

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS

**FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN**

CARRERA DE PSICOLOGÍA



MEMORIA LABORAL

(Actualización y Presentación Trabajo de Intervención)

P.E.T.A.E.N.G.

**PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIALES DIRIGIDO A
ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS DE LOS GRUPOS
“HUMILDAD Y AMOR” Y “RENACER” DE LA CIUDAD
DE LA PAZ**

Para obtener el Título de Licenciatura

POR: CARLA TERESA CORTEZ COYAURE

TUTOR: PH.D LUIS ADRIÁN CARDOZO GUTIERREZ

LA PAZ – BOLIVIA

Junio, 2021

DEDICATORIA

A mi querida mamá María Coyaure por su gran ejemplo de superación y afrontamiento en esta vida. Es a ti a quien debo toda la persona que soy. Gracias por tu guía y ejemplo durante todos los años de mi vida. Te quiero.

A mi papá Walter Cortez, que no se rinde en la lucha continua de la vida y a pesar de las circunstancias trata de seguir adelante.

A mi hermana Alisson Cortez, porque siempre me impulsó a seguir adelante y apoyaron en todos los momentos en los que los necesitaba.

A mi enamorado Victor Alvarez, que siempre fue optimista y me incentiva a estudiar y seguir adelante, quien con su amor y ternura me apoyo en todo momento.

AGRADECIMIENTOS

A Dios, por haberme dado la oportunidad de disfrutar la vida llena de aventuras y sorpresas, y por haberme brindado sabiduría para poder estar donde estoy.

A mí querida mamá, por todo su apoyo incondicional desde mi infancia hasta ahora, sin ella no hubiera podido lograr todo lo que conseguí hasta ahora.

A mi papá, por su lucha constante con la vida, por sus consejos cuando lo necesitaba, sin el no hubiera podido afrontar algunas situaciones.

A mi querida hermana, por el apoyo incondicional que me brinda día con día.

Un especial agradecimiento a mi tutor revisor PH.D Luis Adrián Cardozo Gutiérrez, por los sabios consejos y observaciones acertadas, agradecer también su tiempo y dedicación en el seguimiento de mi trabajo.

A todos mis docentes, puesto que gracias a las enseñanzas que impartieron pude culminar mis estudios.

Y por último, gracias a la Universidad Mayor de San Andrés, que brinda la oportunidad de realizar estudios superiores y de manera particular a la carrera de Psicología, por cobijarme en sus aulas durante todos estos años y permitirme conseguir el título profesional que me ayuda en el desarrollo de mi persona.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	5
CONTEXTO INSTITUCIONAL	5
1.1. Descripción de la institución	5
1.2 Identificación del problema.....	23
CAPÍTULO II	26
PLANIFICACIÓN DE LA INTERVENCIÓN	26
2.1. Definición del área	26
2.2. Diseño del plan de acción conforme al área de intervención	26
2.2.1 Plan de acción	26
• Diagnóstico	26
• Objetivos.....	29
• Estrategias de intervención	30
• Técnicas e Instrumentos.....	30
GRUPO II. HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS.	35
GRUPO III. HABILIDADES RELACIONADAS CON LOS SENTIMIENTOS.	36
GRUPO IV.HABILIDADES ALTERNATIVAS A LA AGRESIÓN.	36
GRUPO V. HABILIDADES PARA HACER FRENTE AL ESTRÉS.	36
GRUPO VI. HABILIDADES DE PLANIFICACIÓN.	37
• Actividades	38
2.2.2. Cronograma	51
CAPITULO III	52
RESULTADOS DE INTERVENCIÓN	52
3.1. Descripción de los resultados	52
3.2. Análisis de los hallazgos.....	52
CAPITULO IV	65
DESCRIPCIÓN DE LA PROYECCION PERSONAL	65
4.1. Planteamientos de futuros desafíos a nivel profesional	65
BIBLIOGRAFIA	77

INDICE DE TABLAS E ILUSTRACIONES

Tablas

Tabla 1.....	26
Tabla 2.....	31
Tabla 3.....	34
Tabla 4.....	38
Tabla 5.....	53
Tabla 6.....	54
Tabla 7.....	55
Tabla 8.....	56
Tabla 9.....	58
Tabla 10.....	59
Tabla 11.....	60
Tabla 12.....	61
Tabla 13.....	62
Tabla 14.....	63
Tabla 15.....	64

Ilustraciones

Ilustración 1.....	43
Ilustración 2.....	57
Ilustración 3.....	58
Ilustración 4.....	59
Ilustración 5.....	60
Ilustración 6.....	61
Ilustración 7.....	62
Ilustración 8.....	63
Ilustración 9.....	64

RESUMEN

Las Habilidades Sociales brindan una estabilidad definitiva, que se convierten en un elemento importante para alcanzar un ajuste y funcionamiento social óptimo. Estas habilidades sociales se ven quebrantadas en algunos sujetos, ocasionando la disfunción de su rol como ciudadano, es el caso de alcohólicos, que al no tener una buena capacidad de afrontamiento ante las diversas situaciones o problemas que se presenten, por la falta de control de impulsos principalmente, llegan a incidir en el consumo nocivo de alcohol, tomándolo como un mecanismo de defensa; sin embargo, esto conlleva al alcohólico a ser despedido de la sociedad, dejando de lado a su familia, trabajo y grupos sociales.

Cuando el alcohólico percibe que su vida está vacía, por el descuido de su familia, trabajo o grupos sociales a los que pertenecía, muchos de ellos pretenden cambiar, y buscan ayuda para poder salir de esta enfermedad, es ahí donde la comunidad de Alcohólicos Anónimos brinda sus servicios a todas aquellas personas que tienen el propósito de dejar de beber, siguiendo el programa que Alcohólicos Anónimos viene trabajando durante bastante tiempo, el cual ayudo a muchas personas a lo largo de su desarrollo, existen también casos donde personas no llevaron de manera continua y acorde al Programa de Alcohólicos Anónimos y recayeron en el consumo de alcohol.

Por esta misma razón, el objetivo principal de este Programa es el de dar a conocer las diferentes maneras de actuar ante las situaciones que se presentan en el diario vivir, enfocada en el control de impulsos, brindando información que ayude a los diferentes integrantes de los grupos, ajustado a las necesidades detectadas, en cuanto a el autocontrol, la impulsividad y la toma de decisiones.

Para su realización, se ha empleado una metodología mixta, utilizando como instrumento las historias de vida para recoger la información.

La muestra está constituida por dos grupos de Alcohólicos Anónimos “Humildad y Amor” y “Renacer”, constituido por 15 integrantes con edades comprendidas entre los 18 y 50 años, perteneciendo a la ciudad de La Paz.

En función a los datos obtenidos y basado en programas realizados por otros autores y el mismo programa de Alcohólicos Anónimos, se ha diseñado el presente Programa. Que consta de 3 sesiones no cerradas, flexibles y abiertas a modificaciones en función a las necesidades de los sujetos.

Palabras claves: Habilidades sociales, control de impulsos, déficits en Habilidades Sociales, programa de habilidades sociales, Alcohólicos Anónimos.

Summary

Social Skills provide a definitive stability, which becomes an important element to achieve optimal adjustment and social functioning. These social skills are broken in some subjects, causing the dysfunction of their role as a citizen, in the case of alcoholics, who do not have a good capacity to face the various situations or problems that arise, due to the lack of control of the society. society. mainly the impulses, come to influence the harmful consumption of alcohol, taking it as a defense mechanism; However, this leads the alcoholic to detach himself from society, leaving aside his family, work and social groups.

When the alcoholic perceives that his life is empty, due to the neglect of his family, work or social groups to which he belonged, many of them seek to change, and seek help to get out of this disease, that is where the Alcoholics Anonymous community offers its services. To all those people who intend to stop drinking, following the program that Alcoholics Anonymous has been working on for quite some time, which helped many people throughout their development, there are also cases in which people did not take the continued and in accord ance with the Alcoholics Anonymous Program and relapsed into alcohol consumption.

For this same reason, the main objective of this Program is to publicize the different ways of acting in situations that arise in daily life, focused on impulse control, providing information that helps the different members of the groups, adjusted to the needs detected, in terms of self-control, impulsiveness and decision-making.

To carry it out, a mixed methodology has been used, using life stories as an instrument for collecting information.

The sample is made up of two groups of Alcoholics Anonymous "Humildad y Amor" and "Renacer", made up of 15 members between 18 and 50 years old, belonging to the city of La Paz.

Based on the data obtained and the programs carried out by other authors and the Alcoholics Anonymous program itself, this Program has been designed. It consists of 3 sessions that are not closed, flexible and open to modifications depending on the needs of the subjects.

Keywords: *Social Skills, Impulse Control, Social Skills Deficit, Social Skills Program, Alcoholics Anonymous.*

INTRODUCCIÓN

Alcohólicos anónimos tiene varios libros que relatan sobre su proceso durante estos años y las experiencias de los mismos. Según William (1939), “Alcohólicos Anónimos establece que esta es una comunidad de hombres y mujeres que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse del alcoholismo”. (p.13). en este sentido, es la experiencia propia que ayuda a los demás alcohólicos para poder sobrellevar y vivir con la enfermedad.

El consumo de alcohol, es general en el mundo y por las cuestiones socioculturales, es aún más latente, en el caso de Bolivia, por creencias, todo está regido entorno a el concepto de “beber para alegrarse”, el hecho de cambiar esta idea, pasa por distintas circunstancias, entre ellas, el pensamiento que en nuestra cultura se encuentra vigente, como en las frases que se dicen cuando se acerca un fin de semana, con tonos machistas, como “eres bien mandarina”, “llamare a tu mujer para que te dé permiso”, “se toma seco para demostrar hombría”, “llegaste tarde, tienes que igualarte”, en fin, por cada acontecimiento que se suscite es motivo para consumir bebidas alcohólicas.

Estas situaciones se ven potenciadas también por las diferentes publicidades para incentivar al consumo del alcohol, lo cual, si se toma en medidas extremas, generan aspectos que tienen como consecuencias problemas familiares, sociales, físicos y psicológicos, afectando tanto a la persona que lo consume, como a los seres cercanos con los que tiene contacto.

Es así que existen diferentes programas de ayuda para las personas que padezcan de este problema, uno de ellos y que tuvo mayor éxito en poder abordar este tema, es el Grupo de Alcohólicos Anónimos, apoyando de la mejor manera y tratando de mantener a los que asisten a los grupos en sobriedad, para así reformular su sentido de vida, y puedan

de esta manera, controlar su problema y seguir adelante con nuevos propósitos en la vida.

Es aquí, donde se identifica el déficit en habilidades sociales en integrantes de Alcohólicos Anónimos, en especial cuando se trata del control de impulsos, podemos identificar dos tipos de impulsividad: la funcional, que aborda lo relativo a la capacidad de toma de decisiones rápidas cuando lo demanda la situación, lo cual beneficia a uno; y la no funcional o disfuncional, que engloba la toma de decisiones precipitadas y carentes de previa reflexión que suponen consecuencias negativas para el individuo.

La cuarentena impuesta por el coronavirus, trajo consigo un incremento en el consumo de bebidas alcohólicas, haciendo énfasis en grupos de edad que oscilan entre los 35 y 44 años, indica Kemelmajer (2020), mencionando que se duplicó el número de personas que decían no consumir bebidas alcohólicas.

Se evidencian cambios significativos en el consumo de bebidas alcohólicas, según Kemelmajer (2020), donde se redujo la mitad de consumidores de alcohol que lo hacían los fines de semana, y dicho incremento se ve reflejado en la población mayoritariamente femenina y con un nivel alto de educación en su mayoría.

Así también mencionar que la reincidencia al consumo de alcohol, tanto en grupos de Alcohólicos Anónimos, como otros grupos o centros que prestan servicios a esta problemática, tuvo un incremento importante, a causa del estrés y la ansiedad, esto asociada a la pandemia por el Covid-19.

En el caso de Alcohólicos Anónimos se encuentra identificada esta deficiencia del control de impulsos, por lo que muchas ocasiones tienden a recaer en el consumo de

bebidas alcohólicas, por no tener una buena capacidad de tomar decisiones sobre las diferentes situaciones en las que se pudiese encontrar, es por tanto, que con el presente programa se pretende trabajar en el control de impulsos para que los integrantes de Alcohólicos Anónimos identifiquen y actúen mejor en las situaciones que se presenten en su diario vivir.

Es por tanto, que los objetivos que se pretenden alcanzar con el presente Trabajo de Intervención son el de diseñar un programa sobre las Habilidades Sociales, haciendo énfasis en el control de impulsos, mediante dinámicas para grupos de Alcohólicos Anónimos; conocer el manejo de las habilidades sociales de los integrantes de los grupos de Alcohólicos Anónimos; mejorar el control de impulsos que es de relevante importancia para poder tener un mejor desarrollo de la Habilidades Sociales.

En el presente Programa de Intervención de Habilidades Sociales enfocada en el control de impulsos, se utilizó técnicas cuali–cuantitativas para la recolección de la información, con una metodología dinámica, direccionada a la Psicología Social.

Los resultados obtenidos posteriores a la Implementación del presente Programa de Intervención de Habilidades Sociales, fueron beneficiosos, ya que se vieron a través de los resultados que existió un incremento en las Habilidades Sociales de los Alcohólicos Anónimos.

Las técnicas que se emplearon para el presente Programa son: aplicación de una entrevista abierta no dirigida, historia de vida, Escala de Habilidades de Goldstein, y una planilla de observaciones. La población a intervenir fue conformada por miembros de los grupos de Alcohólicos Anónimos, que se encuentran realizando el Programa de

Alcohólicos Anónimos, en cuanto a la edad y genero se encuentran jóvenes, adultos, mujeres y varones; siempre con los lineamientos de mantener el anonimato.

La población con la que se trabajo consta de 7 miembros de los grupos de Alcohólicos Anónimos, que formaron parte de la implementación del Programa de manera voluntaria. En cuando a los resultados, el análisis se obtendrá por medio de la Escala de Habilidades Sociales de Goldstein, efectuando un enfoque interpretativo.

CAPÍTULO I

CONTEXTO INSTITUCIONAL

1.1. Descripción de la institución

En sus documentos institucionales, Alcohólicos Anónimos tienen una compilación de libros donde se relatan historias, experiencias y el programa como tal. Según William (1939), “Establece que esta es una comunidad de hombres y mujeres que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse del alcoholismo”. (p.13). en este sentido, existen integrantes de diferentes sexos y diferentes edades.

El programa de Alcohólicos Anónimos, está abierto a todo tipo de personas, pero en especial a personas que quieran dejar de beber. Según William (1939), “El único requisito para ser miembro de algún grupo de Alcohólicos Anónimos es el deseo de dejar la bebida” (p. 135). Basada en su tercera tradición, que se direcciona a que cualquier persona que quiera ingresar al grupo es bienvenida y tendrá la misma oportunidad de poder lograr la sobriedad como los integrantes del grupo lo lograron.

Así también, una de las tradiciones en las que se basan para poder conformar un grupo de Alcohólicos Anónimos es que se patrocinan con sus propias contribuciones. Según William (1939), “Cada grupo de Alcohólicos Anónimos debe mantenerse completamente así mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera” (p. 155). Con el principal objetivo de prestar servicios sencillos que puedan ser pagados por ellos mismos, lo cual se ve enfocado en la séptima tradición.

Alcohólicos anónimos tiene varios libros que relatan sobre su proceso durante estos años y las experiencias de los mismos. Según William (1939), “Alcohólicos Anónimos establece que esta es una comunidad de hombres y mujeres que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse del alcoholismo”. (p.13). en este sentido, es la experiencia propia que ayuda a los demás alcohólicos para poder sobrellevar y vivir con la enfermedad.

Los asistentes de Alcohólicos Anónimos son libres de poder participar en las diferentes actividades que se realicen, incluyendo las reuniones propias de los grupos de Alcohólicos Anónimos o alguna otra actividad que se lleve a cabo. “El anonimato es la base espiritual de todas nuestras Tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades” (William, 1939, p. 179). En ese sentido, el anonimato es una cualidad espiritual que caracteriza la forma de vida de los Alcohólicos Anónimos.

Misión de Alcohólicos Anónimos

La misión de Alcohólicos Anónimos, se encuentra basada en la quinta Tradición. Según William (1939), “Llevar el mensaje al alcohólico que aun está sufriendo” (p. 146). Para conseguir este logro, se lo realizara mediante la práctica de un programa que consta de doce pasos para la recuperación, doce tradiciones para la supervivencia de los grupos y doce conceptos para el servicio mundial, que aseguran el funcionamiento armónico y eficaz de su estructura de servicio.

Visión de Alcohólicos Anónimos

La misma está enfocada a que el mensaje que transmiten los Alcohólicos Anónimos, sea lanzada a la mundana marea del alcoholismo. “Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de Alcohólicos Anónimos”

(William, 1939, p. 125). Con lo cual, ellos aseguran que muchos se pondrán de pie por sí mismos para poder comenzar a cambiar su vida.

Objetivo institucional

Está basada en la quinta tradición. Según William (1939), “Llevar el mensaje al alcohólico que aun está sufriendo” (p. 146). Para conseguirlo, se necesita de un trabajo conjunto, para poder identificarse con la persona que aun está sufriendo y poder conducirlo hacia una recuperación.

Estructura organizacional

La estructura de Alcohólicos Anónimos depende de la participación y de la conciencia de los grupos de manera individual, además de la forma en que cada uno de estos grupos dirige sus asuntos. “Para el propósito de nuestro grupo solo existe una autoridad fundamental: un Dios amoroso tal como se exprese en la conciencia de nuestros grupos. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza; no gobiernan” (William, 1939, p. 128). Por consiguiente, ellos son conscientes individualmente de su responsabilidad para lograr su sobriedad y, como grupos, de llevar el mensaje de Alcohólicos Anónimos al alcohólico enfermo que busca de ayuda.

