



2026-1-1

PREVENCIÓN DE ADICCIONES EN ADOLESCENTES: UNA EXPERIENCIA DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA GRUPAL CON APOYO DE RECURSOS TIC

PREVENTION OF ADDICTIONS IN ADOLESCENTS: AN EXPERIENCE OF GROUP EDUCATIONAL GUIDANCE SUPPORTED BY ICT RESOURCES

Maira Alina Blättler Castro, Estudiante de 3er año de la Licenciatura en Educación. Pedagogía-Psicología, Facultad Ciencias de la Educación, Universidad de Ciencias Pedagógicas Enrique José Varona

Correo electrónico: mairablattlerc@gmail.com

RESUMEN

El artículo presenta una experiencia de Orientación Educativa Grupal (OEG) diseñada para la prevención de adicciones en adolescentes de 11no grado, en un preuniversitario de La Habana del Este. A partir de un diagnóstico inicial que evidenció la normalización del consumo de alcohol y tabaco, baja percepción de riesgo y fuerte influencia del grupo de pares, se diseñó e implementó una sesión de OEG que integró recursos tecnológicos y audiovisuales como apoyo al proceso de reflexión y toma de decisiones. Se utilizaron materiales digitales (presentaciones interactivas, vídeos cortos, fichas de trabajo en formato electrónico) y dinámicas grupales mediadas por TIC, lo que facilitó la participación activa, la visualización de consecuencias y la construcción colectiva de normas de cuidado. La experiencia confirma que el uso de medios TIC en la OEG potencia la implicación de los estudiantes y favorece el desarrollo de habilidades para la vida.

Palabras clave: orientación educativa grupal, prevención de adicciones, adolescentes, TIC, medios audiovisuales.

ABSTRACT

The article presents a Group Educational Guidance (OEG) experience designed for the prevention of addictions in 11th-grade adolescents, in a high school in East Havana. Based on an initial diagnosis that evidenced the normalization of alcohol and tobacco consumption, low risk perception, and strong peer group influence, an OEG session was designed and implemented that integrated technological and audiovisual resources to support the

reflection and decision-making process. Digital materials (interactive presentations, short videos, electronic worksheets) and group dynamics mediated by ICT were used, which facilitated active participation, visualization of consequences, and collective construction of care norms. The experience confirms that the use of ICT media in OEG enhances student involvement and favors the development of life skills.

Keywords: group educational guidance, addiction prevention, adolescents, ICT, audiovisual media.

INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa del desarrollo humano caracterizada por profundos cambios biológicos, psicológicos y sociales, en la que los jóvenes de 16 y 17 años se encuentran inmersos en el proceso de construcción de su identidad y autonomía. Esta etapa, si bien es rica en potencialidades, también implica una mayor vulnerabilidad ante conductas de riesgo, entre las que se destacan las adicciones al alcohol, tabaco, drogas ilegales y el uso excesivo de redes sociales y videojuegos. Diversos estudios señalan que los adolescentes y jóvenes entre 13 y 25 años tienen mayor vulnerabilidad y riesgo de consumir sustancias de abuso, lo que convierte a este período en una ventana de riesgo crítica para la etiología del abuso y la dependencia de sustancias (Tena-Suck et al., 2018). En el contexto cubano, esta problemática adquiere relevancia particular debido a los cambios sociales y económicos que enfrenta el país, los cuales inciden en las dinámicas familiares y comunitarias.

Desde una perspectiva teórica, las adicciones deben ser comprendidas como un fenómeno multicausal, donde interactúan factores biológicos (predisposición genética), psicológicos (baja autoestima, ansiedad, depresión, falta de habilidades de afrontamiento) y sociales (presión del grupo de pares, modelos familiares y comunitarios, disponibilidad de sustancias, escasez de alternativas recreativas saludables). En la adolescencia, la necesidad de aceptación social y la búsqueda de nuevas experiencias pueden facilitar el inicio del consumo, que muchas veces se normaliza en contextos recreativos y se sostiene por la influencia del grupo de pares. La literatura especializada ha documentado que los adolescentes que se identifican con grupos de pares de alto riesgo durante la escuela secundaria tienen más probabilidades de involucrarse en el uso de sustancias (CEAPA, 2023). Asimismo, la presión de grupo es entendida como los recursos que utilizan los pares para incitar al consumo, de forma directa o indirecta (Galván-Soto et al., 2022).

