



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE EDUCACION FISICA DEPORTES Y RECREACION

CARRERA: DOCENCIA PRESENCIAL

PROYECTO DE TITULACION

**Previo a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la
Educación**

Especialización: EDUCACIÓN FÍSICA

Título del Proyecto:

**PLAN DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS RECREATIVAS PARA LA
PREVENCIÓN DE DROGAS EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD
EDUCATIVA FISCAL “CUENCA DEL GUAYAS”**

AUTOR:

VALERO ARREAGA ALFONSO GABRIEL

TUTOR:

MSc. GERMAN ROJAS

2016 – 2017

DEDICATORIA

A Dios, por darme salud y vida para cumplir con cada sueño de mi vida.

A mis Padres, por el apoyo constante a lo largo de las diferentes etapas de mi vida, por el coraje y empuje que me transmitieron para luchar por los objetivos que uno persigue.

VALERO ARREAGA ALFONSO GABRIEL

RECONOCIMIENTO

A mis Profesores y compañeros de la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación, por todos los momentos compartidos a lo largo de estos últimos 5 años, el cúmulo de conocimientos transmitidos me ha permitido para poner en práctica en la labor como Docente de Cultura Física.

VALERO ARREAGA ALFONSO GABRIEL



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

MSc, GERMAN ROJAS, en mi calidad de tutor del trabajo de Investigación **PLAN DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS RECREATIVAS PARA LA PREVENCIÓN DE DROGAS EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCAL “CUENCA DEL GUAYAS”** del egresado **VALERO ARREAGA ALFONSO GABRIEL** realizada para obtener la Licenciatura en Cultura Física, Deportes y Recreación, considero que dicho trabajo de Investigación reúne los requisitos y méritos para ser sometido a la sustentación y evaluación del Tribunal calificador que el Consejo Directivo de la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación designe.

Lo que comunico con los fines pertinentes.

MSc. GERMAN ROJAS

TUTOR



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR

Los miembros del Tribunal calificador, aprueban el Informe de Investigación: **PLAN DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS RECREATIVAS PARA LA PREVENCIÓN DE DROGAS EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCAL “CUENCA DEL GUAYAS”** del egresado **VALERO ARREAGA ALFONSO GABRIEL** de la Licenciatura en Cultura Física, Deportes y Recreación, de la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación.

Para constancia firman:

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

“La responsabilidad de todo el contenido de esta investigación para PROYECTO DE GRADO, son de mi total propiedad, así como patrimonio intelectual de la misma a la UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL”

VALERO ARREAGA ALFONSO GABRIEL

I DATOS DEL PROYECTO

Nombre del Proyecto:

**PLAN DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS RECREATIVAS PARA LA
PREVENCIÓN DE DROGAS EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD
EDUCATIVA FISCAL “CUENCA DEL GUAYAS”**

Datos del equipo investigador:

VALERO ARREAGA ALFONSO GABRIEL

Entidad Ejecutora

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

Localización del Proyecto:

ZONA 8 DEL GUAYAS

PLAZO DE EJECUCIÓN

Fecha de Inicio: 1 de Abril del 2016

Fecha de Culminación: 30 de septiembre del 2016

RESUMEN

El presente proyecto se lo realizó con la finalidad de elaborar un plan de actividades deportivas recreativas para la prevención hacia el consumo de drogas. Hay que indicar que el estudio fue de tipo descriptivo no experimental con eje transversal, debido a la problemática se fundamentó en aportes teóricos que permitieron establecer la importancia del deporte como un medio para contrarrestar el consumo de drogas. La metodología que se utilizó se basó en métodos y técnicas, donde se desarrolló la propuesta aplicada a la muestra de estudio, donde se obtuvieron resultados favorables que permitieron respaldar la propuesta. Finalmente se siguió la interpretación de los resultados de la encuesta para la elaboración de un Plan de Actividades Físico Recreativas. Como conclusión se puede definir que para seguir un proceso de cumplimiento de un Plan de Actividades para prevenir el uso de drogas es importante que se haga un seguimiento y acompañamiento motivacional, la autoestima de la persona que lucha contra el consumo de drogas generalmente es baja, por tal motivo no se puede caer en actividades monótonas sin objetivos y fines saludables.

INDICE

DEDICATORIA	ii
RECONOCIMIENTO.....	iii
CERTIFICACIÓN DEL TUTOR.....	iv
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR.....	v
DECLARACIÓN DE AUTORÍA	vi
I DATOS DEL PROYECTO	vii
RESUMEN	viii
INTRODUCCIÓN.....	1
II DIAGNÓSTICO Y PROBLEMA	3
2.1 Diagnóstico.....	3
2.2 Formulación del Problema	4
III OBJETIVOS.....	5
3.1 Objetivo General.....	5
3.2 Objetivos Específicos.....	5
CAPÍTULO I	6
IV FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	6
4.1 El deporte para el desarrollo humano.	6
4.2 Las Drogas y la Escuela.....	8
4.2.1 Síntomas:.....	8
4.2.2 Causas:	10
4.2.3 Factores De Riesgo:.....	12
4.2.4 La Sociedad	15
4.2.5 La escuela.....	16
4.2.6 Impartir programas de educación sobre drogas.....	19
4.2.7 Ayudar a los estudiantes que puedan estar experimentando problemas con las drogas	19
4.2.8 Administrar programas escolares globales sobre drogas.....	20
4.3 Deporte y prevención de drogas.....	23
4.4 Concepción del deporte como alternativa para evitar el consumo de drogas.....	27
CAPÍTULO II	29
V METODOLOGÍA	29

5.1 Tipos de Estudio	29
5.1.1 Muestreo.....	29
5.2 Métodos.....	30
5.2.1 Métodos Teóricos	30
5.2.2 Métodos Empíricos	31
VI IMPACTOS.....	31
6.1 Impacto Ambiental.....	31
6.2 Impacto Social.....	31
VII RECURSOS.....	32
7.1 Recursos Humanos.....	32
7.2 Recursos Financieros.....	32
VIII CRONOGRAMA DE EJECUCIÓN DE ACTIVIDADES	33
IX PRESENTACIÓN, ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.....	34
9.1 Diagnóstico.....	34
9.2 ENCUESTA PARA DIRECTIVOS Y DOCENTES	35
9.3 ENCUESTA PARA PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA.....	40
9.4 Interpretación de los Resultados de la Encuesta	44
CAPÍTULO III	45
X PROPUESTA.....	45
10.1 Introducción.....	45
10.2 Justificación.....	46
10.3 Objetivo General	46
10.4 Objetivos Específicos.....	46
10.5 Descripción.....	46
XI CONCLUSIONES	52
XII RECOMENDACIONES.....	53
XIII BIBLIOGRAFÍA.....	54
ANEXOS	55

INTRODUCCIÓN

En la actualidad el consumo de drogas en la juventud es cada día más vulnerable ante la vista de las personas y en especial en las Instituciones Educativas.

Según el diagnóstico se detecta en la Unidad Educativa Fiscal Cuenca del Guayas problemas de conducta agresiva, la falta de supervisión de los padres de familia, el abuso de estupefacientes, la disponibilidad de drogas tanto fuera como dentro del plantel educativo y el sector social donde viven es vulnerable.

En la Unidad Educativa se dispone de espacios de recreación para realizar las diferentes actividades propuestas y se cuenta también con todos los materiales y el talento humano para la realización.

Al respecto se plantea que para su tratamiento es posible utilizar terapias individuales o grupales basadas en actividades recreativas que permitan influir en la autoestima y logren reinsertar al individuo en medio educativo y social.

La Oficina de las Naciones Unidas contra las drogas y delitos (UNODC), lanzo en octubre del 2012 un programa de deporte como alternativa al consumo de drogas, este concibe la práctica de deporte y la actividades recreativas como medios de prevención.

Efdeportes.com revistas digital en uno de sus artículos publicados en octubre del 2011 la Lcda. Coraima Márquez que la educación física mediante de las actividades recreativas influye en el bienestar integral, prevención y promoción de la salud además de la ocupación del tiempo libre.

Según CONCEP expuso los resultados expuso los resultados de la cuarta encuesta sobre el uso de drogas a estudiantes de 12 a 17 años de

todo el país arrojando el siguiente resultado el 33.4% corresponde a chicos de 14 a 15 años; el 31.3% a chicos de 12 a 13 años; el 29.1% a 16 a 17 años y más de 17 años el 5.8% fuente de la Asamblea Nacional, el consumo de drogas en las escuelas fiscales de Ecuador se ha incrementado de manera importante, como resultado se ha pronunciado la delincuencia, se ha visto afectada la retención estudiantil en las instituciones públicas de país.

Ante la situación actual, la provincia del Guayas ha promovido políticas y programas centrados en prevención donde el contexto educativo se inserta mediante acciones concretas en las diferentes disciplinas, lo cual no ha quedado al margen del área de la Educación Física.

Dentro de las indicaciones que se destacan en la Estrategia Gubernamental se encuentran el Plan Nacional de Prevención Nacional de Drogas de la presidencia de la República del Ecuador, además de operativos antidrogas en escuelas y colegio de Guayaquil y del a provincia del Guayas y en general por parte de la fuerza pública del país

Contradictoriamente se presenta un incremento significativo de hacia el consumo de droga por parte de los estudiantes de la jornada vespertina de la Unidad Educativa Fiscal "Cuenca del Guayas".

II DIAGNÓSTICO Y PROBLEMA

2.1 Diagnóstico

El presente proyecto de investigación se lo realizará en la Escuela Fiscal Cuenca del Guayas, ubicada en el cantón Samborondón, de la Provincia del Guayas, el caso de estudio referirá a los estudiantes que se encuentran en Educación General Básica. Es importante indicar que el investigador realizó una observación preliminar para establecer las situaciones conflicto que determinarán la problemática, en este caso se presenta como síntoma general niños/as y jóvenes con desmotivación por no contar con un plan de actividades físicas y deportivas para cubrir sus necesidades lúdicas, lo cual los lleva a ocupar su tiempo libre en vicios como el consumo de drogas y un pésimo rendimiento académico.

