



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**  
**MODALIDAD SEMIPRESENCIAL**

**Informe final del trabajo de Investigación previo a la obtención del Título  
de Licenciada en Ciencias Humanas y de la Educación,  
Mención Cultura Física**

---

**TEMA:** EL CONSUMO DE ALCOHOL Y SU INFLUENCIA EN EL DESEMPEÑO DEPORTIVO Y ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO Y TERCER AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO "19 DE SEPTIEMBRE" DEL CANTÓN SALCEDO.

---

**AUTORA:** Silvana Maritza Fonseca Lascano

**TUTOR:** Lcdo. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta

Ambato – Ecuador

2013

**APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O  
TITULACIÓN**

**CERTIFICA**

Yo, Lcdo. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta, C.C. 1801697796 en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o titulación, sobre el Tema:

“EL CONSUMO DE ALCOHOL Y SU INFLUENCIA EN EL DESEMPEÑO DEPORTIVO Y ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO Y TERCER AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO “19 DE SEPTIEMBRE” DEL CANTÓN SALCEDO.” Desarrollado por la egresada, SILVANA MARITZA FONSECA LASCANO, considero que dicho informe investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión Calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.

-----

**Lcdo. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta**

**TUTOR**

## **AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la Investigación.

Las ideas, opiniones y comentarios especializados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.

-----  
**Silvana Maritza Fonseca Lascano**

C.C. 0503446874

**AUTORA**

## **CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR**

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: “EL CONSUMO DE ALCOHOL Y SU INFLUENCIA EN EL DESEMPEÑO DEPORTIVO Y ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO Y TERCER AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO “19 DE SEPTIEMBRE” DEL CANTÓN SALCEDO”, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

---

Fonseca Lascano Silvana Maritza

C.C. 0503446874

**AUTORA**

## **APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO**

### **Al Consejo Directivo de la Universidad Técnica de Ambato**

La Comisión de Estudio y Calificación del Informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el Tema:

**EL CONSUMO DE ALCOHOL Y SU INFLUENCIA EN EL DESEMPEÑO DEPORTIVO Y ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO Y TERCER AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO “19 DE SEPTIEMBRE” DEL CANTÓN SALCEDO.**

Presentada por la Srta. Silvana Maritza Fonseca Lascano, egresado de la Carrera de Licenciatura en Cultura Física, Promoción Septiembre 2011 – Febrero 2012, considera que, una vez revisado dicho Trabajo de Graduación, reúne los requisitos básicos, técnicos, científicos y reglamentarios establecidos.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante el Organismo pertinente para los trámites correspondientes.

Fecha de grado: Ambato 11 de Septiembre de 2013

### **LA COMISIÓN**

---

**Dra. Mg. Rosa Marlene Barquín Yuque**  
**PRESIDENTA DEL TRIBUNAL**

---

**Lcdo. Mg. Oscar Alberto Abril Flores**  
**MIEMBRO**

---

**Ing. Mg. Diego Fernando Melo Fiallos**  
**MIEMBRO**

## **DEDICATORIA.**

Dedico la presente investigación a Dios, por permitirme realizar mi sueño de ser profesional y darme la vida y la salud, además por haberme regalado a mis padres y a todos los seres queridos que me rodean y que de una u otra manera me ayudan día a día en la formación de mi carrera.

Y a mis queridos padres, quienes han sabido apoyarme de toda forma posible e incondicionalmente en la formación de mi vida profesional.

## **AGRADECIMIENTO**

A la Universidad Técnica de Ambato, por permitirnos iniciar nuestra carrera, y concluirla en sus inmediaciones.

A la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, por el aporte al mejoramiento del Talento Humano.

A todos los profesores, y docentes en general, tanto de mi escuela, colegio y universidad, por brindarme su apoyo académico y personal en los momentos que lo he necesitado.

Agradezco a Dios, por darme la fuerza y el empeño suficiente para cumplir mi anhelo universitario, por haberme dado a mis padres y hermanos, quienes me han apoyado incondicionalmente.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

### Paginas preliminares

PORTADA.....	i
APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O .....	ii
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	iii
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR .....	iv
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO .....	v
DEDICATORIA. ....	vi
AGRADECIMIENTO .....	vii
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	viii
Resumen Ejecutivo .....	xiv
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPITULO I.....	3
1.1 Tema.....	3
1.2 Planteamiento del problema .....	3
1.2.1 Contextualización.....	3
1.2.2 Análisis critico .....	5
1.2.3 Prognosis.....	6
1.2.4 Formulación del problema.....	7
1.2.5 Interrogantes.....	7
1.2.6 Delimitación del objeto de investigación .....	8
1.3 Justificación .....	8
1.4 Objetivos.....	10

1.4.1 General .....	10
1.4.2 Específicos.....	10
CAPITULO II .....	11
2.1 Antecedentes investigativos.....	11
2.2 Fundamentación filosófica .....	13
2.3 Fundamentación legal.....	13
2.4 Categorías fundamentales .....	15
2.5 Hipótesis .....	47
2.6 Señalamiento de Variables .....	48
CAPITULO III .....	49
3.1 Enfoque de la investigación .....	49
3.2 Modalidad básica de la investigación.....	49
3.3 Nivel o tipo de investigación.....	50
3.4 Población y muestra .....	50
3.5 Operacionalización de variables .....	52
3.6 Recolección de información.....	55
3.7 Procesamiento y análisis .....	56
CAPITULO IV.....	57
4.1 Encuesta dirigida a estudiantes .....	57
4.2 Encuesta dirigida a docentes y autoridades.....	67
4.3 Encuesta a padres de familia.....	77
4.4 VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS .....	87
4.4.1 Combinación de Frecuencias.....	87

4.4.2 Hipótesis.....	87
4.4.3 Selección del nivel de significación.....	87
4.4.4 Descripción de la Población.....	88
4.4.5 Especificación del Estadístico.....	88
4.4.6 Especificación de la región de aceptación y rechazo.....	88
4.4.7 Recolección de datos y cálculo de los estadísticos .....	89
4.4.8 Decisión Final. ....	91
CAPITULO V.....	93
5.1 Conclusiones .....	93
5.2 Recomendaciones .....	94
CAPITULO VI.....	95
6.1 DATOS INFORMATIVOS. ....	95
6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA .....	96
6.3 JUSTIFICACIÓN.....	96
6.4 OBJETIVOS.....	98
6.4.1 Objetivo General: .....	98
6.4.2 Objetivos Específicos:.....	98
6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD.....	98
6.6 Fundamentación .....	99
6.6.1 Fundamentación Científica .....	99
6.6.2 Fundamentación sociológica.....	100
6.6.3 Fundamentación Filosófica .....	100
6.7 Metodología .....	101

6.7.1 PLAN OPERATIVO.....	129
6.8 Administración .....	130
6.9 Prevención de la Evaluación.....	131

## ÍNDICE DE CUADROS Y GRÁFICOS

Cuadro 1 Operacionalización de Variable Independiente .....	53
Cuadro 2 Operacionalización de variable Dependiente .....	54
Cuadro 3 Enfermedades Cardíacas.....	57
Cuadro 4 Alteraciones Nerviosas.....	58
Cuadro 5 Dependencia del alcohol .....	59
Cuadro 6 Conflictos Familiares .....	60
Cuadro 7 Frecuencia de consumo .....	61
Cuadro 8 Calificaciones bajas.....	62
Cuadro 9 Respuestas Rápidas .....	63
Cuadro 10 Energía diaria .....	64
Cuadro 11 Practica Deporte .....	65
Cuadro 12 Libera Estrés .....	66
Cuadro 13 Enfermedades Cardíacas.....	67
Cuadro 14 Alteraciones nerviosas .....	68
Cuadro 15 Dependencia de alcohol.....	69
Cuadro 16 Conflictos Familiares .....	70
Cuadro 17 Frecuencia de Consumo .....	71
Cuadro 18 Calificaciones bajas.....	72
Cuadro 19 Respuestas rápidas.....	73
Cuadro 20 Energía Diaria .....	74
Cuadro 21 Práctica de deporte .....	75
Cuadro 22 Estrés .....	76

Cuadro 23 Enfermedades Cardíacas.....	77
Cuadro 24 Alteraciones nerviosas .....	78
Cuadro 25 Dependencia .....	79
Cuadro 26 Conflictos familiares .....	80
Cuadro 27 Frecuencia de consumo .....	81
Cuadro 28 Calificaciones Bajas .....	82
Cuadro 29 Respuesta rápidas .....	83
Cuadro 30 Energía Diaria .....	84
Cuadro 31 Práctica de deporte .....	85
Cuadro 32 Estrés .....	86
Cuadro 33 Tablas de Frecuencias Observadas.....	90
Cuadro 34 Tabla de Frecuencias Esperadas.....	90
Cuadro 35 Tabla de cálculo Ji Cuadrado .....	91
Cuadro 36 Test EBBA.....	106
Cuadro 37 Bebedor sin problema .....	107
Cuadro 38 Bebedor problema.....	108
Cuadro 39 Guía de juegos .....	126
Cuadro 40 Plan Operativo .....	129
Cuadro 41 Prevención de la Evaluación .....	131
Grafico 1 Árbol de problemas .....	5
Grafico 2 Categorías fundamentales .....	15
Grafico 3 Constelación de ideas .....	17
Grafico 4 Constelación de ideas .....	18
Grafico 5 Enfermedades Cardíacas.....	57
Grafico 6 Alteraciones Nerviosas.....	58
Grafico 7 Dependencia de alcohol.....	59
Grafico 8 Conflictos Familiares .....	60

Grafico 9 Frecuencia de consumo .....	61
Grafico 10 Calificaciones Bajas .....	62
Grafico 11 Respuestas Rápidas .....	63
Grafico 12 Energía diaria .....	64
Grafico 13 Practica deporte .....	65
Grafico 14 Libera estrés.....	66
Grafico 15 Enfermedades Cardíacas.....	67
Grafico 16 Alteraciones nerviosas .....	68
Grafico 17 Dependencia de alcohol .....	69
Grafico 18 Conflictos Familiares .....	70
Grafico 19 Frecuencia de Consumo .....	71
Grafico 20 Calificaciones Bajas .....	72
Grafico 21 Respuestas rápidas.....	73
Grafico 22 Energía Diaria .....	74
Grafico 23 Practica deporte .....	75
Grafico 24 Estrés .....	76
Grafico 25 Enfermedades Cardíacas.....	77
Grafico 26 Alteraciones Nerviosas.....	78
Grafico 27 Dependencia .....	79
Grafico 28 Conflictos Familiares .....	80
Grafico 29 Frecuencia de consumo .....	81
Grafico 30 Calificaciones bajas.....	82
Grafico 31 Respuestas Rápidas .....	83
Grafico 32 Energía Diaria .....	84
Grafico 33 Practica de deporte .....	85
Grafico 34 Estrés .....	86
Grafico 35 Gráfico de campana .....	89
Grafico 36 Red de atención MSP.....	112
Ilustración 1 Ruta de Caminata Ecológica.....	128

## **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

**EL CONSUMO DE ALCOHOL Y SU INFLUENCIA EN EL DESEMPEÑO DEPORTIVO Y ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO Y TERCER AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO “19 DE SEPTIEMBRE” DEL CANTÓN SALCEDO.**

**Autora: Silvana Maritza Fonseca Lascano**

**Tutor: Lic. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta**

**Fecha: Febrero 2013**

### **Resumen Ejecutivo**

Una de las responsabilidades de los padres de familia, maestros y en sí de toda la sociedad es formar a jóvenes que serán entes productivos en el futuro, colmándolos de valores éticos y morales. Es por eso que ahora, se reflejan los problemas en los jóvenes, debido a que ellos son los más vulnerables y propensos a vicios como es el consumo de alcohol.

El consumo de alcohol o el alcoholismo se ve reflejado con mayores índices en los jóvenes estudiantes debido a la inmadurez que esta edad representa, los jóvenes son más propensos a malas influencias y asociados con los problemas familiares o mala comunicación dentro y fuera de sus hogares y las instituciones educativas, recaen en los vicios como lo es el tabaquismo y especialmente el alcoholismo.

Por mucho tiempo los padres han sido los que han incentivado a ingerir alcohol a los jóvenes, ya que empieza justamente en los hogares, y debido a que es una droga lícita, además de adictiva. Uno de los problemas con más concurrencia en los jóvenes son las bajas calificaciones en sus instituciones, lo que resulta preocupante para todo el medio que rodea a estos jóvenes, ya que vemos asociado un problema social con uno académico.

Los cambios que van desarrollando los jóvenes a medida que crecen, obligan a integrarse a un grupo o a un medio social y la única forma que encuentra es consumiendo alcohol y poniendo como pretexto “los problemas”.

**Descriptorios:** Entes productivos, vulnerables, propensos, recaen, incentivados, integrarse, asociados, colmándolos, rodea, refleja, concurrencia.

## INTRODUCCIÓN

### Capítulo I

En nuestro medio, el consumo de alcohol, se ha tornado un grave problema social, debido a que de ninguna manera es restringido, y pese a que las autoridades del Ministerio de Salud Pública hacen todo lo posible por restringir este producto, de muchas maneras se ha contribuido a evadir esta ley.

Muchos jóvenes entran a los vicios del alcohol y las drogas y las prueban (discotecas o fiestas) debido a que sus "amigos" los incentivan, éstos jóvenes lo consumen para no excluirse de un grupo de amigos y seguir lo que el resto hace. Además influye en la relación familiar, si los padres no tienen un control en sus hijos, o hay pobreza en el hogar serán más vulnerables a encontrar estas malicias en la calle o a conseguir robando las cosas para vivir.

### Capítulo II

El deporte y la educación académica, son por tanto, fundamental para el desarrollo integral de las personas y por consiguiente, también para el desarrollo de los pueblos. El consumo de alcohol cuando se transforma en alcoholismo es una enfermedad que consiste en padecer una fuerte necesidad de ingerir alcohol etílico, de forma que existe una dependencia física del mismo, manifestada a través de determinados síntomas de abstinencia cuando no es posible su ingesta. El alcohólico no tiene control sobre los límites de su consumo y suele ir elevando a lo largo del tiempo su grado de tolerancia al alcohol.

### Capítulo III

Para la investigación existen grandes grupos que son aptos para ser nuestra población y muestra, pero los jóvenes por ser los más vulnerables serán el centro de nuestro estudio. En la investigación se utilizará distintos enfoques investigativos, el Cualitativo, Cuantitativo e Histórico Lógico. La investigación será de campo por realizarse en el lugar de los hechos y Bibliográfica documental ya que se obtendrá información de diversos documentos y autores.

### Capítulo IV

Mediante los estudios y encuestas realizadas se realiza el análisis e interpretación de resultados obtenidos mediante el proceso de recolección de información, además de realizar la comprobación de la Hipótesis mediante la utilización de la fórmula del CHI 2, la cual nos dará el resultado de la investigación y la comprobación de la hipótesis.

### Capítulo V

Mediante las conclusiones podremos dar a conocer las debilidades en el consumo de alcohol que afecta a los jóvenes, mientras que en las recomendaciones damos una posibilidad de cambio para mejorar la situación actual de la muestra de nuestro estudio.

### Capítulo VI

Mediante la propuesta presentada queremos dar solución a la problemática del consumo de alcohol y el tema propuesto el un Plan de Prevención del consumo de alcohol para los estudiantes, con el que se espera que los índices de consumo disminuyan considerablemente mejorando la calidad de vida de los jóvenes.

## **CAPITULO I**

### **EL PROBLEMA**

#### **1.1 Tema**

EL CONSUMO DE ALCOHOL Y SU INFLUENCIA EN EL DESEMPEÑO DEPORTIVO Y ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO Y TERCER AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO “19 DE SEPTIEMBRE” DEL CANTÓN SALCEDO.

#### **1.2 Planteamiento del problema**

##### **1.2.1 Contextualización**

En el Ecuador la ingesta de alcohol se ha vuelto un problema grave y además preocupante, ya que el consumo de alcohol empieza a los 12 años de edad, de acuerdo con el CONSEP, además que, estadísticas demuestran que el Ecuador es el segundo país con más consumo de alcohol en Latinoamérica y en donde los jóvenes son los más vulnerables.

El consumo de alcohol, es un problema grave en nuestra sociedad, visiblemente dentro de nuestra provincia, debido a que por lo menos un 70% de adultos, consumieron alcohol en su juventud, especialmente en su etapa de estudiantes, y sus hijos ahora pasan por lo mismo,

incluyéndose de una u otra manera en esta problemática. De este problema es de donde se deriva el bajo rendimiento deportivo y académico, justamente causado por el consumo de alcohol.

El alcoholismo constituye un problema social porque tiene un impacto negativo en la vida de un segmento considerable de la población, y muchas veces la presencia de la policía no es suficiente para controlar a los consumidores, sino, más bien la educación desde el hogar ayudara de mejor manera.

En al Cantón Salcedo, existe un alto nivel de consumo de bebidas alcohólicas en cualquier tipo de escenario sea social , cultural o deportivo sin importar el día del consumo, lo cual es un problema que afecta directamente a los jóvenes estudiantes y a todos los involucrados como son padres de familia y profesores.

En el colegio “19 de Septiembre”, se ha visto un gran número de consumidores de bebidas alcohólicas, especialmente cuando salen un tiempo antes de concluir la jornada normal de trabajo, dedicando mucho tiempo a esta actividad de consumo.

Visiblemente esto es un problema social, afecta a todo un grupo tanto educativo como familiar, haciendo que nuestra sociedad decaiga día a día.

## 1.2.2 Análisis crítico

### ÁRBOL DE PROBLEMAS

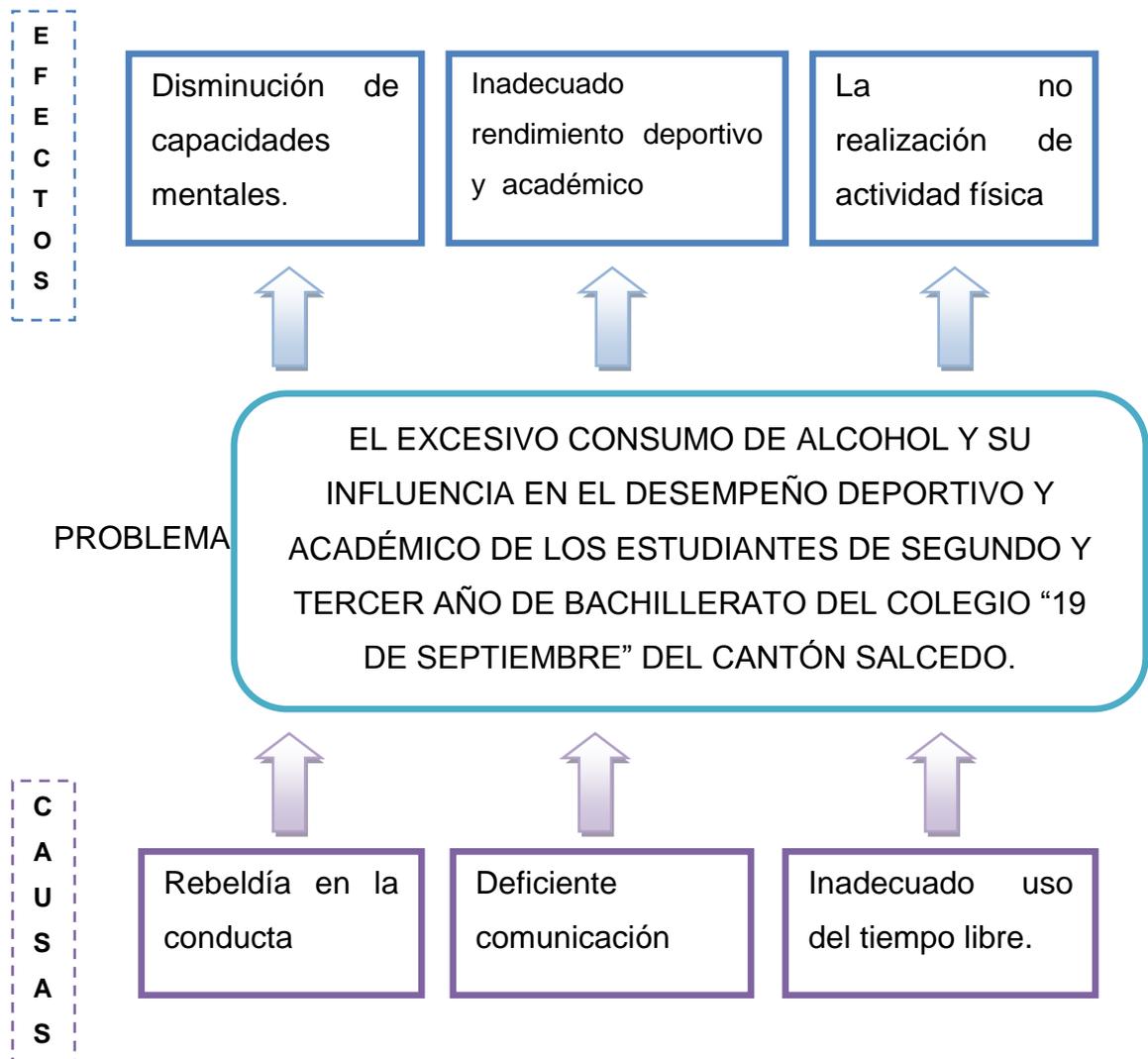


Grafico 1 Árbol de problemas

ELABORADO POR: SILVANA FONSECA

Con el estudio realizado en la Institución, encontramos la rebeldía en la conducta de los estudiantes lo que provoca que mediante el consumo de alcohol empiece la disminución de las capacidades mentales como lo son la concentración, atención, generación de ideas, alteraciones en la memoria, etc.

En esta institución también encontramos que hay poca comunicación de hijos a padres y docentes que asociado con el excesivo consumo de alcohol decae en el inadecuado rendimiento deportivo y académico, tornándose muy difícil la superación de este problema y la comprensión en el campo familiar y académico.

Se ha observado además el inadecuado uso del tiempo libre por parte de los estudiantes y junto con el excesivo consumo de alcohol incurre en la no realización de actividad física o sedentarismo, lo que en los jóvenes no debería ser usual, debido a que en estas etapas de la vida, es cuando más actividad física se debería practicar.

A no darse solución a estos problemas, los jóvenes mencionados no se formarán personal y académicamente bien, resultando afectados dentro de su familia y en el medio en el que se desenvuelven.

### **1.2.3 Prognosis**

Si no se da solución al problema planteado en los jóvenes estudiantes, y al desempeño deportivo y académico de los mismos, no se podrá hablar de un futuro con jóvenes profesionales y de éxito, posiblemente no lograrán desenvolverse como debieran, además de ser conocidos como

mediocres y no aptos para un trabajo con mucha responsabilidad o bajo presión.

Muchos jóvenes entran a los vicios del alcohol y las drogas y las prueban (algunas veces en discotecas o fiestas) debido a que sus "amigos" los incentivan, éstos jóvenes lo consumen para no excluirse de un grupo de amigos y seguir lo que el resto hace. Además también influye la relación familiar, si los padres no tienen un control en sus hijos, o hay pobreza en el hogar serán más vulnerables a encontrar estas malicias en la calle o a conseguir robando las cosas para vivir.

Con jóvenes sin la preparación académica suficiente, con vicios y mal orientados, de seguro les irá muy mal en su vida no solo en la parte profesional, sino, también dentro de la sociedad.

#### **1.2.4 Formulación del problema**

¿Cómo influye el Consumo de Alcohol en el Desempeño Deportivo y Académico de los estudiantes de segundo y tercer año de bachillerato del colegio "19 de Septiembre" del Cantón Salcedo?

#### **1.2.5 Interrogantes**

- ❖ ¿Cuáles son los problemas que acarrea el Consumo de Alcohol en los jóvenes?

- ❖ ¿Qué alternativas se debería utilizar para mejorar el Desempeño Deportivo y Académico de los estudiantes?
- ❖ ¿Se debería diseñar una propuesta innovadora para solucionar el problema del Consumo de Alcohol y el Desempeño Deportivo y Académico?

### **1.2.6 Delimitación del objeto de investigación**

**Área:** Educación física

**Ámbito:** Educativo

**Aspecto:** Consumo de alcohol - Desempeño deportivo y académico

**Delimitación espacial:** La investigación se realizara en el Colegio “19 de Septiembre” del Cantón Salcedo de la Provincia de Cotopaxi.

**Delimitación Temporal:** La presente investigación se realizara en el periodo 2012 – 2013

**Unidades de observación:**

- ❖ Estudiantes
- ❖ Docentes
- ❖ Padres de familia

### **1.3 Justificación**

El consumo de alcohol en el desempeño deportivo y académico de los estudiantes, es un tema de **impacto** social debido a que la ingestión de alcohol en jóvenes y adultos de los dos sexos, se ha incrementado considerablemente, ya que dentro de la cultura alcohólica en la que se

desenvuelven los ecuatorianos, su consumo era permitido únicamente a los hombres, ahora son todos, los que se han incorporado a esta práctica negativa que ha generado tanto malestar social.

La **importancia** de esta investigación es crear conciencia en los estudiantes de del Colegio “19 de Septiembre” del Cantón Salcedo, sobre el grado de responsabilidad que tienen en la descomposición social y las graves repercusiones en la calidad de vida de un pueblo.

Esta investigación es de **interés**, ya que obligará a asumir el criterio de responsabilidad a las instituciones educativas y desarrollar la capacidad crítica de los alumnos a fin de que puedan leer críticamente los mensajes difundidos por los medios de comunicación colectiva, ya que su mentalidad mercantilista e irresponsabilidad social difunden el criterio de que la ingestión de alcohol es sinónimo de una vida de calidad.

La investigación será **útil**, ya que los jóvenes tendrán un pensamiento crítico y maduro, desenvolviéndose acertadamente en la etapa de aceptación, de búsqueda, de rebeldía, de identificación que están atravesando y sobre todo están tratando de definir un estilo de vida que les permita verse y sentirse mejor.

La investigación propuesta será **factible**, ya que se contará con el apoyo de autoridades, maestros y padres de familia de la institución, los cuales ayudarán a dar solución al problema presentado.