Alcohólicos Anónimos, no tiene ninguna autoridad central, tiene servidores y un puñado de Tradiciones. Como comento el cofundador William (1939):

Obedecemos (las Doce Tradiciones) de buena gana porque debemos hacerlo y porque queremos hacerlo. Tal vez el secreto de su poder está en el hecho de que estas comunicaciones vivificadoras brotan de la experiencia viva y están arraigadas en el amor. (pp. 130-131)

Esto indica que el compromiso de cada uno es importante para poder salir adelante, de lo contrario, existirán las recaídas y no se llega a solucionar nada.

Áreas de acción de Alcohólicos Anónimos

Para lograr sus objetivos, Alcohólicos Anónimos desarrolla diferentes actividades. Algunas de las diferentes actividades que se realizan, se detallan a continuación:

1. Los miembros de Alcohólicos Anónimos comparten su experiencia con cualquiera que busque ayuda para su problema con la bebida; dan servicio persona a persona o apadrinan al alcohólico que llega a Alcohólicos Anónimos sea cual sea su procedencia, este será a través de un proceso, los padrinos, son personas que ya están en abstinencia alcohólica durante bastante tiempo, los cuales llevaron el programa de manera óptima, guían y orientan a la recuperación de las personas nuevas que ingresan al grupo. ” (William, 1939, p. 31).

2. El programa de Alcohólicos Anónimos, enunciado en nuestros Doce Pasos, ofrece al alcohólico una manera de desarrollar una vida satisfactoria sin alcohol. (William, 1939, p. 31).

3. Este programa se discute en las reuniones de los grupos de Alcohólicos Anónimos. (William, 1939, p. 31).

Existen diferentes tipos de reuniones que se programan en Alcohólicos Anónimos, que se detallan a continuación:

- 3.1. Reuniones abiertas de oradores para alcohólicos y no alcohólicos, donde describen sus experiencias con el alcohol, cómo llegaron a Alcohólicos Anónimos, y cómo han cambiado sus vidas como resultado de Alcohólicos

Anónimos. Alcohólicos Anónimos (2021, 8 de abril). *Información sobre alcohólicos anónimos.*

3.2. Reuniones abiertas de discusión, un miembro habla brevemente sobre su experiencia con la bebida, y luego dirige una discusión sobre la recuperación en Alcohólicos Anónimos o acerca de cualquier problema relacionado con la bebida que cualquier persona quiera plantear. Alcohólicos Anónimos (2021, 8 de abril). *Información sobre alcohólicos anónimos.*

3.3. Reuniones cerradas de discusión, se realizan igual que las discusiones abiertas, pero sólo para alcohólicos o posibles miembros de Alcohólicos Anónimos. Alcohólicos Anónimos (2021, 8 de abril). *Información sobre alcohólicos anónimos.*

3.4. Reuniones de Pasos (normalmente cerradas) y son de discusión sobre uno de los Doce Pasos. Alcohólicos Anónimos (2021, 8 de abril). *Información sobre alcohólicos anónimos.*

3.5. Los miembros de Alcohólicos Anónimos llevan también reuniones a las instituciones de tratamiento y correccionales. Alcohólicos Anónimos (2021, 8 de abril). *Información sobre alcohólicos anónimos.*

3.5. Se puede pedir a los miembros de Alcohólicos Anónimos que hagan reuniones informativas acerca de Alcohólicos Anónimos como parte de los programas A.S.A.P. (Proyecto de Acción de Seguridad con respecto al Alcohol) y D.W.I. (Manejar bajo los efectos del alcohol). Alcohólicos Anónimos (2021, 8 de abril). *Información sobre alcohólicos anónimos.*

La Comunidad de Alcohólicos Anónimos, tiene un programa que se origina en Doce Pasos, Doce tradiciones y los Doce Conceptos para el Servicio Mundial Ilustrado, que se detallan a continuación:

Los Doce Pasos

Primer Paso

El primer paso según William (1939): “Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables”. (p.19)¿A quién le gusta admitir la derrota total? Admitir la impotencia es el primer paso hacia la liberación. La relación entre la humildad y la sobriedad. Obsesión mental más alergia física. ¿Por qué tiene que tocar fondo todo miembro de A.A.?

Segundo Paso

El segundo paso según William (1939): “Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio”. (p. 23)

En sus escritos menciona William (1939):

¿En qué podemos creer? A.A. no exige ninguna creencia; los Doce Pasos no son sino sugerencias. La importancia de una mente abierta. Diversos caminos hacia la fe. A.A. como sustituto de un Poder Superior. El dilema de la persona desilusionada. Los obstáculos de la indiferencia y el prejuicio. La fe perdida se vuelve a encontrar en A.A. Los problemas de la intelectualidad y la autosuficiencia. Los pensamientos positivos y negativos. El fariseísmo. La rebeldía es una característica sobresaliente de los alcohólicos. El Segundo Paso es el punto de partida hacia la cordura. Relación apropiada con Dios. (pp. 23-31).

Tercer Paso

Este menciona según William (1939): “Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos”. (p.32). Así mismo, William (1939) menciona:

Dar el Tercer Paso es como abrir una puerta cerrada. ¿Cómo vamos a dejar entrar a Dios en nuestras vidas? La clave está en la buena voluntad. La dependencia como medio para lograr la independencia. Los peligros de la autosuficiencia. La entrega de nuestra voluntad a un Poder Superior. El abuso de la fuerza de voluntad. Un asiduo esfuerzo personal es necesario para adaptarse a la voluntad de Dios. (pp.32-38).

Cuarto Paso

En el cuarto paso menciona William (1939): “Sin miedo hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos”. (p. 39).

El cuarto paso Según William (1939):

Cómo pueden los instintos excederse de sus funciones normales. El Cuarto Paso constituye un esfuerzo para descubrir nuestras debilidades. El problema básico de los instintos desbocados. Un inventario moral mal enfocado puede producir un sentimiento de culpabilidad, de grandiosidad o llevarnos a echar la culpa a otros. Deben anotarse tanto los puntos fuertes como los débiles. La auto justificación es peligrosa. Estar dispuesto a hacer un inventario nos trae claridad y nueva confianza. El Cuarto Paso es el comienzo de una costumbre para toda la vida. Los síntomas comunes de la inseguridad emocional son: inquietud, ira, lástima de sí mismo y depresión. Al hacer el inventario analizamos nuestras relaciones. La importancia de la minuciosidad. (pp. 39-51).

Quinto Paso

El presente paso del programa de Alcohólicos Anónimos, según William (1939): “Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos”. (p. 52).

Los Doce Pasos desinflan el ego. El Quinto Paso es difícil pero necesario para la sobriedad y la tranquilidad de espíritu. La confesión es una disciplina antigua. De

no admitir sus defectos sin miedo, pocos podrían mantenerse sobrios. ¿Qué recibimos del Quinto Paso? El comienzo de un auténtico parentesco con el prójimo y con Dios. Librarse del aislamiento, recibir y conceder el perdón; adquirir la humildad; conseguir una visión más sincera y realista de nosotros mismos. La necesidad de la absoluta sinceridad. El peligro de justificarse las faltas. Cómo escoger la persona en quien confiar. Los resultados son la tranquilidad y la sensación de la presencia de Dios. La unión con Dios y con el hombre nos prepara para los Pasos siguientes. (William, 1939, pp. 59)

Sexto Paso

En el sexto paso, según William (1939): “Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter”. (p.60).

El Sexto Paso es necesario para el desarrollo espiritual. El comienzo de una tarea para toda la vida. Reconocer la diferencia entre esforzarse por lograr un objetivo—y la perfección. Por qué tenemos que seguir esforzándonos. “Estar dispuesto” es de vital importancia. La necesidad de ponerse en acción. La demora es peligrosa. La rebeldía puede ser mortal. El punto en el cual abandonamos nuestros objetivos limitados y nos encomendamos a la voluntad para con nosotros. (William, 1939, pp. 60-66).

Séptimo Paso

En el presente paso, para William (1939): “Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos”. (p. 67).

¿Qué es la humildad? ¿Qué puede significar para nosotros? El camino hacia la verdadera libertad del espíritu humano. Una ayuda necesaria para sobrevivir. El valor de desinflar el ego. Los fracasos y las angustias transformados por la humildad. La fortaleza nacida de la debilidad. El dolor es el precio de entrada a una nueva vida. El temor egocéntrico es el principal activador de los defectos. El

Séptimo Paso representa un cambio de actitud que nos permite salir de nosotros mismos y acercarnos a Dios. (William, 1939, pp. 67-74).

Octavo Paso

Según William (1939): “Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos”. (p. 75)

Este Paso y los dos siguientes tratan de las relaciones personales. El aprender a vivir con otros es una aventura fascinante. Obstáculos: ser reacio a perdonar; negarse a admitir los daños hechos a los demás; olvidarse deliberadamente. Necesidad de un minucioso repaso del pasado. La minuciosidad tiene como resultado una comprensión más profunda y amplia. Los diversos daños que se pueden hacer a otros. Evitar juicios extremos. Adoptar un punto de vista objetivo. El Octavo Paso es el principio del fin del aislamiento. (William, 1939, pp. 75-80).

Noveno Paso

Para William (1939): “Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros”. (p. 81).

Una mente tranquila es el requisito primordial para el buen juicio. Al hacer enmiendas es importante escoger el momento oportuno. ¿Qué es el valor? La prudencia significa correr riesgos razonables. Las enmiendas empiezan a hacerse cuando nos unimos a A.A. No se puede comprar la tranquilidad espiritual a expensas de los demás. Necesidad de ser discretos. Estar dispuestos a aceptar las consecuencias de nuestro pasado y asumir la responsabilidad por el bienestar de los demás constituye el espíritu del Noveno Paso. (William, 1939, pp. 81-85).

Décimo Paso

En el decimo paso, según William (1939): “Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente”. (p.86).

¿Podemos mantenernos sobrios y emocionalmente equilibrados sean cuales sean las circunstancias? El auto examen se convierte en costumbre. Admitir, aceptar y corregir pacientemente los defectos. La resaca emocional. Cuando hemos hecho las paces con el pasado, es posible hacer frente a los problemas actuales. Los diversos tipos de inventario. Ira, resentimientos, celos, envidia, lástima de sí mismo y orgullo herido—todos nos llevaban a la botella. El dominio de uno mismo es el primer objetivo. Un seguro contra la grandiosidad. Consideremos tanto lo positivo como lo negativo. Examen de los motivos. (William, 1939, pp. 86-93).

Undécimo Paso

En el presente paso, William (1939) menciona: “Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla”. (p.94).

La meditación y la oración son los principales conductos hacia el Poder Superior. La relación entre el auto examen y la meditación y la oración. Una base firme para toda la vida. ¿Cómo debemos meditar? La meditación no tiene fronteras. Una aventura individual. El primer resultado es el equilibrio emocional. ¿Y la oración? Pedir a Dios diariamente que nos ayude a conocer Su voluntad y que nos conceda la gracia para cumplir con ella. Los resultados concretos de la oración son incuestionables. Las recompensas de la meditación y la oración. (William, 1939, pp. 94-103).

Duodécimo Paso

Para William (1939): “Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar el mensaje a los alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos”. (p. 104).

La alegría de vivir es el tema del Duodécimo Paso. Acción es la palabra clave. El dar que no pide recompensas, el amor al que no se puede poner precio. ¿Qué es un despertar espiritual? Se nos concede un don que nos produce un nuevo estado de conciencia y una nueva forma de ser. La disposición para recibir este don radica en la práctica de los Doce Pasos. Una magnífica realidad. Las satisfacciones de ayudar a otros alcohólicos. Los diversos tipos del trabajo de Paso Doce. Los problemas que presenta el trabajo de Paso Doce. Consideraciones sobre practicar estos principios en todos nuestros asuntos. La monotonía, el dolor y la calamidad pueden convertirse en bienes útiles por medio de la práctica de los Pasos. Dificultades que pueden surgir. “Paso doble”. Practicar todos los Doce Pasos en vez de sólo dos y la demostración de la fe. El desarrollo espiritual es la solución a nuestros problemas. Anteponer el desarrollo espiritual a todo lo demás. Dominación y dependencia excesiva. Llevar nuestras vidas en un plan de dar-y-tomar. La dependencia de Dios es necesaria para la recuperación de los alcohólicos. “Practicar estos principios en todos nuestros asuntos”. Las relaciones domésticas. Cambiar el punto de vista sobre cuestiones materiales. Y también las ideas referentes a la importancia personal. Los instintos vuelven a cobrar su verdadero propósito. La comprensión es la clave de las actitudes correctas, las acciones correctas son la clave del buen vivir. (William, 1939, pp. 104-122).

Estos son los 12 pasos que en los grupos de Alcohólicos Anónimos se trabajan, así también, cada grupo tiene su manera de implementar el programa.

Las Doce Tradiciones

A continuación se presentan las doce tradiciones que se trabajan dentro del programa de Alcohólicos Anónimos.

Primera Tradición

Según William (1939) menciona: “Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de A.A.” (p. 125).

Sin unidad, A.A. muere. Libertad personal y, no obstante, gran unidad. La clave de la paradoja: la vida de cada miembro de A.A. depende de su obediencia a principios espirituales. El grupo ha de sobrevivir o el individuo perecerá. El bienestar común tiene la preferencia. La mejor manera de vivir y trabajar juntos en grupos. (William, 1939, pp. 125-127).

Segunda Tradición

En la segunda tradición William (1939) menciona: “Para el propósito de nuestro grupo sólo existe una autoridad fundamental: un Dios amoroso tal como se exprese en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza. No gobiernan”. (p. 128).

¿Dónde obtiene A.A. su orientación? La única autoridad en A.A. es un Dios amoroso tal como se exprese en la conciencia del grupo. Formación de un grupo. Dolores de crecimiento. Los comités rotativos son los servidores del grupo. Los líderes no gobiernan, sirven. ¿Tiene A.A. un verdadero liderazgo? “Ancianos estadistas” y “viejos resentidos”. Habla la conciencia de grupo. (William, 1939, pp. 128-134).

Tercera Tradición

Para William (1939): “El único requisito para ser miembro de A.A. es querer dejar de beber”. (p. 135)

La intolerancia inicial basada en el temor. Privarle al alcohólico de la oportunidad de unirse a A.A. a veces equivalía a pronunciar su sentencia de muerte. Se eliminaron los reglamentos para hacerse miembro. Dos ejemplos de experiencias. Cualquiera alcohólico es miembro de A.A. cuando él dice que lo es. (William, 1939, pp. 135-141).

Cuarta Tradición

Para William (1939): “Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos de A.A. o a A.A. considerado como un todo”. (p. 142).

Cada grupo dirige sus asuntos como mejor le parezca, excepto cuando A.A. como un todo se ve amenazado. ¿Es peligrosa tal libertad? El grupo, al igual que el individuo, tarde o temprano tiene que ajustarse a principios que garantizan su supervivencia. Dos señales de peligro— un grupo no debe hacer nada que perjudique a A.A. como un todo, ni debe afiliarse a intereses ajenos. Un ejemplo: el “Centro A.A.” que no funcionó. (William, 1939, pp. 142-145).

Quinta Tradición

En la quinta tradición William (1939) menciona: “Cada grupo tiene un solo objetivo primordial: llevar el mensaje al alcohólico que aún está sufriendo”. (p. 146).

Más vale hacer una sola cosa bien que muchas mal hechas. La vida de nuestra Comunidad depende de este principio. La capacidad de A.A. para identificarse con el principiante y ayudarlo a recuperarse es un don de Dios... nuestro único objetivo es transmitir este don a otros. No se puede mantener la sobriedad si no se entrega a otros. (William, 1939, pp. 146-149).

Sexta Tradición

Para William (1939): “Un grupo de A.A. nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de A.A. a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que los problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial”. (p. 150).

La experiencia nos demostró que no podíamos respaldar a ninguna empresa allegada, por buena que ésta fuera. No podíamos serlo todo para todos. Nos dimos cuenta de que no podíamos prestar el nombre de A.A. a ninguna actividad ajena. (William, 1939, pp. 150-154).

Séptima Tradición

En la presente tradición, William (1939) refiere: “Todo grupo de A.A. debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera”. (p. 155).

Ninguna de las Tradiciones de A.A. produjo más dolores de parto que ésta. La pobreza colectiva fue originalmente una cuestión de necesidad. Temor a ser explotados. La necesidad de distinguir entre lo espiritual y lo material. Decisión de subsistir sólo con contribuciones voluntarias de los miembros de A.A. Encargar directamente a los miembros de A.A. la responsabilidad de mantener la sede central de A.A. La política financiera de la sede es tener lo estrictamente necesario para cubrir los gastos de operación más una prudente reserva. (William, 1939, pp. 155-160).

Octava Tradición

Para William (1939): “A.A. nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales”. (p. 161)

No se puede mezclar el Paso Doce y el dinero. Línea divisoria entre el trabajo voluntario de Paso Doce y los servicios pagados. A.A no podría funcionar sin

trabajadores de servicio de plena dedicación. Los trabajadores profesionales no son profesionales de A.A. Relaciones entre A.A. y la industria, la educación, etc. Nunca se paga por hacer el trabajo de Paso Doce, pero quienes trabajan a nuestro servicio merecen su sueldo. (William, 1939, pp. 161-166).

Novena Tradición

Según William (1939): “A.A. como tal nunca debe ser organizada; pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven”. (p. 167).

Juntas y comités de servicio especiales. La Conferencia de Servicios Generales, la junta de custodios y los comités de los grupos no pueden dar órdenes a los miembros y grupos de A.A. No se pueden imponer mandatos a los A.A. individual o colectivamente. Esta falta de coacción funciona porque cada miembro de A.A., a menos que siga los Pasos sugeridos para la recuperación, firma su propia sentencia de muerte. Esta misma condición se aplica al grupo. El sufrimiento y el amor disciplinan al A.A. Diferencia entre el espíritu de autoridad y el espíritu de servicio. El objetivo de nuestro servicio es poner la sobriedad al alcance de todos los que la deseen. (William, 1939, pp. 167-170)

Décima Tradición

En la decima tradición, William (1939) menciona: “A.A. no tiene opinión acerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas”. (p. 171).

A.A. no toma partido en ninguna controversia pública. El evitar las luchas no es una virtud especial. La supervivencia y el crecimiento de A.A. son nuestros objetivos primordiales. Las lecciones aprendidas del movimiento Washingtoniano. (William, 1939, pp. 171-174).