Las causas que originaron parten desde la despreocupación de los directivos por no realizar un seguimiento y acompañamiento en los niños/as y jóvenes que se encuentran inmersos en el consumo de drogas, así mismo no hay el interés por incorporar un plan de actividades físicas y recreativas.

Por otra parte el cuerpo de Docentes no ha proyectado nuevas ideas a favor de erradicar el consumo de drogas en la Escuela, no han existido antecedentes de Planes Preventivos del Consumo de Drogas por medio del deporte.

Finalmente la poca actualización y capacitación en el grupo de Docentes en el ámbito de prevención de consumo de drogas incide en la implementación y aplicación de nuevas alternativas a través del deporte para lograr la adquisición de nuevos estilos de vida saludables que creen conciencia sobre el Régimen del Buen Vivir en los niños y jóvenes.

Las causas citadas generan como consecuencia un bajo rendimiento académico en los niños/as y jóvenes, así como malos hábitos de vida.

Por otra parte se ve afectado notablemente el aspecto social, ya que se pierde los valores morales, lo cual afecta a la convivencia familiar y escolar.

Por lo expuesto se plantea incorporar un Plan de Actividades Deportivas Recreativas, lo cual pronostica una mejora calidad de vida en el ámbito bio-psico-socio-cultural-deportivo.

2.2 Formulación del Problema

¿Cómo concientizar la prevención hacia el consumo de droga desde la actividad física recreativa en los estudiantes de la jornada vespertina de Unidad Educativa Fiscal “Cuenca del Guayas”?

Justificación

El círculo social que se desarrolla actualmente en los niños/as y jóvenes hace que se tomen malas decisiones porque se sienten vulnerables por los cambios que presentan en su personalidad creando en ellos inseguridad y desarrollan un deseo de aceptación. Al no recibir comprensión en su círculo familiar buscan experimentar nuevas emociones, malos hábitos lo cual los lleva a uno de los peores vicios que aqueja la sociedad ecuatoriana: el consumo de drogas.

El presente proyecto se lo realiza con la finalidad de elaborar un Plan de Actividades Deportivas Recreativas, para prevenir el consumo de drogas en los niños/as y Jóvenes de la Escuela Fiscal Mixta Cuenca del Guayas. El proyecto se justifica en la Constitución de la República del Ecuador en el Régimen del Buen Vivir, art. 381, que indica que es deber del estado garantizar la práctica deportiva para la formación integral de los niños/as.

Las actividades deportivas recreativas ayudaran en la prevención de drogas ya que a través de los valores que se inculca en los deportes y en

el recreación se lograra hacer conciencia en el medio social que se vive y las consecuencias que llega en consumo de drogas en la actualidad y aprenderán a usar su tiempo de óseo en actividades productivas que le permitirá el disfrute y el buen vivir.

III OBJETIVOS

3.1 Objetivo General

Elaborar un Plan de actividades deportivas recreativas para la prevención hacia el consumo drogas de los estudiantes de de la jornada vespertina de la Unidad Educativa Fiscal “Cuenca del Guayas”

3.2 Objetivos Específicos

1. Fundamentar los elementos teóricos y prácticos que sustentan las actividades deportivas recreativas.
2. Establecer los parámetros y requerimientos de cumplimiento de cumplimiento del Plan de actividades deportivas recreativas.
3. Diseñar las actividades deportivas recreativas para los estudiantes de la Unidad Educativa Fiscal Cuenca del Guayas.

Viabilidad del Plan de Actividades Deportivas, recreativas.

El proyecto es viable porque se cuenta con la experiencia del autor en el ámbito de la actividad física, recreativa y deportiva. Así mismo se cuenta con el apoyo de los Padres de Familia, para establecer modos de prevención del consumo de drogas a través de la práctica deportiva.

CAPÍTULO I

IV FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1 El deporte para el desarrollo humano.

El deporte como recurso para el desarrollo humano Las personas han practicado deportes desde la antigüedad. A lo largo del tiempo han surgido muchos tipos diferentes de deportes, tales como deportes individuales, deportes colectivos, deportes extraoficialmente organizados, deportes extremos y deportes sumamente organizados y de élite. Estas diferentes clases de deportes pueden tener un efecto positivo en los individuos y en las sociedades de muchos modos diferentes. El monopatín puede ser un medio de transporte, una forma de arte o, una vez establecida las normas de competición, un deporte.

Existe una oportunidad de autoexpresión mediante el deporte, pero no es la finalidad principal, como lo es en formas de arte tales como las competiciones de música o de danza (que también pueden exigir considerable esfuerzo físico).

Por ejemplo, el deporte puede brindar oportunidades de:

- jugar y divertirse
- competir
- evitar el aburrimiento estructurando ocupar el tiempo libre
- promover la vida social introduciendo normas a seguir
- cooperar con otros para lograr metas
- poner a prueba los límites humanos
- ponerse a prueba uno mismo
- establecer y vencer riesgos

- descubrir las propias limitaciones
- hacer amigos y estrechar las relaciones con otras personas
- conocer mejor el propio cuerpo
- obtener ingresos e
- experimentar orgullo expresar su propio talento y aptitudes
- fomentar la paz local e internacionalmente
- mantenerse en forma – ganar o perder peso
- mantener una buena salud mental
- aprender a respetar a los otros
- compartir una meta común con otros
- desarrollar lealtad, compromiso y perseverancia
- fomentar valores culturales
- experimentar el sentimiento de “vanguardia” llegando al límite
- reducir el estrés

Los científicos no han estudiado todos los beneficios potenciales del deporte. Pero, de acuerdo con Wolfgang Brettschnneider (1999), que examinó los estudios científicos, las investigaciones han demostrado que el deporte para los jóvenes puede producir:

- Mayor autoestima
- Mayor capacidad para hacer frente al estrés;
- Mayor rendimiento en los estudios;
- Mejores relaciones con la familia. **(NACIONES UNIDAS, 2003)**

4.2 Las Drogas y la Escuela

4.2.1 Síntomas:

Hay varios síntomas del uso y abuso de drogas que pueden ser reconocidos como señales de peligro. Debemos aclarar, sin embargo, que la presencia de uno o dos de ellos solamente, no siempre indica problemas con drogas, puede revelar otras causas. Se suele confundir con otros estados emocionales. Sin embargo, el listado de las siguientes situaciones puede ayudar:

- Cambios repentinos de la personalidad y excesos de mal humor sin explicación de causa aparente.
- Notable caída en el rendimiento escolar o abandono de los estudios.
- Alejamiento de compañías de otras personas.
- Pérdida de interés en las actividades favoritas, tales como deportes y hobbies.
- Incorporación a un nuevo grupo de compañeros de la misma edad.
- Recepción de llamadas telefónicas de personas desconocidas.
- Aumento de conflictos y peleas en el seno de la familia.
- Excesiva hostilidad para con los demás.
- Ojos enrojecidos.
- Presencia de instrumentos necesarios al consumo de drogas. Sospechosa aparición de comprimidos, frascos de colirio, jarabes y envases de medicamentos.
- Acentuadas alteraciones en el apetito.
- Falta de motivación, incapacidad para cumplir con las responsabilidades.
- Distracción, risas excesivas.
- Actividades antisociales tales como mentir, robar, faltar al colegio, etc.
- Cambios en los hábitos de higiene y en la alteración de la apariencia personal.

- Actitudes furtivas o impulsivas, uso de anteojos oscuros aunque no haya exceso de luz.
- Reacción defensiva cuando se mencionan las drogas y el alcohol en cualquier conversación.
- Aumento de la fatiga e irritabilidad, sueño interrumpido.
- Desaparición de objetos de valor.
- Falta de expresión en el rostro; monotonía en la voz.
- Uso de los equipos de sonido a todo volumen y cambio del día por la noche.
- Afecciones bronquiales y otros problemas de salud.
- Depresión emocional; frecuente mención del tema del suicidio.
- Confusión sobre el lugar, hora y día.
- Crisis de miedo o temor exagerado.
- Insomnio.
- Tos crónica.
- Apariencia de borrachera.
- Dificultad para coordinar movimiento.
- Aspecto somnoliento o atontado.
- Congestión en nariz y garganta.
- Habla mucho sin parar.
- Temblores.
- Excesiva calma o lentitud.
- Crisis de risas inmotivadas.
- Hablar en voz alta.
- Nauseas.
- Excesivo dolor de cabeza.
- Lenguaje incoherente.
- A veces oye, ve o siente cosas que no existen.

4.2.2 Causas:

Creer que todo el que prueba la droga se vuelve un drogadicto, es tan errado como creer que el todo el que consume alcohol está destinado a ser un alcohólico. Lo que se señala como agente causante de la adicción a las drogas, no dejan de ser más que elementos contingentes a una personalidad predispuesta para hacerlo.

Se debe dejar de creer que un amigo tiene la fuerza suficiente para llevar a otro a la drogadicción; los vendedores de droga tampoco son la causa de la drogadicción; ellos y muchos otros elementos son solamente medios en los que el drogadicto encuentra la solución a una necesidad acuciante.

La droga viene siendo satanizada creyendo que de esta manera el consumo se acabará; no obstante, el incremento es significativo con el transcurrir del tiempo. No todos los drogadictos utilizan drogas ilícitas; una gran cantidad de ellos son víctimas de drogas lícitas, que en diferentes ocasiones son recetadas por profesionales dedicados al bienestar de la salud mental. La gran mayoría de los drogadictos y de los consumidores no dependientes busca con la droga, estados emocionales, que de otra manera parece no los encuentran. Es también sabido que algunas personas empiezan a consumir sustancias psicoactivas ante la falta de sueño, estado de ansiedad, estado de depresión y tristeza, estado de angustia, etc.