## **1.4 Objetivos**

### **1.4.1 General**

Diagnosticar el Consumo de alcohol y su influencia en el Desempeño Deportivo y Académico de los estudiantes de segundo y tercer año de bachillerato del Colegio “19 de Septiembre” del Cantón Salcedo en el período académico 2012 – 2013.

### **1.4.2 Específicos**

- ❖ Identificar los problemas que acarrea el consumo de alcohol en los jóvenes.
- ❖ Determinar el desempeño deportivo y académico de los estudiantes.
- ❖ Aplicar una solución al problema del Consumo de Alcohol en los jóvenes y el Desempeño Deportivo y Académico.

## CAPITULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1 Antecedentes investigativos

Revisando algunos estudios realizados sobre temas similares dentro de la Universidad Técnica de Ambato, y sobre el tema planteado, EL CONSUMO DE ALCOHOL EN EL DESEMPEÑO DEPORTIVO Y ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES, se ha encontrado un tema similar al planteado:

**Tema:** “El Consumo de alcohol y su incidencia en la actividad futbolística de los deportistas de la Categoría “A” de la Liga barrial Atocha – Ficoa del Cantón Ambato de la provincia de Tungurahua

**Autor:** Palacios Valencia Wilbert

**Tutor:** Ing. Mg. Marcia Vásquez

**Conclusiones:** En la actualidad el excesivo consumo de alcohol de los deportistas de la Liga Barrial “Atocha – Ficoa” ubicada en el Parque del Sueño de la ciudad de Ambato de la Provincia de Tungurahua, la misma presenta una deficiente actividad futbolística por la fácil adquisición de alcohol además de la falta de interés a la hora de realizar un encuentro futbolístico lo que no permite que el deportista pueda desarrollar sus habilidades y destrezas de una manera impecable, es por eso que los deportistas no brindar un buen espectáculo.

“La mayoría de futbolistas ingieren alcohol antes – durante y después de una actividad futbolística dando como resultado una constante adquisición de licor, provocando una inadecuada actividad futbolística, se da problemas entre jugadores, con los árbitros, hasta el punto de llegar a los golpes...”

**Recomendaciones:** Se debería cortar el problema de raíz, prohibiendo definitivamente la venta de alcohol en los estadios y su alrededor donde casi todos los deportistas compran alcohol, sería excelente que se dé un control a cada jugador que esté en el campo de juego como a los suplentes para evitar que jueguen con alcohol en su organismo.

De la investigación anteriormente mencionada se debe considerar que realmente el realizar actividad física luego de haber ingerido alcohol, es peligroso para la salud y pese a saberlo muchos jugadores lo hacen, además en el medio en que estamos es muy fácil conseguir alcohol en lugares públicos y destinados para actos deportivos, lo que resulta preocupante para las personas que van admirar un encuentro deportivo.

De la misma manera, revisando consultas bibliográficas, se ha encontrado fuentes que ayudaran a sustentar la presente investigación.

El alcohol es una de las drogas de venta legal que se consumen con más frecuencia en nuestro entorno socio - cultural. Es un depresor del sistema nervioso central y sus efectos dependen de factores como la edad, el peso, el sexo o la cantidad y velocidad con que se consume. Además, resulta peligroso y hasta mortal al ser asociado con medicamentos.

## **2.2 Fundamentación filosófica**

El deporte y la educación académica y deportiva, son por tanto, fundamental para el desarrollo integral de las personas y por consiguiente, también para el desarrollo de los pueblos.

Sintéticamente: Educar es capacitar al hombre para alcanzar su fin último mediante determinadas acciones. Algunos afirman que la educación no conoce límites en la vida del hombre; es decir, que la acción educativa inicia con el neonato y termina con la muerte. Nos preguntamos ¿Es cierta esta afirmación?

La filosofía de la educación trata de comprender o interpretar la educación en relación con la realidad sin perder el punto de vista de esta realidad, reflexiona sobre su naturaleza, esencia y valores de la educación. El hombre es el único ser educable. Este ser es simultáneamente biológico, psíquico y social.

## **2.3 Fundamentación legal**

### CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR

**Art. 24.-** Las personas tienen derecho a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre.

**Art. 359.-** El sistema nacional de salud comprenderá las instituciones, programas, políticas, recursos, acciones y actores en salud; abarcará todas las dimensiones del derecho a la salud; garantizará la promoción, prevención, recuperación y rehabilitación en todos los niveles; y propiciará la participación ciudadana y el control social.

**Art. 393.-** El Estado garantizará la seguridad humana a través de políticas y acciones integradas, para asegurar la convivencia pacífica de las personas, promover una cultura de paz y prevenir las formas de violencia y discriminación y la comisión de infracciones y delitos.

## 2.4 Categorías fundamentales

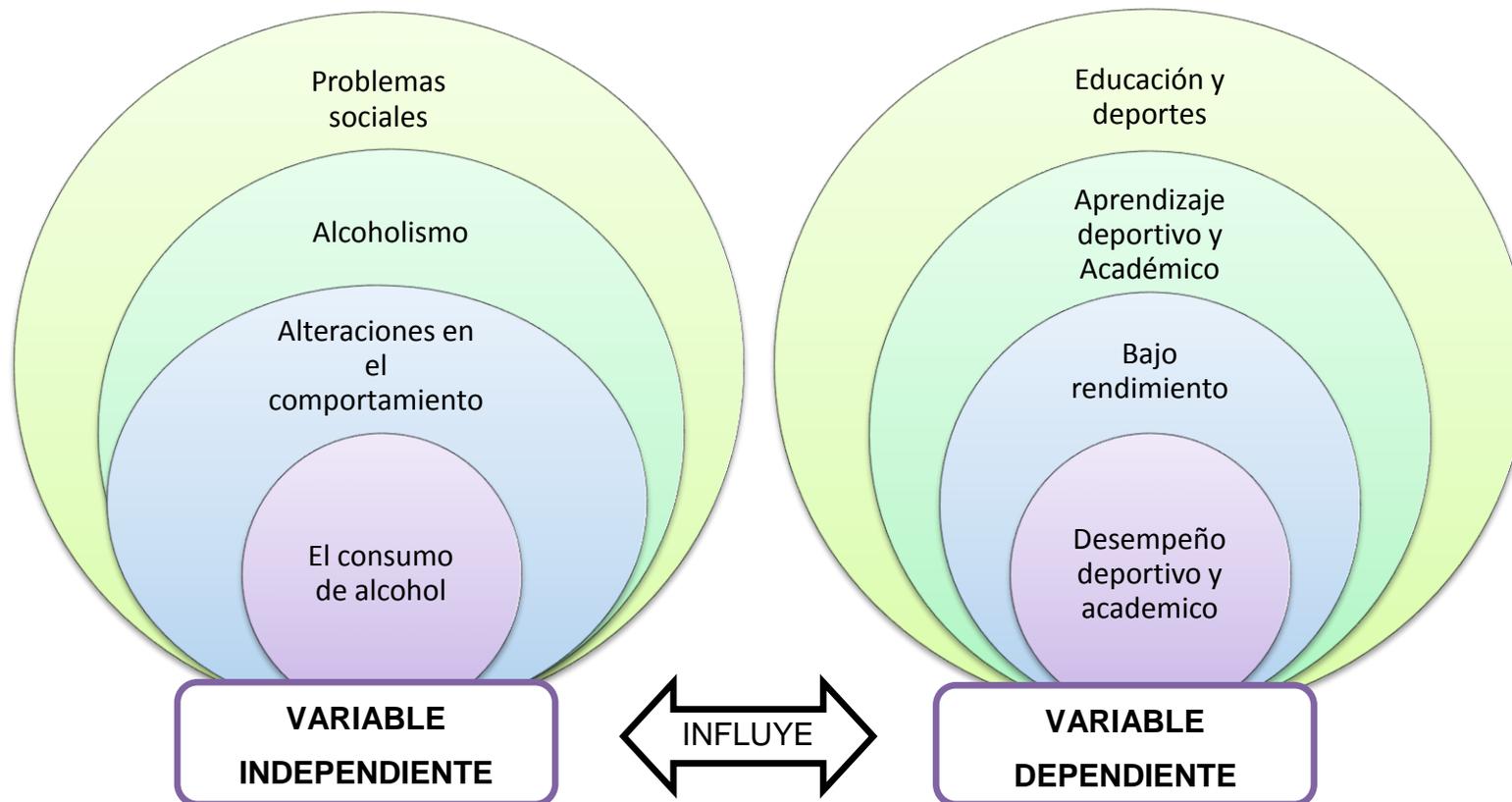


Grafico 2 Categorías fundamentales

**ELABORADO POR: SILVANA FONSECA**

## Constelación de ideas

### Variable Independiente

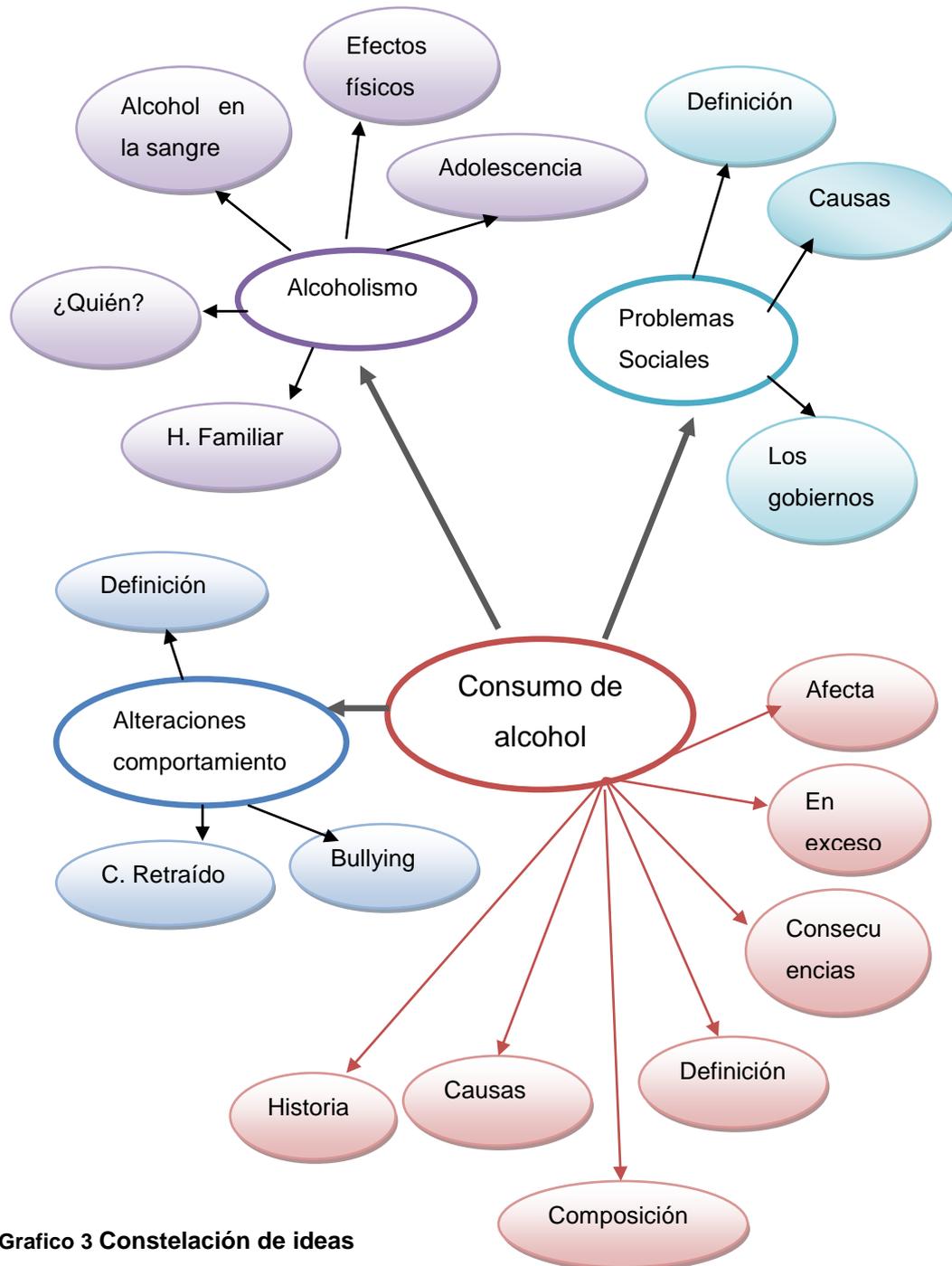


Grafico 3 Constelación de ideas

Elaborado por Silvana Fonseca

## Variable Dependiente

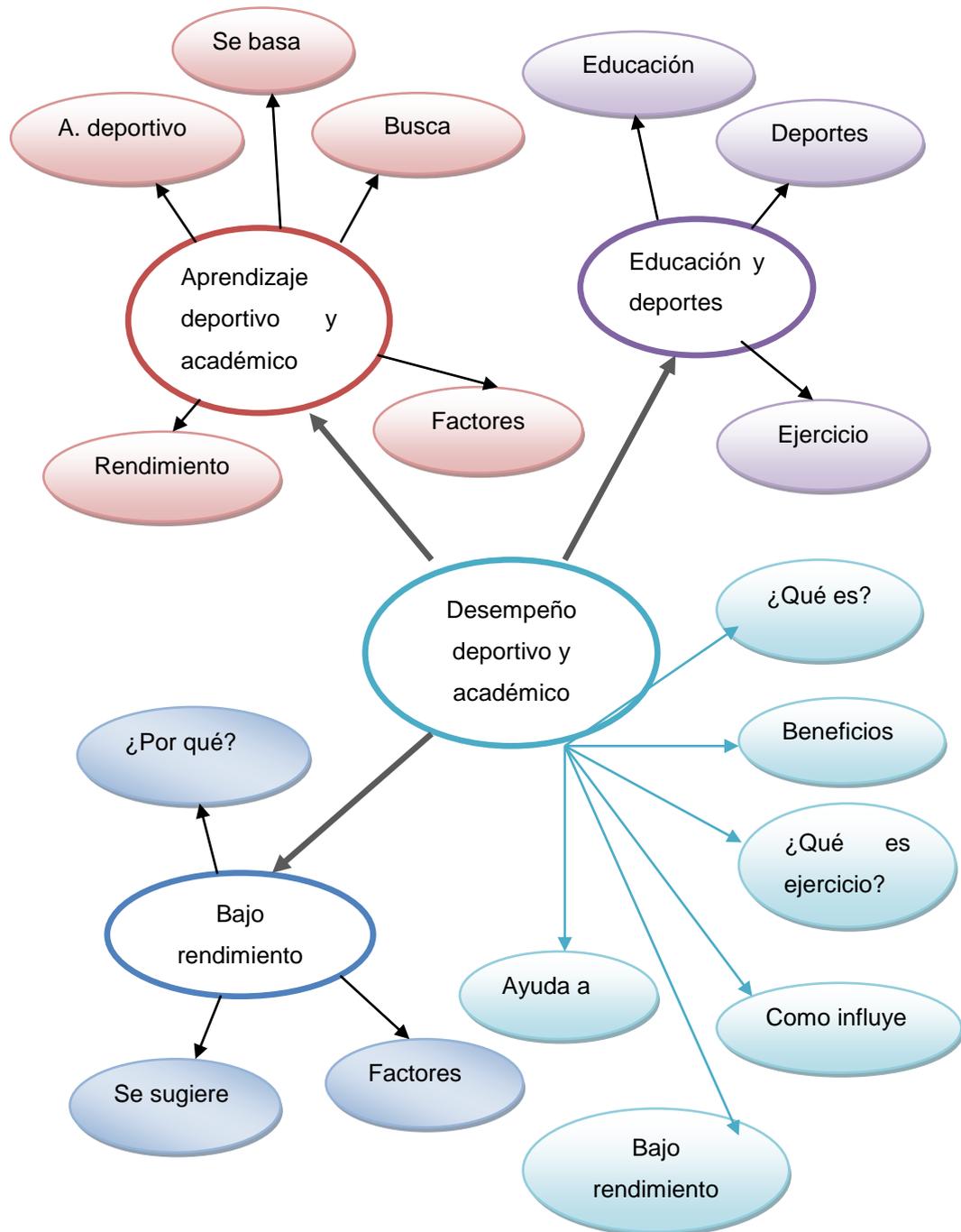


Grafico 4 Constelación de ideas

Elaborado por Silvana Fonseca

## CATEGORIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

### PROBLEMAS SOCIALES

Se puede decir en forma general que los problemas sociales se entienden como el conjunto de males que aflige a ciertos sectores de la sociedad, los remedios para ponerle término y la paz que solucione la lucha de clases entre pobres y ricos.

Esto se da por la evolución y el crecimiento de la sociedad, por lo que se dan conflictos entre quienes poco o nada tienen y aquellos que cuentan con algo o mucho más.

De esta pugna de intereses y poderes surge lo que se denomina como Cuestión Social o Problema Social, en la cual existen diferencias, oposiciones, rivalidades, conflictos y choques de carácter económico, político y hasta cultural.

Se pueden numerar un sinnúmero de problemas, por muy pequeños que sean, pero problemas son, y por lo tanto afectan a toda persona, y por ende a la sociedad.

Entre los principales para mí, por la poca experiencia que tengo, pero por el saber diario, podría decir que son:

- ❖ El desempleo.
- ❖ La delincuencia.
- ❖ La Prostitución.
- ❖ Las violaciones.
- ❖ Los asaltos.
- ❖ Los asesinatos.

- ❖ El alcoholismo; y,
- ❖ La pobreza.

Todo este sinnúmero de problemas se dan por la manera desigual de distribuir la riqueza; si llegara un poquito de esta riqueza a todos los rincones de la patria (País), tendríamos una mejor manera de vida.

Pero lamentablemente esto se viene dando a través de la historia, cuando existía la lucha entre amos y esclavos; entre patricios y plebeyos, ahora se dan entre "los dueños del poder y el pueblo".

Se puede solucionar, si todos los gobiernos, todos los partidos políticos y todo aquél opositor, y por supuesto, todo el pueblo en general, nos uniéramos, pero de corazón, para dar soluciones de felicidad y progreso en todo lo bueno que deba aplicarse para el buen desarrollo del país.

Las personas en nuestro país han enfrentado graves problemas en su desarrollo cultural, económico, político, espiritual, etc. A través de la historia, la mayoría de ellos para el logro de sus fines se ha enfrentado a guerras y grandes luchas.

Hoy en día, mucha gente sigue peleando por un nivel de vida mejor, y lo hacen a costa de lo que sea para alcanzar sus objetivos.

El otro lado de la moneda lo constituyen las personas que no tienen un objetivo fijo de vida y viven sólo para pasar el día esperando el momento de su muerte.

Hablar de los grandes problemas sociales que aquejan a nuestro país implica abarcar muchos terrenos en la vida de nuestra sociedad, comenzando por el núcleo que es la familia, en este caso, se puede decir que vivir es una continua lucha en diferentes formas y con diferentes adversarios, sin embargo en la actualidad mucha gente no pelea contra enemigos sino en contra de sus mismos familiares.

Los problemas que enfrenta nuestra sociedad hoy en día son muchos. Unos más graves que otros, pero que de igual modo nos está llevando a un deterioro y autodestrucción. Estos conflictos cada vez superan a las distintas opciones que podrían darnos una supuesta solución.

En fin, todo la solución de los problemas que agobian a nuestro país, está en nuestras manos, somos los más indicados en cambiar para bien el Ecuador y hace que él se fortifique, crezca y sobre todo pueda dar frutos de esperanza para todos los ecuatorianos, pero como he mencionado anteriormente, todo el cambio está en nuestras manos.

Es decir si se cumplieran las leyes con rectitud y justicia el Ecuador sería un paraíso, un país sin problemas. Qué lindo sería ¡Verdad!

## **ALCOHOLISMO**

Hasta el momento no existe una causa común conocida de esta adicción, aunque varios factores pueden desempeñar un papel importante en su desarrollo y las evidencias muestran que quien tiene un padre o una madre con alcoholismo tiene mayor probabilidad de adquirir esta enfermedad, una puede ser el estrés o los problemas que tiene la persona que lo ingiere.

Eso puede deberse, más que al entorno social, familiar o campañas publicitarias, a la presencia de ciertos genes que podrían aumentar el riesgo de alcoholismo.

Algunos otros factores asociados a este padecimiento son la necesidad de aliviar la ansiedad, conflicto en relaciones interpersonales, depresión, baja autoestima, facilidad para conseguir el alcohol y aceptación social del consumo de alcohol.

## EFFECTOS FÍSICOS

El alcohol no está expuesto a ningún proceso de digestión por lo que en su mayoría pasa primero al intestino delgado para después ser absorbido por el torrente sanguíneo. Sólo una pequeña parte llega directamente a la sangre a través de las paredes estomacales.

En la sangre el alcohol es metabolizado (descompuesto para ser eliminado o aprovechado por el organismo) mediante el proceso de oxidación. Es decir, se fusiona con el oxígeno y se descompone de modo que sus elementos básicos abandonan el cuerpo de forma de bióxido de carbono y agua. El primer lugar de oxidación es el hígado, el cual descompone aproximadamente el 50% del alcohol ingerido en una hora. El resto permanece en el torrente sanguíneo hasta ser eliminado lentamente.

## CONCENTRACIÓN DEL ALCOHOL EN LA SANGRE

El alcohol es una sustancia depresiva que disminuye el funcionamiento del sistema nervioso. Éste comienza a afectar al cuerpo rápidamente.

- ❖ El alcohol entra al torrente sanguíneo desde:
- ❖ El estómago, en donde se absorbe una cantidad pequeña.
- ❖ El intestino delgado, donde se absorbe la mayoría del alcohol.
- ❖ La sangre transporta el alcohol a todo el cuerpo.
- ❖ En el hígado El alcohol se convierte en agua, dióxido de carbono y energía, a la razón de ½ onza de alcohol puro por hora.

En el cerebro El proceso de razonamiento se disminuye conforme el alcohol afecta a las neuronas. Entre más alta sea la concentración del alcohol, mayor será el número de neuronas afectadas.

Los efectos duran hasta que TODO el alcohol ha sido procesado. Esto tarda aproximadamente una hora y media por 12 onzas de cerveza, 5 onzas de vino o 1 cóctel en una persona de 75 kg.

## QUIEN SE VUELVE ALCOHÓLICO

Sexo y edad.

Muchas personas que ven a un médico han tenido un problema relacionado con el alcohol en algún momento. La mayoría son hombres, pero la incidencia del alcoholismo en las mujeres ha estado aumentando durante los últimos 30 años. Para los hombres, el riesgo general para desarrollar alcoholismo es un 3% a un 5%, y para las mujeres el riesgo es un 1%. Las mujeres tienden volverse alcohólicas más tarde en la vida que

los hombres, pero los problemas médicos que desarrollan debido al trastorno ocurren por la misma edad que cómo en los hombres, sugiriendo que las mujeres son más susceptibles a la toxicidad física del alcohol. Aunque el alcoholismo generalmente se desarrolla a principios de la edad adulta, los ancianos no son exentos. Es más, unos 3 millones de estadounidenses mayores de la edad 60 son alcohólicos o tienen un problema relacionado con el alcohol. El alcohol afecta el cuerpo más viejo de otro modo; las personas que mantienen los mismos modelos de beber mientras envejecen fácilmente pueden desarrollar una dependencia de alcohol sin saberlo.

#### HISTORIA FAMILIAR Y RASGOS DE PERSONALIDAD.

El riesgo para el alcoholismo en los hijos de padres alcohólicos es un 25%. El enlace familiar es más débil para las mujeres, pero los factores genéticos contribuyen a esta enfermedad en ambos géneros. Una familia y una salud psicológica estables no son protectoras en las personas con un riesgo genético. Lamentablemente, no hay manera de predecir qué miembros de familias alcohólicas se encuentran en mayor peligro del alcoholismo. En estudios, los hombres jóvenes con padres alcohólicos respondieron al alcohol de un modo diferente que las personas sin una historia familiar; presentaron menos signos de embriaguez y tuvieron niveles inferiores de las hormonas de estrés. En otras palabras, sostuvieron su licor mejor. Expertos sugieren que tales personas puedan heredar una falta de aquellas señales de advertencia que hacen que otras personas cesen de beber. Una vez se pensó que una historia familiar vinculada con una personalidad pasiva y necesidades de dependencia anormales aumentaba el riesgo, pero los estudios no han soportado esta teoría. Es importante de destacar, sin embargo, que, hereditario o no, las

personas con alcoholismo todavía son legalmente responsables de sus propias acciones.

Bebiendo en la adolescencia.

Las personas con antecedentes familiares de alcoholismo tienen mayor probabilidad de empezar a beber antes de la edad de 19 años y de volverse alcohólicas. Pero cualquier persona que empiece a beber en la adolescencia está en mayor riesgo. Bebiendo temprano también aumenta el riesgo para el abuso de drogas.

## **ALTERACIONES EN EL COMPORTAMIENTO**

En primer lugar debemos definir lo que entendemos por comportamiento, aunque hay muchas definiciones quizás la más conocida es la que hizo Watson (1924), según la cual “la conducta es lo que el organismo hace o dice tanto interna como externamente”. Watson no reducía el comportamiento únicamente a la actividad motora, sino que admitía la existencia de otros tipos de actividad del organismo como la emocional.

En cualquier caso el comportamiento es un fenómeno bastante complejo pero es importante sacar algunas conclusiones al respecto:

- 1º. Debe considerarse como comportamiento todo lo que el individuo hace o dice siempre que sea real.
- 2º. Aunque todo comportamiento implica actividad biológica no es reducible a dicha actividad biológica.
- 3º. Los estados biológicos del organismo no deben considerarse como un fenómeno psicológico.

- 4º. El comportamiento implica siempre la actividad del individuo en relación con el medio.
- 5º. La relación que se establece entre la actividad del organismo y su entorno es variable.

A partir de este análisis podemos determinar qué comportamientos están alterados y cuales deben considerarse como trastornos del comportamiento y cuáles NO.

Aunque el comportamiento lo hemos definido como una acción o interacción también debemos tener en cuenta otros parámetros (Gil – Robles-Nieto 1986), para calificar un comportamiento como alteración trastorno o anormalidad.