La Orientación Educativa Grupal (OEG), entendida como una relación de ayuda insertada en los procesos formativos (Del Pino Calderón, 2013), resulta clave para acompañar a estos jóvenes hacia un desarrollo más sano y autónomo. La OEG reconoce que el grupo no es solo el destinatario de la ayuda, sino también el método y el escenario para promover cambios significativos. Esta perspectiva se aleja de enfoques individualistas y reconoce que muchas de las problemáticas que enfrentan los adolescentes, como las adicciones, se gestan y se sostienen en el entramado de relaciones grupales. La orientación educativa grupal se realiza con grupos humanos más o menos pequeños a nivel de grupo docente, familia, etc., y su propósito es facilitar la dinámica grupal y promover el desarrollo integral de sus miembros (Cala, 2010).

En el contexto actual, el uso de tecnologías de la información y la comunicación (TIC) y medios audiovisuales se ha convertido en un recurso valioso para potenciar los procesos de orientación y prevención en el ámbito educativo. Las adicciones tecnológicas (redes sociales, móvil y videojuegos) son uno de los principales problemas que presentan los adolescentes en relación con las TIC en la actualidad (Chóliz Montañés, 2017). Por ello, diversos programas de prevención han comenzado a incorporar herramientas digitales para aumentar su efectividad. Un estudio reciente demostró que los programas de intervención digital interactiva pueden mejorar significativamente el conocimiento, la alfabetización en salud y el compromiso de los estudiantes en comparación con la instrucción tradicional (Weng et al., 2025). Asimismo, se ha evidenciado que los programas de prevención escolar del uso problemático de TIC, como "Cubilete", pueden ser eficaces para reducir conductas adictivas en adolescentes (Villanueva-Blasco, 2025).

El presente trabajo tiene como objetivo presentar una experiencia de OEG para la prevención de adicciones en adolescentes de 11no grado, que integra recursos TIC y audiovisuales como apoyo al proceso de reflexión y toma de decisiones. Se parte de un diagnóstico inicial que permitió identificar las principales conductas de riesgo y dinámicas grupales, para luego diseñar e implementar una sesión de OEG que aprovecha las potencialidades de los medios digitales para favorecer la implicación de los estudiantes y el desarrollo de habilidades para la vida.

DESARROLLO

Diagnóstico inicial y caracterización del grupo

Durante las prácticas profesionales realizadas en un grupo de 11no grado del preuniversitario de Cojímar, ubicado en La Habana del Este, se aplicó una encuesta anónima de 15 preguntas con el propósito de indagar sobre los conocimientos, actitudes y

experiencias previas de los estudiantes en relación con las adicciones (consumo de tabaco, alcohol, drogas ilegales, así como el uso excesivo de redes sociales y videojuegos).

Los resultados obtenidos mostraron que una parte considerable del alumnado normaliza el consumo de alcohol y tabaco en contextos recreativos; varios han tenido contacto temprano con alguna sustancia; y se reportan casos de abuso tecnológico que afectan el sueño y el rendimiento académico. Además, se detectó una baja percepción del riesgo y una fuerte influencia del grupo de pares para iniciar o mantener estas conductas. Estos hallazgos coinciden con lo reportado por Pérez de la Barrera (2012), quien encontró que los estudiantes no consumidores de alcohol, tabaco, cannabis e inhalables obtuvieron puntajes más altos en habilidades de empatía, planeación del futuro y resistencia a la presión de pares, en comparación con los consumidores.