En la búsqueda por encontrar la sustancia que adecua más a sus necesidades prueban diferentes drogas hasta que encuentran aquellas que se acercan a sus expectativas. Aunque existen algunas personas que consumen dos o más sustancias, con los efectos buscados o similares, la gran mayoría de consumidores se queda en el consumo de una en especial, aquella que les permite satisfacer su gusto particular. Dentro de

las maneras más fáciles de crear sujetos inmunes a la droga esta el ejemplo, en la edad en que el niño está formando su personalidad. Si un niño ve a su padre consumir alcohol o cualquier otra sustancia, lo más posible es que lo imite y tal vez termine sobrepasándolo en su uso. Una madre que acostumbre desviar su angustia a través de una ingestión exagerada de comida, con bastante probabilidad, esta enseñando a su hijo que los problemas no se solucionan, sino, que se evitan o se esconden.

Entre las principales causas que se encuentran en el comienzo del uso de las drogas, principalmente destacan las siguientes:

- **Por presión:** Los adolescentes que consumen drogas muchas veces tratan de que sus compañeros aprueben su comportamiento, por ello, cada vez que tienen oportunidad intentan convencer a los demás para que les acompañen en su hábito.
- **Por curiosidad:** Los adolescentes, en cierto momento, la empiezan a consumir para ver que se siente, dicen que entre mas temprano es la edad en que se empieza a consumir la droga, mas es el riesgo de volverse un adicto.
- **Por ignorancia:** Cuando alguien consume drogas y descubre que con ella se olvida de sus problemas, es seguro que cada vez las consume en más cantidad y sin darse cuenta, volverse un adicto. Muchas veces se dan cuenta estos jóvenes que sus efectos son destructivos, pero es cuando ya no pueden hacer nada.
- **Por soledad:** Como seres humanos siempre sentimos la necesidad de pertenecer a algo, a una familia, a un grupo de amigos, de trabajo, etc. Cuando llegamos a sentir soledad hacemos cualquier cosa con tal de pertenecer a un grupo y no sentirnos solos. Los jóvenes de hoy están consumiendo mucha droga. Tienen problemas familiares y de adaptación social muy serios, muchos de ellos sufren problemas psicológicos y de

adaptación social por efectos de malas amistades. Cuando menos se piensa, la persona que estaba consumiendo droga en pequeña escala en fiestas, por no quedar mal ante los amigos, por experimentar cosas nuevas, poco a poco va probando drogas más fuertes y eventualmente se convierte en un adicto. Las drogas menores atraen a las drogas mayores.

Todos los niños, adolescentes, jóvenes y adultos están ante la tentación de usar drogas, no importa su condición social, la escuela que frecuentan, o lo muy inteligentes que puedan ser. No existe una explicación obvia para ello. En conclusión se puede decir, que entre las causas más comunes en la adicción de las drogas están: como forma de rebelión hacia la gente, para sentir que se pertenece a un grupo, pandilla o club, porque les gustan los riesgos, porque les parece divertido, porque está de moda, por ser parte de la diversión en las fiestas, porque te hace sentir mayor, como escape de las presiones de la vida moderna, por sentirse aburridos, porque una vez "dentro", es muy difícil salirse.

Algunas de las razones expuestas antes nos podrán parecer ridículas a algunos de nosotros, pero son muy reales para los niños y jóvenes de cualquier estrato social, que están viviendo el problema de las drogas. Cuando se es joven, no existe el mañana, se vive en el presente. Se puede ayudar a descubrir a cualquier persona, que las drogas pueden ser peligrosos para su salud en el futuro.

4.2.3 Factores De Riesgo:

El niño y la familia:

La socialización temprana influye en la tendencia a utilizar sustancias químicas. Cuando los niños comienzan a tener amistades es importante que las familias conozcan de manera detallada quienes son esas amistades, cuáles son sus familias, que hábitos tienen, etc. Existe

también una correlación entre presencia de fármaco dependencias y un ambiente familiar inestable en el sentido amplio: los niños de padres separados o de hogares donde consumen sustancias químicas con frecuencia, generalmente consumen sustancias químicas en la adolescencia.

Normalmente un niño o joven que se inicia en las drogas, lo hace con el grupo de sus amigos o por lo menos con uno de ellos. Los amigos pueden tener mucha influencia sobre lo que hacen sus compañeros. Los niños se pueden sentir bajo mucha presión enfrentándose sólo a sus amigos. Los padres deben de asegurarse de conocer y reunirse con los amigos de sus hijos, a pesar de que no sean los amigos que ellos hubieran elegido para sí y mucho menos para sus hijos. Los padres deben invitar a los amigos de sus hijos a su casa, permitirles tener algún espacio dentro de su casa para que se puedan reunir, de esa manera siempre los padres podrán tener alguna influencia sobre los amigos y los hijos estará más protegidos.

Es indudable, que la familia tiene un rol central en la génesis y mantenimiento de los problemas de drogas: la actitud permisiva de los padres, y el consumo de sustancias químicas de estos, son dos factores que los estudios muestran una y otra vez que están correlacionados al consumo de drogas de los adolescentes.

Los niños y los jóvenes encuentran difícil entender que sus padres también fueron niños o jóvenes en alguna época. Hay que recordarles que también se enfrentaron con problemas y tuvieron que tomar sus propias decisiones. La plática que se puede realizar es, que los padres no fueron o son perfectos, que cometieron errores y tuvieron sus fracasos importantes en algún momento. De esta manera se puede crear una empatía con los niños.

Hay que dejar que los niños descubran que sus padres quieren compartir sus problemas con ellos, en lugar de esperar simplemente lo contrario. Los niños deben ver a los padres como seres humanos.

Los niños y jóvenes sienten que se enfrenta a problemas que nadie más ha tenido que enfrentar con anterioridad. Puede ayudar si se les demuestra que realmente se aprecia todo lo que les pasa. No es necesario que se les dé una respuesta a todas sus dudas o preguntas y menos que se les aburra con historias del pasado. Lo que importa es mostrarles que los padres se interesan por ellos, que intentan ver el mundo a través de sus ojos.

Los padres no pueden estar siempre presente cuando los niños les necesitan. Tienen necesidad de trabajar y de descansar, y los niños deben aprender y apreciar esto. Pero también es importante que sepan que la puerta aunque esté cerrada en algunos momentos nunca estará con llave, que en cualquier momento que tengan necesidad, podrán entrar. Es de gran importancia proponer un tiempo o un horario para platicar juntos acerca de sus problemas o preocupaciones. A pesar de que los padres no puedan estar con ellos todo el tiempo, los niños deben saber y sentir que siempre estarán interesados en ellos.

Pasar el tiempo con los niños y platicar con ellos es muy importante, pero más importante es planear juntos las cosas o actividades que se pueden hacer en común. No tienen que ser grandes empresas o actividades especiales. Puede ser una simple salida al cine, o algún centro de diversión, o simplemente ver un programa de televisión juntos y poder comentarlo. Es vital para los jóvenes tener algún interés propio que les ayude a estar alejados de las drogas. Los padres deben ayudar a sus hijos a estar interesados en algo, o en alguna actividad.

Por lo general las familias que están en riesgo de que sus hijos o niños caigan en problemas de drogas presentan las siguientes características: Los miembros de la familia no expresan sus sentimientos, sólo ciertos sentimientos son aceptados, las cosas importan más que las personas, existen muchos temas que no se discuten (son tabúes), se fuerza a que todos sean y piensen igual, las personas carecen de autocontrol, viven en función "del que dirán" los demás y le temen a la crítica, roles ambiguos, inconscientes y rígidos, hay una atmósfera de tensión, malhumor, tristeza y miedo, las personas no se sienten tan queridas, las normas son implícitas, el crecimiento físico y psicológicos se percibe como un problema, el cariño no se expresa ni verbal ni físicamente.

4.2.4 La Sociedad

La red social inmediata influye poderosamente en el consumo de sustancias químicas: los amigos presionan a muchos niños o jóvenes que no hubieran consumido, siendo que esta práctica es común dentro del grupo – a veces con connotaciones simbólicas; de iniciación de pertenencia etc.

Los medios de comunicación de masas, tienen hoy en día un rol central en la promoción de conductas dañinas o protectoras de la salud. Medios audiovisuales como la televisión, pueden fomentar que el uso de sustancias químicas sea en forma directa (a través de avisos promocionales) o indirecta (al mostrar a sus héroes, cantantes o actores famosos), y sugerir que son modelos dignos de ser imitados.

Entre los factores socioculturales, existen culturas en que el modo de consumo promueve el alcoholismo y las drogas, típicamente entre aquellas en las que se consume de forma episódica y en grandes cantidades.

Existen también profesiones de alto riesgo; aquellas en que está en mayor contacto con sustancias químicas, sea por razones de expendio, tráfico o distribución. Así como aquellas que tienen situaciones sociales en las que le ofrecen alcohol frecuentemente o en aquellas en las que hay poca estructura en los horarios diarios, es decir, escritores, artistas o personas que recorren distancias o lugares con horarios más o menos libres.

Los controles legales, sea de accesibilidad de consumo o del tráfico y distribución, están claramente ligados, así como las medidas impositivas y el costo de las sustancias legales. Estas medidas parecen estar entre las más efectivas para enfrentar el problema a un nivel de políticas de salud o de gobierno, la inestabilidad social y la falta de futuro visible, parece tener una relación clara con las tasas de consumo de drogas.

4.2.5 La escuela

Los profesores están en una posición privilegiada para ayudar a los alumnos que puedan tener problemas con las drogas. Cuanto antes se detecte y se actúe sobre un problema, mayores son las posibilidades de que el estudiante lo supere. Aunque la evaluación y el tratamiento son responsabilidad de otros especialistas, el profesor tiene un papel fundamental en la identificación y en la búsqueda de ayuda para los estudiantes que puedan haber comenzado a desarrollar problemas como resultado de su consumo de drogas.

