



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

MAESTRIA DE SALUD PUBLICA

PROYECTO DE TITULACIÓN

**“ALTERNATIVAS RECREATIVAS PARA PREVENIR EL
ALCOHOLISMO TEMPRANO EN ADOLESCENTES EN LA CIUDAD
DE AMBATO”**

Tutor:

Ing. Marlene Arce S.

Autor:

Ortiz Ortiz Ibella Sulamid

2023

RESUMEN

El alcoholismo se presenta como una afección común en el mundo, donde la población más susceptible son los adolescentes, por ello se hace imperioso el abordar estrategias preventivas. Este estudio tuvo como objetivo el diseño de un programa recreacional para prevenir alcoholismo en adolescentes, tomando como referencia de investigación a los dieciséis estudiantes de la Unidad Educativa Génesis de tercero de bachillerato.

Para poder dar cumplimiento al proyecto, el trabajo se basó en primera instancia de fuentes de información secundaria, con bases teóricas, antecedentes y los conceptos principales, luego una investigación de campo, donde se buscaba recabar información pertinente al estudio, se lo hizo a través de una encuesta estructurada. El trabajo fue enfocado a nivel observacional, descriptivo y transversal, siendo la información recaudada de gran ayuda para determinar en los adolescentes los motivos para consumir alcohol, edad de inicio, tipo de influencia que la sociedad tiene en esta actividad, y por otro lado se les consultó sobre su preferencia en actividades recreativas, y esta opinión sirvió para incluir las sugerencias más sonadas en el plan.

Los centros educativos se consideran eficaces espacios de intervención frente al consumo de alcohol en los jóvenes, para ello será necesario un trabajo coordinado en crear planes de prevención con actividades recreativas que deben ser impartidas con el entorno familiar.

Según los resultados se encontró una diferencia significativa, que al realizar una actividad recreativa disminuye proporcionalmente el consumo de alcohol en este grupo.

Palabra clave: Actividades recreativas, alcoholismo, hábitos sanos, aceptación social, programas deportivos

ABSTACT

Alcoholism is a common condition in the world, where the most susceptible population is adolescents, therefore it is imperative to address preventive strategies. The objective of this study was to design a recreational program to prevent alcoholism in adolescents, taking as a research reference the sixteen students of the Genesis Educational Unit of the third year of high school.

In order to fulfill the project, the work was based in the first instance on secondary information sources, with theoretical bases, background and main concepts, then a field research, which sought to collect information relevant to the study, it was done through a structured survey. The study was focused on an observational, descriptive and cross-sectional level, with the information being collected was of great help in determining the adolescents' motives for consuming alcohol, age of onset, type of influence that society has on this activity, and on the other hand, they were consulted about their preference in recreational activities, and this opinion was used to include the most popular suggestions in the plan.

Educational centers are considered to be effective spaces for intervention against alcohol consumption in young people, for which it will be necessary to work in coordination to create prevention plans with recreational activities that should be taught with the family environment.

According to the results, a significant difference was found, that doing a recreational activity proportionally decreases alcohol consumption in this group.

Translated with www.DeepL.com/Translator (free version)

Key word: recreational activities, alcoholism, healthy habits, social acceptance, sports programs

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DECLARACIÓN DEL PROFESOR GUÍA ¡Error! Marcador no definido.

DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL ESTUDIANTE...	¡Error! Marcador no definido.
RESUMEN	2
ABSTACT	3
ÍNDICE DE CONTENIDOS	¡Error! Marcador no definido.
ÍNDICE DE TABAS	7
CAPÍTULO I	¡Error! Marcador no definido.
INTRODUCCIÓN	¡Error! Marcador no definido.
1.1 Definición del Problema	¡Error! Marcador no definido.
1.2 Planteamiento del problema	¡Error! Marcador no definido.
1.2.1 Árbol de problemas	¡Error! Marcador no definido.
1.2.2 Análisis critico	¡Error! Marcador no definido.
1.3 Pregunta de Investigación	¡Error! Marcador no definido.
1.4 Delimitación del estudio	¡Error! Marcador no definido.
1.5 Justificación	¡Error! Marcador no definido.
CAPITULO II	¡Error! Marcador no definido.
OBJETIVOS	¡Error! Marcador no definido.
2.1 Objetivo General	¡Error! Marcador no definido.
2.2 Objetivos específicos	¡Error! Marcador no definido.
2.3 Hipótesis o preguntas de la investigación.....	¡Error! Marcador no definido.
CAPITULO III	¡Error! Marcador no definido.

MARCO TEÓRICO	¡Error! Marcador no definido.
3.1 Antecedentes investigativos	¡Error! Marcador no definido.
3.2 Fundamentación teórico - científica	¡Error! Marcador no definido.
3.2.1 Fundamentación teórica de la variable independiente	¡Error! Marcador no definido.
3.2.2 Fundamentación teórica de la variable dependiente ..	¡Error! Marcador no definido.
CAPITULO IV	¡Error! Marcador no definido.
APLICACIÓN METODOLÓGICA	¡Error! Marcador no definido.
4.1 Diseño del estudio	¡Error! Marcador no definido.
4.1.1 Modalidad	¡Error! Marcador no definido.
4.1.2 Enfoque	¡Error! Marcador no definido.
4.1.3 Nivel de investigación	¡Error! Marcador no definido.
4.1.4 Marco lógico	¡Error! Marcador no definido.
4.2 Operacionalización de variables	¡Error! Marcador no definido.
4.3 Población y muestra	¡Error! Marcador no definido.
4.3.1 Población	¡Error! Marcador no definido.
4.3.2 Muestra	¡Error! Marcador no definido.
4.4 Instrumento de Investigación	¡Error! Marcador no definido.
4.4.1 Encuesta	¡Error! Marcador no definido.
4.5 Obtención y Análisis de la información:	¡Error! Marcador no definido.

4.5.1 Plan de recolección de la información	¡Error! Marcador no definido.
4.5.2 Plan de procesamiento de la información...	¡Error! Marcador no definido.
4.6 Resultados.....	¡Error! Marcador no definido.
4.6.1 Resultados de la encuesta	¡Error! Marcador no definido.
4.6.2 Verificación de la hipótesis	¡Error! Marcador no definido.
4.7 Discusión de los resultados	58
PROPUESTA DE SOLUCIÓN	60
PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN JÓVENES Y ADOLESCENTES “EL DEPORTE PRIMERO”	60
Tema	60
Descripción del programa.....	60
Objetivos del programa.....	61
Objetivo general	61
Objetivos específicos.....	61
Metodología a emplearse	62
Fases de aplicación	62
Recursos	63
Humanos	63
Materiales.....	63
Económicos.....	64
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	67

Conclusiones	67
Recomendaciones	68
BIBLIOGRAFÍA	70
ANEXOS	76
Anexo 1. Encuesta.....	76



ÍNDICE DE TABAS

Tabla 1. Matriz de Marco Lógico	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 2. Operacionalización de la variable independiente: Actividades Recreativas	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 3. Operacionalización de la variable independiente: Alcoholismo	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 4 Rangos del Alfa de Cronbach.....	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 5 Alfa de Cronbach	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 6. Frecuencias observadas.....	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 7. Frecuencias esperadas	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 8. Frecuencias esperadas	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 9. Fases de aplicación del programa	62
Tabla 10. Presupuesto.....	65

ÍNDICE DE FIGURAS

- Figura 1 Árbol de problemas..... **¡Error! Marcador no definido.**
- Figura 2 Clasificación de las actividades recreativas . **¡Error! Marcador no definido.**
- Figura 3 Edad de inicio de consumo de alcohol..... **¡Error! Marcador no definido.**
- Figura 4 Influencia de los amigos en el consumo de alcohol **¡Error! Marcador no definido.**
- Figura 5 Compañía para ingerir alcohol **¡Error! Marcador no definido.**
- Figura 6 Motivos para ingerir alcohol **¡Error! Marcador no definido.**
- Figura 7 Consumo de alcohol en una reunión social . **¡Error! Marcador no definido.**
- Figura 8 ¿Se ha embriagado consumiendo bebidas alcohólicas? ...**¡Error! Marcador no definido.**
- Figura 9 Actividades recreativas implementadas en la comunidad..**¡Error! Marcador no definido.**
- Figura 10 Participación en las actividades recreativas implementadas en la comunidad **¡Error! Marcador no definido.**
- Figura 11 Actividades recreativas como prevención al consumo de alcohol**¡Error! Marcador no definido.**
- Figura 12 Interés de invertir su tiempo en actividades sanas **¡Error! Marcador no definido.**
- Figura 13 Inclínación por tipos de actividades recreativas **¡Error! Marcador no definido.**

Figura 14 Participación activa de los jóvenes en actividades creativas**¡Error! Marcador no definido.**

Figura 15 Campana de Gauss **¡Error! Marcador no definido.**

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1 Definición del Problema

El alcoholismo ha sido desde siempre una problemática que ha afectado a la sociedad, pues, en primeras instancias hace que las personas pierdan su juicio y actúen de manera inadecuada y con un exceso de efusividad. Además, que el consumo prolongado de bebidas alcohólicas, puede provocar graves perjuicios a la salud.

En la actualidad, ya sea por presión social, por curiosidad, o por diversas situaciones, se puede observar que la fase etaria para probar alcohol es cada vez más temprana, haciendo que menores de edad consuman esta sustancia, trayendo fuertes repercusiones, no solo en su salud sino en su desarrollo integral.

Mucha veces, la presión de los jóvenes para consumir alcohol viene de su entorno social y con la idea errónea de hacer lo que hacen los demás para poder satisfacer la necesidad de encajar en su medio, sin embargo, estas conductas poco saludables, no son un camino adecuado, y es imperioso hacer comprender a los jóvenes y a los adolescentes que pueden compartir intereses sanos con grupos de personas que deseen realizar otro tipo de actividades receptivas, artística, culturales y demás, sacando mayor satisfacción que con el consumo de alcohol.

Es por ello que, la presente investigación tiene como objetivo diseñar estrategias para prevenir el alcoholismo en la adolescencia dentro de la ciudad de Ambato, donde se ha notado un considerable incremento del alcoholismo, donde además los jóvenes de la ciudad en un colegio de prestigio manifestaron que a los 12 años empezaron a ingerir alcohol, pasando del 7% para consumo a esa edad al casi 50% antes de los 15 (Gerardo Macelo, 2016).

El alcoholismo hace referencia a una enfermedad ocasionada por el excesivo consumo de esta bebida, llevando a perder el control del individuo precedido por síntomas y signos, causando dificultades integrales, esto influye en la esfera personal, laboral, familiar e interpersonal. La pérdida del control del individuo se presenta como un respuesta psíquica y física al consumo excesivo de esta sustancia, esta enfermedad presenta etapas de control o asintomáticas, llevando de la mano gran posibilidad de comorbilidad (Elizondo, 1994).

En cuanto a la prevención es posible mencionar que, en Ecuador Según el artículo 363 de la constitución, se menciona que el Estado tiene la responsabilidad de “formular políticas públicas que garanticen la promoción, prevención, curación, rehabilitación y atención integral en salud y fomentar practicas saludables en los ámbitos familia, laboral y comunitario” (Asamblea Nacional Constituyente, 2008).

Dentro de los países con mayor consumo de alcohol Ecuador se encuentra en los primeros lugares, por lo cual es necesario la elaboración de estrategias de prevención de alcoholismo en adolescentes dado al alto índice de ingesta de licor a temprana edad iniciando a partir de los 13 años, esta investigación contara con una detallada descripción de datos bibliográficos alrededor de esta problemática encontrada en Ecuador y el contexto latinoamericano “(Instituto Nacional de Estadísticas y Censos, 2013)”.

El alcohol se puede convertir en vicio y conducir a que las personas tengan conductas poco aceptadas por la sociedad, limitando el desarrollo, no solo personal, sino el desarrollo global del medio, y es necesario que la población concientice la problemática de la ingesta de licor, cigarrillos y psicotrópicos, no aceptándolos como algo común, sino enfocando las energías y recursos que estos consumen en

actividades más provechosas y en las cuales se puede generar beneficios y fomentar el progreso de la nación.

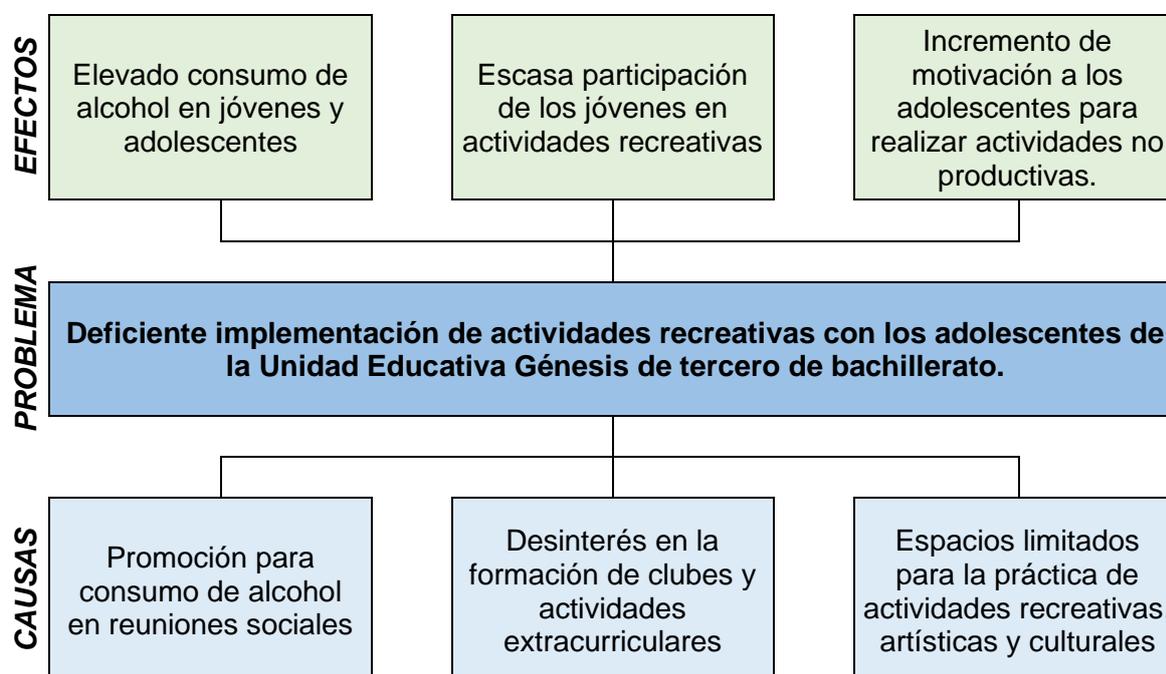
Para poder generar conciencia, es necesario un cambio de hábitos, generando fuentes de entretenimiento y espacios de convivencia social libres de alcohol, donde los jóvenes puedan expresarse verdaderamente sin presiones sociales y puedan explotar su potencial en otras áreas.

Si el alcoholismo es una condición que empieza en edades tempranas, es necesario el apoyo de las casas educativas, donde directores, docentes, padres de familia y alumnado, trabajen en conjunto para prevenir la problemática que acarrea la ingesta excesiva de licor.

1.2 Planteamiento del problema

1.2.1 Árbol de problemas

Figura 1 Árbol de problemas



Elaborado por: Autora

1.2.2 Análisis crítico

La sociedad latina es conocida internacionalmente por ser alegre y festejar cada momento con comidas, música, y bebidas tradicionales. Algunas de estas por lo general se fermentan hasta alcanzar una maduración que se convierte en alcohol.

Es por este motivo, que la ingesta de licor es aceptada en toda la sociedad y cada vez es más frecuente ingerir bebidas alcohólicas en la niñez o pubertad. Además, el que los jóvenes no dispongan de espacios aptos para realizar otras actividades, provoca que empleen su tiempo libre en actividades poco productivas que desembocan en festejos donde se hace presente el cigarrillo el alcohol e incluso otro tipo de sustancias estupefacientes.

Así también, la promoción de alcohol en las redes sociales, fomentadas por los entornos familiares, sumado al desinterés en formación de cables para el desarrollo de actividades extracurriculares, así como los espacios limitados en los que se realice actividades lúdicas, artísticas y culturales, aflorando el problema céntrico investigativo, la escasa implementación de actividades recreacionales con adolescentes del último año bachillerato de Unidad Educativa Génesis, esto causa impactos positivo en la elevada ingesta de licor en adolescentes, la escasa participación para los jóvenes en actividades extracurriculares, y el tiempo libre mal gastado en vicios y actividades improductivas de los adolescentes.

1.3 Pregunta de Investigación

Frente a la realidad de la ciudad surgen las siguientes preguntas:

¿Qué relación existe entre las actividades recreacionales para la prevención del consumo masivo de licor de los adolescentes de tercer año bachillerato, Unidad Educativa Génesis periodo académico 2022-2023 en Ambato?

1.4 Delimitación estudio

Variable independiente: Programa de Actividades Recreacionales para los adolescentes

Variable dependiente: Prevención del consumo de alcohol en jóvenes que cursan el último año de bachillerato.

Delimitación espacial: Ambato, Unidad Educativa Génesis

Delimitación tiempo: Periodo académico 2022-2023

1.5 Justificación

La presente investigación mantiene la finalidad de presentar un diseño de estrategias que ayuden a prevenir el alcoholismo a través de actividades recreativas para adolescentes último año bachillerato de la Unidad Educativa Génesis, con el propósito de que los jóvenes se sientan incluidos en grupos sociales, sin la presión de ingerir alcohol. Como ya se sabe, el ser humano es un individuo social, con diversas necesidades física y psicológicas, y una de ellas es la de pertenencia a un grupo social para poder sentirse parte de él con participación activa, entiendo útil en su medio (Melús, 2019). Sin embargo, por los cambios sociales y la aceptación y consumo libre de alcohol, la sociedad orilla a los jóvenes a que beban desde edades tempranas, convirtiendo esta actividad en un vicio.

