

# Prevención del alcoholismo en estudiantes de secundaria en Acapulco mediante el uso de programas educativos en formato dvd

**Fernando Gutiérrez Ortega**

Universidad Autónoma Metropolitana-Iztapalapa

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

## Resumen

El presente trabajo trata sobre el uso de programas educativos en formato dvd para prevención del alcoholismo en un grupo escolar de tercer año conformado por adolescentes que pertenecen a la escuela secundaria técnica número 1 de Acapulco, Guerrero, México. Se realizaron 4 sesiones con igual número de videos, y una adicional para abordar y tratar mediante material impreso los factores protectores y los de riesgo, en la última semana de octubre y primera de noviembre del 2013. Fueron en total 53 estudiantes entre 14 y 15 años, 28 mujeres y 25 hombres. El diseño de investigación es cualitativo, el tipo de investigación etnográfico. Se emplearon las técnicas de *focus group* y el análisis del discurso. Los sujetos valoraron cada uno de los videos, y conforme a los discursos presentados por ellos durante las sesiones, carecían de información básica sobre lo que es el alcoholismo y los efectos que produce en el organismo, en especial en el cerebro, cuestión que fue aprendida con los videos.

El video se constituye como una herramienta poderosa para facilitar el proceso enseñanza-aprendizaje. Asimismo este recurso didáctico propicia que los sujetos presentaran sus respectivas miradas en torno a lo que consideran el alcoholismo, y también genera que ellos expresen sus emociones, sentimientos y pensamientos de un modo más fluido sobre dicha problemática. Las narraciones presentadas por ellos muestran cómo integraron aprendizajes significativos, los cuales sirvieron para distanciarse y protegerse del alcoholismo.

## **Panorama del alcoholismo en México**

Conforme a la Encuesta Nacional sobre Adicciones (ENA, 2012), el consumo del alcohol en la población entre 12 y 65 años, en el rubro de “Alguna vez” en el año 2002 era 64.9 % y para 2011 fue de 71.3 %. En lo que se refiere a “Último año” pasó de 46.3 % a 51.4 %; y en cuanto a “Último mes” de 19.2 % ascendió a 31.6 %. Lo anterior demuestra que hubo un incremento en su ingesta.

Por sexo existen diferencias entre hombres y mujeres. De 2002 a 2011 el rubro de “Alguna vez” en hombres fue de 78.6% a 80.6 %. En mujeres de 53.6 % a 62.3 %. En cuanto a “Último año”, en el caso de las mujeres pasó de 34.2% a 40.8 %. Los hombres entre el año 2008 y 2011 de 55.9 % a 62.7 %. Entre 2002 y 2011 “Último mes”, para el caso de los hombres fue de 33.6% a 44.3 %. Y en las mujeres, de 7.4% ascendió a 19.7%. Sigue presentándose un incremento en la ingesta, y **es preocupante el aumento significativo del consumo de alcohol en la población femenina, y sobre todo adolescentes.**

Por sexo en el año 2011, 64.9 % de los hombres y 43.3 % de las mujeres inició el consumo de alcohol a los 17 años o menos. Con mayor precisión, Moreno (2012: 66) muestra que “En pacientes del CIJ, la edad promedio de inicio del consumo de alcohol se situó en los 14.6 años”. La misma autora (*Ibid.*, 80) sostiene que retardar el consumo de alcohol o tabaco hacia los 18 años reduce la posibilidad de desarrollar dependencia a dichas sustancias. Destaca (citando a Foxcroft y Tsertsvadze, 2011) “diversos organismos de salud destacan que a los jóvenes menores de 15 años no se les debe permitir beber alcohol, porque interrumpe su desarrollo físico y psicológico”. Consideración que no debe minimizarse, y que se convierte en una firme y decidida recomendación para evitar que los adolescentes consuman alcohol.

Conforme al Centro de Integración Juvenil (CIJ), los niños, niñas y adolescentes que acudieron a esa institución por el uso de drogas durante el primer semestre de 2012, en una población de N= 12, 787, para el caso del consumo de alcohol:

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

Moreno (2013: 112)

Como se puede percatar en la tabla anterior en algunos casos el consumo de alcohol inicia desde los nueve años o menos, en el rango de entre 10 a 14 años hay más mujeres que inician el consumo de alcohol en comparación a los de 15 a 19, respecto a los hombres, la diferencia no es muy significativa. Esto es motivo de preocupación y ocupación para prevenir esta dolencia en la población adolescente, en particular, se reitera nuevamente, en el sexo femenino.

Villatoro y otros (2011), en un estudio realizado a estudiantes de la ciudad de México indican que el porcentaje en el rango de los 14 años o menos es de 59.9 % quienes han probado alcohol, en tanto quienes tienen 18 años o más es de 89.9 %. Una cuestión que destaca Moreno (2012: 90) es que “muchas personas consumen alcohol ocasionalmente, pero cuando lo hacen, beben en grandes cantidades”. En general en México no se propicia el consumo moderado sino que la ingesta de alcohol resulta fuera de control, con una clara falta de autorregulación por parte de quien lo consume. Incluso a veces se ponen a prueba para conocer “quién aguanta más” o hasta dónde son capaces de llegar al beber. **No tenemos una cultura de cuidado y autorregulación respecto a este consumo.**

Moreno (2013: 45), vuelve a presentar resultados de la encuesta sobre el consumo de drogas en la ciudad de México realizado por Villatoro y otros (2011), y en lo referente al consumo de alcohol:

“71.4 % de los estudiantes encuestados (hombres y mujeres) mencionó haber bebido alcohol al menos una vez en su vida, 51 % en el último año (51.3 % hombres y 50.8 % mujeres) y 40.9 % en el último mes. A mayor edad mayor prevalencia de consumo, aunque 38.5 % de los jóvenes abusan de las bebidas alcohólicas”

Los resultados de esta encuesta manifiestan que es un tema mayor el ocuparse de la población adolescente y hacer para y con ella un trabajo preventivo. Esta investigación se ubica en esta postura.

### **Información general sobre el alcoholismo**

El alcoholismo se caracteriza por un consumo repetitivo e incontrolado de bebidas alcohólicas que causan daños al propio individuo y a los demás. Consiste en un comportamiento obsesivo y centrado de forma exclusiva en el alcohol. Provoca dependencia física: el individuo necesita la presencia de alcohol para mantener su equilibrio biológico pues su propio cuerpo le exige consumir alcohol, y dependencia psíquica: la persona tiene un deseo irresistible de beber alcohol para evitar el síndrome de abstinencia.

### **Las dependencias antes mencionadas se conjugan con los siguientes factores:**

Tolerancia: la persona va necesitando cada vez más alcohol para obtener los mismos efectos que antes lograba; siendo así, si antes con dos copas le producían determinado efecto, pues ahora necesita tres o más para que le produzcan esos mismos efectos.

Síndrome de abstinencia: En la persona alcohólica aparecen un conjunto de síntomas como nerviosismo, inquietud, ansiedad intensa por beber alcohol (*craving*), sudoraciones, malestares generalizados en lo físico y emocional, etcétera tras retirar el consumo del alcohol por un periodo relativamente largo de intensa ingestión. Los síntomas leves pueden ir desde irritaciones y mal humor, pero los graves pueden conducir al *delirium tremens* o incluso a la muerte.

El alcoholismo produce consecuencias físicas como son cirrosis, gastritis crónica, algunos cánceres en boca-esófago-estómago, etcétera. Afecta especialmente al cerebro y las funciones de este, como son la atención, memoria, juicio, aprendizaje, etcétera. Asimismo se presentan complicaciones psíquicas: se trastorna el carácter y los sentidos, hay irritabilidad, mal humor,

apatía o explosividad, graves problemas de comunicación y de relación con los demás. También surgen complicaciones familiares, laborales y sociales.

