

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL  
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
SECCIÓN DE PSICOLOGÍA**



**INFORME FINAL DEL CURSO DE ESPECIALIZACIÓN:  
EVALUACIÓN PSICOLÓGICA**

**TÍTULO DEL INFORME FINAL:**

**PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA  
MINIMIZAR EFECTOS EMOCIONALES POR EL  
CONSUMO DEL ALCOHOL**

**PARA OPTAR AL GRADO ACADÉMICO DE:**

**LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA**

**PRESENTADO POR:**

**ELMER IVÁN APARICIO MARTÍNEZ      CARNET: AM19091  
EMILIA ELIZABETH UMANZOR AGUILAR      CARNET: UA18005  
KELLYN JASMÍN CHÁVEZ MARTÍNEZ      CARNET: CC19083**

**DOCENTE ASESOR:**

**MS. PC LUIS ROBERTO GRANADOS GÓMEZ**

**OCTUBRE DE 2024**

**SAN MIGUEL, EL SALVADOR, CENTROAMÉRICA**

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**

**AUTORIDADES**



**MSC. JUAN ROSA QUINTANILLA**

**RECTOR**

**DRA. EVELYN BEATRIZ FARFÁN**

**VICERRECTORA ACADÉMICA**

**MSC. ROGER ARMANDO ARIAS ALVARADO**

**VICERRECTOR ADMINISTRATIVO**

**LIC. PEDRO ROSALÍO ESCOBAR CASTANEDA**

**SECRETARIO GENERAL**

**LIC. CARLOS AMILCAR SERRANO RIVERA**

**FISCAL GENERAL**

**FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL**

**AUTORIDADES**



**MSC. CARLOS IVÁN HERNÁNDEZ FRANCO**

**DECANO**

**DRA. NORMA AZUCENA FLORES RETANA**

**VICEDECANA**

**LIC. CARLOS DE JESÚS SÁNCHEZ**

**SECRETARIO**

**MSC. JORGE PASTOR FUENTES CABRERA**

**DIRECTOR GENERAL DE PROCESOS DE GRADO**

**LICDA. ANA CECILIA CAÑAS ZELAYA**

**JEFA DE DEPARTAMENTO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**

**PH. D RENÉ CAMPOS QUINTANILLA**

**COORDINADOR GENERAL DE PROCESOS DE GRADO SECCIÓN DE  
PSICOLOGÍA**

## **DEDICATORIAS Y AGRADECIMIENTOS**

A DIOS: Doy gracias por ser mi padre, por tomar mi vida como parte de la suya, por tomar responsabilidad con la persona que fui, la que soy y la que seguiré siendo, él ha sido mi ayuda incondicional, fue muy difícil este proceso de formación, pero gracias a él porque que me ha permitido terminar con éxito mis estudios y poder graduarme.

A MI MADRE: Maribel Martínez Vda. De Aparicio por apoyarme incondicionalmente en todo este proceso de estudio, por darme todo lo necesario en cada etapa de mi vida y ahora como graduado, por ser una de mis razones principales para ser un profesional.

A MI FAMILIA: A mis abuelos y hermanos por ser parte fundamental de este proceso académico, por el apoyo moral, emocional y económico que entregaron cada día a mi vida.

A MIS AMIGOS: Carlos Mario Valladares Hernández por ser esa segunda familia que encontré en el día más oscuro de mi vida hasta ahora, a la familia: Alemán Gonzales y pastor: Raúl Iraheta por estar siempre para mí.

A MI EQUIPO DE TRABAJO: Por todo el apoyo académico que me han brindado hasta el día de ahora y el arduo esfuerzo que se ha visto a lo largo de los años en la formación académica.

A LOS DIFERENTES DOCENTES: Por su ardua dedicación a enseñar y formar profesionales altamente calificados para ejercer una profesión digna.

A MI DOCENTE ASESOR: Luis Roberto Granados Gómez por su paciencia, su dedicación al enseñar, a brindar el aprendizaje y a la formación académica.

ELMER IVÁN APARICIO MARTÍNEZ

## **DEDICATORIAS Y AGRADECIMIENTOS**

A DIOS: Que me ha guiado y me ha dado la sabiduría necesaria, para cumplir todos los desafíos en el transcurso de mi carrera, mis propósitos y metas ayudándome a culminar mi estudio universitario con éxitos.

A MI MADRE: Que ya no está físicamente presente, su espíritu y legado siguen vivos en cada logro que alcanzo. Quiero expresarte mi gratitud eterna por tu amor y apoyo incondicional tu confianza en mi capacidad para alcanzar mis metas. A pesar de tu partida, siempre has sido mi mayor inspiración y motivación. Tu ausencia física ha dejado un vacío en mi corazón, pero tu recuerdo y sabiduría siguen guiando mis pasos. Gracias por creer en mí y por ser mi guía. Este logro es en honor a ti y a todo lo que representas.

A MI HERMANO: Por haber confiado en mí y por apoyarme a culminar mi carrera universitaria, siempre estaré eternamente agradecida con su gran apoyo.

A MI TIA: Por el apoyo constante y palabras de aliento me han impulsado a seguir adelante. Gracias por estar siempre a mi lado y por ser una parte fundamental de este logro.

A MI QUERIDO AMIGO OSMIN JANDRES: Por tus constantes palabras de aliento y tu presencia en los momentos difíciles, tu amistad ha sido una luz en este camino tu entusiasmo y apoyo incondicional me han ayudado a alcanzar esta meta, gracias por ser parte de este logro.

A UNIDAD DE ESTUDIOS SOCIOECONOMICOS: Por brindarme la oportunidad de avanzar en mi formación académica el apoyo ha sido fundamental para culminar mis estudios.

EMILIA ELIZABETH UMANZOR AGUILAR

## **DEDICATORIAS Y AGRADECIMIENTOS**

A DIOS: Dios todo poderoso por su infinita bondad y misericordia que siempre me mantuvo con salud y energías para poder continuar con mis estudios y siempre me llevo por el camino del bien, así como o también me ayudo a no perder la fe durante este camino y poder llegar a la meta final.

MI FAMILIA: Por su comprensión y apoyo durante todos mis estudios, porque siempre estaban orientándome y dándome ánimos para no rendirme y poder continuar con cada etapa de la carrera.

MIS PADRES: Porque siempre fueron un apoyo incondicional y fundamental, para poder seguir, porque sin ayuda de ellos hubiera sido más difícil y por estar guiándome por el camino correcto para lograr ser profesional y sus oraciones que día a día me acompañaron.

A DOCENTES: Agradezco a cada uno de los licenciados, que me brindaron sus conocimientos, orientación, paciencia y dedicación durante toda la carrera y por siempre dar lo mejor para ellos.

A MIS AMIGOS: A cada uno de ellos, por brindarme orientación y apoyo durante la carrera y su amistad sincera.

KELLYN JASMÍN CHÁVEZ MARTÍNEZ

## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN .....	1
GENERALIDADES .....	2
DIAGNÓSTICO SITUACIONAL .....	3
OBJETIVOS.....	6
JUSTIFICACIÓN.....	7
METODOLOGÍA .....	8
APLICACIONES .....	9
DESCRIPCIÓN.....	10
BASE TEÓRICA .....	11
VALIDEZ Y CONFIABILIDAD .....	16
METAS .....	21
FUNDAMENTACIÓN PSICOTEPÉUTICA .....	22
ACTIVIDADES DE LAS SESIONES .....	23
"PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA MINIMIZAR EFECTOS EMOCIONALES POR EL CONSUMO DEL ALCOHOL" .....	25
ANEXO DE SESIONES .....	39
MATERIAL DE TRABAJO.....	41
BIBLIOGRAFÍA.....	44
ANEXO DEL PROGRAMA.....	45

## RESUMEN

En el presente trabajo de investigación se basa en minimizar efectos emocionales por el consumo del alcohol, el cual se implementará mediante un programa de intervención, con diferentes técnicas y temas relacionados a la problemática, ámbito de aplicación dirigido a hombres de 18 a 70 años de edad. El consumo de alcohol es un fenómeno social ampliamente aceptado que, sin embargo, puede tener consecuencias devastadoras en la salud emocional y mental de las personas, a través de un enfoque integral, buscamos fortalecer la salud emocional y promover una vida equilibrada. Se pretende dar información, de cómo el alcohol puede afectar las emociones, y también en las relaciones interpersonales, y así poder hacer conciencia, sobre las consecuencias del consumo del alcohol, y poder proporcionar herramientas que los participantes puedan implementarlas y así manejar sus emociones de una mejor manera. En el programa se trabajará con terapia cognitivo-conductual que también se la denomina y considera como terapia de amplio espectro. En donde se pretende mejorar las habilidades interpersonales, para poder disminuir el consumo del alcohol en el desarrollo del programa consta de 9 sesiones y se desarrolla en modalidad grupal, presencial 15 sujetos por sesión.