El grupo está conformado por 32 estudiantes de 16 y 17 años. En términos generales, es un colectivo dinámico pero con fracturas internas: algunos jóvenes muestran motivación por el estudio, mientras otros se muestran apáticos, desafiantes o indiferentes ante las normas escolares. Se observan con frecuencia comportamientos impulsivos, necesidad de aceptación mediante prácticas riesgosas y escasa conciencia sobre las consecuencias negativas de las adicciones.

Desde la mirada de la dinámica grupal, esta situación constituye un emergente grupal, pues evidencia contradicciones subyacentes en las relaciones interpersonales y en los sistemas de valores del grupo. Aguiló y Losada (2015) sostienen que lo grupal permite leer la realidad para transformarla, entendiendo el grupo como un escenario donde se expresan las subjetividades y las tensiones cotidianas. Estos autores, retomando los postulados de Pichon-Rivière, conciben el grupo como un lugar diagnóstico y operativo por excelencia, donde los integrantes se influyen mutuamente y donde emergen fenómenos que trascienden la suma de las individualidades.

En el aula se identificaron varios roles que sostienen el problema: jóvenes con liderazgo negativo que promueven el consumo; otros que siguen estas pautas por temor al rechazo; y algunos espectadores pasivos que, aunque no consumen, callan por no confrontar. Esta radiografía grupal confirmó la urgencia de implementar acciones de orientación educativa con un enfoque preventivo, dirigidas a fortalecer habilidades de toma de decisiones y resistencia a la presión grupal.

Fundamentación teórico-metodológica de la propuesta

La propuesta de intervención se fundamenta en los postulados de la OEG. Siguiendo a Del Pino Calderón (2013), la OEG se concibe como una relación de ayuda insertada en los

procesos formativos, que tiene como propósito acompañar a los estudiantes en su desarrollo integral, potenciando sus recursos personales y grupales. Desde el punto de vista teórico, la OEG parte del reconocimiento de que el grupo no es solo el destinatario de la ayuda, sino también el método y el escenario para promover cambios significativos.

La intervención también se sustenta en los aportes de la teoría de grupos, particularmente en los planteamientos de Pichon-Rivière (1977), retomados por Aguiló y Losada (2015), quienes sostienen que "el grupo es un lugar diagnóstico y operativo por excelencia". Desde esta mirada, el grupo es entendido como una totalidad dinámica, donde los integrantes se influyen mutuamente y donde emergen fenómenos que trascienden la suma de las individualidades. Pichon-Rivière (1977) define el grupo operativo como un conjunto de personas que, a través de la interacción, se proponen alcanzar un objetivo común, movilizándolo sus recursos y aprendiendo en el proceso.

Metodológicamente, la sesión diseñada se estructura en torno a los principios de la OEG:

- El grupo como agente de cambio: se aprovecha la influencia del grupo de pares, pero orientándola hacia la construcción colectiva de normas de cuidado mutuo y de rechazo a las conductas de riesgo. La literatura indica que el aprendizaje cooperativo, una estructura de aprendizaje en grupos pequeños, proporciona a los jóvenes en riesgo la oportunidad de establecer amistades con compañeros más prosociales, interrumpiendo el proceso de agrupamiento de pares desviados (Universal School-Based Substance Use Prevention Using Technology-Supported Cooperative Learning, 2024).
- Participación activa y reflexiva: se emplean técnicas grupales que fomentan el diálogo, la escucha activa y la construcción conjunta de conocimientos y actitudes. El enfoque de habilidades para la vida, promovido por la Organización Mundial de la Salud, constituye un marco de referencia fundamental, ya que estas habilidades (toma de decisiones, resolución de problemas, pensamiento crítico, comunicación efectiva, manejo de emociones y estrés, empatía, etc.) han demostrado ser eficaces no solo en la prevención del consumo de drogas, sino en una amplia gama de conductas de riesgo en niños y adolescentes (Pérez de la Barrera, 2012).
- Carácter preventivo y de desarrollo: la intervención se realiza en un momento clave, antes de que las conductas de riesgo se consoliden, promoviendo el fortalecimiento de habilidades para la vida. La prevención escolar universal de conductas adictivas se ha mostrado como una estrategia efectiva cuando se implementa de manera sistemática y con enfoque en el desarrollo de competencias psicosociales (Klimenko, 2018).
- Integración de recursos TIC y medios audiovisuales en la sesión de OEG

