

**Programa de prevención en el abuso de bebidas energizantes en adolescentes de una
institución educativa del Municipio de Marinilla Antioquia**

María Cristina Arbeláez Ceballos

Asesora

Yessica Dayana Moreno

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de ciencias artes y humanidades

Psicología

2025

Tabla de Contenido

Introducción	8
Planteamiento del Problema	10
Justificación	12
Objetivos	14
Objetivo General	14
Objetivos Específicos	14
Marco Conceptual	15
Metodología	19
Diseño	19
Participantes	19
Etapa 1	20
Etapa 2	21
Etapa 3	21
Consideraciones Éticas	27
Resultados	28
Encuestas	30
Observación Participante	31
Programa de Concientización	32
Exposición	36

Concurso.....	37
Encuestas Finales.....	38
Discusión.....	40
Conclusiones.....	43
Referencias Bibliográficas	45

Lista de Tablas

Tabla 1 <i>Participantes</i>	20
Tabla 2 <i>Cronograma</i>	21
Tabla 3 <i>Actividades Realizadas</i>	23

Lista de Figuras

Figura 1 <i>Gráfico de Valoraciones</i>	38
--	----

Resumen

El presente proyecto aplicado describe los factores motivacionales asociados al consumo de bebidas energizantes en estudiantes de la Institución Educativa San José de Marinilla y evalúa la efectividad de un programa psicoeducativo de prevención. Se aplicó un diseño mixto en tres etapas: (1) encuestas diagnósticas (muestra = 16 % de 110 estudiantes de décimo y undécimo) y observación participante (48 h), (2) análisis y triangulación de hallazgos para diseñar la intervención, y (3) ejecución de un programa de concientización que incluyó dos talleres vivenciales, una exposición sensorial (“Túnel de las sustancias psicoactivas”) y un concurso de carteleras. Los resultados muestran que el 100 % de los encuestados ha probado bebidas energizantes y un 50 % las consume al menos una vez por semana; el inicio más frecuente ocurre antes de los 15 años. El sabor (50 %), la percepción de mejora académica o deportiva y la presión social emergieron como motivadores claves. Tras la intervención, las encuestas finales revelaron altas tasas de satisfacción: más del 60 % otorgó la puntuación máxima a pertinencia, metodología y claridad; el 93 % reconoció el aporte del programa a sus habilidades para la vida. Se concluye que el contexto escolar y los aprendizajes observacionales fortalecen el consumo, pero una estrategia educativa participativa puede modificar percepciones de riesgo y fomentar decisiones de autocuidado.

Palabras clave: Bebidas Energizantes, Adolescencia, Motivación, Prevención Escolar, Psicoeducación.

Abstract

This applied research explores the motivational factors driving energy-drink use among students at San José High School in Marinilla (Antioquia, Colombia) and assesses a school-based prevention program. A mixed-methods design was employed in three phases: (1) diagnostic questionnaires (n = 16 % of 110 tenth- and eleventh-grade students) and 48 hours of participant observation; (2) data triangulation to develop an intervention; and (3) implementation of a psycho-educational program consisting of two experiential workshops, a sensory exhibition (“Psychoactive-Substances Tunnel”), and a poster competition. Findings indicate that 100 % of respondents had tried an energy drink, and 50 % consumed one at least weekly, with most initiating use before age 15. Taste (50 %), perceived academic or athletic enhancement, and peer influence were the primary motivators. Post-intervention surveys showed high acceptance: over 60 % awarded top scores for relevance, methodology, and message clarity, while 93 % (scores 4–5) reported gains in life-skills development. The study concludes that school context and observational learning intensify consumption, yet participatory educational strategies can reshape risk perceptions and promote healthy decision-making.

Keywords: Energy Drinks, Adolescents, Motivation, School Prevention, Psycho-Education.