**Palabras clave:** intervención ; efectos emocionales ; alcohol ; consumo

## ABSTRACT

The present research work is based on minimizing the emotional effects of alcohol consumption, which will be implemented through an intervention program, with different techniques and topics related to the problem, scope of application aimed at men from 18 to 70 years of age. Alcohol consumption is a widely accepted social phenomenon that, however, can have devastating consequences on people's emotional and mental health. Through a comprehensive approach, we seek to strengthen emotional health and promote a balanced life. The aim is to provide information on how alcohol can affect emotions, and also on interpersonal relationships, and thus be able to raise awareness about the consequences of alcohol consumption, and to be able to provide tools that participants can implement and thus manage their emotions. a better way. The program will work with cognitive-behavioral therapy, which is also called and considered broad-spectrum therapy. Where the aim is to improve interpersonal skills, in order to reduce alcohol consumption in the development of the program, it consists of 9 sessions and is developed in group mode, in person, 15 subjects per session.

**Keywords:** intervention; emotional effects; alcohol ; consumption

## INTRODUCCIÓN

El consumo de alcohol es un fenómeno social ampliamente aceptado que, sin embargo, puede tener consecuencias devastadoras en la salud emocional y mental de las personas. A menudo, el abuso del alcohol está asociado con una serie de problemas psicológicos, como ansiedad, depresión, entre otros. Estos efectos emocionales no solo afectan al individuo, sino también a sus relaciones interpersonales y su entorno social.

Este programa de intervención se ha diseñado para abordar y minimizar estos efectos emocionales, proporcionando herramientas y estrategias a las personas con problemas con el alcohol. A través de un enfoque integral para fortalecer la salud emocional y promover una vida equilibrada.

Se presenta un diagnóstico situacional, la etapa fundamental el punto de partida al programa, también conlleva las metodologías, la aplicación del programa, y descripción del mismo, las bases teóricas presentan la validez y confiabilidad como todo programa de intervención con la seriedad y compromiso de sus metas y objetivos.

El programa pretende minimizar efectos emocionales por el consumo del alcohol, con el enfoque cognitivo conductual se generó una serie de sesiones que van en función de brindar a los participantes estrategias aplicables en diferentes áreas de su vida cotidiana, que llevan la finalidad de minimizar efectos emocionales y poder manejar la problemática, consta de nueve sesiones en donde en cada una de ellas se abordan diferentes temáticas, se brindan estrategias y formas que van en función de regular el comportamiento en grupos, se les plantean formas de comportamiento a través de las estrategias de aplicación, que se brindan a través de las sesiones.

## GENERALIDADES

**Nombre:** "Programa de intervención para minimizar efectos emocionales por el consumo del alcohol "

**Objetivo:** Incrementar el conocimiento sobre cómo el alcohol afecta las emociones y proporcionar herramientas para manejar esos efectos.

### **Autores**

- ✚ Elmer Iván Aparicio Martínez
- ✚ Emilia Elizabeth Umanzor Aguilar
- ✚ Kellyn Jasmín Chávez Martínez

**Año de creación:** 2024

**Número de sesiones:** 9 sesiones

**Duración del programa:** 9 semanas

**Tiempo de aplicación:** 1 hora por sesión

**Ámbito de aplicación:** Dirigido a hombres de 18 a 70 años de edad

**El Programa se desarrolla en modalidad:** Grupal, presencial (15 sujetos por sesión)

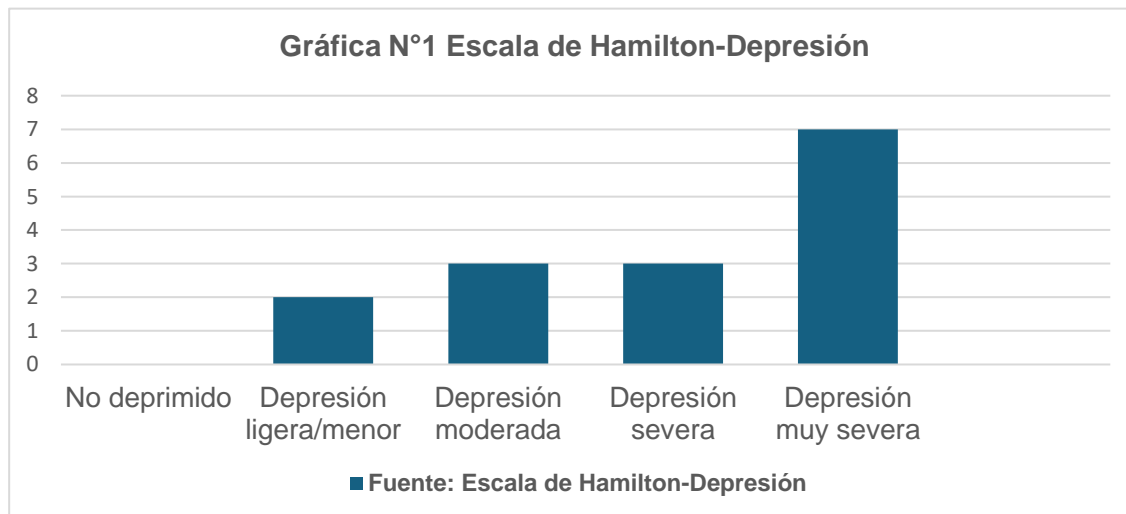
## DIAGNÓSTICO SITUACIONAL

Esta etapa del proceso metodológico persigue diferentes objetivos, pero uno de ellos es el de contextualizar el problema en la realidad en que se produce. Este proceso nos proporcionó información relevante acerca de los siguientes aspectos

Conocer la magnitud y características del problema de consumo de alcohol y otras conductas asociadas, las características de la población a evaluar y el entorno donde se va a desarrollar el programa también conocer las personas claves del entorno que pueden facilitar o dificultar el desarrollo del programa.

Son 15 los participantes que formaron parte de la evaluación de un grupo de Alcohólicos Anónimos AA en Nueva Guadalupe en el año 2024, cada participante fue evaluado posteriormente por 2 escalas confiables la **Escala de Hamilton-Depresión** y la **Escala del Bienestar Psicológico de RYFF** ya que nos permitió obtener los resultados óptimos y verídicos para iniciar con la creación y diseño de la estructura del programa.

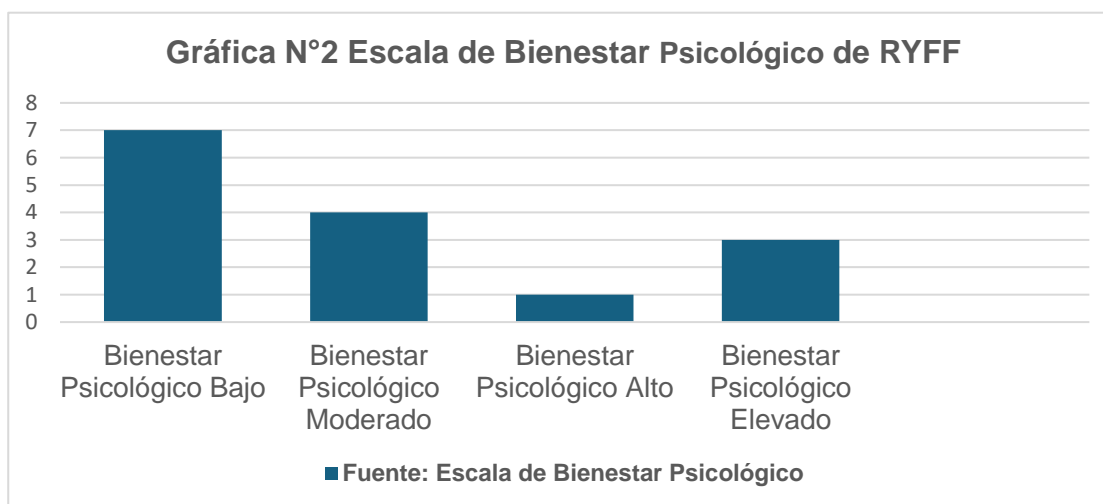
### Datos estadísticos



**Interpretación:** En la gráfica 1 se reflejan los datos de la escala de Hamilton-Depresión que de los 15 participantes 7 se encuentran en Depresión muy severa, en depresión severa hay 3 participantes de igual forma en depresión moderada hay 3 y por último 2 personas en depresión ligera/menor.

Los síntomas de la depresión en los alcohólicos se reducen, en gran medida, a las tres o cuatro semanas después de interrumpir el consumo de alcohol. El abuso del alcohol puede provocar depresión y aumentar la impulsividad; de manera que el mayor riesgo que presenta una persona deprimida luego de consumir alcohol es la conducta suicida, pues es más recurrente que la dependencia al alcohol venga de la depresión.