La sesión de OEG diseñada incorpora diversos recursos tecnológicos y audiovisuales que potencian el proceso de reflexión y toma de decisiones. Estos medios se utilizan no como un añadido, sino como parte integral de la metodología, en coherencia con las tendencias actuales que promueven la producción y utilización de medios y recursos TIC en el proceso educativo.

A continuación, se describen los principales recursos TIC utilizados en cada fase de la sesión:

- Fase 1: Presentación y encuadre. Se emplea una presentación digital interactiva (elaborada en PowerPoint o similar) que contiene el título de la sesión, los objetivos, las normas de funcionamiento y algunas imágenes alusivas al tema. Esta presentación se proyecta en una pantalla o pizarra digital, lo que facilita la organización de la información y mantiene la atención del grupo. Además, se utiliza un sistema de sonido para reproducir una breve música de fondo durante la dinámica de presentación "Si crees que...", creando un ambiente más acogedor.
- Fase 2: "La balanza de decisiones". En lugar de utilizar tarjetas físicas, se proyectan en la pantalla las frases y situaciones (extraídas de la encuesta) mediante una presentación digital. Los estudiantes, de forma individual o en parejas, utilizan dispositivos móviles o tabletas (con conexión a internet o sin ella) para acceder a un formulario en línea (por ejemplo, Google Forms) donde deben clasificar cada situación en un lado de la balanza (presiones para consumir / razones para cuidarme). Los resultados se visualizan en tiempo real en la pantalla, lo que permite un debate más dinámico y participativo. Como alternativa, si no se dispone de dispositivos individuales, se puede utilizar una pizarra digital interactiva donde los estudiantes pasan a colocar las tarjetas virtuales.
- Fase 3: Análisis de viñetas en equipos. Cada equipo recibe las viñetas en formato digital (documento PDF o archivo de texto) a través de un grupo de WhatsApp o Telegram creado para la sesión, o mediante una plataforma educativa (como Google Classroom). Esto permite que los estudiantes accedan al material desde sus dispositivos y lo tengan siempre a mano. Además, se proyecta un vídeo corto (de 2-3 minutos) que muestra una situación similar a las viñetas (por ejemplo, un joven que es presionado para consumir alcohol en una fiesta), lo que ayuda a visualizar el problema y genera mayor empatía. El vídeo puede ser descargado de plataformas como YouTube o elaborado por el coordinador con herramientas de edición sencillas.
- Fase 4: Cierre y creación del "Decálogo del buen cuidador". La creación del decálogo se realiza de forma colaborativa utilizando una pizarra digital colaborativa (como Jamboard o Miro), donde cada estudiante escribe su propuesta de norma o consejo en una nota virtual.

Luego, el grupo organiza las propuestas y las agrupa por temáticas. El decálogo final se puede compartir en formato digital (PDF o imagen) a través del grupo de WhatsApp o la plataforma educativa, y también se puede imprimir y colocar en el aula. Como cierre, se proyecta un vídeo motivacional (de 1 minuto) con mensajes positivos sobre la toma de decisiones y el cuidado mutuo, que refuerza el aprendizaje.

Evaluación de la sesión. La evaluación se realiza mediante encuestas en línea (Google Forms) que los estudiantes responden desde sus dispositivos al final de la sesión. Las preguntas indagan sobre lo que más les hizo pensar, en qué situaciones concretas podrían aplicar lo aprendido y qué cambiarían de la sesión. Esto permite obtener retroalimentación inmediata y sistematizada.