La Organización Mundial de la Salud refiere en Latino América el 53% de la población ingiere cerveza, seguida del vino con un 11.7%. En Ecuador el 67% de la población consume cerveza, cifra similar a las de República Checa y Alemania los cuales se denominan como mayores consumidores de cerveza. A su vez 7.2 litros de licor anual son consumidos por los ecuatorianos, manteniéndose entre los 10 primeros países que más licor consume. (Moreno, 2015)

Según la OPS (Organización Panamericana de la Salud) en 2004 refiere que las Américas son aproximadamente 40% superiores a la media mundial de consumo de alcohol, siendo para el año 2000 el alcohol es una de las mayores causas de riesgo para la salud pública, en 2002 cada dos minutos una persona muere a causa de esta droga legal. Las enfermedades cardiovasculares, las hepatopatías y los traumatismos y cáncer son enfermedades relacionadas a la ingesta excesiva de bebidas alcohólicas.

En el Caribe y Latino América, el consumo de alcohol tiene una media de 8.4 litros anualmente, sus cifras muestran que el consumo de bebidas alcohólicas cuenta con 2.2 litros mayor promedio en el mundo. La cerveza es la bebida más consumida con el 55% de consumo, seguidos del Whisky o Vodka con más del 30% y vino con 12%, de Latino América países como Panamá, Perú, Paraguay y Brasil son los países con mayor consumo (Moreno, 2015).

El INEC (Instituto Nacional Estadísticas y Censos), (2013) menciona que 912.576 personas dicen que al finalizar su niñez empezaron a consumir bebidas alcohólicas de los cuales el 10.3% son mujeres, el 89.7% son hombres, el 41.8% de la población consume alcohol semanalmente, el 79.2% de la población prefiere el consumo de cerveza, el 61.6% del alcohol adquirido se lo hace mediante las tiendas de sus barrios, la provincia que registra mayor consumo de bebidas alcohólicas se encuentra Galápagos con 12%.

Tomando en cuenta estas cifras estadísticas, es imperioso que se desarrollen trabajos que ayuden a concientizar a la sociedad, sobre la responsabilidad que se tiene para prevenir el consumo excesivo de licor y estupefacientes, buscando calidad para la vida de los adolescentes; esto con fomento de actividades y grupos sociales donde se compartan intereses más sanos en los que no se involucre el consumo de alcohol.

Según lo mencionado por Moreta (2020) en Tungurahua se puede observar una gran afluencia de jóvenes que hacen uso de espacios públicos para consumo de alcohol. Esto sin importar la hora ni la residencia de las personas que se reúnen únicamente con la finalidad de libar como medio de entretenimiento.

El desarrollo de este trabajo es posible gracias a la abundante información bibliográfica de que se dispone sobre el tema, aplicado a circunstancias similares; además, las autoridades del centro educativo prestan su apoyo para poder tener acceso de primera mano a la información primaria, por lo que la realización del estudio es factible.

Los beneficiarios del presente estudio son los jóvenes y profesores del Colegio Génesis, pues han necesitan una base de apoyo que ayude a la prevención del

alcoholismo, además de impulsar actividades enriquecedoras. Además, permitiendo que este documento sea guía de investigación para futuros proyectos para que otras generaciones de investigadores puedan sustentar sus trabajos.

Aunque bien es cierto, el tema del alcoholismo en adolescentes no es nuevo, con este estudio se plantea contribuir a la actualización de estrategias para su prevención, contemplando los cambios tecnológicos y el ritmo de vida actual.

CAPITULO II

OBJETIVOS

2.1 Objetivo General

Diseñar estrategias para prevenir el alcoholismo a través de actividades recreativas en “adolescentes del tercer año bachillerato de Unidad Educativa Génesis de Ambato periodo académico 2022-2023”.

2.2 Objetivos Específicos

- Diagnosticar el nivel de consumo de alcohol en adolescentes del tercer año bachillerato de Unidad Educativa Génesis en Ambato.
- Identificar las principales causales que orillan a los adolescentes del tercer año bachillerato de Unidad Educativa Génesis de Ambato, al consumo temprano de alcohol.
- Proponer una estrategia que permita a los adolescentes del tercer año bachillerato de Unidad Educativa Génesis en Ambato involucrarse en actividades recreativas, para la prevención del alcoholismo.

2.3 Hipótesis o preguntas

Interrogantes planteadas:

¿En qué manera puede incidir el impulso de acciones recreacionales frente al desarrollo de alcoholismo en adolescentes, último año “bachillerato de la Unidad Educativa Génesis de Ambato”?

Par poder dar una ágil respuesta a esta interrogante, es necesario también conocer:

¿Cuáles es el nivel de ingesta de bebidas alcohólicas en los adolescentes?

¿Cuáles son las principales motivaciones que orillan a los jóvenes al consumo de esta sustancia?

¿Cómo lograr la prevención del alcoholismo dentro de la población adolescente de Ambato?

CAPITULO III

MARCO TEORICO

3.1 Antecedentes Investigativos

Estévez-Guilarte (2016), menciona que el desarrollo de conductas alcohólicas en adolescentes se origina por conflictos sociales, pudiendo estos tener raíces en el ámbito familiar y por la presión social por tratar de encajar, pero trayendo consecuencias en el ámbito educativo con deserciones, embarazos adolescentes, dependencia de las sustancias, entre otros; por ello, se hace hincapié en el desarrollar estrategias que permitan su mitigación y prevención, a través de la formación de otros grupos de interés, en los que los jóvenes pueden involucrarse.

En un estudio realizado por Telumbre et al., (2017) en una población de 278 adolescentes de México por medio de un muestro aleatorio, mediante historia familiar y screening para la detección de trastornos sobre la ingesta de bebidas alcohólicas el cual tuvo como objetivo la determinación de la relación de la historia familiar del consumo de alcohol y adolescentes, sostiene que la historia familiar se muestra como relación positiva frente a ingesta y bebidas alcohólicas.

En Cuba en un estudio intervencional, cuasi experimental que evaluó la efectividad en conocimientos sobre alcoholismo en un consultorio médico con una población de 31 adolescentes”, Roig Castro, Soler, Pérez Rosabal, Pérez Rosabal, & Soler Sánchez., (2017) revela grupo etario de 10 y 14 años (51.6 %), en relación conocimientos del alcoholismo con evidencia bajo nivel un 87,1 %, antes de la intervención, luego aumento a (83,8 %). Se consideró favorecedor pues elevo el conocimientos en alcoholismo en adolescentes.

Góngora et al., (2019), realizó una investigación la cual contó con la participación de 972 adolescentes ente 13 y 16 años, el cual buscaba relatar el comportamiento frente al consumo excesivo de licor en los adolescentes, demostrando que el 65.9% de los estudiantes participantes en dicha investigación consumen bebidas alcohólicas, siendo la edad para empezar a consumir alrededor de los 13 años

.Hubo un porcentaje que dominaron los que bebían pocas veces y en grupo, y los que se emborracharon al menos una vez; esta está relacionado con el tabaquismo.

En Ecuador un estudio longitudinal de tres etapas, en Manabí ,dio como resultado que el 59,7% de los adolescentes reportaron consumir bebidas alcohólicas regularmente, siendo los hombres los más afectados (45,1%) de 15 y 18 en hombres y mujeres. El 73,1% tenía conocimientos insuficientes, el cambio después de utilizar el programa educativo fue del 95,1%(Macías Ferreiro, Vínces Ubillus, Mendoza Cedeño, Briones Bermeo, & Mera Leones, 2020).

Ahora bien, hay que considerar que hoy en día, la ingesta de licor es aceptada en todos los medios sociales, como sinónimo de integración, en donde muchas veces se ignora el hecho de que el alcoholismo puede terminar la existencia de las personas. Es así que Luque (2020), menciona que para prevenir el alcoholismo entre los jóvenes es necesario sensibilizar sobre el problema creando alternativas, encarecer el expendio con exceso de tributación; el aumentar la edad para el consumo del mismo y sancionar fuertemente a las personas que violen las disposiciones legales; la concientización escolar, a través de la guía de padres y maestros; el establecer espacios libres del consumo del alcohol, donde la prioridad se comparten un rato de ocio sanamente. Esto además de sugerir actividades de interés común para que los jóvenes puedan relacionarse, como la práctica de un deporte, espacios de lectura, clubes y grupos culturales, y actividades que no impliquen el uso de estas sustancias y que generen satisfacción en los jóvenes.

3.2 Fundamentación teórico - científica

3.2.1 Variable Independiente

ACTIVIDADES RECREATIVAS

Las personas son seres social, es decir, requiere tener aceptación en su medio para poder sentirse realizado. Es así que, se han creado diversas asociaciones de las personas, dependiendo de los gusto e intereses.

Echevarria Balaguer (2011) refiere que, lo recreativo deben orientarse hacia la consecución de metas constructivas que favorezcan a las personas, de manera

individual y grupal; así como también recalca la importancia de que estas actividades deben ser impulsadas por la sociedad a través de los medios públicos, como unidades educativas, gobiernos seccionales, el núcleo de los hogares y la comunidad misma, para generar la creación y fomento de valores en todas las generaciones.

Lo recreativo son aquellas “realizadas por el individuo en tiempo libre escogidas de forma libre que proporcionen placer, desarrollo en su personalidad” (Mateo Sánchez, 2014). Esto indica que es cada persona la que elige a voluntad personal en qué tipo de actividades ha de invertir su tiempo libre.

Beneficios de las actividades recreativas

Las actividades recreacionales son de vital importancia, pues ayudan a “constituyendo un eslabón para nutrir su propio yo, alejado del entorno social, además librando de tensiones, le renueva y lo hace humanizar” (Echevarría Balaguer, 2011). Esto quiere decir, que ayudan a las personas a identificar su identidad, sin considerar la influencia de factores externos, permitiendo que las personas disfruten de manera plena de actividades que le gusten y que puedan compartir esos intereses con personas afines.

Para Macarena Díaz (2020), la realización e impulso de actividades recreativas en niños y adolescentes, trae consigo múltiples beneficios; hablando netamente de los beneficios sociales que conllevan, se puede mencionar que lo recreacional ayuda a la fijación de inclusión con su entorno, lo que a su vez ayuda a la prevención de eventos antisociales y al desarrollo de vicios y adicciones.

Por otro lado, el sitio web Manitoba (2021) menciona que el realizar actividades recreativas ayuda a mejorar el estilo de vida, estimula el fortalecimiento físico, social, creativo, intelectual y espiritual; y ayuda a al fortalecimiento de lazos afectivos, tanto con la persona que le rodean, como consigo mismo, cubriendo así la necesidad de inclusión y aceptación social.

Clasificación de las actividades recreativas

Existen diversas clasificaciones de las actividades recreativas, dependiendo del criterio de los autores que han investigado a fondo el tema; sin embargo, desde la perspectiva de Mateo (2014), estas se dividen en las 12 que se muestran a continuación:

Figura 2 Clasificación de las actividades recreativas



Elaborado por: Autora

Los deportes son aquellas en las que se dan practicas de alguna disciplina deportiva (Mateo Sánchez, 2014).

A la intemperie las acciones incluyen en los bosques o espacios verdes, ya sea en un espacio terrestre, acuático o en el aire (Mateo Sánchez, 2014).

El las actividades lúdicas se agrupan los juegos tradicionales los de mesa, videojuegos y otros (Mateo Sánchez, 2014).

En las de creación artística y manual se desarrollan las acciones orientadas a la creación de todo tipo de manualidades, con telas, tejido, artesanías etc. (Mateo Sánchez, 2014).

El las actividades de asistencia a espectáculos se incluyen todos aquellos artísticos o deportivos (Mateo Sánchez, 2014).

Las actividades culturales se relacionan con la actividad física y la cultura que permite a los adolescentes ser protagonistas (Mateo Sánchez, 2014).

En las visitas como actividades recreativas se incluyen turismo arte, turismo y naturaleza, historia, público, cultura física y deportes, etc. (Mateo Sánchez, 2014).

Por otro lado, en las Actividades socio-familiares, se encuentra ir de fiesta, visitar, reunirse y hablar con conocidos, participar en actividades sociales, etc. (Mateo Sánchez, 2014).

Las actividades recreativas audio-visuales se puede visualizar videos, mirar televisión, oír radio o música (Mateo Sánchez, 2014).

En las actividades de lectura existe la formación de clubes de lectura enfocadas al debate en un entorno de dialogo e intercambio de opiniones (Mateo Sánchez, 2014).

Las actividades, pasatiempos o intereses incluyen actividades individuales o grupales que se enfocan en la recolección, fotos, interés en plantar y la jardinería en el hogar, etc.; es decir se forman grupos donde se comparten intereses comunes (Mateo Sánchez, 2014).

Y finalmente, en las actividades recreativas de relajación se practica masajes, meditación para relajarse (Mateo Sánchez, 2014).

3.2.2 Variable Dependiente

EL ALCOHOLISMO

Es un trastorno debido a la excesiva ingesta de alcohol, con la capacidad de crear sometimiento, su uso constante y descontrolado puede causar muerte; además, de importantes consecuencias económicas y sociales, puede causar daños colaterales como la afectación de la esfera familiar, laboral, entre otras. Asociado con el riesgo de desarrollo de problemas como cáncer, traumatismos cerebrovasculares, enfermedades hepáticas entre otros (García Parajuá & Magariños López, 1994).

Se puede definir el alcoholismo como la enfermedad desarrollada por la ingesta frecuente, habitual y excesiva de licor, llevando a la pérdida del control del individuo precedido por signos y síntomas, causando dificultades de manera integral esto quiere decir en la esfera personal, laboral, familiar e interpersonal. La pérdida del control del individuo se presenta como un respuesta psíquica y física al consumo excesivo de esta sustancia, esta enfermedad presenta etapas de control o asintomáticas, llevando de la mano gran posibilidad de comorbilidad (Elizondo, 1994).

Causas del alcoholismo

Es posible mencionar que las enfermedades por consumo de estupefacientes tiene su origen en factores predisponentes genéticos, e historias familiares, ha sido posible observar que una mutación presente en el gen ADH1B altera a la enzima encargada del metabolismo del alcohol como es la aldehído-deshidrogenasa, quienes presentan esta mutación incrementan la sensibilidad frente a los efectos adversos del alcohol, como la sudoración, taquicardia. Los sujetos homocigotos tienen una defensa frente al alcoholismo, en tanto que los heterocigotos una media (Duranceaux, y otros, 2006).

Otro factor predisponentes para la ingesta de bebidas alcohólicas, durante la etapa de gestación por parte de la madre, presentando síndrome de alcoholismo fetal además de retraso en altura peso y talla; además, de complicaciones que pudiesen desarrollar alteraciones neurológicas y demás trastornos comportamentales, neurológicos entre otros, incrementando la predisposición al consumo de alcohol, además del desarrollo del síndrome de abstinencia al momento de nacer (Pautassi, 2013).

Con relación aquellos motivos de tipo emocional relacionados con el consumo de sustancias es posible mencionar al sentimiento de los jóvenes se menciona que les produce placer poder disfrutar del sabor de la bebida, sintiendo euforia, exaltación y entusiasmo como características recurrentes, siendo los motivos sociales aquellos que en mayor medida orillan a los adolescentes a beber, la aceptación social, el sentido de pertenencia y la búsqueda de identidad son motivaciones constantes para la ingesta temprana de licor, considerando asimismo que, en países latinos, la ingesta de licor en los jóvenes es captado sin ningún problema (Palacios Delgado, 2012).

En consecuencia, se puede decir que no existe una sola causa determinada que haga que una persona se vuelva alcohólica, sino que para que esta condición se desarrolle, intervienen factores del entorno, familiar, culturales, emocionales y temporales, y que afectan de distinta manera a cada individuo; así también, el hecho de que una persona se desenvuelva en circunstancias para el potencial desarrollo de ingesta de licor, no implica directamente que el individuo lo adquiera, pues depende también de su capacidad de discernimiento.

Clasificación de los trastornos por ingesta de licor según el CIE 10

Según el manual de Clasificación de los trastornos mentales y del comportamiento (García Parajuá & Magariños López, 1994)) menciona que dentro de los trastornos por alcoholismo s se puede encontrar:

Intoxicación Aguda

Situación dada por el sucesivo consumo de alcohol con patologías del nivel de conciencia, cognitivas, perceptivas, afectividad, y varias más físicas y psíquicas.

Efecto dosis sustancia

- Fenómeno inestable.
- Su agresividad baja y las consecuencias se pierden si ya evita consumir .

Incluye:

- Ebriedad aguda
- Ebriedad inespecífica.

Especificaciones:

- No complicada
- Con traumas corporales
- Otra complicación médica
- Si o no Delirium
- Distorsiones perspectivas
- Coma
- Convulsiones

Intoxicación patológica

Hay exacerbación del comportamiento , que en la sobriedad no existe.

Consumo Perjudicial

- Formas de afectación físico y psíquico del consumidor.
- Forma de consumo criticada otros individuos.
- Consecuencias adversas.

Síndrome de dependencia

Sintomatología del comportamiento y cognitiva con la ingesta de alcohol .

