	16 años	5	1.9%
	17 años	1	0.4%
¿Cuándo fue la primera vez que consumió bebidas alcohólicas?	Durante los últimos 30 días	136	51.1%
	Hace más de 1 mes, pero menos de 1 año	130	48.9%
¿Ha consumido bebidas alcohólicas en los últimos 12 meses?	Si	264	99.2%
	No sabe/No contesta	2	0.8%
¿Ha consumido bebidas alcohólicas en los últimos 30 días?	Si	264	99.2%
	No sabe/No contesta	2	0.8%
Piense solamente en los últimos 30 días, ¿Cuántos días ha tomado algún tipo de alcohol durante los últimos 30 días?	1 día	49	18.4%
	2 días	119	44.7%
	3 días	61	22.9%
	4 días	30	11.3%
	5 días	1	0.4%
	3 meses	6	2.3%
En los últimos 30 días ¿Qué tipo de bebida alcohólica consumió y con qué frecuencia?	Licores fuertes fines de semana	266	100.0%
En las últimas 2 semanas ¿Cuántas veces ha consumido 5 tragos o más en una misma salida?	Sólo una vez	264	99.2%
	No sabe/No contesta	2	0.8%
Pensando en el último mes ¿Cuánto dinero llegó a gastar en comprar bebidas alcohólicas?	Nada	22	8.3%
	Entre 10 y 20 soles	164	61.7%
	Más de 20 soles, pero menos de 50	80	30.1%

Fuente: *Elaboración propia

Fuente ítems**:** Sistema interamericano de datos uniformes protocolo de la encuesta sobre drogas en hogares.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Los resultados de los hábitos nocivos del post-test para el grupo de adolescentes de la Institución Educativa de Chilca matriculados se registran en la tabla 3. Asimismo, con respecto a la dimensión drogas para la muestra estudiada se observó que el 64.7%, si ha fumado tabaco alguna vez. Además, el 86.7% tenía 15 años cuando fumó tabaco por primera vez. Un 54.5% indicó que fumó tabaco durante los últimos 30 días, 100% afirma que ha fumado tabaco en los últimos 12 meses, sin embargo, el 73.4% no ha fumado en los últimos 30 días. Además, un promedio del 73.8% ha fumado un cigarrillo u otro tipo de tabaco por día, en los últimos 30 días. Un 70% manifestó que ha fumado por un día cigarrillos u otro tipo de tabaco. El 30.5% señaló que ha fumado durante tres meses. También, se observa que el 88% indicó no haber fumado 100 cigarrillos en su vida.

Por otra parte, con relación a la dimensión alcohol para el grupo de adolescentes encuestados se observó que el 73.9%, si ha consumido bebidas alcohólicas alguna vez en la vida. Además, el 97.7% tenía 15 años cuando consumió bebidas alcohólicas por primera vez. Un 86.5% indicó que consumió bebidas alcohólicas hace más de un mes (pero menos de un año), 99.2% afirma que ha bebido en los últimos 12 meses y el 87.2% no ha consumido bebidas alcohólicas en los últimos 30 días. Asimismo, el 30.1% ha tomado durante un día algún tipo de alcohol en los últimos 30 días. Siendo el 100%, licores fuertes (whisky, vodka, pisco, aguardiente, ron, tequila, etc.) los fines de semana. Mientras que, el 86.5% ninguna vez ha consumido 5 tragos o más en una misma salida. Asimismo, el 86.1% señala que no ha gastado nada en la compra de bebidas alcohólicas en el último mes.

Tabla 3: Hábitos nocivos de los adolescentes después a la aplicación del programa – Post test

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Post-test - Dimensión droga			
ítems	**Categorías**	**Frecuencia**	**%**
¿Ha fumado tabaco alguna vez en vida?	Si	233	64.7%
	No	127	35.3%
¿Qué edad tenía cuando fumó tabaco por primera vez?	14 años	25	10.7%
	15 años	202	86.7%
	16 años	5	2.1%
	17 años	1	0.4%
¿Cuándo fue la primera vez que fumó tabaco?	Durante los últimos 30 días	127	54.5%
	Hace más de 1 año	106	45.5%
¿Ha fumado tabaco en los últimos 12 meses?	Si	233	100.0%
¿Ha fumado tabaco en los últimos 30 días?	Si	62	26.6%
	No	171	73.4%
Aproximadamente ¿Cuántos cigarrillos u otro tipo de tabaco ha fumado por día en los últimos 30 días?	Uno	172	73.8%
	Dos	33	14.2%
	Tres	28	12.0%
Y ¿Cuántos días fumó cigarrillos u otro tipo de tabaco en los últimos 30 días?	1 día	163	70.0%
	2 días	19	8.2%
	3 días	51	21.9%
¿Por cuántos años ha fumado usted cigarrillos u otro tipo de tabaco?	1 año	52	22.3%
	1 mes	44	18.9%
	2 meses	65	27.9%
	3 meses	71	30.5%
	4 meses	1	0.4%
¿Ha fumado usted al menos 100 cigarrillos u otro tipo de tabaco en su vida?	Si	28	12.0%
	No	205	88.0%
Post-test - Dimensión alcohol			
ítems	**Categorías**	**Frecuencia**	**%**
¿Ha consumido bebidas alcohólicas alguna vez en la vida?	Si	266	73.9%
	No	94	26.1%
¿Qué edad tenía cuando consumió bebidas alcohólicas por primera vez?	15 años	260	97.7%
	16 años	5	1.9%
	17 años	1	0.4%
¿Cuándo fue la primera vez que consumió bebidas alcohólicas?	Durante los últimos 30 días	36	13.5%
	Hace más de 1 mes, pero menos de 1 año	230	86.5%
¿Ha consumido bebidas alcohólicas en los últimos 12 meses?	Si	264	99.2%
	No sabe/No contesta	2	0.8%
¿Ha consumido bebidas alcohólicas en los últimos 30 días?	Si	34	12.8%
	No	232	87.2%
Piense solamente en los últimos 30 días, ¿Cuántos días ha tomado algún tipo de alcohol durante los últimos 30 días?	0 días	59	22.2%
	1 día	80	30.1%
	2 días	68	25.6%
	3 días	57	21.4%
	4 días	1	0.4%
	3 meses	1	0.4%
En los últimos 30 días ¿Qué tipo de bebida alcohólica consumió y con qué frecuencia?	Licores fuertes fines de semana	266	100.0%
En las últimas 2 semanas ¿Cuántas veces ha consumido 5 tragos o más en una misma salida?	Ninguna vez	230	86.5%
	Sólo una vez	36	13.5%
	Nada	229	86.1%

Pensando en el último mes ¿Cuánto dinero llegó a gastar en comprar bebidas alcohólicas?	Entre 10 y 20 soles	35	13.2%
	Más de 20 soles, pero menos de 50	2	0.8%

Fuente: *Elaboración propia

Fuente ítems: Sistema interamericano de datos uniformes protocolo de la encuesta sobre drogas en hogares

La prueba de normalidad se llevó a cabo con el fin de establecer si los datos siguen o no una distribución normal, lo que influyó en la elección del método de análisis estadístico inferencial, ya sea paramétrico o no paramétrico. Se utilizó la prueba de Kolmogorov-Smirnov para asegurar que las muestras del estudio sean representativas de la población desde un punto de vista estadístico. El valor obtenido de la prueba se evaluó en relación con las hipótesis nula y alternativa de interés.

$$\text{Ha} = p < 0.05: los\ datos\ no\ tienen\ un\ comportamiento\ de\ distribución\ normal.$$

$$\text{Ho} = p > 0.05: los\ datos\ tienen\ un\ comportamiento\ de\ distribución\ normal.$$

En la tabla 4 se observa el comportamiento de los datos de las dimensiones de estudio. Para la dimensión droga y alcohol se presenta una distribución no normal o no paramétrica ($p < 0.05$) tanto en el pretest como el post-test. En función de ello, se utilizó el estadístico no paramétrico W de Wilcoxon para la prueba de hipótesis.

Tabla 4: *Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov*

Dimensión	Grupo	Kolmogorov-Smirnov			Distribución de datos
		Estadístico	gl	Sig.	
Droga	Pretest	0.437	360	0.000	No normal
	Post-test	0.332	360	0.000	No normal
Alcohol	Pretest	0.455	360	0.000	No normal
	Post-test	0.980	360	0.000	No normal

Fuente: *Elaboración propia

Prueba de hipótesis

Ha: La aplicación del programa “ME AMO Y DIGO NO” es efectivo en el control de los hábitos nocivos en adolescentes de una institución educativa de Chilca.