Entre estos parámetros debemos observar:

- La frecuencia en que se produce el comportamiento.
- La intensidad del comportamiento.
- La duración.
  - La latencia que existe entre un determinado hecho y la aparición de la respuesta relacionada con él.

Los problemas más frecuentes son:

- ❖ Alteración de la atención
- ❖ Trastornos di-sociales: Comportamientos agresivos.
- ❖ Problemas de comportamiento en el aula: indisciplina.
- ❖ La timidez.

## FENÓMENO BULLYING:

Se conoce así a la conducta agresiva que se da entre escolares. Es una forma de conducta agresiva intencionada y perjudicial entre escolares, puede estar guiada por un alumno o por un grupo y dirigida contra otro individuo que no se sabe defender.

La intervención que se siga para controlar este fenómeno debe seguir un doble objetivo.

- ❖ Controlar estas conductas.
- ❖ Lograr una mejor interacción social entre los educandos.

Es imprescindible que cuando surja algún problema de agresividad en la escuela en el programa de actuación se debe comprometer activamente al equipo de profesores y a las familias a través de:

- ❖ Estrategias para la concienciación del problema y para el reconocimiento personal de los afectados.
- ❖ Elaborar propuestas de intervención como alternativa a las conductas arraigadas en la dinámica bullying tanto con el agresor, la víctima y el grupo.
- ❖ Asesoramiento para modificar el estilo educativo en la familia y en los profesores.

## COMPORTAMIENTO TÍMIDO Y RETRAÍDO

¿Qué entendemos por timidez?

“Aquellas personas con un patrón de conducta caracterizado por un déficit o inadecuación de relaciones interpersonales y una gran tendencia a evitar los contactos sociales con otras personas en diversas situaciones sociales.

Son aquellos, que de forma constante no ocasional o esporádicamente interactiva poco con los iguales mantienen relaciones insuficientes con ellos permanecen mucho tiempo solos, se aíslan y sufren ansiedad social.

En casos extremos de timidez el niño expresará su temor a las relaciones sociales incluso por adelantado tratando con lloros de evitarles. La timidez suele ser una alteración del comportamiento del niño que los maestros, pedagogos calificar de menos graves que los comportamientos alterados y perturbados (hacer ruido, el payaso, pegar etc.). En general los nuestros solicitan más ayuda en los problemas internalizados que en los disruptivos aun habiéndose demostrado que son igualmente predictores de futuros problemas.

Es decir, aunque la timidez no presente problemas ni para el profesor ni para la dinámica de la clase si puede constituir una serie de dificultad para el desarrollo personal del niño.

## **EL CONSUMO DE ALCOHOL**

El alcohol es una de las drogas de venta legal que se consumen con más frecuencia en nuestro entorno socio - cultural. Es un depresor del sistema nervioso central y sus efectos dependen de factores como la edad, el peso, el sexo o la cantidad y velocidad con que se consume. El abuso de

alcohol conduce al alcoholismo o dependencia del alcohol, enfermedad crónica producida por el consumo prolongado y en exceso de alcohol etílico. El alcoholismo es un problema muy grave en muchos países, que supone un coste personal, social y sanitario muy elevado.

El alcohol es absorbido con rapidez por el estómago y el intestino, desde donde pasa a la circulación sanguínea y se distribuye por todo el organismo. Cuanto mayor es el nivel de alcohol en sangre, más importante es el daño que origina.

Un porcentaje muy pequeño de alcohol se elimina por la orina y el sudor, pero la mayor parte pasa al hígado para ser eliminado del organismo unas seis u ocho horas después.

Las cantidades pequeñas de alcohol pueden aliviar la tensión o la fatiga, aumentar el apetito o producir un efecto anestésico frente al dolor. El consumo de grandes cantidades inhibe o deprime los procesos superiores del pensamiento, aumenta la autoconfianza y reduce la ansiedad y los sentimientos de culpabilidad. Las situaciones dolorosas o embarazosas parecen menos amenazadoras. El deterioro del juicio puede dar lugar a conductas imprudentes y los reflejos físicos y la coordinación muscular pueden verse notablemente afectados. Si el consumo de alcohol continúa, se produce una pérdida total del control físico, un estado de estupor y, en algunos casos, la muerte.

Mientras que algunos estudios debaten si el uso moderado de alcohol tiene algún efecto beneficioso para la salud, el consumo crónico y excesivo puede dañar, de forma grave e irreversible, el organismo. Los alcohólicos pierden el apetito y tienden a obtener las calorías del alcohol,

en lugar de hacerlo de los alimentos ordinarios. El alcohol es rico en calorías, sin embargo, cuando sustituye a los alimentos como primera fuente de calorías, el organismo sufre carencia de vitaminas, minerales y otros nutrientes esenciales. El alcohol, además, interfiere la absorción de vitaminas en el intestino.

## CAUSAS DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN LOS JÓVENES

La mayoría de los jóvenes toman bebidas alcohólicas:

- ❖ Para sentirse bien y divertirse.
- ❖ Para descansar y olvidar el estrés.
- ❖ Para escapar.
- ❖ Porque les gusta el sabor de las bebidas alcohólicas.
- ❖ Para estar más a gusto en reuniones.
- ❖ Para ser parte del grupo.
- ❖ Para emborracharse.

## CONSECUENCIAS PARA LA SALUD

Los efectos sobre los principales sistemas del organismo son acumulativos e incluyen lesiones que pueden ser parcialmente reversibles tras la abstinencia y otras que se mantienen de forma indefinida.

La ingestión crónica de alcohol puede lesionar el sistema nervioso central de forma irreversible. Se producen trastornos amnésicos persistentes que ocasionan problemas de aprendizaje, ataxia asociada a confusión y parálisis ocular, alteraciones graves de la memoria, demencia crónica y trastornos psiquiátricos, como ansiedad, alucinaciones, delirios y alteraciones del estado de ánimo (tristeza). La ingestión aguda produce,

además, trastornos de la coordinación, el equilibrio, el sueño y episodios de amnesia. Las lesiones del sistema nervioso periférico, como hormigueos, parestesias y entumecimiento de las extremidades, se relacionan con el déficit de vitamina B<sub>1</sub>.

El consumo de alcohol agudo y crónico produce, además, un amplio abanico de alteraciones en el aparato digestivo, entre las que destacan la esofagitis, la gastritis, la presencia de vómitos violentos con desgarros gastro-esofágicos, la aparición de úlceras gastro-duodenales y las pancreatitis agudas. Además, el consumo de alcohol puede provocar daños graves en el hígado (hepatopatía alcohólica). Al principio, la grasa se acumula en las células de este órgano y el hígado aumenta de tamaño pero, en la mayoría de los casos, no hay síntomas.

Algunas personas desarrollan una hepatitis inducida por el alcohol, que produce la inflamación y la muerte de las células hepáticas (hepatocitos) y que se manifiesta por una ictericia en los ojos y en la piel. En un 20% de los alcohólicos aparece una cirrosis, un trastorno irreversible en el que el tejido hepático normal es reemplazado por tejido fibroso, produciendo una alteración muy grave del funcionamiento hepático.

La ingesta de alcohol puede lesionar también el músculo cardíaco, originando arritmias e insuficiencia cardíaca. Casi un tercio de los casos de miocardiopatías se deben al abuso de alcohol. A veces, se desarrolla una forma típica de hipertensión, que es una causa importante de apoplejía (accidente cerebrovascular).

Otros efectos del alcohol sobre el organismo son las alteraciones de las células de la sangre (anemia), la amenorrea y los abortos en la mujer, y la

atrofia testicular y la disminución de la capacidad de erección en el hombre.

Se ha demostrado que la ingestión de alcohol durante la gestación, incluso en cantidades moderadas, puede producir daños graves en el feto, en especial retraso en el desarrollo físico y mental, cuya forma más grave recibe el nombre de “síndrome de alcoholismo fetal”. Además, algunos bebés expuestos al alcohol durante la maduración fetal presentan después problemas de conducta, trastornos de la atención, o dificultades para el pensamiento abstracto.

En Europa occidental, el alcohol y la hepatitis B son la causa principal de la cirrosis. En el Reino Unido, dos tercios de los casos son debidos al alcohol; en países donde el consumo de alcohol es menor (por ejemplo en los países islámicos), la incidencia de cirrosis disminuye de forma paralela. Pacientes cuyo consumo de alcohol no alcanza el grado de alcoholismo pueden padecer lesiones hepáticas producidas por el alcohol. Un 30% de los casos de cirrosis son de causa desconocida (podrían deberse a otras hepatitis virales como la hepatitis C). El cáncer primitivo hepático puede ser una complicación de la cirrosis hepática.

#### AFECTA PRINCIPALMENTE

- ❖ Al cerebro/Sistema nervioso, debido a que pierde parte de la capacidad de memorización y aprendizaje a medida que las células mueren. Mayor lentitud de reacción ante los estímulos (los reflejos se debilitan). Proceso acelerado por el consumo drogas

- ❖ Al corazón ya que bombea con menos eficacia, dificultando el ejercicio. Proceso acelerado por el tabaco, y por malos hábitos alimenticios.
- ❖ Hígado Menor eficacia en el filtrado de toxinas de la sangre. Proceso acelerado por infecciones virales.

## EN EXCESO

Se transforma en alcoholismo, es una enfermedad que consiste en padecer una fuerte necesidad de ingerir alcohol etílico, de forma que existe una dependencia física del mismo, manifestada a través de determinados síntomas de abstinencia cuando no es posible su ingesta. El alcohólico no tiene control sobre los límites de su consumo y suele ir elevando a lo largo del tiempo su grado de tolerancia al alcohol.

Hasta el momento no existe una causa común conocida de esta adicción, aunque varios factores pueden desempeñar un papel importante en su desarrollo y las evidencias muestran que quien tiene un padre o una madre con alcoholismo tiene mayor probabilidad de adquirir esta enfermedad, una puede ser el estrés o los problemas que tiene la persona que lo ingiere. Eso puede deberse, más que al entorno social, familiar o campañas publicitarias, a la presencia de ciertos genes que podrían aumentar el riesgo de alcoholismo.

Algunos otros factores asociados a este padecimiento son la necesidad de aliviar la ansiedad, conflicto en relaciones interpersonales, depresión, baja autoestima, facilidad para conseguir el alcohol y aceptación social del consumo de alcohol.

Un problema relacionado al alcohol se desarrolla rápido, especialmente en gente joven, con problemas o llenos de dudas.

## **CATEGORIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE**

### **EDUCACIÓN Y DEPORTES**

La educación, (del latín educere "sacar, extraer" o educare "formar, instruir") puede definirse como:

El proceso multidireccional mediante el cual se transmiten conocimientos, valores, costumbres y formas de actuar. La educación no sólo se produce a través de la palabra, pues está presente en todas nuestras acciones, sentimientos y actitudes.

El proceso de vinculación y concienciación cultural, moral y conductual. Así, a través de la educación, las nuevas generaciones asimilan y aprenden los conocimientos, normas de conducta, modos de ser y formas de ver el mundo de generaciones anteriores, creando además otros nuevos procesos de socialización formal de los individuos de una sociedad.

La educación se comparte entre las personas por medio de nuestras ideas, cultura, conocimientos, etc. respetando siempre a los demás. Ésta no siempre se da en el aula.

Existen tres tipos de educación: la formal, la no formal y la informal. La educación formal hace referencia a los ámbitos de las escuelas, institutos,

universidades, módulos, mientras que la no formal se refiere a los cursos, academias, e instituciones, que no se rigen por un particular currículo de estudios, y la educación informal es aquella que fundamentalmente se recibe en los ámbitos sociales, pues es la educación que se adquiere progresivamente a lo largo de toda la vida.

Preescolar, educación primaria y secundaria es la etapa de formación de los individuos en la que se desarrollan las habilidades del pensamiento y las competencias básicas para favorecer el aprendizaje sistemático y continuo, así como las disposiciones y actitudes que regirán sus respectivas vidas (educación en valores). Lograr que todos los niños, las niñas, y los adolescentes del país tengan las mismas o similares oportunidades de cursar y concluir con éxito la educación básica, para así lograr los aprendizajes que se establecen para cada grado y nivel, son factores fundamentales para sostener el desarrollo de la nación.

## **DEPORTES**

Según el estudio, la actividad física trae numerosos beneficios para la salud y también mejora el desempeño, en todo ámbito, ya que las personas que tienen una vida más equilibrada en el ámbito familiar y deportivo tienen un mejor desempeño laboral, combaten mejor el estrés, y en general toman mejores decisiones.

Las personas que realizan actividad física son más productivas, saben aprovechar más el tiempo y trabajar bajo presión.

El ejercicio físico mejora la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la "imagen corporal" y la sensación de bienestar, se produce una

estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental.

Los programas de actividad física deben proporcionar relajación, resistencia, fortaleza muscular y flexibilidad. En la interacción del cuerpo con el espacio y el tiempo a través del movimiento, se construyen numerosos aprendizajes del ser humano. Esta construcción se realiza a través de una sucesión de experiencias educativas que se promueven mediante la exploración, la práctica y la interiorización, estructurando así el llamado esquema corporal

De la práctica del deporte, educación física y recreación.- La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado. (Art. 3)

## **APRENDIZAJE DEPORTIVO Y ACADÉMICO**

La tasa de alfabetización del país es elevada, del 93%. La educación es gratuita y obligatoria para los niños entre los 5 y 14 años de edad.

### **BUSCA**

En el caso de los jóvenes, la educación busca fomentar el proceso de estructuración del pensamiento y de las formas de expresión. Ayuda en el proceso madurativo sensorio-motor y estimula la integración y la convivencia grupal.

Pero el término educación se refiere sobre todo a la influencia ordenada ejercida sobre una persona para formarla y desarrollarla a varios niveles complementarios; en la mayoría de las culturas es la acción ejercida por la generación adulta sobre la joven para transmitir y conservar su existencia colectiva. Es un ingrediente fundamental en la vida del ser humano y la sociedad y se remonta a los orígenes mismos del ser humano. La educación es lo que transmite la cultura, permitiendo su evolución.

Es importante que sepamos que la educación no se adquiere de manera individual, sino que es necesario un proceso de socialización, es decir, es imprescindible relacionarse con otras personas.

La educación **se basa** principalmente en los procesos de asimilación y acomodación de conocimientos. Además, es necesaria una concienciación de nuestra cultura y conocimiento de las conductas más adecuadas en cada situación.

El proceso educativo se materializa en una serie de habilidades y valores, que producen cambios intelectuales, emocionales y sociales en el individuo. De acuerdo al grado de concienciación alcanzado, estos valores pueden durar toda la vida o sólo un cierto periodo de tiempo.

Sin embargo, la educación formal o escolar es la más conocida. Consiste en la presentación sistemática de ideas, hechos y técnicas a los estudiantes. Una persona ejerce una influencia ordenada y voluntaria sobre otra, con la intención de formarle. Así, el sistema escolar es la

forma en que una sociedad transmite y conserva su existencia colectiva entre las nuevas generaciones.

La educación permanente o continua, que establece que el proceso educativo no se limita a la niñez y juventud, sino que el ser humano debe adquirir conocimientos a lo largo de toda su vida.

La educación es un derecho de todos los niños, niñas y jóvenes en nuestro país, una de sus responsabilidades es estudiar, aquí es donde entran los problemas, cuando los estudiantes no están predispuestos, resulta muy complicado, debió a que en la adolescencia los jóvenes no son manejables ni escuchan razón.

## APRENDIZAJE DEPORTIVO

El deporte entendido como actividad motriz representa un fundamento y una condición importante, no sólo para el desarrollo físico, sino también para el desarrollo intelectual y socio-afectivo, no debemos analizarla únicamente desde el punto de vista biológico, sino que debemos asumir la repercusión que la misma posee sobre todas las dimensiones del ser humano.

Definimos el ejercicio físico como una actividad física planificada, estructurada y repetitiva que tiene como objetivo mejorar o mantener los componentes de la forma física.

Entendemos por actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos. De este movimiento resulta un gasto energético que se suma al del gasto del metabolismo basal. Hablamos de deporte cuando la actividad es reglada y competitiva.

Una persona en buena forma física es la que se desenvuelve diariamente con vigor y diligencia, sin fatiga excesiva y con energía para hacer actividades.

El ejercicio físico produce importantes modificaciones en la personalidad, tales como estabilidad emocional, autoestima, extroversión, se modera la indefensión y la impotencia, mejorando igualmente la "percepción de sí mismo."

## **BAJO RENDIMIENTO DEPORTIVO Y ACADÉMICO**

Prácticamente seis de cada diez docentes opinan que los estudiantes, con problemas de cualquier índole, son los más bajos en rendimiento deportivo y académico.

Esto sucede **porque** los estudiantes con problemas o conflictos personales, no dan el 100% de su capacidad educativa o deportiva. Son muy susceptibles y con poca voluntad para desenvolverse.

Reconocen que se advierte una progresiva pérdida de disciplina en las aulas, cosa que es preocupante porque influye de modo irreversible en el deterioro de la enseñanza. Las escuelas y colegios, después de la familia,

están entre los principales formadores de valores de una sociedad. El respeto, la autoridad y la disciplina, así como el esfuerzo, la sana competitividad o los méritos, son principios de los que un sistema educativo no puede prescindir.

Según un estudio de la Universidad de Salamanca el bajo rendimiento del alumno se debe a la baja formación en los niveles anteriores y al excesivo número de asignaturas.

No obstante, el informe concreta algunos aspectos negativos como la escasa preparación previa de los alumnos, la deficiente coordinación entre los programas, la reducida posibilidad de promoción personal que ofrece la Universidad y la escasa coherencia académica de los planes de estudio.

Los investigadores **sugieren** una serie de iniciativas para mejorar el rendimiento de los alumnos teniendo en cuenta los tres tipos de variables; institucionales, alumnado y profesorado.

En relación a la institución proponen buscar estrategias para elevar el nivel de conocimientos de los alumnos previamente a su ingreso en la Universidad, de forma especial en los estudios de Ciencias. Entre las opciones planteadas figura la realización de un curso preparatorio con las asignaturas claves de los distintos tipos de estudios. Así mismo, consideran la necesidad de replantearse en los nuevos planes de estudio la posibilidad de incorporar más asignaturas de carácter anual y potenciar la coordinación de los programas de las materias impartidas en los planes de estudios.

Respecto a los alumnos, el equipo de investigación apuesta por potenciar los servicios de orientación para mejorar tanto sus hábitos y técnicas de estudio como sus actitudes de responsabilidad, esfuerzo y auto-exigencia; revalorizar la función de la tutoría como actividad docente y propiciar una mayor asistencia regular a las clases, limitando al máximo las faltas sin causas justificadas.

Finalmente, sobre el profesorado el informe aconseja tomar medidas orientadas al reconocimiento de las tareas docentes (no sólo para impartir las clases, sino con actividades de puesta al día, preparación de materiales, corrección de ejercicios) y a la potenciación de la formación pedagógica del profesorado.

Existen distintos **factores** que inciden en el rendimiento académico. Desde la dificultad propia de algunas asignaturas, hasta la gran cantidad de exámenes que pueden coincidir en una fecha, pasando por la amplia extensión de ciertos programas educativos, son muchos los motivos que pueden llevar a un alumno a mostrar un pobre rendimiento académico.

Otras cuestiones están directamente relacionadas al factor psicológico, como la poca motivación, el desinterés o las distracciones en clase, que dificultan la comprensión de los conocimientos impartidos por el docente y termina afectando al rendimiento académico a la hora de las evaluaciones.

Por otra parte, el rendimiento académico puede estar asociado a la subjetividad del docente cuando corrige. Ciertas materias, en especial aquellas que pertenecen a las ciencias sociales, pueden generar distintas interpretaciones o explicaciones, que el profesor debe saber analizar en la

corrección para determinar si el estudiante ha comprendido o no los conceptos.

Los profesores consideran que las causas principales del bajo rendimiento del alumno universitario son el bajo nivel con el que llegan a la educación superior y el excesivo número de asignaturas que tienen que cursar.

## **DESEMPEÑO DEPORTIVO Y ACADÉMICO**

El rendimiento académico hace referencia a la evaluación del conocimiento adquirido en el ámbito escolar, terciario o universitario. Un estudiante con buen rendimiento académico es aquel que obtiene calificaciones positivas en los exámenes que debe rendir a lo largo de una cursada.

En otras palabras, el rendimiento académico es una medida de las capacidades del alumno, que expresa lo que éste ha aprendido a lo largo del proceso formativo. También supone la capacidad del alumno para responder a los estímulos educativos. En este sentido, el rendimiento académico está vinculado a la aptitud.

Cuando se realiza ejercicio también su mente se despeja y le ayuda a pensar en nuevas ideas para su trabajo. Aunque para muchas personas resulta complicado realizar algún deporte, sobre todo por cuestión de tiempo, una idea sencilla es salir a caminar ya sea por la mañana o por la tarde. Y en el caso de las personas que tienen poco espacio para estar

con sus hijos, pueden salir a caminar con ellos, esto no solo le ayudara a usted sino también a sus hijos.

Algunos de los beneficios del deporte tanto en el trabajo como en la vida personal son:

- ❖ Aumentan las energías para acudir al trabajo.
- ❖ Mejora la actitud.
- ❖ Disminuye el estrés.
- ❖ Reduce la presión sanguínea.
- ❖ Aumenta su fuerza y equilibrio.
- ❖ Mejora la circulación sanguínea y aumenta sus energías.
- ❖ Libera la mente.

Cuando se realiza ejercicio también su mente se despeja y le ayuda a pensar en nuevas ideas para su trabajo.

Aunque para muchas personas resulta complicado realizar algún deporte, sobre todo por cuestión de tiempo, una idea sencilla es salir a caminar ya sea por la mañana o por la tarde. Y en el caso de las personas que tienen poco espacio para estar con sus hijos, pueden salir a caminar con ellos, esto no solo le ayudara a usted sino también a sus hijos.

Agrega que en términos laborales, “la gente que hace más deporte, como se vincula con deportistas, deben tomar decisiones de rendimiento y liderazgo, y todas esas cosas hacen que en las empresas sea importante fomentar actividades deportivas”.

Actualmente la mayoría de los profesionistas parecen estar cansados con su trabajo, a pesar de estar satisfechos con su trabajo, su puesto y su sueldo.

Aspectos como el grado de la exigencia, las expectativas propias, y los problemas personales generan una sensación de angustia y frustración. Lo que al paso del tiempo provoca que se pierda el entusiasmo e interés en el trabajo.

Para mejorar su desempeño laboral y elevar su calidad de vida se recomienda realizar alguna actividad extra que lo ayude a despejar su mente. Pero ¿Qué actividad realizar?

La mejor opción es practicar algún deporte. El deporte representa una respuesta tan viable que muchas empresas ya han empezado a invertir e incentivar a sus empleados para que la realicen.

Varios estudios, tanto públicos como privados han demostrado que existe una relación directa entre el ejercicio y el bienestar en el trabajo.

La actividad física es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal. Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de salud, ya sea que se esté tratando de bajar de peso y que tan sano se esté en el momento.

La actividad física puede ayudar a:

- ❖ Quemar calorías y reducir la grasa corporal

- ❖ Reducir el apetito
- ❖ Mantener y controlar el peso

¿Qué es la actividad física?

La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por el músculo esquelético y que resulta en un incremento sustancial del gasto energético

La actividad recreativa: son las actividades que el individuo elige en su tiempo libre y que generalmente son seleccionadas a partir de necesidades e intereses, lo cual incluye al ejercicio y al deporte.

El 65% del gasto energético total depende de la actividad física y estará determinado por las características de la actividad física que se realice —modalidad, intensidad, duración y frecuencia— y de las condiciones físicas de la persona —dimensión corporal, costumbre y condición física.

¿Qué es el ejercicio?

El ejercicio lo componen todas las actividades planeadas y estructuradas en función del tiempo libre y que generalmente tiene como propósito mejorar y mantener la condición física.

¿Qué es el deporte?

Usualmente se define al deporte como la actividad física que implica competencia y que puede comprender una forma de ejercicio o una ocupación profesional.

¿Qué es el sedentarismo?

El sedentarismo se define como un estado en el que movimiento corporal y el gasto energético son mínimos. El sedentarismo representa más que ausencia de actividad, es también la participación en conductas pasivas como ver televisión, leer, el trabajo de oficina, conversar, conducir, meditar o comer.

¿Qué es un estilo de vida activo?

Un estilo de vida activo podría definirse como la participación de una persona en actividades físicas, cognitivas y sociales que requieren cierto esfuerzo físico y mental de manera sistemática y planeada, lo que implica, entre otras cosas: acotar las actividades sedentarias a un tiempo determinado (menos horas frente a las pantallas), incorporar la actividad física en tareas relacionadas con la ocupación principal (uso de las escaleras) y destinar un tiempo específico del día para la práctica de ejercicio (una caminata).

¿Cuáles son los beneficios del ejercicio?

Los hábitos alimentarios y de actividad física suelen interactuar, sobre todo en la regulación del equilibrio energético y por lo tanto ayuda a alcanzar un peso corporal saludable, pero por sí misma la práctica regular de ejercicio aporta beneficios psicosociales adicionales e independientes que contribuyen a mejorar la salud física, emocional y mental.

¿Cómo impacta el ejercicio en la salud física?

Las personas con un estilo de vida activo y en buena condición física metabolizan más grasa y la práctica de ejercicio de intensidad moderada incrementa la capacidad de usar la grasa corporal acumulada, lo que se

vuelve considerable cuando el hábito del ejercicio se mantiene a lo largo del tiempo.

¿Cómo impacta el ejercicio en la salud mental y emocional?

No hay evidencia científica que indique que el sedentarismo por sí mismo afecte la salud mental y psíquica, pero se sabe que la participación en actividades físicas puede reducir el grado de estrés, la ansiedad y los síntomas de depresión, además de mejorar el desempeño cognitivo de las personas, como sería el caso de la memoria.

¿Cuáles son los efectos del ejercicio en el desarrollo de niños y adolescentes?