Características para el diagnóstico:

- Dentro de los 12 meses presentar tres o más de los siguientes rasgos:
- Necesidad imperiosa de consumo
- Poca confianza para evitar el consumo
- Síntomas somáticos al dejar de tomar la sustancia.

Incluye:

- Alcoholismo crónico.
- Dipsomanía.

Especificaciones actuales:

- Abstinencia actual
- Abstinencia medio protegido
- Sustitución supervisado
- Abstinencia con tratamiento
- Consumo actual de la sustancia
- Consumo continuo
- Consumo episódico

Síndrome de Abstinencia

Sintomatología en pacientes con consumo largo o altas dosis. Limitaciones en el tiempo. Sintomatología somática varía de acuerdo a la cantidad. Sintomatología psíquica (ansiedad, depresión, trastornos del sueño) frecuentes.

Especificaciones:

- No complicado
- Convulsiones

Síndrome de abstinencia con delirium

Sintomatología prodrómica falta de sueño y extrapiramidales. A convulsiones con la tríada clásica:

- Obnubilación
- Alucinaciones
- Temblor incontenible.

Especificaciones:

- Sin convulsiones
- Con convulsiones

Trastornos Inducidos por Alcohol

Prodromismo con triada

Trastorno psicótico incluye:

- Alucinaciones
- Celotipia alcohólica.
- Paranoia alcohólica.
- Psicosis alcohólica no específica.

Especificaciones:

Tipo Esquizofrenia

- Ideas delirantes.
- Alucinaciones
- Polimorfismo.
- Trastorno depresivos.
- Trastornos maníacos.
- Trastornos mixto.

Trastorno amnésico incluye:

- Psicosis de Korsakov.
- Síndrome de Korsakov.
- Psicosis residual y de inicio tardío por alcohol

Especificaciones:

- Flashbacks

- Alteraciones de personalidad o del comportamiento.
- Afectivo- residual.
- Una demencia inducida por alcohol.
- Otro cognoscitivo persistente.

Políticas de prevención

En el decreto constitucional del Ecuador art. 353, menciona que el Estado tiene la responsabilidad de “formular políticas públicas que garanticen promoción, prevención, curación, rehabilitación y atención integral en salud y practicas saludables en ámbitos laboral, comunitario y familiar” (Asamblea Nacional Constituyente, 2008).

En el artículo 364 menciona que al ser la adiciones “un problema Público de Salud, “Al Estado le corresponderá desarrollar programas coordinados de información, prevención y control del consumo de alcohol, tabaco y sustancias estupefacientes con tratamiento y rehabilitación a los consumidores ocasionales, habituales y problemáticos. ”

Adolescencia

Adolescencia, palabra derivada del latín “adoleceré”, significa crecer, acercarse a la edad adulta, considerado la etapa transitiva de infancia y la edad adulta, incluye el evolución cognitivo, psicológico, emocional y social junto con el desarrollo físico.

Autores como Pérez mencionan: “Esta etapa y los primeros años de la juventud son cruciales, porque en ellas se producen profundos cambios físicos, psicológicos y sociales que impactan el resto de la vida de los seres humanos”.

La pubertad es una etapa considerable en un individuo, sus actos formados durante este período dan forma a la salud como adulto. La adolescencia puede ser vista como un eslabón en la cadena de vida que transcurre entre la niñez y la edad adulta.

Consecuencias del Consumo de Alcohol en Adolescentes

La adolescencia es un período crítico para experimentar una serie de cambios a nivel físico, psicológico y social (Páramo, 2011); Ciertos cambios a menudo conducen a situaciones de crisis que conducen a una etapa de vulnerabilidad. ¿Cómo influyen estos actos en el consumo de alcohol, principalmente por la prevalencia de ingesta de alcohol durante este intervalo de desarrollo?

La adolescencia se entiende como un período en el que la inestabilidad se convierte en un riesgo factorial. El inicio de ingesta ocurre en la adolescencia porque es un período de alto riesgo y los adolescentes enfrentan nuevas situaciones, lo que lleva a un consumo temprano y arriesgado de alcohol, debido a que la adicción y el abuso de alcohol tienen más probabilidades de ocurrir a una edad más temprana. Como tal, existe una fuerte asociación entre los factores de riesgo de la pubertad y la ingesta precoz de licor.

Actualmente, la conducta de beber es considerada como una de las cuestiones psicosociales urgentes, principalmente entre los adolescentes, debido a que este grupo es de fácil acceso. Según Lloret, (2015), el etanol es “la droga más consumida por los estudiantes de secundaria, probablemente debido a la baja percepción del riesgo y a la mayor tolerancia social como consecuencia de una profunda y consolidada raigambre cultural”.

CAPITULO IV

APLICATIVO METODOLOGICO

4.1 Diseño del estudio

4.1.1 Modalidad

Este proyecto está diseñado siguiendo las modalidades citadas:

Investigación de Campo

Conforme lo expresado, en campo la investigación “es el experimento se lleva a cabo en el ambiente cotidiano de los sujetos (Hernández, Fernández, & Baptista, 2010, pág. 147)”.

Este estudio de campo es fundamental, porque de primera mano están las fuentes primarias ,que están conformadas por alumnos del último año bachillerato, Educativa Génesis de Ambato.

El contacto en el trabajo de campo con estos actores es importante para obtener los resultados desde la perspectiva directa dada por estos estudiantes.

Investigación Bibliográfica Documentada

“Tiene el propósito de detectar, profundizar y ampliar varios enfoques, teorías, conceptos y criterios de autores sobre una algo determinado, con documentos (fuentes primarias), libros, revistas, periódicos y otras publicaciones(Herrera, Medina y Naranjo, 2004, pág. 95)”.

Para este trabajo, ha sido fundamental el consultar en fuentes secundarias de información, que sustenten de forma teórica el desarrollo del trabajo, la participación de la investigación documental se ha empleado en cada capítulo, pero ha cobrado mayor peso en el marco teórico, lo cual ayudará a ampliar y profundizar diferentes opiniones de distintos autores sobre el tema seleccionado.

4.1.2 Enfoque

Este trabajo de investigación está estructurado como un estudio mixto, lo que significa que contribuirá tanto cualitativa como cuantitativamente.

Por la naturaleza del estudio, y pesar de que se basa en un enfoque mixto, se decidió más en lo cualitativo; por lo que utilizaremos un fin cualitativo.

Encaminado a esto, se señala que el enfoque cualitativo “se enfoca a comprender y profundizar los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con el contexto”. (Hernández, Fernández, y Baptista, 2010, pág. 364)

Es decir el estudio ayuda a interpretar los criterios facilitados por las fuentes primarias de información, por los alumnos en este caso, pudiendo además caracterizar las ideas observadas en el trabajo de campo a través de oraciones que interpreten los datos cuantitativos.

Así también, fue necesario el apoyo de la estadística y la matemática para plasmar las verdades cualitativas en datos medibles, es así que el estudio se aplica mediante el enfoque cuantitativo en la tabulación del trabajo de campo realizado mediante las encuestas, para luego describirlas de manera cualitativa y así poder comprender la realidad desde ambos enfoques.

4.1.3 Nivel Investigativo

“Referido al grado con que se aborda un fenómeno u objeto de estudio” (Arias, 2012, pág. 22).

Teniendo referencia analítica de variables y localización de la investigación, se seleccionaron los siguientes niveles de estudio:

Investigación Descriptiva

Este nivel de investigación “consiste en la caracterización de un hecho, fenómeno, individuo o grupo, con el fin de establecer su estructura o comportamiento” (Arias, 2012, pág. 24).

Por ende, el estudio toma un giro descriptivo porque va a describir el comportamiento de las variables investigadas, es decir, permitirá explicar porque las actividades recreacionales son aliadas para prevenir el consumo de alcohol en alumnos de la unidad Educativa Génesis , Ambato y como estas se relacionan para poder cumplir con la meta de estudio: la prevención del alcoholismo, o por lo menos

impedir que este sea el tema central que une a jóvenes y adolescentes al momento de compartir intereses comunes.

4.1.4 Marco lógico

Con el desarrollo del marco lógico, resumido en la matriz que se presenta seguidamente, se pudo trabajar en la planeación de la investigación, orientada a la consecución de los objetivos.

Para Arenas, (2013), el marco lógico “Se trata de un instrumento útil para que el equipo involucrado en un proyecto llegue a un consenso sobre la concepción general del proyecto o programa”.

Esto quiere decir, que involucra a todos los participantes de la investigación, los directos, los indirectos aquellos que pueden intervenir y todos los factores que se deben analizar para que el proyecto pueda desarrollarse de forma adecuada y brindar resultados sólidos para tomar acciones.

Esta matriz ha sido desarrollada en base a la lógica y empleando los recursos disponibles, tratando de adaptarlos a la realidad del campo de acción del estudio y toma en cuenta los aspectos más relevantes.

La elaboración de esta matriz considera árbol de problemas y de objetivos y las estrategias que se pueden emplear en cada caso, estas han sido aplicadas a lo largo del proyecto, incluso para la construcción de la fundamentación teórica, misma que también ha aportado al desarrollo de los epígrafes siguientes.

Todo el proceso del marco lógico de esta investigación queda plasmado en la siguiente tabla:

Tabla 1. Matriz de Marco Lógico

RESUMEN NARRATIVO	INDICADORES	MEDIOS DE VERIFICACIÓN	SUPUESTOS
FIN			
Contribuir a la disminución del consumo de alcohol en adolescentes con estrategias recreativas.	Porcentaje de la ingesta de bebidas alcohólicas en jóvenes.	Valoración psicológica a los adolescentes para evaluar cantidad de consumo	Apoyo del Ministerio de Educación con actividades recreativas institucionales para el adolescente con problemas psico familiares.
	Descender estadísticas de alcoholismo en adolescentes.		Intervención de autoridades educativas y ayuda a los adolescentes y sus problemas
PROPOSITO			
Diseñar estrategias para prevenir el alcoholismo mediante actividades recreativas	Nivel de conocimiento sobre actividades recreativas que pueden ser impartidas a los adolescentes.	Encuesta	Atención prestada por autoridades de Educación.
COMPONENTE			
Diagnosticar el grado de ingesta de alcohol en los adolescentes.	Nivel de consumo de alcohol	Encuesta	Interacción con amigos Entorno social
Identificar las principales causales que orillan a los adolescentes, al consumo temprano de alcohol.	Causas que conllevan al consumo temprano de alcohol.	Encuesta	
Proponer una estrategia que permita a los adolescentes involucrarse en "actividades recreativas, para la prevención del alcoholismo".	Número de actividades recreativas que se conoce para la prevención de ingesta de bebidas alcohólicas en jóvenes	Encuesta	Factores sociales Factores económicos Factores educativos Factores Psicológicos

ACTIVIDADES			
Diagnosticar el nivel de consumo de alcohol en los adolescentes.	Resultados tabulados de la encuesta	Encuesta	Interacción con amigos Entorno social
Tabular de niveles de consumo de alcohol	Resultados tabulados de la encuesta	Encuesta	
Revisar el nivel de consumo de alcohol	Resultados tabulados de la encuesta	Encuesta	
Identificar las principales causas que orillan a los adolescentes, al consumo temprano de alcohol.	Resultados tabulados de la encuesta	Encuesta	Factores sociales Factores económicos Factores educativos Factores Psicológicos
Escoger las principales causas del consumo temprano de alcohol.	Resultados tabulados de la encuesta	Encuesta	Interacción con amigos Entorno social
Analizar las causas del consumo temprano de alcohol	Resultados tabulados de la encuesta	Encuesta	
Proponer una estrategia que permita a los adolescentes involucrarse en "actividades recreativas, para la prevención del alcoholismo".	Resultados tabulados de la encuesta	Encuesta	Factores sociales Factores económicos Factores educativos Factores Psicológicos
Diseñar contenido de actividades recreativas.	Resultados tabulados de la encuesta	Encuesta	
Elaborar un cronograma para impartir las actividades recreativas.	Resultados tabulados de la encuesta	Encuesta	

Elaborado por: Autora

4.2 Operacionalización de variables

Para poder medir las variables, es necesario desglosar a la mismas y encontrar indicadores cuantificables, este es el proceso de operacionalización.

Los descriptos que puedan verificados, cuantificados e interpretados.

Arias, F. (2012, pág. 63) “puntualiza que la operacionalización debe presentarse en un cuadro y cumplir etapas básicas”:

- a) Definición nominal, conceptual o constitutiva de una variable cuando el valor de la variable esté establecido en teoría y en otros términos.
- b) Definición sustantiva de la variable, disolución de la misma e identificar y determinar aspectos valiosos del estudio.
- c) Definición de variable operativa que establezca resultados en cada dimensión, herramientas y procesos medibles.

Después de completar este paso, se preparan tablas para cada variable de prueba como se muestra a continuación:

Tabla 2. Operacionalización de la variable independiente: Actividades Recreativas

CONCEPTO	CATEGORIAS	INDICADORES	ITEMS	TECNICA O INSTRUMENTO
Estas actividades recreacionales hacen referencia aquellas acciones establecidas para conseguir un objetivo social, buscando el ocio y mejora de salud	Tipo	Número de eventos deportivos	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué actividades recreativas se han realizado en su comunidad para mejorar la salud física y mental de los jóvenes? • ¿Cree que el uso de juegos recreativos animará a los jóvenes a participar activamente? • ¿Cree que las actividades recreativas son una alternativa para reducir el consumo de alcohol? • ¿Quieres pasar tu tiempo libre divirtiéndote con amigos y familiares? 	Encuesta Cuestionario
		Número Deportes menores		
		Número días		
		Bailo terapia número de dramatizaciones		
	Número de Ligas deportivas barriales			
	Número de clubes de actividades recreativas			
Objetivo social	Porcentaje de participación activa			
	Porcentaje del nivel del consumo de alcohol			
Inversión del tiempo libre	Porcentaje de tiempo libre			

Elaborado por: Autora

Tabla 3. Operacionalización de la variable independiente: Alcoholismo

CONCEPTO	CATEGORIAS	INDICADORES	ITEMS	TECNICA O INSTRUMENTO
La ingesta de licor es una enfermedad ocasionada a la sobre ingesta de licor influenciado por factores sociales, familiares mediante acciones que contribuyan para que los jóvenes aprovechen su tiempo libre	Prevención	Número de juegos recreativos	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Juegas juegos entretenidos en tu tiempo libre? • ¿Participa en actividades al aire libre con amigos en su área? • ¿Con qué frecuencia consume bebidas alcohólicas? • Durante el último año, ¿con qué frecuencia no ha podido dejar de beber una vez que empezó a beber? • ¿Algún familiar, amigo, profesional de la salud ha expresado su interés por su forma de beber o le ha sugerido que deje de beber? • ¿Cuántas porciones de bebidas alcohólicas bebe normalmente por día en un nivel normal? 	Encuesta Cuestionario
		Número de actividades al aire libre		
		Número de actividades deportivas recreativas		
	Frecuencia de consumo	4 o más veces a la semana		
		De 2 a 3 veces a la semana		
		De 2 a 4 veces al mes		
		Una o menos veces al mes		
	Factores	Nunca		
		Porcentaje de incapacidad para dejar de beber		
		Porcentaje de stress por su consumo de alcohol		
Número de consumo				

Elaborado por: Autora

4.3 Población y muestra

4.3.1 Población

Para este trabajo, la población la constituyen los dieciséis estudiantes de tercer año de bachillerato de la unidad Educativa Génesis del Cantón Ambato, durante el periodo lectivo 2022 – 2023.

4.3.2 Muestra

Hay distintas formas para calcular una muestra, dependiendo del estudio mismo; sin embargo, hay que mencionar que no todos los estudios deben tener forzosamente el cálculo de una muestra.

Al ser una pequeña población se ha considerado trabajar con la totalidad de la misma, por lo que no es necesario recurrir a ninguna estrategia de extracción de muestra.

Por lo tanto en una muestra no probabilístico porque llegamos al total de la muestra y no se ha utilizado fórmula para su cálculo.

4.4 Instrumento de Investigación

4.4.1 Encuesta

El diseño del instrumento aplicado en la investigación fue desarrollado en base a las fuentes secundarias de información, mismas que brindaron las base para poder desarrollar y medir el cuestionario que en su mayoría cuenta con preguntas cerradas y otras con opciones limitadas, para poder hacer más fácil si tabulación e interpretación.

El cuestionario de la encuesta además se basa en instrumentos similares aplicados a otras investigaciones con características afines a este proyecto.

Además, se ha sometido a la verificación y revisión de docentes expertos, para que la información obtenida del mismo sea más precisa y proporcione confiabilidad; mismos que han dado luz verde para tomar el screening a la población establecida.

Por otro lado, para asegurar la validez, se ha recurrido a someter al instrumento a la prueba estadística del coeficiente del alfa de Combrach, mismo que se utiliza para calcular la fiabilidad de un nivel de medida o test (Ruiz Mitjana, 2019).