La responsabilidad de los profesores en lo relativo a la identificación temprana y derivación de los estudiantes que pueden estar experimentando problemas relacionados con las drogas difiere poco de las que tienen para identificar y derivar a los estudiantes con otro tipo de problemas. Al margen del área de conocimientos de la que los profesores se ocupen, sus responsabilidades profesionales incluyen la

observación del trabajo y la conducta de sus estudiantes, el registro y análisis de sus observaciones, la elaboración de acciones para remediar el problema, y si es necesario, enviar a los estudiantes con problemas de aprendizaje o conductuales a que reciban una ayuda profesional más especializada.

Las habilidades y prácticas que se precisan para identificar a los estudiantes con problemas académicos, personales o de comportamiento, de cualquier tipo, se pueden transferir a la identificación y derivación de estudiantes que puedan tener problemas con las drogas. Los procedimientos de identificación y derivación se basan en el juicio profesional y en las habilidades de los profesores, así como en la aplicación de las directrices de la escuela.

Un proceso de cinco pasos para identificar y ayudar a los estudiantes que puedan tener problemas de drogas, incluye una lista para ayudar a aplicar el proceso. Los cinco pasos son: Revisión de directrices, Recoger información sobre el problema (observar, poner en común con otros, hablar con el estudiante), Situar al estudiante en el continuo consumo de drogas, Decidir un plan de acción y Recurrir a los servicios escolares o comunitarios.

Estos pasos, incluyendo la opción de "no hacer nada más", se ilustran en el diagrama de la figura que aparece a continuación. Hay que destacar que este es un proceso flexible, en el cual el profesor puede tomar diversas "rutas" para obtener ayuda para el estudiante incluyendo la posibilidad de informar inmediatamente del incidente a otros.

Ruta 1: El profesor recurre a un servicio escolar o comunitario inmediatamente después del paso 1 (Revisión de directrices).

Ruta 2: El profesor completa los pasos 1 y 2a (recogida de información continuando la observación del estudiante), antes de derivar el problema a otros servicios escolares o comunitarios.

Ruta 3: El profesor completa los pasos 1, 2a y 2b (comentar el problema con otros miembros del personal escolar para recoger más información), antes de derivar el problema hacia otros servicios escolares o comunitarios.

Ruta 4: El profesor completa los pasos 1, 2a, 2b, y 2c (recogida de información hablando con el estudiante sobre su consumo), antes de derivar el problema a otros servicios escolares o comunitarios.

Ruta 5: El profesor completa los pasos 1, 2a, 2b, 2c, y 3 (situar al estudiante dentro del continuo de drogas), y 4 (decidir un plan de acción, y lo envía a un determinado servicio escolar o comunitario).

La "ruta" para iniciar el proceso de ayuda dependerá de diversos factores: las directrices y procedimientos del Centro escolar; los servicios disponibles en la escuela y la comunidad; el nivel de habilidad y confianza del profesor y la naturaleza del incidente inicial o preocupación que sugirió la existencia del problema. El proceso de ayuda debe ser un "esfuerzo de equipo" implicando a todas las personas necesarias, incluyendo a los padres. Es sin embargo imprescindible empezar el proceso a partir de un incidente o preocupación.

La responsabilidad de aplicar programas escolares globales recae sobre los profesores, los orientadores y la dirección.

4.2.6 Impartir programas de educación sobre drogas

- Desarrollar técnicas didácticas para nuevos programas de prevención.
- Desarrollar unidades de educación sobre drogas.
- Formar líderes juveniles.
- Implicar a los padres en la educación sobre drogas.
- Seleccionar los recursos apropiados.
- Integrar las unidades de educación sobre drogas en el currículo general.
- Impartir las unidades de educación sobre drogas.
- Identificar a los estudiantes que pueden estar experimentando problemas.
- Enviar a los estudiantes a centros adecuados para recibir ayuda.
- Hacer un seguimiento de los estudiantes que han sido enviados para recibir ayuda.

4.2.7 Ayudar a los estudiantes que puedan estar experimentando problemas con las drogas

- Entrevistar a los estudiantes sobre su implicación con las drogas.
- Hacer una evaluación inicial sobre la importancia de los problemas de drogas del estudiante.
- Orientar a estudiantes.
- Implicar a los padres.
- Derivar a los recursos externos cuanto sea necesario.
- Hacer un seguimiento a los estudiantes que se envíen para evaluación o tratamiento.
- Hacer un seguimiento a los profesores cuyos alumnos que se envíen para ayuda.
- Formar orientadores juveniles.

- Llevar registros de los datos relativos al consumo de drogas de los alumnos así como de las acciones emprendidas.

4.2.8 Administrar programas escolares globales sobre drogas

- Asegurar el acceso del personal a la formación y a los materiales.
- Proporcionar asesoramiento al personal.
- Implicar a los padres y a la comunidad en los programas escolares sobre drogas.
- Manejar los incidentes de consumo, posesión e intoxicación.
- Entrevistar a los estudiantes.
- Entrevistar a los padres.
- Crear un ambiente escolar de promoción de salud.
- Mantener registros sobre acciones disciplinarias.

El primer paso para ayudar a los estudiantes es conocer a fondo las obligaciones, derechos y potestades establecidas para los profesores en las escuelas. Se pueden revisar los procedimientos específicos y el personal implicado para identificar y ayudar a los alumnos que tengan problemas con las drogas. Las directrices de las escuelas deben establecer criterios sobre a quién se implica, bajo qué circunstancias y en qué nivel del proceso.

Los profesores deben decidir si tienen suficiente información en la que basar su preocupación acerca de que un estudiante pueda estar teniendo problemas relacionados con las drogas. Deben también decidir si es preciso recoger más información antes de pasar a la acción, o si hay que implicar a otros recursos escolares o comunitarios inmediatamente.

El recoger información puede lograrse de diversas maneras, durante diferentes espacios de tiempo y con diferentes niveles de profundidad, dependiendo de la situación del estudiante, del papel del profesor, de su experiencia y de su nivel de seguridad en sí mismo.

Lo siguiente es una lista de observaciones que le deben llevar a preocuparse sobre la posibilidad de que haya implicaciones con las drogas. Se debe tener en cuenta que estos signos o síntomas de un posible consumo de drogas pueden ser debidos a otros problemas físicos o psíquicos. Los profesores deben ser cautos a la hora de sacar conclusiones sobre un posible consumo de drogas. Al mismo tiempo, no es esencial que los profesores estén completamente seguros del consumo de drogas de sus alumnos antes de buscar ayuda. El papel de los profesores es ser sensibles a la posibilidad de que haya problemas relacionados con las drogas, y buscar la ayuda apropiada. Se pueden señalar los siguientes síntomas:

- Olor a alcohol, drogas o inhalantes.
- Marcha inestable.
- Agitación
- Letargo
- Hiperactividad
- Debilidad, desmayos, mareos, pérdidas de conocimiento, etc.
- Propensión a accidentes.
- Alto nivel de molestias somáticas, problemas de salud.
- Problemas legales.
- Malestar emocional: depresión, cambios de humor, confusión.
- Problemas de concentración.
- Pérdida de peso brusca.
- Cambios significativos en los amigos.
- Cambio significativo en el aseo personal y en la imagen, deterioro del rendimiento académico y de las relaciones con los demás.
- Ausencias y retrasos.
- Cambio significativo de actitud.
- Objetos relacionados con el consumo de alcohol u otras drogas como: Papel de fumar, utensilios de descorche, jeringuillas, etc.

La información que el profesor haya obtenido de sus observaciones, de hablar con sus colegas y con el alumno, le ayudará a decidir si éste está en una fase experimental o si por el contrario se está desarrollando un riesgo de tener problemas con las drogas. Entonces es el momento de decidir qué hacer. Si cree que hay razones justificadas, deberá implicar a otros recursos escolares o comunitarios en el diseño y ejecución de un plan de ayuda al estudiante.

Antes de tomar una decisión debe considerar: el riesgo de que haya consecuencias negativas para el estudiante como resultado de su consumo actual, el riesgo de que aumente su uso o abuso, y de que por ello las consecuencias negativas sean más serias en el futuro.

Dependiendo de cómo valore el consumo del estudiante y el riesgo de que pueda ir pasando a niveles superiores del continuo del consumo, las actuaciones pueden incluir los siguientes objetivos: evitar el primer consumo de drogas, evitar que continúe el consumo de drogas, reducir el consumo actual de drogas, reducir las consecuencias negativas reales o potenciales del consumo de drogas.

Si su objetivo es evitar el inicio del consumo, sus pautas de actuación pueden ser:

- Reforzar el no consumo.
- Proporcionar educación sobre drogas.
- Proporcionar otras actividades de prevención.
- Hacer un seguimiento continuado.

Si su objetivo es evitar que continúe el consumo de drogas:

Sería apropiado realizar actividades educativas y de prevención, especialmente con los consumidores experimentales y esporádicos. Esta intervención es más probable que sea efectiva con aquellos estudiantes

que, por otra parte, lo están haciendo bien. Sin embargo, los profesores también deberían consultar a profesionales especializados en su colegio y/o en su comunidad y realizar actuaciones complementarias, como implicar a sus estudiantes en programas de autoayuda (dirigidos por estudiantes).

En el caso de los consumidores habituales:

El objetivo y la pauta de actuación están menos claros. Dependerán de la gravedad actual del consumo y de sus consecuencias, así como del riesgo de tener problemas mayores con las drogas.

Si el consumo actual es bajo y el estudiante no ha experimentado consecuencias negativas importantes, puede ser apropiado continuar con la educación sobre drogas y con otras técnicas de prevención, para conseguir el objetivo de evitar problemas posteriores y revertir los que ya existen.