Undécima Tradición

En la presente tradición manejada por los grupos de Alcohólicos Anónimos, William (1939): “Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción; necesitamos mantener siempre nuestro anonimato personal ante la prensa, la radio y el cine”. (p. 175).

Las relaciones públicas son importantes para A.A. Las buenas relaciones públicas salvan vidas. Queremos que se dé publicidad a los principios de A.A., no a los miembros. La prensa ha cooperado. El anonimato personal ante el público es la piedra angular de nuestra política de relaciones públicas. La Undécima Tradición nos recuerda constantemente que en A.A. no hay lugar para las ambiciones personales. Cada miembro llega a ser un enérgico guardián de nuestra Comunidad. (William, 1939, pp. 175-178).

Duodécima Tradición

Para William (1939): “El anonimato es la base espiritual de todas nuestras Tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades”. (p. 179).

La esencia espiritual del anonimato es el sacrificio. Supeditar los objetivos personales al bienestar común es la esencia de todas las Doce Tradiciones. Las razones por las que A.A. no podía ser una sociedad secreta. Principios antepuestos a personalidades. Cien por cien de anonimato personal a nivel público. El anonimato es la verdadera humildad. (William, 1939, pp. 179-183).

Los Doce Conceptos Para El Servicio Mundial

Los Doce Conceptos para el Servicio Mundial fueron escritos por el cofundador de Alcohólicos Anónimos, William B., y adoptados por la Conferencia de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos en 1962. Para William (1965): “Los conceptos son

una interpretación de la estructura de servicio mundial de Alcohólicos Anónimos según se iba desarrollando durante los primeros años de la historia y la experiencia de Alcohólicos Anónimos” (p.41). La forma corta de los Conceptos menciona:

1. La responsabilidad final y la autoridad fundamental de los servicios mundiales de A.A. residir deben siempre en la conciencia colectiva de toda nuestra Comunidad. (William, 1965, p. 42)

2. La Conferencia de Servicios Generales de A.A. se ha convertido, en casi todos los aspectos, en la voz activa y la conciencia efectiva de toda nuestra Comunidad en sus asuntos mundiales. (William, 1965, p.44).

3. Para asegurar su dirección eficaz, debemos dotar a cada elemento de A.A. – la Conferencia, la Junta de Servicios Generales, y sus distintas corporaciones de servicio, personal directivo, comités y ejecutivos – de un “Derecho de Decisión” tradicional. (William, 1965, p.46).

4. Nosotros debemos mantener, a todos los niveles de responsabilidad, un “Derecho de Participación” tradicional, ocupándonos de que a cada clasificación o grupo de nuestros servidores mundiales les sea permitida una representación con voto, en proporción razonable a la responsabilidad que cada uno tenga que desempeñar. (William, 1965, p. 48).

5. En toda nuestra estructura de servicio mundial, un “Derecho de Apelación” tradicional debe prevalecer, asegurándonos así que se escuche la opinión de la minoría, y que las peticiones de rectificación de los agravios personales serán consideradas cuidadosamente. (William, 1965, p. 50).

6. La Conferencia reconoce también que la principal iniciativa y la responsabilidad activa en la mayoría de estos asuntos, debe ser ejercida en primer lugar por los miembros custodios de la Conferencia, cuando ellos actúan como la Junta de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos. (William, 1965, p. 52).

7. La Carta Constitutiva y los Estatutos son instrumentos legales, y los custodios están, por consiguiente, totalmente autorizados para administrar y dirigir todos los asuntos de servicios. La Carta de la Conferencia en sí misma no es un instrumento legal, se apoya en la fuerza de la tradición y en las finanzas de A.A. para su eficacia. (William, 1965, p. 54).

8. Los Custodios son los principales planificadores y administradores de los grandes asuntos de política y finanzas globales. Con respecto a nuestros servicios constantemente activos e incorporados separadamente, los Custodios, como síndicos fiscales, ejercen una función de supervisión administrativa, por medio de su facultad de elegir a todos los directores de estas entidades. (William, 1965, 56).

9. Buenos directores de servicio en todos los niveles son indispensables para nuestro funcionamiento y seguridad en el futuro. La dirección básica del servicio mundial que una vez ejercieron los fundadores de Alcohólicos Anónimos, tiene necesariamente que ser asumida por los Custodios. (William, 1965, 58).

10. A cada responsabilidad de servicio, le debe corresponder una autoridad de servicio equivalente, y el alcance de tal autoridad debe estar siempre bien definido. (William, 1965, p. 60).

11. Los Custodios deben siempre contar con los mejores comités permanentes y con directores de las corporaciones de servicio, ejecutivos, personal de oficina y consejeros bien capacitados. La composición, cualidades, procedimientos de iniciación y derechos y obligaciones serán siempre asuntos de verdadero interés. (William, 1965., p. 62).

12. La Conferencia cumplirá con el espíritu de las Tradiciones de A.A., teniendo especial cuidado de que la Conferencia nunca se convierta en sede de peligrosa riqueza o poder; que fondos suficientes para su funcionamiento, más una reserva adecuada, sean su prudente principio financiero, que ninguno de los miembros de la Conferencia sea nunca colocado en una posición de autoridad desmedida sobre ninguno de los otros, que se llegue a todas las decisiones importantes por discusión, votación y, siempre que sea

posible, por unanimidad substancial; que ninguna actuación de la Conferencia sea punitiva a personas, o una incitación a controversia pública; que la Conferencia nunca deba realizar ninguna acción de gobierno autoritaria, y que como la Sociedad de Alcohólicos Anónimos, a la cual sirve, la Conferencia en sí misma siempre permanezca democrática en pensamiento y en acción. (William, 1965, p. 64).

Existen más de 97,000 grupos de Alcohólicos Anónimos en todo el mundo. Por lo general, un miembro asiste regularmente a las reuniones de un grupo cerca de su domicilio; no obstante, todo miembro puede asistir a cualquier reunión de Alcohólicos Anónimos en cualquier parte.

En la ciudad de La Paz, existen diferentes grupos ubicados en los diferentes distritos de la ciudad, en el distrito A, se tiene 11 grupos, distrito B, podemos encontrar 12 grupos, distrito C, hay 5 grupos, además de que realizan reuniones en instituciones de tratamiento, como el Hospital Psiquiátrico de la Caja Nacional de Salud y en el Centro de Rehabilitación y Salud Mental San Juan de Dios, haciendo un total de 28 grupos de Alcohólicos Anónimos en la ciudad de La Paz, que prestan sus servicios sin fines de lucro y con la intención de informar a la sociedad sobre la labor que realizan y los logros que han llegado a tener a lo largo de este tiempo, haciendo conocer su programa y estando dispuestos a poder participar en varios lugares inclusive en medios de comunicación, siempre y cuando se respete el anonimato.

1.2 Identificación del problema

El uso nocivo de alcohol, presenta graves repercusiones en la salud pública y es considerado uno de los principales factores de riesgo de la mala salud a nivel mundial, el concepto de alcoholismo, es una noción amplia, donde se puede identificar efectos biológicos, psicológicos y sociales perjudiciales y negativos para el bebedor, para

quienes lo rodean y para la sociedad en general, es por cuanto, el uso nocivo del alcohol compromete tanto al desarrollo individual como el social y puede arruinar la vida del bebedor, devastar a su familia y el de la comunidad en cierto aspecto. Bolet-Astovisa, M. y Socarrás-Suarez, M. (2003).

Consecuentemente, en muchas ocasiones el consumo de bebidas alcohólicas, se encuentra vinculado a determinadas personas y situaciones que anteceden y el alcohólico carece de la destreza de afrontar de manera positiva ante las situaciones. Por lo tanto, se debe trabajar en las Habilidades Sociales, como el control de impulsos, para coadyuvar al programa de Alcohólicos Anónimos, desarrollando conductas alternativas al consumo, diferentes estudios demuestran que existe una eficacia en cuanto al entrenamiento de Habilidades Sociales, y estos aportan resultados positivos.

Se realizó la aplicación de una “entrevista vivencial” abierta no dirigida de 6 preguntas, de la cual se pretendía conocer la realidad de los miembros de Alcohólicos Anónimos y el proceso que los llevo a formar parte del grupo como tal. Se tomo en cuenta aspectos como el inicio del consumo de bebidas alcohólicas, si existieron perdidas en el proceso de su consumo de alcohol, entre otras.

Las respuestas de la entrevista previa realizada, hacen referencia a que muchas de las razones por las que los miembros de los grupos que participaron en el presente Programa de Intervención consumían alcohol, era por una falta de afrontamiento correcto ante las diferentes situaciones que presentaban, una falta de control de emociones, ya que no soportaban que les dijeran algo que sea negativo hacia su persona, y ese era un incentivo para que el bebedor se alterara y se refugiara en las bebidas alcohólicas.

Otro de los datos importantes es que, ellos tuvieron distintas maneras de conocer los grupos de Alcohólicos Anónimos, muchos de los relatos que mencionan historias –

experiencias, que formaron parte crucial para conformar su actual vivir, personas que se dieron cuenta a tiempo de que estaban comenzando a tener un descontrol con el alcohol, hasta personas que llegaron a estar en situación de calle, inclusive a el consumo de otras sustancias adictivas, es por ello, que agradecen el haber conocido los grupos y mencionan ya no sentirse solos porque en los grupos encuentran comprensión, pues, como todos son alcohólicos tienen experiencias de vida similares y no se sienten “rechazados”.

Así también, en las historias de vida, los miembros de los grupos de Alcohólicos Anónimos, comentaron de manera voluntaria sus historias de vida, que en algunos aspectos presentan relación de sucesos, algunos comenzaron de la misma manera, con amigos, algunas ocasiones ir a compartir bebidas alcohólicas, pero con el tiempo poco a poco, se vieron en una realidad muy distinta.

Muchos de ellos, reconocen que no solo fueron afectados ellos, mas al contrario, mencionan que hicieron mucho daño a sus seres queridos, como su familia principalmente, algunos se arrepienten por haber perdido el tiempo en consumir bebidas alcohólicas y dedicarse a la vida libertina sin control de la misma, pero mencionan que gracias al programa de Alcohólicos Anónimos y a su poder superior, actualmente pueden agradecer por un día mas de vida.

CAPÍTULO II

PLANIFICACIÓN DE LA INTERVENCIÓN

En el presente capítulo se detalla el diseño del plan de acción conforme a el área de la Psicología social y el plan de acción que se realizó en el presente programa para coadyuvar a los grupos de Alcohólicos Anónimos.

2.1. Definición del área

El presente Programa está direccionado a la Psicología social, se implementará el presente Programa de Intervención a miembros de grupos de Alcohólicos Anónimos.

2.2. Diseño del plan de acción conforme al área de intervención

Tabla 1

Diseño del Plan de acción

Área	Población	Tipo de intervención
Psicología Social	Alcohólicos Anónimos de distintas edades.	Dinámica de grupos, integración social.

Fuente: Elaboración propia.

2.2.1 Plan de acción

- **Diagnóstico**

Se aplicó una entrevista vivencial abierta no dirigida a los grupos de Alcohólicos Anónimos se logra identificar aspectos de su realidad en el transcurso del tiempo, donde los integrantes mencionan como fue que iniciaron en el consumo de bebidas alcohólicas, que aspectos negativos o positivos trajeron a su vida.

Una mayoría de los integrantes mencionan que siempre buscaban “peleas” para poder ir a consumir bebidas alcohólicas, que se volvieron expertos en mentir y buscar excusas para poder consumir bebidas alcohólicas, uno de los factores predominantes que se encuentra como factor de consumo resulta ser la falta de controlar los impulsos ante las diferentes situaciones que se suscitan en su diario vivir.

Así también mencionan que el consumo de bebidas alcohólicas no fue algo positivo para su vida, mas al contrario, hay personas que perdieron a su familia, trabajo y amistades por la enfermedad del alcoholismo, otros inclusive mencionan haberse perdido a sí mismos, haberse dañado con el consumo crónico en el que se encontraban, llegando a vivir en la calle y contraer enfermedades que en la actualidad resultan problemáticas para ellos, pero de la contraparte de estas situaciones, ellos mismos reconocen que si no hubieran tocado fondo, no se encontrarían en esta vida, y sienten como si fuese una oportunidad de vida, es por ello, que siguen el programa de manera consecuente, realizando todos sus Pasos y Tradiciones que tienen.

Así también, se realizaron las historias de caso, donde los integrantes de ambos grupos “Humildad y amor” y “Renacer” relataron de forma libre sus vivencias y todo el proceso que habían pasado cuando aun consumían, las diferentes etapas que tuvieron que pasar antes de llegar a los grupos de Alcohólicos Anónimos, muchos mencionan que el poder superior en el que ellos creen fue y es el principal factor que los hace continuar hasta ahora sobrios las 24 horas, además de seguir el programa como corresponde, siguiendo los 12 pasos y las 12 tradiciones, conjunto a la asistencia a las reuniones que se brindan en los diferentes grupos.

Como la Historia de Edgar (Pseudónimo), quien llevo a consumir desde sus 14 años de edad, el tiempo se hizo su trabajo, como Edgar menciona; pasaron los días y el no llegaba a su casa, su familia, menciona, lo buscaba inclusive con la Policía. Edgar

llegaba un mes después a su casa, cuando no podía conseguir dinero, porque refiere que pedía que le regalen comida o dinero, y si, el dinero iba a ser para su consumo.

Edgar menciona también que cuando llegaban a su casa, la riña duraba un momento, luego le preguntaban si estaba bien, que le había sucedido y todo volvía prácticamente a la normalidad; Edgar menciona que eso era como un refuerzo positivo para él, “me fui más de un mes, y es como si me felicitaran por lo que hice”, entonces a la siguiente ocasión lo volvía a hacer, pero esta vez duraba más tiempo.

Los años fueron pasando y Edgar se encontró en una situación difícil, ya la vida le había pasado factura, como se dice, llegó a emergencias y tuvieron que extirparle un pulmón porque estaba dañado, prácticamente lo había matado el mismo.

Paso el tiempo y ese fue el momento donde Edgar reconoció que no podía seguir así, realmente quería vivir, y él menciona: Dios me dio la oportunidad de una nueva vida y reivindicarme, es así que fue buscando ayuda, llegó a varios especialistas pero Edgar no sentía que funcionara, se dedicó a trabajar para satisfacer sus necesidades básicas, entre uno de esos días, llegó al grupo en el que actualmente se encuentra, él refiere que le dio miedo, pero se armó de valor e ingreso.

Edgar menciona que agradece inmensamente el haber cruzado aquella puerta, el haber ingresado al grupo y haberse sentido identificado con los de la comunidad, desde aquel día, realizó el programa como se debería hacer, se enfocó y dedicó su vida al programa para poder controlar esas ganas de beber, se encontraba con “ex amigos”, con los que vivía en la calle, pero Edgar estaba enfocado en su cambio y mejora, actualmente él ya está 21 años sobrio, y se siente dichoso de poder ayudar a otras personas con lo que le pasó a él hace años.

En los presentes grupos no se tiene discriminación de sexo y edad, y existe una diferenciación en cuanto a la cantidad de asistentes a los grupos, puesto de que son grupos que no rigen a los integrantes a que asistan a las reuniones que se brindan, cada uno es voluntario y libre de poder decidir si asistirá o no, dependiendo la responsabilidad y las ganas de dejar de beber que tenga la persona.

En los grupos podemos encontrar tanto hombres como mujeres, jóvenes como ancianos, con alguna discapacidad, personas reconocidas en el ámbito de la farándula, gente reconocida, es por ello que tienen muy en cuenta el aprecio a su anonimato, y esto es muy verídico en cuanto existan las recaídas en el consumo de alcohol, un integrante no puede decir a todo el mundo, por así decirlo, que está en algún grupo de Alcohólicos Anónimos, porque la credibilidad está en juego.

- **Objetivos**

Objetivo general

- Diseñar un programa sobre las Habilidades Sociales, haciendo énfasis en el control de impulsos, mediante dinámicas para los grupos de Alcohólicos Anónimos.

Objetivos específicos

- Explorar la experiencia vivencial de los miembros de los grupos de Alcohólicos Anónimos a través de la entrevista abierta no dirigida.
- Relatar las historias de caso de los miembros de los grupos de Alcohólicos Anónimos, para conocer la realidad del transcurso de su vida antes de llegar al grupo de Alcohólicos Anónimos.
- Aplicar el Pre – test con la Escala de Habilidades Sociales de Goldstein, para conocer el diagnostico con el que se encuentran.

- Alcanzar a que la teoría y dinámica resulten favorables para los integrantes de los grupos de Alcohólicos Anónimos.
- Ejecutar el Programa de intervención para fortalecer las Habilidades Sociales en los miembros de Alcohólicos Anónimos de la ciudad de La Paz.
- Aplicar un Post – test con la Escala de Habilidades Sociales de Goldstein, para conocer si el Programa de Intervención, resulto favorable para los miembros de Alcohólicos Anónimos.
- Conocer los resultados obtenidos posteriores a la aplicación del Programa de Intervención sobre Habilidades Sociales enfocada en el control de impulsos de los miembros de Alcohólicos Anónimos de la ciudad de La Paz.
- Proponer una proyección personal a futuro con desafíos a nivel profesional.

- **Estrategias de intervención**

El presente Programa será realizado a través de dinámicas para los grupos de Alcohólicos Anónimos, con la aplicación de técnicas e instrumentos que permitan conocer de manera general a los integrantes de los grupos “Humildad y amor” y “Renacer”.

- **Técnicas e Instrumentos**

La estructura del presente Programa comprende las siguientes actividades:

Tabla 2*Técnicas e Instrumentos*

Fase		Técnica	Instrumento
Fase 1	Diagnóstico	Entrevista	Guía de entrevista abierta no dirigida
		Historia de vida	Guía de historia de vida
Fase 2	Pre – test	Escala de Habilidades Sociales de Goldstein	Cuestionario
Fase 3	Aplicación de Programa de Intervención	Programa de Habilidades Sociales enfocada en el control de impulsos	Dinámicas
Fase 4	Post – test	Escala de Habilidades Sociales de Goldstein	Cuestionario

Nota: Elaboración propia.