Ho: La aplicación del programa “ME AMO Y DIGO NO” no es efectivo en el control de los hábitos nocivos en adolescentes de una institución educativa de Chilca.

Supuestos: si p >= 0.05 se acepta Ho, si p < 0.05 se acepta Ha.

El resultado de la prueba W de Wilcoxon de la tabla 5, muestra la comparación de los datos antes y después de la aplicación del programa, obteniéndose una significancia de $p < 0.000$ para las dimensiones droga y alcohol, menores al p valor establecido (0.05), por lo que se acepta la hipótesis alterna planteada, rechazando la nula. En consecuencia, de acuerdo con el objetivo planteado de investigación, se afirma que la aplicación del programa “ME AMO Y DIGO NO” es efectivo en el control de los hábitos nocivos en adolescentes de una institución educativa de Chilca.

Tabla 5. Efectividad de un programa “ME AMO Y DIGO NO” en el control de hábitos nocivos de los adolescentes de una institución educativa de Chilca

	Estadístico	Z	Sig. (bilateral)
Dimensión Droga (pre y post-test)	W - de Wilcoxon	-13.784	0.000

Dimensión alcohol (pre y post-test)	W - de Wilcoxon	-15.069	0.000

Fuente: *Elaboración propia

DISCUSIÓN

El trabajo de investigación tuvo como objetivo determinar la efectividad del Programa de participación-acción, “Me Amo” en el control de hábitos nocivos de los adolescentes de una institución educativa de Chilca; confirmando su efectividad, donde la validez comprobada por la prueba W de Wilcoxon en la dimensión drogas fue de 0,437 en el pretest y 0,332 en el postest. En la prueba de para la dimensión alcohol se encontró en el pretest 0,455 y 0,980 postest. Estos valores permiten afirmar que la efectividad más fuerte se encuentra en la dimensión alcohol donde se observa una diferencia significa del 65% en el consumo de alcohol entre el antes y después de haber aplicado el programa y en el consumo de drogas la variabilidad fue de 25.5% en el pretest y postest, observándose menor efectividad.

Estos resultados coinciden con los dados por Andrade (1) quien afirma que la aplicación de programas educativos desde la escuela resulta efectiva, tanto para la prevención como para el control de las conductas nocivas en los adolescentes. Igualmente, Hernández et al. (2) encontró menos consumo de drogas y alcohol en los jóvenes estudiantes a través de programa implementado por docentes, orientadores y padres donde se integraban de manera activa en actividades sociales. Sin embargo, el estudio de Searby et al. (3) demostró que si bien la efectividad del programa educativo fue de 42.2%, la tendencia hacia la erradicación del consumo de drogas y alcohol es difícil y en un 65% vuelven a recaer. Lo mismo indicó Bafunno et al. (6) y recomiendan que en la institución educativa se deben establecer continuos espacios de encuentro entre los padres-hijos-docentes como medio para crear vínculos fuertes

de confianza y así lograr disminuir la tendencia del refugio de los adolescentes en las drogas y el alcohol.

También, la UNODC (7) señaló que se debe atender el establecimiento de lazos de fraternidad estrechos entre padres e hijos para evitar que los adolescentes en especial a partir de los 15 años tomen refugio en el alcohol o las drogas y la institución educativa puede ser un mediador eficaz a través de programas educativos.

Por otra parte, los hallazgos de Donovan (8) indican que, entre las limitantes de los programas preventivos y educativos implementados en la escuela para el control del uso de drogas y alcohol, existe una variabilidad del 45% en cuanto al componente de participación de los padres que merma su efectividad.

En cuanto a las características demográficas en los adolescentes de una I.E. de Chilca, se determinó que los adolescentes más expuestos a conductas nocivas en el consumo de drogas y alcohol tienen las siguientes características: el promedio de edad es del 50,6% en edades de 16 años, el 51,9% son mujeres y el 33,6% son los más vulnerables debido a que sus padres están divorciados. Otras características, que resaltan los adolescentes afectados por el consumo de alcohol y drogas es el 39,48% de ellos no reciben atención de sus padres.

Lo anterior se sustenta en el estudio de Laureano (3) cuando afirmó que en las instituciones educativas los estudiantes con unidades familiares disfuncionales exhiben conductas nocivas de uso de sustancias que los induce a conductas antisociales relacionadas con el ambiente hogareño sin control parental. Además, la misma perspectiva aportada por Reyes et al. (4) y va más allá, al señalar que la falta de control parental en los adolescentes a menudo se cita como una causa de que los padres adopten conductas nocivas. Y Solís et al. (5) encontraron que, en estos casos,

las instituciones educativas que implementaban programas de prevención del uso de sustancias tienen resultados moderadamente efectivos.

Igualmente, se halla similitud en los resultados en el estudio de Alderete (24) quien implementó un programa educativo para prevenir el consumo de alcohol y drogas, en su fase inicial no se observó disminución en su consumo, pero en la evaluación final se obtuvo un 25% en su discusión con mejor control para el alcohol.

Se identificaron hábitos nocivos antes de aplicar el programa “ME AMO entre los adolescentes que indicaron en 64,7% ser fumadores y el 85%. En cuanto al consumo de alcohol, el 73,9% bebió al menos una vez, el 97,7% bebió cuando tenía 15 años y el 73,3% bebió regularmente.

Morales et al. (6) igualmente, determinó que en el inicio de consumo de drogas y alcohol por parte de adolescentes fue entre los 15 a 19. Los resultados de Noh et al. (7) son similares cuando expresa que el 70% de los estudiantes desarrollan tendencias conductuales hacia el consumo de alcohol y drogas a partir de los 14 o 15 años, y el hábito es mayor después de los 18 años.

Respecto, a los resultados del postest, el 70.8% de los estudiantes con conductas nocivas de drogas ha deja su consumo durante 1 mes y en cuanto al consumo de alcohol el 56.7% no ha ingerido bebidas alcohólicas después de la implementación del programa.

Investigadores como Zambrano (8); Routledge et al. (9) y Durand (10) expresan, que los programas sobre prevención del consumo de drogas y alcohol manejados que la escuela muestran, mejorías significas y las actitudes de los estudiantes hacia su consumo. Por otra parte, Millari et al. (11) expresan que estos programas presentan como debilidad que sus acciones no son mantenidas en el tiempo y los cambios positivos iniciales en la mayoría de los casos desaparecen.

En el estudio se encontraron como fortalezas la mejora de la relaciones familiares y comunicación padre-hijos, que se ve sustentada en los estudios de Contreras y Prías (13) y el de Ibarra et al. (16) cuando señalan que los programas que se implantan en las escuelas para la prevención de sustancias nocivas mejoran la convivencia familiar. Con respecto, a las limitaciones se halló que los estereotipos familiares donde uno de los padres mantiene conductas alcohólicas y consumo de droga puede revertir el objetivo de la prevención, tal como también lo expresaron Montero (17) y Azorín (18). Y en cuanto a las implicaciones, estas se dan en el ámbito escolar por el hecho de ser estudiantes y en ese espacio se pueden observar los cambios conductuales positivos que genera el programa educativo de prevención de hábitos nocivos.

CONCLUSIONES:

A manera de conclusión, la realidad encontrada muestra la existencia de que la implementación del programa fue efectiva, ya que los estudiantes con conductas nocivas hacia las drogas han dejado de consumirlas en los últimos 30 días, y en cuanto al consumo de alcohol, el 56.7% dejó de ingerir bebidas alcohólicas por lo que el consumo de sustancias nocivas ha disminuido.

Se concluye que los adolescentes que cursan estudios en el centro educativo tienen como características comunes: edad promedio de 16 años, en su mayoría pertenecen al sexo femenino, viven con padre y madre, pero presentan como vulnerabilidad que son de padres divorciados. Esta situación eleva la tendencia al consumo de drogas y alcohol como vía de escape por la disfuncionalidad que existe en la familia.

Se identificaron como hábitos nocivos de los adolescentes previo a la aplicación del programa, adicción hacia tabaco, y consumo del alcohol mayormente en la población mayor a los 15 años y una frecuencia de 73.3%.

Se obtuvo como logros después de la implementación del programa “ME AMO Y DIGO NO” que ha disminuido en el 70% de los estudiantes el consumo del tabaco y el 56.7% ha dejado disminuido la ingesta del alcohol. Por lo tanto, la efectividad del programa aplicado dio como resultados diferencias muy significativas, donde la efectividad fue mayor para la disminución del consumo de alcohol que en las drogas y a pesar, de que las actitudes iniciales fueron muy positivas el tiempo transcurrido para su aplicación fue demasiado corto, para observar resultados mayores.