En lo que respecta a la familia, el sistema familiar se traslada hacia un deterioro fuerte, emergen reproches, discusiones, riñas, agresiones, celos, etcétera. La familia tiende a dispersarse, emergen sentimientos de incompreensión y rechazo por parte del consumidor, los demás pueden sentirse culpables, la familia en palabras de Becoña y Martín (2004: 63): “se desestructura alterando su jerarquía, su organización, sus roles y funciones incidiendo seriamente en la comunicación familiar”, pasa a ser escenario de diversos conflictos humanos derivados del consumo de drogas (entre ellas el alcohol). Conforme a estos autores, en Estados Unidos aproximadamente “25 % de jóvenes menores de 18 años viven con progenitores que abusan de sustancias psicoactivas, de los que algo más del 10 % son hijos de alcohólicos”. Agregan que en España, 25 % de hijos de alcohólicos estudiados por Gual y Díaz (1999), habían necesitado de un tipo de intervención psicológica a lo largo de su vida, frente solo a un 5 % de un grupo control (Becoña y Martín: 64).

En lo que se refiere al ámbito del trabajo se da el ausentismo laboral, la capacidad de los trabajadores disminuye cuando consumen alcohol, aparecen cambios frecuentes de personal y rotación del mismo, accidentes laborales, pérdida de calificación laboral e incluso del empleo. En resumen, la productividad se ve disminuida, con más costes, desproporcionados e innecesarios.

En lo que se relaciona con lo social, otros problemas asociados al alcohol son los accidentes de tráfico y conductas violentas, incluyendo algunos homicidios y suicidios. El convivir con personas que consumen alcohol se significa por un riesgo latente de pasar momentos desagradables e incluso de exponer las integridades física y emocional.

El consumo de bebidas alcohólicas es socialmente aceptado y se encuentra integrado a la cultura mexicana, por lo que esta práctica además de ser común en fiestas, celebraciones, eventos deportivos entre otros, ha contribuido a que se presente un excesivo consumo asociado a múltiples problemas (Carreño y Medina-Mora, 2009: 7). Estas autoras agregan que la mayoría de los consumidores son personas en edad productiva, entre los 18 y 49 años, y sostienen, basadas en una investigación realizadas por ellas que: “En el contexto de las empresas, el mantenimiento correctivo es más costoso que el mantenimiento preventivo [...] en términos económicos, es mejor invertir en prevención primaria que en rehabilitación o tratamiento”.

Pero, ¿qué pasa con la población adolescente? Conforme a Moreno (2012: 33): “El abuso de drogas legales como el alcohol y el tabaco se constituye para muchos jóvenes en la puerta de entrada para el consumo de otras drogas ilegales” Si la población joven se prepara para el mundo laboral, entonces el panorama se vuelve adverso para la misma y el país.

Un aspecto importante es contar con información sobre los efectos que producen el consumo de drogas, en particular el alcohol, cuando aquella es imprecisa o falsa, conforme a Natera y Tiburcio (2009: 59): “puede contribuir de manera significativa a incrementar el estrés [...] ya que puede tener temores infundados, o en el caso contrario, pueden minimizar un problema que requiere de atención inmediata”.

Con la información obtenida mediante investigaciones o estudios sólidos, bien fundamentados se puede llegar a conocer con mayor precisión las consecuencias en la salud física y emocional en el consumidor de alcohol, lo cual contribuye a que se esclarezcan temores y dudas acerca de su ingesta, y las repercusiones de esta droga sobre la salud de su consumidor. Sin embargo, conforme a Becoña y Martín (2004: 75) cuando se interviene con estudiantes: “La prevención no debe centrarse únicamente en la información sobre drogas, sino abarcar [...] factores de riesgo y de protección [...] no debe limitarse a acciones puntuales”.

En lo que respecta a los patrones de consumo de alcohol, hay que considerar diversas variables, conforme a Marbán (2010: 39) se destacan las siguientes:

- El tipo de bebida que se consumen, sean cerveza, vino, licores destilados u otros.
- La cantidad y forma cómo se consume.
- La frecuencia con que se consume, si es diario, semanal o mensual.
- A dónde, a qué hora y con quién.
- Motivo para consumir, sea este por diversión, compromiso, buscar pareja, mejorar su estado de ánimo o cualquier otro.
- Actividad durante el consumo, como comer, descansar, celebrar, conversar con amigos.
- Tipo de actividades después de consumir alcohol, sean estas positivas o negativas.

Lo anterior propicia necesariamente que se tome en cuenta el contexto, las situaciones o circunstancias en las cuales se desenvuelve el consumidor del alcohol. No es lo mismo tomarlo durante las comidas, que por ejemplo tratar de evadirse de la realidad. Lo anterior debe tomarse en cuenta para tener una visión más precisa sobre los efectos que pueda causar su ingesta,

considerando las características de personalidad y hábitos de quien lo toma: El efecto del alcohol tendrá variaciones sobre el individuo dependiendo las motivaciones que tenga y sus patrones de consumo.

Asimismo, los patrones de consumo del alcohol, Moreno (2013: 116) señala lo siguiente: “uno de los problemas más graves del uso del alcohol por parte de los adolescentes es la forma cómo lo consumen. Con frecuencia tienden a hacerlo de forma voraz, es decir, grandes cantidades en breves periodos”. Y si a esto le agregamos que el cerebro joven es más vulnerable que uno adulto por encontrarse en pleno desarrollo, las consecuencias físicas, psíquicas y sociales son mayores. Marbán (2010: 42) menciona lo siguiente:

“Estudios recientes sobre neurociencias y psiquiatría infantil muestran que el cerebro no está completamente desarrollado hasta después de los 20 años de edad. Por lo tanto, los adolescentes corren un riesgo más alto cuando toman, ya que el alcohol inhibe el desarrollo de algunas partes del cerebro.”

Otras cuestiones sobre el consumo de alcohol en jóvenes, Moreno (2013: 118) expresa lo siguiente: “Entre los jóvenes de 15 a 30 años los accidentes ocupan el primer lugar de causa de muerte, uno de cada cuatro de los decesos entre 15 y 24 años es provocado por conductores bajo los efectos del alcohol”. Agregan que en los accidentes de tránsito 50 % de los mismos está asociado con el consumo de alcohol. También mencionan el *incremento de riesgo* por intoxicación etílica aguda: a) por servicio de urgencia por traumatismo, en 7 veces; b) por violencia infringida por otros, 30 veces; c) debido a violencia autoinfringida, 58 veces; y por d) violencia doméstica, 3.3 veces. (*Ibid*).

En cuanto al modo de beber alcohol, (Moreno, 2012: 65) expresan que se han delimitado cuatro patrones de consumo:

1. Consumo diario: consumir diariamente al menos una copa de una bebida con contenido de alcohol.
2. Bebedores altos: aquellas personas que por lo menos alguna vez en su vida han consumido cinco copas o más en una sola ocasión, para los hombres o cuatro copas o más en una sola ocasión para las mujeres.
3. Consuetudinario: toma diariamente y, por lo menos una vez a la semana, se toma cinco copas o más en una sola ocasión.

4. Consumo de abuso o dependencia: se refiere a las personas que como consecuencia del uso de alcohol presentan distintos problemas en el área interpersonal, social y laboral, además de algunas manifestaciones físicas, cognoscitivas y del comportamiento, que lo llevan a un malestar significativo. El criterio de abuso/dependencia se cumple si al menos tres o más de los síntomas de este consumo problemático, o al menos uno de abuso, están presentes en algún momento repetitivamente dentro de los últimos 12 meses.