#### Datos estadísticos



**Interpretación:** Se reflejan los datos de la gráfica N°2 escala de Bienestar Psicológico de RYFF en el cual se evalúan dimensiones, de los 15 participantes 7 se encuentran en un Bienestar Psicológico Bajo, 4 personas en Moderado y 1 en Bienestar Psicológico Alto finalizando que 3 se encuentran en un Bienestar Psicológico Elevado.

### Dimensiones de Escala de Bienestar Psicológico de RYFF

<b>Tabla N°1 Dimensiones de Escala de Bienestar Psicológico de RYFF</b>			
<b>Dimensiones</b>	<b>Alto</b>	<b>Medio</b>	<b>Bajo</b>
Autoaceptación	3	4	8
Dominio del entorno	3	6	6
Relaciones positivas	2	6	7
Crecimiento personal	1	7	7
Autonomía	3	10	2
Propósito en la vida	3	6	6
<b>Fuente: Creación propia</b>			

**Interpretación:** En las dimensiones de la tabla N°1 Escala Bienestar Psicológico de RYFF 8 participantes salieron bajo en la dimensión Autoaceptación, 6 Dominio del entorno, 7 Relaciones positivas, 7 Crecimiento personal y 6 Propósito en la vida, y un menor porcentaje en Autonomía.

El consumo de alcohol puede tener un profundo impacto negativo en el bienestar psicológico de las personas. Este impacto puede manifestarse de varias maneras, afectando tanto la salud mental como el funcionamiento diario.

Además, crea un ciclo de refuerzo negativo que puede prolongar problemas emocionales y psicológicos, haciendo más difícil para las personas superar sus dificultades y mantener una salud mental equilibrada.

## OBJETIVOS

### Objetivo general

Implementar estrategias integrales de prevención y apoyo para reducir los efectos emocionales negativos asociados con el consumo de alcohol, promoviendo la salud mental y el bienestar emocional y el fortalecimiento de habilidades de afrontamiento.

### Objetivos específicos

Conocer información sobre los efectos emocionales del alcohol y promover una mayor conciencia sobre la salud mental.

Proporcionar herramientas y técnicas para ayudar a las personas a manejar sus emociones de manera óptima.

## JUSTIFICACIÓN

El consumo de alcohol es una práctica común en muchas sociedades y, aunque puede ser socialmente aceptado, su abuso conlleva serios riesgos para la salud mental y emocional. El alcohol, al actuar como depresor del sistema nervioso central, tiene el potencial de exacerbar problemas emocionales existentes y desencadenar nuevos trastornos emocionales.

El consumo excesivo de alcohol está estrechamente vinculado con una serie de problemas de salud mental, incluidos la ansiedad, la depresión y el estrés crónico. Los estudios han demostrado que el alcohol puede alterar la química cerebral, llevando a cambios en el estado de ánimo y exacerbando problemas preexistentes. Por ejemplo, el alcohol puede actuar como un "agente desinhibidor", lo que puede llevar a la expresión exagerada de emociones reprimidas y a la intensificación de sentimientos de desesperanza y desesperación en individuos vulnerables.

La intervención temprana es clave para prevenir el desarrollo de trastornos emocionales graves y mejorar la calidad de vida de las personas afectadas. Al implementar un programa de intervención específico, podemos ofrecer apoyo psicológico y emocional antes de que los problemas se conviertan en crisis.

Desarrollar e implementar un programa de intervención para minimizar los efectos emocionales del consumo de alcohol es esencial para mejorar la salud mental y emocional de los individuos afectados.

Este programa no solo aborda los problemas inmediatos asociados con el consumo de alcohol, sino que también ofrece un enfoque preventivo que puede reducir la carga emocional. Al implementar en este tipo de intervención, estamos invirtiendo en un futuro más saludable y equilibrado para todos.

## METODOLOGÍA

En el programa se trabajará con Terapia cognitivo-conductual que también se la denomina y considera como terapia de amplio espectro. Está destinada a mejorar las habilidades cognitivas y de conducta. De forma simple este tipo de terapia ayuda a los pacientes a reconocer las situaciones de consumo, evitarlas y enfrentarse a ellas.

Es una estrategia terapéutica estructurada, orientada hacia objetivos concretos y centrada en los problemas inmediatos; sin embargo, es flexible y adaptable a las necesidades individuales de cada persona y es compatible con cualquier otro tipo de intervención terapéutica.

En el desarrollo del programa consta de 9 sesiones de 60 minutos de duración cada sesión en la que todos participan muy activamente y participativo ya que será grupal. Este programa está diseñado para proporcionar un espacio seguro y de aprendizaje, ayudando a los participantes a enfrentar sus desafíos emocionales relacionados con el consumo de alcohol.

## APLICACIONES

Es un programa que está enfocado en minimizar los efectos emocionales por el consumo del alcohol, principalmente en el desarrollo de las estrategias integrales de prevención y apoyo psicosocial, promoviendo la salud mental, el bienestar emocional, y el fortalecimiento de las habilidades de afrontamiento y resolución de conflictos en las diferentes áreas de la vida.

El programa consta de 9 sesiones en su estructura, una sesión por semana, una hora por cada sesión, dirigidos a hombres de 18 a 70 años de edad con la particularidad del grupo (problemas con el alcoholismo), es un programa que está construido y diseñado bajo en enfoque cognitivo conductual, sus sesiones, métodos y estrategias se basa en técnicas del mismo enfoque, con el objetivo de brindar a los participantes nuevas formas y estrategias de cambiar los hábitos y reforzadores del consumo.

Cada sesión está enfocada en tratar diferentes áreas sobre los mitos y realidades del alcoholismo, la autoaceptación, habilidades sociales y consumo de alcohol, fortalecer las relaciones positivas, desarrollo de las habilidades de afrontamiento, afectación del alcoholismo en el propósito de vida, el alcoholismo y su desarrollo con la depresión, el impacto del alcoholismo en la autonomía personal y estrategias para recuperarla.

## DESCRIPCIÓN

Es un programa que consiste en la intervención necesaria para minimizar efectos emocionales por el consumo de alcohol, dirigidos a hombres, la edad de la población será de 18 a 70 años de edad.

El programa está diseñado para un grupo de 15 personas que desean entender y gestionar los efectos emocionales del consumo de alcohol. A través de 9 sesiones aproximadamente de 60 minutos cada una y en cada sesión se realiza una combinación de actividades y temas de gran importancia, los participantes aprenderán a identificar sus emociones y a desarrollar habilidades de afrontamiento saludables.

## BASE TEÓRICA

El trastorno por consumo de alcohol es un patrón de consumo de alcohol que consiste en tener problemas para controlar lo que bebes, estar preocupado por el alcohol o continuar consumiéndolo aun cuando te causa problemas. Este trastorno también implica la necesidad de tener que beber más para lograr el mismo efecto o la presencia de síntomas de abstinencia cuando disminuyes o suspendes rápidamente el consumo. El trastorno por consumo de alcohol incluye un nivel de consumo que suele llamarse alcoholismo.

Desde la teoría de la estructura de la personalidad es complicado establecer un patrón de personalidad alcohólica, si bien es cierto que los hábitos del alcoholismo producen el asentamiento de costumbres que se arraigan como rasgos, dado que el alcohólico construye su vida en torno a la sustancia.

Esta teoría hace referencia a las costumbres del alcohólico y a cómo la ingesta de alcohol influye en su conducta, más concretamente la desinhibición comportamental.

La personalidad alcohólica aparece cuando la enfermedad se ha establecido. Alrededor de la mitad de las personas alcohólicas no presentan problemática de personalidad previa. No obstante, hay ciertos trastornos de personalidad extremadamente vulnerables al consumo de sustancias, encabezados por el trastorno límite y el trastorno antisocial de personalidad, que junto con la presencia de la adicción al alcohol conforman lo que se denomina patología dual.

Dado que la característica esencial del trastorno límite de la personalidad es la inestabilidad, aumenta la vulnerabilidad al consumo de sustancias psicoactivas, en general. Una marcada impulsividad propia de dicha personalidad dificulta de manera significativa la tolerancia a la frustración, favorece la aparición de reacciones en cortocircuito, y limita una

visión completa y ajustada de la realidad, lo cual hace que encuentre en el consumo de sustancias una patológica sensación de control.

### **Teorías psicodinámicas**

Las teorías psicodinámicas postulan hipótesis relacionadas con la satisfacción de impulsos de manera inmediata, la intolerancia a estados internos aversivos, la búsqueda rápida hacia el placer y la huida radical del dolor, que disponen a que la persona encuentre en la ingesta de alcohol esa gratificación inmediata.

### **Teoría socio ambiental**

La perspectiva socio ambiental entiende el uso de alcohol como facilitador de las relaciones interpersonales desde la desinhibición conductual, es decir, favorece la percepción de calidez en la sensación vincular.

### **Teoría familiar**

La teoría familiar postula que padres alcohólicos “proyectan” su alcoholismo en sus hijos por identificación o imitación. Familias disfuncionales o desestructuradas, en las que predomina un clima extremadamente rígido, inflexible, normativo, pueden provocar una especie de “situación de asfixia” en la que el alcohol actúa como desinhibidor de esa tensión y rigidez.