Finalmente, es importante la continuación del programa “ME AMO Y DIGO NO”, con la finalidad de lograr una mayor vinculación de los padres ya que su influencia para la prevención y control de la ingesta de alcohol y consumo de drogas es decisiva.

RECOMENDACIONES:

Primero: Continuar la continuación del programa de prevención, completándolo con material educativo sobre el daño que causa en la salud la ingesta de alcohol y consumo de drogas e incluir estos temas en las unidades didácticas de sesiones de clase. Realizar talleres de capacitación a los docentes para que puedan asumir con propiedad el papel de orientador educativo en materia de drogas y consumo de alcohol. Monitorear constantemente a los estudiantes durante las actividades que realizan en la institución educativa a fin de detectar cualquier comportamiento que se incline hacia el consumo de sustancias tóxicas.

Segundo: Planificar encuentros entre padres-estudiantes-docentes con la finalidad mejorar la interacción y vínculos afectivos. Brindar a través del personal de orientación escolar atención personalidad y sesiones de terapia en aquellos casos estudiantes cuyos padres se encuentran divorciados y/o se encuentren vinculados con el consumo de alcohol y drogas para aumentar la aceptación y efectividad de estos programas.

Tercero: Realizar foros y programas educativos con los padres de familia para que constantemente se promueva en sus hogares la comunicación asertiva entre padres e hijos, con finalidad de poder identificar cuáles son las conductas comportamentales de sus hijos.

Cuarto: Crear conciencia en los estudiantes sobre los efectos nocivos de las drogas y el alcohol en su salud y proyecto de vida, mediante situaciones de experiencias narradas por actores que han logrado superar la adicción.

Quinta: Se recomienda realizar más estudios y profundizar acerca de las conductas de riesgo que pueden inducir al consumo de drogas y alcohol en la adolescencia.

Sexta: Se recomienda que el personal de enfermería debe formar parte del equipo interdisciplinario de las instituciones educativas tanto públicas como privadas con el fin de aplicar intervenciones enfocadas en la promoción de la salud, prevención y tratamiento de los hábitos nocivos; ya que esto ayudaría a sensibilizar a la población estudiantil y el abordaje correcto de los distintos problemas que pueden influir en su salud.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Kaner E I, S. Islam SL-K. Adolescent alcohol initiation: Context of close friendships and the role of trust [Internet]. ELSEVIER. [cited 2022 Oct 10]. Disponible en: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0376871622002526

2. Millarini V, et al. Prevalencia y Coocurrencia de Hábitos y Comportamientos de Estilo de Vida No Saludables entre Estudiantes de Escuela Secundaria en Toscana, Italia Central [Internet]. Science direct: Public Health, vol. 166. [[cited 2022 Oct 10]. Disponible en: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0033350618303299

3. Searby, Adam, et al. “El perfil demográfico de las enfermeras de alcohol y otras drogas (AOD) en Australia: ¿experimentadas, altamente calificadas... y en peligro?” Collegian. [cited 2022 Oct 28] Disponible en: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1322769621000500

4. Creswell, Kasey G., et al. El uso solitario de alcohol en la adolescencia predice problemas de alcohol en la edad adulta: un estudio longitudinal de 17 años en una gran muestra nacional de estudiantes de secundaria de EE. UU. Drug and Alcohol Dependence, 2022, p. 109552, [cited 2022 Oct 28] Disponible en: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0376871622002897

5.Organización Mundial de la Salud. “Salud Del Adolescente” OMS; 2022. [cited 2022 Oct 28] Disponible en: https://www.paho.org/es/temas/saludadolescente#:~:text=Violencia%2C%20Alcohol%2C%20Tabaco%20y%20Drogas&text=Las%20principales%20causas%2

0de%20muerte,accidentes%20automovil%C3%ADsticos%20y%20los%20homicidios

6. Bafunno, Daniela, et al. “Control del Tabaco en Europa: Una Revisión de las Estrategias de Campaña para Adolescentes y Adultos.” Critical Reviews in Oncology/Hematology, vol. 138 pp. 139–147, [cited 2022 Oct 28] Disponible en: www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1040842818305535

7. Oficina de Naciones Unidas contra la Droga y el Delito. UNODC. Informe Mundial Sobre Las Drogas. [cited 2022 Oct 28] Disponible en: www.unodc.org/peruandecuador/es/noticias/2021/el-informe-mundial-sobre-las-drogas-2022-de-la-unodc-destaca-las-tendencias-del-cannabis-posteriores-a-su-legalizacin--el-impacto-ambiental-de-las-drogas-ilcitas-y-el-consumo-de-drogas-entre-las-mujeres-y-las-personas-jvenes.html.

8. Donovan, John E. “Iniciación adolescente al alcohol: una revisión de los factores de riesgo psicosocial.” Journal of Adolescent Health, vol. 35, pp. 529.e7–529.e18, [cited 2022 Oct 28] Disponible en: www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1054139X04000667

9. Ferrer Daniela, et al. Control del Tabaco en Europa: Una Revisión de las Estrategias de Campaña para Adolescentes y Adultos. Critical Reviews in Oncology/Hematology, vol. 138, pp. 139–147, [cited 2022 Oct 28] Disponible en: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1040842818305535

10. Ministerio de Salud del Perú. Ley N° 31317: Ley que incorpora al profesional en enfermería en la comunidad educativa a fin de contribuir en la prevención de enfermedades y promoción de la salud en la educación básica. El Peruano. 2021

[cited 2024 Oct 01]. Disponible en: https://busquedas.elperuano.pe/dispositivo/NL/1976876-2

11. Instituto Nacional de Salud Mental "Honorio Delgado - Hideyo Noguchi". Estudio Nacional sobre Prevención y Consumo de Drogas en Estudiantes de Secundaria en Perú [Internet]. Lima (Perú): Instituto Nacional de Salud Mental "Honorio Delgado - Hideyo Noguchi"; 2017 [cited 2024 mar 16]. Disponible en: http://www.nsm.gob.pe/investigacion/archivos/estudios/2020/Vol%20XXXIV%202018%20Nro1%20EESM%20en%20Hospitales%20Generales%20y%20Centros%20de%20%20Salud.pdf

12. Gobierno Regional de Lima. [Internet]. Huacho [citado el 22 nov]. Disponible en: https://web.regionlima.gob.pe/index.php/noticias/472-monitorean-trabajo-en-la-lucha-contra-el-consumo-de-drogas-en-colegios-focalizados

13. INEI. Encuesta Demográfica y de Salud Familiar - ENDES 2019 [Internet]. Lima: INEI; 2020 [citado el día de la consulta]. Disponible en: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1847/libro.pdf

14. UNICEF Perú. Informe Anual UNICEF Perú 2019 [Internet]. Lima: UNICEF Perú; 2019 [cited 2024 mar 1]. Disponible en: https://www.unicef.org/peru/informes/informe-anual-unicefperu-2019

15. Bustamante C, Jofré V. Atención del o el adolescente basado en el modelo de sistemas de Betty Neuman. Cuidados de Enfermería y Educación en Salud. 2014;1(1): 78-91. [cited 2024 mar 1]. Disponible en: file:///C:/Users/Usuario/Downloads/1178.pdf

16. Aristizábal G., Blanco D, Sánchez A, Ostiguín R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. Enfermería universitaria. 2011; 8(4): 16-23. [cited 2024 mar 1]. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s1665-70632011000400003

17. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la Investigación [Internet]. México: McGRAW-HILL; 2014 abr. [cited 2022 nov 25]. Disponible en: https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf

18. López P, Fachelli S. Metodología de la investigación social cuantitativa. [Internet]. Barcelona [cited 2022 nov 12] Disponible en: https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2016/163567/metinvsoccua_a2016_cap2-3.pdf

19. Vargas Z. La investigación aplicada: una forma de conocer las realidades con evidencia científica. Revista Educación [Internet]. [Cited 2023 nov 25]. Disponible en: https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44015082010

20.Arias, F. El Proyecto de Investigación. Introducción a la metodología científica. [Internet] Caracas: Editorial Episteme;[cited 2023 oct 22]. Disponible en: http://investigacionmetodologicaderojas.blogspot.com/2017/09/poblacion-y-muestra.html