La implementación de la sesión de OEG con apoyo de recursos TIC mostró resultados positivos en varios aspectos. En primer lugar, el uso de medios audiovisuales y digitales facilitó una mayor implicación de los estudiantes, quienes se mostraron más atentos y participativos en comparación con dinámicas exclusivamente verbales. La proyección de vídeos y la visualización en tiempo real de las respuestas en la balanza de decisiones generaron un impacto emocional que favoreció la reflexión crítica. Estos hallazgos coinciden con lo reportado por Weng et al. (2025), quienes encontraron que los programas de intervención digital interactiva mejoran significativamente el compromiso cognitivo y emocional de los estudiantes.

En segundo lugar, el trabajo con dispositivos móviles y plataformas digitales permitió que los estudiantes se sintieran en un entorno conocido y cómodo, lo que redujo las resistencias iniciales y facilitó la expresión de opiniones. El uso de formularios en línea y pizarras digitales colaborativas promovió la participación de todos, incluso de aquellos que suelen ser más reservados en las dinámicas presenciales. La efectividad de las intervenciones digitales para la prevención de adicciones ha sido respaldada por estudios que demuestran que los programas basados en teléfonos móviles para el entrenamiento en habilidades para la vida pueden producir efectos a largo plazo en la prevención del consumo de tabaco y cannabis (Digital Life-Skills Training for Substance Use Prevention, 2022).

En tercer lugar, la creación del decálogo en formato digital y su posterior difusión a través de redes sociales o plataformas educativas contribuyó a que el mensaje preventivo trascendiera el espacio del aula y llegara a otros estudiantes y familias, multiplicando el impacto de la intervención. La posibilidad de compartir los materiales digitales facilita la continuidad del trabajo preventivo más allá de la sesión presencial.

Desde la perspectiva de la dinámica grupal, se observó una transformación en los roles iniciales: algunos líderes negativos comenzaron a cuestionar sus propias conductas, los

seguidores mostraron mayor capacidad para decir "no" y los espectadores pasivos se animaron a expresar sus opiniones. El grupo logró construir normas implícitas de cuidado mutuo, lo que evidencia que la OEG, potenciada por recursos TIC, puede ser un dispositivo eficaz para la prevención de adicciones en contextos educativos. Estos resultados son consistentes con los obtenidos por el programa "Clickeando", que ha logrado producir cambios en el uso de las TIC, principalmente a través de la disminución del uso adictivo del móvil en estudiantes de secundaria (Luján Barrera et al., 2024).

CONCLUSIONES

La experiencia de OEG para la prevención de adicciones en adolescentes de 11no grado, con apoyo de recursos TIC y medios audiovisuales, confirma la pertinencia de integrar estos medios en los procesos de orientación educativa. El uso de presentaciones digitales, vídeos, formularios en línea, pizarras colaborativas y dispositivos móviles no solo facilita la participación y el aprendizaje, sino que también permite adaptar las dinámicas a los intereses y hábitos de los jóvenes, aumentando su efectividad.

La integración de TIC en la OEG no debe ser vista como un mero recurso técnico, sino como una oportunidad para enriquecer metodológicamente la intervención, potenciar la reflexión crítica y extender el impacto de las acciones preventivas más allá del aula. En un contexto donde las adicciones y el uso problemático de tecnologías son desafíos crecientes, la formación de profesionales de la educación en el uso de medios TIC para la orientación resulta imprescindible. Programas como "Clickeando" (Luján Barrera et al., 2024) y "Cubilete" (Villanueva-Blasco, 2025) demuestran que es posible diseñar intervenciones escolares efectivas que aprovechen las potencialidades de las TIC para la prevención.