### **Teoría sistémica**

Por último, desde la teoría sistémica, se entiende la ingesta patológica de alcohol no como un trastorno relacionado con la sustancia, sino entendida como su acción en un sistema complejo como lo es el psiquismo de la persona, es decir, que el alcohol resuelve, aunque sea

de manera patológica, alguna problemática generadora de angustia que supera los recursos de afrontamiento adaptativos de la persona.

### **Causas del alcoholismo**

#### **Por factores genéticos.**

**Depresión y otros problemas de salud mental.** Es frecuente que las personas con trastornos mentales, como ansiedad, depresión, esquizofrenia o trastorno bipolar, tengan problemas con el alcohol u otras sustancias.

**Antecedentes de trauma.** Las personas con antecedentes de traumas emocionales u otro tipo de trauma corren un mayor riesgo de tener trastorno por consumo de alcohol.

**Cirugía bariátrica.** Algunos estudios de investigación indican que someterse a una cirugía bariátrica puede aumentar el riesgo de tener trastorno por consumo de alcohol o una recaída después de recuperarse de este trastorno.

**Factores sociales y culturales.** Tener amigos o una pareja que beben con regularidad podría aumentar el riesgo de tener trastorno por consumo de alcohol. La manera atractiva en la que a veces el consumo de alcohol se presenta en los medios de comunicación también puede transmitir el mensaje de que beber mucho está bien. En el caso de los jóvenes, la influencia de los padres, compañeros y otros modelos para seguir puede afectar el riesgo.

### **Síntomas**

El trastorno asociado al consumo de alcohol puede ser leve, moderado o grave, según la cantidad de síntomas que manifiestes. Entre los signos y síntomas, se incluye lo siguiente:

- Ser incapaz de limitar la cantidad de alcohol que bebes
- Tener la intención de reducir la cantidad que bebes o haberlo intentado sin éxito

- Dedicar mucho tiempo a beber, conseguir alcohol o recuperarse del consumo de alcohol
- Sentir antojos intensos o ansias de beber alcohol
- Ser incapaz de cumplir obligaciones importantes en el trabajo, la escuela o el hogar debido al consumo reiterado de alcohol
- Continuar con el consumo de alcohol aun sabiendo que te provoca problemas físicos, sociales, laborales o interpersonales
- Abandonar o limitar las actividades sociales y laborales y los pasatiempos para consumir alcohol
- Consumir alcohol en situaciones poco seguras, como al manejar o nadar
- Desarrollar tolerancia al alcohol, por lo que necesitas tomar más para sentir el efecto o sientes menos efecto con la misma cantidad
- Tener síntomas de abstinencia, como náuseas, sudoración y temblores, cuando no bebes, o bien beber para evitar estos síntomas

### **Consecuencias**

El alcohol deprime el sistema nervioso central. En algunas personas, la reacción inicial puede ser una sensación de aumento de energía. Pero a medida que continúas bebiendo, te genera somnolencia y pierdes el control de tus acciones.

El alcohol en exceso afecta el habla, la coordinación muscular y los centros vitales del cerebro. Un consumo excesivo de alcohol puede, incluso, provocar un coma que ponga en riesgo la vida o la muerte. Esto es especialmente preocupante cuando tomas determinados medicamentos que también deprimen la actividad cerebral.

## **Efectos sobre tu salud**

Beber demasiado alcohol en una sola ocasión o a lo largo del tiempo puede ocasionar problemas de salud, como los que se nombran a continuación:

Enfermedad hepática. El consumo excesivo de alcohol puede aumentar la grasa en el hígado (esteatosis hepática) y producir la inflamación del hígado (hepatitis alcohólica). Además, con el tiempo, ocasiona la formación de cicatrices y la destrucción irreversible del tejido hepático (cirrosis).

Problemas digestivos. El consumo excesivo de alcohol puede provocar la inflamación de la pared que recubre al estómago (gastritis), así como úlceras estomacales y esofágicas.

## VALIDEZ Y CONFIABILIDAD

### Validez teórica

La terapia cognitivo-conductual es una intervención efectiva para tratar el alcoholismo. Se centra en identificar y modificar patrones de pensamiento y comportamientos que contribuyen al consumo excesivo de alcohol.

El Manual Diagnóstico y Estadístico de los trastornos mentales, intenta diferenciar entre el uso de drogas y el consumo de alcohol, pero a menudo estas definiciones chocan con percepciones legales y sociales que no siempre capturan la complejidad del individuo.

El diagnóstico profesional se basa en una variedad de síntomas, como el consumo excesivo y los problemas legales, pero detrás de cada caso hay una historia más amplia.

Según Jellinek (1960), el alcoholismo es una categoría nosográfica que incluye todo tipo de bebidas alcohólicas que causan daño de cualquier tipo al individuo, a la sociedad, o a los dos.

El Comité de Expertos de la OMS también plantea que el alcoholismo es un trastorno conductual crónico, manifestado por repetidas ingestiones de alcohol excesivas, que acaban por afectar la salud del consumidor, así como su vida familiar y social, e influye notablemente en su economía personal y familiar.

En el contexto de la psicología clínica, se retomó el concepto de creencias y expectativas para entender la depresión. Actualmente se ha aplicado la terapia cognitiva de Beck a diferentes campos de salud mental, entre ellos el abuso de sustancias. La terapia cognitiva parte de la premisa de que los trastornos adictivos se producen y mantienen debido

principalmente a una serie de cogniciones subyacentes distorsionadas y a distintos errores en el procesamiento de la información.

La conducta más que estar determinada exclusivamente por factores genéticos, es el resultado de la adopción de patrones aprendidos a lo largo de la interacción del organismo con el ambiente, por lo que es posible cambiar comportamientos y reaprender otros empleando los mismos principios que explican su adquisición. Una estrategia conductual del estudio de las adicciones se enfoca en la identificación de conductas observables y cuantificables en relación con acontecimientos del entorno, lo que se denomina un análisis funcional de la conducta.

Con este análisis se pueden conocer, de manera precisa, detalles de la frecuencia e intensidad del consumo y las condiciones bajo las cuales ocurre (situaciones -dónde, cuándo y con quién, pensamientos, estados de ánimo, sensaciones físicas, pistas condicionadas, impulsos de consumo).

Terapia cognitivo-conductual de entrenamiento en habilidades también se la denomina y considera como terapia de amplio espectro. Está destinada a mejorar las habilidades cognitivas y de conducta para cambiar el consumo de alcohol y mantener la abstinencia. De forma simple este tipo de terapia ayuda a los pacientes a reconocer las situaciones de consumo, evitarlas y enfrentarse a ellas. Es una estrategia terapéutica estructurada, orientada hacia objetivos concretos y centrada en los problemas inmediatos (aquí y ahora); sin embargo, es flexible y adaptable a las necesidades individuales de cada paciente y es compatible con cualquier otro tipo de intervención terapéutica.

Fundamentos teóricos: entiende el alcoholismo como el resultado de un proceso de aprendizaje mal adaptado y el objetivo es corregir dicha conducta y reemplazarla por otras más adaptadas.

Entrenamiento en habilidades: se enseña, mediante entrenamiento, hábitos más sanos y estrategias de enfrentamiento a los problemas cotidianos de la vida que este tipo de personas puede haber olvidado o nunca aprendido. Al principio el aprendizaje está destinado a controlar el consumo de alcohol; posteriormente el entrenamiento se centra en conseguir habilidades interpersonales e intrapersonales.

### **Validez de constructo**

Se elaboró el programa de intervención utilizando instrumentos que permitieron la obtención de datos relevantes los cuales sirvieron para llevar a cabo la elaboración de dicho programa a través del modelo Cognitivo Conductual. Teniendo como objetivo minimizar efectos emocionales por el consumo del alcohol.

Se eligió realizar el programa en formato plan de intervención ya que nos proporciona una estructura clara del proceso que permite identificar objetivos específicos, métodos y recursos necesarios en el cual se desarrollan 9 sesiones aproximadamente de 60 minutos cada una y en cada sesión se tratan diferentes temas y técnicas cognitivo-conductuales en la Identificación de pensamientos negativos, trabajar en reconocer y cambiar patrones de pensamiento disfuncionales. Incrementar el conocimiento sobre cómo el alcohol afecta las emociones y proporcionar herramientas para manejar esos efectos.

Las técnicas para minimizar los efectos emocionales por el consumo de alcohol son esenciales en el proceso de recuperación, ya que proporcionan herramientas efectivas para la Reflexión sobre emociones que facilitan un mayor entendimiento de las emociones propias, promoviendo la autoevaluación y el crecimiento personal., prevenir recaídas y mejorar la salud mental. Al empoderar a las personas con habilidades prácticas, se favorece un enfoque más saludable y sostenible para enfrentar los desafíos emocionales.