Por el contrario, si el estudiante tiene riesgo de aumentar los problemas y ya ha experimentado consecuencias negativas importantes, sería apropiado remitirle a un centro adecuado para realizar una evaluación global, seguida de un plan de tratamiento cuyo objetivo sea revertir el problema actual de droga. **(SANTAMARÍA, S., 2013)**

4.3 Deporte y prevención de drogas

El deporte como forma de prevenir el uso indebido de drogas entre los jóvenes. Muchas personas consideran que a través del deporte pueden desarrollarse diversas aptitudes y prácticas sociales (como la mejora de la autoestima o el establecimiento de objetivos). Como hemos observado, la investigación todavía no ha podido dar fe de muchos de esos beneficios potenciales. Sin embargo, algunos de esos beneficios (como son, por

ejemplo, la disminución del estrés, el aumento del rendimiento académico y la mejora de las relaciones familiares) han demostrado ser medidas cautelares en la esfera del consumo indebido de drogas.

Así pues, el deporte puede utilizarse para prevenir los problemas debidos al consumo indebido de drogas entre los jóvenes. Sin embargo, no es tan fácil como “lanzar el balón al campo” y esperar a que suceda. Además, el deporte tal vez no sea la solución a todas las situaciones.

Si se impone la práctica del deporte a un grupo de jóvenes sin motivación, no se conseguirá nada. No obstante, a la mayoría de personas les gusta algún tipo de deporte cuando éste se presenta con respeto y lo ven como una opción.

El mundo del deporte ofrece múltiples opciones que responden a una serie de intereses y que pueden desarrollar virtudes particulares o establecer medidas cautelares entre los jóvenes.

Por ejemplo: Los deportes de equipo como el fútbol o el rugby pueden ser particularmente buenos para desarrollar aptitudes sociales como la comunicación, la gestión de conflictos y de trabajo eficaz con los demás para lograr un objetivo común.

Los deportes individuales como el tiro al arco o el tenis de mesa son especialmente adecuados para desarrollar la autoconfianza, la autodisciplina y el establecimiento personal de objetivos.

Los deportes extremos como descenso de ríos en “kayak” o la escalada contribuyen a la autoconfianza y satisfacen la necesidad de aventura y la cuantificación del riesgo que puede ser una alternativa al consumo de drogas para algunos jóvenes.

Los deportes al aire libre como el esquí de fondo y el ciclismo pueden mejorar la apreciación y el cuidado del medio ambiente natural.

Los deportes autóctonos practicados por los nativos de todo el mundo pueden ayudar a que los jóvenes se relacionen con sus culturas y tradiciones. Si un deporte (o, mejor dicho, una gama de deportes) se presenta como una opción y se trabaja en equipo con los jóvenes, se pueden concebir diversas maneras de utilizar el deporte para prevenir los problemas relacionados con el consumo de drogas: practicar el deporte con corrección; aportar nueva información relacionada con las drogas e instrucción sobre aptitudes vitales; mejorar las situaciones de cada comunidad.

Ninguna opción es la óptima para todos: la opción óptima depende de los objetivos, las circunstancias, los recursos, la disposición del equipo o de la organización para trabajar con los demás y la voluntad de la comunidad en cuanto al apoyo de su trabajo. Sin embargo, cualesquiera que sea el enfoque que se dé al deporte como forma de prevención, será necesario velar por que tenga una buena base, ya que esa base es la dedicación continua a lograr un juego justo. “Si puedes encontrarte con el triunfo y el desastre y tratar de la misma manera a los dos farsantes”

El deporte que se basa en el verdadero espíritu del deporte, es decir, la honradez deportiva, es probable que tenga un gran valor de prevención en sí mismo, sin ningún elemento más. Como se mencionó anteriormente, los jóvenes pueden desarrollar muchos recursos o medidas cautelares mediante la participación en el deporte basado en la honradez deportiva.

Sin embargo, como los jóvenes están expuestos a muchas situaciones en las que el espíritu del deporte tal vez no se refleje plenamente, es necesario prestar una atención dedicada y continua para velar por que los jóvenes y aquéllos que les rodean demuestren esos valores. Eso significa que entrenadores, árbitros y jueces y padres deben transmitir dichos valores a través de sus acciones y palabras. Las reuniones y prácticas de

equipo o sesiones con los jugadores y sus padres brindan buenas oportunidades para poner de relieve dichos valores.

Quizás las mejores oportunidades de aprendizaje se brindan en el curso natural de la práctica del deporte y el juego, cuando un entrenador habla en privado con un jugador y le comenta inmediatamente su comportamiento. Todavía resulta más eficaz estar atento a los ejemplos de honradez deportiva y, en esos casos, elogiar al jugador.

Un código de conducta será un código viviente, es decir, significativo y aceptable por parte de los jugadores, si: tienen la posibilidad de contribuir a éste o darle forma; se presenta a los padres y éstos lo apoyan activamente; y los responsables del equipo lo vigilan periódicamente a lo largo de la temporada. Una forma de explicar el significado del espíritu del deporte y de hacer hincapié en su importancia es elaborar un código de conducta escrito que encauce el comportamiento de los jugadores.

Un código de conducta no solamente contribuye a prevenir la mala conducta de los jugadores sino también a corregirla cuando se da el caso. Si un jugador sufre consecuencias que se derivan directa y lógicamente de un código que se ha comprometido a respetar (por ejemplo, una suspensión para el partido siguiente como resultado de una falta), es más probable que acepte las consecuencias y aprenda de éstas. Sin embargo, un código de conducta carecerá de sentido para los jugadores si los padres y organizadores no lo promueven y apoyan activamente. Así, los entrenadores, otros miembros del equipo y los padres que se abstienen de beber cuando están con el equipo (por ejemplo, cuando viajan para participar en los campeonatos) muestran un firme apoyo al compromiso contraído por los deportistas de no consumir drogas. **(NACIONES UNIDAS, 2003)**

4.4 Concepción del deporte como alternativa para evitar el consumo de drogas.

El deporte es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada a menudo asociada a la competitividad deportiva. El deporte además se define como una demostración de destreza física y mental, para muchos además es un tiempo de recreación, placer y diversión. **(MILANTONI, A., 2013)**

Seguidamente, podemos decir que en el deporte se hace presente la comunicación, se transmiten conocimientos, ideas, emociones, y asimismo se aprende a escuchar y comprender. En estas instancias se deben respetar las reglas, porque de lo contrario no habría juego ni tampoco deporte. El deporte obliga a formar personalidades líderes, que escuchan y respetan al resto, pero también se imponen y tienen la capacidad de solucionar problemas muchas veces inesperados.

Este es sólo un reducido número de los modos en que se ha considerado que los diferentes deportes contribuyen al desarrollo de los jóvenes. En el caso de la prevención de consumo de sustancias nocivas como el alcohol, el tabaco o las drogas, los consideramos como factores protectores o beneficios que pueden desarrollarse potencialmente mediante el deporte, y pueden evitar una gama de problemas.

Si un deporte se presenta como una opción y se trabaja en equipo con los jóvenes, se pueden crear diversas maneras de utilizar el deporte para prevenir los problemas relacionados con el consumo de drogas: practicar el deporte con corrección; aportar nueva información relacionada con las drogas e instrucción sobre aptitudes vitales; mejorar las situaciones de cada comunidad.

Ninguna opción es la óptima para todos, la opción óptima depende de los objetivos, las circunstancias, los recursos, la disposición del equipo o de la

organización para trabajar con los demás y la voluntad de la comunidad en cuanto al apoyo de su trabajo. Sin embargo, cualesquiera que sea el enfoque que se dé al deporte como forma de prevención, será necesario velar por que tenga una buena base, ya que esa base es la dedicación continua a lograr un juego justo.

Es importante resaltar que se produce menor consumo de alcohol, tabaco o drogas cuantos más jóvenes comienzan a practicar el deporte. De igual forma, cuantas más horas entrenan a la semana también se reducen las cifras de consumo de esas sustancias dañinas. **(SALCEDO, J., 2012)**

El deporte puede ser una gran herramienta para luchar contra el consumo de drogas, esto por distintos motivos:

- Muchas personas consumen sustancias para mejorar su capacidad de socialización, el deporte es uno de los mejores métodos para unir a distintas personas y mejorar así la capacidad de socialización de cada persona.
- El deporte concurre a incrementar la autoestima de uno mismo a través del continuo reto personal a mejorarse, eliminando así el factor de consumo de drogas por depresión.
- Los momentos de ocio son en los que hay más consumo de drogas. Colocándose en este mismo tiempo el deporte 'robaría' así horas al ocio del individuo distrayéndole.
- Los motivos son muchos, es por eso que el deporte es una de las herramientas más poderosas para facilitar la vida a quien ha dejado y quien quiere dejar las drogas. **(GALARZA, S., 2012)**

CAPÍTULO II

V METODOLOGÍA

5.1 Tipos de Estudio

Estudio: Descriptivo.

Tipo de diseño: No experimental, ya que se observan los fenómenos tal como se dan en su contexto natural y los analiza y no se manipulan las variables.

Porque parte de un diagnóstico preliminar donde se recoge información de las características y situaciones de los fenómenos estudiados que en este caso corresponde al grupo de estudiantes que pertenecen a la Unidad Educativa Fiscal “Cuenca del Guayas” y que se encuentran en una lucha constante para no caer en el consumo de drogas.

Así mismo mediante la investigación descriptiva se llegará a conocer situaciones predominantes que favorecerá a la ejecución del Plan de Actividades Deportivas Recreativas. Los datos recogidos están basados y fundamentados en teorías que posteriormente serán expuestas para analizar la viabilidad del mismo. Cabe indicar que el proyecto es de carácter no experimental con eje transversal.

5.1.1 Muestreo

Población Y Muestra

Población.- comprende el conjunto de personas sobre el cual se desarrollará el estudio, de donde se podrá obtener datos que certifiquen la problemática y propuesta de estudio.