Para poder interpretar este coeficiente es necesario basarse en escalas, para poder determinar la confiabilidad del instrumento, estas suelen variar dependiendo de los autores, pero por lo general se siguen las presentadas a continuación:

Tabla 4 Rangos del Alfa de Cronbach

Alfa de Cronbach	Consistencia Interna
$\alpha \geq 0,9$	Excelente
$0,8 \leq \alpha < 0,9$	Buena
$0,7 \leq \alpha < 0,8$	Aceptable
$0,6 \leq \alpha < 0,7$	Cuestionable
$0,5 \leq \alpha < 0,6$	Pobre
$\alpha < 0,5$	Inaceptable

Fuente: (Pérez-León, 2022)

Para el cálculo de este índice, la investigación se apoyó en el software SPSS, donde obtuvimos este resultado:

Tabla 5 Alfa de Cronbach

Estadísticos de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
0,756	12

Fuente: SPSS
Elaborado por: Autores

Según los datos procesados por el software estadístico Smart SPSS, se ha obtenido un alfa de 0.756 lo que indica que el instrumento tiene una fiabilidad

Aceptable, por lo que se garantiza que la información recopilada aportara con verdadero conocimiento para la verificación de la hipótesis.

4.5 Obtención y Análisis Informativo:

“Herrera, Medina, & Naranjo, (2004, pág. 114)” señalan que *“para la construcción de la información se opera en dos fases”*, las mismas que son: Plan para la recolección de información y Plan para el procesamiento de la información.

4.5.1 Plan de recolección de la información

El plan discute varias estrategias requeridas para hipótesis y objetivos bajo el enfoque de investigación. Para ello se ha elaborado un plan que incluye los siguientes elementos:

La información que se ha obtenida ha servido para lograr el fin perseguido por la investigación ;trabajando directo en las fuentes principales del estudio, compuesta por los dieciséis estudiantes de tercero de bachillerato de la unidad Educativa Génesis , periodo 2022 – 2023.

Recolectar datos determina la importancia de las actividades preventivas para combatir el alcoholismo en adolescentes.

En este caso, la recogida de datos es responsabilidad exclusiva del investigador, quien tuvo el acceso directo a los participantes, quienes colaboraron de buena gana en la proporción de información, misma que se recolectó en el transcurso de la segunda semana de febrero del año 2023 en las aulas mismas de la institución educativa. Esta información se la recolectó por una única vez, para no entorpecer los resultados y el proceso investigativo.

4.5.2 Planificación de procesamiento de datos

*“Aquellos datos recogidos (en bruto) se transforman con ciertos procedimientos mencionados por ”*Herrera, Medina, & Naranjo, (2004, pág. 125), esencialmente muestra cómo obtener resultados útiles para probar una hipótesis. Por lo tanto, se

realizan grandes esfuerzos para que el proceso transcurra sin contratiempos, de modo que brinde un conocimiento real a los interesados en la investigación.

Los procedimientos usuales suelen ser:

Revisión crítica de la información. - Este procedimiento se encarga de depurar información innecesaria o redundante para la investigación.

Repetición de la recolección. - Este procedimiento no se realiza siempre, pero es necesario en ciertas investigaciones de carácter individual volver a recopilar la información, para corregir algunas fallas en la contestación.

Tabulación o cuadros. - Se pueden realizar los cuadros, analizando una sola variable o cruzando variables, dependiendo de lo que se esté buscando con este procesamiento.

En cuanto a lo referente a la presentación que se les dará a los datos, se considerará:

Presentación escrita. - Se detallará información cualitativa, utilizando únicamente frecuencias porcentuales que se observe en la investigación, esto a manera de oraciones explicativas de los resultados.

Presentación tabular. - Para una mejor comprensión de los datos numéricos, estos se presentarán en tablas que tengan coherencia y resuman ordenadamente, en filas y columnas con las debidas especificaciones que deban realizarse.

Presentación gráfica. - Facilita la presentación de datos cuali-cuantitativos, además de ser un instrumento sencillo y de fácil comprensión, que no necesita de aclaraciones innecesarias para que el lector pueda entenderlo.

Las tablas y gráficos se desarrollarán con la ayuda de hojas de cálculo en el programa Microsoft Excel, esto, por ser un software de fácil manejo y que permite el ingreso de una buena base de datos, y cuenta con herramientas que simplifican la elaboración

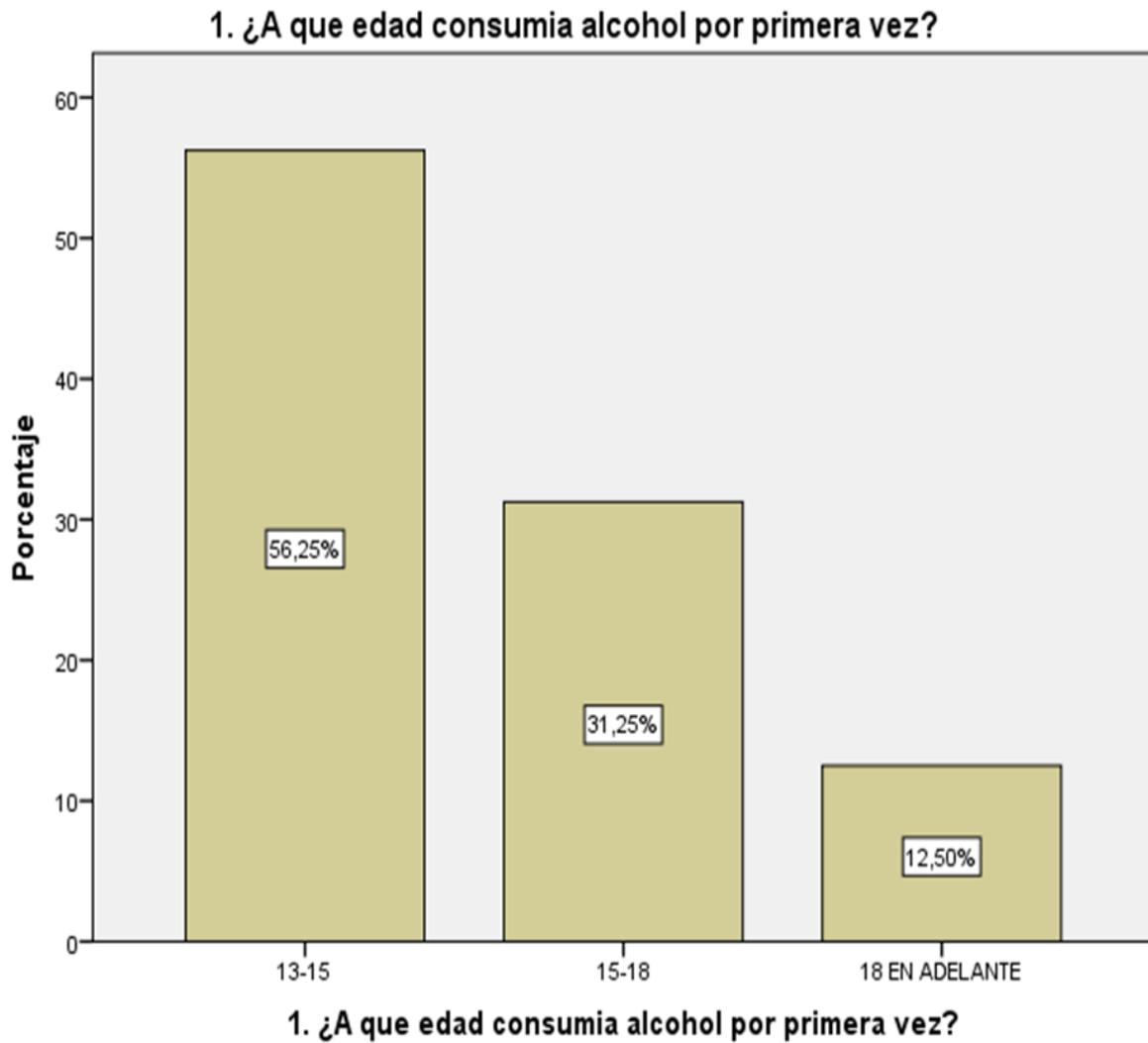
4.6 Resultados

4.6.1 Resultados de la encuesta

Se presenta a continuación los principales resultados, de la aplicación de la encuesta a los actores principales de la investigación, es decir, la información procesada según las respuestas dadas por los alumnos de la Unidad Educativa Génesis del tercer año de bachillerato, comprendidas entre los 16 y 18 años.

Figura 3 Edad de inicio de consumo de alcohol

Pregunta 1: ¿A qué edad consumió alcohol por primera vez?



Elaborado por: Autora

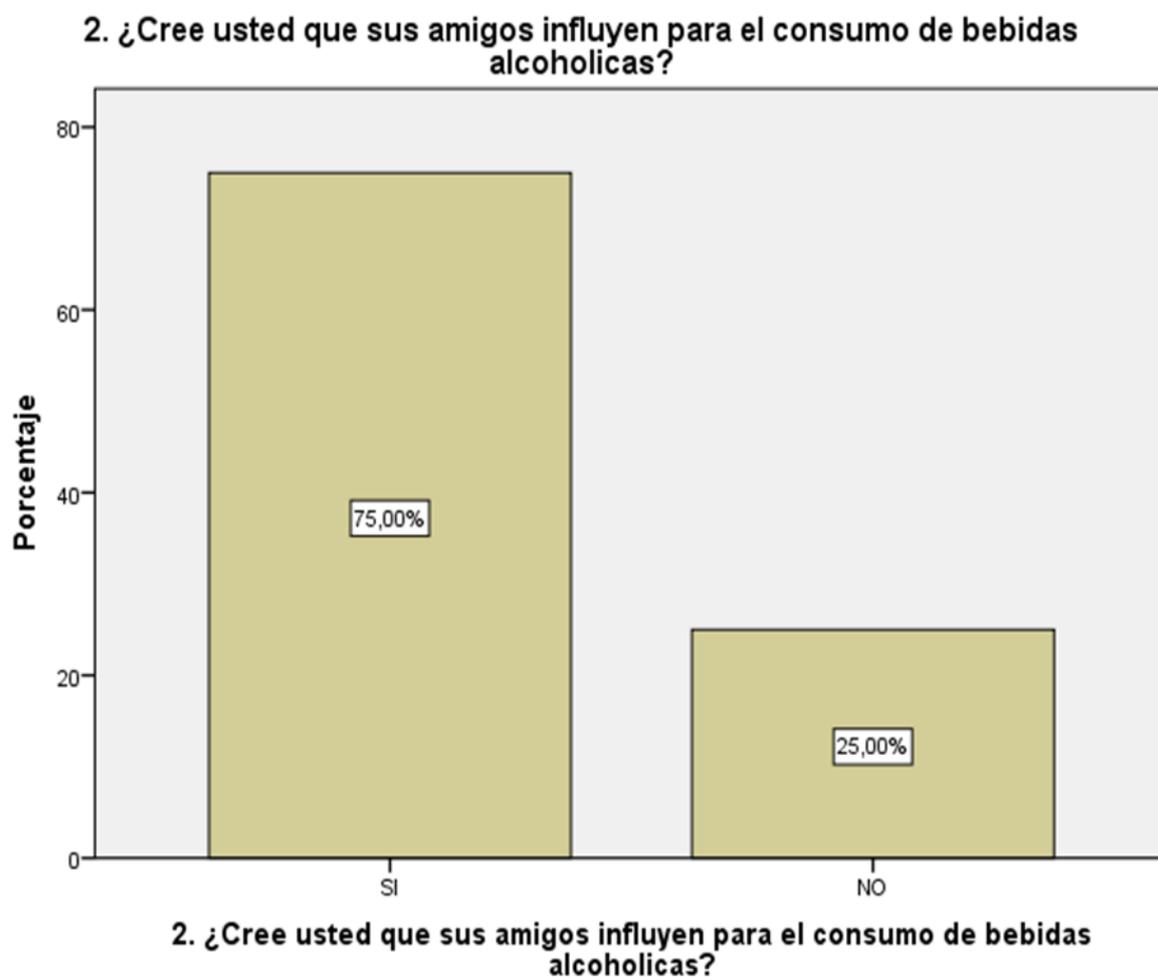
Análisis e Interpretación

El 56.25% de los participantes respondieron que comenzaron a consumir alcohol en edades entre los 13 y 15 años, el 31.25% lo comenzó a hacer entre los 15 y 18 años, mientras que un minoritario 12.5% ha comenzado a consumir alcohol desde los 18 años en adelante.

Esto indica que el comienzo de consumo de alcohol de los adolescentes comienza de manera precoz.

Pregunta 2: ¿Cree usted que sus amigos influyen para el consumo de bebidas alcohólicas?

Figura 4 Influencia de los amigos en el consumo de alcohol



Elaborado por: Autora

Análisis e Interpretación

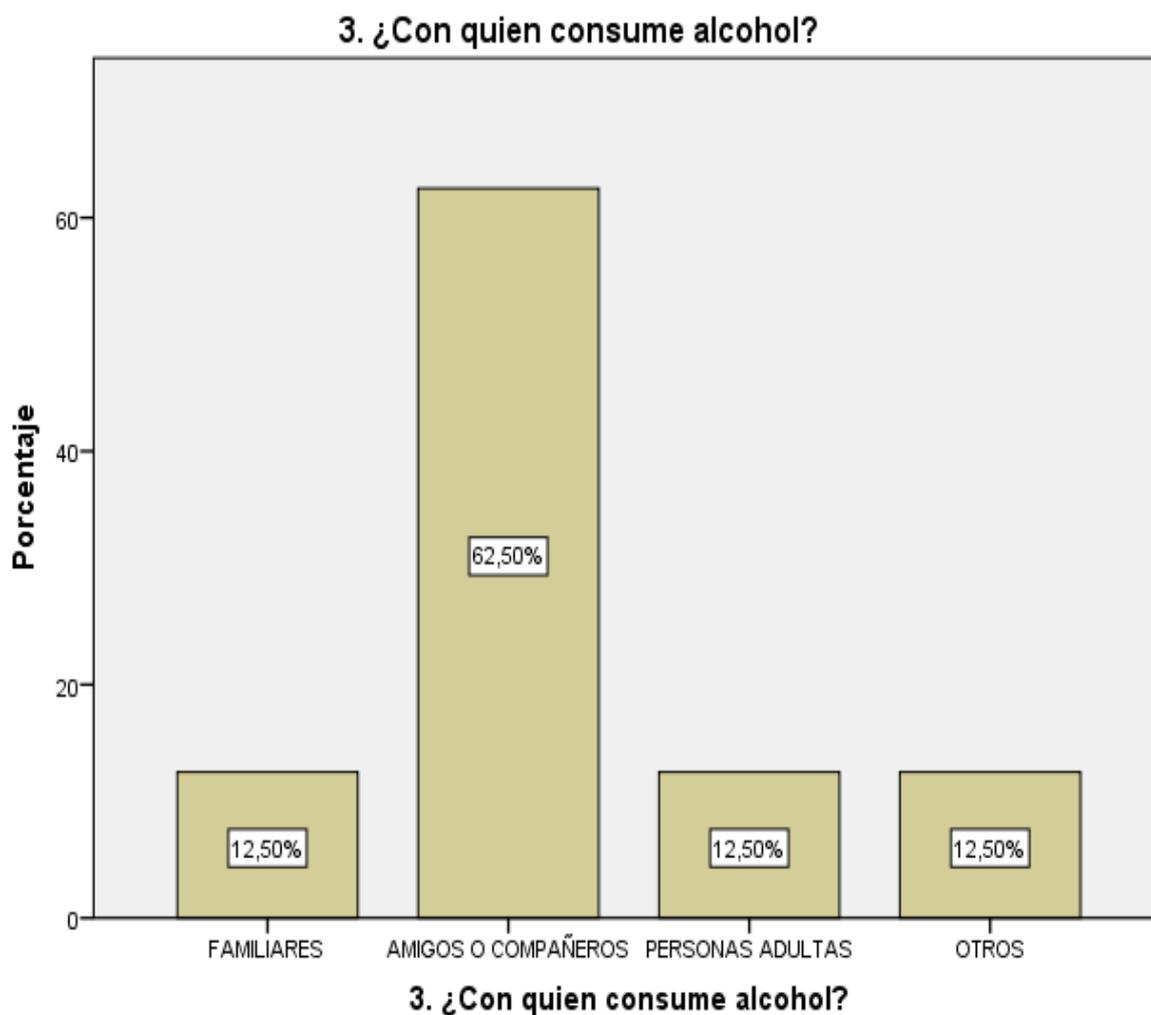
Los adolescentes entrevistados mencionan que se si se han visto influenciados por sus amigos para consumir alcohol en un 75%, mientras que apenas un 25% dice que su círculo de pares no ejerce influencia para su consumo de alcohol.

Esto se traduce que los jóvenes estudiantes de bachillerato se ven presionados por sus amistades para ingerir bebidas alcohólicas, donde aproximadamente ocho de

cada 10 adolescentes han sido presionados a beber alcohol para poder encajar en su medio.

Pregunta 3: ¿Con quién consume alcohol?