El ejercicio influye positivamente en el desarrollo intelectual y emocional de niños y adolescentes ya que ayuda a contrarrestar la tensión emocional y muscular cotidiana, lo cual permite desarrollar la creatividad y tener un mejor manejo de los problemas; coadyuva a moldear una adecuada autoestima y en sus vertientes recreativa y deportiva juega un rol socializador.

## **2.5 Hipótesis**

Tema: El Consumo de Alcohol y su influencia en el Desempeño Deportivo y Académico de los estudiantes de segundo y tercer año de bachillerato del colegio “19 de Septiembre” del Cantón Salcedo.

El consumo de alcohol influye en el desempeño deportivo y académico de los estudiantes de segundo y tercer año de bachillerato del colegio “19 de septiembre” del cantón Salcedo.

## **2.6 Señalamiento de Variables**

Variable independiente: EL CONSUMO DE ALCOHOL

Variable dependiente: EL DESEMPEÑO DEPORTIVO Y ACADÉMICO

## CAPITULO III

### METODOLOGÍA

#### 3.1 Enfoque de la investigación

Esta investigación es

CUALITATIVA porque trata de identificar la naturaleza profunda de la realidad, su sistema de relaciones, su estructura dinámica de la investigación en estudio, mediante la observación, participación, encuestas realizadas a Docentes, Padres de familia y estudiantes.

CUANTITATIVA debido a que se va a utilizar procesos estadísticos para obtener nuestros datos de la investigación al momento de recoger, tabular y analizar los datos de la muestra, para llegar a la comprobación de la hipótesis.

HISTÓRICO LÓGICO por los procedimientos de investigación y la historia de los hechos.

#### 3.2 Modalidad básica de la investigación

- ❖ **De campo**, por cuanto se realiza en el lugar de los hechos.

- ❖ **Bibliográfica – documental**, ya que se obtendrá información de distintas páginas web, de varios documentos, autores, criterios o temas referentes al planteado.

### 3.3 Nivel o tipo de investigación

- ❖ **Exploratorio**, ya que la investigación explora e investiga para recoger información con una metodología flexible y adecuada.
- ❖ **Descriptivo**, se trata en el campo pedagógico didáctico para establecer estrategias metodológicas, luego de observar, analizar la investigadora describirá lo obtenido.
- ❖ **Asociación de variables**, conllevará a determinar el grado de relación de la variable independiente Consumo de alcohol y la variable dependiente Desempeño deportivo y académico.

### 3.4 Población y muestra

La población o universo es la totalidad de elementos a investigar respecto a ciertas características. En muchos casos no se puede investigar a toda la población, sea por razones económicas, por falta de auxiliares de investigación o porque no se dispone del tiempo necesario situaciones en que recurre a un método estadístico de muestreo, que consiste en seleccionar una parte de los elementos de un conjunto, de manera que sea lo más representativo del colectivo en las sometidas a estudio. (Autor: Dr. Jaime Proaño Msc.)

La muestra, para ser confiable, debe ser representativa, y además ofrecer la ventaja de ser la más práctica, la más económica y la más eficiente en su aplicación. No se debe perder de vista que por más perfecta que sea la muestra siempre habrá una diferencia entre el resultado que se obtiene de ésta y el resultado del universo; esta diferencia es lo que se conoce como error de muestreo (E); por esta razón, mientras más grande es la muestra es menor el error de muestreo, y por lo tanto existe mayor confiabilidad en sus resultados. (Autor: Dr. Jaime Proaño Msc.)

**Población:** nuestra población serán los estudiantes del colegio “19 de Septiembre”.

**Muestra:** nuestra muestra serán los estudiantes del 2do y 3ero de bachillerato, docentes y padres de familia.

N= población

n= muestra

e= error de muestra

#### Calculo de la muestra.

$$\text{Formula: } n = \frac{N}{e^2(N-1)+1}$$

$$n = \frac{250}{0.08^2(250-1)+1}$$

**n= 96personas**

POBLACIÓN	CANTIDAD	%
Docentes y autoridades	8	8.4%
Padres de familia	10	10.4%
Estudiantes	78	81.2%
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>100%</b>

### 3.5 Operacionalización de variables

## V.I. EL CONSUMO DE ALCOHOL

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICA INST.
El alcohol es una droga de venta legal, provoca enfermedades y llega a ser adictiva, es consumida principalmente por jóvenes, involucrándose en este problema social.	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Enfermedades</li> <li>❖ Adicción</li> <li>❖ Problema social</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fallos cardíacos</li> <li>• Cirrosis</li> <li>• Alteraciones nerviosas</li> <li>• Depresión</li> <li>• Dependencia del alcohol</li> <li>• Baja autoestima</li> <li>• Tristeza</li> <li>• Rebeldía</li> <li>• Conflictos familiares y sociales</li> <li>• Aislamiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Sabe usted si el alcohol produce enfermedades cardiacas?</li> <li>• ¿Cree usted que las alteraciones nerviosas se dan por el consumo de alcohol?</li> <li>• ¿Se siente dependiente del alcohol?</li> <li>• ¿Ha tenido conflictos en su familia por el consumo de alcohol?</li> <li>• ¿Consume alcohol frecuentemente?</li> </ul>	<p><b>TÉCNICA:</b> Encuesta.</p> <p><b>INSTRUMENTO:</b> Cuestionario.</p>

Cuadro 1 Operacionalización de Variable Independiente

Elaborado por Silvana Fonseca

### V.D. DESEMPEÑO DEPORTIVO Y ACADÉMICO

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICA INST.
Un buen desempeño deportivo del cual se obtiene calificaciones positivas, es una técnica para medir capacidades y observar la aptitud del estudiante en su carrera, acompañada del deporte, mejora la circulación sanguínea y aumenta las energías, ayuda a liberar la mente.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calificaciones</li> <li>• Aptitud</li> <li>• Circulación sanguínea</li> <li>• Energía</li> <li>• Libera la mente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buenas calificaciones</li> <li>• Calificaciones bajas</li> <li>• Talento</li> <li>• Capacidad</li> <li>• Fluidez de ideas</li> <li>• Mayor energía de deporte</li> <li>• Estrés</li> <li>• Concentración</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cree usted que cuando consume alcohol sus calificaciones bajan?</li> <li>• ¿Tiene respuestas rápidas cuando ha consumido alcohol?</li> <li>• ¿Tiene energía diariamente?</li> <li>• ¿Practica deporte frecuentemente?</li> <li>• ¿Se libera del estrés al hacer deporte o al consumir alcohol?</li> </ul>	<p><b>TÉCNICA:</b> Encuesta.</p> <p><b>INSTRUMENTO:</b> Cuestionario.</p>

Cuadro 2 Operacionalización de variable Dependiente

Elaborado por Silvana Fonseca

### 3.6 Recolección de información

#### Técnica:

Observación directa: Consiste en poner atención en el medio donde se desenvuelve la investigación, además visualizar de todos los aspectos relacionados.

#### Instrumento:

Encuesta: Se utilizará este instrumento por que nos permitirá recopilar datos sobre nuestra muestra, se lo realizará por medio de con un cuestionario estructurado por el cual los informantes responderán por escrito a preguntas planteadas

Preguntas Básicas	Explicación
1. ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de la investigación
2. ¿A quiénes?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Docentes y autoridades</li><li>• Padres de familia</li><li>• Estudiantes</li></ul>
3. ¿Sobre qué aspecto?	El consumo de alcohol y su influencia en el desempeño deportivo y académico
4. ¿Quién o quiénes?	Silvana Maritza Fonseca Lascano
5. ¿Cuándo?	Período 2012/2013
6. ¿Dónde?	Colegio "19 de Septiembre"
7. ¿Cuántas veces?	Una vez
8. ¿Con qué técnicas?	Encuesta
9. ¿Con qué instrumento?	Cuestionario

### **3.7 Procesamiento y análisis**

- Recopilación de las encuestas y entrevistas realizadas a docentes, estudiantes y padres de familia.
- Comprobación de la hipótesis.
- Se analizará Cuantitativamente, ya que se realizará cuadros estadísticos de acuerdo a la pregunta.

## CAPITULO IV

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### 4.1 Encuesta dirigida a estudiantes

Pregunta N° 1: ¿Sabe usted, si el alcohol produce enfermedades cardíacas?

Cuadro 3 Enfermedades Cardíacas

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	63	80.76%
NO	12	15.38%
A VECES	3	3.84%
<b>TOTAL</b>	<b>78</b>	<b>100%</b>

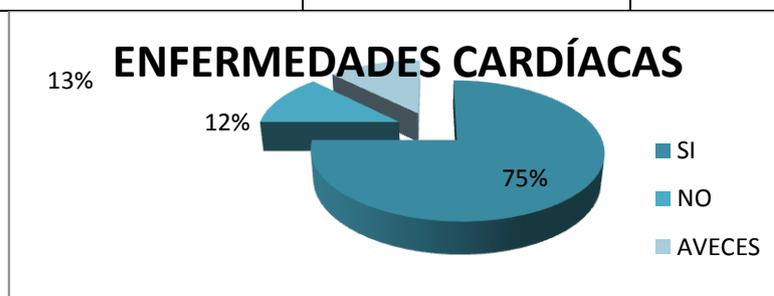


Gráfico 5 Enfermedades Cardíacas

**Fuente:** Encuesta  
Elaborado por Silvana Fonseca

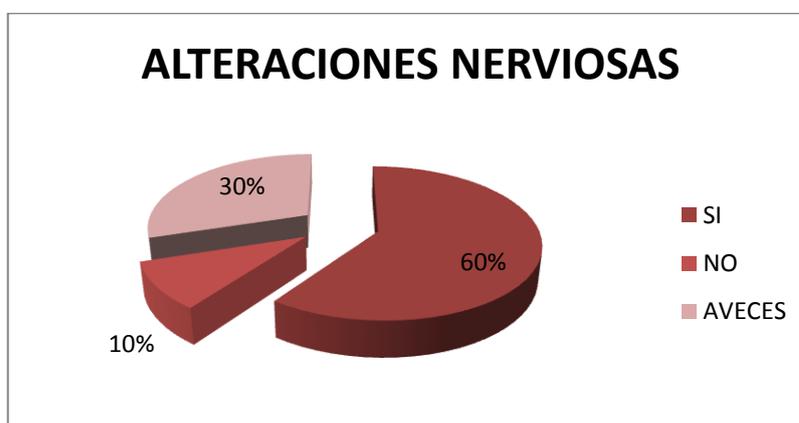
#### **Análisis e Interpretación.**

En la encuesta aplicada a los estudiantes, obtuvimos los siguientes resultados. El 81% de los encuestados tiene conocimiento sobre las enfermedades cardíacas que causa el consumo de alcohol, y el 9% restante, desconoce sobre el tema.

Pregunta N° 2: ¿Cree usted que las alteraciones nerviosas se dan por el consumo de alcohol?

**Cuadro 4 Alteraciones Nerviosas**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<b>SI</b>	<b>43</b>	<b>55%</b>
<b>NO</b>	<b>3</b>	<b>4%</b>
<b>A VECES</b>	<b>32</b>	<b>41%</b>
<b>TOTAL</b>	<b>78</b>	<b>100%</b>



**Grafico 6 Alteraciones Nerviosas**

**Fuente.** Encueta  
Elaborado por Silvana Fonseca

**Análisis e Interpretación.**

Según la encuesta aplicada, el 55% de los encuestados están consientes que el consumo de alcohol provoca alteraciones nerviosas, el 41% no está seguro y el 4% no está de acuerdo con esta afirmación.

Con esta encuesta comprobamos que la mayoría de estudiantes sabe que las alteraciones nerviosas se dan por el consumo de alcohol, pese a que una poca cantidad desconoce lo afirmado. En consecuencia la investigación debe ir orientada a informar a los estudiantes de los riesgos y problemas nerviosos que conlleva el consumo desmedido del alcohol.

Pregunta N° 3: ¿Se siente dependiente del alcohol?

Cuadro 5 Dependencia del alcohol

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	23	29%
NO	55	71%
TOTAL	78	100%

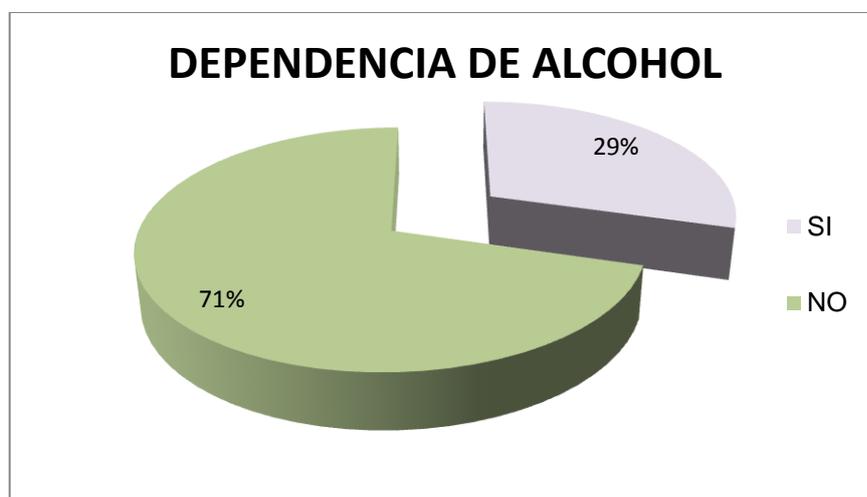


Gráfico 7 Dependencia de alcohol

**Fuente:** Encuesta  
Elaborado por Silvana Fonseca

### Análisis e Interpretación

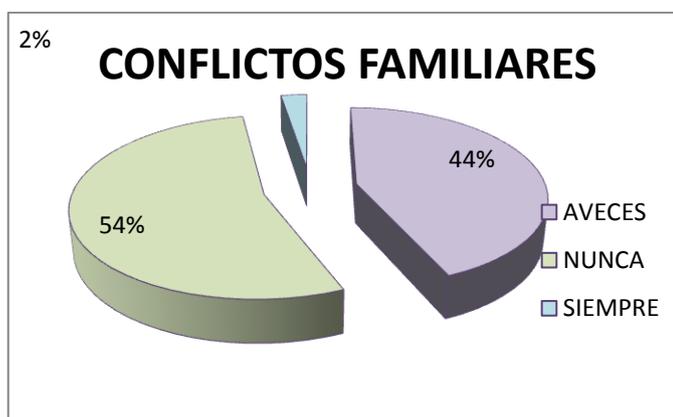
En la pregunta N. 3 realizada a los estudiantes, el 29% admite ser dependiente del alcohol y el 71%, siendo una gran mayoría, responde que no es dependiente del alcohol.

De esta manera comprobamos que existe una cantidad de estudiantes que aceptan ser dependientes del alcohol aunque la mayoría afirma no serlo, esta minoría es la preocupante.

Pregunta N° 4: ¿Ha tenido conflictos en su familia por el consumo de alcohol?

**Cuadro 6 Conflictos Familiares**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
A VECES	34	44%
NUNCA	42	54%
SIEMPRE	2	3%
<b>TOTAL</b>	<b>78</b>	<b>100%</b>



**Gráfico 8 Conflictos Familiares**

**Fuente:** Encuesta

Elaborado por Silvana Fonseca

### **Análisis e Interpretación**

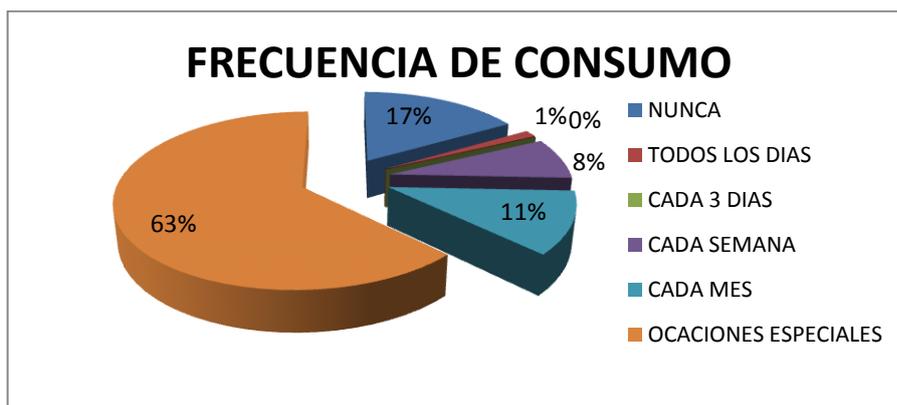
Al analizar el cuadro presente, nos podemos dar cuenta que el 54% de la muestra no ha tenido conflictos dentro de su hogar, el 44% los ha tenido algunas veces y el 2% dice no haberlos tenido nunca.

Pese a que la mayoría de encuestados dice que no han tenido problemas en su familia por el alcohol, un gran porcentaje dice tenerlos a veces y una mínima cantidad siempre, esto es preocupante ya que todos los problemas del hogar los estudiantes los reflejan en la institución.

Pregunta N°5: ¿Con que frecuencia consume alcohol?

**Cuadro 7 Frecuencia de consumo**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NUNCA	13	17%
TODOS LOS DÍAS	1	1%
CADA 3 DÍAS	0	0%
CADA SEMANA	6	8%
CADA MES	9	11%
OCASIONES ESPECIALES	49	63%
<b>TOTAL</b>	<b>78</b>	<b>100%</b>



**Grafico 9 Frecuencia de consumo**

**Fuente:** Encuesta

Elaborado por Silvana Fonseca

**Análisis e Interpretación**

De la encuesta aplicada el 63% de los estudiantes dice que consume licor en ocasiones especiales, el 17% asegura no consumir nunca alcohol, el 1% dice consumir diariamente, el 8% cada semana y el 11% mensualmente.

Es alentador que un porcentaje de estudiantes no consuman alcohol, pese a que en su mayoría el consumo es regular, y lo más preocupante es que la población de consumidores aumenta día a día.

Pregunta N°6: ¿Cree usted que cuando consume alcohol sus calificaciones bajan?

Cuadro 8 Calificaciones bajas

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	53	68%
NO	20	25.64%
A VECES	5	6.41%
TOTAL	78	100%

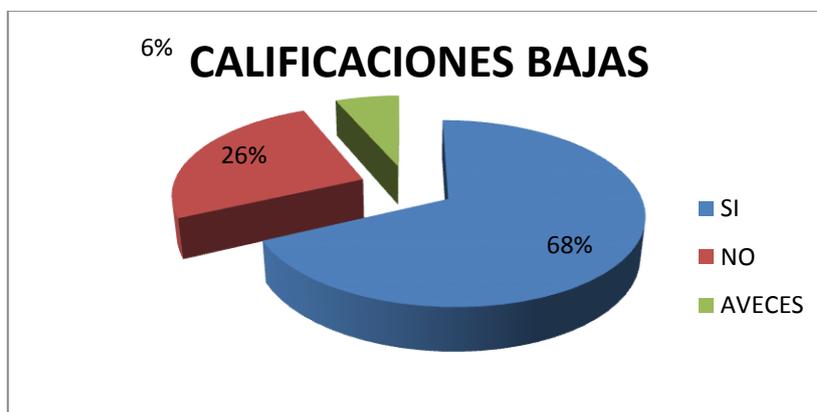


Gráfico 10 Calificaciones Bajas

**Fuente:** Encuesta

Elaborado por Silvana Fonseca

### Análisis e Interpretación

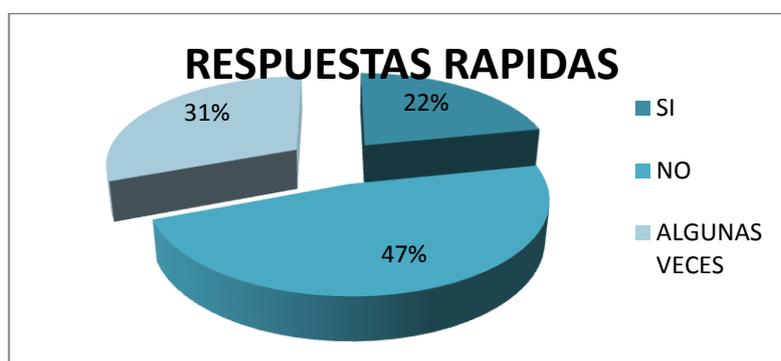
De la encuesta aplicada, la respuesta a esta pregunta fue del 68% de acuerdo a que el consumo de alcohol provoca el bajo rendimiento estudiantil, y el 32% dice que el consumo de alcohol no afecta en sus calificaciones.

Es bueno que los estudiantes admitan que sus calificaciones bajan cuando existe un consumo de alcohol, ya que de esta forma podremos ayudar a que el consumo disminuya y por ende las calificaciones suban.

Pregunta N°7: ¿Tiene respuestas rápidas cuando ha consumido alcohol?

**Cuadro 9 Respuestas Rápidas**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<b>SI</b>	17	22%
<b>NO</b>	37	47%
<b>A VECES</b>	24	31%
<b>TOTAL</b>	<b>78</b>	<b>100%</b>



**Gráfico 11 Respuestas Rápidas**

**Fuente:** Encuesta

Elaborado por Silvana Fonseca

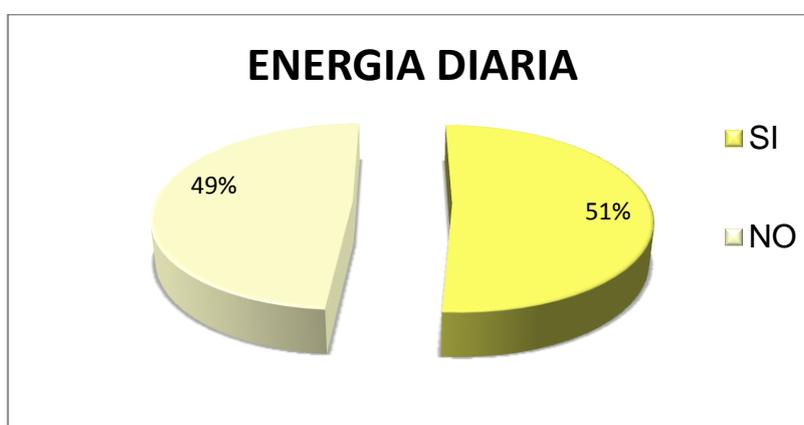
### **Análisis e Interpretación**

En la encuesta aplicada a los estudiantes obtuvimos lo siguiente; el 22% asegura tener respuestas rápidas cuando consume alcohol, el 31% dice tener respuestas rápidas solo algunas veces, y un 47% de los estudiantes dice que no tiene respuestas rápidas luego de haber consumido alcohol. El consumo de alcohol es un problema grave en nuestra sociedad y con la encuesta podemos observar que los síntomas de problemas por el consumo de alcohol se reflejan justamente cuando esta bajo estos efectos, y lo que causa preocupación es que estos efectos cada vez serán más notorios.

Pregunta N° 8: ¿Tiene energía diariamente?

**Cuadro 10 Energía diaria**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	40	51%
NO	38	49%
<b>TOTAL</b>	<b>78</b>	<b>100%</b>



**Gráfico 12 Energía diaria**

**Fuente:** Encuesta

Elaborado por Silvana Fonseca

### **Análisis e Interpretación**

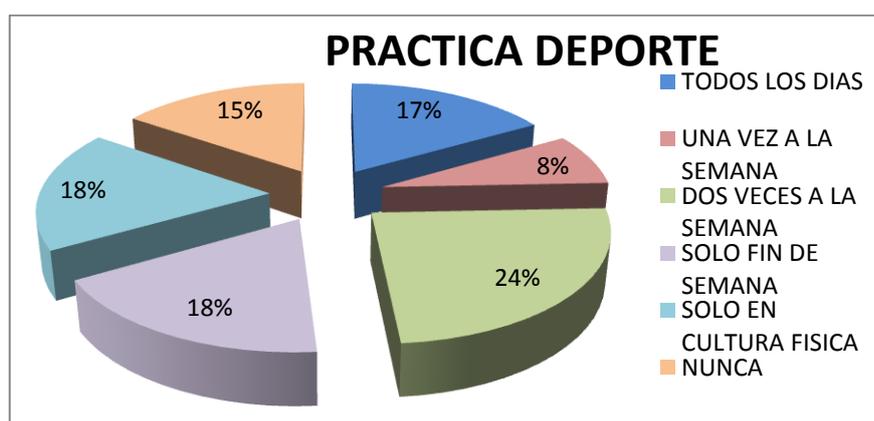
Del total de los estudiantes a quienes se les aplicó la encuesta, el 51% tiene energía diariamente, mas el 49% de los encuestados dice no tener ésta energía a diario.

Con esta información sabemos que los porcentajes están muy cercanos el uno del otro y que en ciertos casos el alcohol tiene mucho que ver el tema de la energía diaria, más aún cuando está acompañado de mala alimentación y poco sueño.

Pregunta N° 9 ¿Con que frecuencia practica deporte?

**Cuadro 11 Practica Deporte**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Todos los días	13	17%
Una vez a la semana	6	8%
Dos veces a la semana	19	24%
Solo fin de semana	14	18%
Solo en cultura física	14	18%
Nunca	12	15%
<b>TOTAL</b>	<b>78</b>	<b>100%</b>



**Grafico 13 Practica deporte**

**Fuente:** Encuesta  
Elaborado por Silvana Fonseca

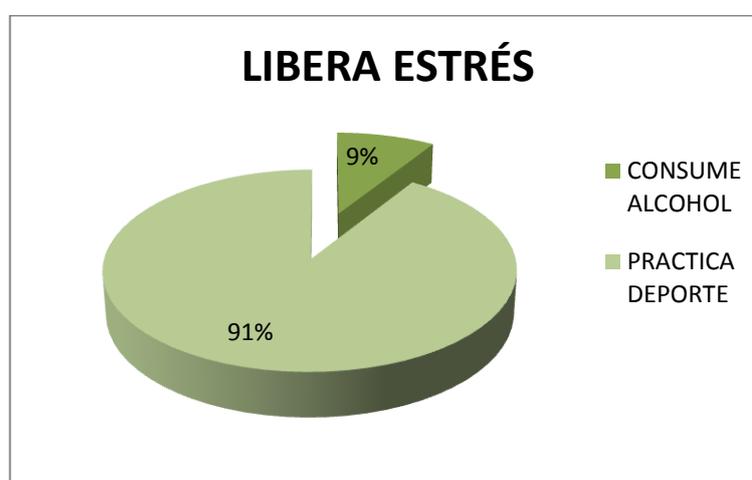
De la encuesta realizada, el 17% de los estudiantes dicen practicar deporte diariamente, el 8% una vez a la semana, el 24% dos veces a la semana, el 18% solo en el fin de semana, el 15% nunca y el 18% solo lo hace en las clases de cultura Física que recibe en la institución donde estudia.