Técnicas

Las técnicas que se emplearon en el presente Programa de Habilidades Sociales en grupos de Alcohólicos Anónimos fueron: la aplicación de una entrevista abierta no dirigida, historias de vida, para el Pre – test el cuestionario de Habilidades Sociales de Goldstein, aplicación del programa de Habilidades Sociales enfocada en el control de impulsos a través de dinámicas, y para el Post – test la aplicación del cuestionario de Habilidades Sociales de Goldstein.

Instrumentos

Los instrumentos que se emplearon a lo largo del desarrollo del presente Programa de Intervención, se detallan a continuación:

- **Entrevista abierta no dirigida**

Para el diagnóstico previo se elaboró una entrevista abierta no dirigida, que consta de 6 preguntas, para conocer la realidad y proceso que pasaron los miembros de Alcohólicos Anónimos. (Véase anexo A1).

La entrevista, es una de las técnicas más utilizadas en la investigación. Mediante esta una persona (entrevistador), solicita información a otra (entrevistado). Según Hernández (2014), “La entrevista puede ser uno de los instrumentos más valiosos para obtener información, se puede definir como el arte de escuchar y captar información” (p. 59). Es por cuanto, nos brinda información pertinente para la recolección de información.

- **Historia de vida**

Se elaboró un instrumento donde los miembros de Alcohólicos Anónimos podían relatar de manera voluntaria su experiencia a lo largo de su vida. (Véase anexo B1)

Las historias de vida, forman parte del campo de la investigación cualitativa, cuyo paradigma fenomenológico sostiene que la realidad es construida socialmente mediante definiciones individuales o colectivas de una determinada situación; es decir, se interesa por el entendimiento del fenómeno social. De ahí que los datos obtenidos al utilizar la metodología cualitativa constan de ricas descripciones verbales sobre los asuntos estudiados. De esta manera, toma en consideración el significado afectivo que tienen las diferentes cosas, situaciones, experiencias y relaciones que afectan a las personas. Taylor y Bogdan (1984).

- **Escala De Habilidades Sociales de A. Goldstein**

La cual nos permite conocer la competencia social de las Habilidades Sociales necesarias para desenvolverse en la sociedad. Según Rojas (2021):

La Lista de Chequeo de Habilidades Sociales fue construida por el Dr. Arnold P. Goldstein en New York el año 1978 y fue traducida al español inicialmente por Rosa Vásquez en 1983 y posteriormente la versión final fue traducida y adaptada por Ambrosio Tomás entre 1994-95, quien además elaboró baremos eneatípicos

provisionales para una muestra de universitaria de estudiantes de psicología. (p. 2). Estos ítems son derivaciones de varios estudios psicológicos que brindaron información sobre las conductas acertadas que hacen que los sujetos se desenvuelvan óptimamente en la escuela, familia, grupos sociales, etc.

La inclusión de los integrantes de los grupos de Alcohólicos Anónimos, es de forma anónima, por lo que toda información brindada será sobre los límites que considere cada participante en el presente programa. (Véase anexo C1).

La participación en las actividades de los integrantes de Alcohólicos Anónimos fue voluntario, es decir, que podían retirarse en cualquier momento si lo deseaban o podría asistir como no. Se les invito a participar del Programa de Intervención, así también, se informo sobre los propósitos y alcances, sobre la persona encargada del Programa, el procedimiento y el tiempo que se requiere para poder implementar el mismo.

Objetivos De La Prueba

- ✓ Determinar las deficiencias y competencias que tiene una persona en sus habilidades sociales.
- ✓ Identificar el uso de la variedad de habilidades sociales, personales e interpersonales.
- ✓ Evaluar en qué tipo de situaciones las personas son competentes o deficientes en el empleo de una habilidad social.

Este instrumento, pues, permite obtener información precisa y específica sobre el nivel de habilidades sociales de un sujeto.

Descripción de la prueba

La Lista de Chequeo de Habilidades Sociales está compuesta por un total de 50 ítems, agrupados en 6 áreas, los cuales se presentan en una escala graduada de 1 a 4 de la siguiente manera:

1. Me sucede MUY POCAS veces.
2. Me sucede ALGUNAS veces.
3. Me sucede BASTANTES veces.
4. Me sucede MUCHAS veces.

Las áreas que evalúa el instrumento se muestran en la Tabla N°3

Tabla 3

Áreas de la lista de chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein

Áreas		Items
Grupo I	PRIMERAS HABILIDADES SOCIALES	01 – 08
Grupo II	HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS	09 – 14
Grupo III	HABILIDADES RELACIONADAS CON LOS SENTIMIENTOS	15 - 21
Grupo IV	HABILIDADES ALTERNATIVAS A LA AGRESIÓN	22 – 30
Grupo V	HABILIDADES PARA HACER FRENTE AL ESTRÉS	31 – 42
Grupo VI	HABILIDADES DE PLANIFICACIÓN	43 – 50

Nota: Datos obtenidos del Manual de calificación y diagnóstico de la lista de chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein, Rojas (2021)

Su tiempo de aplicación es de aproximadamente 15 minutos y se puede aplicar de manera individual o colectiva a sujetos de 12 años en adelante; sin embargo, se están realizando estudios de adaptación para niños menores de 12 años.

Validez y confiabilidad

El presente cuestionario de Escala de Habilidades Sociales de Goldstein, fue contextualizado a nuestro medio.

Validado con criterio de experto de la Psicopedagoga Mgs. María Eugenia Mamani Riveros, Magister en Investigación Científica.

Áreas de Habilidades

GRUPO I. PRIMERAS HABILIDADES SOCIALES.

1. Escuchar.
2. Iniciar una conversación.
3. Mantener una conversación.
4. Formular una pregunta.
5. Dar las gracias.
6. Presentarse.
7. Presentar a otras personas.
8. Hacer un cumplido.

GRUPO II. HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS.

9. Pedir ayuda.
10. Participar.
11. Dar instrucciones.
12. Seguir instrucciones.
13. Disculparse.
14. Convencer a los demás.

GRUPO III. HABILIDADES RELACIONADAS CON LOS SENTIMIENTOS.

15. Conocer los propios sentimientos.
16. Expresar los sentimientos.
17. Comprender los sentimientos de los demás.
18. Enfrentarse con el enfado de otro.
19. Expresar afecto.
20. Resolver el miedo.
21. Autor recompensarse.

GRUPO IV. HABILIDADES ALTERNATIVAS A LA AGRESIÓN.

22. Pedir permiso.
23. Compartir algo.
24. Ayudar a los demás.
25. Negociar.
26. Empezar el autocontrol.
27. Defender los propios derechos.
28. Responder a las bromas.
29. Evitar los problemas con los demás.
30. No entrar en peleas.

GRUPO V. HABILIDADES PARA HACER FRENTE AL ESTRÉS.

31. Formular una queja.
32. Responder a una queja.
33. Demostrar deportividad después de un juego.
34. Resolver la vergüenza.
35. Arreglárselas cuando le dejan de lado.
36. Defender a un amigo.

37. Responder a la persuasión.
38. Responder al fracaso.
39. Enfrentarse a los mensajes contradictorios.
40. Responder a una acusación.
41. Prepararse para una conversación difícil.
42. Hacer frente a las presiones del grupo.

GRUPO VI. HABILIDADES DE PLANIFICACIÓN.

43. Tomar iniciativas.
44. Discernir sobre la causa de un problema.
45. Establecer un objetivo.
46. Determinar las propias habilidades.
47. Recoger información.
48. Resolver los problemas según su importancia.
49. Tomar una decisión.
50. Concentrarse en una tarea.

- **Interpretación y diagnóstico**

Tabla 4

Interpretación y Diagnóstico

Rango	Diagnóstico
1 – 50	Deficiente nivel de Habilidades Sociales
51 – 100	Bajo nivel de Habilidades Sociales
101 – 150	Normal nivel de Habilidades Sociales
151 – 200	Excelente nivel de Habilidades Sociales

Nota: Elaboración propia.

- **Aplicación del Programa de Habilidades Sociales enfocado en el control de impulsos**

Se llevo a cabo las reuniones presenciales con los integrantes de los grupos de Alcohólicos Anónimos. Realizando las actividades propuestas en 3 sesiones presenciales y una virtual, por la solicitud de uno de los grupos ante la emergencia sanitaria en la que nos encontramos.

Uno de los grupos solicito que una de las actividades sea por vía virtual, a lo que se accedió, posterior a ello las reuniones se llevaron con normalidad con los miembros que desearon participar de las actividades y llenado de cuestionarios.

- **Actividades**

Las actividades que se trabajaron en el presente Programa de Habilidades Sociales se detallan a continuación:

CONTROL DE IMPULSOS

AUTOCONTROL

I. Objetivos

- Brindar información sobre el autocontrol a los integrantes de alcoholicos anónimos.
- Conocer técnicas que colaboren a tener un autocontrol estable en las diferentes situaciones que se pueda encontrar.

II. Contenido

1. Concepto

Es la habilidad de dominar emociones, pensamientos, deseos y comportamientos de si mismo o de cada persona como individuo, se la identifica como una habilidad para controlarse y manejar su cuerpo.

2. Conocer las emociones

No podemos controlar algo que no conocemos, por lo tanto el primer paso para tener autocontrol emocional es conocer las emociones y cómo se manifiestan en nosotros. Las emociones básicas se llaman así precisamente porque son universales. En general son fáciles de reconocer y comunes en las distintas culturas. Pero es posible que cada persona las experimente de una manera única percibiendo unas señales o unas sensaciones particulares a cada individuo.

3. Identificar las emociones

No es lo mismo conocer las emociones que identificarlas. Saber identificar las emociones cuando aparecen es necesario para poder gestionarlas. Cuando algo nos parece injusto o nos frustra es habitual que aparezca la ira. Entonces, y depende de la persona, notaremos cómo se nos acelera el ritmo cardíaco o nos sentiremos acalorados por ejemplo. Esas sensaciones que nos provoca la emoción nos ayudarán a identificarla.

4. Averiguar qué causa la emoción que queremos controlar

Las emociones que nos afectan negativamente se dan debido a que tenemos un sistema de creencias equivocado sobre nosotros, sobre los demás y sobre el mundo. En su teoría, explica cómo un acontecimiento (A) activa nuestros pensamientos o creencias (B) que son los que causan nuestras emociones (C).

5. Cambiar los pensamientos o creencias

Identificando esos pensamientos o creencias erróneas y cambiándolos por otros más reales y adaptativos, podremos controlar nuestras emociones.

6. Cómo mejorar el autocontrol emocional

Para mejorar el autocontrol emocional debemos aumentar nuestra inteligencia emocional., conocer e identificar las emociones para poder controlarlas, por último, que hay cosas que no podemos cambiar hará que éstas nos afecten en menor medida.

7. Beneficios

Aporta los siguientes beneficios:

- Permite afrontar las situaciones difíciles con mayor eficiencia.
- Ayuda a mantener la calma.
- Ayuda a tener mayor claridad de pensamiento.
- Beneficia la realidad con los demás.
- Permite controlar el estrés cuando se siente bajo presión.
- Ayuda a tomar mejores decisiones.
- Aumenta la capacidad de concentración.

III. Actividad

“Un viaje inesperado”

- Objetivo

Identificar los diferentes estilos de afrontamiento de la ansiedad y el enfado.

Reconocer las ventajas y los inconvenientes de cada uno de los estilos a corto y largo plazo.

Identificar experiencias personas de afrontamiento y sus consecuencias.

- Tiempo

De 15 a 20 minutos.

- Material

✓ Pizarra

✓ Marcadores

- Desarrollo

Posteriormente a leer las viñetas, se deben analizar los pasajes de la historia de Teodoro que se presentara, y la situación a la que se enfrentan los personajes. Se presenta 3 personajes, cada uno con su particular forma de reaccionar frente a los problemas.

Euriloco

Apodado “el loco”, porque es valiente, corre mucho, pero piensa poco. Es un tanto descontrolado, temerario, impaciente, se lanza rápidamente a la acción. Cuando algo le toca las narices, se rebela, pero muchas veces termina arrepintiéndose porque no hace sino empeorar la situación. Primitivo, su compañero, le pone nervioso, piensa que debería tener la sangre más caliente, como la tiene el.

Primitivo

Lo llaman “el evitativo”, porque ante el menor problema, prefiere irse del lugar. Se desanima con facilidad, cuando tiene un problema o se pone nervioso se bloquea, y piensa que no puede hacer nada para resolverlo, que algo malo va a ocurrir y que lo mejor es no hacer nada o escapar. Euriloco le pone nervioso, piensa que algún día acabara mal.

Ulises

El héroe, cuando tiene un problema y se pone tenso o se enfada, trata de controlar sus nervios y pensar en la mejor solución. Es valiente y decidido, pero por eso no deja de tener en cuenta los peligros que le pueden acechar.

El monitor pregunta a los asistentes por las consecuencias previsibles de la reacción de cada uno de los tres personajes. Anotar las respuestas en una pizarra mediante un cuadro

como el siguiente, ordenando las consecuencias en función de si se prevén a corto o largo plazo.

Ilustración 1

Cuadro de respuestas

	Consecuencias a corto plazo	Consecuencias a largo plazo
Euriloco		
Primitivo		
Ulises		

Nota: Aprendizaje y desarrollo del autocontrol emocional.

IMPULSIVIDAD

I. Objetivos

- Conocer sobre la impulsividad y como mejorarla.
- Identificar aspectos personales que se deban mejorar.

II. Contenido

1. Concepto

Es la reacción rápida, inesperada y desmedida ante cualquier situación. Se trata de una condición por la cual la persona no puede controlar los impulsos, las tentaciones o los deseos que siente.

2. ¿Qué hacer?

Se debe tener en cuenta los siguientes puntos para poder tener un control de impulsos:

- ❖ **Pensar antes de actuar:** Cuando te encuentres con una situación que te inquiete o te incomode debes relajarte y pensar qué es lo que te está molestando. Gracias a esto podrás encontrar la mejor solución parar tu reacción. Es imprescindible que pongas todo de tu parte para poder intercambiar la respuesta automática que en ese momento hubieses tenido por una más lógica y que así esté acorde con la situación.
- ❖ **Buscar otras opciones:** Si en tu cabeza eres capaz de pensar que reaccionarás de otra manera en vez de reaccionar de manera irracional es un paso importante, ya que así se demuestra que empiezas a tener el control de tus pensamientos,

respuestas o emociones para poder afrontar los problemas con más calma y lógica.

- ❖ **Aprender de los errores anteriores:** Debes eliminar las acciones que has estado utilizando durante todo este tiempo y que han sido perjudiciales para ti, y que por el contrario no te han aportado nada de ayuda en tus decisiones. Si consigues la parte de autocontrol que toda persona necesita podrás controlar la ira, rabia u otros sentimientos que han causado daños a lo largo de tu vida.

- ❖ **Contar hasta 10:** Analiza la situación y con toda serenidad evalúa que es lo que te está resultando molesto para que al final puedas dar una respuesta meditada.

- ❖ **Identificar los impulsos positivos:** Debemos diferenciar cuando un impulso es positivo o negativo. En la mayoría de los conflictos las soluciones que nos dan los impulsos negativos son perjudiciales. Sin embargo, gracias a los impulsos positivos, somos capaces de afrontar situaciones que sin éstos no seríamos capaces de resolver.

- ❖ **Aprender a tolerar la frustración:** En muchas ocasiones, no obtener lo que realmente queremos nos produce sensaciones de frustración y angustia. Esto hace que tengamos impulsos que a la larga serán perjudiciales para nosotros. Se debe controlar estos sentimientos de frustración para así poder elegir la respuesta más coherente y adecuada.

- ❖ **Realizar actividades físicas:** Practicar deporte siempre es una buena manera de descargar nuestras energías negativas. Gracias a la realización de actividades físicas seremos capaces de tomar decisiones adecuadas para poder resolver situaciones difíciles.

III. Actividad

“El semáforo”

- Objetivo

Aprender a controlar los sentimientos y los impulsos.

- Tiempo

De 15 a 20 minutos.

- Material

Globos de color rojo, amarillo y verde.

- Desarrollo

Se comienza la charla con los integrantes sobre el enojo, cómo reaccionan cuando se enfadan, por qué y si consiguen algo así. Se explica que lo mejor que se puede hacer cuando uno está enfadado es explicar que es lo que queremos y por qué. Se los debe poner en alguna situación que les provoque enfado y preguntar cómo reacciona ante aquella situación. El resto de los integrantes valoraran su reacción con los globos en función de si se ha puesto a pensar e intentar razonar (globo verde), si dice algo que indique que se empieza a enfadar, (en este caso se mostrará el globo amarillo), que indican precaución; o si grita, se enoja, los demás mostrarán los globos rojos indicando “alto”.

TOMA DE DECISIONES

I. Objetivos

- Conocer los pasos del proceso de toma de decisiones.
- Entender la importancia de tomar una decisión.

II. Contenido

1. Toma de decisiones

Es un proceso que consiste en elegir entre dos o más alternativas para obtener un resultado acorde con nuestros valores, asumiendo la responsabilidad de las consecuencias.

Conscientemente o no, las personas toman decisiones a diario. Algunas son muy trascendentales y pueden cambiar el ritmo de su vida, otras pasan desapercibidas.

A medida que una persona crece, se ve forzado a tomar decisiones cada vez más complejas. Para muchos estas cuestiones son difíciles. La decisión que se tome, puede afectar la vida profundamente.

1.1. Patrones de toma de decisiones

- ✓ **Por escape:** se elige una alternativa para escapar de algo que no se desea.
- ✓ **Por postergación:** se retrasa el momento de tomar una decisión.
- ✓ **Por no decidir:** dejan que otros tomen la decisión por uno mismo y se pretende que no haya necesidad de tomar una decisión.
- ✓ **Por impulso:** eligen una alternativa que podría conducir a un resultado deseable, pero no se toma en cuenta los posibles riesgos.