Estratos	#
Directivos	4
Docentes	18
Profesores de Educación Física	3
Niños	346
Total de la Población	371

Tabla 1 Población

Muestra.- Es el subconjunto que se obtiene de la población, sobre ese número se realizará encuestas y análisis de la información respectiva. En la muestra se seleccionó a los niños/as y jóvenes que se encuentran con problemas de consumo de droga, lo cual se encuentra reportado en el DECE Departamento de Consejería Estudiantil.

Estratos	#
Directivos	4
Docentes	18
Profesores de Educación Física	3
Niños	12
Total de la Población	37

Tabla 2 Muestra

5.2 Métodos

5.2.1 Métodos Teóricos.

Histórico – Lógico

Su propósito es interpretar el objeto de estudio, a partir de la bibliografía consultada, a partir de esto, se puede llegar a sacar conclusiones y

argumentar la problemática de estudio así como su estrategia para poder llegar a la solución más viable.

Análisis-Síntesis e Inducción – Deducción

Este tipo de métodos permiten argumentar las bases teóricas a través de toda la bibliografía y recopilación de datos por diferentes medios.

5.2.2 Métodos Empíricos

Observación Científica.- mediante este tipo de método se puede establecer las necesidades que presentan los niños y jóvenes que formarán parte del Plan de Actividades.

Encuesta.- la misma se utiliza para recabar la información necesaria que permita respaldar el objetivo y propuesta de estudio enfocado al Plan de Actividades Deportivas Recreativas.

VI IMPACTOS

6.1 Impacto Ambiental

El proyecto concibe al niño y adolescente como un ente Bio-spico-social, en tal sentido el mejoramiento de su Condición Física, el empleo sano de su tiempo libre, así como su formación y su integración a contextos sanos, generadores de valores tributan a la sostenibilidad ambiental y la prevención de riesgos.

La perspectiva hacia la que apunta el proyecto no es generadora de impactos ambientales ni de riesgos, pues su concepción favorece a mejorar la calidad de vida de los niños/as y jóvenes a través de la práctica deportiva.

6.2 Impacto Social

El impacto social del proyecto se justifica desde los beneficios que logra la práctica del deporte, esto supone mejorar la calidad de vida, adquirir

hábitos saludables y evitar todo tipo de conducta negativa hacia el daño integral del niño/a.

VII RECURSOS

7.1 Recursos Humanos

Recursos Humanos	Cantidad	Calificación Profesional	Función en la Investigación
Directivos	4	Master	Recolección de Información
Profesores	18	Licenciados - Master	Recolección de Información,
Profesores de E. Física	3	Profesores - Licenciados	Recolección de Información
Estudiantes	12	Educación G. B.	Objeto de estudio

Tabla 3 Recursos Humanos

7.2 Recursos Financieros

Partida	Cantidad	Costo U.	Costo Total
Balones	10	\$ 6	\$ 60
Conos	10	\$ 8	\$ 80
Vallas	10	\$ 7	\$ 70
Folletos	10	\$ 4	\$ 40
Copias	400	\$ 0.015	\$ 6
Impresiones	250	\$ 0.05	\$ 12.5
Anillados	3	\$ 1.50	\$ 4.5
Empastado	3	\$ 10	\$ 30
TOTAL			\$ 303

Tabla 4 Recursos Financieros

VIII CRONOGRAMA DE EJECUCIÓN DE ACTIVIDADES

Actividades del Proyecto por Etapas	c/s	Abril				Mayo				junio				julio				agosto				septiembre				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Fase Diagnóstica																										
Levantamiento de la zona poblacional.																										
Diagnóstico Físico y social																										
Análisis de los Resultados																										
Fase de Ejecución																										
Definición de los objetivos del Plan																										
Elaboración de las actividades del Plan																										
Propuesta																										

Fecha de Inicio: 1 de Abril del 2016

Fecha de Culminación: 30 de septiembre del 2016

IX PRESENTACIÓN, ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.

9.1 Diagnóstico

El análisis que se presentará corresponderá a la encuesta que se realizará la muestra de estudio, se busca que respalden el objetivo y propuesta de estudio que corresponden a un Plan de Actividades Deportivas, Recreativas.

La encuesta es de carácter anónimo y se deberá responder con el mayor grado de honestidad.

Los resultados de la encuesta serán tabulados en el Programa de Microsoft Excel, además representados gráficamente en el diagrama de pastel para una mejor comprensión.

9.2 ENCUESTA PARA DIRECTIVOS Y DOCENTES

1.- ¿Considera que la práctica de Actividad Física y Deporte favorece a la prevención del consumo de drogas en la niñez y juventud ecuatoriana?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	22	100%
No	0	0%
Total	22	100%

Tabla 5 Práctica de Actividad Física y Deporte

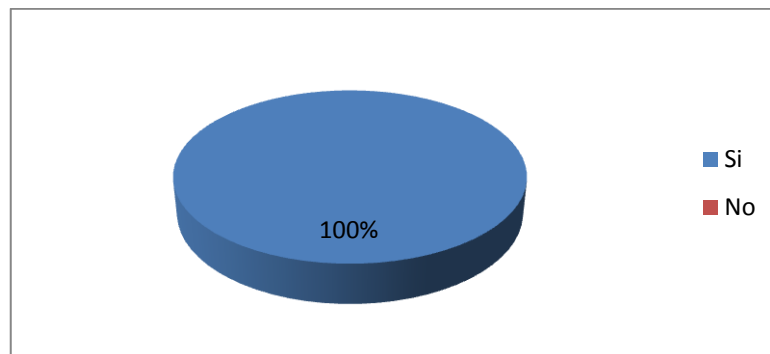


Gráfico 1 Práctica de Actividad Física y Deporte

Análisis.

La encuesta nos dice que el 100% considera que la práctica de Actividad Física y Deporte favorece a la prevención del consumo de drogas en la niñez y juventud ecuatoriana

2.- ¿Cree que en la Unidad Educativa se está implementando métodos de prevención hacia el consumo de drogas de los niños/as y adolescentes?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	7	32%
No	15	68%
Total	22	100%

Tabla 6 Métodos de Prevención

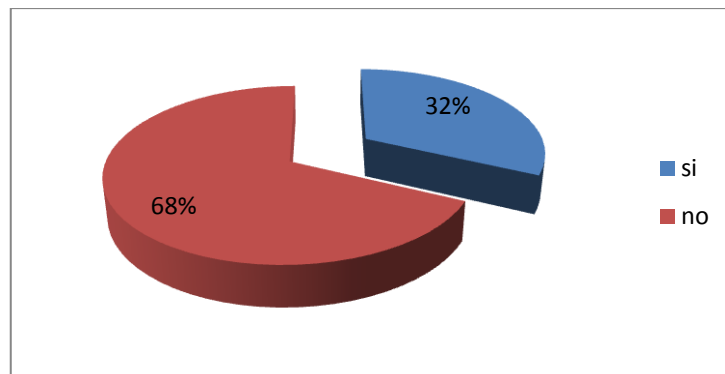


Gráfico 2 Métodos de Prevención

Análisis.

Los resultados nos indican que el 32% cree que en la Unidad Educativa se está implementando métodos de prevención hacia el consumo de drogas de los niños/as y adolescentes, mientras que un 68% no lo cree.

3.- ¿Considera que se debe elaborar un Plan de Actividades Deportivo Recreativo para prevenir el consumo de drogas en la Institución Educativa?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	19	86%
No	3	14%
Total	22	100%

Tabla 7 Plan de Actividades

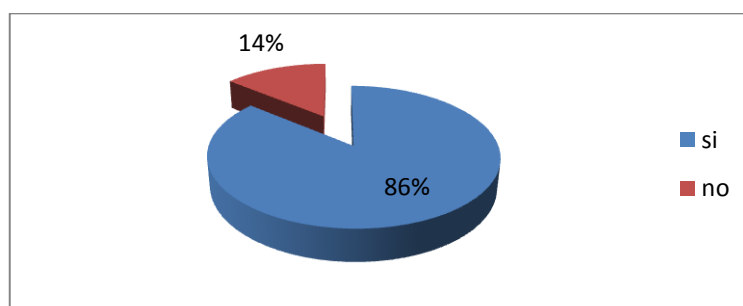


Gráfico 3 Plan de Actividades

Análisis.

Los resultados de la encuesta nos indican que el 86% de la muestra considera que se debe elaborar un Plan de Actividades Deportivo Recreativo para prevenir el consumo de drogas en la Institución Educativa, mientras que un 14% no lo considera.

4.- ¿Cree que se debe dar atención y orientación psicológica en los estudiantes de la Unidad Educativa Fiscal “**CUENCA DEL GUAYAS**” para concientizarlos sobre los riesgos de salud y problemas sociales que conlleva el consumo de drogas?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	22	100%
No	0	0%
Total	22	100%

Tabla 8 Atención y Orientación Psicológica

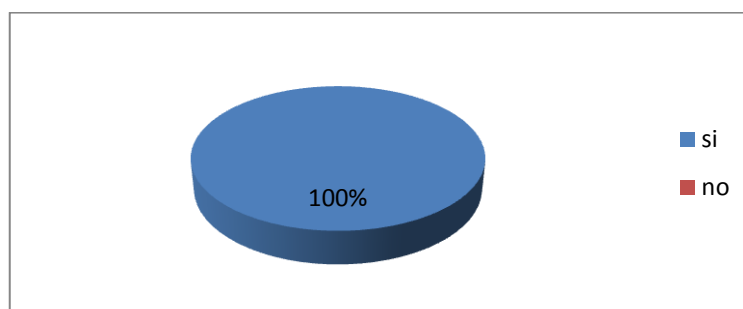


Gráfico 4 Atención y Orientación Psicológica

Análisis.

Los resultados de la encuesta nos indican que el 100% cree que se debe dar atención y orientación psicológica en los estudiantes de la Unidad Educativa Fiscal “**CUENCA DEL GUAYAS**” para concientizarlos sobre los riesgos de salud y problemas sociales que conlleva el consumo de drogas.