21.Otzen T, Manterola C. Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. Int. J. Morphol. [Internet]. [cited 2023 nov 12] Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95022017000100037&lng=es

22. Alderete L. Los programas educativos y sus logros. [Internet]. Perú. [Cited 2023 nov 22]. Disponible en: https://doi.org/10.26490/uncp.alboradaciencia.2022.2.1115

23. Camina I. Estudio sobre algunos hábitos en estudiantes de medicina de la universidad de Zaragona. [Internet]. [cited 2023 nov 22] Disponible en: https://zaguan.unizar.es/record/47997/files/TAZ-TFG-2015-816.pdf

24. SISTEMA INTERAMERICANO DE DATOS UNIFORMES PROTOCOLO DE LA ENCUESTA SOBRE DROGAS EN HOGARES. [Internet]. [cited 2023 feb 19]. Disponible en: http://www.cicad.oas.org/oid/protocols/1_PROTOCOLO_Encuesta_Hogares_Julio_2011.pdf

25. Rendón-Macías M, Villasís-Keeve M, Miranda-Novales M. Estadística descriptiva. Revista Alergia; 63(4): 397-407. [Internet]. [cited 2023 feb 19]. Disponible en: https://www.redalyc.org/pdf/4867/486755026009.pdf

26. Flores-Ruíz E, Miranda-Novales M, Villasís-Keever M. El protocolo de investigación VI: cómo elegir la prueba estadística adecuada. Estadística inferencial. Revista Alergia; 64(3): 364-370. [Internet]. [cited 2023 feb 19]. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2448-91902017000300364&script=sci_abstract&tlng=es

27. Belmont. (1979). Principios y guías éticos para la protección de los sujetos humanos de investigación. Comisión Nacional para la protección de os sujetos humanos de investigación biomédica y del comportamiento. [Internet]. [cited 2023 feb 19]. Disponible en: http://www.bioeticayderecho.ub.edu/archivos/norm/InformeBelmont.pdf

28. Ibarra J, Vall C, Hernández C. Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño, y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos. Sportis: Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad; 5(1): 70-84. [Internet]. [cited 2024 feb 19]. Disponible en: https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.1.3500

29. Montero M. Proyecto de hábitos de vida saludable en Educación Primaria. Hekademos Revista Educativa Digital; (1): 67-84. [Internet]. [cited 2024 feb 19]. Disponible en: https://hekademos.com/hekademos/media/articulos/01/Proyecto_de_habitos_de_vida_saludable_en_Educacion_Primaria.pdf

30. Zambrano E, Zambrano J, Quiroz L. Las instituciones educativas y su rol en la orientación familiar para la prevención del consumo de drogas en adolescentes. Revista Cubana de Educación Superior; 38(1). [Internet]. [cited 2024 marzo 19]. Disponible en:http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0257-43142019000100002

31. Routledge K, Snijder M, Newton N, Ward J, Doyle M, Chapman C, Chapion K, Lees B, Gsarlick B, Wang Y, Olthuis P, Lee K. Acceptability, and feasibility of strong E Deadly Futureds, a culturally inclusive alcohol and drug ptevention program for Aboriginal and/ or Torres Strait Islander secondary students. SSM-Mental Health. 2. [Internet]. [cited 2023 dic 10]. Disponible en: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666560322000135

32. Routledge K, Snijder M, Newton N, Ward J, Doyle M, Chapman C, Chapion K, Lees B, Gsarlick B, Wang Y, Olthuis P, Lee K. Acceptability, and feasibility of

strong E Deadly Futureds, a culturally inclusive alcohol and drug ptevention program for Aboriginal and/ or Torres Strait Islander secondary students. SSM-Mental Health. [Internet]. [cited 2023 dic 10]. Disponible en: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666560322000135

33. Millarini V, Caini S, Allamani A, Ermin I, Quercia A, Masala G, Fabbri S, Prevalence and co-occurrence of unhealthy lifestyle habits and behaviours among secondary school students in Tuscany, central Italy. Elsevier. Volume 166. [Internet]. [cited 2023 dic 10]. Disponible en: https://doi.org/10.1016/j.puhe.2018.10.008

34. Reyes P, Mosquera E., Bolaños A, Munevar M, Garcés C, Durán P. (2020). Prevalencia y posibles factores asociados al consumo tabáquico en adolescentes escolarizados. Aquicha ; 20(1: 3. [Internet]. [cited 2023 dic 10]. Disponible en: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7291883

35. Morales J, Tuse-Medina R, Carcausto W. Consumo de alcohol y drogas ilícitas en adolescentes preuniversitarios. Rev Cubana Med Gen Integr.;35(3):1-16. [Internet]. [cited 2023 dic 10]. Disponible en: https://www.medigraphic.com/cgibin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=94458

36. Caycho P. Institución Educativa Chilca Proyecto Educativo Institucional. Aula Virtual Creativa. [Internet]. [cited 2023 dic 10]. Disponible en: https://www.gob.pe/17294-municipalidad-provincial-de-canete-plan-provincial-de-seguridad-ciudadana-de-canete

37. Azorín C. ¡Abre los ojos! Un proyecto de mejora educativa para la prevención de las drogas en adolescentes. Revista Complutense de Educación; 27(1): 141-159. [Internet]. [cited 2023 dic 10]. Disponible en:

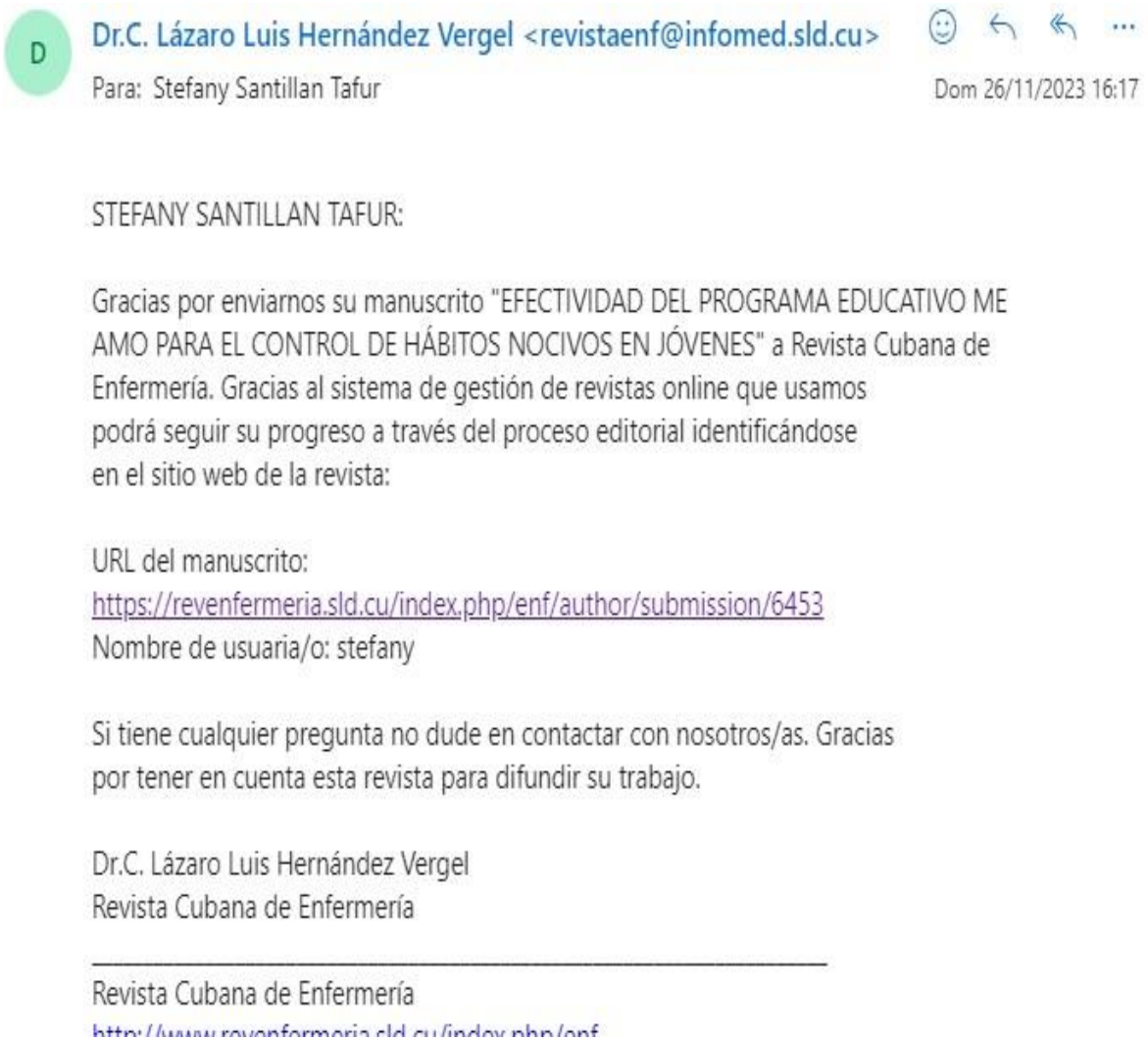
https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/121066/45532-94466-2-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y

38. Escudero Hermoso V., Quirós Sastre F., Herrero Cembellín M.B., Rodríguez Rodríguez B.L., Rodríguez Rubio A.V., Meneses Jiménez M.T., Ruiz Forner E. La ética de la investigación enfermera. [internet]. [citado 25 nov, 2022]; disponible en: https://ebevidencia.com/wp-content/uploads/2018/02/45-160-1-PB-3.pdf.