1.2. Factores que influyen en la toma de decisiones

A parte del sistema de valores personas, existen otros factores que afluyen en la toma de decisiones:

- ✓ **Información**, necesaria para poder tomar decisiones sabiendo con lo que se puede contar.
- ✓ **Presiones**, de asumir responsabilidades y desafíos, las relaciones tensas con los demás pueden llevarnos a tomar decisiones.
- ✓ **Situación**, a veces se debe tomar una decisión, por la influencia de opiniones y valores de la familia, amigos, etc., o factores como los recursos económicos que se tienen, la religión que practican, etc.

1.3. Pasos para la toma de decisiones

Tomar decisiones basadas en la información que se da y de acuerdo a los valores:

- a) **Alternativas:** identificar las alternativas posibles involucradas en la decisión.
- b) **Información:** reunir información acerca de cada alternativa, como las experiencias anteriores.
- c) **Valores:** ya teniendo la información, se debe analizar si cada alternativa esta en concordancia con el sistema de valores de cada persona.
- d) **Ventajas y desventajas:** se debería visualizar los pros y contras, realizando un listado para cada alternativa.
- e) **Posibles resultados:** analizar los posibles resultados a corto, mediano y largo plazo.
- f) **Tomar de decisión:** en función de los pasos anteriores se elige una alternativa acorde a la personalidad de uno mismo, sus valores e intereses.
- g) **Evaluación:** se evalúa el proceso y los resultados de la decisión.

III. Actividad

“La decisión de Rosa”

- Objetivo

Analizar las consecuencias de la falta de conciencia al tomar una decisión.

- Tiempo

30 minutos.

- Material

Pizarrón u hoja resma, marcadores.

- Desarrollo

- ❖ Explicar que se llera una historia en la cual hay tres personajes que toman decisiones de diferentes maneras. Se anotan los nombres en el pizarrón y hoja resma los nombres de los personajes.
- ❖ Después de leer la historia, pedir en forma individual que analicen la toma de decisión de cada uno de los personas.
- ❖ Dividir al grupo en equipos e indicarles que discutan sus comentarios acerca de cada personaje. Dar 10 a 15 minutos para la actividad.
- ❖ Solicitar que un representante de cada grupo exponga ante el grupo las conclusiones a las que llegaron en su equipo.
- ❖ Cerrar el ejercicio comentando la existencia de diferentes formas de tomar decisiones y que, aun cuando se crea que no se está tomando ninguna decisión, habrá consecuencias de sus actos.

Apoyo didáctico

Raúl – Novio de Rosa

Rosa – Novia de Raúl

Lupita – Amiga de Rosa y con experiencia en alcoholismo

Rosa se encuentra platicando con Lupita acerca de su relación con Raúl, Raúl y Rosa se hicieron novios hace 2 meses, él toma mucho y en varias ocasiones le pidió a Rosa que lo acompañe.

Rosa no toma, pero quiere mucho a Raúl y le gustaría experimentar, pero esta temerosa e indecisa de cómo hacerlo. Ella piensa que no debería probar alcohol, porque sus papas siempre le recomendaron eso, además, sus otras amigas tuvieron problemas por tomar. Lupita le comenta a Rosa que ella ya tomó, y le fue muy mal porque le trajo problemas con su familia, amigos y le menciona que no debería hacerlo si no es con responsabilidad y que lo piense muy bien. Ha pasado tiempo y Rosa perdió el control de la bebida, sus familiares se encuentran muy tristes y decepcionados, además Rosa dejó de asistir a clases por estar con Raúl.

2.2.2. Cronograma

ACTIVIDADES	TIEMPO DE DURACIÓN						
	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5	SEMANA 6	SEMANA 6
Revisión bibliográfica	FEBRERO						
Diseño y entrega del Programa de Intervención		MARZO					
Introducción a las Habilidades Sociales. Autocontrol			ABRIL				
Impulsividad				ABRIL			
Toma de decisiones					ABRIL		
Recolección de datos						MAYO	
Defensa y sustentación pública							JUNIO

CAPITULO III

RESULTADOS DE INTERVENCIÓN

En este capítulo, se describe los resultados y hallazgos obtenidos de la intervención realizada en los grupos de Alcohólicos Anónimos “Humildad y Amor” y “Renacer”.

3.1.Descripción de los resultados

El presente Programa de Intervención tuvo por objetivo el implementar actividades que apoyen al control de impulsos en los integrantes de Alcohólicos Anónimos de los grupos “Humildad y Amor” y “Renacer”.

La muestra es integrada por 7 sujetos, de ambos sexos, de edades comprendidas entre los 18 y 50 años, de ambos sexos, que decidieron participar en el Programa de forma voluntaria.

A continuación, se presentan los resultados obtenidos y se aborda la discusión de los mismos.

3.2.Análisis de los hallazgos

Los resultados obtenidos mediante la aplicación del instrumento para medir las Habilidades Sociales en integrantes de los grupos de Alcohólicos Anónimos. El análisis e interpretación de los resultados se efectuó a través de cuadros comparativos de la información en función a los resultados obtenidos y a los intervalos de la prueba.

3.2.1. Resultados Pre-test de la Escala de Habilidades Sociales

Tabla 5

Resultados de la Escala de Habilidades Sociales (Pre-test)

Sujeto	Grupo I	Grupo II	Grupo III	Grupo IV	Grupo V	Grupo VI	Total	Diagnóstico
Sujeto 1	14	10	13	21	28	20	106	Normal nivel de Habilidades Sociales
Sujeto 2	15	16	13	17	22	15	98	Bajo nivel de Habilidades Sociales
Sujeto 3	12	13	15	16	22	19	97	Bajo nivel de Habilidades Sociales
Sujeto 4	18	17	22	26	26	19	128	Normal nivel de Habilidades sociales
Sujeto 5	12	11	14	19	20	15	91	Bajo nivel de Habilidades Sociales
Sujeto 6	19	12	15	17	27	21	111	Normal nivel de Habilidades sociales
Sujeto 7	12	15	16	15	21	17	96	Bajo nivel de Habilidades Sociales

Nota: Elaboración propia de acuerdo a datos obtenidos de la Escala de Habilidades Sociales de Goldstein.

En la Tabla N° 5 se muestran los resultados obtenidos de la aplicación de Escala de Habilidades Sociales como pre-test, donde claramente se nota que de los 7 sujetos a quienes se aplicaron la Escala de Habilidades Sociales de Goldstein, 4 sujetos obtuvieron un diagnóstico de bajo nivel de Habilidades Sociales, y 3 sujetos obtuvieron un diagnóstico normal de nivel de Habilidades Sociales.

3.2.2. Resultados Post-test de la Escala de Habilidades Sociales

Tabla 6

Resultados de la Escala de Habilidades Sociales (Post – test)

Sujeto	Grupo I	Grupo II	Grupo III	Grupo IV	Grupo V	Grupo VI	Total	Diagnóstico
Sujeto 1	15	10	14	22	28	21	110	Normal nivel de Habilidades Sociales
Sujeto 2	16	16	14	17	26	16	105	Normal nivel de Habilidades Sociales
Sujeto 3	13	14	15	24	20	21	107	Normal nivel de Habilidades Sociales
Sujeto 4	18	17	23	26	27	21	132	Normal nivel de Habilidades Sociales
Sujeto 5	13	14	16	20	22	19	104	Normal nivel de Habilidades Sociales
Sujeto 6	18	13	15	19	29	20	114	Normal nivel de Habilidades Sociales
Sujeto 7	14	15	16	16	23	18	102	Normal nivel de Habilidades Sociales

Nota: Elaboración propia de acuerdo a datos obtenidos de la Escala de Habilidades Sociales.

En la Tabla N° 6 se muestran los resultados obtenidos en la aplicación Post – test de la Escala de Habilidades Sociales de Goldstein, donde se identifica que los 4 sujetos que se encontraban con un diagnóstico de Bajo nivel de Habilidades Sociales incrementaron su puntaje, encontrándose ahora con un diagnóstico Normal nivel de Habilidades Sociales, y los otros 3 sujetos que tenían un diagnóstico Normal nivel de Habilidades Sociales, incrementaron sus Habilidades Sociales en cierto nivel.

3.2.3. Comparación de resultados Pre – test y Post – test

Tabla 7

Comparación de Pre-test y Post-test de diagnósticos obtenido en la Escala de Habilidades Sociales de Goldstein.

Sujeto	Pre-test	Diagnostico	Post-test	Diagnostico
Sujeto 1	106	Normal nivel de Habilidades sociales	110	Normal nivel de Habilidades Sociales
Sujeto 2	98	Bajo nivel de Habilidades Sociales	105	Normal nivel de Habilidades Sociales
Sujeto 3	97	Bajo nivel de Habilidades Sociales	107	Normal nivel de Habilidades Sociales
Sujeto 4	128	Normal nivel de Habilidades sociales	132	Normal nivel de Habilidades Sociales
Sujeto 5	91	Bajo nivel de Habilidades Sociales	104	Normal nivel de Habilidades Sociales
Sujeto 6	111	Normal nivel de Habilidades sociales	114	Normal nivel de Habilidades Sociales
Sujeto 7	96	Bajo nivel de Habilidades Sociales	102	Normal nivel de Habilidades Sociales

Nota: Elaboración propia de acuerdo a datos obtenidos de la Escala de Habilidades Sociales.

En la Tabla N° 7 se observa que 4 sujetos incrementaron su puntaje de Bajo nivel de Habilidades Sociales a Normal nivel de Habilidades Sociales, y los otros 3 sujetos incrementaron de cierta manera sus puntajes en Habilidades Sociales, lo que significa que el Programa de Intervención diseñado tuvo el efecto deseado.

Tabla 8

Tabla comparativa de Pre – test y Post – test con Intervalos de la Prueba de Habilidades Sociales de Goldstein

Intervalos de la Prueba de Habilidades Sociales de Goldstein	Diagnóstico de la Prueba de Habilidades Sociales de Goldstein	Pre–test	Porcentaje	Post–test	Porcentaje
1 – 50	Deficiente nivel de Habilidades Sociales	0	0 %	0	0 %
51 – 100	Bajo nivel de Habilidades Sociales	4	57 %	0	0 %
101 – 150	Normal nivel de Habilidades Sociales	3	43 %	7	100 %
151 - 200	Excelente nivel de Habilidades Sociales	0	0 %	0	0 %
Total:		7 sujetos	100 %	7	100 %

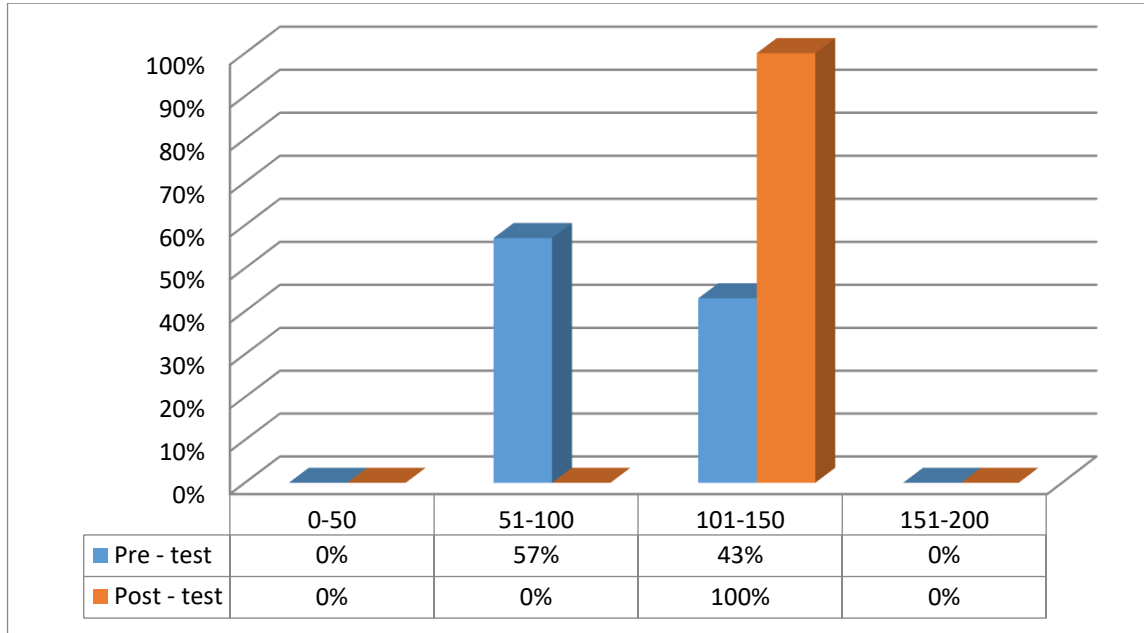
Nota: Elaboración propia de acuerdo a datos obtenidos de la Escala de Habilidades Sociales.

En la tabla se puede observar que ninguno de los 7 sujetos se encuentran en el intervalo de 1 – 50 que diagnostica Deficiente nivel de Habilidades Sociales y de 151 – 200 que diagnostica Excelente nivel de Habilidades Sociales, seguidamente en el intervalo de 51 – 100 que diagnostica Bajo nivel de Habilidades Sociales, en el Pre – test se aprecia que el 57 % de la muestra que son 4 sujetos se encontraban en el presente intervalo y en el Post – test estos sujetos subieron sus puntajes dando así un diagnostico Normal nivel de Habilidades Sociales, seguidamente se puede observar que en el intervalo 101 – 150 que diagnostica Normal nivel de Habilidades Sociales, el 43 % de los sujetos se encontraban en ese intervalo y en Post – test se visualiza un incremento en su puntaje.

Como conclusión se observa que el 100 % se encuentra en el intervalo 101 – 150 que diagnostica Normal nivel de Habilidades Sociales.

Ilustración 2

Comparación de Intervalos en porcentajes de Pre – test y Post – test de la Escala de Habilidades Sociales



Nota: Elaboración propia según datos obtenidos de la aplicación de Pre-test y Post – test de la Escala de Habilidades Sociales.

En la presente ilustración se puede apreciar que en el Pre – test el 57 % que representan a 4 sujetos se encontraban en el intervalo de 51 – 100 con un diagnóstico de Bajo nivel de Habilidades Sociales, posterior a la aplicación del Programa de Habilidades Sociales, en el Post – test se observa que los sujeto subieron sus puntajes, por lo que se encontraban en el intervalo de 101 – 150 diagnosticado como Normal nivel de Habilidades Sociales.

El 43 % que representan a 3 sujetos de la muestra se encontraban en el intervalo de 101 – 150 en el Pre – test y Post – test, se observa que incrementaron los 3 sujetos su puntuación.

Tabla 9

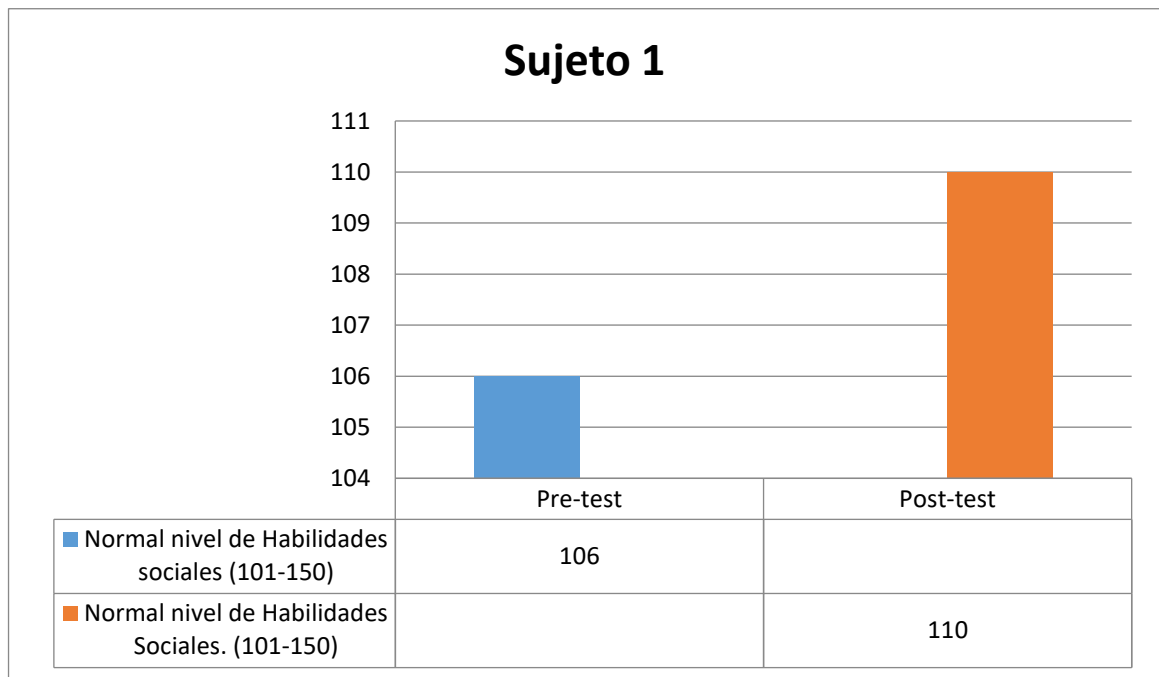
Comparación de Pre-test y Post-test de diagnóstico del sujeto 1.

Sujeto	Pre-test	Diagnostico	Post-test	Diagnostico
Sujeto 1	106	Normal nivel de Habilidades sociales	110	Normal nivel de Habilidades Sociales

Nota: Elaboración propia de acuerdo a datos obtenidos de la Escala de Habilidades Sociales.

Ilustración 3

Comparación de resultados obtenidos en Pre-test y Post-test, sujeto 1.



Nota: Elaboración propia.

Según los resultados se muestra que el sujeto 1, en el Pre – test obtuvo un total de 106 puntos, lo que refiere un diagnostico de Normal nivel de Habilidades Sociales que refiere encontrarse en los intervalos (101-150), y en su Post – test obtuvo 110 puntos lo que refiere de igual manera un normal nivel de Habilidades Sociales, si bien, el presente sujeto se encuentra en un nivel Normal de Habilidades Sociales, se identifica que no alcanza a un Excelente nivel de Habilidades Sociales personales e interpersonales.