Es alentador que exista un porcentaje de estudiantes que practique deporte diariamente, aunque comparado a las demás respuestas es poco, pero en esta pregunta hay algo preocupante, que pese a que todos son muy jóvenes hay una cierta cantidad que dice no hacer deporte nunca.

Pregunta N° 10 Se libera del estrés cuando

**Cuadro 12 Libera Estrés**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
CONSUME ALCOHOL	7	9%
PRACTICA DEPORTE	71	91%
<b>TOTAL</b>	<b>78</b>	<b>100%</b>



**Gráfico 14 Libera estrés**

**Fuente:** Encuesta

Elaborado por Silvana Fonseca

Los resultados en esta pregunta, dice que el 9% de los estudiantes liberan el estrés cuando consumen alcohol, y el 91% dicen que al practicar deporte logran liberar el estrés.

Causa preocupación y muchas dudas esta pregunta y sus respuestas, ya que hay un porcentaje que dice que libera el estrés cuando consume alcohol y muchas veces esto se da por el poco control de los adres y por las malas influencias que tienen los jóvenes y que por la edad en la que cruzan, son tan influenciables.

## 4.2 Encuesta dirigida a docentes y autoridades

Pregunta N°1: ¿Sabe usted como docente o autoridad, si el alcohol produce enfermedades cardíacas?

Cuadro 13 Enfermedades Cardíacas

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	6	75%
NO	1	12.5%
A VECES	1	12.5%
<b>TOTAL</b>	<b>8</b>	<b>100%</b>

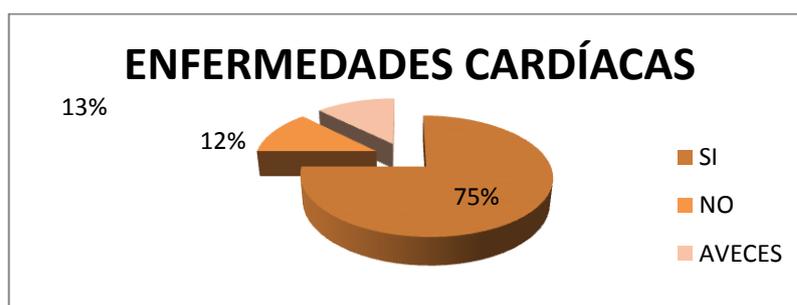


Grafico 15 Enfermedades Cardíacas

**Fuente:** Encuesta

Elaborado por Silvana Fonseca

### Análisis e Interpretación

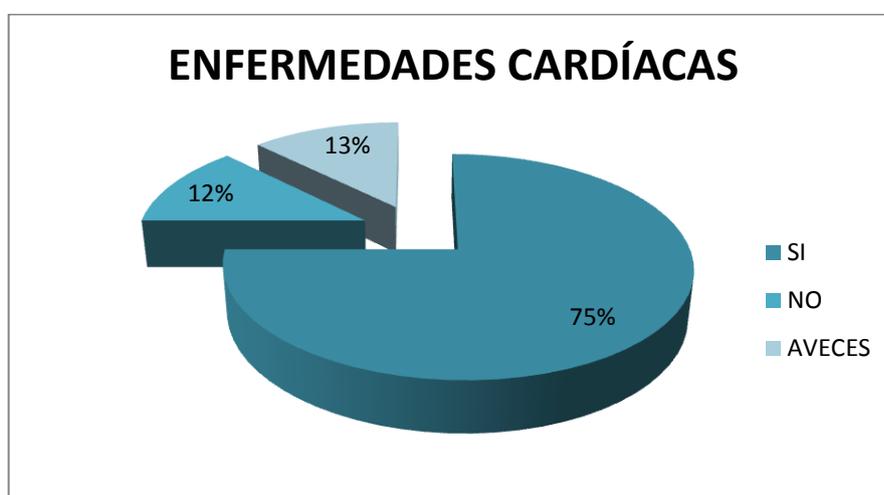
Al aplicar la encuesta a los docentes y autoridades encontramos que el 87% sabe sobre los problemas cardíacos que produce el alcohol, mientras que el 13% dice no saber sobre este problema.

Con esta encuesta nos informamos que en su mayoría los docentes y autoridades conocen sobre los problemas cardiacos que conlleva el consumo de alcohol, y para la minoría que no sabe, estaría bien informarlos sobre este tema.

Pregunta N°2: ¿Cree usted que las alteraciones nerviosas de los estudiantes, se dan por el consumo de alcohol?

**Cuadro 14 Alteraciones nerviosas**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<b>SI</b>	6	75%
<b>NO</b>	1	12.5%
<b>A VECES</b>	1	12.5%
<b>TOTAL</b>	<b>8</b>	<b>100%</b>



**Grafico 16 Alteraciones nerviosas**

**Fuente:** Encuesta

Elaborado por Silvana Fonseca

### **Análisis e Interpretación**

En la encuesta realizada al preguntar a los docentes y autoridades sobre las alteraciones nerviosas, el 87% está de acuerdo en que se da por el consumo de alcohol y el 13% no está seguro.

Los docentes y autoridades están consientes que el alcohol es el responsable de las alteraciones nerviosas de sus estudiantes, pese a una mínima cantidad que dice no estar seguro.

Pregunta N°3: ¿Sabe usted si sus estudiantes son dependientes del alcohol?

**Cuadro 15 Dependencia de alcohol**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	25%
NO	6	75%
TOTAL	8	100%



**Grafico 17**Dependencia de alcohol

**Fuente:** Encuesta

Elaborado por Silvana Fonseca

### **Análisis e Interpretación**

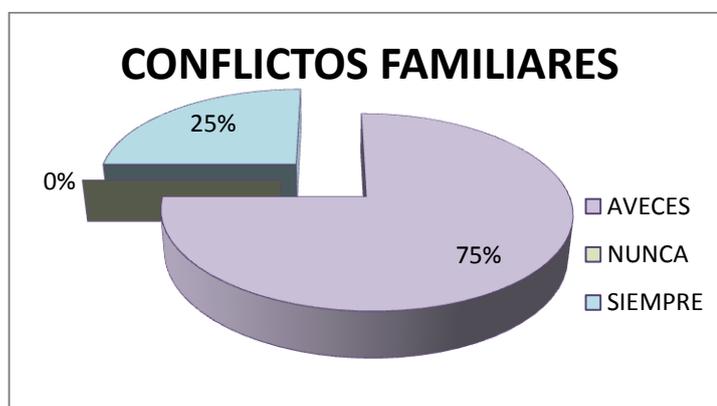
En la pregunta 3, el 25% de los encuestados opina que los estudiantes son dependientes del alcohol y el 75% de los encuestados opina que los estudiantes no son dependientes del alcohol, por lo que algunos maestros han notado entre los estudiantes.

Un gran porcentaje opina que los estudiantes no son dependientes del alcohol, aunque existe un poco cantidad que dice que algunos estudiantes si son dependientes del alcohol, pese a todo el daño que hace no solo en la salud.

Pregunta N°4: ¿Sabe si los estudiantes tienen conflictos en su familia por el consumo de alcohol?

**Cuadro 16 Conflictos Familiares**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<b>A VECES</b>	6	75%
<b>NUNCA</b>	0	0%
<b>SIEMPRE</b>	2	25%
<b>TOTAL</b>	<b>8</b>	<b>100%</b>



**Gráfico 18 Conflictos Familiares**

**Fuente:** Encuesta

Elaborado por Silvana Fonseca

### **Análisis e Interpretación**

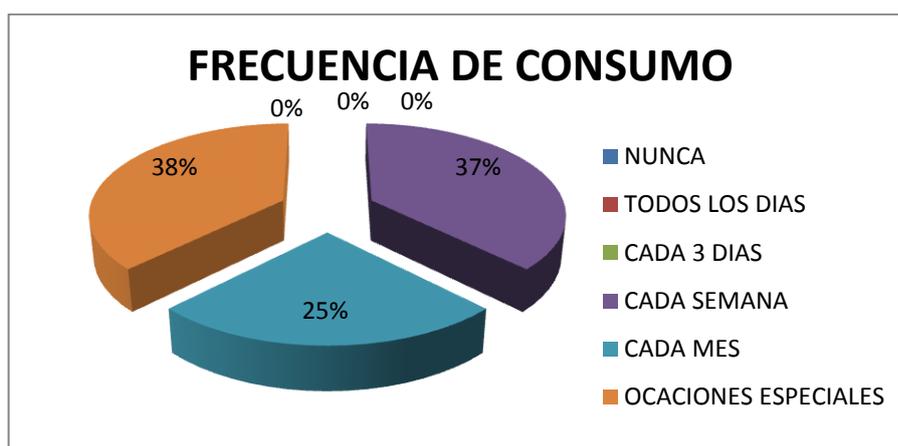
De la encuesta aplicada al preguntar a los docentes y autoridades sobre los conflictos familiares, el 25% opina que siempre hay los hay por el consumo de alcohol, aunque el 75% opina que esto ocurre pocas veces, y el literal “nunca” no tiene respuestas.

De esta manera comprobamos la opinión de los docentes y autoridades, en que en su mayoría existen conflictos en los hogares por el consumo de alcohol de los jóvenes.

Pregunta N°5: ¿Sabe usted con qué frecuencia consumen alcohol los estudiantes?

**Cuadro 17**Frecuencia de Consumo

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NUNCA	0	0%
TODOS LOS DÍAS	0	0%
CADA 3 DÍAS	0	0%
CADA SEMANA	3	37%
CADA MES	2	25%
OCASIONES ESPECIALES	3	38%
TOTAL	8	100%



**Grafico 19**Frecuencia de Consumo

**Fuente:** Encuesta

Elaborado por Silvana Fonseca

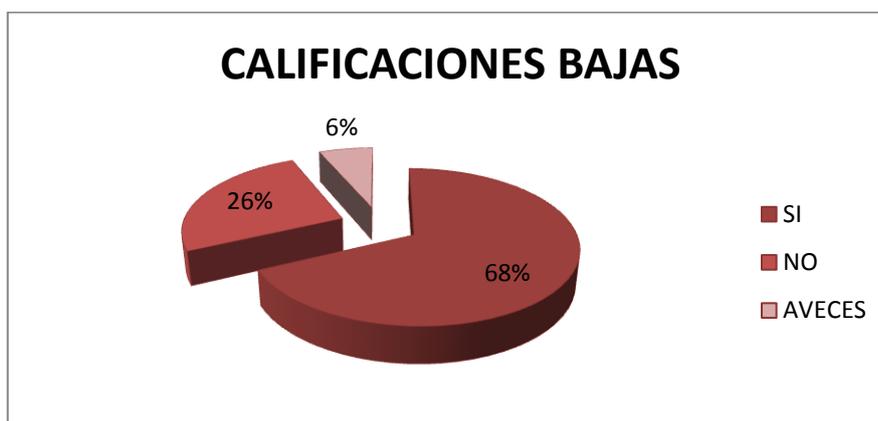
### **Análisis e Interpretación**

Luego de aplicar la encuesta a los docentes y autoridades, nos damos cuenta que las opciones “nunca, todos los días y cada 3 días” están vacíos, el 37% opina que los estudiantes consumen alcohol cada semana, el 38% en ocasiones especiales y el 25% cada mes. Con estos resultados nos dan a conocer que en la institución existe un alto nivel de consumo de alcohol, el cual debe disminuir todo lo posible.

Pregunta N°6: ¿Cree usted que las calificaciones bajas se deban al consumo de alcohol?

**Cuadro 18 Calificaciones bajas**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	5	62.5%
NO	2	25%
A VECES	1	12.5%
<b>TOTAL</b>	<b>8</b>	<b>100%</b>



**Gráfico 20 Calificaciones Bajas**

**Fuente:** Encuesta

Elaborado por Silvana Fonseca

### **Análisis e Interpretación**

En la encuesta aplicada a los docentes, el 38% opina que el consumo de alcohol no afecta en el desempeño de los estudiantes, mientras que el 62% de los encuestados opinan que las calificaciones bajas se dan justamente por el consumo de alcohol en los estudiantes.

En su mayoría los docentes y autoridades consideran que el consumo de alcohol baja considerablemente las calificaciones de los jóvenes.

Pregunta N°7: ¿Sus estudiantes tienen respuestas rápidas cuando han consumido alcohol?

**Cuadro 19 Respuestas rápidas**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	25%
NO	4	50%
A VECES	2	25%
<b>TOTAL</b>	<b>8</b>	<b>100%</b>



**Gráfico 21 Respuestas rápidas**

**Fuente:** Encuesta

Elaborado por Silvana Fonseca

### **Análisis e Interpretación**

En la encuesta aplicada a los docentes, el 25% opina que los estudiantes tienen respuestas rápidas cuando consumen alcohol, el 50% opina que esto ocurre solo algunas veces y el 25% restante dice que esto no sucede.

De esta manera sabemos que el consumo de alcohol afecta poco a poco en las capacidades de los estudiantes, no solo físicas sino también mentales.

Pregunta N°8: ¿Sus estudiantes tienen energía diariamente?

Cuadro 20 Energía Diaria

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	25%
NO	6	75%
<b>TOTAL</b>	<b>8</b>	<b>100%</b>

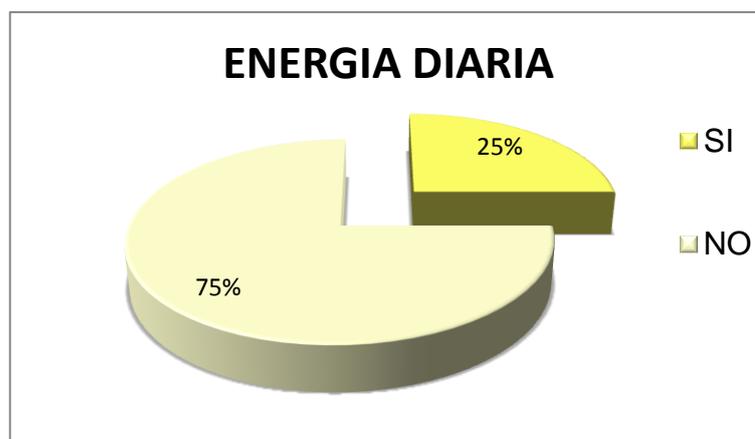


Gráfico 22 Energía Diaria

**Fuente:** Encuesta

Elaborado por Silvana Fonseca

### **Análisis e Interpretación**

Al aplicar la encuesta y preguntar sobre la energía diaria en los estudiantes, el 25% de los encuestados opina que los estudiantes si tienen energía a diario, mientras que el 75% opina que los estudiantes son escasos de energía a diariamente.

De esta manera sabemos lo que los docentes han observado en los estudiantes y es que un gran porcentaje no tiene la energía necesaria en clases, excluyendo claro a un poco cantidad de estudiantes.

Pregunta N° 9: ¿Sabe con qué frecuencia los estudiantes practican deporte?

Cuadro 21 Práctica de deporte

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
TODOS LOS DÍAS	1	12%
UNA VEZ A LA SEMANA	1	12%
DOS VECES A LA SEMANA	2	25%
SOLO FIN DE SEMANA	3	38%
SOLO EN CULTURA FÍSICA	1	13%
NUNCA	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>8</b>	<b>100%</b>

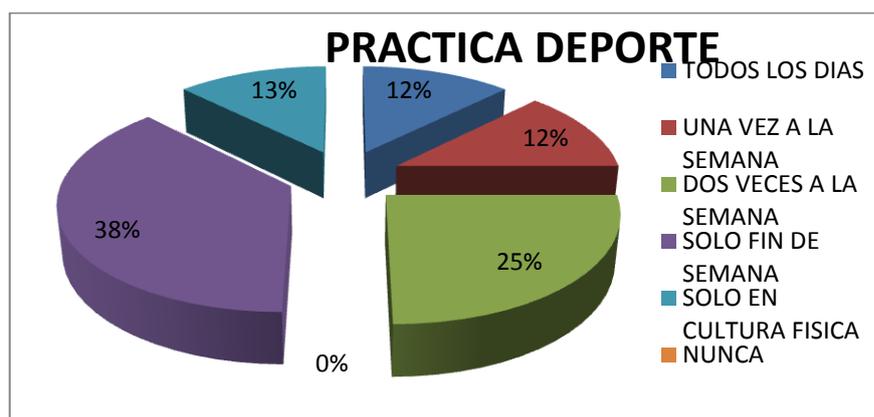


Gráfico 23 Práctica deporte

**Fuente:** Encuesta

Elaborado por Silvana Fonseca

### Análisis e Interpretación

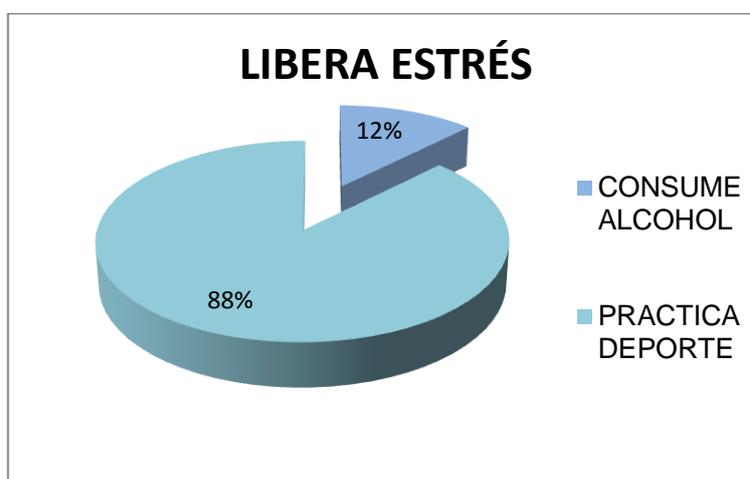
En la pregunta sobre la práctica de deporte obtuvimos que el 12% lo practica diariamente, el 12% una vez a la semana, el 25% lo hace 2 veces a la semana el 38% solo fin de semana y el 13% restante lo hace solo en clases de Cultura Física.

En consecuencia hay una gran cantidad de docentes que opinan que los estudiantes practican deporte regularmente, o por lo menos una vez por semana.

Pregunta N° 10: Sabe si los estudiantes liberan del estrés cuando:

**Cuadro 22 Estrés**

<b>ALTERNATIVA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
CONSUME ALCOHOL	1	12%
PRACTICA DEPORTE	7	88%
<b>TOTAL</b>	<b>8</b>	<b>100%</b>



**Grafico 24 Estrés**

**Fuente:** Encuesta

Elaborado por Silvana Fonseca

### **Análisis e Interpretación**

Con la pregunta sobre, cuando los estudiantes liberan el estrés, los encuestados opinan, el 12% que lo hacen mientras consumen alcohol y el 88% opinan que lo hacen cuando practican deporte.

La mayoría d los docentes opinan que los estudiantes se liberan del estrés cuando practican deporte pero una pequeña cantidad dice que esto sucede cuando consumen alcohol, principalmente entre amigos y sus influencias en este caso malas.

### 4.3 Encuesta a padres de familia

Pregunta N. 1 ¿Sabe usted como padre de familia, si el alcohol produce enfermedades cardíacas?

Cuadro 23 Enfermedades Cardíacas

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	8	80%
NO	1	10%
A VECES	1	10%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

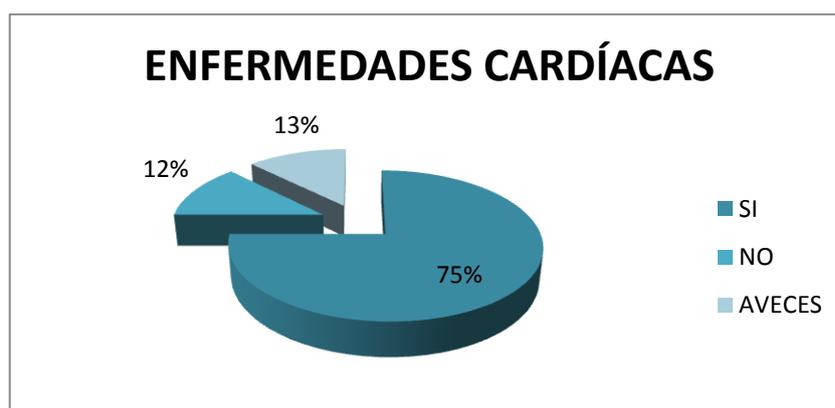


Grafico 25 Enfermedades Cardíacas

**Fuente:** Encuesta

Elaborado por Silvana Fonseca

#### **Análisis e Interpretación**

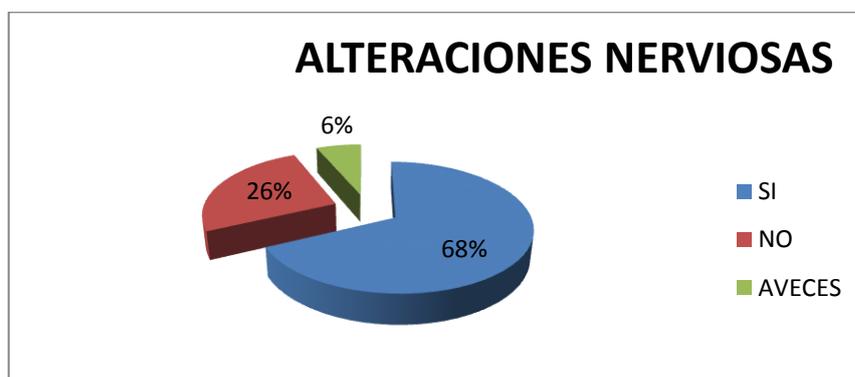
Mediante la encuesta realizada, el 90% de los padres de familia sabe que el alcohol, produce enfermedades cardíacas, mientras que el 10% restante desconoce sobre este problema al ingerir alcohol.

En consecuencia los padres de familia están informados sobre los daños que produce el consumo de alcohol, pese a una poca cantidad que no está al tanto de este problema.

Pregunta N. 2 ¿Cree usted como padre de familia que las alteraciones nerviosas se dan por el consumo de alcohol?

**Cuadro 24 Alteraciones nerviosas**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<b>SI</b>	6	60%
<b>NO</b>	1	10%
<b>A VECES</b>	3	30%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>



**Grafico 26 Alteraciones Nerviosas**

**Fuente:** Encuesta

Elaborado por Silvana Fonseca

### **Análisis e Interpretación**

Mediante la encuesta realizada, determinamos que el 60% de los padres de familia está de acuerdo en que el alcohol es responsable de las alteraciones nerviosas de sus hijos, el 10% no está de acuerdo y el 30% dice estar seguro. Es decir, en su mayoría los padres de familia saben la causa de las alteraciones nerviosas en sus hijos.

### Pregunta N. 3 ¿Siente que su hijo es dependiente del alcohol?

Cuadro 25 Dependencia

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<b>SI</b>	1	10%
<b>NO</b>	9	90%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>



Gráfico 27 Dependencia

**Fuente:** Encuesta

Elaborado por Silvana Fonseca

### Análisis e Interpretación

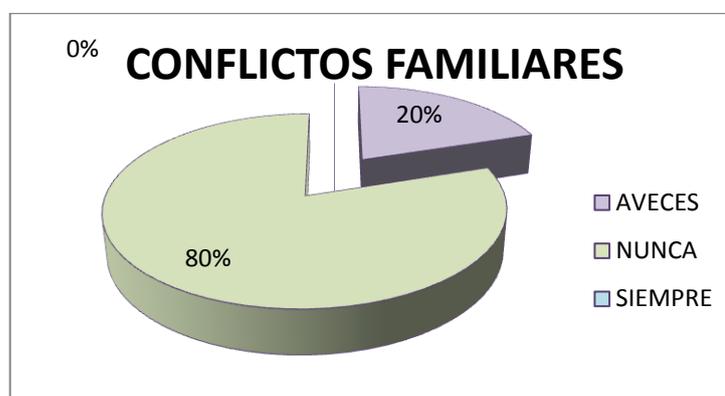
En nuestra pregunta 3 de la encuesta sobre la dependencia del alcohol, el 10% de los padres aceptan que sus hijos son dependientes del alcohol, y el 90% no están de acuerdo.

Es muy bueno que los padres conozcan a los hijos y en poca cantidad saben sobre la dependencia hacia el alcohol, pese a que en su mayoría los padres dicen que sus hijos no son dependientes del alcohol.

Pregunta N. 4 ¿Ha tenido conflictos en su familia y con su hijo por el consumo de alcohol?

**Cuadro 26 Conflictos familiares**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<b>A VECES</b>	2	20%
<b>NUNCA</b>	8	80%
<b>SIEMPRE</b>	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>



**Grafico 28 Conflictos Familiares**

**Fuente:** Encuesta

Elaborado por Silvana Fonseca

### **Análisis e Interpretación**

Según la encuesta realizada el 80% de los encuestados dicen no haber tenido conflictos familiares nunca, y el 20% dice tenerlos a veces, de esta manera nos damos cuenta que un poco cantidad de hogares son los que tienen disfuncionalidades.

Pocos son los padres que dicen tener conflictos pocas veces en su hogar, más aún el 80% de los encuestados dice no tenerlos nunca.

Pregunta N. 5 ¿Sabe usted con qué frecuencia su hijo consume alcohol?