Figura 5 Compañía para ingerir alcohol



Elaborado por: Autora

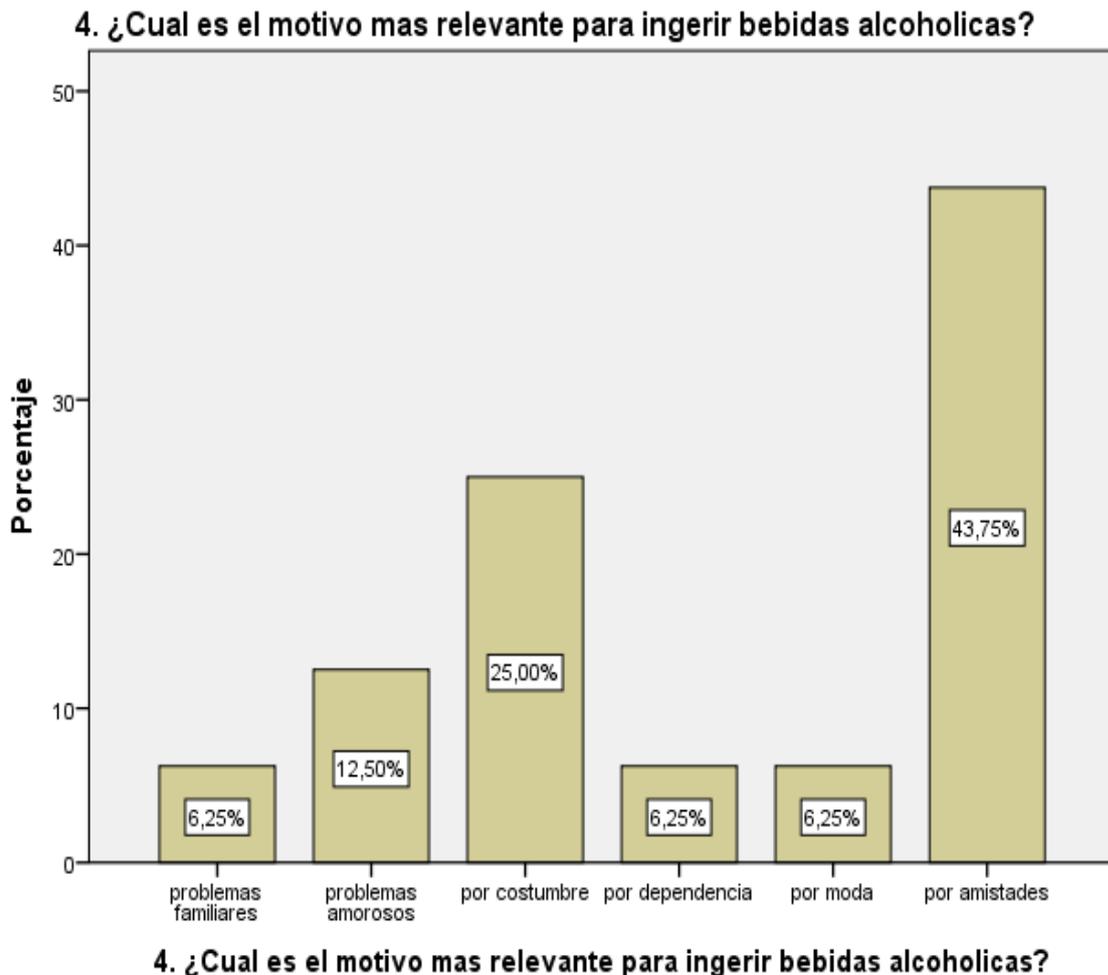
Análisis e Interpretación

De los adolescentes consultados el 12.5% menciona que consume alcohol con sus familiares, un mayoritario 62.5% menciona que consume alcohol en compañía de sus amigos y compañeros, un 12.5% lo hace en compañía de otras personas adultas y el restante 12.5% no especifica en compañía de quien bebe.

Esto recalca nuevamente que el círculo la ingesta de licor en los adolescentes, se da con sus amigos y compañeros cercanos, es decir con aquellas personas que se encuentran involucrados de manera directa en su entorno social.

Pregunta 4: ¿Cuál es el motivo más relevante para ingerir bebidas alcohólicas?

Figura 6 Motivos para ingerir alcohol



Elaborado por: Autora

Análisis e Interpretación

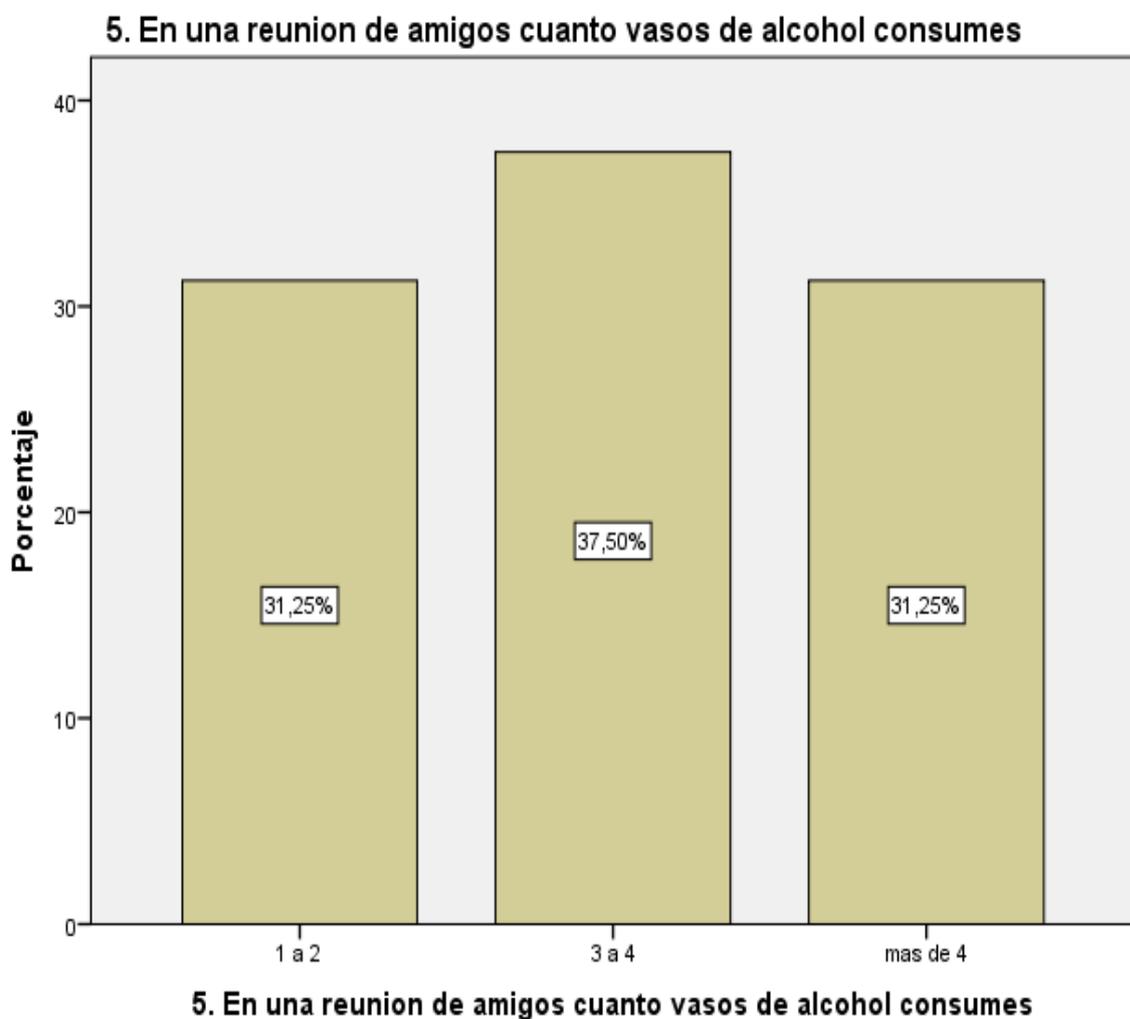
El 6.25% de la población participante en el estudio menciona que consume alcohol por problemas familiares, un 12.5% lo hace por problemas amorosos, un 25% menciona que lo hace por costumbre, un igualitario 6.25% lo hace por dependencia

o por moda respectivamente y un mayoritario 43.75% por encajar con sus amistades.

Nuevamente resalta el aspecto de las amistades en el consumo de alcohol, y esto recalca la importancia que tiene el círculo social de los jóvenes en el impulso de hábitos y costumbres como el consumo de sustancias estupefacientes.

Pregunta 5: ¿En una reunión de amigos cuantos vasos de alcohol consume?

Figura 7 Consumo de alcohol en una reunión social



Elaborado por: Autora

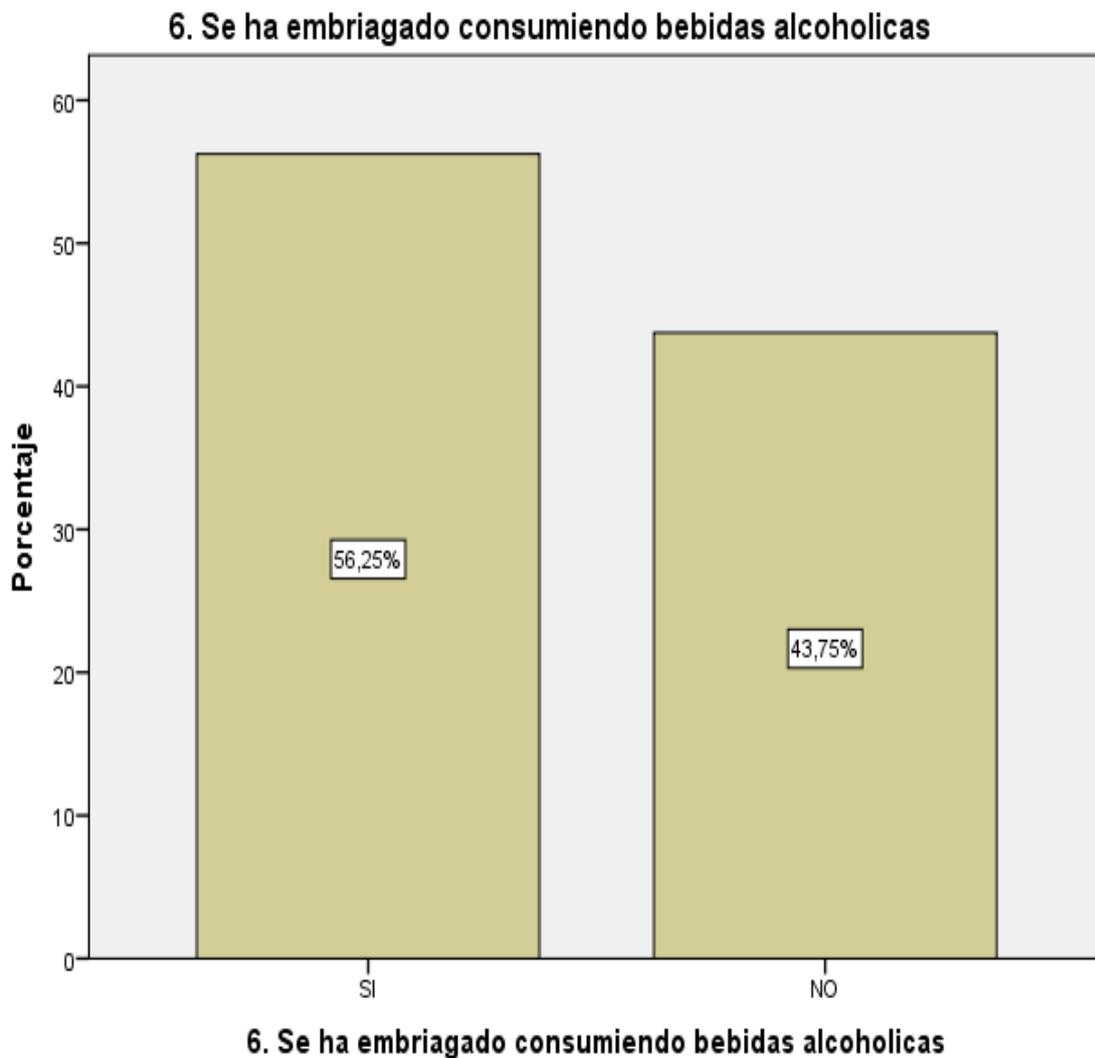
Análisis e Interpretación

El 31.25% de los jóvenes consultados refiere que en una reunión social con amigos beben de uno a os vasos de alcohol, el 37.5% consume entre 3 y 4 vasos de alcohol y el 31.25% de los adolescentes consume más de cuatro vasos de alcohol.

Como se puede apreciar, en las reuniones sociales de los jóvenes y adolescentes la presencia de alcohol es fuerte y los jóvenes no acostumbran a tomar solamente un trago, normalizando el consumo de alcohol entre dos vasos o más.

Pregunta 6: ¿Se ha embriagado consumiendo bebidas alcohólicas?

Figura 8 ¿Se ha embriagado consumiendo bebidas alcohólicas?



Elaborado por: Autora

Análisis e Interpretación

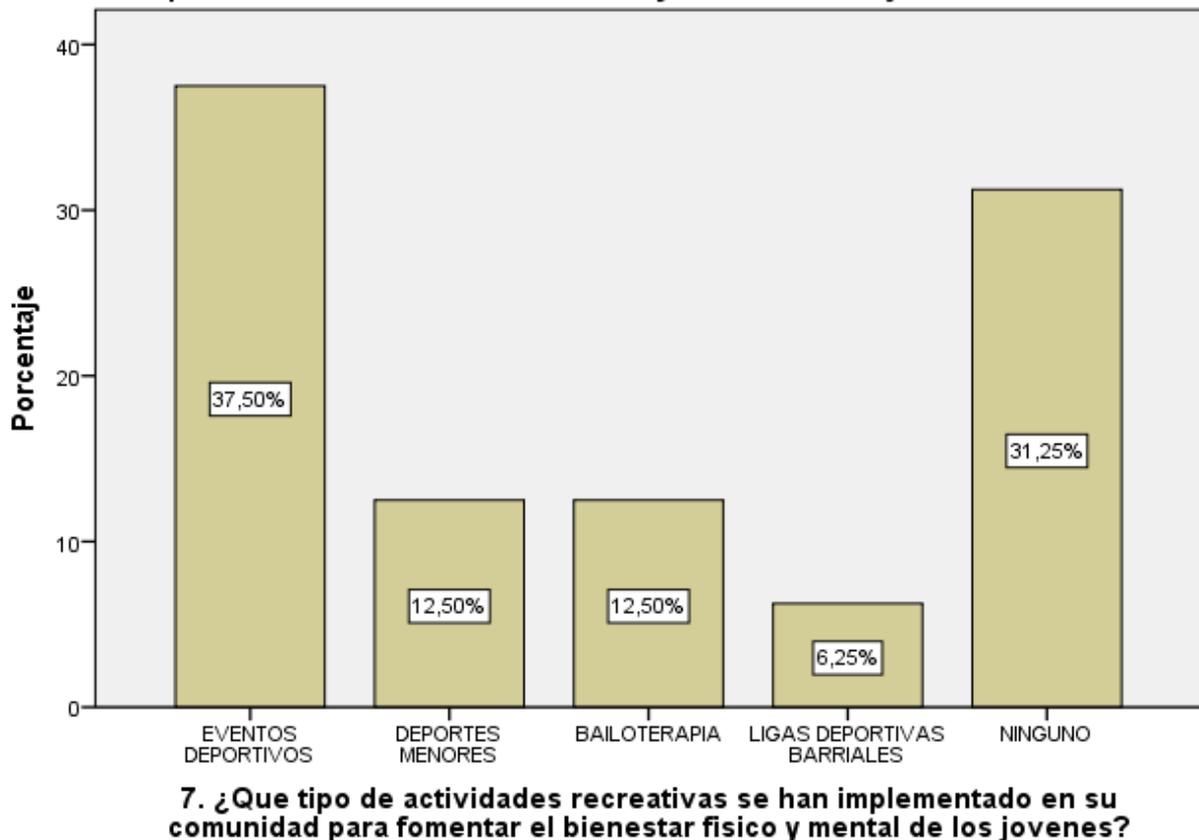
El 56.25% de los adolescentes menciona que, si se ha embriagado ingiriendo bebidas alcohólicas, mientras que el 43.75% manifiesta que no se ha embriagado.

Esto indica que la mayor parte de los adolescentes que forman parte de este estudio han sido víctimas del estado de embriaguez causado por la excesiva ingesta de bebidas alcohólicas en algún tipo de reunión.

Pregunta 7: ¿Qué tipo de actividades recreativas se han implementado en su comunidad para fomentar el bienestar físico y mental de los jóvenes?

Figura 8 Actividades recreativas implementadas en la comunidad

7. ¿Que tipo de actividades recreativas se han implementado en su comunidad para fomentar el bienestar físico y mental de los jovenes?