Tabla 10

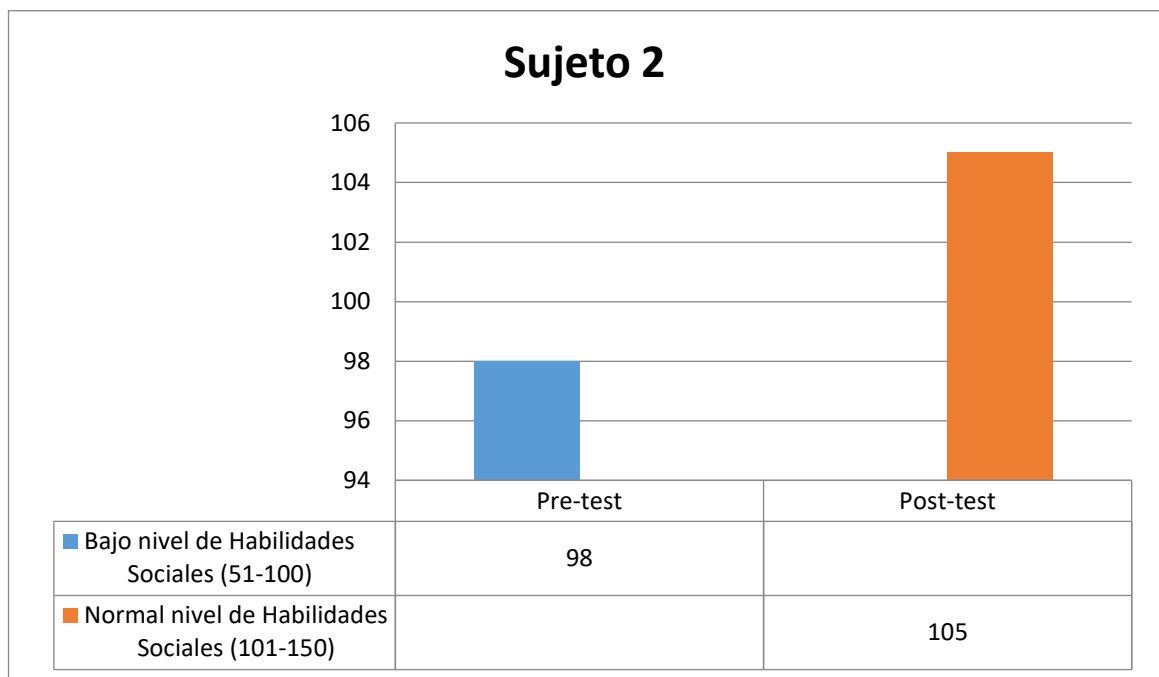
Comparación de Pre-test y Post-test de diagnóstico del sujeto 2.

Sujeto	Pre-test	Diagnostico	Post-test	Diagnostico
Sujeto 2	98	Bajo nivel de Habilidades Sociales	105	Normal nivel de Habilidades Sociales

Nota: Elaboración propia de acuerdo a datos obtenidos de la Escala de Habilidades Sociales.

Ilustración 4

Comparación de resultados obtenidos en Pre-test y Post-test, sujeto 2.



Nota: Elaboración propia.

Los resultado del sujeto 2, hacen mención a que en el Pre – test obtuvo un puntaje de 98, que se encuentra dentro de los intervalos (51-100) lo que representa un diagnostico de Bajo nivel de Habilidades Sociales, y en el Post – test obtuvo 105 puntos, lo que brinda un diagnostico de Normal nivel de Habilidades Sociales ya que se encuentra dentro de los intervalos (101-150), lo que implica que el presente sujeto 2 incremento su puntaje, llevándolo a un diagnostico distinto del primero, identificando mejorías en el Grupo V y VI de las habilidades sociales contempladas en la Escala de Habilidades Sociales.

Tabla 11

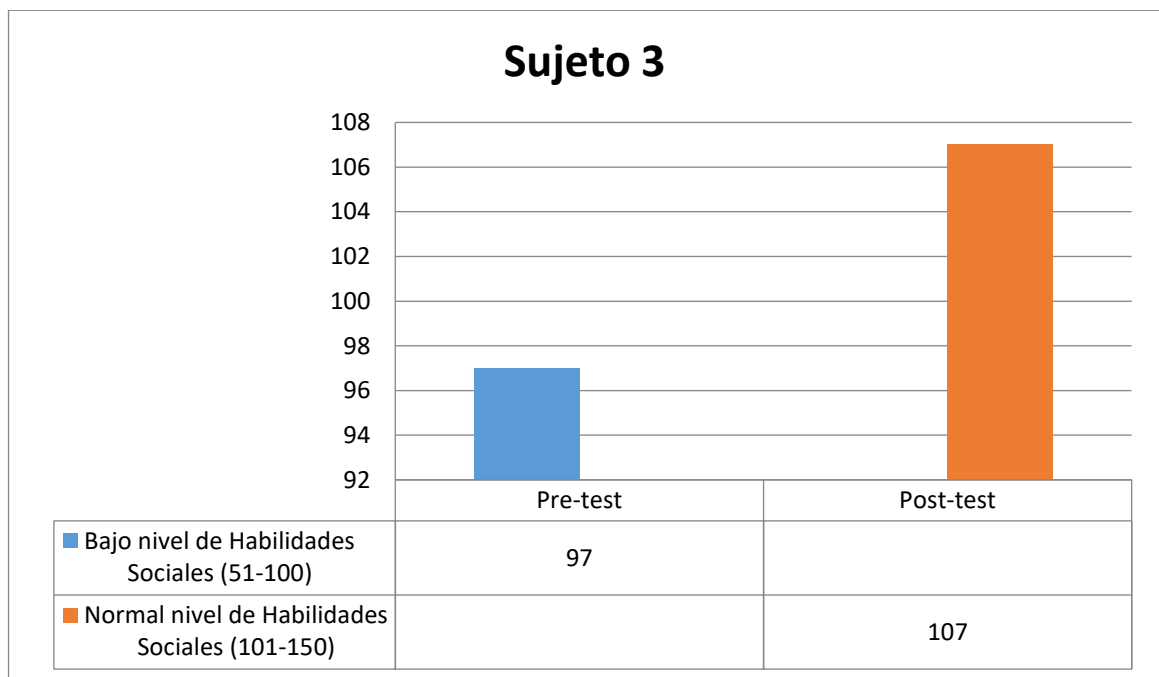
Comparación de Pre-test y Post-test de diagnóstico del sujeto 3.

Sujeto	Pre-test	Diagnostico	Post-test	Diagnostico
Sujeto 3	97	Bajo nivel de Habilidades Sociales	107	Normal nivel de Habilidades Sociales

Nota: Elaboración propia de acuerdo a datos obtenidos de la Escala de Habilidades Sociales.

Ilustración 5

Comparación de Pre-test y Post-test de diagnóstico del sujeto 3.



Nota: Elaboración propia.

En la presente figura, se evidencia el resultado del sujeto 3, que en el Pre – test obtuvo un puntaje de 97, lo que refiere un diagnóstico de Bajo nivel de Habilidades Sociales encontrándose dentro de los intervalos (51-100); y en su Post – test obtuvo 107 puntos que indica un Normal nivel de Habilidades Sociales por subir su puntaje y encontrarse dentro de los intervalos (101-150). El presente sujeto 3 obtuvo 10 puntos más de los que tenía en un inicio, lo que nos indica que posteriormente al Programa aplicado pudo incrementar su puntaje y llegar a un nivel normal de Habilidades Sociales.

Tabla 12

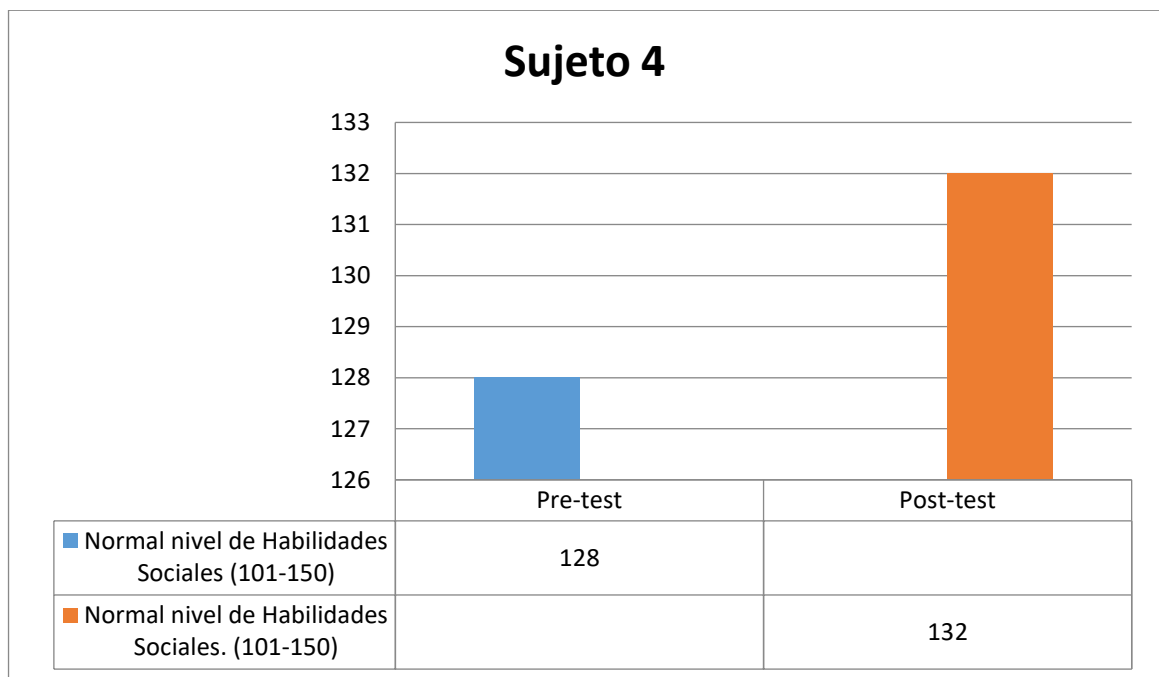
Comparación de Pre-test y Post-test de diagnóstico del sujeto 4.

Sujeto	Pre-test	Diagnostico	Post-test	Diagnostico
Sujeto 4	128	Normal nivel de Habilidades sociales	132	Normal nivel de Habilidades Sociales

Nota: Elaboración propia de acuerdo a datos obtenidos de la Escala de Habilidades Sociales.

Ilustración 6

Comparación de Pre-test y Post-test de diagnóstico del sujeto 4.



Nota: Elaboración propia.

En la presente figura, se aprecia el resultado obtenido del sujeto 4, donde su puntaje en el Pre – test fue de 128 puntos con un diagnóstico Normal nivel de Habilidades Sociales por encontrarse dentro de los intervalos (101-150), y en el Post – test obtuvo 132 puntos que lo clasifica con un diagnóstico Normal nivel de Habilidades Sociales, habiendo incrementado 4 puntos, el presente sujeto presenta un mayor puntaje entre los demás, cabe recalcar que el presente sujeto es uno de los Alcohólicos Anónimos más antiguos del grupo.

Tabla 13

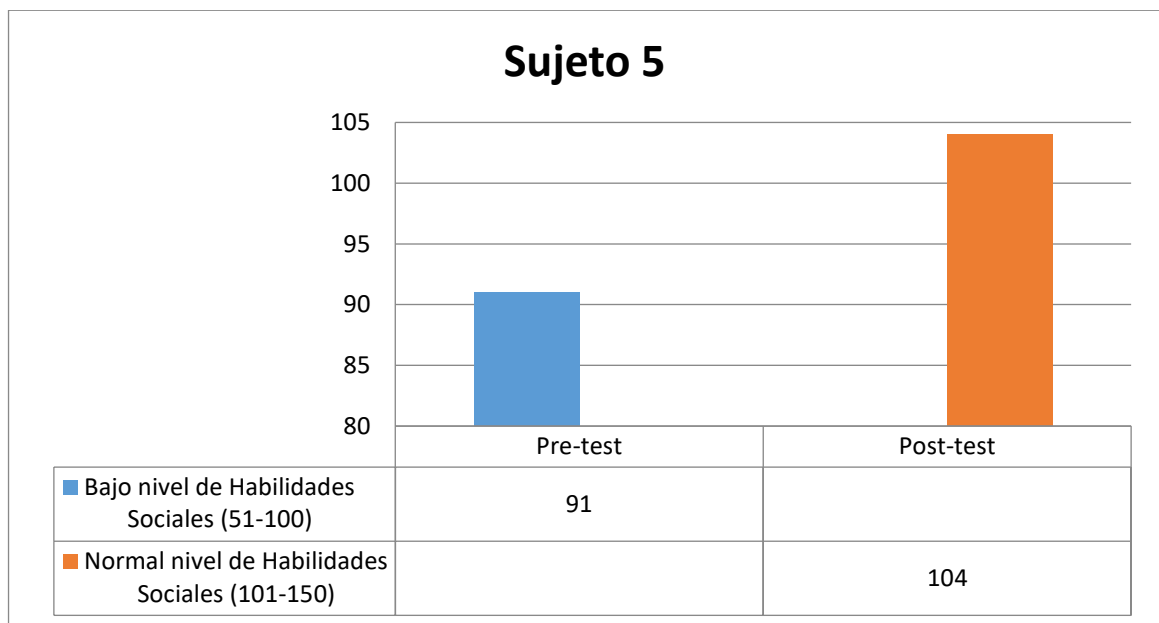
Comparación de Pre-test y Post-test de diagnóstico del sujeto 5.

Sujeto	Pre-test	Diagnostico	Post-test	Diagnostico
Sujeto 5	91	Bajo nivel de Habilidades Sociales	104	Normal nivel de Habilidades Sociales

Nota: Elaboración propia de acuerdo a datos obtenidos de la Escala de Habilidades Sociales.

Ilustración 7

Comparación de Pre-test y Post-test de diagnóstico del sujeto 5.



Nota: Elaboración propia.

En la ilustración se aprecia que el sujeto 5, obtuvo un puntaje de 91 en el Pre – test, encontrándose dentro de los intervalos (51-100) con un diagnostico Bajo nivel de Habilidades Sociales, posterior a la realización de la intervención del presente Programa, en su Post – test obtuvo un puntaje de 104 y su diagnostico fue de Normal nivel de Habilidades Sociales por subir su puntaje y encontrarse dentro de los intervalos (101-150), se aprecia que incremento 14 puntos, siendo los más referenciales el Grupo IV, V y VI; donde se encuentran las habilidades alternativas a la agresión, habilidades frente al estrés y las habilidades de planificación.

Tabla 14

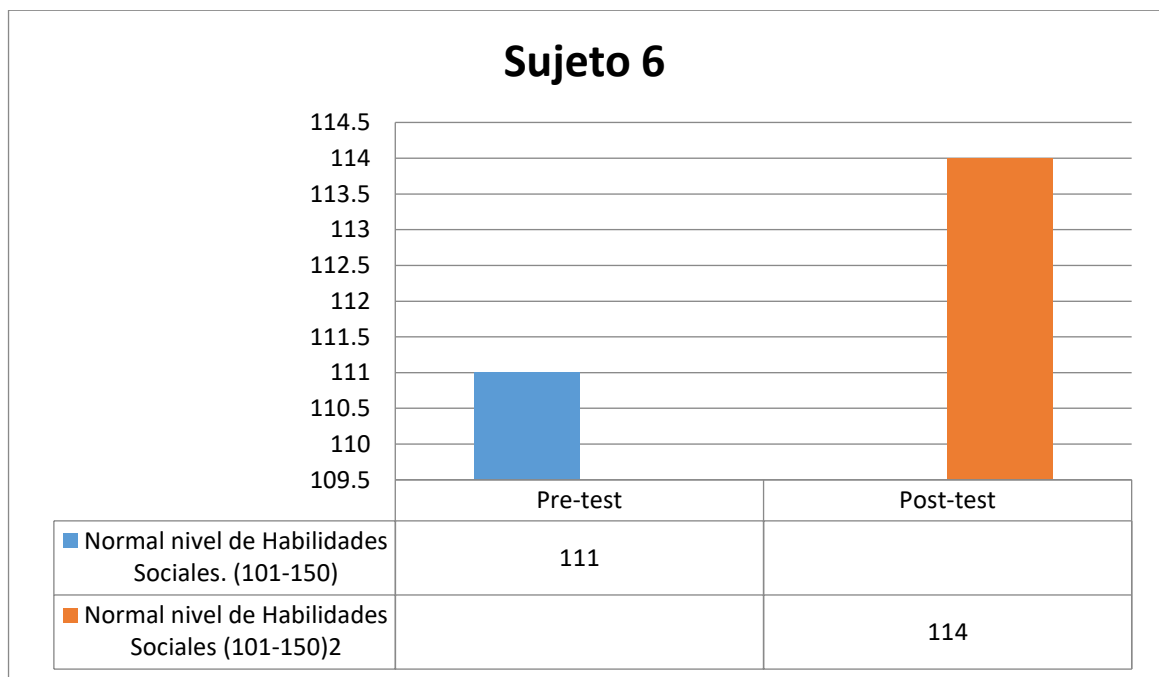
Comparación de Pre-test y Post-test de diagnóstico del sujeto 6.

Sujeto	Pre-test	Diagnostico	Post-test	Diagnostico
Sujeto 6	111	Normal nivel de Habilidades sociales	114	Normal nivel de Habilidades Sociales

Nota: Elaboración propia de acuerdo a datos obtenidos de la Escala de Habilidades Sociales.

Ilustración 8

Comparación de Pre-test y Post-test de diagnóstico del sujeto 6.



Nota: Elaboración propia.

El sujeto 6 que en el Pre – test obtuvo un puntaje de 111 con diagnóstico Normal nivel de Habilidades sociales con intervalos de (101-150) y en el Post – test obtuvo un puntaje de 114, se evidencia que hubo un incremento de 3 puntos en el presente sujeto posterior a la intervención realizada del Programa, habiendo un incremento en su puntuación en el Grupo IV y V, donde se presentan las habilidades Alternativas a la agresión.