Introducción

Las bebidas energizantes se pueden definir como refrescos sin alcohol que suelen ser gasificados con contenido de cafeína, azúcar y demás aditivos estimulantes (Melgarejo, 2004), las cuales se han consolidado como un fenómeno de consumo juvenil a nivel mundial. De acuerdo con Fuentealba et al., (2024) en los últimos 10 años se ha determinado que los adolescentes han aumentado su consumo de un 10% a rangos entre el 20% y el 50%, tal crecimiento ha sido generador de alarma en los sistemas de salud pública y especialmente en actores de las instituciones educativas, en tanto parte del crecimiento de este consumo se está atribuyendo a expectativas como mayor rendimiento físico o académico, difundido por figuras de alta influencia en la población adolescente como deportistas o creadores de contenido de diversas redes sociales.

De acuerdo con Maldonado et al., (2022) se advierte que el consumo frecuente de cafeína, taurina y azúcares puede desencadenar taquicardia, alteraciones del sueño y cambios conductuales en cerebros aún en desarrollo. Aun así, la comercialización de estas bebidas sigue en expansión, donde según Ospina (2023), en Colombia para el año 2022 se vendieron 157.6 millones de litros y se proyecta para el año 2027 ventas de 226.5 millones de litros. Este crecimiento contrasta con la limitada regulación por normativa actual, donde si bien hay requerimientos frente a la composición y etiquetado de dichas bebidas (Resolución 4150 de 2009), no se restringe la venta para menores de edad ni se especifican las advertencias sanitarias, lo cual crea una brecha normativa.

En el municipio de Marinilla, Antioquia se ha visibilizado en los entornos escolares dicha problemática, de acuerdo con la prueba diagnóstica aplicada en una institución educativa de dicha municipalidad se logró evidenciar que el 100% de los estudiantes encuestados ha probado

alguna vez en su vida una bebida energizante, y el 50% la consume con regularidad (al menos una vez a la semana). La edad de inicio de consumo ocurre en mayor parte previo a los 15 años de edad y dentro de los principales motivadores encontrados se resalta su sabor, así como constante promoción de este tipo de bebidas en redes sociales y plataformas de streaming, medio de alto impacto para la población adolescente, todo lo anterior sumado a la venta irrestricta en tiendas de barrio e incluso dentro de las mismas cafeterías escolares.

Contemplando lo anterior, se evidencia ausencia de programas preventivos basados en evidencia dentro de los contextos educativos colombianos, por lo tanto, es necesario sensibilizar frente a estas dinámicas de consumo, promoviendo estilos de vida saludables y toma de decisiones conscientes para así prevenir las enfermedades derivadas del consumo excesivo de estas bebidas, reforzando a través de estrategias psicopedagógicas que promuevan el autocuidado. Se espera que los hallazgos de este proyecto amplíen el conocimiento local sobre este fenómeno y fundamenten acciones institucionales que promuevan la salud desde un punto de vista holístico.

Planteamiento del Problema

El consumo de bebidas energizantes evidencia un rápido aumento en la población adolescente, los requerimientos sociales actuales generan un entorno dinámico y complejo, donde diversas problemáticas sociales impactan directamente la calidad de vida y el bienestar de los individuos, de esta manera el desconocimiento y la desinformación se ve sumada a la vulnerabilidad de los adolescentes, lo cual conlleva a un desafío significativo en la educación y en cómo son interpretadas las campañas publicitarias por parte de los jóvenes de hoy.

En la actualidad, las bebidas energizantes tienen una gran acogida tanto en almacenes de cadena como en establecimientos locales, propiciando el fácil acceso para un grupo poblacional vulnerable, sumado a la presión social y la falta de advertencias sobre los riesgos que componentes como la cafeína tiene en la población adolescente, principalmente a nivel cerebral donde aún muchas de sus estructuras se encuentran en desarrollo, sumado a los efectos a nivel físico y psicológico que este y los demás ingredientes que contiene las bebidas energizantes tienen y lo cual ha sido estudiado por la comunidad científica (Maldonado, 2023, p.20).

Rodríguez (2019) especialista en medicina da un ejemplo de lo anteriormente mencionado, a través de una revisión documental donde recoge información relevante con respecto a el consumo de bebidas energizantes y sus efectos tanto a nivel físico (alteraciones metabólicas y cardíacas) y mental (alteración de funciones cognitivas, adicciones, trastornos del sueño, otros), así el autor sustenta la relevancia de abordar este problema con las comunidades educativas y a su vez impulsa la necesidad de realizar investigaciones como la planteada en este proyecto, que permita identificar el consumo de bebidas energizantes en la población escolar y analizar los factores que refuerzan este comportamiento (p.56-59).