Elaborado por: Autora

Análisis e Interpretación

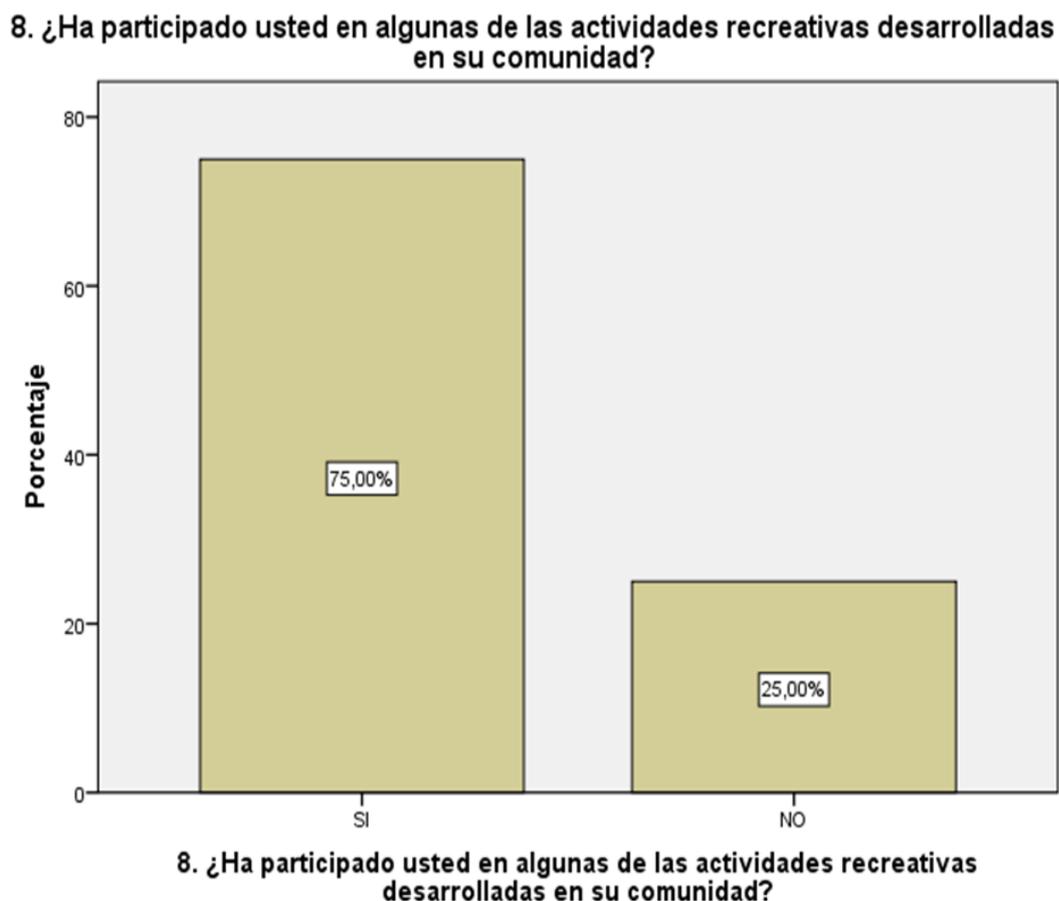
Los adolescentes consultados mencionan que la comunidad que les rodea implementa algunos tipos de actividades recreativas para el fomento de su salud y

bienestar física y mental; el 37.55 indica que la comunidad impulsa eventos deportivos, el 12.5% impulsa deportes menores, otro porcentaje igualitario impulsa la bailoterapia, el 6.25% forma ligas deportivas barriales, y el 31.25% no ha visto el interés de la comunidad en implementar actividades recreativas.

Esto indica que gran parte de la comunidad impulsa el desarrollo, implementación y ejecución de actividades recreativas para el bienestar íntegro de las personas, sobre todo de los jóvenes.

Pregunta 8: ¿Ha participado usted en algunas de las actividades recreativas desarrolladas en su comunidad?

Figura 9 Participación en las actividades recreativas implementadas en la comunidad



Elaborado por: Autora

Análisis e Interpretación

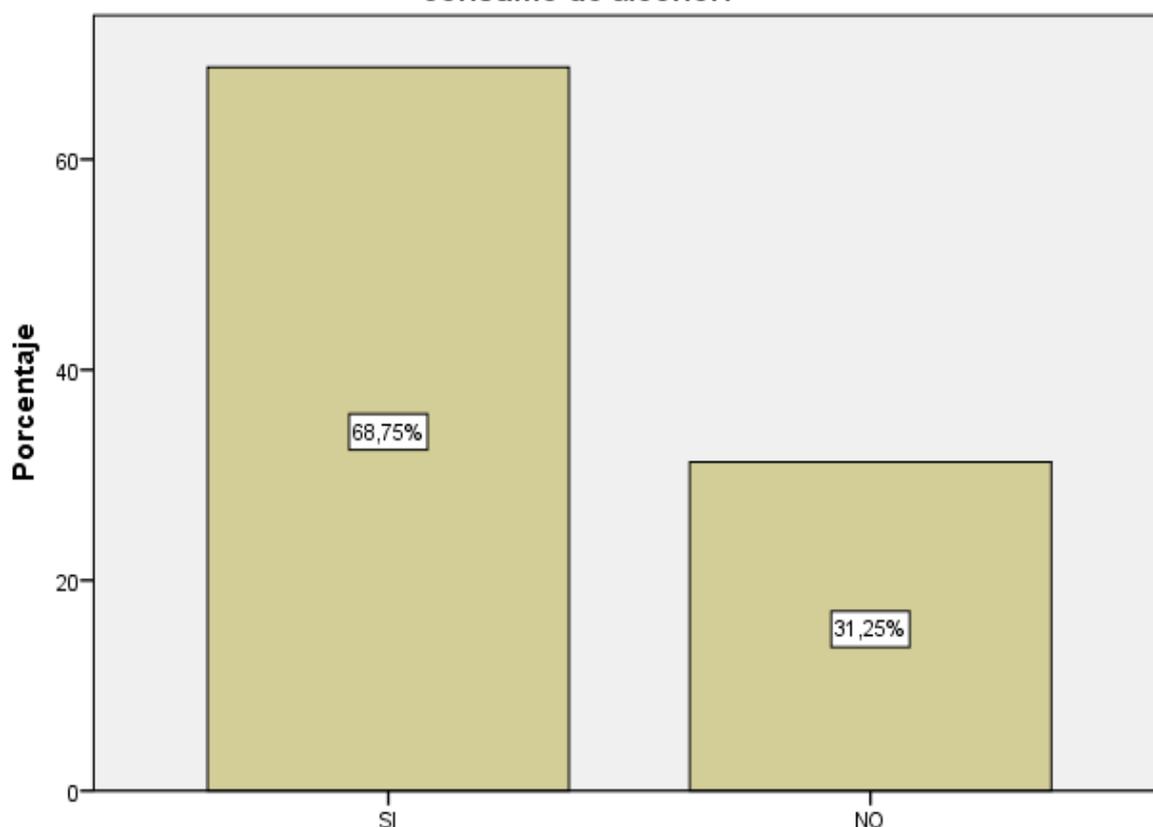
El 75% de los jóvenes encuestados han contestado que, si se han involucrado en la participación de las actividades recreativas de su comunidad, mientras que el 25% no lo han hecho.

Como se puede apreciar, los jóvenes y adolescentes consultados en esta investigación si tienen interés en la participación de actividades recreativa, es decir que poseen intereses en otras actividades diferentes al consumo del alcohol.

Pregunta 9: ¿Cree usted que las actividades recreativas es una alternativa para disminuir el consumo de alcohol?

Figura 10 Actividades recreativas como prevención al consumo de alcohol

9. ¿Cree usted que las actividades recreativas es una alternativa para disminuir el consumo de alcohol?



9. ¿Cree usted que las actividades recreativas es una alternativa para disminuir el consumo de alcohol?

Elaborado por: Autora

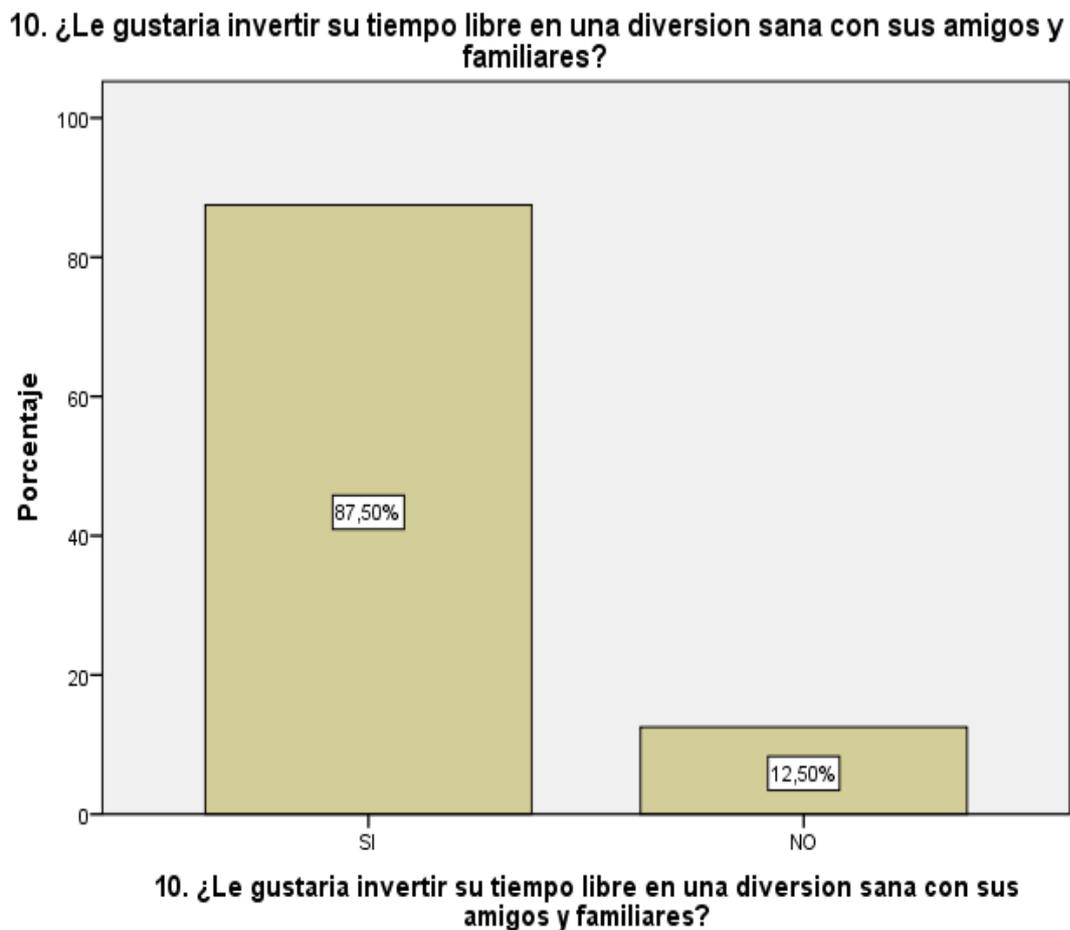
Análisis e Interpretación

Desde la perspectiva de jóvenes consultados, el 68.75% cree que las actividades recreativas pueden ayudar a prevenir y reducir la ingesta de licor, mientras que apenas el 31.25% cree que las actividades recreativas no tienen mayor influencia en la disminución de la ingesta de licor.

Entonces, desde el punto de vista de los protagonistas del estudio, la gran mayoría concuerda en que la práctica de actividades recreativas puede incidir en la disminución de la ingesta de bebidas alcohólicas en su medio social.

Pregunta 10: ¿Le gustaría invertir su tiempo libre en una diversión sana con sus amigos y familiares?

Figura 11 Interés de invertir su tiempo en actividades sanas



Elaborado por: Autora

Análisis e Interpretación

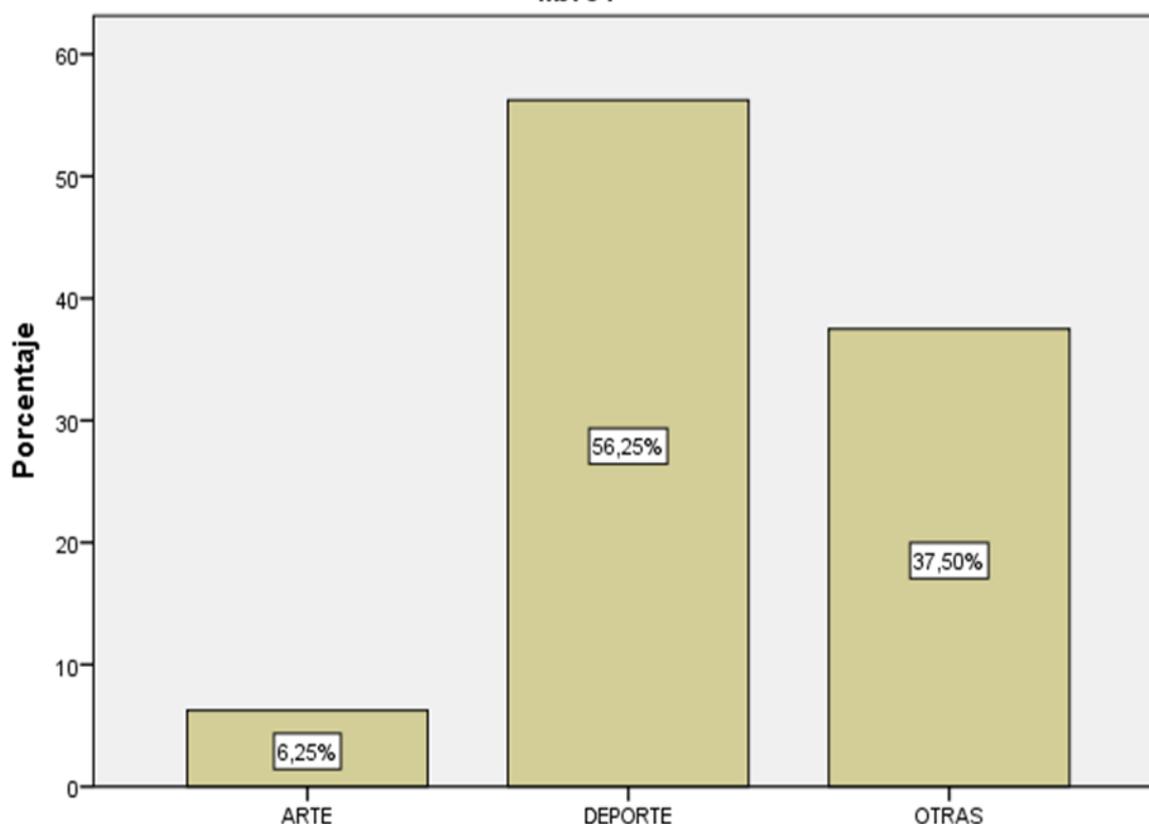
El 87.5% de encuestados menciona que, si le gustaría invertir su tiempo en algún tipo de diversión sana con familia y amigos, mientras que el 12.5% menciona que no le interesaría participar en este tipo de actividades.

El panorama entonces es favorable, pues aproximadamente ocho de cada diez adolescentes del estudio les gustaría ocupar su tiempo libre en actividades libres de alcohol, y apenas dos estarían fuera de esta iniciativa por su voluntad.

Pregunta 11: ¿Qué actividad recreativa le gustaría practicar con sus amigos en su tiempo libre?

Figura 12 Inclinación por tipos de actividades recreativas

11. ¿Que actividad recreativa le gustaria practicar con sus amigos en su tiempo libre?



11. ¿Que actividad recreativa le gustaria practicar con sus amigos en su tiempo libre?

Elaborado por: Autora

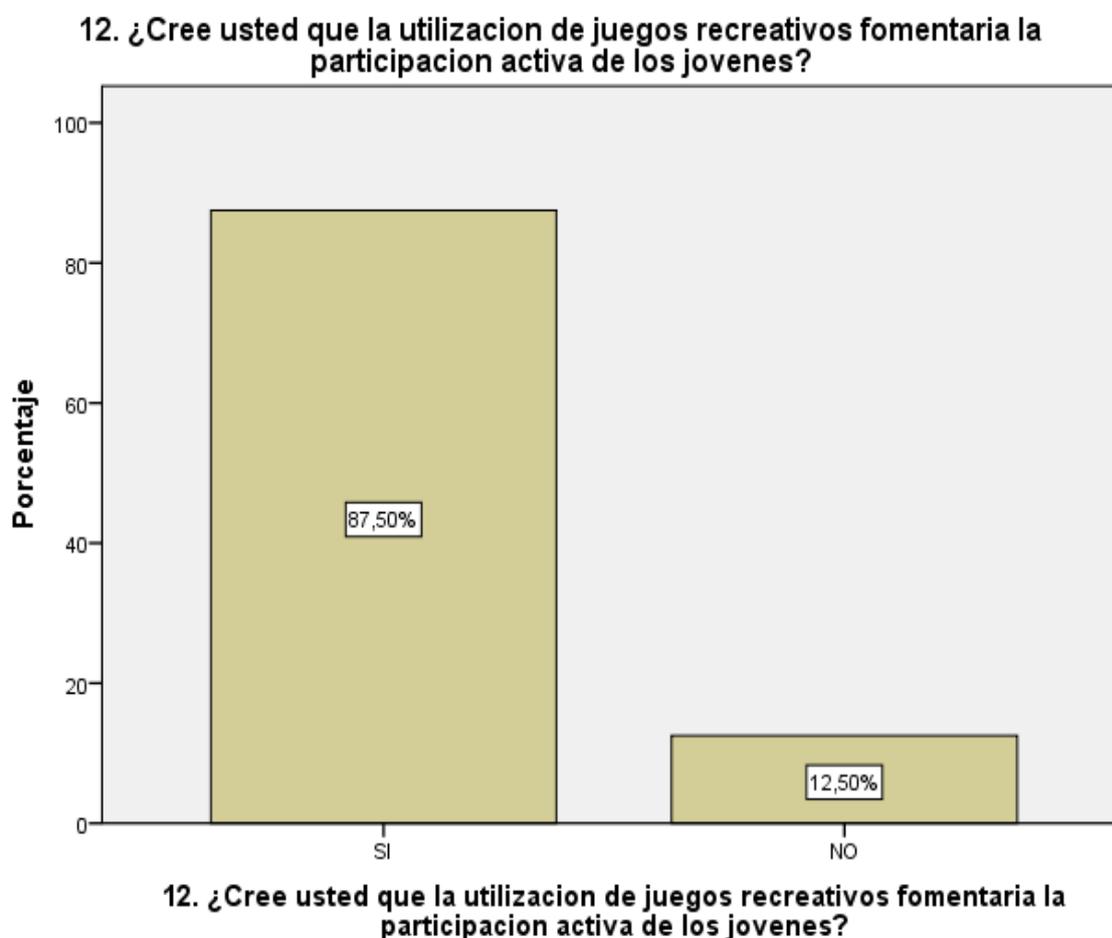
Análisis e Interpretación

En la encuesta planteada se han clasificado las respuestas otorgadas por los adolescentes en tres grupos de actividades recreativas en las que les gustaría involucrarse con amigos en el tiempo libre, el 6.255 se inclinan por actividades relacionadas con el arte, el 56.25% tiene preferencias por el deporte y el 37.5% en otro tipo de actividades.