39. Reglamento del Comité Institucional de Ética en Investigación. Universidad Científica del Sur. [internet]. [citado 29 abril, 2023]; disponible en: https://www.cientifica.edu.pe/sites/default/files/reglamento_del_comite_inst._de_etica_en_investigacion.pdf. 27

ANEXOS

Anexo 1. Constancia de envío del artículo a una revista científica



D

Dr.C. Lázaro Luis Hernández Vergel <revistaenf@infomed.sld.cu>

Para: Stefany Santillan Tafur

Dom 26/11/2023 16:17

STEFANY SANTILLAN TAFUR:

Gracias por enviarnos su manuscrito "EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA EDUCATIVO ME AMO PARA EL CONTROL DE HÁBITOS NOCIVOS EN JÓVENES" a Revista Cubana de Enfermería. Gracias al sistema de gestión de revistas online que usamos podrá seguir su progreso a través del proceso editorial identificándose en el sitio web de la revista:

URL del manuscrito:
https://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/author/submission/6453
Nombre de usuaria/o: stefany

Si tiene cualquier pregunta no dude en contactar con nosotros/as. Gracias por tener en cuenta esta revista para difundir su trabajo.

Dr.C. Lázaro Luis Hernández Vergel
Revista Cubana de Enfermería

Revista Cubana de Enfermería
http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf

Anexo 2. Matriz de consistencia

Pregunta de investigación	Variable(s)	Objetivo General	Hipótesis
¿Cuál es la efectividad del programa "ME AMO Y DIGO NO" en el control de hábitos nocivos de los adolescentes de una institución educativa en Chilca?	Programa educativo Hábitos Nocivos	Evaluar la efectividad de un programa "ME AMO Y DIGO NO" en el control de hábitos nocivos de los adolescentes de una institución educativa de Chilca.	La aplicación del programa "ME AMO Y DIGO NO" es efectivo en el control de los hábitos nocivos en adolescentes de una institución educativa de Chilca.

Tipo de Investigación	**Nivel de Investigación**	**Diseño de Investigación**	**Población**	**Muestra**	**Técnica de Muestreo**	**Técnica de Recolección de Datos**	**Instrumento de Recolección de Datos**
APLICADA	EXPLICATIVA	PRE-EXPERIMENTAL	5700 ADOLESCENTES	360 ADOLESCENTES	MUESTREO NO PROBABILISTICO	ENCUESTA	Instrumento cuestionario estandarizado del Sistema Interamericano SIDUC/OEA/CICAD/OIC

Anexo 3. Ficha sociodemográfica

FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

A continuación, le pedimos que responda a las siguientes preguntas de la manera más sincera posible.

DATOS GENERALES DEL PARTICIPANTE

Edad:

Sexo: Masculino ( ) Femenino ( )

¿Cuál es el estado civil de tus padres?

1. CASADOS ( )

2. CONVIVIENTES ( )

3. SEPARADOS ( )

4. DIVORCIADOS ( )

5. NUNCA VIVIERON JUNTOS ( )

¿Con qué personas vives actualmente?

1. PADRE Y MADRE ( )

2.PADRE Y SU PAREJA ( )

3.MADRE Y SU PAREJA ( )

4.SÓLO CON EL PADRE ( )

5. SÓLO CON LA MADRE ( )

6. CON NINGUNO DE LOS DOS ( )

¿Cuán atentos están tus padres (o alguno de ellos) respecto de lo que haces en el colegio?

1. BASTANTE

2. MÁS O MENOS

3. POCO

4. NADA

Durante los fines de semana ¿Tus padres (o alguno de ellos) controlan a qué hora llegas a tu casa en la noche?

SI ( )

NO ( )

Cuando sales de la casa en las tardes o en los fines de semana ¿Tus padres (o alguno de ellos) te

preguntan y/o esperan que tú les digas a dónde vas?

SI ( )

NO ( )

En general ¿Cuánto crees que tus padres (o alguno de ellos) conocen a tus amigos más cercanos?

1. BASTANTE ( )

2. MÁS O MENOS ( )

3. POCO ( )

4. NADA ( )

¿Tienes enamorad@?

SI ( )

NO ( )

¿Ya tuviste relaciones sexuales?

SI ( )

NO ( )

Fuente: SISTEMA INTERAMERICANO DE DATOS UNIFORMES PROTOCOLO DE LA ENCUESTA SOBRE DROGAS EN HOGARES.

Fuente: elaboración propia

Anexo 4. Instrumentos

Instrumento cuestionario estandarizado del Sistema Interamericano

SIDUC/OEA/CICAD/OIC

INSTRUCCIONES:

Lea detenidamente cada ítem, en la mayoría de las preguntas se le pide que elija solo una opción, tómese el tiempo que considere necesario y luego solo tendrá que poner una (X) a la respuesta que sea la correcta.

1. **¿Ha fumado tabaco alguna vez en tu vida?**
   a. Si
   b. No
   c. No sabe/No contesta
2. **¿Qué edad tenía cuando fumó tabaco por primera vez?**

3. **¿Cuándo fue la primera vez que fumó tabaco?**
   a. Durante los últimos 30 días
   b. Hace más de 1 mes, pero menos de 1 año
   c. Hace más de 1 año
   d. No sabe/No contesta
4. **¿Ha fumado tabaco en los últimos 12 meses?**
   a. Si
   b. No
   c. No sabe/No contesta
5. **¿Ha fumado tabaco en los últimos 30 días?**
   a. Si

b. No

c. No sabe/No contesta

6. **Aproximadamente ¿Cuántos cigarrillos u otro tipo de tabaco ha fumado por día en los últimos 30 días?**

7. **¿Cuántos días fumó cigarrillos u otro tipo de tabaco en los últimos 30 días?**

8. **¿Por cuántos años ha fumado usted cigarrillos u otro tipo de tabaco?**

9. **¿Ha fumado usted al menos 100 cigarrillos u otro tipo de tabaco en su vida?**

   a. Si

   b. No

   c. No sabe/No contesta

10. **¿Tus padres (o alguno de ellos) te preguntan y/o esperan que tú les digas a dónde vas?**

    a. Si

    b. No

    c. No sabe/No contesta

11. **¿Qué edad tenía cuando consumió bebidas alcohólicas por primera vez?**

    (No considere si los padres le dieron a probar un sorbo alguna vez)

12. ¿Cuándo fue la primera vez que consumió bebidas alcohólicas?

a. Durante los últimos 30 días

b. Hace más de 1 mes, pero menos de 1 año

c. Hace más de 1 año

d. No sabe/No contesta

13. ¿Ha consumido bebidas alcohólicas en los últimos 12 meses?

a. Si

b. No

c. No sabe/No contesta

14. ¿Ha consumido bebidas alcohólicas en los últimos 30 días?

a. Si

b. No

c. No sabe/No contesta

15. Piense solamente en los últimos 30 días ¿Cuántos días ha tomado algún tipo de alcohol durante los últimos 30 días?

16. En los últimos 30 días ¿Qué tipo de bebida alcohólica consumió y con qué frecuencia?

a. Cerveza diariamente

b. Cerveza los fines de semana

c. Licores fuertes diariamente

d. Licores fuertes los fines de semana

17. En las últimas 2 semanas ¿Cuántas veces ha consumido 5 tragos o más en una misma salida?

a. Ninguna vez

b. Sólo una vez
c. Entre 2 a 3 veces
d. Entre 4 a 5 veces
e. Mas de 5 veces
f. No sabe/No contesta

18. Pensando en el último mes ¿Cuánto dinero llegó a gastar en comprar bebidas alcohólicas?

a. Nada
b. Menos de 10 soles
c. Entre 10 y 20 soles
d. Más de 20 soles, pero menos de 50
e. Más de 50 soles, pero menos de 100
f. Más de 100 soles, pero menos de 200
g. Más de 200 soles

Fuente: SISTEMA INTERAMERICANO DE DATOS UNIFORMES PROTOCOLO DE LA ENCUESTA SOBRE DROGAS EN HOGARES.