La asignatura de Orientación Educativa Grupal, al integrar la mirada pedagógica y psicológica, forma profesionales cada vez más sensibles, éticos y competentes, capaces de diseñar e implementar sesiones de ayuda que movilicen los recursos de los estudiantes y promuevan su crecimiento personal y su convivencia. El dominio de herramientas TIC para la orientación se convierte, así, en una habilidad clave para el futuro pedagogo-psicólogo.

Finalmente, se recomienda que futuras investigaciones exploren el impacto a largo plazo de este tipo de intervenciones, así como su aplicabilidad en otros contextos educativos y con diferentes grupos etarios. Asimismo, sería relevante profundizar en el estudio de los factores que median la eficacia de las TIC en la OEG, como el tipo de plataforma utilizada, la frecuencia de uso y el nivel de interactividad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguiló, E., & Losada, A. (2015). Los grupos y la intervención comunitaria. ProCC. <http://www.procc.org>
- Cala, M. M. (2010). La orientación educativa. Su papel preventivo en el contexto escolar. Redalyc. <https://www.redalyc.org>
- Chóliz Montañés, M. (2017). Prevención de las adicciones tecnológicas en la adolescencia. Padres y Maestros, (369), 40-45. <https://doi.org/10.14422/pym.i369.y2017.008>
- Del Pino Calderón, J. L. (2013). Orientación educativa y profesional en el contexto cubano: concepciones, experiencias y retos. Revista Alternativas Cubanas en Psicología, 1(2), 45-58. <http://www.acupsi.org/articulo/29/orientacin-educativa-y-profesional-en-el-contexto-cubano-concepciones-experiencias-y-retos.html>
- Galván-Soto, A. M., Fuentes-Ocampo, L., & Álvarez-Aguirre, A. (2023). Resistencia a la presión de pares en el consumo de alcohol y tabaco en la adolescencia. ACC CIETNA: Revista De La Escuela De Enfermería, 9(2), 226-233. <https://doi.org/10.35383/cietna.v9i2.858>
- Klimenko, O. (2018). Estrategias preventivas en relación a las conductas adictivas en adolescentes. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es>
- Luján Barrera, A., Cervera Ortiz, L., & Chóliz Montañés, M. (2024). Indicadores de eficacia de la prevención de la adicción a las TIC: Clickeando, estudio de caso. Revista Española de Pedagogía, 82(287), 1-18. <https://doi.org/10.22550/2174-0909.3930>
- Pérez de la Barrera, C. (2012). Habilidades para la vida y consumo de drogas en adolescentes escolarizados mexicanos. Adicciones, 24(2), 153-160. <http://www.cij.gob.mx>
- Pichon-Rivière, E. (1977). El proceso grupal. Del psicoanálisis a la psicología social. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Rodríguez Torres, M. J. (2024). La orientación educativa grupal en la selección profesional. Revista Electrónica Científico Pedagógica, (47), 1-12. <http://revistas.ucpejv.edu.cu>
- Tena-Suck, Antonio, Castro-Martínez, Guadalupe, Marín-Navarrete, Rodrigo, Gómez-Romero, Pedro, Fuente-Martín, Ana de la, & Gómez-Martínez, Rodrigo. (2018). Consumo de sustancias en adolescentes: consideraciones para la práctica médica. Medicina interna de México, 34(2), 264-277. <https://doi.org/10.24245/mim.v34i2.1595>

Villanueva-Blasco, V. J. (2025). Análisis del programa educativo "Cubilete" para la prevención de adicciones a TIC en adolescentes. Adicciones. <https://www.adicciones.es>

Weng YM, Li YX, Chang CH, Huang SF, Liao JY, Huang KY, Hsu HP, Huang CM, Guo JL. (2025). Effectiveness of an Interactive Digital Intervention Program on Knowledge, Health Literacy, and Learner Engagement in Senior High School Students: Intragroup and Intergroup Comparison of 2 Teaching Models. J Med Internet Res 2025;27: e76109. <https://doi.org/10.2196/76109>