Como puede observarse, los jóvenes y adolescentes del estudio se inclinan con actividades recreativas relacionadas con el deporte.

Pregunta 12: ¿Cree usted que la utilización de juegos recreativos fomentará la participación activa de los jóvenes?

Figura 13 Participación activa de los jóvenes en actividades creativas



Elaborado por: Autora

Análisis e Interpretación

De los jóvenes consultados el 87.5% si cree que la utilización de juegos recreativos puede fomentar e incentivar la participación de los jóvenes, mientras que apenas el 12.5% indica que utilizar actividades lúdicas no influenciaría en la participación de adolescentes.

Una vez más se refleja las ganas y el compromiso de los adolescentes para el impulsar de actividades recreación como una alternativa sana para invertir el tiempo libre del que disponen los adolescentes.

4.6.2 Verificación de la hipótesis

El método utilizado en la investigación para probar la hipótesis, es el Chi Cuadrado, por su simplicidad y fácil aplicación, siguiente enumeramos pasos a seguir.

Planteamiento de la Hipótesis

a) Modelo Lógico

H₀: No existe estadísticamente diferencia significativa entre las actividades recreativas y la prevención del alcohol en adolescentes del tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa Génesis de Ambato periodo académico 2022-2023.

H₁: Si existe diferencia estadística significativa entre las actividades recreativas y la prevención del alcohol en adolescentes del tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa Génesis de Ambato periodo académico 2022-2023.

b) Modelo Matemático

$$H_0; O = E \quad ; \quad O - E = 0$$

$$H_1; O \neq E \quad ; \quad O - E \neq 0$$

c) Modelo estadístico

$$X^2 = \frac{(O - E)^2}{E}$$

d) Regla Decisión

$$1-0,05=0,95 \quad \alpha 0,05$$

$$gl=(c-1) (f-1)$$

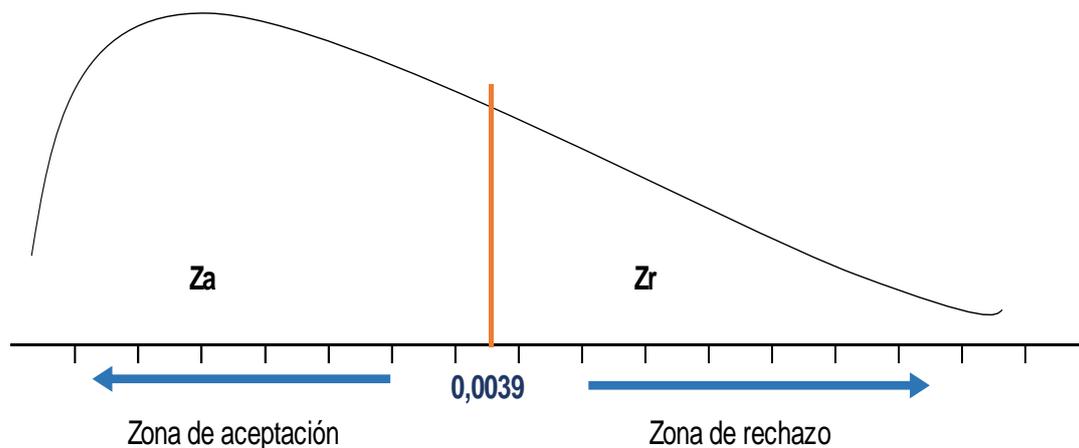
$$gl=(2-1)(2-1)$$

$$gl=1$$

Al 95% de confianza y con 1 grado de libertad se obtiene un valor de Chi cuadrado tabular (X_{2t}) de 0,0039.

Aceptamos la hipótesis nula si el valor del Chi cuadrado a tabularse es igual o menor que el Chi cuadrado tabular ($X_{2t}= 0,0039$); de lo contrario acepta la alterna y rechaza la nula .

Figura 14 Campana de Gauss



Elaborado por: Autora

e) Cálculo de X^2

Para realizar el cálculo estadístico es necesario evidenciar algunas frecuencias; las observadas se detallan en la siguiente tabla de contingencia.

Tabla 6. Frecuencias observadas

FRECUENCIAS OBSERVADAS		
VARIABLES	ALCOHOLISMO	TOTAL

ACTIVIDADES RECREATIVAS	OPCIONES	SI	NO	
	SI	9	3	12
	NO	2	2	4
TOTAL		11	5	16

Elaborado por: Autora

Una vez resumidas las frecuencias observadas, procedemos a calcular las esperadas, tal y como se muestra en el siguiente cuadro:

Tabla 7. Frecuencias esperadas

FRECUENCIAS ESPERADAS				
VARIABLES	ALCOHOLISMO			TOTAL
	OPCIONES	SI	NO	
ACTIVIDADES RECREATIVAS	SI	8,25	3,75	12,00
	NO	2,75	1,25	4,00
TOTAL		11,00	5,00	16,00

Elaborado por: Autora

Al obtener los valores de las frecuencias observadas y las esperadas, procedemos al cálculo propiamente dicho del Chi cuadrado, tal y como lo muestra la siguiente tabla:

Tabla 8. Frecuencias esperadas

O	E	O-E	(O-E) ²	(O-E) ² /E
9	8,25	0,750	0,563	0,068
2	2,75	-0,750	0,563	0,205
3	3,75	-0,750	0,563	0,150
2	1,25	0,750	0,563	0,450
X²				0,873

Elaborado por: Autora

Conclusión

Como el Chi cuadrado calculado (0.873) es mayor al Chi cuadrado tabular (0.0039), con 1 grados de libertad y un alfa de 0,05; Se acepta la alterna y rechaza la nula ; se dice, que Si existe diferencia estadística significativa entre las actividades recreativas y la prevención del alcohol en adolescentes del tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa Génesis de Ambato.

4.7 Discusión de los resultados

En la cultura de los latinos el tema del alcohol es muy norma y aceptado, sobre todo porque este forma parte de la cultura de muchos pueblos aborígenes; sin embargo, lo preocupante se da cuando el consumo de estas bebidas se da de manera excesiva. Además, existen puntos de opinión diversas, en donde algunas personas apoyan el consumo de ciertas bebidas alcohólicas con moderación para tener beneficios en la salud, como la cerveza o el vino. Aun así, la problemática surge cuando la ingesta de sustancias que contienen alcohol se da a edades precoces y son control o restricción alguna, pues esto genera problemas a la salud en el largo plazo. Según la investigación de Valero Valenzuela, Ruiz Juan, García Montes, Granero Gallegos, & Martínez Rodríguez, (2007). Los sujetos que practican algún tipo de actividad deportiva son conscientes sobre los beneficios que esto aporta a su salud y son más conscientes en cuanto a la afectación que el consumo de alcohol trae a sus vidas. Esto en concordancia con el estudio presente fomenta la percepción de que las actividades deportivas y recreacionales ayudan a reducir la ingesta de licor en adolescentes, pues desarrolla en mis mismos el compartir otro tipo de intereses que además forjan hábitos de vida saludables.

Recalcando nuevamente que a pesar de que en una edad adulta es recomendable la ingesta de alcohol con el objetivo de mejorar algún aspecto de la salud de las personas; el hecho de que los jóvenes consuman estas bebidas de manera frecuente, trae repercusiones a la salud. Según lo manifiesta Lázaro Martínez (2011), la ingesta de alcohol en adolescentes se da principalmente por compartir momentos de ocio, propios del ciclo de maduración de las personas, pero que tiende a incrementarse mediante el transcurso de los años, es por esta razón que se analizó el comportamiento de los jóvenes que practicaban alguna actividad

físico-deportiva como una estrategia de disuasoria para a ingesta de licor, donde se pudo evidenciar que, además de generar actividades de ocio productivas, se puede reducir considerablemente la ingesta de licor y generar hábitos más saludables.

Asociando este pensamiento, se evidencia que los jóvenes objeto de este estudio, consumen alcohol por sentirse parte de un grupo social, donde han encontrado en esta actividad una manera de distracción y de matar su tiempo libre, pero a la vez, los adolescentes muestran un notable interés en la participación de actividades lúdicas, como el deporte, para de esta manera poder reunirse y dedicar parte de su tiempo libre en una actividad de provecho para la salud, que además les permita tener una mejor integración social, dejando de lado al consumo de alcohol, y haciendo protagonista de las reuniones a las actividades recreativas.

Investigaciones como la de Gutiérrez Ortega (2013), mencionan lo importante que es prevenir el consumo de licor en jóvenes, puesto que ellos son una población vulnerable ante el consumo de estas sustancias. Es así que se trabajó en la práctica de discursos para decir que no al consumo de alcohol, son e los mismos jóvenes brindaron sus opiniones de como este fenómeno les ha afectado. El punto central es que, al reunirse y plantear la problemática como tal se puede llegar a la conciencia de las personas y hacerles recapacitar sobre hábitos que son buenos y aquellos que perjudican su salud y su inclusión social.

Según lo manifiesta Ardoche Vilar, La O Fuentes, Rubio Pérez (2019), las actividades recreativas, deportivas, culturales y artísticas que suele ofrecer la comunidad, son insuficientes para cubrir el tiempo libre de los jóvenes, pero a la vez son conscientes de que, a un nivel social, la práctica y participación de estas actividades ayuda a la disminución del consumo de alcohol.

He ahí la importancia que tiene que las comunidades, unidades educativas y entes particulares impulsen todo tipo de acciones recreacionales, que ayuden a que los adolescentes se integren a un grupo social e intereses comunes, dejando todo el protagonismo, empleo de tiempo, dinero y energía en la actividad recreativa y que la ingesta de licor limite a eventos sociales.

Según el instrumento aplicado a la investigación, los jóvenes recalcan su interés en actividades libres de alcohol, inclinándose principalmente por el deporte, y a su vez se evidencia que los mismos no han podido integrarse a un club deportivo o asociarse para practicar deportes, esto principalmente porque no se cuenta con el apoyo debido y el impulso para crear hábitos sanos.

La investigación evidencia que los jóvenes del estudio consumen alcohol mayoritariamente en compañía de amigos, lo que conlleva a un sentimiento y a satisfacer una necesidad de inclusión, pero a la vez son conscientes de que este hábito no es saludable y muestran interés por otras actividades, en donde están deseosos de su implementación y de esta manera poder compartir otros intereses que les hagan sentir incluidos con sus contemporáneos, al compartir una actividad a fin a sus gustos e intereses.

PROPUESTA DE SOLUCIÓN



PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN ADOLESCENTES “EL DEPORTE PRIMERO”

Tema

**Alternativas recreativas para prevenir el alcoholismo temprano en
adolescentes en la ciudad de Ambato**

Descripción del programa

La idea del programa de prevención de consumo de alcohol en jóvenes y adolescentes “EL DEPORTE PRIMERO”, nace con la idea central de impulsar en los jóvenes la participación en actividades recreativas, mismas que les ayuden a sentirse incluidos en un grupo social, donde la actividad principal sirva de soporte para su desarrollo integral, fomentando hábitos sanos y alejando a los jóvenes de la ingesta de licor.

Cuando el alcohol es parte de la vida social, este no tiene que ser parte de la cotidianidad de las personas, especialmente de la población más joven, que resulta ser más vulnerable y susceptible a sufrir de sus impactos.

El programa busca la inclusión de los jóvenes en actividades deportivas a través de la apertura de clubes permanentes impulsados por las autoridades de la Unidad Educativa Génesis de Ambato, brindando las instalaciones, sus canchas deportivas para la práctica de los deportes, esto como una actividad extracurricular, en la que pueden participar tanto los jóvenes alumnos de la casa educativa, como referidos, que demuestren su interés por entregar estos grupos juveniles.

Las actividades contempladas incluirán los deportes por los que los jóvenes han mostrado mayor interés: basquetbol y fútbol. Estos talleres se han de desarrollar discriminando únicamente rangos de edades en su participación, con horarios para cada deporte, incluyendo en los mismos grupos a hombres y mujeres para así formar grupos incluyentes y sin discriminación de género.

A su vez la propuesta pretende tener un enfoque económico y sostenible, sin la finalidad de lucro, sino más bien, el mantener a los jóvenes ambateños en actividades sanas, que les permita sentirse realizados e incluidos en su medio social, a través de compartir su tiempo de ocio en actividades sanas.

Objetivos del programa

Objetivo general

Plantear las bases de la presentación de medidas para la prevención del consumo de alcohol en jóvenes y adolescentes “El Deporte Primero”, a través del apoyo de las autoridades de la Unidad Educativa Génesis del cantón Ambato.

Objetivos específicos

- Establecer la metodología de aplicación del programa de prevención del consumo de alcohol en jóvenes y adolescentes “El Deporte Primero”.
- Determinar las fases de implementación del programa de prevención del consumo de alcohol en jóvenes y adolescentes “El Deporte Primero”.

- Elaborar un presupuesto tentativo del programa de prevención del consumo de alcohol en jóvenes y adolescentes “El Deporte Primero”.

Metodología a emplearse

La metodología de este programa corresponde a una aplicación netamente de campo, pues la intención de la implementación de prácticas recreativas deportiva, consiste en entrenar y hacer partícipes a los jóvenes de juegos, donde aprenderán las reglas del juego y sus conceptos teóricos a través de la práctica de los deportes que se incluyen en el programa.

A su vez, el programa tiene enfoque observacional, descriptivo y transversal por lo que dependerá de su aceptación el desarrollo de más talleres o la creación de otros programas con actividades recreativas que incluyan artes, cultura entre otras.

Aun así, el trabajo práctico implica una planeación logística y un cronograma de planeación, estimación de tiempos y demás, mismos que deben repetirse de forma cíclica.

Fases de aplicación

Tabla 9. Fases de aplicación del programa

FASE	ACTIVIDADES	TIEMPO ESTIMADO
Fase de planeación	<ul style="list-style-type: none"> • Reclutamiento de entrenadores • Diseño de horarios y edades para las prácticas • Consulta de materiales necesarios 	1 mes
Fase de inscripción	<ul style="list-style-type: none"> • Promoción del programa en las aulas de clase • Audiciones para incorporar a la práctica a jóvenes talentosos • Recepción de inscripciones voluntarias 	1 mes
Fase de introducción	<ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida los primeros jóvenes en conformar el programa • Inducción de reglas básicas a través de ejercicios y juegos • Participación colectiva d partidos de fútbol y básquet 	1 semana
Fase de registro e inclusión de rezagados	<ul style="list-style-type: none"> • Registro e inscripción de personas rezagadas en la fase de inscripción 	1 semana (a la par de la inducción)

Fase aplicativa	<ul style="list-style-type: none"> • Practica consecutiva del deporte seleccionado por los jóvenes • Entrenamientos constantes y semanales • Enfrentamientos en partidos internos 	4 meses
Fase de análisis	<ul style="list-style-type: none"> • Se evalúa la aceptación y participación del programan • Se analiza el posible interés de nuevos jóvenes en participar de las actividades recreación • Análisis de la ingesta de alcohol en los jóvenes luego de la practica e implementación del programa 	6 meses paralelos a las demás fases
Fase de repetición	<ul style="list-style-type: none"> • Se toma como referencia las primeras fases luego de medida la aceptación de la implementación del primer programa 	Ciclo completo

Elaborado por: Autora

Recursos

Humanos

Para elaborar el programa, se solicitará la ayuda de varios sujetos, encargados de dirigir y evaluar el programa y de aquellos que han de estar inmersos directamente con los chicos en la práctica de los deportes como actividades recreativas.

Estas personas se sintetizan fundamentalmente en:

- Investigador
- Director de la Unidad Educativa Génesis
- Instructor de básquet
- Instructor de fútbol
- Jóvenes y adolescentes que deseen participar del programa de forma voluntaria.

Materiales

- Para la ejecución del programa se utilizarán recursos tangibles, incluyendo aquellos que son intangibles, pero necesarios para el avance de la obra, como se detalla a continuación:
 - Material de oficina (esferográficos, papel bond)
 - Esquelas de inscripción
 - Tecnológicos
 - Implementos deportivos

- Asesoramiento profesional
- Botiquín de primeros auxilios

Económicos

Todos los materiales con los que se elabora el programa, tienen un costo asignado por el mercado, por lo cual es necesario desarrollar un presupuesto estimado de los gastos a realizarse, los cuales se detallan en el siguiente cuadro.

MONITOREO Y EVALUACION

El programa realizó el monitoreo a alumnos Unidad Educativa Génesis de Ambato, tercer año bachillerato con una encuesta a 16 jóvenes de dicho establecimiento, también en base a una charla interactiva impartida a los estudiantes enfocada con el tema en reemplazar entornos sugestivos de consumo de alcohol por actividades recreativas; aquí los adolescentes dieron opiniones positivas y vivencias confirmando que si se realiza una reunión social tipo evento deportivo es menos la posibilidad de terminar con la ingesta de alcohol en el mismo.

Por todo lo expuesto se confirma la necesidad organizativa de actividades recreativas con el fin de enfatizar a los jóvenes a practicar deportes, tipos de baile y otras actividades no relacionadas a la ingesta de licor, las mismas que luego del diálogo con autoridades del plantel se acordó que el DECE será el ente coordinador dentro de la unidad educativa en realizar la prevención al menos 4 veces al año con charlas y organización de actividades recreativas que incluyan la participación conjunta de padres de familia y alumnado.