Anexo 5. Asentimiento informado

ASENTIMIENTO INFORMADO

(Menores de 12-17 años)

Título del Estudio: "Efectividad de un programa «Me amo y digo no» en el control de hábitos nocivos de los adolescentes de una Institución Educativa – Chilca"

Información Clave

El siguiente es un breve resumen de este estudio para ayudarte a decidir si desea participar en esta investigación. Más adelante en este formulario se muestra información más detallada.

Introducción

Buenos días, nuestros nombres son Ana Alicia Rueda Cuya y Stefany Santillan Tafur, somos estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad Científica del Sur. Estamos realizando una investigación que tiene como objetivo: evaluar la efectividad de un programa en el control de hábitos nocivos en adolescentes, que forman parte de una problemática compleja, importante y de estudios limitados.

A continuación, te vamos a brindar información e invitarte a ser parte de este estudio. Antes de que decidas participar, puedes hablar con nosotras o cualquier otra persona con quien te sientas cómoda sobre esta investigación. Si tienes alguna pregunta o duda relacionada con el estudio no dudes en consultarnos. Estaremos atentos para resolver cualquier inquietud y duda que puedas tener antes durante y después del estudio.

Propósito del Estudio:

Te queremos informar que existen hábitos asociados al uso de algunas sustancias que pueden afectar gravemente tu salud. El uso de estas sustancias provoca daños físicos, psicológicos y en las relaciones familiares y sociales y pueden afectar tu desempeño escolar. El propósito del estudio es evaluar la efectividad de un programa “ME AMO Y DIGO NO” en el control de hábitos nocivos de los adolescentes de una institución educativa de Chilca. Por esa razón se ha diseñado un programa de formación que les ayudará a identificar estos hábitos y las sustancias que causan daño a la salud. Ello te ayudará a tener información suficiente para prevenir su uso. Deberás completar un instrumento sencillo, que nos aportará datos importantes para el estudio, el cual se responderás de manera personal en un lapso no mayor de 10 minutos.

Procedimientos:

Si aceptas participar en este estudio se hará lo siguiente:

1. Primero se le solicitará un consentimiento informado a tu padre (madre).
2. Vamos a aplicar una encuesta de recolección de datos en la biblioteca de la institución, seguidamente se realizarán las sesiones de trabajo. Esta actividad estará a cargo de las investigadoras.
3. Luego, se realizarán las sesiones de aprendizaje que se realizaran en la biblioteca de la institución y aparte de nosotras nos acompañaran sus docentes y su madres, padres o tutores. Este programa incluye 12 sesiones de trabajo que estarán a cargo de las investigadoras en las cuales aprenderán sobre los hábitos nocivos.
4. Por último, se repetirá la aplicación del instrumento para verificar cuánto

han aprendido de la experiencia.

Riesgos:

El presente trabajo no presenta riesgos mayores ya que sólo deberán contestar el cuestionario y participar de las actividades formativas que estarán a cargo de las investigadoras y bajo la supervisión del personal docente de la institución.

Beneficios:

El estudio permitirá la promoción de hábitos de vida saludable en general que le permitan fortalecer su salud física y mental y le ayudaran a disponer de información sobre sustancias nocivas como el alcohol, el tabaco y las drogas, las cuales representan un riesgo importante para su salud, y que pueden afectar su desempeño escolar y derivar en enfermedades psicoactivas, accidentes, deserción, acoso, violencia e infracción de normas institucionales y legales.

Costo y compensaciones:

Ustedes no recibirán compensación por participar en esta investigación. El procedimiento que se le realizará no tendrá ningún costo. Reiteramos, no recibirás incentivo económico ni de otra índole.

Confidencialidad:

Nosotros guardaremos tu información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participaron. Tus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio sin tú consentimiento. Solo las investigadoras tendrán acceso a la base de datos del estudio.

Derechos del participante:

Tu participación en esta investigación es voluntaria.

Si tú decides participar en el estudio, puedes retirarte de este en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin daño alguno. Puedes decir que está bien ahora y cambiar de opinión más tarde. Puedes decir que no, incluso si tu mama y tu papa (o apoderado) dicen que sí. Nadie se enojará contigo si no quieres participar en el estudio. Si tienes alguna duda adicional, por favor pregunta al personal del estudio o llame a Ana Alicia Rueda Cuya o Stefany Santillán Tafur al teléfono 990096210 o 920504758, o escriba al correo electrónico: 100058497@cientifica.edu.pe / 100058499@cientifica.edu.pe.

Si tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que ha sido tratado injustamente puede contactar:

Comité Institucional de Ética en Investigación Universidad Científica del Sur (CIEI-CIENTÍFICA)	Panamericana Sur Km 19, Villa Correo: ciei_ucsur@cientifica.edu.pe

Una copia de este consentimiento informado le será entregada firmada y fechada.

CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio, he comprendido las actividades en las que participaré si decido ingresar al estudio, también entiendo, que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

Al firmar, declaro haber leído y estar de acuerdo en autorizar lo que se indica en este documento:		
Participante menor de edad	_____ Apellidos y Nombres Firma	Fecha: Hora:
Nombres y Apellidos Testigo (si el participante es analfabeto).	_____ – Apellidos y Nombres Firma	Fecha: Hora:
Investigadora	_____ Apellidos y Nombres Firma	Fecha: Hora:
Investigadora	_____ Apellidos y Nombres Firma	Fecha: Hora:

06/07/2023 aprobación del comité de ética

Anexo 6. Consentimiento Informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA SER PARTICIPANTE EN LA ENTREVISTA DEL ESTUDIO

Estimado (a) participante. Nuestros nombres son Ana Alicia Rueda Cuya y Stefany Santillan Tafur, somos estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad Científica del Sur. Actualmente estamos realizando el estudio titulado: “EFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA 'ME AMO Y DIGO NO' EN EL CONTROL DE HÁBITOS NOCIVOS DE LOS ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA – CHILCA”, que tiene como objetivo: Evaluar la efectividad de un programa “ME AMO Y DIGO NO” en el control de hábitos nocivos de los adolescentes. Este estudio es desarrollado por investigadoras de la Universidad Científica del Sur como parte del Programa de Formación para la Licenciatura en Enfermería.

A continuación, se le presenta un consentimiento informado, con todas las especificaciones que son requeridas por los Comités de Ética. Finalmente, deberá dar su consentimiento para participar en el estudio.

Procedimiento: Se aplicará el cuestionario, para identificar los conocimientos y la percepción que tienen los adolescentes sobre los hábitos nocivos para su salud. Con relación a la fecha, lugar y hora de la entrevista será programada y acordada con los participantes según su disponibilidad, y adecuado las circunstancias de propias de la institución (ambiente apropiado para realizarlo y que no interrumpa las actividades de los adolescentes). Asimismo, por tratarse de un estudio preexperimental, la aplicación del instrumento se hará en dos

momentos: antes del desarrollo del programa de intervención y formación, y posterior a este de tal forma que se puedan determinar si se experimentaron cambios significativos en los adolescentes con respecto a los hábitos nocivos.

La aplicación del instrumento se realizará en la biblioteca de la Institución Educativa de Chilca. Este espacio es un salón amplio y ventilado que cuenta con mesas suficientes para atender al grupo. Durante la realización de la encuesta en este salón estarán los padres de familia, los docentes y directivos, de tal manera que puedan apoyar a los adolescentes en caso de que lo requieran.

La encuesta se trata de un cuestionario de 18 ítems que nos permitirá conocer la información que poseen sobre los hábitos nocivos. Son preguntas sencillas y en caso de que tengan dudas pueden consultar tanto a las investigadoras como a su padres o docentes.

Riesgos: El presente trabajo no presenta riesgos mayores ya que sólo deberán contestar el cuestionario y participar de las actividades formativas que estarán a cargo de las investigadoras y bajo la supervisión del personal docente de la institución.