Becoña y Martín (2004: 65) mencionan que el alcohol, en el conjunto de Europa, tiene un coste entre un 2 y 5 % del PIB que viene provocado por:

“Consultas médicas, hospitalización, tratamiento de la adicción en hospitales generales, centros psiquiátricos y centros especializados [...] cirrosis hepática, a ello habría que añadir los costes sanitarios debido a accidentes de tráfico; los costes en la siniestralidad laboral; el absentismo laboral, etcétera”.

Marbán (2010: 45) plantea que la moderación en el consumo del alcohol parece ser la clave: “El consumo moderado se define usualmente como no más de dos tragos al día para los hombres y un trago para las mujeres”. Este autor entiende a la prevención como “educación para la vida, con posibilidad de promover la autoestima, favorecer el desarrollo de actitudes, creencias y valores saludables, más allá de la simple información acerca de sustancias y efectos” (*Ibid*, 61). Agrega que con esta postura no solo importan los conocimientos, sino también “los procedimientos, valores, creencias, actitudes, hábitos y habilidades que se oponen al abuso de drogas”. Se trata, conforme a este mismo autor de **elegir libre y reflexivamente una vida sana sin adicciones**. Y en cuanto a la labor preventiva, Latorre y Marco (2002: 89) señalan que “La prevención de la iniciación del alcohol y tabaco conviene aplicarla durante el ciclo educativo de 12 a 14 años, ya que es a partir de esa edad cuando se suele iniciar su consumo”. Esta consideración resulta apropiada conforme a todo lo que anteriormente se ha expuesto.

### **Análisis de los *focus group***

El primer video se titula “Víctimas del alcohol”. La reseña es la siguiente:

*El alcoholismo es un problema que afecta a toda la familia, en algunos casos llega a causar confusión en los hijos, haciéndolos sentir como culpables de lo que está sucediendo. Creándoles sufrimiento y temor de estar en casa, se vuelve parte de sus*

*vidas. Vea cómo es posible que los hijos hagan esta culpa a un lado y cómo los padres tienen que afrontar este problema. También entenderemos por qué este problema no es de nadie, más que de las personas que lo padecen; únicamente ellos pueden ponerle un alto. Es un proceso que se tiene que llevar paso a paso, un día a la vez. (Gil Cardenal, Dir., 2006).*

Aarón, quien sus padres padecen el alcoholismo, tras observar este video expresó lo siguiente:

“Los más afectados [...] son los hijos. Un niño lo que hace cuando ve que su padre o sus padres [cuando ellos son alcohólicos] se empiezan a pelear, él huye de la casa para darle la culpa al papá [alcohólico] y decirle [con ese acto] **¡no manches!** [y darse cuenta el padre que está] haciendo que sus hijos se alejen de él, entre otras cosas”.

Los hijos resultan ser víctimas del alcoholismo de sus padres; el sistema familiar se deteriora con esta problemática en mayor o menor medida según los casos. Los hijos a sus modos expresarán - sea a través de palabras o actos- lo que perciben de esa situación de vida de sus padres. A esto, Kevin Antonio agrega lo siguiente: “Sentí mucha tristeza [a los padres alcohólicos no les importaban sus hijos] y al maltratar a sus madres, al forzar a los niños a abandonarlo [hay que considerar] que ellos no tienen la culpa de que sus padres sean así”. En tanto que Arely dijo lo siguiente:

“Creo que lo que aprendí [de este video] me va a servir, pues si tengo algún problema, no sé... en mi casa o como mis tíos o con mis amigos... no sé que me va a traer la vida, entonces me puede servir para sobrellevar este problema, y no sentirme culpable. Hay que decir que esa es la vida de ellos, no la mía, y aprender a superarlo, y a pensar de otra forma, de manera positiva”.

En tanto que Ricardo manifestó lo siguiente:

“Cuando yo sea mayor y tenga una familia, recordar todo esto que estoy aprendiendo para no ser igual a las demás personas que son alcohólicas y darle a mi familia una vida digna, para que no sigan esos pasos, que no caigan en adicciones, para que sea un futuro

mejor no solo para mí, sino para los demás, porque un alcohólico no solo afecta a su familia, sino también a todas las personas que lo rodean”.

Diego expresó que este video:

“Nos sirve para que en un futuro nosotros podamos ayudar a otras personas [...] y no aumente el número de adictos a las bebidas alcohólicas, y también [...] cuando seamos grandes nosotros tampoco caigamos en esas adicciones ni nuestras familias”.

Salinas complementó con lo siguiente: “Cuando yo sea grande [...] espero no entrar en ninguna adicción [...] en ningún pozo que nunca pueda salir, y si algún día ocupamos ayuda, podamos encontrarla en diferentes centros de apoyo”. Los mismos estudiantes plantean la necesidad de contar con redes sociales de apoyo, en especial con centros especializados para atender esta problemática, cuestión que a todas luces es bastante juiciosa.

Aunque esta investigación tenía como origen un carácter preventivo, aparecieron testimonios de algunos estudiantes, quienes de manera directa o indirecta resultan ser víctimas del alcoholismo, pues en sus familias o familiares cercanos hay esta problemática. En este estudio se considera importante, como ya señalaba antes un estudiante, la existencia de instituciones que atiendan a estas personas, y por otra parte la labor preventiva para evitar mayores daños o posibles consecuencias ulteriores en los estudiantes acompañando a ésta con una sensibilización. Con los testimonios por ellos presentados, se llega a esta consideración. Por razones éticas, se han cambiado los nombres de ellos (por colores). FUCSIA manifestó:

“Mi tío es alcohólico, pero lo bueno de él es que lo acepta, y en realidad ya está yendo a que lo ayuden, por su familia, porque es un pleito con su esposa a quien le pegó, y pues se arrepintió al final por sus hijas, y acepta que sí es alcohólico”.

AZUL expuso lo siguiente:

“Ya saben que una cosa lleva a la otra. Desde que murió el hijo de mi tío [él se sintió muy mal] y empezó a beber. Y mis primos también empezaron a beber, él dejó de beber pero

ellos ya no pueden dejar de tomar [...] es una adicción, y entonces ya uno empezó a dejar de beber, pero empezó a fumar”.

Es importante resaltar esta declaración debido a que, como es bien sabido por parte de los especialistas sobre el tema de adicciones, una persona puede cambiar una adicción por otra, y que lo importante es estar y mantenerse sobrio.

Rosa dijo que con este video ella se sintió muy identificada

“Porque [entre sollozos] yo no vivo con mi papá verdadero, mi papá era alcohólico y cuando yo tenía un año de edad mis papás se divorciaron, llevo catorce años sin verlo. Mi papá quería golpear a mi mamá y ella no se dejó, y se divorciaron. Ha sido muy difícil para mí, me ha afectado mucho porque sé que mi familia se destruyó. Afortunadamente ahorita estoy un poquito mejor, porque mi mamá se encontró una pareja bien y este señor me quiere como si fuera su hija, pero me pesa un poco por mi verdadero padre”.

LILA manifestó que el video la hizo sentir

“A la vez bien y a la vez un poco mal, porque me di cuenta que los niños hablan de que a pesar de todo aman a sus padres, y no importa lo que pasaron, ellos los aman, y la verdad me hace sentir mal porque mis primos o sea mi tío es alcohólico, al igual que mi abuelo y toda la familia de mi mamá. Me hace sentir mal que mis primos odian a mi tío, dicen que cuando estén grandes [empezó a llorar], lo van a sacar de la casa, lo van a golpear o algo parecido, y la verdad me hace sentir muy mal eso”.

Es fuerte el sufrimiento que se padece, y en particular resulta difícil manejar sentimientos que son ambivalentes, situación de la que son víctimas los hijos cuyos padres son alcohólicos. El riesgo de repetir esta historia habría que reducirlo. Morado atinadamente comentó lo siguiente:

“Hay familias en las que los niños sufren por el alcoholismo de sus padres, de violencia y cuestiones parecidas, pero cuando van creciendo, tal vez sea el rencor que tienen... porque cuando crecen y tienen una familia, también ellos se dedican a golpear a su esposa o a sus hijos, y pues ellos saben que sufrieron por eso de chiquitos: no tienen porqué repetirlo”.