5.- ¿Considera que el apoyo continuo de los padres de familia es vital para contribuir a la formación integral del niño/a y adolescente?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	22	100%
No	0	0%
Total	22	100%

Tabla 9 Apoyo Continuo

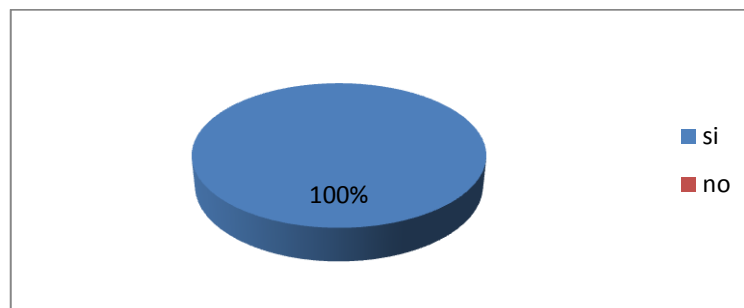


Gráfico 5 Apoyo Continuo

Análisis.

Los resultados de la encuesta nos indican que el 100% considera que el apoyo continuo de los padres de familia es vital para contribuir a la formación integral del niño/a y adolescente.

9.3 ENCUESTA PARA PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA

1.- ¿Considera que la práctica de Actividad Física y Deporte favorece a la prevención del consumo de drogas en la niñez y juventud ecuatoriana?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	3	100%
No	0	0%
Total	3	100%

Tabla 10 Práctica de Actividad Física y Deporte

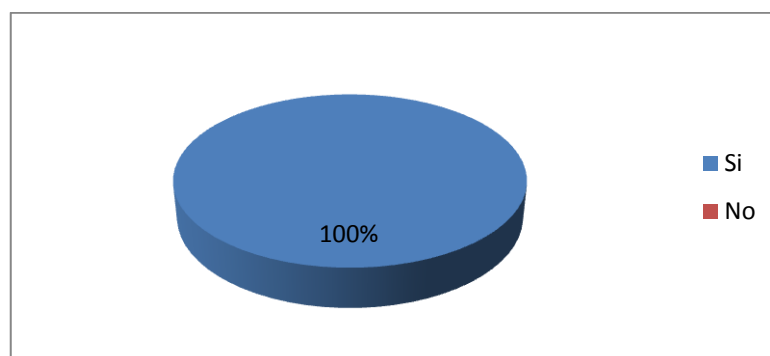


Gráfico 6 Práctica de Actividad Física y Deporte

Análisis.

La encuesta nos dice que el 100% considera que la práctica de Actividad Física y Deporte favorece a la prevención del consumo de drogas en la niñez y juventud ecuatoriana

2.- ¿Cree que la Unidad Educativa se preocupa por brindar opciones de prevención para el consumo de drogas en los estudiantes?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	1	33%
No	2	67%
Total	3	100%

Tabla 11 Brindar Opciones

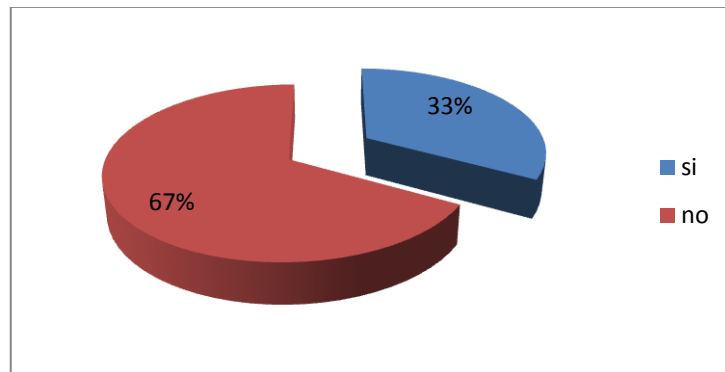


Gráfico 7 Brindar Opciones

Análisis.

Los resultados nos indican que el 33% cree que la Unidad Educativa se preocupa por brindar opciones de prevención para el consumo de drogas en los estudiantes, mientras que un 67% no lo cree.

3.- ¿Considera que se debe elaborar un Plan de Actividades Deportivo Recreativo para prevenir el consumo de drogas en la Institución Educativa?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	3	100%
No	0	0%
Total	3	100%

Tabla 12 Plan de Actividades

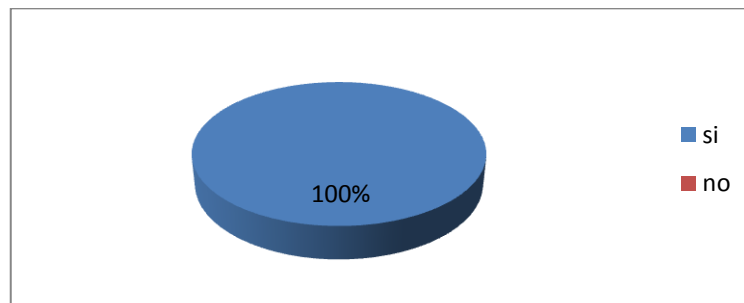


Gráfico 8 Plan de Actividades

Análisis.

Los resultados de la encuesta nos indican que el 100% considera que se debe elaborar un Plan de Actividades Deportivo Recreativo para prevenir el consumo de drogas en la Institución Educativa.

4.- ¿Cree que se debe implementar nuevos proyectos que tengan la actividad física y deporte como un medio para contrarrestar el consumo de drogas?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	3	100%
No	0	0%
Total	3	100%

Tabla 13 Implementar Nuevos Proyectos

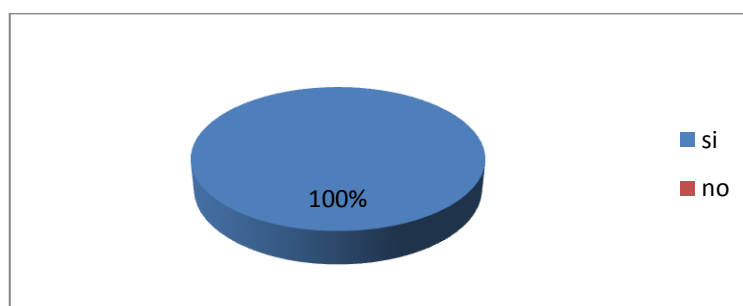


Gráfico 4 Implementar Nuevos Proyectos

Análisis.

Los resultados de la encuesta nos indican que el 100% cree que se debe implementar nuevos proyectos que tengan la actividad física y deporte como un medio para contrarrestar el consumo de drogas.

9.4 Interpretación de los Resultados de la Encuesta

Los resultados obtenidos en la encuesta muestran claramente que la muestra de estudio coincide totalmente en que se debe elaborar un Plan de Actividades Deportivas Recreativas como medio de prevención para el consumo de drogas, lo cual debe estar planificado y orientado hacia desarrollar integralmente al niño/a y adolescente, así mismo concuerdan que esta labor debe ser apoyada por los Padres de Familia para obtener resultados óptimos en la calidad de vida.

CAPÍTULO III

X PROPUESTA

PLAN DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS RECREATIVAS PARA LA PREVENCIÓN DE DROGAS

10.1 Introducción.

En la actualidad el consumo de drogas en las Instituciones Educativas se ha convertido en un problema para la sociedad ecuatoriana, lamentablemente a edades tempranas se inicia este vicio mortal que limita el desarrollo de las potencialidades físicas y cognitivas de los niños/as y adolescentes.

Para los padres de familia esto se ha convertido en un gran problema, ya que el reducido tiempo que pasan con ellos no alcanza para brindarles una orientación correcta hacia los estilos de vida que se debe adoptar para seguir un camino correcto por la vida.

El Ministerio de Deporte en los últimos años ha implementado Programas de Actividad Física y Deporte como un medio para prevenir y contrarrestar el consumo de drogas en la niñez y juventud ecuatoriana, lamentablemente estos no abastecen ante la terrible realidad que cada día crece en porcentajes alarmantes.

La práctica de actividad física, deportiva y recreativa es un medio por excelencia para guiar al niño/a y adolescente hacia un correcto estilo de vida saludable, las diferentes alternativas de movimiento garantizan el disfrute y desarrollo de la personalidad lo cual favorecerá para alejarse de los diferentes vicios que aqueja la sociedad ecuatoriana.

10.2 Justificación

La presente propuesta se justifica en el compromiso como Docente para contribuir a la formación integral de niños/as y adolescentes por medio de la práctica de actividad física, deportiva y recreativa.

Así mismo en la Constitución de la República, Ley del Deporte y Código de la Niñez ecuatoriana, se resume que es deber del Estado promover programas de actividad física a favor del desarrollo integral del niño/a.

Teniendo en cuenta que el deporte es practicado en gran parte de la niñez y adolescencia, se plantea seguir un Programa de Actividades Deportivas Recreativas que servirá como un medio de prevención para el consumo de drogas.

Los ejercicios y actividades que se planteen tendrán objetivos claros y precisos que ayuden a lograr una orientación y desarrollo de la personalidad del niño/a.

10.3 Objetivo General

Establecer estilos de vida saludables en los estudiantes de la Unidad Educativa, para prevenir y evitar el consumo de drogas.

10.4 Objetivos Específicos

- Desarrollar habilidades y destrezas cognitivas y físicas.
- Mejorar la calidad de vida de los estudiantes.
- Establecer la práctica de actividad física y deportiva.

10.5 Descripción

El Programa de Actividades tendrá como objetivo la práctica deportiva como un medio de prevención para el consumo de drogas, por tal motivo las actividades que se plantearán serán diversas.

Generalidades.

- El niño/a y adolescente debe tener la predisposición de participar en el Programa de Actividad Física.
- Se debe contar con materiales para la práctica de Actividad Física.
- Brindar charlas motivaciones antes, durante y después de las actividades que se plantearán.

Actividades

Atletismo.