Tabla 15

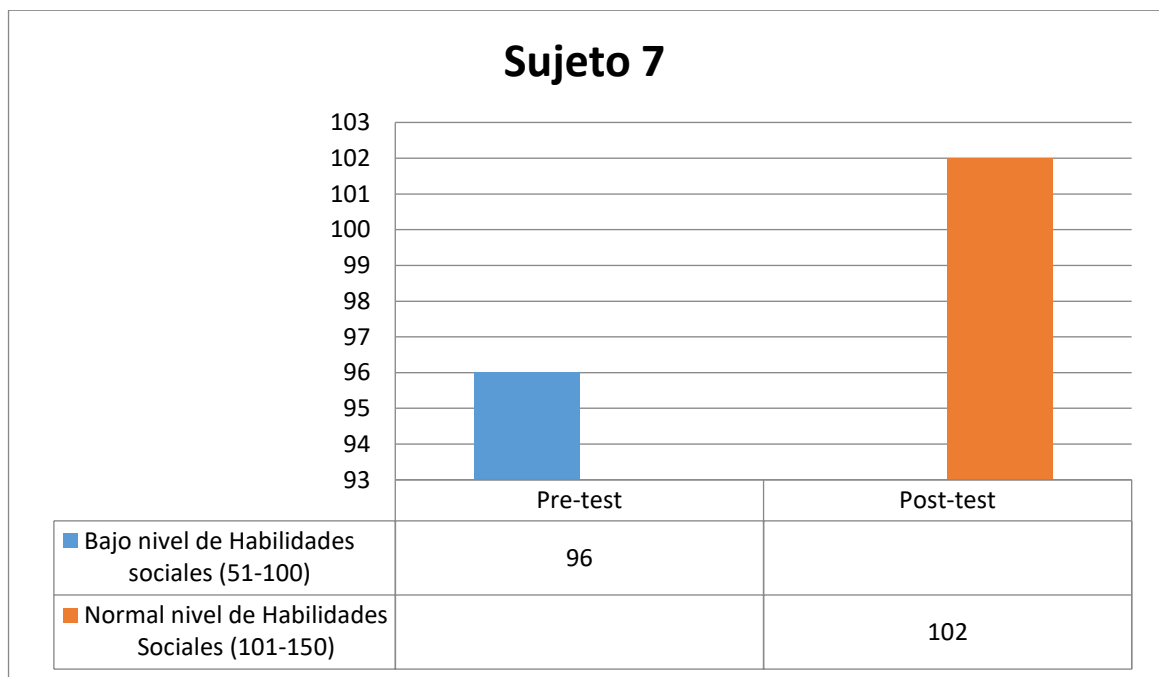
Comparación de Pre-test y Post-test de diagnóstico del sujeto 7.

Sujeto	Pre-test	Diagnostico	Post-test	Diagnostico
Sujeto 7	96	Bajo nivel de Habilidades Sociales	102	Normal nivel de Habilidades Sociales

Nota: Elaboración propia de acuerdo a datos obtenidos de la Escala de Habilidades Sociales.

Ilustración 9

Comparación de Pre-test y Post-test de diagnóstico del sujeto 7.



Nota: Elaboración propia.

En el sujeto 7 se evidencia un incremento en la puntuación obtenida en el Pre – test y Post – test, cambiando el diagnóstico del sujeto 7 de un Bajo nivel de Habilidades Sociales con intervalos de (51-100) a un Normal nivel de Habilidades Sociales (101-150), incrementando sus Habilidades sociales, primordialmente en el Grupo V. donde se encuentran las habilidades para hacer frente al estrés, encontrándose las diferentes situaciones a las que un sujeto se enfrenta donde se tienen en cuenta un mecanismo de afrontamiento ante una conversación difícil.

CAPITULO IV

DESCRIPCIÓN DE LA PROYECCION PERSONAL

4.1. Planteamientos de futuros desafíos a nivel profesional

Del trabajo realizado se ha delimitado los siguientes desafíos:

- Se aprecia la realidad ante la Intervención realizada, donde se ve pre disponible un factor importante para poder mejorar el Programa de Habilidades Sociales, que va relacionada en función al tiempo.

Si bien el presente Programa, evidencia que hubo un incremento en las Habilidades Sociales de algunos miembros que se encontraban con deficiencia en algunas áreas de las Habilidades Sociales, se podría llegar a mejores resultados teniendo un programa más desarrollado, implementando más actividades que sean de beneficio para los integrantes de los grupos, además, considero que se podría realizar un trabajo conjunto para tener mayor alcance y direccionar el trabajo hacia la realización de un programa que ayude a los alcohólicos activos y pasivos, generando una estrategia de accionar frente a los distintos escenarios que se puedan encontrar.

Muchos de los miembros de Alcohólicos Anónimos tienen diferentes profesiones, trabajan en diferentes rubros, me parece importante poder hacer conocer las habilidades que ellos tienen, en cuanto a sus facultades personales, este sería un trabajo bajo coordinación de los diferentes grupos de Alcohólicos Anónimos de la ciudad de La Paz, para impulsar tanto las informaciones como las fortalezas de aquellos integrantes que

realizan actividades que los ayudan a poder seguir en el proceso del control su alcoholismo.

Claro ejemplo es el de un miembro de Alcohólicos Anónimos, que me solicito poder adjuntar al presente programa un poema dirigido a Alcohólicos Anónimos, creado por él. (Véase Anexo D1).

- En el trabajo conjunto que se vino realizando con el grupo de Alcohólicos Anónimos, se visualizaron varios aspectos a tratar, uno de ellos que me parece muy interesante, es la información que como grupos de Alcohólicos Anónimos, ellos están dispuestos a brindar, inclusive el Comité de Área de Alcohólicos Anónimos de La Paz, se brindó para poder realizar charlas informativas sobre Alcohólicos Anónimos a estudiantes de la Universidad Mayor de San Andrés, de la Carrera de Psicología, para brindar información y así dar paso a lo que viene siendo la promoción y prevención del alcoholismo.

Dicha solicitud del Comité de Área de Alcohólicos Anónimos La Paz, hacia la Universidad Mayor de San Andrés, será remitida en el lapso de estos días, esperando la propuesta que se plantea, pueda ser aceptada y se dé paso a realizar las charlas informativas de Alcohólicos Anónimos.

- Las metas personales que deseo llevar y en la actualidad, que de cierta manera ya lo estoy implementando, es poner mucho énfasis en la Promoción y Prevención del Alcoholismo, actualmente me encuentro realizando un voluntariado de PSICO-PAC, siendo un grupo de Psicólogos de diferentes universidades, conjunto a La Policía de Apoyo y Cooperación Ciudadana (PAC), en la EPI San Pedro, de la Ciudad de La Paz.

La atención a la ciudadanía resulta de gran importancia para ofrecer y poder brindar una mejor calidad de vida, a los ciudadanos; si bien en los patrullajes se realizan diferentes tipos de intervenciones como violencia, suicidio, discusiones y peleas, entre otros; en su mayoría se intervienen casos de bebedores consuetudinarios, donde se aprecia que no hay discriminación de edad ni género, gente que inclusive a llegado a encontrarse en situación de calle y se debe brindar una atención oportuna a la persona a ser intervenida, para poder de alguna manera ayudar a que la persona encamine su vida.

Es aquí donde quisiera enfocarme con mayor precisión, realizando un trabajo conjunto a la Policía de Apoyo y Cooperación Ciudadana (PAC), y voluntarios de PSICO-PAC, que en la actualidad nos encontramos brindando servicios que la ciudadanía requiera en la ciudad de La Paz.

El consumo de alcohol indiscriminado en Bolivia, trae consigo situaciones como las que anteriormente mencionaba, personas en situación de calle que solo sobreviven por su adicción, si bien existe otro tipo de situaciones donde se pueda actuar de manera pronta brindando la información correspondiente y derivando a estas personas a Centros donde puedan asistir y cambien su estilo de vida, si bien se sabe que muchos de los casos ya son crónicos, hay un porcentaje que podría cambiar su estilo y manera de vivir.

Para ello se propone un protocolo de intervención en alcohólicos, que lo detallo a continuación:

I. Protocolo de intervención para Alcohólicos Crónicos

PSICO-PAC SAN PEDRO

Autor/es: Cortez Coyaure Carla Teresa.

El presente Protocolo de Intervención está dirigido a alcohólicos crónicos de la ciudad de La Paz, Bolivia, el alcoholismo, es un cuadro psiquiátrico crónico caracterizado por la dificultad de abstenerse con alcohol y da lugar a múltiples problemas físicos y de personalidad, así también, afecta al ambiente familiar, laboral, social, etc., con el presente Protocolo se pretende brindar una atención oportuna a las personas que se encuentren en esta situación, brindando información y referencia de centros que puedan ayudar a dichas personas a salir del consumo nocivo de alcohol.

1. Términos y definiciones

Bioseguridad: procedimientos individuales y grupales que pretenden preservar y mantener la salud del persona y la comunidad; mediante la ejecución de principios y normas, el conocimiento y reconocimiento de señales, los procedimientos de desinfección y esterilización, y la eliminación de desechos correctamente. (Luna, 2013)

Comportamiento desadaptativo: proceso de inadaptación de un individuo incapaz de ajustarse adecuadamente a su medio físico, profesional o social, generalmente con repercusión en su vida emocional, en su comportamiento y en el propio medio en que se realiza. (Urban, 2018)

2. Objetivos

Objetivo General

- Proporcionar al alcohólico crónico, una atención adecuada para conocer su realidad ofreciendo una ventaja táctica y operacional al momento del contacto para colaborar con el trabajo que realiza el personal de La Policía de Apoyo y Cooperación Ciudadana (PAC).

Objetivos Específicos

- Brindar retroalimentación y observación de la situación en la que se encuentra el alcohólico crónico, conociendo los determinantes que desencadenaron a la actual situación de la persona a intervenir.
- Identificar la frecuencia con la que consume bebidas alcohólicas y el tiempo en el que se encuentra en esta situación.
- Brindar información sobre las consecuencias físicas, psicológicas y sociales del consumo excesivo de alcohol.
- Orientar sobre el cambio de conducta y rehabilitación frente a la condición en la que se encuentra por el consumo crónico de alcohol, brindando información sobre centros de ayuda que prestan servicios frente a la problemática.

3. Población

El presente protocolo está dirigido a consumidores crónicos de bebidas alcohólicas, denominados como bebedores consuetudinarios de la ciudad de La Paz, Bolivia; bajo la intervención conjunta con la Policía de Apoyo y Cooperación Ciudadana (PAC) y voluntarios del PSICO-PAC SAN PEDRO. Brindando la atención oportuna en el lugar donde se identifiquen los hechos sin exclusión de ningún tipo y priorizando la integridad de la persona.

4. Ejecución

En el presente apartado se detalla el procedimiento a realizar en la intervención con alcohólicos crónicos que el personal de PSICO-PAC debe seguir:

A. Identificar el escenario

- 1) Verificar que el lugar de la escena no represente un factor que pueda poner en riesgo nuestra integridad como personal de PSICO-PAC, teniendo en cuenta las medidas de bioseguridad y que la persona a intervenir, no se encuentre sobresaltado u otra situación que represente un riesgo para nosotros.
- 2) Identificar la clasificación en la que se encuentra el alcohólico:
 - Síndrome de dependencia de alcohol, consumo que conlleva a un deterioro o malestar clínicamente significativo, expresado por tres o más de los siguientes síntomas:
 - a. Tolerancia
 - b. Abstinencia
 - c. La sustancia es tomada con frecuencia en cantidades mayores o durante un periodo más largo de lo que inicialmente se pretendía
 - d. Deseo persistente o esfuerzos infructuosos de controlar o interrumpir el consumo
 - e. Se emplea mucho tiempo en actividades relacionadas con la obtención, consumo o recuperación de los efectos del alcohol.
 - f. Abandono progresivo de otras fuentes de placer o diversión, a causa del consumo de alcohol
 - g. Persistencia del consumo a pesar de sus evidentes consecuencias perjudiciales

- Intoxicación alcohólica aguda
 - a. Ingestión reciente de alcohol
 - b. Cambios psicológicos comportamentales desadaptativos clínicamente significativos que se presentan durante la intoxicación o a pocos minutos tras la ingesta de alcohol
 - c. Al menos uno de los siguientes signos:
 - ✓ Lenguaje farfullante
 - ✓ Incoordinación
 - ✓ Marcha inestable
 - ✓ Nistagmus (movimientos rápidos e involuntarios de los ojos)
 - ✓ Deterioro de la atención o de la memoria
 - ✓ Estupor o coma
 - d. Los síntomas no se deben a enfermedad médica ni se explican mejor por la presencia de otro trastorno mental
- Abstinencia alcohólica
 - a. Interrupción (o disminución) de un consumo prolongado de alcohol en grandes cantidades
 - b. Dos o más de los siguientes síntomas desarrollados horas o días después de cumplirse el criterio anterior
 - ✓ Hiperactividad autonómica (sudoración a más de 100 pulsaciones)
 - ✓ Temblor distal de manos
 - ✓ Náuseas o vómitos
 - ✓ Insomnio
 - ✓ Ansiedad
 - ✓ Agitación psicomotora
 - ✓ Alucinaciones visuales, táctiles, o auditivas transitorias o ilusiones
 - ✓ Crisis comiciales de gran mal (crisis epilépticas)

- c. Estos síntomas provocan malestar clínicamente significativo o deterioro de la actividad socio-laboral
 - d. Todo ello, no debido a ningún otro trastorno mental o físico, como el delirium por abstinencia alcohólica
- Se habla de consumo problemático cuando aparece algún problema relacionado con el alcohol. El consumo perjudicial (CIE 10) se refiere a la existencia de problemas médicos o psicológicos como consecuencia del consumo, independientemente de la cantidad consumida. El abuso de alcohol (DSM-IV-TR) habla de un patrón desadaptativo que conlleva problemas. El síndrome de dependencia de alcohol se refiere a la existencia de síntomas conductuales y fisiológicos que indican que se ha perdido el control sobre el consumo y sigue bebiendo a pesar de las consecuencias adversas.

B. Identificarse (Figueroa R., 2017)

- 1) Una vez identificado y visualizando que es posible poder realizar la intervención, se procede a realizar el Rapport para entrar en confianza con la persona a intervenir y el trabajo resulte más efectivo, presentarse de manera cordial e identificar aspectos primordiales que ayuden a conocer la realidad de la persona alcohólica crónica.
 - i. Presentarse con un nombre y un apellido de manera cordial y cálida.
 - ii. Presentar a la institución a la que pertenece.
 - iii. Explicar lo que se va a realizar o se pretende realizar.
 - iv. Recabar datos personales necesarios de la persona asistida. Aclarando que la actividad se debe realizar de la manera más oportuna sin llegar a incurrir a una imprudencia.

2) Realizar contención emocional (Sánchez Montaña & Condori Quispe, 2018)

i. Primer encuentro

- Llamar a la persona por su nombre y hablar en voz calmada y baja.
- Se debe solicitar los datos de la persona la cual se le brindará la asistencia o apoyo.

ii. Escucha y contención

- Se debe hacer sentir, a la persona asistida, que se encuentra en un espacio seguro y privado, para garantizarle confidencialidad.
- Se debe buscar la mirada de la persona asistida y lograr hacer un contacto visual con ella, posteriormente con voz firme hacerle saber que no se lo está escuchando, en caso de que la persona hable con un tono de voz bajo, para esto se puede utilizar las siguientes frases: “Carla, no escucho lo que me está diciendo”, “Estoy muy interesado en poderte ayudar”.
- Se debe utilizar el nombre de la persona como señal de respeto hacia su situación y para demostrar interés en su caso particular.
- Una vez logrado el punto anterior, se debe buscar mantener un contacto visual cómodo, tanto para el personal de PSICO-PAC SAN PEDRO y la persona asistida, en este momento se le invita a la persona a hacer ejercicios de respiración.

C. Realizar los primeros auxilios psicológicos

- 1) Escucha activa (Figuerola R., 2017)
- 2) Reentrenamiento de la ventilación (Cortés Montenegro & Figuerola Cabello, 2017)

- 3) Categorización de necesidades (Cortés Montenegro & Figueroa Cabello, 2017)
- 4) Hacer conocer al individuo las diferentes instancias a las que podría recurrir en caso de que quisiera cambiar su vida.

D. Derivación a redes de apoyo

Derivar a redes de apoyo oportunas para la persona asistida, correlativo a las necesidades que presenta el individuo asistido, acompañado de volantes que presenten la información correspondiente de los servicios que prestan las diferentes instituciones.

1. Ofrecer una comunicación asertiva y empática.
2. Identificar la atención más oportuna que necesite el alcohólico crónico, dependiendo a su índole.
3. Proporcionar el volante a la persona intervenida para que exista un cambio en el comportamiento.
 - a. Alcohólicos Anónimos
 - i. Comité de Área La Paz
Número de contacto: 2202006
Costo: gratuito.
 - b. Grupos de familia Al-Anon-Distrito La Paz
Numero de contacto: 65659019
Costo: Gratuito.
 - c. Centro Boliviano de Solidaridad VIDA
 - i. <https://www.facebook.com/cbsvida/>
Número de contacto: 78802802
Ubicación: El Kenko, ciudad de El Alto.
Costo: ONG precios sujetos al caso.

E. Psico-educación

La orientación técnica para afrontar situaciones vulnerables, proveyendo la orientación a través de la estimulación por parte de administrar la capacidad de resolución situaciones similares a las que se encuentra. Proponiendo y favoreciendo la inserción social en muchos casos (Figueroa R., 2017).