Otro testimonio lo proporcionó BLANCO, quien dijo lo siguiente.

“Mi papá era alcohólico, y cuando yo era pequeño lo veía muy agresivo. Ya después de tanto tiempo de que tomó mucho, le afectó el estómago, y ahorita lo estoy viendo sufrir porque a veces está muy estresado y cansado por lo mismo de que era alcohólico, y pues eso me hizo sentir triste, también porque cuando yo recuerdo algunos de mis cumpleaños, él por estar bebiendo ni iba a ellos, ni estaba en casa, o a veces me llevaba nada más regalos o pastel... y pues siendo así... me hacía sentir triste”.

Los testimonios anteriores contribuyen a informar de manera veraz, directa y contundente algunas de las consecuencias o situaciones de vida que padecen en especial los hijos de alcohólicos. Hay que informar, y sobre todo sensibilizar para evitar caer en estas formas de vivir que dañan y lastiman. Hubo otra participación, de Amarillo, quien expuso que el alcoholismo:

“Es una de las principales causas de desintegración, y lo que nosotros vemos en este video nos sirve para no seguir el mismo ejemplo de personas alcohólicas [...]. Prácticamente a todos nos ha tocado experimentar con personas que son alcohólicas y que han llegado a hacer cosas muy graves [...] yo aprendí que es malo en exceso y que debemos controlarnos”.

Con esta acertada participación, que sintetiza el aprender a cuidar bien de uno mismo, se cierra la sesión de este video.

Respecto al segundo video titulado: “Cómo las drogas dañan a tu cerebro”, el productor es John G. Young (2007), con duración de 21 minutos, se expone la siguiente reseña.

*El cerebro interviene en todo lo que hacemos, nuestros planes, conversaciones, sentimientos y hasta en los sueños. Por eso es tan importante no consumir sustancias que pueden alterar su funcionamiento, dañar la memoria, impedir que se tomen las decisiones adecuadas. Este programa, dirigido a los adolescentes, presenta las funciones del cerebro y explica cómo el alcohol y otras drogas, como la marihuana, éxtasis y las sustancias inhalables, provocan mayores daños entre los menores de edad, cuyo cerebro continúa desarrollándose, a diferencia de los adultos. Se brinda información sobre estudios de laboratorio con ratas, que evidencian que los animales que han consumido alcohol sufren desorientación, lo que no sucede con los que no lo consumieron. También se observan imágenes obtenidas por resonancia magnética de adolescentes que señalan*

*que, entre los menores de edad, beber en exceso dificulta el aprendizaje y obstaculiza la retención de información.*

En este video Luis Ángel expresó que pudo observar “el tipo de daño que le hacen las drogas [incluido el alcohol] a nuestro cerebro, y a mí me enseñó que no es bueno consumirlas”; en tanto que Edwin dijo que estuvo bien dividido el video, que no es bueno consumir drogas porque “quedas todo estúpido... eso es todo”. Mientras que Areli mencionó que el alcohol daña al cerebro, y que cuando lo consumes (o ingieres otro tipo de droga): “No sabes a lo que vas, en realidad no sabes cuánto puede dañar tu cerebro [...] todo tu cuerpo. O sea, tú no sabes todo lo que pasa y cómo se va deteriorando tu cerebro por dentro y ya...”.

Melany expresó:

“Mi punto de vista sería que si quieres consumir droga o quieres saber lo que se siente, primero tienes que investigar las consecuencias que te va a traer, y viendo las consecuencias, te vas a ir dando cuenta en qué te va a afectar... y como que se te van a quitar las ganas...”

Con una adecuada información sobre esta temática en la que se considere los intereses de los adolescentes, recursos didácticos atractivos y entretenidos pero que puedan impactar en aprendizajes significativos, ellos estarán con más posibilidades en ser disuadidos en el consumo del alcohol.

Susana Guadalupe dijo que lo que aprendió fue sobre las diferentes consecuencias que trae el consumo de drogas, y en el caso del alcohol que daña la salud y en especial al cerebro de lo cual se percató cuando observó en el video.

“Las imágenes de resonancia magnética, los diferentes experimentos con animales que van simulando nuestro cerebro [y la afectación que acontece] en la pérdida del conocimiento respecto a dónde están las cosas, y cómo el funcionamiento de todo nuestro cuerpo [se trastorna cuando se consume alcohol u otras drogas], perdemos la noción del mismo”.

Julián mencionó:

“Si bebes vas a tener dificultades para realizar algunas actividades como por ejemplo en el video veíamos que la rata no podía subirse a la tina de agua [...] hay una sustancia en el cerebro que te hace sentir bien en ese momento, que te sientes alegre, pero ya después de un tiempo esa misma sustancia te va a hacer falta y vas a sentirte deprimido, triste, y te vas a sentir mal”

Destaca esta participación porque ilustra con toda claridad lo que se llama “síndrome de abstinencia”, que es precisamente lo que quieren evitar los adictos y por eso experimentan la compulsión para consumir drogas.

Diego percibió en el video que las personas cuando ingieren alcohol o consumen algún otro tipo de droga, lo que más se afecta es “el cerebro, que coordina todas las acciones que realizamos en la vida diaria como ver, sentir, caminar, controlar, equilibrar y todo eso... entonces esa es la parte más dañada”. En tanto que Diana Laura mencionó que las drogas: “yo digo que se vuelven adictivas porque no es la misma sensación que se vuelve a dar [tras la primera vez al consumirlas], y como no vuelven a sentir la misma satisfacción, es cuando van introduciendo más drogas y se van volviendo estas más adictivas”

Es importante señalar que con esta expresión, en opinión del autor de este texto, Diana Laura está ilustrando con toda claridad y precisión lo que acontece en un cuadro clínico de un adicto con lo que ella expresa: se perciben los aspectos tolerancia y dependencias. *Aun cuando no recibió información previa al respecto (eso lo manifestó todo este grupo una sesión anterior) su conocimiento previo más lo que le desató este video y la participación del grupo, propició que llegara a esta consideración.*

Jocelin comentó algo que le llamó la atención de este video, y fue que: “dijeron que las drogas te hacen estúpido. Desde mi punto de vista te hacen más estúpido porque si la persona ya es estúpida al consumir algo que no sabe qué es ¿cómo te pones a consumir algo que no sabes si te afecta, si te beneficia o algo por el estilo? Así que la droga te hace más estúpido [...]”

Asimismo Edwin manifestó: “Yo pude notar que al momento de consumir alguna droga, a la siguiente semana te puedes, tienes ansias de volverla a consumir... es todo”. Con esta

declaración se ilustra claramente la dependencia psicológica que algunas drogas causan en las personas que la consumen. El alcohol causa este tipo de dependencia, también la física.

Melina expresó lo siguiente:

“Pues yo siempre me he preguntado que... pues si tú eres un drogadicto o consumes a veces, yo pienso que si las puedes dejar [las drogas], si vas a que te ayuden, pero como que no sé... siento que es muy difícil, y siento que vuelves a recaer o algo así, y no sé cuánta experiencia o cuánto se debe de necesitar para ayudar a esa persona”.