Al final según la evaluación e indicadores los resultados encontrados fueron los esperados del proyecto; afirmando que los alumnos de bachillerato, último año de la Unidad Educativa Génesis fueron prevenidos sobre daños por el consumo de alcohol y que el practicar actividades recreativas disminuirá el consumo del mismo.

Tabla 10. Presupuesto

RECURSO	CANTIDAD		VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
MATERIAL DE OFICINA				
Papel bond	1	Resma	\$ 4,00	\$ 4,00
Esferográficos	1	Caja	\$ 3,00	\$ 3,00
Folder grande	1	Unidad	\$ 3,00	\$ 3,00
Esquelas de inscripción	100	Unidades	\$ 1,00	\$ 100,00
Subtotal				\$ 110,00
TECNOLÓGICOS				
Internet	40	Horas	\$ 0,90	\$ 36,00
CD	3	Unidades	\$ 1,00	\$ 3,00
Subtotal				\$ 39,00
IMPLEMENTOS DEPORTIVOS				
Pelotas de fútbol	5	Unidades	\$ 7,00	\$ 35,00
Pelotas de básquet	5	Unidades	\$ 7,00	\$ 35,00
Uniformes (camiseta y shorts)	100	Unidades	\$ 10,00	\$ 1.000,00
Subtotal				\$ 1.035,00
ASESORAMIENTO PROFESIONAL				
Instructor de fútbol	6	veces (un pago cada mes)	\$ 200,00	\$ 1.200,00
Instructor de fútbol	6	veces (un pago cada mes)	\$ 200,00	\$ 1.200,00
Subtotal				\$ 2.400,00
BOTIQUIN DE PRIMEROS AUXILIOS				
Medicinas básicas	unidades	Varias		\$ 20,00
Alcohol antiséptico	1	Litro	\$ 5,00	\$ 5,00
Algodón	1	Paquete	\$ 3,00	\$ 3,00
Gasas	1	Paquete	\$ 3,00	\$ 3,00
Subtotal				\$ 31,00

	TOTAL \$ 3.615,00
--	---------------------------------

Elaborado por: Autora

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

Se ha evidenciado que el consumo de bebidas con cierto contenido de alcohol forma parte de la cultura latina, y es por lo general aceptado en la sociedad. La problemática surge cuando esta actividad se convierte en el punto central de jóvenes y adolescentes, que son una población vulnerable para fomentar estas conductas, sobre todo porque se asocia el consumo de alcohol a diversión. En este trabajo se propone incentivar con actividades recreativas y ejercicios físicos como prevención del alcoholismo en este grupo etario. Al realizar el trabajo de campo, los adolescentes consultados han indicado que han comenzado a beber a edades muy tempranas, que van desde los 13 hasta los 15 años, y que al menos una vez en su vida se han embriagado, también mencionan que en una reunión social con amigos beben alcohol confirmando que en estos eventos la presencia de alcohol es impetuosa y además no acostumbran a tomar solamente un trago , normalizando el consumo entre dos vasos o más.

Esto reafirma lo que dicen las estadísticas locales en cuanto al incremento la ingesta de licor, sobre todo en adolescentes, mismos que liban en espacios públicos. Y varios estudios reafirman que es más probable que una persona desarrolle complicaciones derivadas del consumo excesiva de sustancias alcohólicas, cuando se empiezan con las conductas de hábitos a edades tempranas, sobre todo en los hombres.

De acuerdo a la revisión bibliográfica, existen varias causales que conllevan a desarrollar conducta y hábitos que desembocan en el alcoholismo; así también, es sabido y demostrado que la población más la conforman los jóvenes y adolescentes, que ingieren esta sustancia, por diversas causales, pero principalmente para sentirse incluidos en sus grupos social, es decir, consumen alcohol en grupo, mas no de manera individual. Esto también se debe a la falta de impulso y desarrollo de otra actividad que despierten los intereses de los adolescentes.

Recomendaciones

Una vez establecido el nivel ingesta de licor en jóvenes es importante trabajar en la mejora de controles de venta y el desarrollo de campañas que indiquen los prejuicios del consumo excesivo de esta sustancia. Aunque es bien sabido que, en la cultura latina, algunas bebidas tradicionales incluyen un contenido de alcohol, es necesario concientizar sobre su consumo de estas bebidas, sin restringirlas del todo, pero limitando su consumo, especialmente para jóvenes que pueden desarrollar vicios en el futuro. La mejor manera de disminuir vicios como la ingesta de alcohol, es la búsqueda de intereses comunes que logren reunir a los jóvenes para que de esta manera se sientan incluidos en la sociedad.

Una vez determinada como principal causa del fomento la ingesta de alcohol la presión de los amigos y el sentimiento de sentirse incluidos en un grupo social, es necesario enfocar la satisfacción de esta necesidad en otras actividades. Los jóvenes y adolescentes que disponen de tiempo libre y de la energía suficiente, pueden canalizar sus esfuerzos en realizar actividades que se desvinculen del consumo de alcohol, como juegos recreativos y deportivos, en donde fomenten su salud y mantengan una actividad buena en salud.

Es recomendable tomar referencia el programa base sugerido en el presente documento, señalando que el mismo puede mejorarse teniendo en cuenta las necesidades de los individuos; sin embargo, es imperioso que se rescate la idea central del mismo es el desarrollo, implementación y práctica de actividades recreativas con jóvenes y adolescentes, mismos a los que hay que brindar un apoyo total, y de esta manera evitar que desarrollen hábitos que pueden desembocar en alcoholismo. La sociedad es el pilar donde se debe trabajar y apoyar este tipo de ideas, donde además de practicar actividades sanas, se fomenta la amistad y se crean lazos de convivencia que pueden ser duraderos en el tiempo.

CRONOGRAMA DEL PROYECTO

ACTIVIDADES	Meses	ENERO				FEBRERO				MARZO							
	Semanas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ENFOQUE DEL PROYECTO-TEMA																	
MATRIZ DE INVOLUCRADOS																	
ARBOL DE OBJETIVOS GENERALES Y ESPECIFICOS																	
MATRIZ DE ESTRATEGIAS																	
ASPECTOS ETICOS Y VIABILIDAD DEL PROYECTO																	
SELECCION DE INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS E INFORMACION																	
PLANTEAMIENTO DEL PROYECTO																	
DELIMITACION DEL PROYECTO																	
JUSTIFICACION DEL PROYECTO																	
MUESTREO																	
MARCO TEORICO																	
OBJETIVOS GENERALES Y ESPECIFICOS																	
FORMULACION DE HIPOTESIS																	
MARCO LOGICO																	
POBLACION Y MUESTRA																	
RECOLECCION DE DATOS																	
RESULTADOS																	
ANALISIS DE DATOS																	
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES																	
ANEXOS																	
DEFENSA																	

BIBLIOGRAFÍA

- Ardoche Vilar, D., La O Fuentes, M., & Rubio Pérez, A. A. (2019). SISTEMA DE ACTIVIDADES PARA PREVENIR EL ALCOHOLISMO EN LA COMUNIDAD 30 DE DICIEMBRE EN CONTRAMAESTRE SANTIAGO DE CUBA. *Caribeña de Ciencias Sociales*. Obtenido de <https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/04/actividades-prevenir-alcoholismo.html>
- ARENAS, M. (2013). EL MARCOLOGICO COMO UNA RESPUESTA A TRES PROBLEMAS. *Fides et Ratio - Revista de Difusión cultural y científica de la Universidad La Salle en Bolivia*, 6(6). Obtenido de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2071-081X2013000100007
- Arias, F. (2012). *El proyecto de investigación* (Sexta ed.). 2012: Episteme C. A.
- Asamblea Nacional Constituyente. (2008). *CONSTITUCION DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR*. Montecristi. Obtenido de <https://www.ambiente.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2018/09/Constitucion-de-la-Republica-del-Ecuador.pdf>
- Bernal, C. A. (2010). *Metodología de la Investigación, administración, economía, humanidades y ciencias sociales* (Tercera ed.). (O. Fernández Palma, Ed.) Bogotá: Pearson.
- Díaz, M. (6 de agosto de 2020). *LA IMPORTANCIA DE LA RECREACIÓN EN EL APRENDIZAJE Y DESARROLLO DE LOS NIÑOS*. Obtenido de <https://www.clinicalascondes.cl/BLOG/Listado/Pediatria/importancia-recreacion-desarrollo-ninos>
- Duranceaux, N., Schuckit, M. A., Eng, M. Y., Robinson, S. K., Carr, L. G., & Wall, T. L. (2006). Associations of Variations in Alcohol Dehydrogenase Genes With the Level of Response to Alcohol in Non-Asians. Obtenido de <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1530-0277.2006.00178.x>

Echevarria Balaguer, M. (2011). Estrategia de actividades recreativas para adolescentes y jóvenes en la comunidad rural Nicaragua del municipio Jimaguayu. *EFDeportes.com*, 160. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd160/actividades-recreativas-para-adolescentes-y-jovenes.htm>

Elizondo, J. (1994). *Qué es el alcoholismo*. Morelos. Obtenido de https://biblioteca.org.ar/libros-mexico/Los%20libros%20del%20maestro/sec_45.htm

Estévez-Guilarte, O. (2016). Actividades educativas para la prevención del alcoholismo en adolescentes de "Vega del Jobo", Imías. *EduSol*, 16(55). Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/4757/475753050018/html/>

García Parajuá, P., & Magariños López, M. (1994). *Clasificación de los trastornos mentales y del comportamiento*. Organización Mundial de la Salud. Obtenido de https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42326/8479034920_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Gerardo Marcelo, A. C. (2016). "EL CONSUMO DE ALCOHOL EN ADOLESCENTES DE 12 A 15 AÑOS DEL INSTITUTO TÉCNICO SUPERIOR BOLÍVAR DE LA CIUDAD DE AMBATO EN EL AÑO 2014". Ambato: UNIVERSIDAD REGIONAL AUTÓNOMA DE LOS ANDES. Obtenido de <https://dspace.uniandes.edu.ec/bitstream/123456789/3692/1/TUAMED018-2016.pdf>

Góngora Gómez, O., Gómez Vázquez, Y. E., Ricardo Ojeda, M. A., Pérez Guerrero, J. L., Hernández González, E., & Riverón Carralero, W. J. (2019). Comportamiento del alcoholismo en adolescentes. *Acta Médica del Centro*, 13(3). Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/medicadelcentro/mec-2019/mec193d.pdf>

Gutiérrez Ortega, F. (2013). Valoración del curso - taller “aprendiendo a decir 'no' al consumo de alcohol en estudiantes de la secundaria técnica número 1 de Acapulco, Gro., Méxi. *RICSH Revista Iberoamericana de las Ciencias Sociales y Humanísticas*, 2(4). Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/5039/503950746003.pdf>

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. d. (2010). *Metodología de la investigación* (quinta ed.). México: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A.

Herrera, L., Medina, A., & Naranjo, G. (2004). *Tutoría de la investigación Científica*. Ambato: Gráficas Corona.

Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. (22 de julio de 2013). *Más de 900 mil ecuatorianos consumen alcohol*. Obtenido de <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/mas-de-900-mil-ecuatorianos-consumen-alcohol/>

Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. (22 de julio de 2013). *Más de 900 mil ecuatorianos consumen alcohol*. Obtenido de <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/mas-de-900-mil-ecuatorianos-consumen-alcohol/>

Lázaro Martínez, C. J. (2011). *Hábitos de consumo de alcohol y su relación con la condición física saludable en adolescentes de la región de Murcia*. Murcia: Universidad de Murcia. Obtenido de <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/35699/TCJLM.pdf>

Levine, D., Krehbiel, T., & Berenson, M. (2014). *Estadística para administración* (Sexta ed.). México: Pearson Educación de México S.A.

Lloret Irlles, D. (2015). *Diseño y validación de una escala de detección precoz del riesgo de consumo abusivo de drogas entre adolescentes*. Sant Joan d'Alacant: Universitat Miguel Hernández. Obtenido de <http://dspace.umh.es/bitstream/11000/2236/1/TD%20Lloret%20Irlles,%20Daniel.pdf>

Luque, Z. (25 de mayo de 2020). *Cómo prevenir el alcoholismo en los jóvenes*. Obtenido de <https://www.psicologia-online.com/como-prevenir-el-alcoholismo-en-los-jovenes-5063.html>

Macías Ferreiro, K., Vences Ubillus, M. A., Mendoza Cedeño, I. G., Briones Bermeo, N. P., & Mera Leones, F. B. (2020). Intervención educativa para la prevención del alcoholismo en adolescentes en colegio ecuatoriano. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 24(1). Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1561-31942020000100086&script=sci_arttext&tlng=en

Manitoba . (febrero de 22 de 2021). *¡Gestiona bien tu tiempo libre! Conoce algunos beneficios de las actividades recreativas en la salud*. Obtenido de <https://manitoba.com.co/blog/beneficios-actividades-recreativas/>

Mateo Sánchez, J. L. (2014). Las actividades recreativas: sus características, clasificación y beneficios. *EFDeportes.com*(196). Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificación.htm>

Melús, A. (2 de julio de 2019). *La necesidad de pertenencia a un grupo*. Obtenido de <https://clubdemalasmadres.com/necesidad-pertenencia-grupo/>

Moreno, J. (23 de julio de 2015). *Los países que más beben en América Latina: la dramática radiografía del consumo de alcohol en la región*. Obtenido de https://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/07/150723_consumo_alcohol_latin_oamerica_muertes_paises_jm

Moreta, M. (22 de septiembre de 2020). El consumo de alcohol aumentó en los espacios públicos en Ambato. *El Comercio*. Obtenido de <https://www.elcomercio.com/actualidad/ambato/consumo-alcohol-espacios-publicos-ambato.html>

Organización Panamericana de la Salud,. (2004). *Alcohol*. Obtenido de <https://www.paho.org/es/temas/alcohol>

- Palacios Delgado, J. R. (2012). Exploración de los motivos para consumir alcohol en adolescentes. *Psicología Iberoamericana*, 20(1). Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133924623004.pdf>
- Páramo, M. d. (2011). Factores de Riesgo y Factores de Protección en la Adolescencia: Análisis de Contenido a través de Grupos de Discusión. *Terapia psicológica*, 29(1). Obtenido de https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082011000100009&lng=en&nrm=iso&tlng=en
- Pautassi, R. M. (2013). Consumo de alcohol durante la adolescencia y el desarrollo temprano, causas y consecuencias. *Ciencia e Investigación*, 63(4). Obtenido de https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/25839/CONICET_Digital_Nro.51e4b3b0-d6b2-466f-a16f-dc2cfbf7e0c0_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Pérez-León, G. (30 de octubre de 2022). *¿Qué es y para qué sirve el Alfa de Cronbach?* Obtenido de cronbach
- Roig Castro, I. S., Soler, Y. M., Pérez Rosabal, E., Pérez Rosabal, R., & Soler Sánchez, K. R. (2017). Programa educativo para favorecer conocimientos sobre alcoholismo en adolescentes. *Multimed*, 21(3). Obtenido de <https://revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/533/864>
- Ruiz Mitjana, L. (22 de mayo de 2019). *Alfa de Cronbach (α): qué es y cómo se usa en estadística*. Obtenido de <https://psicologiyamente.com/miscelanea/alfa-de-cronbach>
- Telumbre Terrero, J. Y., López, M. A., Sánchez Becerra, A., Araujo Ligonio, F. M., & Torres Castañón, M. E. (2017). Relación de la Historia Familiar de Consumo de Alcohol y Consumo de Alcohol de los Adolescentes. *Enfermería Comunitaria*. Obtenido de <https://ria.asturias.es/RIA/bitstream/123456789/7830/1/Archivo.pdf>
- Valero Valenzuela, A., Ruiz Juan, F., García Montes, M., Granero Gallegos, A., & Martínez Rodríguez, A. M. (2007). Relación entre la práctica de actividad

físico-deportiva y el consumo de alcohol de los ciudadanos de más de 14 años. *Adicciones*, 19(3). Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122084003.pdf>

ANEXOS

Anexo 1. Encuesta

UDLA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ENCUESTA PARA DETERMINAR EL NIVEL DE ACCESOS A PROGRAMAS QUE AYUDEN A PREVENIR EL ALCOHOLISMO A TRAVÉS DE ACTIVIDADES RECREATIVAS EN ADOLESCENTES DEL TERCER AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA GÉNESIS DE LA CIUDAD DE AMBATO.

BIENVENIDOS ESTE ES UN TRABAJO DE TODOS.

La Universidad de las Américas con la maestría de Salud Pública y su maestrante Ibella Sulamid Ortiz Ortiz con CI: 1802830750 se encuentran desarrollando el proyecto de titulación dicho estudio se ha definido como un tema de alta relevancia para contribuir en beneficio de la comunidad en general.

S usted está de acuerdo con la siguiente encuesta continúe con su desarrollo de lo contrario regresé el formulario al encuestador.

INSTRUCCIONES: Lea detenidamente y conteste respuesta que sea más cercana a realidad (jóvenes) pido de manera cordial me ayude con esta encuesta marcando con una X la respuesta que usted crea conveniente.

Cuestionario:

1. ¿A qué edad consumió alcohol por primera vez?

13-15 (___)

15-18 (___)

18 en adelante (___)

2. ¿Cree usted que sus amigos influyen para el consumo de bebidas alcohólicas?

Si (___)

No (___)