### **Validez de expertos**

El programa fue sometido a una revisión para determinar su validez en lo que los expertos dieron las diferentes observaciones.

El programa fue revisado por Pedro Pablo Villatoro Argueta, Licenciado en Psicología graduado de la Universidad de El Salvador actualmente labora en el Hospital Josefino Vilaseca. Y Nahún Vásquez Navarro Licenciado en Psicología graduado de la Universidad de El Salvador con una Maestría en métodos y técnicas de investigación social y actualmente ocupa el cargo de docencia universitaria en la Universidad de El Salvador.

Se les envió de forma digital el "Programa de intervención para minimizar efectos emocionales por el consumo del alcohol " para que la revisión y validación del programa a juicio de experto, tomando en cuenta criterios profesionales, dando cada uno sus respectivas observaciones al programa que consideraran necesarias para tener una mejor redacción y comprensión lectora.

Al tener las observaciones de los expertos se procedió hacer las correcciones al programa, al cumplirse este procedimiento, nos permitió hacer el rediseño del programa y por ende su validación.

**(Ver anexo 2 en Anexos del Programa)**

### **Validez de Docente**

Se presentan las observaciones del docente para la validez del programa

En los datos estadísticos enumerar gráficas, cuadros y mencionar la fuente, mejorar la redacción de la introducción y objetivos tomando en cuenta la revisión ortográfica, en el

apartado de las metas se tienen que realizar cuantificables, y por último corregir para que edades será dirigido el programa.

Teniendo las observaciones del docente nos permitió hacer el rediseño del programa y por ende su validación.

## **METAS**

Implementar estrategias de intervención en un 80% y poder aplicarlas para minimizar efectos emocionales por el consumo del alcohol.

Identificar en un 70% cuándo y por qué consumen alcohol y cómo esto afecta el estado emocional.

Reflexionar en un 80% sobre experiencias pasadas donde el alcohol ha tenido un impacto negativo en las emociones.

Desarrollar habilidades en un 70% de resiliencia emocional para enfrentar situaciones difíciles sin recurrir al alcohol.

## FUNDAMENTACIÓN PSICOTEPÉUTICA

Para poder minimizar los efectos emocionales, en personas que consumen alcohol se trabajara con las técnicas cognitivo conductual, que cada vez están más presentes en el tratamiento de las adicciones, y en particular del alcoholismo, como intervención. Se trata de intervenciones que analizan tanto los pensamientos como el comportamiento relacionado con el consumo de alcohol.

La capacidad de afrontamiento de las situaciones de riesgo es un factor muy importante en la prevención de la recaída y junto al cambio de estilo de vida y a la concienciación constituyen una caída que pueda afectar las emociones.

Lo que se pretende con esta terapia cognitiva conductual, es que los pacientes aprendan a controlar el deseo de beber y a manejar situaciones que puedan provocarlo a través de técnicas como la reestructuración cognitiva, los participantes pueden aprender a reconocer y desafiar creencias negativas que alimentan su dependencia y sus emociones negativas.

Con este tipo de técnicas se intenta que el paciente desarrolle una serie de habilidades que le ayuden a manejar distintas áreas problemáticas relacionadas con su consumo. En muchas ocasiones el beber alcohol está vinculado a determinadas personas y situaciones que lo propician y el paciente carece de la destreza de afrontarlo de una manera más positiva. Por esto, se trabaja en asertividad, en la expresión de sentimientos, en técnicas de comunicación positiva

La fundamentación psicoterapéutica de este programa se basa en un enfoque integral que combina diferentes teorías y métodos. Al abordar tanto los aspectos cognitivos como los emocionales y sociales del consumo de alcohol, buscamos proporcionar un apoyo completo.

## ACTIVIDADES DE LAS SESIONES

### Sesión 1

- ✓ Taller: ¿Cómo se siente una persona al estar bajo los efectos del alcohol?
- ✓ Actividad: Mitos y realidades sobre el consumo del alcohol
- ✓ Dinámica: La isla desierta

### Sesión 2

- ✓ Temática: La autoaceptación: ¿Quién soy yo?
- ✓ Técnica: Balance de decisiones
- ✓ Lluvia de ideas: Para compartir nuestras ideas sobre la importancia de cambiar.

### Sesión 3

- ✓ Temática: Habilidades sociales y consumo de alcohol.
- ✓ Técnica cinefórum: Video: Lo que nadie te contó sobre el alcohol
- ✓ Reflexión del video

### Sesión 4

- ✓ Temática: Fortalecer las relaciones positivas
- ✓ Dinámica: "Red de Apoyo Positivo"

### Sesión 5

✓ Temática: Las adicciones y su influencia en el desarrollo personal.

✓ Dinámica: Mapa del Futuro

#### Sesión 6

✓ Temática: Desarrollo de Habilidades de Afrontamiento

✓ Dinámica: Diario de Afrontamiento

#### Sesión 7

✓ Temática: Afectación del alcoholismo en el propósito de vida

✓ Dinámica: Lo destacado de mi vida.

#### Sesión 8

✓ Temática: El alcoholismo y su relación con la depresión

✓ Técnica cinefórum: Video: Entendiendo el alcoholismo, ¿cuál es el origen del alcoholismo?

#### Sesión 9

✓ Temática: El Impacto del Alcoholismo en la autonomía personal y estrategias para recuperarla

✓ Dinámica: Dinámica de Construcción del Futuro

## "Programa de intervención para minimizar efectos emocionales por el consumo del alcohol "

**Sesión:** 1

**Fecha:**

**Objetivo:** Explorar y promover la autoaceptación en personas que luchan contra el alcoholismo, identificando cómo este proceso puede influir en su recuperación y bienestar general, y desarrollando estrategias efectivas para integrar la autoaceptación.

Tiempo	Actividad	Metodología	Recursos	Evaluación
5 minutos	Saludo	Se iniciará dándole la bienvenida al grupo de participantes.	Sillas Proyector	Se pretende el implemento de habilidades sociales, superación personal la búsqueda del bienestar general y el implemento de todos los aspectos para un mejor desarrollo consigo mismo y con su entorno.
20 minutos	Taller: ¿Cómo se siente una persona al estar bajo los efectos del alcohol?  <a href="http://apich.dgt.es/PEVI//documentos/catalogo/recursos/didacticos/didadultas/alcohol.pdf">http://apich.dgt.es/PEVI//documentos/catalogo/recursos/didacticos/didadultas/alcohol.pdf</a>	Luego se pasará a un taller en donde se les explicara a los participantes como se sienten las personas cuando están bajo el consumo del alcohol, con el objetivo que ellos puedan darse cuenta como son sus conductas y emociones cuando están consumiendo alcohol	Computadora Diapositivas Hojas de los cuestionarios Hojas con objetos para la dinámica	
15 minutos	Actividad: Mitos y realidades sobre el consumo del alcohol.  <a href="https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/informacion/alcohol/menuAlcohol/mitosRealidades.htm">https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/informacion/alcohol/menuAlcohol/mitosRealidades.htm</a>	Se hará una activad en donde se les pasara un cuestionario, en donde ellos podrán identificar y marcar cuales son los mitos y realidad, al terminar la prueba se les explicara cuales son los mitos y realidades del consumo del alcohol.		

15 minutos	<p>Dinámica: La isla desierta.</p> <p><a href="https://youtu.be/Zztq-Zod54o?feature=shared">https://youtu.be/Zztq-Zod54o?feature=shared</a></p>	<p>Se continuará con una dinámica llamada la isla desierta, que consiste en decidir qué objetos de los que verán en una lista se llevarían a una isla desierta, pudiendo escoger solo unos cuantos. Tendrán que trabajar en equipo para establecer una decisión conjunta. De este modo, cada uno debe dar su opinión acerca de qué objetos cree que son los más importantes, respetando las opiniones de los demás y sabiendo ceder cuando sea necesario.</p>		
5 minutos	Despedida	<p>Para finalizar se dará la despedida al grupo y agradeciéndoles por sus participaciones y por seguir asistiendo a cada una de las sesiones que se ha preparado para ellos.</p>		

**Ver anexo 1 al final (Mitos y realidades sobre el consumo del alcohol)**

**Sesión:** 2

**Fecha:**

**Objetivo:** Facilitar el desarrollo de la autoaceptación personal en personas con problemas de alcohol, promoviendo la resiliencia emocional para apoyar su proceso de recuperación y mejorar su calidad de vida.