Costo y compensaciones: usted no recibirá compensación por participar en esta investigación. El procedimiento que se le realizará no tendrá ningún costo, usted, no recibirá compensación económica por su participación en el estudio.

Beneficios: El estudio permitirá la promoción de hábitos de vida saludable en general que le permitan fortalecer su salud física y mental y le ayudaran a disponer de información sobre sustancias nocivas como el alcohol, el tabaco y las drogas, las cuales representan un riesgo importante para su salud, y que pueden afectar su desempeño escolar y derivar en enfermedades psicoactivas,

accidentes, deserción, acoso, violencia e infracción de normas institucionales y legales.

Confidencialidad: Brindamos la garantía de que la información que proporcione es confidencial, conforme a la Ley de Protección de Datos Personales – Ley 29733 del gobierno del Perú. Los resultados obtenidos de este estudio podrán ser publicados en documentos científicos, guardando estricta confidencialidad sobre la identidad de los participantes.

Voluntariedad: Su participación en este estudio es totalmente voluntaria. Si durante su participación, usted se desanima y no desea continuar, no habrá comentarios ni reacción alguna por ello y podrá retirarse del estudio en cualquier momento.

Si requiere cualquier información, puede ponerse en contacto con las investigadoras Ana Alicia Rueda Cuya: 100058497@cientifica.edu.pe y Stefany Santillan Tafur: 100058499@cientifica.edu.pe, quienes gustosamente resolverán sus preguntas.

Asimismo, ante cualquier situación proveniente del estudio en la que se sienta que se está vulnerando su integridad, se pone a disposición el siguiente correo: ciei_ucsur@cientifica.edu.pe

Declaración de consentimiento

Yo,

……..……

con DNI ……Después de haber recibido y comprendido la información registrada en este documento, y de haber podido aclarar todas mis dudas, otorgo mi consentimiento para participar en el estudio titulado

“EFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA 'ME AMO Y DIGO NO' EN EL CONTROL DE HÁBITOS NOCIVOS DE LOS ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA – CHILCA”.

Agradecemos anticipadamente su valiosa colaboración.

Firma del Participante Lugar y Fecha

Anexo 7. Resolución directoral de aprobación del proyecto de tesis

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR
RESOLUCIÓN DIRECTORAL DE CARRERA N° 037-DAE-CIENTÍFICA-2023

Lima 10 de julio 2023

El informe de revisión independiente académica y la aprobación de un Comité de Ética del proyecto de tesis titulado: **Efectividad de un programa "me amo y digo no" en el control de hábitos nocivos de los adolescentes de una institución educativa - Chilca.** Con número de registro de la carrera: **PRE-20-2023-00015**.

Presentado por:

RUEDA CUYA ANA ALICIA
SANTILLÁN TAFUR STEFANY

CONSIDERANDO:

Que, de acuerdo al Reglamento General de la Universidad Científica del Sur y los reglamentos de pre/posgrado para obtener el título profesional/ grado académico deMaestro/ grado académico de Doctor en la Facultad de Ciencias de la Salud, se debe desarrollar un trabajo de investigación;

Que, de acuerdo a la normativa vigente en la Universidad Científica del Sur, en uso de las atribuciones conferidas al Director Académico de la Carrera.

SE RESUELVE:

1°. **APROBAR** e inscribir el proyecto de tesis titulado: **Efectividad de un programa "me amo y digo no" en el control de hábitos nocivos de los adolescentes de una institución educativa - Chilca,** con número de registro de la carrera: N°: PRE-20-2023-00015 y establecer el inicio del periodo de ejecución del mencionado proyecto.

2°. **NOMBRAR** al docente colaborador: Dra. Doris Gonzales Carhuajulca como asesor para el desarrollo de la tesis en cuestión.

Regístrese, comuníquese y archívese,

Dra. Doris B. Gonzales Carhuajulca
Decana
Carrera de Enfermería

Anexo 8. Constancia de aprobación del Comité Institucional de Ética en Investigación

COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA EN INVESTIGACIÓN

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

CONSTANCIA N° 171-CIEI-CIENTÍFICA-2023

El presidente del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Científica del Sur (CIEI-CIENTÍFICA) da constancia que el proyecto de investigación, cuyos datos se registran a continuación, ha sido aprobado por el CIEI-CIENTÍFICA.

Código de registro:	**PRE-20-2023-00015**
Título:	**Efectividad de un programa "me amo y digo no" en el control de hábitos nocivos de los adolescentes de una institución educativa - Chilca**
Investigador(a):	**Rueda Cuya, Ana Alicia; Santillán Tafur Stefany**

La aprobación del proyecto de investigación implica que el documento presentado a evaluación cumple con los lineamientos de Universidad en materia de investigación y ética, los cuales se sustentan en la normativa internacional vigente.

En tal sentido, esta aprobación carecerá de valor si es que el proyecto de investigación arriba indicado es modificado de cualquier forma. Toda enmienda, añadido, eliminación o eventualidad (eventos adversos, etc.) posterior a la fecha de aprobación debe ser reportado al CIEI-CIENTÍFICA.

La vigencia de la aprobación de este documento es de dieciocho (18) meses (hasta el 05 de enero del 2025), periodo en el que puede desarrollarse el proyecto. Cualquier trámite para su renovación deberá ser enviado antes del término de la vigencia de este documento, debiendo suspenderse todo desarrollo hasta que la renovación sea aprobada.

Villa El Salvador, 06 de julio de 2023

Mg. Cinthya Ruth Chipana Herquinio
Presidente
Comité Institucional de Ética en Investigación

Anexo 9: Documento de autorización de la sede estudio

CARTA DE AUTORIZACIÓN DEL DIRECTOR(A)

Sr.(a)

Luis Quispe Guerra

Director del Colegio Estatal Nuestra Señora de la Asunción

PRESENTE

Por medio del presente documento autorizo al investigador/a Rueda Cuya, Ana Aliciañ Santillán Tafur Stefany responsable del proyecto titulado EFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA "ME AMO Y DIGO NO" EN EL CONTROL DE HÁBITOS NOCIVOS DE LOS ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA – CHILCA , correspondiente a un estudio de Tesis. Entiendo que el objetivo principal de la investigación es evaluar la efectividad de un programa "ME AMO Y DIGO NO", además comprendo que los adolescentes, lo hacen de manera voluntaria previo asentimiento informadoy consentimiento informado para sus padres y/o apoderados , independiente de mi autorización. También comprendo que implica un manejo confidencial, por lo que los participantes no serán identificados, tampoco las organizaciones en los documentos o publicaciones derivadas del estudio. La información obtenida será utilizada sólo con fines de esta investigación. Permito la recopilación de información a través de entrevistas y sesiones educativas. Ante cualquier duda o consultas respecto a la investigación puede contactar al investigador responsable Ana Alicia Rueda) 920504758).La presente Carta de Autorización se firma en dos ejemplares. Uno de los documentos queda en poder del investigador y el otro en poder del Director(a). Para formalizar el permiso en este estudio, firmo a continuación.



Ciudad LIMA, Día 12 del mes de agosto del año 2023

Anexo 10. Intervención: Programa Educativo

Manual del Programa "Me Amo y Digo No"

Introducción: El programa "Me Amo y Digo No" está diseñado para ayudar a los adolescentes a desarrollar habilidades para resistir la presión social y controlar hábitos nocivos, como el consumo de alcohol y droga. Este manual proporciona una guía detallada para facilitadores sobre cómo implementar el programa de manera efectiva.

1. Descripción del Programa: El programa "Me Amo y Digo No" consta de doce sesiones distribuidas en cuatro sesiones, cuatro talleres y cuatro dinámicas de integración, con una duración de 20 minutos cada una. Este programa se llevó a cabo de manera presencial, los lunes, martes y viernes, desde el 21 de agosto hasta el 13 de octubre, en un horario de 8 am a 12 pm, se destinaron 20 minutos a cada una de las 6 secciones realizadas diariamente. Cada sesión se centra en un tema específico relacionado con el control de hábitos nocivos y está diseñada para ser interactiva y participativa.

2. Estructura de las Sesiones: Cada sesión sigue una estructura similar, que incluye los siguientes elementos:

Objetivos de la sesión: Se establecen los objetivos específicos que se pretenden alcanzar durante la sesión.

Actividades planificadas: Se describen las actividades que se llevarán a cabo para lograr los objetivos de la sesión.

Materiales necesarios: Se enumeran los materiales y recursos que se necesitarán para llevar a cabo las actividades.