Cuadro 27 Frecuencia de consumo

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<b>NUNCA</b>	5	50%
<b>TODOS LOS DÍAS</b>	0	0%
<b>CADA 3 DÍAS</b>	0	0%
<b>CADA SEMANA</b>	0	0%
<b>CADA MES</b>	2	20%
<b>OCASIONES ESPECIALES</b>	3	30%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

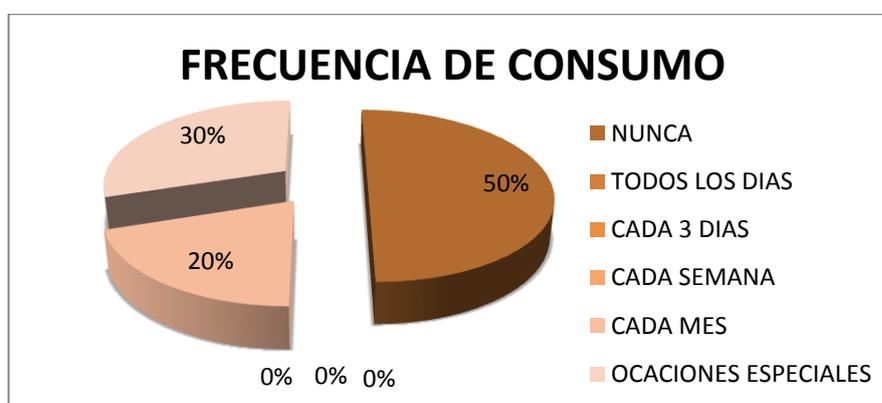


Gráfico 29 Frecuencia de consumo

**Fuente:** Encuesta

Elaborado por Silvana Fonseca

### Análisis e Interpretación

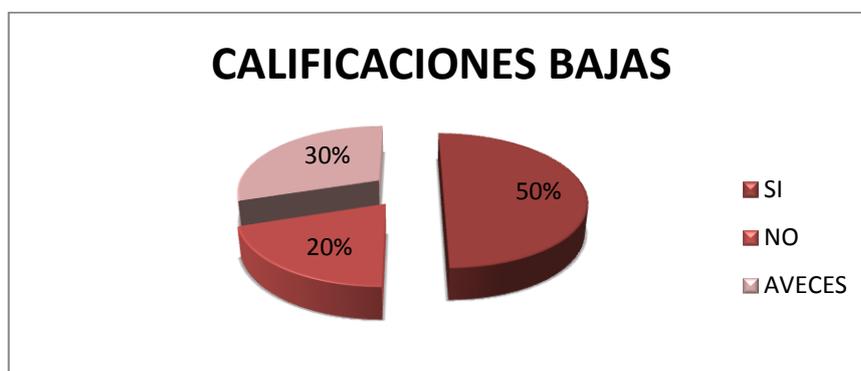
Según la encuesta realizada, el 50% de los padres dice que sus hijos no consumen alcohol nunca, el 20% opina que consumen cada mes y el 30% dice que sus hijos consumen alcohol solo en ocasiones especiales.

En consecuencia, la mitad de los encuestados responde a que su hijo no ha consumido alcohol nunca y la otra porción dice que lo hace muy pocas veces.

Pregunta N. 6 ¿Cree usted que cuando su hijo consume alcohol sus calificaciones bajan?

**Cuadro 28** Calificaciones Bajas

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	5	50%
NO	2	20%
A VECES	3	30%
TOTAL	10	100%



**Grafico 30** Calificaciones bajas

**Fuente:** Encuesta

Elaborado por Silvana Fonseca

### **Análisis e Interpretación**

En nuestra encuesta, nos dieron a conocer que el 50% de padres de familia están de acuerdo con que el consumo de alcohol baja las calificaciones de sus hijos, mientras que el otro 50% no está de acuerdo con esta opinión.

En esta pregunta nos damos cuenta que solo la mitad de los padres aceptan que sus hijos bajan las calificaciones cuando consumen alcohol, pero la otra mitad no está de acuerdo.

Pregunta N. 7 ¿Su hijo tiene respuestas rápidas cuando ha consumido alcohol?

**Cuadro 29** Respuesta rápidas

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	20%
NO	6	60%
A VECES	2	20%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>



**Grafico 31** Respuestas Rápidas

**Fuente:** Encuesta

Elaborado por Silvana Fonseca

### **Análisis e Interpretación**

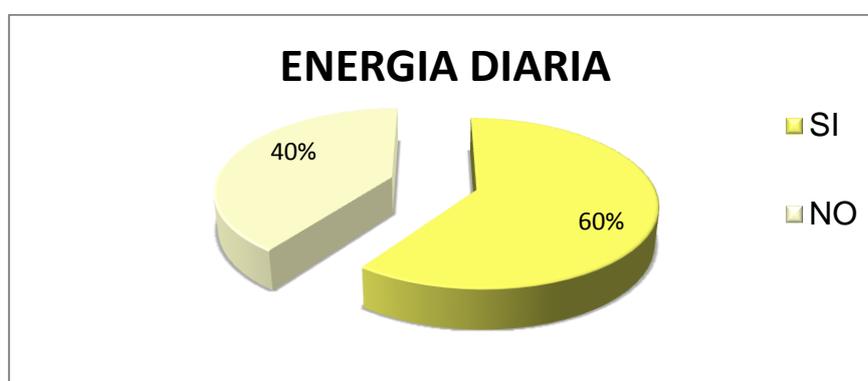
Según las encuestas aplicadas, el 20% de padres opinan que los estudiantes tienen respuestas rápidas cuando consumen alcohol, el 60% opina que esto ocurre solo algunas veces y el 20% restante dice que esto no sucede.

De acuerdo a la mayoría de encuestados, los estudiantes no tienen respuestas rápidas cuando hay consumo de alcohol, esto sucede por el cansancio y agotamiento mental que tienen los jóvenes cuando consumen alcohol.

Pregunta N. 8 ¿Sabe si su hijo tiene energía diariamente?

**Cuadro 30 Energía Diaria**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<b>SI</b>	6	60%
<b>NO</b>	4	40%
TOTAL	<b>10</b>	<b>100%</b>



**Gráfico 32 Energía Diaria**

**Fuente:** Encuesta

Elaborado por Silvana Fonseca

### **Análisis e Interpretación**

Al aplicar la encuesta y preguntar sobre la energía diaria en los estudiantes, el 60% de los padres de familia encuestados opina que sus hijos tienen energía a diario, mientras que el 40% opina que los estudiantes son escasos de energía a diariamente.

En consecuencia la poca energía de los estudiantes se da por el consumo de alcohol y muchas veces por la mala alimentación y pocas horas de sueño.

Pregunta N. 9 ¿Con que frecuencia su hijo practica deporte?

Cuadro 31 Práctica de deporte

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
TODOS LOS DÍAS	1	10%
UNA VEZ A LA SEMANA	0	0%
DOS VECES A LA SEMANA	5	50%
SOLO FIN DE SEMANA	2	20%
SOLO EN C. FÍSICA	1	10%
NUNCA	1	10%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

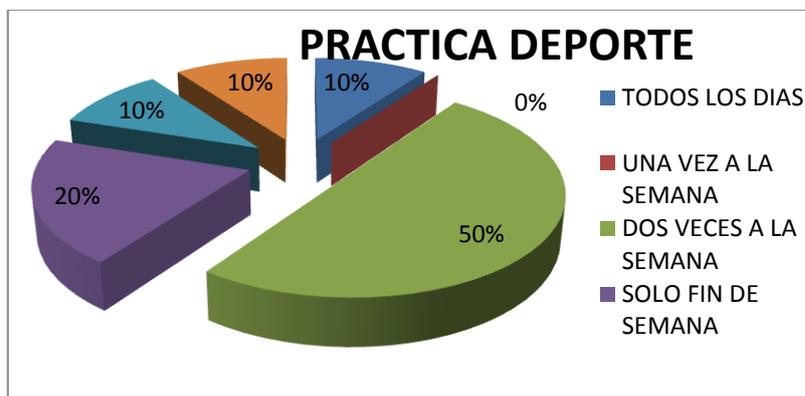


Gráfico 33 Práctica de deporte

**Fuente:** Encuesta

Elaborado por Silvana Fonseca

### Análisis e Interpretación

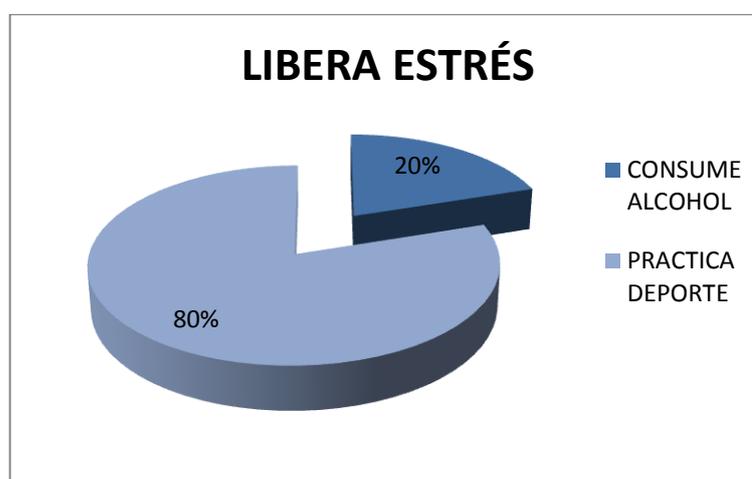
En la pregunta sobre la práctica de deporte obtuvimos que el 10% lo practica diariamente, el 50% lo hace 2 veces a la semana el 20% solo fin de semana y el 10% restante lo hace solo en clases de Cultura Física y el 10% restante dice que nunca lo hacen.

Es alentador el hecho de que los estudiantes practiquen deporte por lo menos una o dos veces por semana, ya que esto mejorara su estado físico y su desenvolvimiento diario.

Pregunta N. 10 Sabe si su hijo se libera del estrés cuando:

**Cuadro 32 Estrés**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
CONSUME ALCOHOL	2	20%
PRACTICA DEPORTE	8	80%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>



**Gráfico 34 Estrés**

**Fuente:** Encuesta

Elaborado por Silvana Fonseca

### **Análisis e Interpretación**

Mediante la encuesta realizada, el 80% de los padres de familia dicen que sus hijos liberan el estrés mediante la práctica de deporte, mientras que el 20% dice que sus hijos se liberan del estrés consumiendo alcohol.

Aunque sea una poca cantidad, los padres admiten que sus hijos consumen alcohol para liberarse del estrés, y son a estos jóvenes a los que hay que ayudar a superar este hábito.

## 4.4 VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS

VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS: Hipótesis, Argumento y Verificación

### 4.4.1 Combinación de Frecuencias.

Para establecer la correspondencia de las variables se eligió cuatro preguntas de la encuesta.

### 4.4.2 Hipótesis.

Ho: El consumo de alcohol **no influye** en el desempeño deportivo y académico de los estudiantes

Hi. El consumo de alcohol **si influye** en el desempeño deportivo y académico de los estudiantes.

### 4.4.3 Selección del nivel de significación.

Se utilizó el nivel  $\alpha = 0,05$

#### 4.4.4 Descripción de la Población.

Se trabajó con una muestra de 96 personas en total, incluidos estudiantes de segundos y terceros años de bachillerato del colegio “19 de Septiembre”, docentes y padres de familia.

#### 4.4.5 Especificación del Estadístico.

Utilizaremos la fórmula propuesta:

$$x^2 = \sum \left( \frac{(O - E)^2}{E} \right)$$

$x^2$  = Chi o Ji cuadrado

$\sum$  = Sumatoria

O = Frecuencias observadas

E = Frecuencias esperadas

#### 4.4.6 Especificación de la región de aceptación y rechazo.

Primero se determina los grados de libertad, conociendo que el cuadro está formado por 4 filas y 3 columnas.

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

$$Gl = (4 - 1) (3 - 1)$$

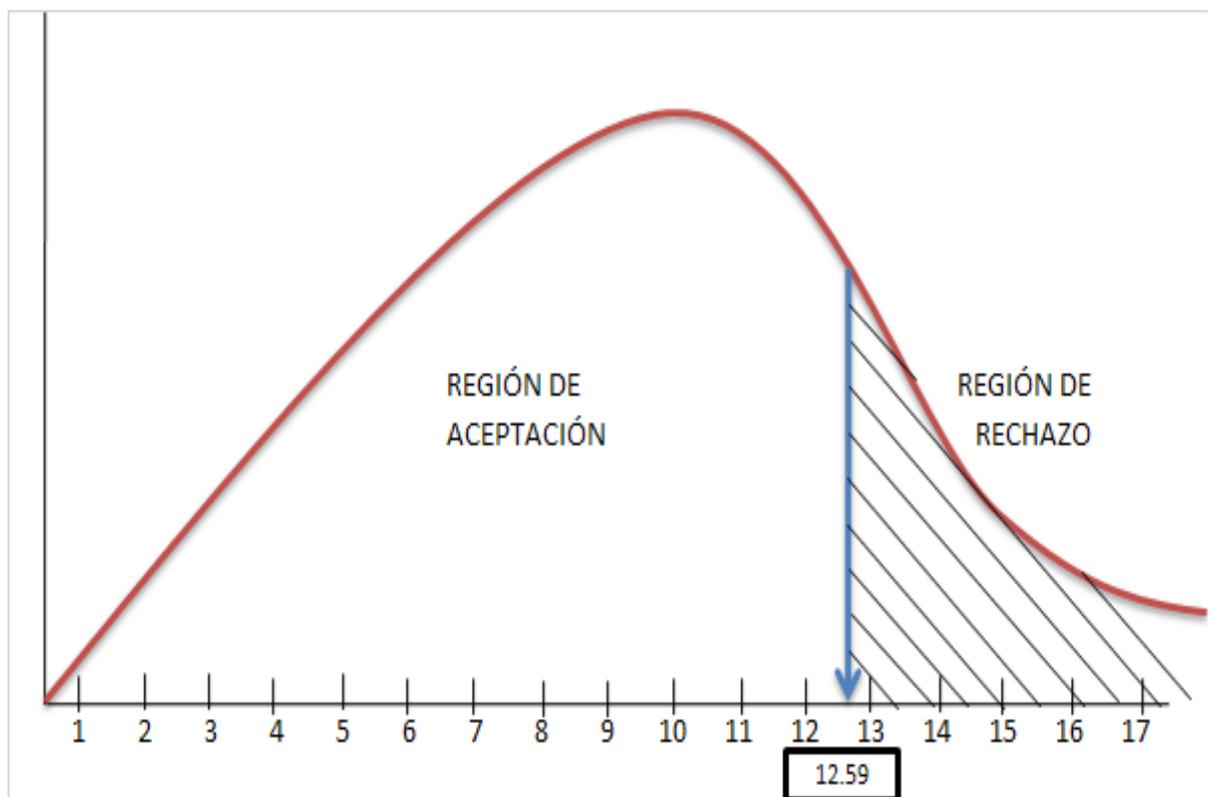
$$Gl = (3) (2)$$

$$Gl = 6$$

## Argumento

Entonces con 6Gl y un nivel de 0,05 tenemos en la tabla de ji cuadrado, el valor de 12.59 por consiguiente se acepta la hipótesis nula para todo valor de ji cuadrado que se encuentre hasta el valor 12.59 y se rechaza la hipótesis nula cuando los valores calculados son mayores a 12.60

La representación gráfica sería:



**Gráfico 35** Gráfico de campana

Elaborado por Silvana Fonseca

### 4.4.7 Recolección de datos y cálculo de los estadísticos

## TABLA DE FRECUENCIAS OBSERVADAS

**Cuadro 33** Tablas de Frecuencias Observadas

Elaborado por Silvana Fonseca

PREGUNTA	CATEGORÍAS			SUB TOTAL
	SI	NO	AVECES	
1. ¿Sabe usted si el alcohol produce enfermedades cardíacas?	77	14	5	96
2. ¿Cree usted que las alteraciones nerviosas se dan por el consumo de alcohol?	56	4	36	96
6. ¿Considera usted que cuando consume alcohol sus calificaciones bajan?	63	24	9	96
7. ¿Tiene respuestas rápidas cuando ha consumido alcohol?	21	47	28	96
<b>SUBTOTAL</b>	<b>217</b>	<b>89</b>	<b>78</b>	<b>384</b>

## TABLA DE FRECUENCIAS ESPERADAS

**Cuadro 34** Tabla de Frecuencias Esperadas

Elaborado por Silvana Fonseca

PREGUNTA	CATEGORÍAS			SUB TOTAL
	SI	NO	AVECES	
1. ¿Sabe usted si el alcohol produce enfermedades cardíacas?	54.25	22.25	19.5	96
2. ¿Cree usted que las alteraciones nerviosas se dan por el consumo de alcohol?	54.25	22.25	19.5	96
6. ¿Considera usted que cuando consume alcohol sus calificaciones bajan?	54.25	22.25	19.5	96
7. ¿Tiene respuestas rápidas cuando ha consumido alcohol?	54.25	22.25	19.5	96
<b>SUBTOTAL</b>	<b>217</b>	<b>89</b>	<b>78</b>	<b>384</b>

## Cálculo del Ji o Chi Cuadrado.

Cuadro 35 Tabla de cálculo Ji Cuadrado

Elaborado por Silvana Fonseca

O	E	O-E	(O-E) <sup>2</sup>	(O-E) <sup>2</sup> /E
77	54.25	22.75	517.56	9.54
14	22.25	-8.25	68.06	3.058
5	19.5	-14.5	210.25	10.78
56	54.25	1.75	3.06	0.056
4	22.25	-18.25	333.06	14.968
36	19.5	16.5	272.25	13.96
63	54.25	8.75	76.56	1.41
24	22.25	1.75	3.06	0.137
9	19.5	-10.5	110.25	5.65
21	54.25	33.25	1105.56	20.378
47	22.25	24.75	612.56	27.53
28	19.5	8.5	72.25	3.705
384	384			111.17

### 4.4.8 Decisión Final.

Con seis grados de libertad y un nivel de 0.05, se obtiene en la tabla 12.59 y como el valor de ji cuadrado es de **111.17** se encuentra fuera de la región de aceptación, entonces se rechaza la hipótesis nula por lo que se acepta la hipótesis alternativa.

## **VERIFICACIÓN.**

Ante las evidencias comprobadas sobre: El consumo de alcohol **si influye** en el desempeño deportivo y académico de los estudiantes del Colegio “19 de Septiembre” del Cantón Salcedo.

**Se comprueba como verdadera la Hipótesis alternativa (H1).**

## CAPITULO V

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1 Conclusiones

Luego de haber concluido el trabajo he obtenido las siguientes conclusiones:

Los resultados evidencian que el consumo de alcohol influye en el desempeño deportivo y académico de los estudiantes del Colegio “19 de Septiembre” del cantón Salcedo.

- ❖ De acuerdo a las encuestas realizadas a los estudiantes, docentes y autoridades y a padres de familia, constatamos que el consumo de alcohol es evidente en la institución, debido a que la mayoría de encuestados admite el consumo regularmente.
  
- ❖ Se ha constatado también que el 60% de los encuestados está de acuerdo, que cuando existe el consumo de alcohol las calificaciones de los estudiantes bajan, además del desempeño deportivo, provocando un bajo desarrollo físico e intelectual acorde a la edad de los estudiantes de la institución.

- ❖ También se puede decir que el 14% de los encuestados concluyen en que los estudiantes se liberan del estrés cuando consumen alcohol, pese a que esto causa graves daños no solo a su salud sino también a su estabilidad emocional y dentro de su hogar, debido a los conflictos que se desarrollan dentro del núcleo familiar. Pese a que en su mayoría los estudiantes practican deporte frecuentemente, no es suficiente para terminar con esta problemática social.

## **5.2 Recomendaciones**

- ❖ Disminuir considerablemente el consumo de alcohol en los estudiantes principalmente con el apoyo y control de los padres de familia además de la colaboración de docentes y todos quienes conforman la comunidad educativa.
- ❖ Concientizar a los estudiantes y padres de familia sobre los daños que causa el consumo de alcohol, siendo estos no solo físicos sino también emocionales y académicos., que se puede lograr a través de actividades como charlas conferencias, actividades deportivas – recreativas y sociales
- ❖ Involucrar a los padres de familia, docentes y autoridades en la solución a este problema con el apoyo de instituciones que manejan este problema social y así ayudar a los estudiantes con mayores dificultades.

## CAPITULO VI

### LA PROPUESTA

**Tema: Plan de Prevención del consumo de alcohol** y el mejoramiento del desempeño deportivo y académico de los estudiantes de segundo y tercer año de bachillerato del colegio “19 de Septiembre” del cantón Salcedo.

#### 6.1 DATOS INFORMATIVOS.

<b>Nombre de la Institución:</b>	Colegio “19 de Septiembre”
<b>Provincia:</b>	Cotopaxi
<b>Cantón:</b>	Salcedo
<b>Parroquia:</b>	San Miguel de Salcedo
<b>Dirección:</b>	Calle Belisario Quevedo, la Palmira
<b>Teléfono:</b>	2726073
<b>Sostenimiento:</b>	Fiscal
<b>Jornada:</b>	Matutina
<b>Beneficiario:</b>	Estudiantes
<b>Responsable:</b>	Silvana Maritza Fonseca Lascano

## **6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA**

Los resultados obtenidos en la investigación corroboran que en los últimos años de bachillerato del Colegio “19 de Septiembre” del Cantón Salcedo, se da el consumo de alcohol por parte de los estudiantes, recayendo en las calificaciones y en sí, en el desempeño deportivo y académico de los jóvenes mencionados.

Es por este motivo, que llega la necesidad de implementar una alternativa innovadora, para dar solución al problema del consumo de alcohol y su influencia en el desempeño deportivo y académico, mediante la propuesta planteada.

Las expectativas de la propuesta son disminuir considerablemente el consumo de alcohol o posiblemente erradicar este consumo, debido a los daños que provoca en adultos y especialmente en jóvenes, lo prioritario en este proyecto es unir lazos entre hijos y padres de familia, mediante las actividades que más adelante serán planteadas.

En la institución, las soluciones al problema han sido esporádicas, debido a que no se las ha dado la importancia necesaria.

## **6.3 JUSTIFICACIÓN.**

Sin lugar a dudas, es una idea innovadora y de gran importancia la creación de un Plan de prevención del consumo de alcohol vinculado con la actividad física, deportiva y la utilización del tiempo libre, siendo 100%

original del autor, puesto que con la recolección de datos, nos hemos dado cuenta de las debilidades de los estudiantes y de las actividades que se podrían realizar para el mejoramiento del estilo vida de los jóvenes.

Esta propuesta será de gran interés para todos los involucrados y en sí toda la sociedad, debido a que los resultados que se darán será en beneficio de los estudiantes y jóvenes en general, los cuales utilizaran mejor su tiempo y podrán aprovechar las oportunidades que les lleguen.

Mi propuesta tendrá un gran impacto en la sociedad, debido a que propongo una solución o disminución del problema del consumo de alcohol vinculado con el deporte en los jóvenes y por ende el mejoramiento de su desempeño deportivo y académico.

Será factible, debido a que con el apoyo de padres de familia, docentes y autoridades y la disposición de los estudiantes logremos los objetivos que tenemos en disminuir o cesar el consumo de alcohol.

Los beneficiarios directos de esta propuesta serán los jóvenes estudiantes, ya que estará enfocado es su totalidad a ellos, además, tendremos varios beneficiarios indirectos como los son los padres de familia, los docentes, la institución en general, además de la comunidad que los rodea, debido a que se trabajará con grupos vulnerables.

## **6.4 OBJETIVOS**

### **6.4.1 Objetivo General:**

Elaborar un Plan de prevención del consumo de alcohol a través de la Actividad Física - recreativa y la mejor utilización del tiempo libre de los estudiantes del Colegio "19 de Septiembre" del Cantón Salcedo

### **6.4.2 Objetivos Específicos:**

- ❖ Implementar un plan de prevención del consumo de alcohol en los estudiantes.
- ❖ Socializar con los padres de familia y estudiantes mediante charlas y conferencias dictadas por personal capacitado.
- ❖ Concientizar a padres de familia y estudiantes mediante programas de integración a través de actividades deportivas y lúdicas como la Matrogimnasia.

## **6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD**

Con la elaboración del Plan de prevención del consumo de alcohol a través de actividades físicas y la utilización del tiempo libre, la propuesta será factible porque tendremos la posibilidad de mejorar la calidad y hábitos de vida de los estudiantes.

La elaboración de una propuesta para crear un Plan de prevención en el Colegio “19 de Septiembre” que ayude a involucrar a la comunidad educativa es decir docentes y autoridades, estudiantes y padres de familia, no presentarán problemas en su aplicación ya que la institución está dispuesta a entregar el apoyo necesario.

Los estudiantes, con las charlas, talleres y actividades físicas - recreativas y el apoyo brindado, mejorarán sus hábitos y se convertirán en entes positivos con bienestar social y familiar, siendo un aporte beneficioso para el Cantón.

Sin lugar a dudas, lo propuesto, ayudará a insertar responsablemente a los jóvenes en el campo laboral de una forma exitosa, mejorando los niveles de respeto, humildad, solidaridad, confianza y autoestima hacia ellos mismo y hacia los demás.

## **6.6 Fundamentación**

### **6.6.1 Fundamentación Científica**

El incremento que ha registrado el consumo de drogas en los últimos años en el Ecuador, al igual que en el resto de países de la región, tiene muestras de impactos negativos, no solo en los consumidores, sino también en la salud y el bienestar colectivo, así como en la economía nacional. Y como causa y efecto de este problema, -paralelamente con él- se han incrementado los delitos asociados con el tráfico de drogas.

Según la Segunda Encuesta Nacional sobre Consumo de Drogas realizada en 1995 (CONSEP-SEVIP), la prevalencia de vida del consumo de cigarrillos es de 51.6%; la de los medicamentos psicotrópicos de 7.5% y del alcohol de 76.4%. Los excesos ligados al alcohol son importantes de tratar por su incidencia en la población de 12 - 49 años.

### **6.6.2 Fundamentación sociológica**

El consumo de alcohol empieza en edades más tempranas, prácticamente en la niñez, con las consecuentes secuelas en los individuos, la familia y la sociedad en su conjunto. Las concentraciones urbanas hacen a los jóvenes proclives al uso indebido de drogas, ante la inexistencia de suficientes actividades recreativas sanas, que ocupen el tiempo libre.

### **6.6.3 Fundamentación Filosófica**

El alcohol, es una droga permitida y de venta libre en nuestro medio, la cual no tiene restricciones a más de los menores de edad, sin embargo esta pequeña restricción no es cumplida.