Tiempo	Actividad	Metodología	Recursos	Evaluación
5 minutos	Saludo	Se iniciará dándole la bienvenida al grupo de participantes.	Proyector Computadora	Promover y generar resiliencia en cada uno de los participantes del grupo, también la búsqueda de la superación, la importancia de dejar el consumo del alcohol y la búsqueda del bienestar emocional y psicológico.
20 minutos	Temática: La autoaceptación: ¿Quién soy yo?  Blog centro de tratamiento CTRVT autoconocimiento y la autoestima.	Luego se impartirá un tema de la importancia que es la autoaceptación, beneficios y como trabajar la autoaceptación.	Diapositivas del tema  Hojas de balance de decisiones	
20 minutos	Técnica: Balance de decisiones.  <a href="https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/alcohol-use-disorder/symptoms-causes/syc-20369243">https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/alcohol-use-disorder/symptoms-causes/syc-20369243</a>	Se pasará a realizar una actividad, en donde cada uno de los participantes del grupo tendrá la página de balance de decisiones y detallara las razones más importantes por las que quiere cambiar y dejar de consumir alcohol, y también en donde podrán detallar cuales son las consecuencias de seguir con el consumo del alcohol.	Lapiceros  Sillas	
10 minutos	Lluvia de ideas: Para compartir nuestras ideas sobre la importancia de cambiar.	Luego se dará un espacio a cada participante, en donde podrá compartir sus ideas de porque es importante dejar el consumo del alcohol.		
5 minutos	Despedida	Para finalizar se hará la despedida al grupo y agradeciéndoles por sus participaciones y por seguir asistiendo.		

**Ver anexo 2 al final (Técnica Balance de decisiones)**

**Sesión:** 3**Fecha:**

**Objetivo:** Promover el dominio del entorno mediante el fortalecimiento de habilidades de afrontamiento y la mejora de su capacidad para gestionar factores externos que influyen en su recuperación, con el fin de lograr una mayor estabilidad.

Tiempo	Actividad	Metodología	Recursos	Evaluación
5 minutos	Saludo	Se iniciará dándole la bienvenida al grupo de participantes.	Proyector Computadora	Desarrollando el fortalecimiento de habilidades de afrontamiento en cada participante y generando esa capacidad de dominio del entorno.
30 minutos	<p>Temática: Habilidades sociales y consumo de alcohol.</p> <p>Alcedo, M., Dema, S., Fontanil, Y. y Solís, P. (2014). Estudio sobre el consumo de alcohol en adolescentes y jóvenes del Concejo de Oviedo (1ra Ed.). Concejalía de Juventud del Ayuntamiento de Oviedo.</p>	Se impartirá un tema sobre las habilidades sociales y consumo de alcohol en cómo influye el alcohol en el entorno social en donde se dará a conocer a aprender nuevas conductas, motivación, validar emociones.	USB Diapositivas del tema Sillas	
10 minutos	<p>Técnica cinefórum: Video: Lo que nadie te contó sobre el alcohol.</p> <p><a href="https://youtu.be/w2TzJ-7fFno?si=CWwTB-KdYja0Y-s-">https://youtu.be/w2TzJ-7fFno?si=CWwTB-KdYja0Y-s-</a></p>	Se presentará un video sobre el alcoholismo y sobre cómo afecta la salud de las personas que lo consumen.		

10 minutos	Reflexión del video	Al finalizar el video se les pedirá a los participantes que nos brinden una reflexión sobre lo que entendieron del video presentado.		
5 minutos	Despedida	Se pasará a la despedida y agradecimiento para los participantes.		

**Sesión:** 4

**Fecha:**

**Objetivo:** Desarrollar e integrar estrategias para mejorar las relaciones interpersonales, con el fin de construir una red de apoyo sólida que facilite y promueva un entorno positivo y estable.

Tiempo	Actividad	Metodología	Recursos	Evaluación
5 minutos	Saludo	Se iniciará dándole la bienvenida al grupo de participantes.	Proyector Computadora	Gestionar los conocimientos sobre las redes de apoyo, y las buenas relaciones interpersonales.
30 minutos	Temática: Fortalecer las relaciones positivas.  <a href="https://www.iepp.es/relaciones-positivas/">https://www.iepp.es/relaciones-positivas/</a>	En la temática se abordará de cómo mejorar las relaciones positivas y que características aportan al desarrollo de las relaciones positivas en general.	USB Diapositivas del tema Hojas de papel	
20 minutos	Dinámica: "Red de Apoyo Positivo"  ONACE (2010). Yo Decido: Programa de prevención del consumo de	En la dinámica el objetivo principal es fortalecer las relaciones positivas y el apoyo social. Se les pedirá a los participantes que reflexionen sobre las	Lapiceros	

	alcohol y otras drogas Manual "Descubro mi red social personal".	personas en su vida que les brindan apoyo positivo. Cada participante escribe los nombres de estas personas en una hoja de papel y describe cómo cada una ha impactado positivamente en su vida. Luego cada participante va a compartir con el grupo sus reflexiones. Al finalizar se mencionará cómo estas relaciones pueden fortalecerse aún más y qué acciones concretas pueden tomar para mantener o mejorar estos vínculos positivos.		
5 minutos	Despedida	En la despedida se les dará agradecimientos por presentarse a las sesiones, y por realizar las actividades		

**Sesión: 5**

**Fecha:**

**Objetivo:** Promover la capacidad de adaptarse a los cambios y desafíos de la vida sin recurrir al alcohol, desarrollando una mentalidad resiliente frente a las dificultades.

Tiempo	Actividad	Metodología	Recursos	Evaluación
--------	-----------	-------------	----------	------------

5 minutos	Saludo	Se iniciará dándole la bienvenida al grupo de participantes.	Proyector Computadora	Brindar las herramientas necesarias en cada participante para que pueda manejar sus aspectos emocionales y de afrontamiento a la presión social que se presentan en el día a día.
30 minutos	Temática: Las adicciones y su influencia en el desarrollo personal.  Blog Psyalive conexas. Melina Gancedo	En la temática es muy importante, integrar la atención de las adicciones con el desarrollo personal, para la búsqueda de un mayor bienestar emocional y crecimiento personal, reconectarse, comprenderse, pensar antes de actuar, reflexionar, frenar un impulso o gestionar saludablemente una emoción.	USB Diapositivas del tema Hojas de papel Lapiceros	
20 minutos	Dinámica: Mapa del Futuro.  <a href="https://youtu.be/oRvzWI6fSiM?si=VwusExDu1JSAjYif">https://youtu.be/oRvzWI6fSiM?si=VwusExDu1JSAjYif</a>	En la dinámica el objetivo es visualizar metas personales y pasos hacia una vida sin alcohol. Se les dirá a los participantes que reflexionen sobre lo que desean lograr en diferentes áreas de su vida (salud, relaciones, trabajo, desarrollo personal). Que piensen en sus sueños y metas personales. En cada hoja, los participantes dibujan un "mapa" que representa su futuro ideal. para ilustrar sus metas y los pasos necesarios para alcanzarlas. Luego permite que los participantes compartan sus mapas		

		con el grupo, si se sienten cómodos. Ayudar a cada participante a establecer un plan de acción con metas a corto, mediano y largo plazo. Se van a incluir pasos específicos para abordar y prevenir la recaída. Fomentar el seguimiento y el apoyo mutuo entre los participantes.		
5 minutos	Despedida	En la despedida se les dará agradecimientos por presentarse a las sesiones, y por realizar las actividades.		

**Sesión: 6****Fecha:**

**Objetivo:** Fomentar la autoevaluación y la reflexión: Ayudar a las personas a reflexionar sobre sus comportamientos y emociones, cogniciones, desarrollando un enfoque más consciente para su recuperación.

Tiempo	Actividad	Metodología	Recursos	Evaluación
5 minutos	Saludo	Se iniciará dándole la bienvenida al grupo de participantes.	Proyector Computadora	Fomentar que cada uno de los
30 minutos	Temática: Desarrollo de Habilidades de Afrontamiento. Blog Rosa Klein-Baer. Child mind institute.	Al desarrollar el tema el objetivo es que los participantes comprendan que las habilidades de afrontamiento definen el conjunto de técnicas	USB Diapositivas del tema Hojas de papel	participantes puedan desarrollar la conciencia personal como social y la importancia

		o estrategias de las que dispone una persona para manejar los estresores de su vida y dar un sentido a cada experiencia.	Lapiceros	sobre la autoevaluación y reflexión sobre aspectos de su vida, aspectos que influyen en su bienestar, en sus relaciones interpersonales, en los diferentes espacios sociales.
20 minutos	Dinámica: Diario de Afrontamiento.  Ornella Castagnetta. (2016, junio 18). Estrategias de afrontamiento: ¿qué son y cómo pueden ayudarnos? Portal Psicología y Mente.	Se explicará la importancia de reflexionar sobre situaciones estresantes y cómo el diario puede ser una herramienta útil para desarrollar habilidades de afrontamiento. Luego los participantes escribirán sobre una situación reciente que les causó estrés o que les hizo pensar en recurrir al alcohol. Deben describir el escenario, sus sentimientos y cómo respondieron. Pueden compartir sus reflexiones y estrategias con el grupo para obtener retroalimentación y apoyo. Vamos a destacar la importancia de la autoevaluación y el uso del diario como una herramienta para seguir mejorando las habilidades de afrontamiento.		
5 minutos	Despedida	En la despedida se les dará agradecimientos a los participantes.		