Sorprende al autor de este texto la sensibilidad que manifiesta esta estudiante. Por una parte reconoce de manera realista la situación de vida del farmacodependiente, y por otra parte expresa con mucha claridad parte del cuadro clínico del mismo: las recaídas forman parte del mismo. Por otro lado alude a la necesidad que exista una adecuada intervención para el tratamiento de las adicciones, admitiendo lo difícil que resulta. Con esta consideración, vale más el trabajo preventivo que el correctivo, y en especial cuando los adolescentes, en cierto sentido, pueden considerarse invulnerables al daño de las drogas (“Yo cuando quiera las dejo”, “A mí no me hacen nada”) además de que su impulsividad es fuerte, esto queda ilustrado con lo que expresó MARINA:

“Cuando te están ofreciendo droga, no vas a abrir Internet para ver las consecuencias, porque estás en el momento ¡y en el momento te prendes! [esto lo expresó con una impresionante elocuencia]... Bueno, pues,... es la verdad... en el momento tus amigos la están pasando bien, y tú también ¡quieres entrarle! y no vas a abrir wikimedia para ver las consecuencias de las drogas...”

Esta participación es muy valiosa ya que los adultos debemos abrir nuestros oídos para escuchar las voces de los adolescentes, enterarse del mundo de ellos, de sus intereses de una manera respetuosa y con aceptación de la diversidad. Sin embargo los valores de salud, del cuidado de uno mismo y de la responsabilidad deben estar siempre presentes en los jóvenes, pues a ellos les toca también aprender a cuidar de sí mismos, en diferentes circunstancias y contextos. Los adultos, y en especial la familia y la escuela, se ven obligados a realizar una labor informativa-preventiva con los jóvenes, precisamente, entre otras cuestiones, por lo aquí acertadamente expresado. José Antonio lo corrobora:

“Para mí el video fue informativo, ya que nos pudo guiar en diversos puntos, que nosotros aunque no queramos los tenemos en nuestra adolescencia, en este momento que son opiniones que prácticamente nos dan los expertos para no meternos en tantos problemas”

Sahori mencionó que para ella existen dos tipos de personas que caen en las drogas, las que lo hacen por voluntad propia y por gusto; y las que están muy estresadas y quieren evadirse de la realidad.

“Pero que en los dos casos lo hacen sin información, si a los dos tipos de personas les enseñaran el video que acabamos de ver, se darían cuenta de que [el consumir drogas] hace un enorme daño, y terminarían como dice el video... estúpidos, más estúpidos”

Ante esta participación, Marina hizo el siguiente señalamiento:

“Si les enseñamos a la gente borracha y marihuana [*sic*] ese video, no creo que entiendan, o sea, ellos van a estar duro y dale: ‘esto no hace daño’, ‘eso es mentira’, y como dijo una señora en el video van a ‘meter su cabeza en la arena’, y no van a querer hacer nada, porque es algo muy duro que les pega en el ego... ‘estoy haciendo mal’, o sea ‘yo no voy a cambiar’, ‘yo estoy bien’, y eso me choca, que estés viendo que me va hacer mal... y tú [como adicto] no entiendes, por más que te estés muriendo”

Es para apreciar de un modo grato la manera realista, el tratamiento que le ha dado esta estudiante a este video. La negación y la conducta obcecada forman parte del cuadro clínico del adicto, y cuando este no se atiende a tiempo es muy probable que se genere un deterioro que puede resultar extremo en su persona y afectar seriamente al entorno que le rodea. Esto justifica plenamente la labor preventiva para evitar daños mayores. Xiomara expresó:

“Todos conocemos el problema que muchas personas tienen, que es sobre todo el alcoholismo y la drogadicción. Entonces, todos quisieron poner atención a este video, porque todos tienen una persona cercana que lo está haciendo y quieren saber qué tanto puede dañarlo, y a nosotros mismos, si lo podemos consumir o no...”

En tanto que Susana manifestó que “Ahorita nosotros estamos en la edad de fiestas, XV años, antros, entre otros. Por lo regular es ahí donde podemos encontrar ese tipo de drogas, como el alcohol y otras. Es fácil acceder a ellas”

Por otra parte, respecto a la presión social por parte de sus grupos de pares, Kevin expresó:

“Muchas de las personas que consumen alcohol o drogas más que nada lo hacen para pertenecer a grupos sociales. Les dicen: ‘tú no puedes entrar a nuestro grupo’ ya que tú no bebes o tomas drogas. Yo les respondería a ellos “No, gracias...”

Melany dijo que las personas consumen alcohol o drogas para “ser aceptados en algún grupo, que le pone pruebas de valor, y si los demás beben, quieren que él o ella beba, o sea quieren tener esclavos, que sigan sus pasos, que sigan todo lo que ellos hacen”.

Lo definió muy bien: las drogas pueden esclavizar a quienes las consumen, lo cual puede evitarse.

Por otra parte, Carmesí mencionó que en los antros no te piden identificación para entrar a los mismos.

“Nada más pasas por pagar, por el simple hecho de que el antro o bar está obteniendo ganancias [...] y mientras tú estás bailando no sabes el tipo de personas que están ahí contigo, y le pueden poner droga a tu bebida. Y ya, cuando ves, pues ... ¡Pum! apareces tirada en el baño [¡en la cama!, exclamó otro estudiante a quien no se le pudo identificar]

Ya en el tercer video, el cual se titula. “El alcohol y tu cerebro”, John G. Young (Prod., 2007), la reseña a continuación se presenta:

*¿Afecta de la misma manera el alcohol a los adolescentes que a los adultos? Este programa demuestra que, especialmente sobre el cerebro, el alcohol produce consecuencias considerablemente más significativas a los menores de 20 años que a quienes tienen más de 30 años. Se brinda información actual, sobre estudios basados en imágenes obtenidas por resonancia magnética, que señalan que entre los menores de edad, beber en exceso aunque sea solo los fines de semana, dificulta el aprendizaje y obstaculiza la retención de información. Se introducen los comentarios de varios jóvenes,*

*... sus opiniones sobre los efectos del alcohol y se observa cómo cambian sus puntos de vista después de haber tenido acceso a la información que proporciona el mismo programa.*

Como la evaluación fue de carácter formativo, se estuvieron valorando los videos sesión por sesión. ¿Qué tan atractivos, entretenidos y agradables les resultan a los estudiantes? Melanie expresó que el video de la primera sesión fue aburrido, “Mucho... no poquito porque no estaba explícito y luego como que las canciones no tenían nada, nada que animara a verlo, la verdad sí me estaba durmiendo”. Algo parecido expresó Arely, mencionó que el video estaba “triste, y te hacía dormir, y el otro estaba más entretenido, tenía más colores, estaba más divertido, y te lo explicaba de una manera que le entendías y eran cosas que no sabías y te parecían interesantes”. Continuando en esta línea, José en la sesión anterior ya había expresado: “La verdad... yo hasta tenía sueño, me estaba recostando y me quería dormir en la butaca”. Pero Monserrat dijo que sí se debería ver el primer video que a la mayoría le resultó aburrido y no les agradó, “pero a mí sí me gustó y sí se debía, se debe ver porque aquí hay casos de niños iguales”.... En este sentido, como dice el refrán “No se puede tapar el sol con un dedo”, y lo recomendable es encarar los casos existentes e intervenir de forma pertinente. No todo lo educativo necesariamente debe ser divertido, aunque lo que se sugiere es que en la medida de lo posible así sea. Aunque solo 24 estudiantes manifestaron abiertamente su inconformidad con ese video que los aburrió, en opinión del autor de este trabajo, debe seguir proponiéndose, no solo por opinión, sino en especial por lo que aportaron los estudiantes con sus participaciones propositivas y testimonios. Hay cosas tristes en la vida... mejor reconocerlas y tratarlas sin caer en desánimo o depresión... que por entretenimiento evadirlas. Pero queda la asignatura pendiente para los productores de videos educativos: hacer que estos resulten más atractivos, entretenidos y agradables -sin perder sus intencionalidades educativas- para quienes va dirigido, en especial para niños y adolescentes, porque si el proceso de enseñanza-aprendizaje va acompañado con estas características es más fácil lograr mejores resultados. Así lo manifestaron estos estudiantes.