El consumo de alcohol, y más aún el alcoholismo es ante todo una adicción que hace que los consumidores tengan una necesidad imperiosa de ingerir alcohol a cada poco tiempo. Los principales síntomas que tiene una persona que está cayendo en el vicio del alcohol son los temblores, nerviosismo, irritabilidad o taquicardia, confusión, vómitos, etc.

## **6.7 Metodología**

El modelo educativo a utilizarse está basado en la orientación de la Universidad Técnica de Ambato que es el modelo Crítico – Propositivo.

Este modelo educativo es una red de relaciones de formación integral que constituye la educación deseada por la institución al servicio de la sociedad.

Representa la idea de ser humano y profesional que se intenta formar, dotado de competencias como conjunto integrado de saberes (saber pensar, saber hacer, saber vivir en comunidad, saber emprender), que permite resolver problemas y proponer soluciones creativas en un contexto determinado motivado por valores y la utilización del potencial de personalidad (inteligencias, aptitudes, actitudes, rasgos...) orientados al crecimiento de los seres humanos en comunidad (saber ser)

### **Desarrollo personal**

- ❖ Formación ética y espiritual
- ❖ Formación Humana
- ❖ Formación científica, tecnológica e investigativa
- ❖ Formación empresarial
- ❖ Creatividad
- ❖ Comunicación
- ❖ Proyecto de vida.

Además es importante tener clara la Misión y la Visión que orienta la Institución Educativa:

## **Misión**

Formar jóvenes bachilleres en las especialidades Mecánica Automotriz e instalaciones con equipos y maquinas eléctricas, estamos al servicio de Cantón, desarrollando una educación de calidad con conciencia social de su identidad nacional, pluriétnica y pluricultural, encaminados por los senderos del autoestima, la solidaridad, justicia, paz, trabajo cooperativo, conciencia ecológica.

## **Visión**

En un futuro inmediato seremos una institución líder en educación técnica, de excelente calidad; por la eficiencia en los servicios educativos que oferta a la comunidad, capaz de aprovechar al máximo las potencialidades humanas, armonizando el conocimiento con la acción, con eficiencia y eficacia; y, sobre todo ser capaz de motivar y alcanzar la innovación permanente y el mejoramiento continuo.

Detallaremos de forma fundamentada el plan de prevención.

## **CONSTRUYENDO MI PLAN DE ACCIÓN**

La actividad preventiva del consumo de alcohol se divide en tres niveles que son:

**Prevención primaria:** Evitará que las personas entren en contacto con el alcohol o que se inicien en el consumo.

**Prevención secundaria:** Tratar en forma oportuna a las personas que consumen alcohol, evitando así las secuelas.

**Prevención terciaria:** Rehabilitar a los consumidores de alcohol crónicos, evitar mayores daños sobre su salud y reinsertándolos social, familiar y laboralmente.

La oferta y demanda de alcohol como criterio de prevención:

- ❖ El mercado en el sentido de alcohol, tiene siempre ofertantes y demandantes y debemos tomar medidas para combatirlos.
- ❖ Controlar la producción de alcohol y otras drogas lícitas como el tabaco y psicotrópicos
- ❖ Limitar y vigilar las bebidas de mayor consumo como aguardiente y cerveza.
- ❖ Vigilar la distribución y comercialización
- ❖ Prohibición de propaganda de bebidas alcohólicas y cigarrillos o limitarla a horas nocturnas.
- ❖ Prohibir la venta a menores de edad y establecimientos educativos o en sus alrededores, propiciando los ambientes escolares, colegiales y universitarios libres de humo y alcohol.
- ❖ Gravar las bebidas alcohólicas y cigarrillos con impuestos especiales para aumentar precios.
- ❖ Disminuir el precio de bebidas no alcohólicas.

También es necesario proponer medidas de promoción para los factores de protección. Por ejemplo si se identifica como uno de ellos la buena comunicación entre padres e hijos, podemos fomentar dicha comunicación en ambientes intra e inter familiares.

Desarrollo de habilidades para prevenir el consumo de alcohol;

**En las familias:**

- ❖ Promover habilidades para mejorar la comunicación familiar, la firmeza de los roles, la disciplina, ello incluye el hablar con sus hijos sobre el alcohol, monitorear sus actividades, conocer a sus amigos y entender los problemas de los chicos y preocupaciones personales.

**En las relaciones con sus padres:**

- ❖ Desarrollar habilidades en relación con sus padres, mejorar las comunicación, establecer siempre relaciones positivas, confrontar a los jóvenes en sus actividades de beber o consumir alguna otra droga y aprender a decir no sin que ello represente salirse del grupo. Aprender a compartir actividades recreativas, fiestas, deportes, sin el uso de drogas, incluido el alcohol.

**En el ambiente académico:**

- ❖ Fortalecer la integración de los jóvenes al ambiente escolar, evitar las salidas del colegio. Incluir en el curriculum apoyo para relaciones positivas entre compañeros y compañeras.
- ❖ Cuando los chicos reciben los efectos negativos de las drogas y el alcohol (somáticos, psicológicos y sociales) y además perciben que sus amigos y familias desapruaban el uso indebido de drogas, tienen que evitar el inicio del consumo.

### **En la comunidad:**

- ❖ Es mejor que estas actividades sean conducidas por los sectores organizados de la comunidad, los líderes religiosos, deportivos, los comités estudiantiles de los colegios pueden jugar un papel muy importante en esta tarea.
- ❖ Es importante recurrir a los medios de comunicación, con el fin de difundir normas de conducta asertiva.
- ❖ Nuevas regulaciones, leyes, disposiciones u ordenanzas municipales pueden ser útiles para controlar por ejemplo los horarios de expendio de bebidas alcohólicas entre los jóvenes y establecer límites de tiempo a discotecas, bares y sitios de diversión.
- ❖ Brigadas de vecinos en los barrios pueden identificar sitios de reunión que se usan para beber o consumir otras drogas en la calle, personas que expenden estos productos en determinados sitios, así como la violación a las ordenanzas por parte de los sitios de diversión en cuanto a horarios y entrada de menores a los mismos.

El mejor instrumento para actualizar las políticas de drogas en la comunidad es con el uso de encuestas, en poblaciones de riesgo como los jóvenes o encuestas a los hogares.

Según el **Ministerio de Salud Pública del Ecuador**, al realizar

una gran campaña de prevención y del BEBEDOR PROBLEMA, se puede plantear el TEST EBBA, el cual permitirá hacer un tamizaje de los bebedores problema en los subcentros



y centros de salud de las áreas, al aplicárselo a las personas mayores de 15 años que acudan por cualquier razón al mismo.

De esta manera los que resulten positivos de este Test pueden ser citados para una entrevista donde se pueda profundizar el diagnóstico tanto clínico como de laboratorio.

#### TEST EBBA: Escala Breve para la detección del Beber Anormal

PREGUNTA	SI	NO
¿Ha habido problemas entre usted y su pareja a causa del licor?		
¿Ha perdido amigos (as) o enamorados (as) por el licor?		
¿Ha tenido ganas de disminuir lo que toma?		
¿Le ocurre que en ocasiones sin darse cuenta termina tomando más de que piensa?		
¿Ha tenido que tomar alcohol en las mañanas?		
¿Le ha ocurrido que al despertar después de haber bebido la noche anterior no recuerde parte de lo que pasó?		
¿Le molesta que lo critiquen por la forma en que toma?		

**Cuadro 36 Test EBBA**

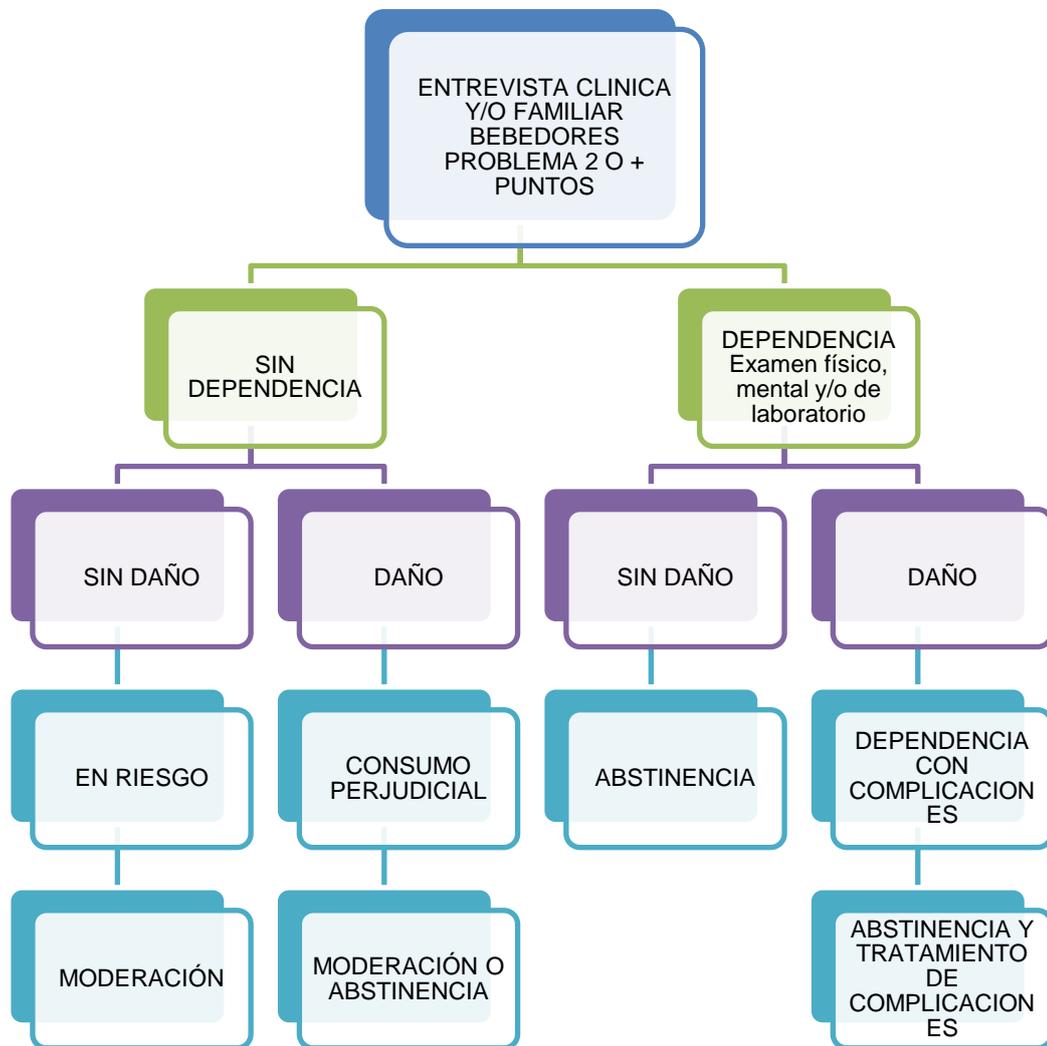
Un puntaje de dos o más respuestas SI indica una alta probabilidad de que se trate de un bebedor problema.

El cuadro que presentamos a continuación nos permitirá identificar al tipo de bebedor problema y nos dirá también el camino a seguir con este tipo de bebedor:

Como podemos ver en el bebedor sin problema, que tiene 0 o 1 de puntaje en el Test EBBA solamente recomendamos que se realice un nuevo test después de 1 año para saber si la situación ha cambiado o no.



**Cuadro 37 Bebedor sin problema**



**Cuadro 38 Bebedor problema**

En cambio a los que tiene 2 o más respuestas positivas en el Test EBBA, podemos sospechar que tiene problemas con el alcohol y con ellos vamos a hacer una entrevista clínica y familiar más detenida, pediremos exámenes de laboratorio y llegaremos así a un diagnóstico más acertado, estas personas a su vez pueden ser Bebedores Problemas Sin

Dependencia (BPSD) o Bebedores Problemas Co Dependencia (BPCD), mejor conocidos como alcohólicos.

### ¿Qué es un trago?

Explicamos estas equivalencias al paciente con el fin de que pueda medir la cantidad que bebe en envases comunes:

Cerveza:

1 lata	1 trago
1 botella $\frac{3}{4}$ litro	2 tragos
1 botella de 1 litro	3 tragos

Vino:

1 vaso chico	1 trago
1 vaso grande	2 tragos
$\frac{1}{2}$ litro	4 tragos
1 litro	8 tragos

Bebidas destiladas:

Aguardiente, Ron, Whisky.

1 botella de aguardiente de 40 grados	25 tragos
1 botella de whisky de 42 grados	35 tragos
1 botella de Ron de 30 grados	16 tragos

## ¿Qué es moderación?

Significa usar el alcohol de modo que no afecte la salud, los deberes, la seguridad personal o la de otros (su familia). En definitiva es beber sin riesgos.

Hay ocasiones en que uno o dos tragos nos ponen en riesgo. Por ejemplo antes de conducir vehículos o usar herramientas peligrosas, cuando tomamos ciertos medicamentos o durante el embarazo.

Las personas que toman moderadamente:

- ❖ No toman todos los días
- ❖ Hombres: no toman más de cuatro tragos al día
- ❖ Mujeres: no toman más de tres tragos al día
- ❖ Hombres y mujeres toman como máximo doce tragos por semana.
- ❖ No toman en ocasiones en que saben que hay riesgo de sobrepasarse (por ejemplo en donde no pueden medir los tragos que consumen)

## HOJA DE REGISTRO

Objetivo: Abstinencia... Moderación... Máximo de tragos al día...

Máximo de días por semana en los que tomará.....

Situación con peligro de tomar:.....

¿Cómo me dije que no?.....

Bebida/ Fecha	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Cerveza 1 botella chica							
Vino 1 vaso							
Aguardien te ½ vaso							
Total por semana							

¿Cómo dije que no a los que me ofrecieron alcohol?.....

¿Qué hice en vez de tomar?.....

La persona con el tratamiento deberá presentar su hoja de registro para que los resultados puedan ser evaluados, además de aconsejar al paciente algunas medidas para mantenerse abstinentes o como bebedor moderado:

- ❖ Medir las bebidas alcohólicas para saber cuántos tragos se toman.
- ❖ Evaluar las reacciones del cuerpo para saber cuánto alcohol realmente tolera sin alterar sus funciones
- ❖ No obligar a beber a los demás, la amistad no depende de que acepten o no nuestro alcohol.
- ❖ Tomar bebidas sin alcohol. Acostumbrarse a quitar la sed sin usar bebidas alcohólicas
- ❖ Aprender a quererse tanto a uno mismo como a los amigos, sabiendo decir no cuando no se quiere beber.
- ❖ Disfrutar de fiestas secas. Experimentar lo agradable de una fiesta sin alcohol.

## RED DE ATENCIÓN PARA DEJAR DE BEBER

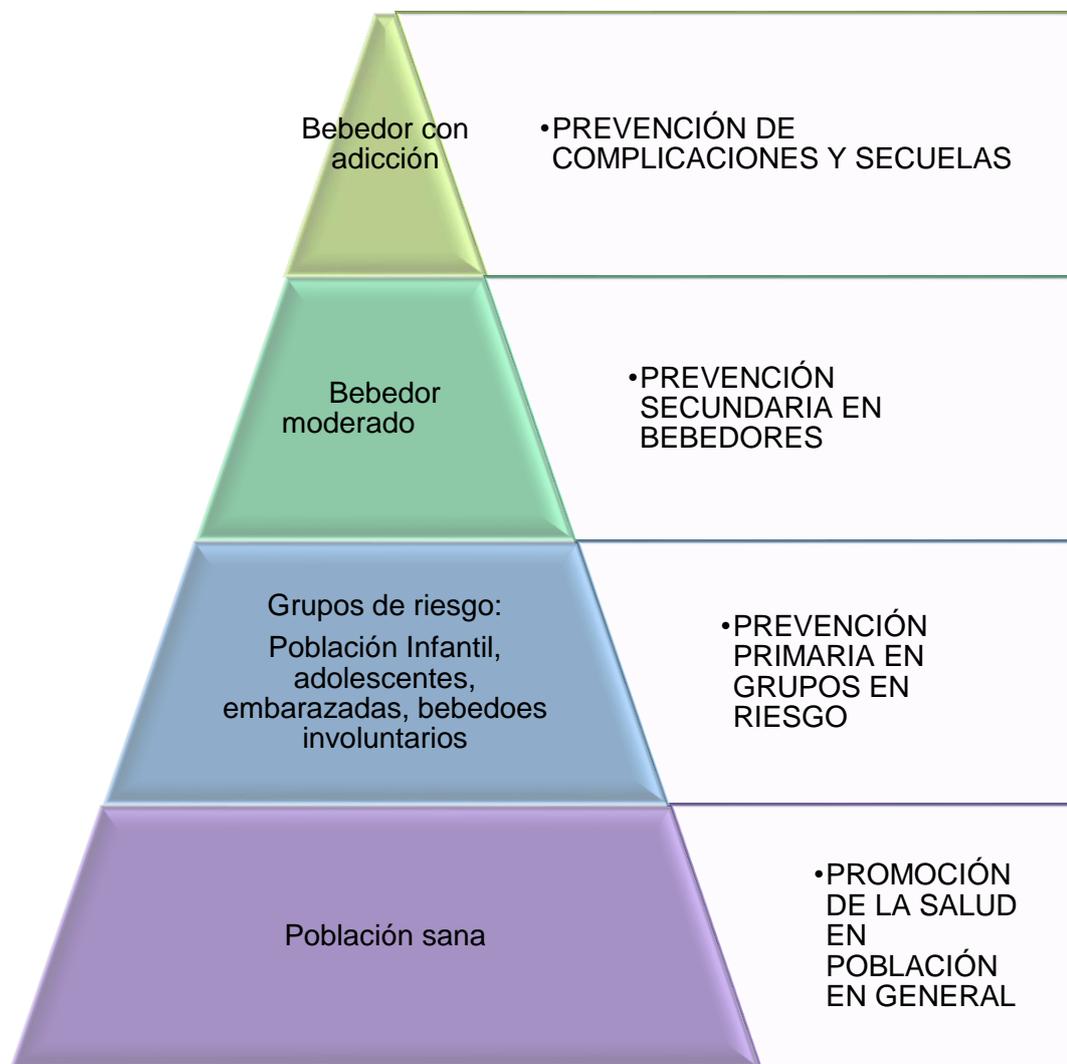


Grafico 36 Red de atención MSP

## **CONCIENTIZACIÓN PARA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL MEDIANTE MATROGIMNASIA**

Para nuestra facilidad lo realizaremos mediante 3 fases que se distribuirán en el año lectivo, una luego de finalizar cada trimestre de clases.

### **FASE 1**

#### **I.- CONFERENCIA**

**Tema:** El consumo de alcohol y las edades en que los jóvenes empiezan a beber.

**Participantes:** Padres de familia.

**Responsable:** Investigador y necesariamente el apoyo del psicólogo de la institución.

#### **II.- TALLER**

**Tema:** Tarjetas de colores para conocer un grupo.

- a) Al momento de ingresar al taller se escribirá el nombre de cada uno de los participantes en un pedazo de cartulina de distintos colores para cada uno.

- b) Se formará grupos de acuerdo a los colores de la cartulina de su nombre.
- c) Luego de formados los grupos, se presentará cada uno en su respectivo grupo.
- d) En la pared se colocará el tema que se va a discutir dentro de determinado grupo y serán entregados a los participantes.
- e) Los temas dados serán el complemento de la conferencia recibida anteriormente.
- f) Se expondrá el tema discutido a los demás grupos mediante un “colash”, el cual será elaborado por los integrantes del grupo.
- g) El material será entregado en parte por los responsables del taller.

**Objetivos:** Equilibrar la participación de todos los integrantes del grupo.

**Materiales:** Tarjetas de colores, papelógrafos, tijeras, pegamento y revistas.

**Tiempo:** De 45 a 60 minutos.

**Participantes:** Padres de familia e hijos

### III.- JUEGOS RECREATIVOS

#### “EL PAÑUELO CAÍDO” (CARRETILLA)

**Objetivo Físico:** Fuerza, resistencia y coordinación en extremidades superiores e inferiores.

**Objetivo Volitivo:** Cooperación, unión y comunicación.

**Materiales:** Conos, pañuelos, silbato.

- a) Los jugadores se dividirán en dos o más grupos integrados por dos personas.
- b) A una distancia de 15 o 20 metros, se colocará un pañuelo en el suelo y frente a cada pareja
- c) El jugador 1 se colocará boca abajo apoyando sus manos y el jugador 2 lo tomará a la altura de los tobillos separándolos del suelo y formando una especie de carretilla humana.
- d) Desde allí, a la voz de partida, se inicia la carrera de las carretillas; cuando llegan al pañuelo se deben flexionar los brazos y con los dientes se toma a éste del suelo, regresando a la línea de partida.
- e) Los puestos se intercambian y el jugador 2 se apoyará en los brazos boca abajo y el jugador 1 lo tomará de los tobillos formando nuevamente la carretilla, y velozmente correrán para dejar el pañuelo en el lugar correspondiente.
- f) La primera pareja en llegar será la ganadora y obtendrá los puntos merecidos.

### **“EL 3 LOCO “PUNK””**

**Objetivo Físico:** Agilidad mental y Motricidad.

**Objetivo Volitivo:** Respeto, comunicación.

- a) Se colocan los participantes en un círculo grande.
- b) El facilitador explica e inicia el juego, se contarán los números naturales en forma ascendente, con acepciones en el número 3 y sus múltiplos, en lugar de nombrar a este número se dará una palmada seguida de la palabra “punk”.
- c) La persona que se equivoca cumplirá con una penitencia dada por el auditorio.

## **“TEMPESTAD”**

**Objetivo Físico:** Agilidad por medio de concentración.

**Objetivo Volitivo:** Respeto, colaboración.

**Materiales:** Silbato

- a) El orientador de la dinámica solicita la colaboración de los participantes para que formen un círculo sentados en sus sillas de trabajo, realizada esta parte, el orientador explica la dinámica que consiste en lo siguiente:
- b) Cuando yo diga olas a la izquierda todos giramos a la izquierda y se sientan, cuando yo diga olas a la derecha giramos a la derecha y nos sentamos y cuando diga Tempestad todos debemos de cambiar de puesto entrecruzados, quien quede de pie pagará penitencia, ya que el orientador se sentará en una de las sillas.

Nota: El orientador debe repetir varias veces a la izquierda, a la derecha y estar pilas al cambio de orden para lograr el objetivo.

La penitencia la coloca el grupo y después de hacerla, continua orientando la dinámica quien pago la penitencia y así sucesivamente.

## **“JUEGO DE CIFRAS” (matemática)**

**Objetivo Físico:** Agilidad, rapidez mental y física.

**Objetivo Volitivo:** Cooperación, unión, respeto.

**Materiales:** Tarjetas con números.

- a) Se dará 5 números en papel a cada grupo de jugadores de 3 integrantes cada uno, estos números irán del 1 al 5.
- b) El juez dará la orden de inicio y al nombrar él una cifra que contenga éstos números, los jugadores deberán formarlo con los números que tengan.
- c) El grupo que más aciertos tenga y en menor tiempo será quien se lleve los puntos correspondientes.

## **FASE 2**

### **I.- CONFERENCIA**

**Tema:** El alcohol en los hogares

**Participantes:** Padres de familia.

**Responsable:** Investigador y necesariamente el apoyo del psicólogo de la institución.

### **II.- TALLER**

**Dinámica:** Los participantes se colocarán en forma de un círculo, al centro está el facilitador, el mismo que explica que van a realizar un viaje a la costa, dando la animación:

Habla el capitán: "bienvenidos compañeros..., este barco que surca los mares con olas que vienen desde la derecha (se dará un paso a la derecha) y con olas que vienen desde la izquierda (se dará un paso a la izquierda); en ocasiones se prestan TEMPESTADES (cambian de lugar) y cuando el barco se hunde les auxiliaremos con salvavidas que son para

DOS PERSONAS (grupos de dos), existen salvavidas para TRES personas (grupos de tres), etc. Hasta lograr grupos con la cantidad de personas que necesitemos para el taller.

**Tema:** Daños sociales del alcohol.

A los grupos ya establecidos se les dará un cartel en blanco, en donde escribirán todos los daños sociales posibles que se pueden dar por el consumo de alcohol

De estas ideas, se explicará los más interesantes.

El facilitador podrá apoyar a los grupos o personas que no se desenvuelvan fácilmente en su exposición.

**Objetivos:** Idealizar los problemas que causa el consumo de alcohol socialmente.

**Materiales:** Carteles, marcadores

**Tiempo:** De 45 a 60 minutos.

**Participantes:** Padres de familia e hijos.

### **III.- JUEGOS RECREATIVOS**

#### **“EL CANGURO” (ENSACADOS)**

**Objetivo Físico:** Fuerza, resistencia, agilidad en extremidades superiores e inferiores.

**Objetivo Volitivo:** Autoestima y respeto.

**Materiales:** Lonas, conos, silbato

- a) Los jugadores se dividen en varios grupos de 3 integrantes cada uno
- b) Se dará un saco o lona a cada grupo y se pondrá una meta a 10 o 15 metros de la línea de partida
- c) Los jugadores entrarán en el saco y saldrán a la voz de partida, girarán en el lugar indicado y volverán a la línea de partida para que el siguiente jugador salga
- d) El primer equipo del que hayan participado todos los jugadores y lleguen a la línea de partida será el ganador y recibirá los puntos acordados.

### **“GANA LA MANZANA” (juego de correr)**

**Objetivo Físico:** Desarrollar la velocidad por medio de la concentración y coordinación.

**Objetivo Volitivo:** Respeto y autoestima

**Materiales:** Manzanas, conos, silbato.

- a) Divídanse los jugadores en dos, tres o cuatro equipos, dando un número a cada jugador en secuencia (1, 2, 3, 4...)
- b) Colóquense una manzana o un objeto de cualquier tipo en el centro, entre los dos equipos.
- c) El capitán grita un número y los miembros de cada equipo que llevan aquél número corren y tratan de apoderarse de la manzana
- d) El jugador que agarra la manzana y cruza la línea en su meta sin ser atrapado por el perseguidor gana los puntos para su equipo.

## **Sugerencias**

Para aumentar la actividad se puede llamar dos partidas al mismo tiempo

Si al jugador se le cae la manzana se puede iniciar nuevamente la partida.