**Sesión: 7****Fecha:**

**Objetivo:** Brindar estrategias para reforzar el propósito en la vida de los participantes y ampliar el conocimiento que cada uno posee de sí mismo.

Tiempo	Actividad	Metodología	Recursos	Evaluación
5 minutos	Saludo	Se iniciará dándole la bienvenida al grupo de participantes.	Proyector Computadora	Facilitar que los participantes tengan las herramientas necesarias para afrontar los diferentes retos consigo mismo y ampliar sus conocimientos sobre la importancia de implementar nuevos retos, metas, objetivos en sus vidas para que les permitan reforzar todos los planes y esfuerzos que admiten en el proceso de aplicación.
30 minutos	Temática: Afectación del alcoholismo en el propósito de vida.  Adicciones, O. E. (2021). Informe 2021. Alcohol, tabaco y drogas ilegales en España. Obtenido de Ministerio de Sanidad. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.	Se dará a conocer que el alcoholismo a menudo consume el tiempo y la energía de una persona, desviando su atención de sus metas y aspiraciones personales. La búsqueda de alcohol y las consecuencias de su abuso pueden hacer que las personas descuiden o abandonen sus sueños y objetivos.	USB  Diapositivas del tema  Hojas de papel  Lapiceros	Facilitar que los participantes tengan las herramientas necesarias para afrontar los diferentes retos consigo mismo y ampliar sus conocimientos sobre la importancia de implementar nuevos retos, metas, objetivos en sus vidas para que les permitan reforzar todos los planes y esfuerzos que admiten en el proceso de aplicación.
20 minutos	Dinámica: Lo destacado de mi vida.  Dinámicas Grupales (2016-2023). [Lo destacado de mi vida]. Buenos Aires, Argentina.	En esta dinámica es excelente ejercicio para que las personas puedan explorar momentos significativos que hayan vivido. Esto puede incluir momentos que hayan tenido solos o compartidos con familiares y amistades. Comience pidiendo a todos y todas que cierre los ojos durante un minuto y considere los mejores momentos de sus vidas. Pueden		

		<p>rememorar éxitos profesionales, revelaciones personales o emocionantes aventuras en la vida. la actividad les permite a los participantes reflexionar sobre sus vidas, permite conocer a sus compañeros y compañeras en un nivel más íntimo. Para concluir se debe abrir un espacio de reflexión relacionado particularmente a la segunda parte de la actividad.</p>		
5 minutos	Despedida	En la despedida se les dará agradecimientos por presentarse a las sesiones, y por realizar las actividades.		

**Sesión: 8**

**Fecha:**

**Objetivo:** Identificar factores que pueden ayudar a las personas a manejar y superar el alcoholismo y la depresión simultáneamente, como el apoyo social, la resiliencia personal.

Tiempo	Actividad	Metodología	Recursos	Evaluación
5 minutos	Saludo	Se iniciará dándole la bienvenida al grupo de participantes.	Proyector	Desarrollar esas capacidades individuales que todos los participantes tienen a la hora de
30 minutos	Temática: El alcoholismo y su relación con la depresión.	Abordar en la temática que quienes beben alcohol para “sentirse mejor”, en realidad podrían empeorar su	Computadora USB Diapositivas del tema	

	Página web Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz, Instituto Nacional de Salud Pública, Comisión Nacional contra las Adicciones, Secretaría de Salud.	depresión. El consumo de alcohol, por sus efectos depresores, puede “mejorar” la sensación de tristeza, sin embargo, estos sentimientos regresan al pasar el efecto del alcohol, provocando que se vuelva a consumir.	Sillas	afrontar las diferentes dificultades que se presentan con el tema del consumo del alcoholismo y las situaciones que están vinculadas al consumo, principalmente las emocionales.
20 minutos	Técnica cinefórum: Video: Entendiendo el alcoholismo, ¿cuál es el origen del alcoholismo?  <a href="https://youtu.be/hBLDHswTJ8I?si=1V yaxEo6SchjT1rb">https://youtu.be/hBLDHswTJ8I?si=1V yaxEo6SchjT1rb</a>	En este video, exploraremos los comportamientos comunes asociados con la dependencia del alcohol, desde cambios en la personalidad y relaciones hasta señales físicas y emocionales. Después se pasará a una lluvia de ideas para que todos den su opinión sobre el video, como también una ronda de preguntas.		
5 minutos	Despedida	En la despedida se les dará agradecimientos por presentarse a las sesiones, y por realizar las actividades.		

**Sesión:** 9

**Fecha:**

**Objetivo:** Mejorar la capacidad de toma de decisiones en personas con problemas de alcohol mediante el desarrollo de habilidades cognitivas y emocionales.

Tiempo	Actividad	Metodología	Recursos	Evaluación
5 minutos	Saludo	Se iniciará dándole la bienvenida al grupo de participantes.	Proyector Computadora	Generar la capacidad y el poder de la toma de decisiones y a través de la sesión desarrollar en cada participante las fortalezas necesarias para afrontar las situaciones que se le presentarán.
30 minutos	<p>Temática: El Impacto del Alcoholismo en la autonomía personal y estrategias para recuperarla.</p> <p><a href="https://www.helpgui.de/es/problemas-del-envejecimiento/el-alcohol-y-los-adultos-mayores">https://www.helpgui.de/es/problemas-del-envejecimiento/el-alcohol-y-los-adultos-mayores</a></p>	Se abordará cómo el alcoholismo afecta la capacidad de una persona para tomar decisiones independientes y gestionar su vida diaria. Cómo recuperar y mantener la autonomía puede mejorar el bienestar general y la calidad de vida de las personas en recuperación.	USB Diapositivas del tema Hojas de papel Lapiceros	Generar la capacidad y el poder de la toma de decisiones y a través de la sesión desarrollar en cada participante las fortalezas necesarias para afrontar las situaciones que se le presentarán.
20 minutos	<p>Dinámica: Dinámica de Construcción del Futuro.</p> <p><a href="http://apich.dgt.es/PEVI//documentos/catalogo-recursos/didacticos/did-adultas/alcohol.pdf">http://apich.dgt.es/PEVI//documentos/catalogo-recursos/didacticos/did-adultas/alcohol.pdf</a></p>	<p>En esta dinámica ayudara los participantes a visualizar y planificar un futuro libre de alcohol, fomentando la esperanza y la motivación.</p> <p>Se empezará a través de una visualización donde imaginen su vida en el futuro sin alcohol, haciendo preguntas como: "¿Cómo te sientes en este futuro? ¿Qué estás haciendo? ¿Cómo es tu vida diaria?"</p> <p>Se pedirá a cada participante que dibuje o escriba en una hoja de papel su visión de</p>		

		<p>un futuro libre de alcohol. Pueden incluir detalles sobre sus logros, relaciones, bienestar personal y metas.</p> <p>invitar a los participantes a compartir sus visiones con el grupo.</p> <p>Esto no es obligatorio, pero puede ser útil para construir un sentido de comunidad y apoyo.</p> <p>Concluir la dinámica con una reflexión sobre lo que aprendieron y cómo se sienten después de visualizar su futuro.</p> <p>Ofrecer tiempo para preguntas y comentarios.</p>		
5 minutos	Despedida	En la despedida se les dará agradecimientos por presentarse a las sesiones, y por realizar las actividades.		

## ANEXO DE SESIONES

### Anexo de la sesión 1

Cuestionario: Alcohol, mitos y realidad

Fecha:            Edad:            Sexo:

El alcohol estimula el apetito.	<b>M</b>	<b>R</b>
El alcohol deprime el sistema nervioso y lo empeora todo.	<b>M</b>	<b>R</b>
El alcohol aumenta el deseo sexual, pero inhibe el rendimiento.	<b>M</b>	<b>R</b>
Una fiesta sin alcohol no es divertida	<b>M</b>	<b>R</b>
El alcoholismo es una enfermedad de gente adulta.	<b>M</b>	<b>R</b>
El alcohol es un depresor del sistema nervioso.	<b>M</b>	<b>R</b>
Beber alcohol sólo los fines de semana no provoca daño	<b>M</b>	<b>R</b>
El alcohol quita la sed	<b>M</b>	<b>R</b>
El alcohol te da energía.	<b>M</b>	<b>R</b>
El alcohol es una droga.	<b>M</b>	<b>R</b>
El alcohol quita la ansiedad y las penas.	<b>M</b>	<b>R</b>
El alcohol da más sed porque deshidrata.	<b>M</b>	<b>R</b>

**Anexo de la sesión 2**

Técnica: Balance de decisiones

1- Razones para cambiar y auto aceptarte

Las razones más importantes por las que quiero cambiar:

1:

---

---

2:

---

---

3:

---

---

Cambiar mi consumo (beneficios)	Continuar mi consumo (consecuencias)

## MATERIAL DE TRABAJO

### **Sesión 1**

#### **Materiales por utilizar**

Sillas - Proyector

Computadora - Diapositivas

Hojas de los cuestionarios

Hojas con objetos para la dinámica

### **Sesión 2**

#### **Materiales por utilizar**

Proyector - Computadora

Diapositivas del tema

Hojas de balance de decisiones

Lapiceros - Sillas

### **Sesión 3**

#### **Materiales por utilizar**

Proyector - Computadora

USB - Diapositivas del tema

Sillas

**Sesión 4****Materiales por utilizar**

Proyector - Computadora

USB - Diapositivas del tema

Hojas de papel - Lapiceros

**Sesión 5****Materiales por utilizar**

Proyector - Computadora

USB - Diapositivas del tema

Hojas de papel - Lapiceros

**Sesión 6****Materiales por utilizar**

Proyector - Computadora

USB - Diapositivas del tema

Hojas de papel - Lapiceros

**Sesión 7****Materiales por utilizar**

Proyector - Computadora

USB - Diapositivas del tema

Hojas de papel - Lapiceros

### **Sesión 8**

#### **Materiales por utilizar**

Proyector - Computadora

USB - Diapositivas del tema

Hojas de papel - Lapiceros

### **Sesión 9**

#### **Materiales por utilizar**

Proyector - Computadora

USB - Diapositivas del tema

Hojas de papel - Lapiceros

## BIBLIOGRAFÍA

Beck, Aaron. "Terapia Cognitiva de las Drogodependencias". Editorial Paidós. Madrid, 1999. P.p 457.

Caballo, Vicente E. "Manual de técnicas y terapia, y modificación de la conducta". Segunda edición. Editorial, Siglo XX de España editores S.A. España, 2008. P.p 841.

González RA. Alcoholismo. Abordaje Integral. Santiago de Cuba: Editorial Oriente;2004.

Kazdin Alan E. "Modificación de la Conducta y sus Aplicaciones Prácticas". Segunda edición. México, Distrito Federal, 1996. PP. 343.

Navarro M. Procesos Cognitivos y Aprendizaje Significativo, Consejería de educación, Madrid (2000) pág. 66

Secades-Villa R, Fernández-Hermida JR. "Guía de tratamientos psicológicos eficaces para la drogadicción: alcohol, cocaína y heroína". Editorial Pirámide. Madrid, 2000. P.p 243.

# ANEXO DEL PROGRAMA

## Anexos 1 Cartas



San Miguel, lunes 19 de agosto de 2024

Estimado  
Licenciado. Pedro Pablo Villatoro Argueta

Nos dirigimos a usted primeramente esperando que se encuentre bien y deseándole éxitos en sus labores cotidianas.

Somos estudiantes egresados de Licenciatura en Psicología de la Universidad de El Salvador, Facultad Multidisciplinaria Oriental.

El motivo de la presente es para solicitarle su colaboración en la revisión de un Instrumento de evaluación que estamos creando y desarrollando, este instrumento lleva por nombre **"Programa de intervención para minimizar efectos emocionales por el consumo del alcohol"**

Ya que sabemos de su amplio conocimiento y experiencia en el área Psicológica y en la aplicación y creación de instrumentos, acudimos a usted para que haga una revisión exhaustiva a nuestro proyecto, con la finalidad de obtener mejoras y observaciones que ayuden a recopilar la información necesaria y nuestro instrumento sea validado y utilizado por todos los profesionales que nos dedicamos a cuidar de la salud mental de las personas.

Esperando una respuesta favorable a nuestra petición estamos infinitamente agradecidos

Atentamente.

F:   
Luis Roberto Granados Gómez  
Docente asesor



F:   
Elmer Iván Aparicio Martínez

F:   
Emilia Elizabeth Umanzor Aguilar

F:   
Kellyn Jasmin Chávez Martínez



San Miguel, lunes 19 de agosto de 2024

Estimado  
Licenciado. Nahún Vásquez Navarro.

Nos dirigimos a usted primeramente esperando que se encuentre bien y deseándole éxitos en sus labores cotidianas.

Somos estudiantes egresados de Licenciatura en Psicología de la Universidad de El Salvador, Facultad Multidisciplinaria Oriental.

El motivo de la presente es para solicitarle su colaboración en la revisión de un Instrumento de evaluación que estamos creando y desarrollando, este instrumento lleva por nombre **"Programa de intervención para minimizar efectos emocionales por el consumo del alcohol"**

Ya que sabemos de su amplio conocimiento y experiencia en el área Psicológica y en la aplicación y creación de instrumentos, acudimos a usted para que haga una revisión exhaustiva a nuestro proyecto, con la finalidad de obtener mejoras y observaciones que ayuden a recopilar la información necesaria y nuestro instrumento sea validado y utilizado por todos los profesionales que nos dedicamos a cuidar de la salud mental de las personas.

Esperando una respuesta favorable a nuestra petición estamos infinitamente agradecidos

Atentamente.

F:   
Luis Roberto Granados Gómez  
Docente asesor



F:   
Elmer Iván Aparicio Martínez

F:   
Emilia Elizabeth Umanzor Aguilar

F:   
Kellyn Jasmin Chávez Martínez



San Miguel, lunes 19 de agosto de 2024

Estimado  
Ms. Pc Luis Roberto Granados Gómez

Nos dirigimos a usted primeramente esperando que se encuentre bien y deseándole éxitos en sus labores cotidianas.

Somos estudiantes egresados de Licenciatura en Psicología de la Universidad de El Salvador, Facultad Multidisciplinaria Oriental.

El motivo de la presente es para solicitarle su colaboración en la revisión de un Instrumento de evaluación que estamos creando y desarrollando, este instrumento lleva por nombre **"Programa de intervención para minimizar efectos emocionales por el consumo del alcohol"**

Ya que sabemos de su amplio conocimiento y experiencia en el área Psicológica y en la aplicación y creación de instrumentos, acudimos a usted para que haga una revisión exhaustiva a nuestro proyecto, con la finalidad de obtener mejoras y observaciones que ayuden a recopilar la información necesaria y nuestro instrumento sea validado y utilizado por todos los profesionales que nos dedicamos a cuidar de la salud mental de las personas.

Esperando una respuesta favorable a nuestra petición estamos infinitamente agradecidos

Atentamente.

F:   
Luis Roberto Granados Gómez  
Docente asesor



F:   
Elmer Iván Aparicio Martínez

F:   
Emilia Elizabeth Umanzor Aguilar

F:   
Kellyn Jasmin Chávez Martínez

## Anexo 2 Observaciones al programa

San miguel, martes 20 de agosto de 2024

Martes 20 de agosto de 2024

### A QUIEN CORRESPONDA.

Reciba un cordial saludo.

Manifiesto que he leído y observado el "Programa de intervención para minimizar efectos emocionales por el consumo del alcohol".

En mi opinión las sugerencias que hago es que previo a las sesiones se dé una breve presentación que contenga objetivo del programa, quienes pueden aplicarlo, quienes pueden participar y de que trata el programa.

Poner algunas normas a los participantes para tener control y orden en las sesiones.

Por último, en la sesión 8 La Técnica cinefórum: Video: Entendiendo el alcoholismo, ¿cuál es el origen del alcoholismo? Esta técnica puede ir en la sesión uno.

Muy atentamente.



Lic. Nahún Vásquez Navarro



Yo, Pedro Pablo Villatoro Argueta Licenciado en Psicología con numero J.V.P.P N°8809, hago constar que se realizó revisión del "Programa de intervención para minimizar efectos emocionales por el consumo del alcohol".

Las observaciones que hago son:

En el objetivo de la sesión 6. Se puede mejorar de esta forma: emociones, cogniciones, desarrollando un enfoque más consciente para su recuperación. Así se tiene un objetivo claro y preciso acorde a las actividades.

En la sesión 8 al objetivo se necesita articular la idea para tener una mayor comprensión.

Finalmente agradezco la oportunidad de poder dar mis observaciones al programa, esperando los mejores resultados.

Atentamente



Lic. Pedro Pablo Villatoro Argueta  
LICENCIADO EN PSICOLOGIA  
J.V.P.P. No. 8809

20/08/24

San miguel, martes 24 de septiembre de 2024

### A QUIEN CORRESPONDA.

Reciba un cordial saludo.

Manifiesto que he leído y observado el "Programa de intervención para minimizar efectos emocionales por el consumo del alcohol".

Se presentan las observaciones

En los datos estadísticos enumerar gráficas, cuadros y mencionar la fuente, mejorar la redacción de la introducción y objetivos tomando en cuenta la revisión ortográfica, en el apartado de las metas se tienen que realizar cuantificables, y por último corregir para que edades será dirigido el programa.

Muy atentamente.



Luis Roberto Granados Gómez

Docente asesor