Volviendo a esta sesión y con el video correspondiente, Karen dijo:

“Lo que yo vi es que estuvo muy bueno, porque compararon a una persona que es saludable, que no se alcoholiza con otra persona [que sí lo hacía], y vieron que su cerebro funciona de manera distinta, y las consecuencias que puede traer alcoholizarse”

Melanie comentó

“Es costumbre en los días festivos, en navidad, año nuevo, cumpleaños y todo eso... normalmente beben, es lo que comúnmente se hace para aligerar el ambiente, como dicen, para soltarse más, estar más alegre, pero la verdad yo no sabía qué tanto afectaba y ahorita es lo que estoy viendo”.

El video comparaba a personas con patrones de consumo consuetudinario con otras no bebedoras, por lo tanto la afectación, basadas en estudios que se presentaban en dicho video, resultó mayor en aquellas que en estas.

A Uriel el video le pareció:

“Muy bueno, y lo que más me quedó fue que yo no sabía que a los jóvenes nos afectaba más desde temprana edad beber que a los grandes, y también que el alcohol es una droga muy accesible y que a cada rato están pasando en la tele [mencionó nombres de cervezas] y hasta en las peleas [de box] está la publicidad llena de bebidas alcohólicas”.

Karina observó en el video que la mayoría de los jóvenes bebían solamente

“Por diversión o para saber qué se sentía, pero que después [padecían los síntomas de la resaca o ‘cruda’] y compararon el cerebro de una persona sana con una persona que bebía mucho, y esta al ver los anuncios publicitarios sobre bebidas alcohólicas, [orientaba fuerte y selectivamente su atención hacia estas], o sea se les antojaban más que a otras personas no bebedoras.”

El video precisamente muestra cómo el funcionamiento del cerebro cambia, cuando es afectado por las drogas, este tiene mayor interés y es más perceptible a todo lo relacionado con aquellas, lo cual se demuestra con las imágenes en resonancia magnética del funcionamiento cerebral. Determinadas zonas se ven afectadas con dicho consumo.

Sahori expresó:

“El video pasado y este son muy parecidos, expresan que el alcohol causa efecto dañino en el cerebro, y que este se concentra y afecta más en los jóvenes porque su cerebro todavía no está muy desarrollado”.

Precisamente, uno de los propósitos de este video es informar cómo afecta el alcohol al cerebro, especialmente a los jóvenes en quienes no se les ha desarrollado completamente.

Antonio expresó que el alcohol es consumido por muchas personas, “es público por así decirlo, piensan que no causa daño, y si lo consume la mayoría entonces no hace tanto daño”. Esta declaración es importante considerarla, debido a que la percepción social de riesgo es muy baja cuando se trata de una droga lícita como es el alcohol, pero los efectos o consecuencias sobre el organismo de quien lo ingiere, no tienen que ver con que sea legal o no dicha droga, o con la baja percepción de daño que ocasiona, está determinado por cuestiones científicas y hechos como se demostró en el video, y no por opiniones.

En lo referente a la presión social por ingerir alcohol, Melany admitió que este sí es utilizado como una forma de vincularse socialmente, y que es práctica común consumirlo.

“Pues la verdad yo no sé, es una tontería hacer eso, seguir los ejemplos de otras personas. Tienes que seguir tu propio estilo, tu propia moda, tienes que imponer tú tu moda y no seguir las demás [...] y no entiendo la publicidad sobre eso de evitar el exceso, y que lo sigan haciendo”.

Es para destacarse la autoafirmación que conlleva esta declaración y lo asertivo al no dejarse llevar por modas, publicidad u otras prácticas que puedan afectar a las personas. Esto es cuestión de aprendizaje y desarrollo por parte de los adolescentes. Algo parecido es en lo referente a que los padres sean alcohólicos y puedan dar ejemplos negativos a sus hijos. Al respecto Edwin manifestó lo siguiente:

“Al momento de cumplir por ejemplo doce, catorce años, nosotros nos hacemos responsables de nuestros actos. Creo que debemos pensar y actuar bien y no irresponsablemente. Y no porque me hayan dado la prueba de chico, yo voy a hacerme alcohólico cuando sea más grande, eso depende de ti mismo”

Posteriormente en el transcurso de esta sesión, Jorge argumentó: “tú tienes que tomar tus propias decisiones” esto porque se abrió un debate en cuanto a la influencia que tienen los padres alcohólicos sobre sus hijos, pero también las amistades y presiones sociales a las que se ven sometidos los adolescentes, con la publicidad incluida.

Algo que resulta relevante fue el aspecto que abordó Oscar:

“Hay algo que creo no ha dicho nadie, que el problema de beber es cuando tienes que manejar, ese es algo por lo que más personas han muerto, porque cuando beben y manejan, como van ebrios, algunos se van durmiendo, otros no ven bien y chocan. Y no provocan su propia muerte, sino también mueren otras personas. Lo que se hace en la ciudad de México con el alcoholímetro, siento que debería de hacerse en todo el país”.

Con esta intervención totalmente sensata y recomendable, se pasa ahora a la sesión del cuarto video titulado: “¿Qué hay de malo con...?” Se presenta la reseña a continuación:

*Este programa comprende tres segmentos, contruidos de manera que resulta atractiva e interesante para los niños y adolescentes entre los 11 y 15 años, a quienes va dirigido. El mismo material contiene ejercicios, preguntas y espacios para reflexión, que facilitan su aplicación en el salón de clase. En cada segmento, la pareja de adolescentes que actúan como presentadores brinda información actualizada sobre los efectos de las sustancias que se trate, haciendo énfasis en las consecuencias en el cerebro del consumidor. También participan niños y adolescentes, que proporcionan sus opiniones y comentarios acerca de los problemas que ocasiona consumir esas sustancias y cómo se puede detectar y ayudar a un compañero que las utiliza. John G, Young (Dir, 2007), 52 minutos de duración.*

Las participaciones de los estudiantes se ubicaron dentro de lo inmediatamente antes expuesto. Monserrat, con mucha transparencia expresó:

“Siento que este video fue mucho mejor que todos ¿por qué? No sé, me divertieron los chavos... y más que estaba guapo el chavo [el grupo le hace bromas], sí, lo tengo que admitir, y actuaba como tonto, y la chava... muy así... y pues así actuamos nosotros. Como que estuvo más enfocado a nosotros y a nuestra edad, y como que tenía más actividades, estuvo mucho mejor”.

Siguiendo el hilo conductor anterior, Oscar expresó que el video provoca que:

“Todos pongamos atención y podamos aprender el mensaje que te deja, porque es divertido y te llama la atención [...] El mensaje se te queda grabado o al menos sabes lo que hace el alcohol”.

Roxana expresó algo que se considera esencial que maneja este video:

“Me gustó mucho, porque nos enseña de una manera más divertida las consecuencias que trae [el ingerir alcohol] y para nosotros es más fácil comprender de esta forma. Lo que aprendí es que una persona adulta le toma de cinco a diez años convertirse en alcohólico, y a nosotros los jóvenes menos de un año, porque nuestro cuerpo se está desarrollando, por lo tanto nos afecta más”.

En tanto que Miguel expuso que este video “Sí informó sobre los daños que trae el alcohol al cuerpo y a la actitud de cada ser humano, también tocó temas como los daños en el deporte, o sea no puedes practicarlo de manera sana, y en la escuela baja tu rendimiento”. Mientras que Ricardo, además de concordar con las participaciones de sus compañeros antes mencionadas, agregó que con el alcohol “te ves todo feo, y aparte tus órganos se ponen mal”. Algo parecido expresó Edwin, quien dijo que el alcohol te hace cambiar muchísimo: “la panza hace que se parezca a un balón, te engorda, te debilita, y no puedes hacer cosas bien porque a veces pierdes el equilibrio y te caes, te golpeas, y al otro día ya no recuerdas nada, pierdes el conocimiento”.