## **“LA CARGA ELÉCTRICA”**

**Objetivo Físico:** Agilidad, respeto

**Objetivo Volitivo:** Integración, diversión, comunicación, respeto.

**Materiales:** Silbato

- a) El animador pide que se retire un voluntario del círculo que han formado los jugadores.
- b) En ausencia de este explica que durante el juego todos deben permanecer en silencio y que uno de ellos " tendrá carga eléctrica".
- c) Cuando el voluntario coloque su mano sobre la cabeza de quien tenga la carga eléctrica todos deberán gritar y hacer gestos.
- d) Se llama al voluntario y el animador le explica: " Uno de los presentes tiene carga eléctrica: Concéntrese y vaya tocando la cabeza de cada uno para descubrir quién tiene la carga eléctrica. Cuando lo descubra, avise".

NOTA: Cuando la persona toque al designado con la carga eléctrica, todos deberán pegar un grito.

## **“PAREJAS O PRIMOS”**

**Objetivo Físico:** Agilidad en movimientos, rapidez

**Objetivo Volitivo:** Fomentar el entusiasmo, compañerismo, alegría y dinamismo

**Materiales:** Silbato

- a) Se forma un círculo con todos los integrantes de la dinámica. Todos miran al interior del círculo entre sí, y están de pie, luego se toman las manos.
- b) Procedimiento: El círculo empieza a girar a medida que todos van cantando una canción en común. En el término de un (1) minuto más o menos, el moderador de la dinámica, cuando los ve distraídos, les grita fuerte, "PRIMOS DE.... N personas". Ejemplo: (Primos de 6), y el último grupo que se haya organizado o que esté incompleto o tenga más personas, entonces se elimina, y así sucesivamente hasta eliminar todos los integrantes, quedando solo 3 y consignando los puntos a los que quedaron o a sus equipos.

## **FASE 3**

### **I.- CONFERENCIA**

**Tema:** El daño del alcohol para la salud

**Participantes:** Padres de familia e hijos.

**Responsable:** Investigador y necesariamente el apoyo del psicólogo de la institución.

## **II.- TALLER**

**Tema:** Daños a la salud a causa del alcohol.

- a) El facilitador escribirá en tarjetas términos importantes referentes a un tema, en este caso la salud.
- b) Cada participante escoge una tarjeta sin saber el tema del que habla, hay la posibilidad de cambiar las tarjetas entre compañeros.
- c) Un participante empieza a hablar y el que crea que el tema de su tarjeta tiene relación podrá intervenir posteriormente en la presentación y el que haya hablado pondrá su tarjeta en el centro.

**Dinámica:** Se puede jugar con dos pelotas, objetos, etc.

El facilitador ubica a los participantes en círculo. Luego explica, que los objetos deben movilizarse en sentido contrario. Así mismo, los participantes pasan de mano en mano el objeto que lo denominan GATO: el RATÓN es el otro objeto que huye y no se deja cazar.

El momento en que un participante tiene en sus manos los dos objetos, quiere decir que el gato le cazó al ratón. En consecuencia, debe depositar una prenda para luego cumplir con una posterior penitencia.

Las personas que deban cumplir la penitencia del juego, hablarán sobre su opinión sobre el taller.

**Objetivos:** Fomentar el aporte de todos los participantes para alcanzar un resultado.

Reducir los posibles miedos a la hora de presentarse o hablar ante más gente.

**Materiales:** Tarjetas con términos, marcadores

**Tiempo:** De 45 a 60 minutos.

**Participantes:** Padres de familia e hijos.

### III.- JUEGOS RECREATIVOS

#### “CARRERA CON HUEVOS”

**Objetivo Físico:** Carrera, velocidad, coordinación.

**Objetivo Volitivo:** Respeto, humildad, comunicación.

**Materiales:** Materiales: cuchara de plástico, huevos, pelotas o limones

- a) Se traza una línea y salida y una de meta. Se podrá jugar individualmente o por equipos
- b) La carrera individual consiste en que cada jugador corre con una cuchara en la mano y dentro de la cuchara llevará el huevo (si es un huevo duro y se cae no se rompe tan fácilmente) o, en nuestro caso, una bola de papel de aluminio reciclado.
- c) Salen desde la línea de salida y corren lo más rápido posible intentando que el huevo no se les caiga. Si esto sucede, el jugador se para, recoge el huevo, lo coloca en la cuchara y sigue corriendo, pero no podrá correr cuando el huevo se caiga de la

cuchara, ni podrá darle una patada al huevo para adelantar terreno.

- d) Si las carreras son por equipos, comienzan corriendo un jugador de cada equipo. Los demás jugadores se colocan formando una fila india para cada equipo y se colocan detrás de la línea de salida.
- e) El juego comienza cuando los dos primeros jugadores salen corriendo con la cuchara y el huevo. Al llegar a meta (podrá haber un juez para comprobar que efectivamente han llegado), dan la vuelta y regresan hacia la línea de salida, donde les esperan sus respectivos compañeros.
- f) Al llegar Y CRUZAR la línea, entregan la cuchara y el huevo al jugador que les releva y estos salen corriendo para hacer el recorrido. El equipo que consigue terminar antes es el equipo ganador y recibirá un aplauso del resto de jugadores.

### **“LLUVIA DE GLOBOS” (VOLEIBOL)**

**Objetivo Físico:** Agilidad, flexibilidad, rapidez

**Objetivo Volitivo:** Cooperativismo, comunicación, confianza, respeto.

**Materiales:** Varios Globos, red o soga, silbato.

- a) Se dividirá el campo en dos partes con la red o soga y se suspenderá de 1 a 1.5 metros y participarán dos equipos
- b) Dada la señal de comienzo, los globos será golpeados en el aire con el propósito de enviarlos al campo adversario por sobre la red.
- c) Los jugadores podrán hacerse pases entre sí procurando que los globos no toquen el piso ni pasen por debajo de la red o la soga.

- d) Cuando el juez crea conveniente indicará la cesación de los golpes. Los globos caerán, entonces, y serán tomados por los jugadores más próximos a ellos, en su propia cancha.
- e) En este momento se acreditará un punto a favor del equipo que retiene menor número de globos

Faltas:

Retener el globo en lugar de golpearlo

Pasar el globo por debajo de la red o la soga

Impulsar el globo con los pies.

### **“EL CIEN PIES”**

**Objetivo Físico:** Motricidad, agilidad, rapidez

**Objetivo Volitivo:** Cooperación, respeto, comunicación, confianza.

**Materiales:** Silbato

- a) El animador comienza cantando: El cien pies no tiene pies, no tiene pies si los tiene pero no los ves; el cien pies tiene\_4, 6, u 8\_\_ pies.
- b) A medida que el animador canta los integrantes repiten la letra del disco, por supuesto tienen que decirla con el mismo ritmo.
- c) Cuando el animador dice en este caso: cien pies tiene 10 pies, todos los integrantes en este caso forman grupos de 5 personas y por ende quedan formados los 10 pies de cien pies. Se sigue con el mismo disco y diversos números.
- d) La persona que quede fuera del grupo es eliminado del juego.

## GUÍA DE JUEGOS RECREATIVOS PROPUESTOS

Recreación: Es la acción y efecto de recrearse, diversión para alivio físico. Cuando el individuo por propia voluntad se dedica a una actividad en un tiempo libre con el fin de poder recrearse, decimos que hay o existe recreación (una de las tantas definiciones de Recreación)

Para nuestra guía de juegos vamos a valorar mediante puntos, lo cual ayudara a definir mejor a los ganadores, siendo los premios pequeños incentivos de uso personal o familiar.

Los participantes en nuestros juegos serán los jóvenes estudiantes de la institución, padres y madres de familia.

Las personas que servirán de guías serán los maestros de cultura física y otras áreas de la institución.

Las reglas de los juegos serán modificadas según la circunstancias por un grupo de guías, en este caso de los docentes a cargo

Los grupos de participantes serán hasta de 3 personas como máximo debido a que participarán padre, madre e hijo.

Para iniciar los juegos, se deberá colocar un pizarrón donde se coloquen las puntuaciones de cada equipo para evitar confusiones, el primero 3 puntos, el segundo 2 y el tercero 1.

Cuadro 39 Guía de juegos

## **PARA CULMINAR EL PLAN DE PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN LOS JÓVENES**

Se planifica una caminata ecológica con todos los participantes, padres de familia e hijos a un lugar tranquilo como lo es el valle de Yanayacu, en donde encontraremos varios lugares de recreación y esparcimiento en donde todos podrán compartir distintas actividades.

A continuación establecemos la ruta.

MAPA:

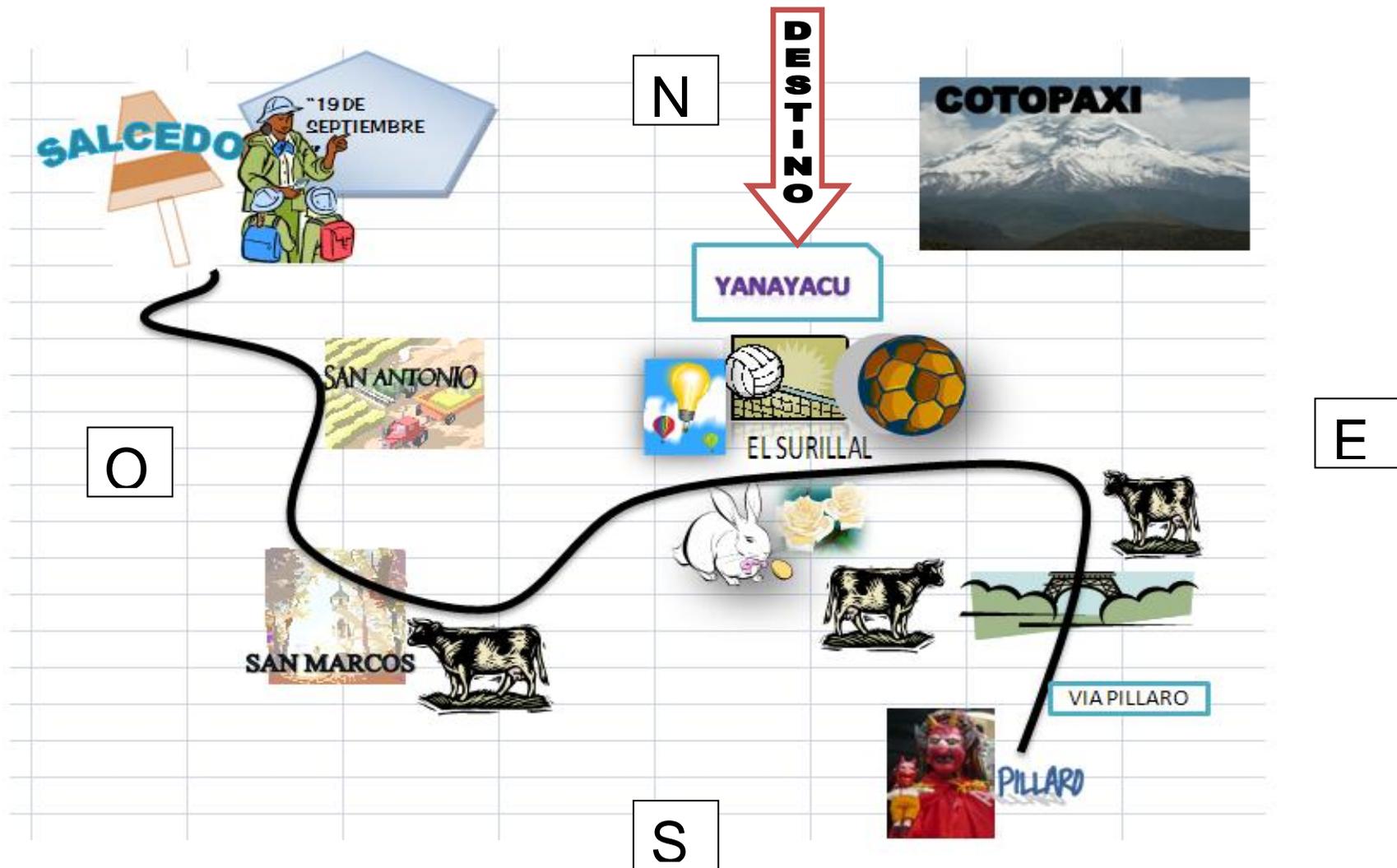


Ilustración 1 Ruta de Caminata Ecológica

### 6.7.1 PLAN OPERATIVO

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE	EVALÚA.
<b>CONCIENCIACIÓN</b>	Lograr que en su mayoría, los estudiantes, docentes y padres de familia interioricen sobre el consumo del alcohol	Charla sobre los daños que causa el consumo de alcohol.	Humanos Materiales	15 de Abril	Investigador Autoridades Docentes	Taller
<b>PLANIFICACIÓN</b>	Conseguir que los contenidos de la guía de prevención sean aceptados en su mayoría	Reuniones de trabajo	Humanos: Investigador	22 - 23 de Abril	Investigador Autoridades Docentes	Presentación de contenidos
<b>CAPACITACIÓN</b>	Mejorar y/o actualizar los contenidos ya programados	Taller sobre nuevos contenidos	Humanos Materiales	6 de Mayo	Investigador Autoridades Docentes	Clase demostrativa
<b>EJECUCIÓN</b>	Lograr que los contenidos sean aplicados	Presentación de los contenidos	Humanos: Investigador  Materiales: Conos, balones, globos, cuerdas	FASE 1: Ultimo sábado del primer trimestre  FASE 2: Ultimo sábado del segundo trimestre  FASE 3: Ultimo sábado del tercer trimestre	Investigador Autoridades Docentes	Observación de la clase

Cuadro 40 Plan Operativo

## **6.8 Administración**

La administración de la propuesta será ejecutada por el Lic. Francisco Acurio, Vicerrector del Colegio “19 de Septiembre” quien se encuentra satisfecho de que esta Institución cumpla el cometido de la guía en prevención del consumo de alcohol y agregue nuevas alternativas en el campo de la cultura física, deporte y recreación, para así formar jóvenes que sean un ente positivo para nuestra sociedad.

Con la seguridad de que esta innovadora propuesta tendrá la aceptación de las Autoridades y cuerpo docente del Colegio “19 de Septiembre” pongo en consideración de ustedes este trabajo investigativo, en respuesta a la necesidad urgente de los estudiantes y sumado con los esfuerzos y experiencias de los señores docentes y autoridades, permitirá mejorar la calidad de vida y de la educación.

El investigador será pieza fundamental en la administración de esta propuesta que está plenamente convencido que a corto y a mediano plazo se verán reflejados los beneficios que generara esta propuesta porque responde a un proceso de investigación científico en el campo educativo-social.

Para concluir, lo que se aspira con estos contenidos es mejorar la calidad de vida de los estudiantes y por ende el de sus familias, compañeros y maestros, responderá a las necesidades de los estudiantes y ayudará forjar de una manera positiva el futuro de los jóvenes estudiantes.

## 6.9 Prevención de la Evaluación.

<b>PREGUNTAS BÁSICAS</b>	<b>EXPLICACIÓN</b>
¿Qué evaluar?	Plan de prevención
¿Para qué evaluar?	Para mejorar los niveles de educación y disminuir el consumo de alcohol.
¿Con qué evaluar?	Encuesta
Indicadores	Datos obtenidos en las encuestas y entrevistas
¿Quién evalúa?	Silvana Maritza Fonseca Lascano
¿Cuándo evalúa?	Después del proceso de aplicación de la propuesta
¿Fuentes de información?	Internet, libros, revistas, folletos, etc.
¿Con qué evaluar?	Encuestas y/o fichas de observación

Cuadro 41 Prevención de la Evaluación

## Bibliografía

- ❖ PALACIOS VALENCIA Wilbert, tesis para licenciatura
- ❖ CHÁVEZ RIVERA Dalila, tesis para licenciatura
- ❖ SÁNCHEZ BAÑUELOS, Fernando (1997) Didáctica de la Educación Física y el Deporte, Madrid
- ❖ [www.psicopedagogia.com/autoestima](http://www.psicopedagogia.com/autoestima)
- ❖ Concepto de deporte - Definición, Significado y Qué es <http://definicion.de/deporte/#ixzz2AjkZm7Ac>
- ❖ [http://es.wikipedia.org/wiki/Educaci%C3%B3n\\_f%C3%ADsica](http://es.wikipedia.org/wiki/Educaci%C3%B3n_f%C3%ADsica)
- ❖ <http://www.educar.org/articulos/padresymaestros.aspx>
- ❖ AGUILAR Walter, tesis para maestría.
- ❖ Dr. AGUILAR Enrique Z. Ministerio de Salud pública
- ❖ Ministerio de Salud de Uruguay. Guía Nacional Abordaje del Tabaquismo
- ❖ GONZÁLEZ MENÉNDEZ Ricardo Ed. OPS/PMS. Ecuador 2008
- ❖ AGUILAR E. Manejo de los Bebedores Problema en los sistemas de atención primaria de salud (MSP, OPS) Quito 2001
- ❖ CASTRO Washington. Modulo de Matrogimnasia
- ❖ ORTÍZ ORTÍZ Patricio. Modulo de Juegos de Imitación y Pre deportivos

## ANEXOS

Encuesta

*UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO*  
*FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN*  
*CURSO DE CAPACITACIÓN EN INVESTIGACIÓN*  
*"EMPRENDIMIENTO E INNOVACIÓN PEDAGÓGICA Y TECNOLÓGICA"*

### ENCUESTA A ESTUDIANTES

Objetivo: Conocer la situación de los estudiantes del Colegio "19 de Septiembre" en el tema "El consumo de alcohol y su influencia en el desempeño deportivo y académico de los estudiantes"

Instrucciones: Marque con una (x) la respuesta que usted considere.

Edad: \_\_\_\_\_

Sexo: \_\_\_\_\_

1. ¿Sabe usted, si el alcohol produce enfermedades cardiacas?  
SI  NO
2. ¿Cree usted que las alteraciones nerviosas se dan por el consumo de alcohol?  
SI  NO  TAL VEZ
3. ¿Se siente dependiente del alcohol?  
SI  NO
4. ¿Ha tenido conflictos en su familia por el consumo de alcohol?  
A VECES  NUNCA  SIEMPRE

5. ¿Con que frecuencia consume alcohol?

- Nunca
- Todos los días
- Cada 3 días
- Cada semana
- Cada mes
- Ocasiones especiales

6. ¿Cree usted que cuando consume alcohol sus calificaciones bajan?

SI  NO

7. ¿Tiene respuestas rápidas cuando ha consumido alcohol?

SI  NO  ALGUNAS VECES

8. ¿Tiene energía diariamente?

SI  NO

9. ¿Con que frecuencia practica deporte?

- Todos los días
- Una vez a la semana
- Dos veces a la semana
- Solo fin de semana
- Solo en cultura física
- Nunca

10. Se libera del estrés cuando:

Consumo alcohol

Práctica deporte

### ENCUESTA A DOCENTES / AUTORIDADES

Objetivo: Conocer la opinión de los docentes del Colegio "19 de Septiembre" acerca del tema "El consumo de alcohol y su influencia en el desempeño deportivo y académico de los estudiantes"

Instrucciones: Marque con una (x) la respuesta que usted considere.

Edad: \_ \_ \_ \_

Sexo: \_ \_ \_ \_

1. ¿Sabe usted como docente o autoridad, si el alcohol produce enfermedades cardiacas?

SI

NO

2. ¿Cree usted que las alteraciones nerviosas de los estudiantes, se dan por el consumo de alcohol?

SI

NO

TAL VEZ

3. ¿Sabe usted si sus estudiantes son dependientes del alcohol?

SI

NO

4. ¿Sabe si los estudiantes tienen conflictos en su familia por el consumo de alcohol?

A VECES

NUNCA

SIEMPRE

5. ¿Sabe usted con qué frecuencia consumen alcohol los estudiantes?

- Nunca
- Todos los días
- Cada 3 días
- Cada semana
- Cada mes
- Ocasiones especiales

6. ¿Cree usted que las calificaciones bajas se deban al consumo de alcohol?

SI  NO

7. ¿Sus estudiantes tienen respuestas rápidas cuando han consumido alcohol?

SI  NO  ALGUNAS VECES

8. ¿Sus estudiantes tienen energía diariamente?

SI  NO

9. ¿Sabe con qué frecuencia los estudiantes practica deporte?

- Todos los días
- Una vez a la semana
- Dos veces a la semana
- Solo fin de semana
- Solo en cultura física
- Nunca

10. Sabe si los estudiantes liberan del estrés cuando:

11. Consumen alcohol

Practican deporte

### ENCUESTA LOS PADRES DE FAMILIA

Objetivo: Conocer la opinión de los padres de familia del Colegio “19 de Septiembre” acerca del tema “El consumo de alcohol y su influencia en el desempeño deportivo y académico de los estudiantes”

Instrucciones: Marque con una (x) la respuesta que usted considere.

Edad: \_ \_ \_ \_

Sexo: \_ \_ \_ \_

1. ¿Sabe usted como padre de familia, si el alcohol produce enfermedades cardiacas?

SI  NO

2. ¿Cree usted como padre de familia que las alteraciones nerviosas se dan por el consumo de alcohol?

SI  NO  TAL VEZ

3. ¿Siente que su hijo es dependiente del alcohol?

SI  NO

4. ¿Ha tenido conflictos en su familia y con su hijo por el consumo de alcohol?

A VECES  NUNCA  SIEMPRE

5. ¿Sabe usted con qué frecuencia su hijo consume alcohol?

- Nunca

- Todos los días

- Cada 3 días

- Cada semana
- Cada mes
- Ocasiones especiales

6. ¿Cree usted que cuando su hijo consume alcohol sus calificaciones bajan?

SI  NO

7. ¿Su hijo tiene respuestas rápidas cuando ha consumido alcohol?

SI  NO  ALGUNAS VECES

8. ¿Sabe si su hijo tiene energía diariamente?

SI  NO

9. ¿Con que frecuencia su hijo practica deporte?

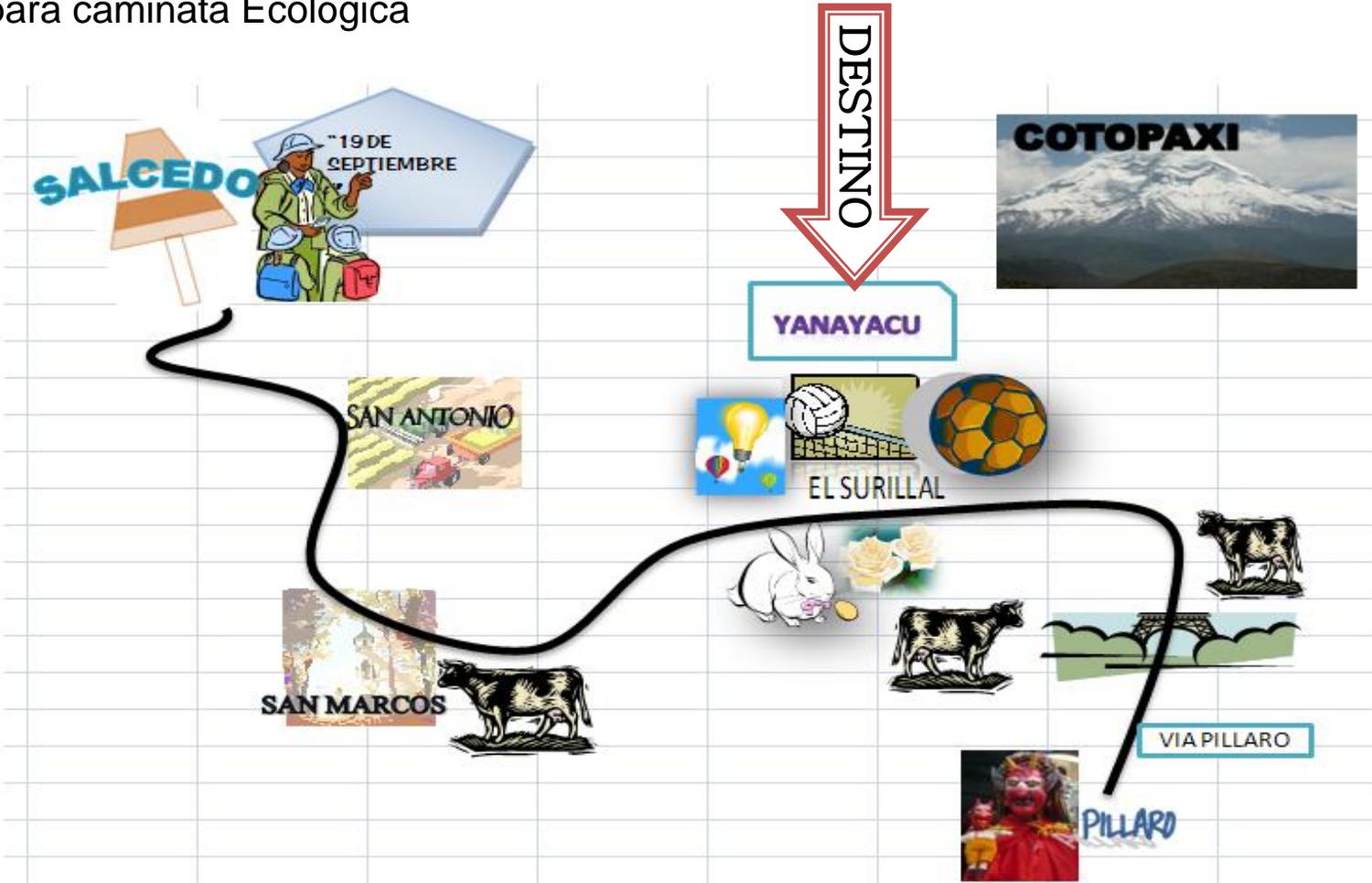
- Todos los días
- Una vez a la semana
- Dos veces a la semana
- Solo fin de semana
- Solo en cultura física
- Nunca

10. Sabe si su hijo se libera del estrés cuando:

Consumo alcohol  Practica deporte

¡Gracias por su colaboración!

Ruta para caminata Ecológica





*Colegio "19 de Septiembre"*