Se trabajará las diferentes pruebas de pista y campo desarrollando habilidades y destrezas físicas y motrices.

Resistencia:

- Trote continuo
- Desarrollo de pequeñas carreras 1 y 3K.

Velocidad:

- Carreras de velocidad a través de juegos y dinámicas como:
- Relevos
- Carreras en cadena
- Piques en parejas cogidos de la mano.
- Piques en tríos cogidos de la mano.

Salto Largo:

Entrenamiento previo: Salto de la cuerda con y sin desplazamiento, salto de la cuerda en parejas.

- Saltos por vallas y obstáculos naturales.
- Saltos con y sin impulso.

Lanzamiento:

Lanzamiento de pelotas de tenis, fútbol, baloncesto, béisbol y balones medicinales en diferentes posiciones.

Lanzamientos de precisión y distancia a través de juegos y dinámicas:

- Tiro al blanco.
- Lanzamientos en parejas en diferentes posiciones.
- Bolos

Observaciones.

Al finalizar el contenido atletismo se puede realizar un evento de competencias de las diferentes pruebas de atletismo.

Así mismo se puede formar un grupo compacto de estudiantes para que intervengan en las diferentes competencias que organiza Carreras 5K Ecuador, de esta forma se compromete al estudiante a estar en una continua preparación física y deportiva.

Fútbol

En este contenido se desarrollará los diferentes fundamentos básicos del fútbol.

Dominio libre del balón.

- Previo al dominio del balón se procederá a realizar dominio con un globo con las diferentes partes del cuerpo.
- Dominio libre del balón en parejas.

Conducción del balón.

- Conducción del balón con los diferentes bordes del pie.
- Conducción pasando en zigzag por conos, platillos y ulas.
- Conducción con balones medicinales y pelotas de tenis.
- Trote continuo con conducción del balón.

Pases

- Ejercicios de pases contra la pared.
- Ejercicios de pase en parejas utilizando los diferentes bordes del pie, y con ambas piernas.
- Pases con las diferentes partes del cuerpo.
- Pases utilizando diferentes pelotas y balones.

Juego: El loquito, se formará círculos y se dará pases continuos hasta que el balón sea quitado por un jugador que es designado para esa función.

Cabeceo

- Cabeceo en diferentes posiciones
- Cabeceo con y sin desplazamiento.
- Cabeceo con pelotas de tenis y balones medicinales.

Driblin y Regate

Regate 1 contra 1, 2 contra 1, 3 contra 2 y todas las posibilidades que se pueda realizar.

El driblin se lo realizará con diferentes pelotas:

- Medicinales
- Tenis

Tiro al arco.

- Tiro al arco con balón estático y en movimiento.
- Tiro al arco con balones de diferentes tamaños y formas.
- Piques cortos y tiro al arco.
- Pique de 20 mts y tiro al arco.
- Pique pasando en zigzag por los conos y tiro al arco.

Dinámicas.

- Piques en pareja, hasta llegar al balón y realizar la acción de tiro al arco.
- Ejercicios en el puesto flexiones, abdominales, entre otros y luego de finalizar las repeticiones correr para realizar el tiro al arco.

Juego de Fútbol

- **Variante:** cuando indique el profesor cambiar a balonmano.
- Juego de fútbol con goles fuera del área.

Observaciones: así mismo en el transcurso de cumplimiento de las actividades se puede realizar torneos y competencias internas.

Baloncesto

Dominio y Familiarización del Balón.

Pases

- Pases en pareja con y sin desplazamiento
- Pase de pecho
- Pase con rebote
- Pase alto

Pase con diferentes balones:

- Pases con balones medicinales
- Pases con pelotas de tenis.

Juego: El loquito.

Driblin

- Driblin con mano derecha e izquierda, pasando obstáculos como: conos, platillos, bancos, ulas.
- Driblin subiendo gradas con mano derecha e izquierda.
- Driblin en diferentes posiciones.
- Driblin con pelotas medicinales y de tenis.
- Piques explosivos con driblin
- Trote continuo 3 minutos con driblin continuo.

Lanzamiento y entrada a la canasta.

- Lanzamiento del balón en forma estática y con driblin
- Lanzamiento a la canasta en diferentes distancias y posiciones.
- Entrada a la canasta por los diferentes lados de la cancha.
- Lanzamiento a la canasta con pelotas de tenis.

Observaciones generales.

Las actividades expuestas tienen carácter recreativo, se busca dar nuevas alternativas que ocasionen un disfrute y pueda despejar la mente de tantos vicios que aqueja nuestra sociedad ecuatoriana.

Los objetivos que persiguen todos los deportes van enfocados al desarrollo físico, motivacional y de la personalidad.

XI CONCLUSIONES

1.- La actividad física y deportiva constituye en la actualidad un medio por excelencia para el desarrollo de habilidades y destrezas psicomotrices en los niños/as y adolescentes, así mismo los forma integralmente, evitando que éstos puedan caer en vicios como el consumo de drogas, las diferentes alternativas de actividad física y deporte da al niño la oportunidad de establecer estilos de vida saludable.

2.- Los aportes teóricos permitieron determinar la importancia del deporte para prevenir el consumo de drogas, una planificación organizada y sistemática debe primar para el desarrollo de las actividades y se puedan conseguir los objetivos planteados.

3.- El trabajo en conjunto de los Directivos, Docentes, niños y Padres de Familia es esencial para lograr un desarrollo armónico en cada una de las actividades, la motivación dentro y fuera de la escuela juega un papel importante en afianzar la predisposición del niño/a y adolescente hacia la práctica deportiva.

XII RECOMENDACIONES

- 1.- Realizar eventos deportivos de exhibición y competencia como un medio para motivar a la continua práctica de actividad física y deportiva.
- 2.- Brindar charlas para estudiantes y Padres de familia sobre la prevención del consumo de drogas.
- 3.- Realizar un continuo seguimiento y acompañamiento de los niños que presenten síntomas de consumo de drogas para lograr una rápida orientación y rehabilitación

XIII BIBLIOGRAFÍA

GALARZA, S. (12 de marzo de 2012). PENSAMIENTO CRÍTICO. Recuperado el 22 de Julio de 2016, de <http://pensamientocritic.blogspot.com/2012/03/el-deporte-en-jovenes-para-prevenir-el.html>

MILANTONI, A. (13 de septiembre de 2013). Prezi. Recuperado el 22 de Julio de 2016, de <https://prezi.com/mvc1yke5vgdd/los-deportes/>

Monrozier, P., Actas del seminario sobre prácticas deportivas juveniles y comportamientos de riesgo, organizado por el Ministerio de la Juventud y el Deporte, París (Francia), 5 y 6 de diciembre de 2000.

NACIONES UNIDAS. (2003). NACIONES UNIDAS. Recuperado el 23 de Julio de 2016, de https://www.unodc.org/pdf/youthnet/handbook_sport_spanish.pdf

SALCEDO, J. (2012). PENSAMIENTO CRÍTICO. Recuperado el 22 de Julio de 2016, de <http://pensamientocritic.blogspot.com/2012/03/el-deporte-en-jovenes-para-prevenir-el.html>

SANTAMARÍA, S. (2013). Monografías.com. Recuperado el 22 de Julio de 2016, de <http://www.monografias.com/trabajos12/ldrogsy/ldrogsy2.shtml>

WEINBERG, R.S. & GOULD, D. (1996). Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. Barcelona: Ariel.

WEINECK, JÜRGEN. Salud, ejercicio y deporte. Editorial Paidotribo. Barcelona 2011

ANEXOS

ANEXOS ENCUESTA PARA DIRECTIVOS Y DOCENTES

Objetivo: Conocer la concepción que tienen los directivos y docentes acerca de la actividad física como medio para prevenir el consumo de drogas en los estudiantes de la Unidad Educativa Fiscal "CUENCA DEL GUAYAS"

Instructivo: Lea detenidamente cada una de las preguntas del cuestionario y conteste usando una cruz (x) o un visto (√) con mucha franqueza y responsabilidad.

#	PREGUNTAS	1	2
		SI	NO
1	¿Considera que la práctica de Actividad Física y Deporte favorece a la prevención del consumo de drogas en la niñez y juventud ecuatoriana?		
2	¿Cree que en la Unidad Educativa se está implementando métodos de prevención hacia el consumo de drogas de los niños/as y adolescentes?		
3	¿Considera que se debe elaborar un Plan de Actividades Deportivo Recreativo para prevenir el consumo de drogas en la Institución Educativa?		
4	¿Cree que se debe dar atención y orientación psicológica en los estudiantes de la Unidad Educativa Fiscal "CUENCA DEL GUAYAS" para concientizarlos sobre los riesgos de salud y problemas sociales que conlleva el consumo de drogas?		
5	¿Considera que el apoyo continuo de los padres de familia es vital para contribuir a la formación integral del niño/a y adolescente?		

ENCUESTA PARA PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA

Objetivo: Conocer la concepción que tienen los profesores de Educación Física acerca de la actividad física como medio para prevenir el consumo de drogas en los estudiantes de la Unidad Educativa Fiscal “CUENCA DEL GUAYAS”

Instructivo: Lea detenidamente cada una de las preguntas del cuestionario y conteste usando una cruz (x) o un visto (√) con mucha franqueza y responsabilidad.

#	PREGUNTAS	1	2
		SI	NO
1	¿Considera que la práctica de Actividad Física y Deporte favorece a la prevención del consumo de drogas en la niñez y juventud ecuatoriana?		
2	¿Cree que la Unidad Educativa se preocupa por brindar opciones de prevención para el consumo de drogas en los estudiantes?		
3	¿Considera que se debe elaborar un Plan de Actividades Deportivo Recreativo para prevenir el consumo de drogas en la Institución Educativa?		
4	¿Cree que se debe implementar nuevos proyectos que tengan la actividad física y deporte como un medio para contrarrestar el consumo de drogas?		