BLANCO manifestó que: “Mi papá antes tomaba y tenía su pancita y toda la cosa [risas del grupo] ahorita ya dejó de tomar y se ve más delgado, tiene un poco más de energía, sale a correr a caminar y ya no está metido en esas cosas, y pues sí... cambias mucho cuando tomas, y también cuando dejas de tomar”.

Siguiendo con el tema de los cambios, Aimely aportó lo siguiente:

“Cuando una persona deja de tomar se le ve el cambio. Siento que no solamente a esa persona, sino también a la familia, porque aquellos hijos que tienen un padre alcohólico están deprimidos, o sea no están bien consigo mismos, ni en la escuela. O sea, no solo le afecta a la persona que bebe, sino a todos los que están a su alrededor, y cuando esa persona llega a cambiar se le ve el cambio a todos, y ya...”

A lo anterior, más adelante en el transcurso de esta sesión, Jorge expresó que el alcohol afecta en “lo personal y en lo familiar. Cuando tú bebes, se podría decir que también tu familia lo sufre, tu familia tiene la consecuencia”.

Algo que se vuelve invisible, es que el alcohol al ser considerado un producto lícito y de consumo abierto para el público, la percepción de riesgo se reduce. Esto es importante destacarlo, y especialmente en los jóvenes. La siguiente participación de Abril, y tal vez sea el caso de muchos jóvenes que se quedan callados o bien no lo saben, es que:

“Lo primero que aprendí es que el alcohol es una droga... y eso yo no lo sabía [sic]. Segundo, más que ser un beneficio su consumo porque en un momento te sientes bien, estás en ambiente con tus amigos, te afecta porque engordas, te ves mal, bajas en tus estudios, y no solamente por una copa, sino que a la larga... pues la primera te gusta, después lo sigues haciendo; y en la tercera aprendí que también afecta más a los jóvenes porque estamos en pleno desarrollo y podemos convertirnos [con mayores probabilidades] en adictos, a diferencia de los adultos.

Resulta importante escuchar las voces de los jóvenes, no se puede asumir una postura de dar por hecho algunos conocimientos. La aportación anterior es bastante productiva para este estudio, como también las demás, cada una dentro de un aspecto específico. Resultan aleccionadores los mensajes transmitidos por estos adolescentes en esta investigación. Génesis lo hace: “la mejor solución para divertirte no es necesariamente el alcohol, puedes hacer un deporte con tu familia y cosas así...”, lo cual se encuadra dentro de la generación de hábitos saludables para la persona, cuestión que todo programa en prevención de las adicciones pretende. Melany continuó exponiendo más argumentos al respecto:

“Puedes ocupar tu tiempo haciendo otras cosas, salir con tus amigos al cine, ir a caminar, correr, hacer algún deporte que te guste, algo que te llame la atención, no es necesariamente que estés tomando, drogándote o fumando para sentirte bien.”

En lo que se refiere a la publicidad engañosa sobre el alcohol, Ileana aportó lo siguiente:

“En la tele con los comerciales siempre nos dicen y hacen ver que hay que ingerir alcohol para estar más divertidos, que todo es mejor... la realidad es que eso no es cierto, solo lo hacen para vender, no dicen la realidad”.

Otro aspecto interesante que emergió al observarse este video, MARRÓN lo expresó:

“La verdad, nunca he entendido por qué las personas toman. Cuando a mí me dicen que tome no me gusta. Tampoco que me empiecen a insultar, que soy un m... un p... [risas del grupo] pero pues a mí cuando me dicen eso, siempre les digo a esas personas que el mal no es para mí, sino para ellos. Que me hablen dentro de unos cinco o seis años para saber cómo van a estar y cómo estaré yo [aplausos y risas del grupo]”.

El aprender a cuidar mejor de uno mismo, a elaborar y seguir estrategias de afrontamiento, el resistir la presión de otros, el ser asertivo vislumbrando un futuro con algún plan de vida se constituye en factores protectores que aquí este estudiante, como los otros con sus respectivos discursos, ilustran cómo los ha incorporado a su vida personal. Algo parecido lo manifiesta Lizet, cuando expresa:

“Este video se me hizo divertido, me reí mucho y me enseñó más cosas de las que no sabía del alcohol [...] que te hace hacer cosas que tú nunca pensaste que harías algún día en tus cinco sentidos, y de las cuales te vas a arrepentir”.

También se presentó otro testimonio, el de CELESTE:

“Tenía un tío, ya falleció. Él decía que el alcohol lo ayudaba y no comía por estar tomando. Siempre se tomaba dos caguamas por día. Decía que si tomaba agua se oxidaba, u otra cosa, y se la pasaba tomando. El alcohol hace muchas cosas y hace cometer tonterías, por ejemplo, si estás en una fiesta te pueden retar a algo, por ejemplo a que te desnudes porque no estás en tus cinco sentidos, y eso te puede llegar a afectar mucho... Mi tío falleció porque le dio cirrosis”.

Así, se pueden presentar muchos otros testimonios que por razones de espacio se han omitido. Previamente se solicitó a las autoridades de la secundaria técnica número 1 de Acapulco que fuera un grupo que participara para hacer una labor preventiva, asignaron uno que amerita,

además de lo que pueda hacerse preventivamente para evitar daños mayores, un trabajo de intervención. Actualmente se están sondeando algunos grupos de autoayuda que puedan colaborar para la realización de dicho trabajo. Asimismo se considera que también se deben trabajar más a fondo con los factores protectores y proporcionar un curso-taller sobre estrategias de afrontamiento para evitar consumir alcohol.

Algo curioso: se presentó un caso de total sobriedad en el núcleo familiar, lo manifestó Melina quien expresó

“No es por presumir a mi papá, pero en realidad, desde que lo conozco y vivo con él, siempre ha dicho que nunca ha tomado ni fumado. Me sorprende que familiares lo presionen en las fiestas para que tome, pero él no lo hace, nunca lo he visto tomar o fumar. Me sorprende gratamente por eso”.

Cada persona toma sus propias decisiones -con sus respectivas consecuencias y/o beneficios- las cuales deben respetar los demás. Es difícil ser una persona totalmente abstemia. Se debe aprender a coexistir con la presencia de las drogas o alcohol, sea con abstinencia total como lo ilustra el caso anterior, o bien aprender a autorregularse y moderarse, tal y como Marbán (2012) lo sostiene de una manera más realista.

Tras presentarse los cuatro videos anteriores, se pasó a una quinta sesión para abordar y dar tratamiento a lo que son los **factores protectores y de riesgo**. Se proporcionó a los estudiantes una material de 10 cuartillas. A diferencia de las otras sesiones en las que se presentaron los videos, en esta los estudiantes estuvieron más inquietos y mayormente distraídos. Asimismo sus participaciones disminuyeron, ante esto, se tuvo que invertir más tiempo y energía para centrar a los adolescentes en la tarea que tenían que abordar, la cual se precisaba de lectura previa. Se presentaron las siguientes participaciones:

Melany dijo que algunos factores de riesgo: “podrían ser las malas amistades, algún familiar que haya consumido sustancias tóxicas o que te dicen cosas positivas acerca del uso de drogas; de que la primera vez no te pasa nada, que te sientes bien y cosas así. Los factores de protección son como tener algo... un buen estado de salud, ocupar tu tiempo libre en cosas buenas, tener información en algún sitio web sobre la prevención de adicciones, el practicar algún deporte, tener calidad afectiva en tu familia y amigos.