1. Utilización de volantes donde se proponga información importante para la persona intervenida de los grupos de Alcohólicos Anónimos, Centro de Solidaridad Vida.
2. La información debe ser dada a la persona en el lugar donde realice dicha intervención, generando espacios de información.
3. Tomar contacto con familiares del alcohólico crónico, resulta importante para el tratamiento del mismo, cabe recalcar, la familia se encuentra también afectada por la situación en la que se encuentra la persona alcohólica crónica, para así también brindar atención oportuna a la familia, realizando la derivación de la familia a Al-Anon. (Gonzales, 2012)

5. Bibliografía del Protocolo de Intervención

- Cortés Montenegro, P., & Figueroa Cabello, R. (2017). Manual ABCDE para la aplicación de Primeros Auxilios Psicológicos. En crisis individuales y colectivas. (Primero ed.). Santiago: Centro Nacional de Investigación para la Gestión Integrada de Desastres Naturales (cigiden). Recuperado el 30 de Marzo de 2021, de https://www.academia.edu/44322323/_2017_Manual_ABCDE_Para_La_Aplicaci%C3%B3n_De_Primeros_Auxilios_Psicol%C3%B3gicos_En_Crisis_Individuales_y_Colectivas_Paula_Cortes_y_Rodrigo_Figueroa
- DSM IV-TR. (2002). American Psychiatric Association. *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales IV*, Texto revisado. Masson, Barcelona.
- Figueroa, R. (17 de Febrero de 2017). Primeros Auxilios Psicológicos: Paso A o escucha activa. (F. d. UC, Ed.) Santiago, Chile. Recuperado el 29 de Marzo de 2021, de <https://www.youtube.com/watch?v=hbVfsJ8KJJA>
- Gonzales, J. M. (2012). La psicoeducación como estrategia para mejorar el apoyo familiar percibido del paciente con dependencia al alcohol y trastorno de la personalidad. *International Journal of Psychological Research* , 24. De <file:///C:/Users/Pc/Downloads/Dialnet-LaPsicoeducacionComoEstrategiaParaMejorarElApoyoFa-5134689.pdf>
- Luna, J. (2013). *Bioseguridad en: Manual de practicas de microbiologia*. La Paz: Propia.
- Mangado, O. E. (2009, marzo). *Diagnóstico y tratamiento de la dependencia de alcohol*. Scielo. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2009000100003#tabla_01
- Urban, M. C. (2018). *Comportamiento desadaptado y respuesta educativa en Secundaria. Propuestas para la reflexión y la acción*. Navarra: Castuera.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alcohólicos Anónimos. (2021, 8 de abril). *Información sobre Alcohólicos Anónimos*.

https://www.aa.org/pages/es_ES/information-on-alcoholics-anonymous

Bolet-Astovisa, M. y Socarrás-Suarez, M. (2003). El alcoholismo, consecuencias y prevención. *Hospital Universitario*, 22(1), 25-31.

<http://scielo.sld.cu/pdf/ibi/v22n1/ibi04103.pdf>

Bolivia, D. (2012). Bolivia en la cúspide del consumo de bebidas alcohólicas. *Datos*

Bolivia. <http://datos-bo.com/Bolivia/Sociedad/Bolivia-en-la-cuspide-del-consumo-de-bebidas-alcoholicas>

Kemelmajer, C. (2020). El consumo de alcohol en tiempos de cuarentena. *Conicet*.

<https://www.conicet.gov.ar/el-consumo-de-alcohol-en-tiempos-de-cuarentena/#:~:text=En%20el%20trabajo%20se%20refleja,escucha%20m%C3%BAsica%20o%20mira%20televisi%C3%B3n>

Llorente, E. (16 de noviembre de 2015). *Blog Emociones Básicas*. Obtenido de

<http://emocionesbasicas.com/2015/11/16/juegos-para-desarrollar-el-autocontrol/>

Mesa. (15 de Mayo de 2014). *Los 10 países de América Latina que mas alcohol*

consumen. Obtenido de: <https://www.merca20.com/los-10-paises-de-america-latina-que-mas-alcohol-consumen/>

Remedios Comas Verdú, G. M. (2002). *Aprendizaje y desarrollo del autocontrol*

emocional. Obtenido de <http://www.fundacioncsz.org/Archivos>

[Publicaciones/173.pdf](http://www.fundacioncsz.org/Archivos/Publicaciones/173.pdf)

Rojas, A., (2021). *Manual de calificación y diagnostico de la lista de chequeo de*

Habilidades sociales de Goldstein.

file:///C:/Users/Pc/Downloads/MANUAL_DE_CALIFICACION_Y_DIAGNOSTICO_DE.pdf

Salud, O. M.S. (21 de Septiembre de 2018). *Alcohol*. Obtenido de

<http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>

Ser, C. (5 de Diciembre de 2016). *Los 46 países de Europa que más alcohol beben*.

Obtenido de https://cadenaser.com/ser/2016/12/05/ser_y_estar_bien/1480937441_332439.html

Taylor, S. J. y Bogdan, R. (1984). Introducción a los métodos cualitativos de investigación. *La búsqueda de significados*. [taylr-y-bogdan-cap-1.pdf](#) ([wordpress.com](#))

William, G. W. (1939). *Doce pasos y doce tradiciones*. (Alcoholics Anonymous World Services Trad.). Grand Central Station. (Original work published 1939).

William, G. W. (1965). *Los tres legados ilustrados*. (Alcoholics Anonymous World Services, Trad.). Grand Central Station. (Original work published 1939)

ANEXOS

Anexo A1

ENTREVISTA VIVENCIAL

Grupo:

Seudónimo:

Fecha:

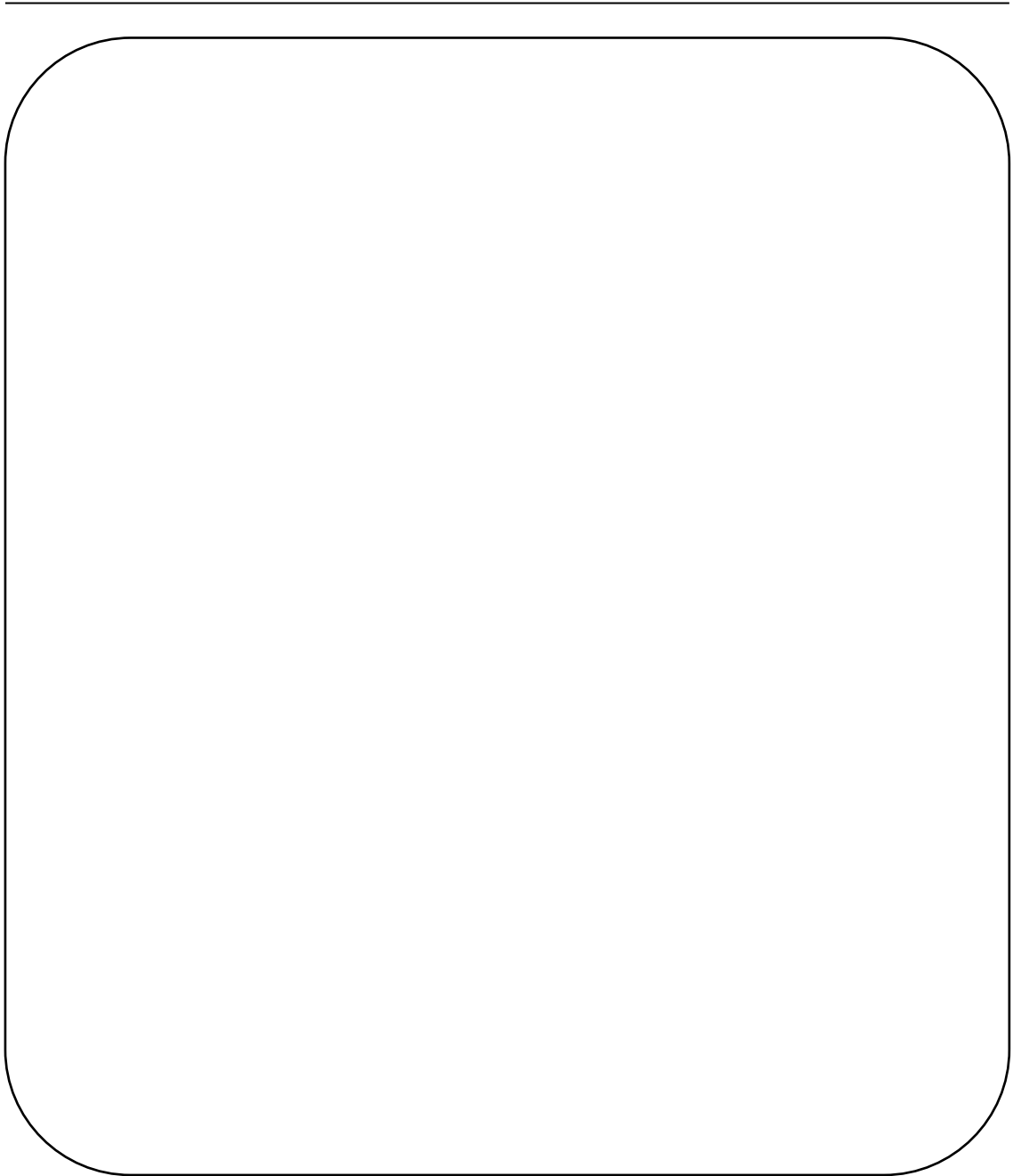
1. ¿Desde qué edad consumía bebidas alcohólicas?
2. ¿Cómo cree usted que se volvió alcohólico?
3. ¿El consumo de bebidas alcohólicas le trajo algo positivo o negativo? ¿porqué?
4. ¿Tuvo altercados cuando era consumidor activo?
5. ¿Cómo llegó a conocer Alcohólicos Anónimos?
6. ¿Considera que usted cambió en este tiempo que pertenece a Alcohólicos Anónimos?

Anexo B1
Historia de Vida

Grupo:

Seudónimo:

Fecha:



Anexo C1

ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES (A. Goldstein & col. 1978)

A continuación te presentamos una tabla con diferentes aspectos de las “Habilidades Sociales Básicas”. A través de ella podrás determinar el grado de desarrollo de tu “Competencia Social”. Señala el grado en que te ocurre lo que indican cada una de las cuestiones teniendo para ello en cuenta:

1	Me sucede MUY POCAS veces
3	Me sucede BASTANTES veces

2	Me sucede ALGUNAS veces
4	Me sucede MUCHAS veces

HABILIDADES SOCIALES		1	2	3	4
1	Prestas atención a la persona que te está hablando y haces un esfuerzo para comprender lo que te está diciendo				
2	Hablas con los demás de temas poco importantes para pasar luego a los más importantes				
3	Hablas con otras personas sobre cosas que interesan a ambos				
4	Clarificas la información que necesitas y se la pides a la persona adecuada				
5	Permites que los demás sepan que les agradeces los favores				
6	Te das a conocer a los demás por propia iniciativa				
7	Ayudas a que los demás se conozcan entre sí				
8	Dices que te gusta algún aspecto de la otra persona o alguna de las actividades que realiza				
9	Pides que te ayuden cuando tienes alguna dificultad				
10	Eliges la mejor forma para integrarte en un grupo o para participar en una determinada actividad				
11	Explicas con claridad a los demás cómo hacer una tarea específica				
12	Prestas atención a las instrucciones, pides explicaciones y llevas adelante las instrucciones correctamente				
13	Pides disculpas a los demás por haber hecho algo mal				
14	Intentas persuadir a los demás de que tus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de la otra persona				
15	Intentas reconocer las emociones que experimentas				
16	Permites que los demás conozcan lo que sientes				
17	Intentas comprender lo que sienten los demás				
18	Intentas comprender el enfado de la otra persona				
19	Permites que los demás sepan que te interesas o preocupas por ellos				
20	Piensas porqué estás asustado y haces algo para disminuir tu miedo				
21	Te dices a ti mismo o haces cosas agradables cuando te mereces una recompensa				
22	Reconoces cuando es necesario pedir permiso para hacer algo y luego lo pides a la persona indicada				

HABILIDADES SOCIALES		1	2	3	4
23	Te ofreces para compartir algo que es apreciado por los demás				
24	Ayudas a quien lo necesita				
25	Llegas a establecer un sistema de negociación que te satisface tanto a ti mismo como a quienes sostienen posturas diferentes				
26	Controlas tu carácter de modo que no se te “escapan las cosas de la mano”				
27	Defiendes tus derechos dando a conocer a los demás cuál es tu postura				
28	Te las arreglas sin perder el control cuando los demás te hacen bromas				
29	Te mantienes al margen de situaciones que te pueden ocasionar problemas				
30	Encuentras otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearte				
31	Dices a los demás cuándo han sido los responsables de originar un determinado problema e intentas encontrar una solución				
32	Intentas llegar a una solución justa ante la queja justificada de alguien				
33	Expresas un sincero cumplido a los demás por la forma en que han jugado				
34	Haces algo que te ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido				
35	Eres consciente cuando te han dejado de lado en alguna actividad y, luego, haces algo para sentirte mejor en ese momento				
36	Manifiestas a los demás que han tratado injustamente a un amigo				
37	Consideras con cuidado la posición de la otra persona, comparándola con la propia, antes de decidir lo que hacer				
38	Comprendes la razón por la cual has fracasado en una determinada situación y qué puedes hacer para tener más éxito en el futuro				
39	Reconoces y resuelves la confusión que se produce cuando los demás te explican una cosa pero dicen o hacen otras que se contradicen				
40	Comprendes lo que significa la acusación y por qué te la han hecho y, luego, piensas en la mejor forma de relacionarte con la persona que te ha hecho la acusación				
41	Planificas la mejor forma para exponer tu punto de vista antes de una conversación problemática				
42	Decides lo que quieres hacer cuando los demás quieren que hagas otra cosa distinta				
43	Resuelves la sensación de aburrimiento iniciando una nueva actividad interesante				
44	Reconoces si la causa de algún acontecimiento es consecuencia de alguna situación bajo tu control				
45	Tomas decisiones realistas sobre lo que eres capaz de realizar antes de comenzar una tarea				
46	Eres realista cuando debes dilucidar cómo puedes desenvolverte en una determinada tarea				

47	Resuelves qué necesitas saber y cómo conseguir la información				
48	Determinas de forma realista cuál de los numerosos problemas es el más importante y el que deberías solucionar primero				
49	Consideras las posibilidades y eliges la que te hará sentir mejor				
50	Te organizas y te preparas para facilitar la ejecución de tu trabajo				

“SOLO POR LA MARAVILLOZA GRACIA DE DIOS”

Por: Grover Guachalla

**Un día más alegre canto hoy
Un día más alegre grito hoy
Un día más en libertad y regocijo vivo hoy
¡Solo por la maravillosa gracia de Dios ...!**

**Cuan oscura fue mi vida
Cuan humillante y vergonzosa fue mi vida
Hundiéndome en un mar de fracasos y depresiones
Cargado de mi pesada vergüenza cual bulto enorme
Marginado y rechazado cual escoria de la sociedad
Cuan mustia y lúgubres fueron mis días y noches**

**Sin poder encontrar salida o escapatoria alguna
Ante aquel y colosal y terrible monstruo
Que caí encadenado a su merced**

Pues nada importo y me despojo de mi dignidad mí familia y todo lo demás

**Colosal monstruo que disfrazado de algarabía y lujuria
Camuflado en pasajera vana y efímera alegría
Conocido entre hombres y mujeres**

**Señorea y enamora cual embustera y artera coqueta
Para atrapar a toda aquella y aquel
Que a sus fauces le gusta frecuentar**

**Atrapado sin duda es sin importar su condición ni situación
Para luego ser encaminado en la ruta de la perdición
Cuyo destino final sin duda serán:
La fría cama de un hospital
O las lúgubres celdas de una cárcel
O la incertidumbre de saber que pasara en el interior de un manicomio
O finalmente el funesto y triste sepulcro de un cementerio
Donde la inexorable muerte espera**



**Más hoy solo por la maravillosa gracia de Dios alegre y sonriente estoy
Alegre mientras cicatrizan mis heridas
Con el corazón dispuesto y lleno de vida**

**Agradecido vivo al maravilloso poder superior
Por sacarme del fango en que caí
Con la herramienta de los doce pasos
Con la herramienta de las doce tradiciones
¡Solo por la maravillosa gracia de Dios...!
Hoy no levante la primera copa
Más hoy puedo gritar que soy un milagro
Más hoy noche a noche tomados de las manos junto a los míos
Invocamos descienda sobre nosotros su fortaleza y serenidad
Invocamos su cálido abrazo amoroso**

**Cuéntame buen amigo tu amarga y triste experiencia
Cuéntame buen amigo que yo te contare el mío
Cuéntame buen amigo tu testimonio que abono es
Para germinar y regar la nueva tierra y semilla de mi nueva vida**

**¡ Solo por la maravillosa gracia de Dios ..!
Hoy no bebí licor alguno
Pues de ella no dependo más
Pues sin ella estoy mucho mejor
Pues sin ella mi vida ahora si es vida**

**¡Solo por la maravillosa gracia de Dios ..!
Con el alimento de la literatura
Con el pan diario de la reflexión cada día crezco más
Día a día lejano parece quedar mi amargo ayer
Con el pan diario de la literatura y reflexión
Que ayuda, alienta, anima e impulsa a reparar el daño causado
Con el pan diario de la reflexión de la séptima tradición no me olvido
¡Solo por la maravillosa gracia de Dios..!**

**Pues solo por hoy no levante la primera copa
Pues así andaré y caminaré obediente y abrazado del programa
Humilde por el camino de la sobriedad**

**Humilde y sereno por el camino de la sana victoria
Pues sobrio me necesita mi patria
Pues sobrio serviré a mi patria
¡Solo por la gracia del amoroso poder superior ..!**

**De una y mil copas de seguro la tentación en mi nuevo camino encontrare
Más de ellas presuroso y precipitado escapare
Teniendo siempre presente que una copa es suficiente
Y mil copas son insuficientes
A mi amigo el aliento daré como el me dará el suyo, si acaso asecha el
recaer**

**La unidad sin demora debo practicar
Pues la buena voluntad reina en mí**

**¡Solo por gracia del amoroso Creador...!
Los quejidos sollozos de mi madrecita ya no se oyen más
Y las miradas de tristeza y decepción
Hoy se tornaron en miradas alegría y regocijo
Pues alegre vivo en sobriedad**

**Hoy agradecido declamo estos versos a mi poder superior
Pidiéndole no se olvide de mí nunca**

**Hoy con estos versos rindo homenaje
A los benditos fundadores de la comunidad RENACER**

**Hoy rindo homenaje por acogerme en su seno cariñoso
Pues aquí renací del fango en que caí
Pues aquí viviré y así moriré**

¡solo por la maravillosa gracia de Dios..!

¡..Buenas 24...!

**Dedico la presente
a la Dra Sicologa
CARLA La Paz Bolivia
02-abril-2021
PROVER GUACHALLA
EL CONSTRUCTOR
DE VERBOS**