Pautas para la implementación: Se proporcionan instrucciones detalladas sobre cómo llevar a cabo cada actividad.

Tiempo estimado para cada actividad: el tiempo estimado es de 20 min por sesiones.

3. Evaluación del Programa: Se llevará a cabo una evaluación pretest antes de iniciar el programa y un postest al finalizar el mismo para medir los cambios en conocimientos, actitudes y comportamientos de los adolescentes. Además, se recopilará retroalimentación de los participantes y se realizará observación participante durante las sesiones para evaluar el nivel de participación y compromiso.

4. Consideraciones Éticas: Es crucial obtener autorización de los padres o tutores legales para los adolescentes antes de su inclusión en el programa. Asimismo, se debe asegurar la confidencialidad de los datos proporcionados por los participantes y respetar su privacidad en todo momento.

5. Replicabilidad del Programa: El programa ha sido diseñado de manera modular para facilitar su adaptación a diferentes contextos y poblaciones. Se proporcionan sugerencias sobre cómo adaptar el programa según las necesidades específicas de los participantes y se incluyen recursos adicionales que pueden ser útiles para los facilitadores.

6. **Aplicación del instrumento pretest:** Antes de comenzar con las sesiones, se administra un cuestionario pretest para evaluar el nivel de conocimiento, actitudes y comportamientos de los participantes respecto al consumo de alcohol y tabaco.

Sesiones:

Sesión 1: Información sobre los efectos del alcohol (20 minutos)

- **Objetivo:** Concientizar sobre los efectos nocivos del alcohol en el organismo.
- **Actividades:**
  - Presentación breve sobre los efectos del alcohol.
  - Discusión rápida en grupo sobre las percepciones sobre el consumo de alcohol.
  - Ejercicio de reflexión individual sobre las razones para evitar el consumo de alcohol.
- **Materiales:**
  - Proyector, presentación de diapositivas, fichas de actividades
  - Hojas de papel y bolígrafos para el ejercicio de reflexión

Sesión 2: Información sobre el tabaco (20 minutos)

- **Objetivo:** Concienciar sobre los efectos nocivos del tabaco en la salud.
- **Actividades:**
  - Presentación corta sobre los riesgos del tabaco.
  - Análisis rápido de publicidades de tabaco para identificar estrategias de persuasión.
  - Debate breve sobre cómo resistir la presión de los amigos que fuman.
- **Materiales:**
  - Proyector, presentación de diapositivas, fichas de actividades.
  - Material impreso con información sobre los riesgos del tabaco.
  - Anuncios publicitarios impresos relacionados con el tabaco para el análisis

Sesión 3: Desarrollo de habilidades de comunicación (20 minutos)

- **Objetivo:** Enseñar técnicas de comunicación asertiva.
- **Actividades:**
  - Role-playing rápido para practicar la expresión de opiniones y sentimientos.
  - Ejercicio breve de escucha activa en parejas.
  - Juego de roles rápido para resolver conflictos de manera constructiva.
- **Materiales:**
  - Tarjetas con escenarios de comunicación para los ejercicios de role-playing.
  - Hojas de papel y bolígrafos para los ejercicios de escucha activa y empatía.

Sesión 4: Reforzamiento de habilidades de comunicación (20 minutos)

- **Objetivo:** Continuar trabajando en el desarrollo de habilidades de comunicación.
- **Actividades:**
  - Práctica rápida de expresión emocional a través de la escritura creativa.
  - Ejercicio breve de feedback constructivo para mejorar la comunicación interpersonal.
  - Juego de roles rápido para explorar diferentes estilos de comunicación.
- **Materiales:**
  - Material impreso con ejemplos de feedback constructivo.
  - Hojas de papel y bolígrafos para la práctica de expresión emocional.

Talleres:

Taller 1: Desarrollo de la inteligencia emocional (20 minutos)

- **Objetivo:** Explorar el concepto de inteligencia emocional.
- **Actividades:**
  - Charla breve sobre las habilidades clave de la inteligencia emocional.
  - Ejercicio rápido para identificar y expresar emociones.
  - Técnica breve de relajación para manejar el estrés.
- **Materiales:**
  - Cartulinas y marcadores para elaborar un mapa emocional.
  - Música relajante para el ejercicio de relajación.

Taller 2: Análisis de la publicidad (20 minutos)

- **Objetivo:** Reflexionar sobre la influencia de la publicidad en las decisiones de consumo.
- **Actividades:**
  - Análisis rápido de publicidades relacionadas con el consumo de sustancias nocivas.
  - Discusión breve sobre las estrategias de persuasión utilizadas.
  - Ejercicio rápido de crítica publicitaria para desarrollar pensamiento crítico.
- **Materiales:**
  - Recortes de revistas con anuncios publicitarios relacionados con el consumo de sustancias nocivas.
  - Pizarra o papel grande y marcadores para el análisis grupal

Taller 3: Presión de grupo (20 minutos)

- **Objetivo:** Abordar el tema de la presión de grupo y su impacto en el comportamiento.
- **Actividades:**
  - Dinámica rápida de role-playing para simular situaciones de presión de grupo.

  - Debate breve sobre estrategias para resistir la presión de grupo.
  - Ejercicio rápido de planificación de respuesta ante situaciones de presión.
- **Materiales:**
  - Tarjetas con situaciones de presión de grupo para los ejercicios de role-playing.
  - Hojas de papel y bolígrafos para la planificación de respuestas.

Taller 4: Ocio y tiempo libre (20 minutos)

- **Objetivo:** Promover alternativas saludables para el tiempo libre.
- **Actividades:**
  - Brainstorming rápido de actividades recreativas y deportivas.
  - Discusión breve sobre la importancia del equilibrio entre el trabajo y el descanso.
  - Ejercicio rápido de planificación de actividades de ocio saludable.
- **Materiales:**
  - Listado de actividades recreativas y deportivas para el brainstorming.
  - Calendarios o agendas para planificar actividades de ocio saludable.

Dinámicas de Integración:

Dinámica 1: Rompehielos (20 minutos)

- **Objetivo:** Facilitar la interacción y el conocimiento entre los participantes.
- **Actividades:**
  - Juego rápido de presentación en círculo.
  - Preguntas rápidas de conocimiento sobre gustos e intereses.
- **Materiales:**
  - Tarjetas con preguntas de presentación.
  - Música para crear un ambiente más relajado y propicio para la interacción.

Dinámica 2: Trabajo en equipo (20 minutos)

- **Objetivo:** Fomentar el trabajo en equipo y la colaboración.
- **Actividades:**
  - Juego rápido de construcción de torres con materiales simples.
  - Discusión breve sobre la importancia del trabajo en equipo.
- **Materiales:**
  - Materiales simples para construir torres, como palillos y malvaviscos.
  - Cronómetro para establecer un límite de tiempo.

Dinámica 3: Reflexión y expresión creativa (20 minutos)

- **Objetivo:** Estimular la reflexión individual y la expresión creativa.
- **Actividades:**
  - Ejercicio rápido de escritura libre sobre experiencias personales relacionadas con los temas del programa.
  - Compartir brevemente las reflexiones con el grupo.

- **Materiales:**
  - Hojas de papel y bolígrafos para la escritura libre.
  - Espacio para compartir las reflexiones con el grupo.
  - .

Dinámica 4: Cierre y retroalimentación (20 minutos)

- **Objetivo:** Facilitar la reflexión final y recopilar retroalimentación.
- **Actividades:**
  - Círculo de cierre rápido para compartir impresiones finales sobre las sesiones.
  - Recopilación rápida de retroalimentación escrita o verbal de los participantes.
- **Materiales:**
  - Hojas de papel y bolígrafos para recopilar retroalimentación escrita.
  - Espacio para formar un círculo y compartir impresiones finales.

Agradecimiento breve y despedida del grupo

REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

1. Conejero López JM. Prevención del consumo de drogas en el ámbito escolar. Madrid: Pirámide; 2015. [cited 2023 julio 15] Disponible en: https://www.redalyc.org/pdf/727/72714401.pdf

2. Palacios J, Serrano T, Catalina MA. Intervenciones en prevención del consumo de drogas en adolescentes. Madrid: Síntesis; 2019. [cited 2023 julio 15]. Disponible en: https://www.ucm.es/data/cont/media/www/pag-43058/menoresyconsumos.pdf

3. Bisquerra R, et al. Educación emocional: programación y actividades para el aula. Barcelona: Praxis; 2012. [cited 2023 julio 15]. Disponible en: https://www.redalyc.org/pdf/410/41040202.pdf