En términos legales, la Resolución 4150 de 2009 indica las limitaciones y etiquetado que se debe cumplir para la venta de este tipo de bebidas, sin embargo, no especifica limitaciones frente a la edad de consumo ni exige sellos de advertencia, de modo que la regulación propuesta permite que cualquier persona pueda acceder a estas sin restricción.

De esta manera, el actual proyecto aplicado pretende sensibilizar frente a este fenómeno, así como proporcionar información sobre las motivaciones detrás de este patrón de consumo, con el propósito de fundamentar estrategias de intervención educativa y de acompañamiento, ya que la falta de comprensión sobre el riesgo potencial que representa el abuso en el consumo de estas bebidas, impide desarrollar medidas efectivas para prevenir y mitigar los riesgos asociados con el consumo desmedido y temprano de bebidas energizantes en preadolescentes.

De allí, al ver cada día más jóvenes dentro de las instituciones educativas consumiendo este tipo de bebidas, se deriva el interés de explorar de la mano de los adolescentes las consecuencias físicas, psicológicas y comportamentales que se pueden dar al continuar su consumo, lo que espera captar la atención para un abordaje educativo que brinde herramientas conceptuales necesarias sobre la toma de decisiones consciente, motivando a una comprensión profunda sobre estos aspectos y al mismo tiempo una mirada crítica a la hora de elegir las bebidas a consumir. Bajo lo anterior, se propone la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son las acciones que pueden sensibilizar frente al consumo de bebidas energizantes entre los estudiantes de bachillerato de la I.E. San José de Marinilla y cómo se relacionan con el contexto escolar y comunitario?

Justificación

El presente proyecto aplicado se justifica a través de cuatro perspectivas fundamentales: Sanitaria, educativa, científica e institucional. Desde la perspectiva sanitaria, la American Academy of Child and Adolescent Psychiatry [AACAP] (2020) afirma que no existe una dosis segura de cafeína para menores de 12 años y que entre los 12 y 17 años no se recomienda una ingesta mayor a 100mg, sin embargo, se logra identificar que un envase regular de bebidas energizantes contiene entre 160 y 240 mg de cafeína, más alto contenido de azúcar, lo anterior aumenta el riesgo de taquicardia y alteraciones metabólicas (Riley Children's Health, 2025). Lo anterior indica la pertinencia de la promoción temprana de la toma de decisiones consciente y prevención de consumo de sustancias potencialmente nocivas.

Referente a la perspectiva educativa, la OMS y la UNESCO desde el año 2021 indicaron en el año 2021 la necesidad de promover que cada institución educativa sea una Escuela Promotora en Salud, esperando que dentro de su marco normativo las instituciones generen espacios de bienestar y aprendizaje (OMS & UNESCO, 2021).

Por otra parte, desde las comprensiones científicas contemporáneas de este fenómeno, se logra identificar un vacío de investigaciones que combinen la identificación motivacional con la aplicación de una propuesta psicopedagógica sensibilizadora frente a este fenómeno, como autor relevante se destaca a Alissa (2024), quien encontró una correlación positiva entre la exposición a redes sociales y decisiones de consumo en adolescentes, por lo que la alta influencia digital podría identificarse como factor de riesgo a evaluar.

Finalmente, desde lo institucional, el presente proyecto se orienta en el cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenibles (ODS) 3 salud y bienestar y 4 Educación de calidad, los cuales se encuentran dentro de los compromisos estatales colombianos en la Agenda 2030.