Sahori abundó un poco más sobre los factores protectores. Dijo: “existen los límites, el autocontrol, el autoestima y todo eso nos apoya para evitar el alcoholismo y las adicciones”.

En tanto que Oscar expresó lo siguiente: “el material que nos entregaron sobre los factores protectores y los de riesgo, lo relaciono con los videos. En el primero aparecen chavos con su autoestima baja, y eso te puede incitar [pero no determinan] a usar drogas o tomar alcohol. No sabían solucionar problemas, y a la hora de tomar decisiones no tenían la suficiente fuerza, no sabían qué hacer”.

Lo anterior sugiere que no solo se debe dar información sobre el tipo de drogas existentes, los efectos que causan, etcétera, sino también abordarse y tratarse los factores protectores y los de riesgo en la prevención de adicciones, cuestión sugerida por la literatura especializada al respecto.

Celeste aportó lo siguiente: “hubo muchas similitudes con los videos y las hojas que nos dieron porque hablaban de los vínculos afectivos, el vínculo social por querer participar en un grupo o amigos, para que los demás lo acepten a uno y cosas así [...]. Cuando no tienes buena comunicación con tus papás te peleas con ellos, a mí me ha pasado, y pues siento que no me comprenden. Prefiero olvidarme de todo esto, y cuando peleo con mi mamá o mis abuelos me encierro en mi cuarto, escucho música o me meto a las redes sociales para platicar, es lo que hago, y siento que los jóvenes deberían ocupar mejor su tiempo despejando su mente, platicando con sus amigos y no drogándose”.

Cada persona aprenderá cómo manejar los factores protectores y disminuir los de riesgo. Lo cierto es que la población adolescente merece ser atendida, escuchada para favorecer su desarrollo y pueda contar con una mejor calidad de vida.

Antonio argumentó que: “los temas que usted nos presentó a lo largo de la semana y parte de la anterior, es algo que todos debemos tratar, no tan solo los jóvenes, sino todas las personas, pues todos tenemos la capacidad de dañar nuestro cuerpo [pero también de cuidarlo mejor] y esto puede influir en todos los aspectos de la vida social, laboral, en todos los aspectos de una persona; los riesgos se encuentran en todos los lugares.”

Y precisamente con el aprendizaje y fortalecimiento de los factores protectores y con la disminución de los de riesgo, el adolescente o cualquier persona puede conducirse mejor en la vida y manejar adecuadamente los riesgos a los que está expuesto...

## Conclusiones

Este trabajo presenta información básica y actualizada en cuanto al panorama del alcoholismo en México: existe un incremento de ingesta de alcohol de la población entre 12 y 65 años, conforme a la ENA 2012. El alcoholismo es un problema de salud pública, y sobre todo es alarmante cómo ha aumentado en la población adolescente femenina, por lo que es necesario realizar trabajos preventivos e incluso de intervención al respecto.

Asimismo, brinda información general sobre lo que es el alcoholismo, se da a saber en qué consiste, los factores que lo acompañan y se muestran algunas de sus consecuencias. Para ello se remite a otros estudios e investigaciones tanto nacionales como en otros países. Lo cierto es que el alcoholismo deteriora a la familia, e impacta de manera negativa los ámbitos económico, laboral y social.

También se presentan criterios sobre patrones de consumo y el incremento de riesgo por intoxicación alcohólica. Se subraya que el adolescente debido a su propio desarrollo se ve mucho más afectado que una persona adulta en caso de consumo de alcohol, y tiene más posibilidades de convertirse en adicto a dicha droga. Se hace el señalamiento de que en México se carece de una cultura para consumir alcohol de una manera moderada y sin perjudicar la salud.

En lo que respecta a los discursos que elaboraron los estudiantes, adolescentes de secundaria sujetos de este estudio tras observar los videos, en ellos se generaron aprendizajes significativos, y pudieron relacionar los contenidos con factores protectores y de riesgo, esto queda demostrado con las narrativas que elaboraron al respecto y que aquí se presentan.

Con la experiencia obtenida en este estudio, se sostiene que los programas educativos en formato dvd constituyen un poderoso recurso didáctico que es recomendable emplear para facilitar el proceso enseñanza-aprendizaje, y en este caso en la prevención del alcoholismo. Queda la tarea de elegir, o bien elaborar, los dvds más idóneos en cuanto a los temas o competencias que se abordan en el currículum y sean aceptados por los estudiantes para que

ellos se motiven más por aprender. Sin embargo, aunque puedan resultar para ellos aburridos, si estos presentan intencionalidades educativas que claramente pueden detectarse, aun cuando aborden y traten cuestiones tristes como es el reconocimiento de que los hijos resultan víctimas del alcoholismo de sus padres. Se sugiere emplearlos, porque la práctica docente no puede reducirse al criterio de diversión o entretenimiento, pues esto puede constituirse en un factor distractor.

Los discursos que elaboraron los estudiantes se pueden enmarcar dentro de lo que son aprendizajes tendientes a protegerse contra del alcoholismo. Ciertamente, los videos resultaron muy productivos para tal efecto porque propiciaron experiencias educativamente significativas para ellos. Se considera necesario que se abran espacios para escuchar las voces de los adolescentes respecto a cuestiones que para ellos son importantes, también para conocer las miradas que ellos tienen sobre las mismas. Los videos aquí utilizados facilitaron que emergiera esto de un modo fácil y fluido. Asimismo, plantearon la presión social a la que se ven sometidos para consumir alcohol, el papel de la publicidad engañosa, los riesgos o consecuencias a los que están expuestos, y el necesario conocimiento que debe existir de que, aunque exista una baja percepción de riesgo, eso no se traduce en daños menores al organismo de quien toma alcohol. Este puede dañar, porque es una droga, en mayor o menor medida según quién y cómo lo consuma, la edad que tenga y sus patrones de consumo. En tanto menor sea la edad del consumidor, más daño ocasiona, independientemente de que sea un producto legal, público, de fácil acceso y que sirva para la convivencia social.

Los adolescentes no deben consumir alcohol, con base a los argumentos aquí presentados y en otros estudios realizados. La idea principal es que ellos desarrollen hábitos más saludables, que fortalezcan los factores protectores y disminuyan los de riesgo lo cual hará que tengan más herramientas para afrontar la oferta del alcohol y desarrollen más habilidades para la vida, y estar más preparados para enfrentar los riesgos a los que están expuestos.

## Bibliografía

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

Carreño, Silvia, María Elena Medina Mora, Arturo Ortiz; et al.,. (2009). *¿Problemas por el consumo de alcohol y drogas en centros de trabajo? Cómo prevenirlos*, México: Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente-Pax.

Encuesta Nacional de Adicciones (2012), México.

Escalante, Francisco (2010). *Cómo prevenir conductas destructivas. La guía para padres y maestros de niños y adolescentes*, México: Producciones Educación Aplicada (3ª. Reimpresión de la ed. del 2006).

Latorre, Miguel y Cindi Marco (2002). *Psicología escolar. Programas de intervención*, España: Aljibe.

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

Martínez, Miguel (2011). *La investigación cualitativa etnográfica en educación. Manual teórico-práctico*, México: Trillas (reimpresión de la 3ª ed. de 1998).

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

Moreno, Kena coord. (2013) *Niños, adolescentes y adicciones. Una mirada desde la prevención*, México: Trillas.

Mozas, Juan Carlos Luis (1998). *Cómo prevenir el consumo de tabaco y alcohol. Guía didáctica para profesores*, España: Editorial Escuela Española.

Natera, Guillermina, Marcela Tiburcio, Jazmín Mora y otros (2009). *Apoyando a familias que enfrentan problemas por el consumo de alcohol y drogas*, México: Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente-Pax.

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

### Referencias electrónicas

[www.ideaseducativas.com.mx](http://www.ideaseducativas.com.mx)