De manera local, es visible como en los establecimientos comerciales cada día aumenta la demanda de estas bebidas, las cuales se distribuyen sin restricción a menores de edad a precios accesibles para todos los estratos socioeconómicos. Esto lleva a la necesidad de realizar un proyecto que dé cuenta de la realidad de los estudiantes de bachillerato de una de las instituciones educativas del municipio de Marinilla, Antioquia frente a los aspectos motivaciones que llevan al consumo de bebidas energizantes e implementar estrategias de psicoeducación que brinden a esta comunidad conocimiento sobre las consecuencias del abuso de estas bebidas, esperando promover en ellos estilos de vida saludable y toma de decisiones informadas, que les permita generar conciencia de la importancia del autocuidado y preservar su salud.

Objetivos

Objetivo General

Desarrollar un programa de concientización sobre el uso de bebidas energizantes con los estudiantes de bachillerato de la Institución Educativa San José de Marinilla.

Objetivos Específicos

Identificar los factores psicológicos, ambientales y sociales que motivan al consumo de bebidas energizantes en estudiantes de bachillerato de la institución educativa San Jose de Marinilla

Clasificar los aspectos que influyen en el inicio y consumo de bebidas energizantes en estudiantes de bachillerato de la institución educativa San Jose de Marinilla.

Describir los factores motivacionales asociados al consumo de bebidas energizantes en estudiantes de bachillerato de la institución educativa San José de Marinilla, buscando con ello una intervención efectiva para dar a conocer las consecuencias de su abuso.

Marco Conceptual

Melgarejo (2004) define que las bebidas energéticas son “bebidas analcohólicas, generalmente gasificadas, compuestas básicamente por cafeína e hidratos de carbono, azúcares diversos de distinta velocidad de absorción, más otros ingredientes, como aminoácidos, vitaminas, minerales, extractos vegetales, acompañados de aditivos acidulantes, conservantes, saborizantes y colorantes” (p.98). Bajo la perspectiva de seguridad alimentaria, cualquier preparación que supere los 150mg/L se añade en esta categoría (EFSA Panel, 2015). Lo anterior se une a la transición de la adolescencia, la cual se encuentra fuertemente marcada por el deseo de sensaciones nuevas, más la limitada autorregulación ejecutiva, entendiéndose que la corteza prefrontal no logra su madurez hasta aproximadamente los 20 años (Steinberg, 2014). La unión de estos dos elementos amplificada por el contexto de la revolución digital y la sobre estimulación frente a la productividad, rendimiento físico y vigilia prolongada como generador de estatus social complementan un entorno de riesgo en adolescentes, población especialmente sensible al consumo de acuerdo con la publicidad recibida (O’Dea & Stanley, 2024).

Dentro de los ingredientes que contienen las bebidas energizantes los azúcares y la cafeína son los más ampliamente estudiados y dentro de las bebidas energéticas cada lata de 250 ml aporta entre 28 y 85 mg de cafeína, para lo cual basados en los valores de consumo diario, Maldonado (2022) en un artículo de la EFSA (Autoridad Europea de Seguridad Sanitaria) habla de la poca información que se tiene al respecto del efecto de estas bebidas en niños y adolescentes siendo esta más ampliamente estudiada en adultos, y a su vez presenta una referencia de las dosis a tener en cuenta ya que “considera relativamente seguro el consumo moderado a dosis bajas (3 mg/kg de peso corporal), sin embargo, dosis más altas (100-400 mg) pueden causar efectos fisiológicos, psicológicos y conductuales adversos”, por lo cual se puede

entender que un consumo mayor a dos latas de bebida energizante sobrepasa los límites seguros de esta bebida incluso para la población adulta (p.2).

Dentro de los principales aspectos a tener en cuenta en el actual proyecto aplicado se encuentran los factores determinantes, estos se refieren al grupo de variables tanto sociales, económicas como ambientales que influyen en una problemática específica, siendo para la población preadolescente y adolescente un tema de gran importancia, por la trascendencia que esto tiene en la vida de cada una de ellos, al encontrarse en un momento de vulnerabilidad, para lo cual el conocimiento de estas nos lleva a entender a profundidad las condiciones del entorno social en el cual interviene y de esta manera poder prevenir conductas de riesgo bajo problemáticas sociales emergentes (Villar, 2011, p.238); de la misma manera Sierra & Moreno (2018) hablan de vulnerabilidad adolescente y con relación al consumo:

Identifica tres factores de riesgo: individuales (forma de ser, sentirse, comportarse, edad, recursos sociales de que dispone, creencias y valores, autoconcepto y autoestima), relacionales (interacción con la familia, grupo de pares, contexto escolar y ocio), y sociales (económica, accesibilidad y disponibilidad del consumo, aceptación social, costumbres y tradiciones). Estos factores de riesgo son esenciales e influyen en que el adolescente tome la decisión de consumir algún tipo de sustancia psicoactiva, ya sea por presión social, influencia familiar y otros, como lo mencionan estos autores. (p.6)

Partiendo de lo anterior, se hace menester tener en cuenta los factores motivacionales. La motivación es aquello que impulsa al ser humano a movilizarse a cumplir algún objetivo, usando los recursos y la conducta adecuada para llegar a la meta, mantenerse en el propósito y sortear las adversidades que se presenten en este proceso.

Naranjo (2009) describe 3 perspectivas desde las cuales se explica la motivación, la primera de ellas es la conductual desde la cual se explica como la recompensa impulsa la motivación llevando al ser humano incluso al poder de modificar la por medio de estímulo o castigo, la segunda es la perspectiva humanista que a través de la revisión de autores como Maslow y McClelland se explica cómo las distintas teorías de las necesidades se encuentran directamente vinculadas a las motivaciones siendo el motor que las impulsa y lo cual lo convierte en una proceso fundamental para la supervivencia del ser humano. Por último, la perspectiva cognitiva comprende la motivación como una determinación del pensamiento humano que le permite guiar sus preferencias. Así podemos entender como la motivación se ve influenciada por múltiples variables que estarán determinadas por la arista desde la cual se desee comprender. (p.155)

Las motivaciones estudiadas por poblaciones adolescentes suelen dar cuenta de tres categorías generales: Rendimiento académico o deportivo, placer sensorial frente al sabor dulce y carbonatado y la identidad social reforzada por la validación de pares o superiores, como es el caso de influenciadores que hacen las veces de modelos para esta población (Visram et al., 2016). Ahora, comprendiendo los ejes motivacionales se recurre al Modelo de Creencias en Salud, el cual explica que para generar en la comunidad practicas protectoras es necesario que se tenga la comprensión de la susceptibilidad, severidad, beneficios y barreras, moduladas por señales de acción (Rosenstock, 1974). Adicional, se tiene en cuenta la Teoría de la conducta planificada (TPB), esta da especial hincapié a la influencia de las actitudes, normas subjetivas y control percibido en la conducta (Ajzen, 1991), esta cobra protagonismo teniendo en cuenta que la etapa adolescente se caracteriza por los deseos de autonomía aunque aún se encuentra bajo la normativa impuesta por cuidadores o instituciones educativas, por lo que el fomento de toma de

decisiones consciente permitirá acompañar en el proceso de sensibilización sin disminuir la sensación de autonomía del adolescente. Por otro lado, es necesario reconocer la pertinencia de autores clásicos como Bandura (1986) quien propone el aprendizaje vicario como una fuente de reconocimiento del sí mismo y del otro a través del modelamiento, por lo cual es esperable la repetición de conductas visibles en entornos cotidianos como en el mundo digital. Estos modelos sugieren tener en cuenta dentro de la aplicación del presente proyecto la percepción del riesgo, el reconocimiento de las consecuencias y las alternativas propositivas que fomenten la autonomía.

Metodología

El actual proyecto aplicado se aborda desde un enfoque mixto secuencial, combinando técnicas cualitativas y cuantitativas orientado en la descripción de factores motivacionales de consumo y la aplicación de un programa de sensibilización que desde una mirada holística integre cada uno de los entornos en los que se desarrolla el ser humano, como es definido por George Engel desde su enfoque biopsicosocial, esperando que esto nos lleve a identificar estrategias para trabajar desde la promoción y prevención con los adolescentes y pre adolescentes de la Inst. Ed. San José de Marinilla.

Lo anterior permitió realizar una triangulación teórica basado en la información encontrada entre las fuentes citadas, la hipótesis y los hallazgos en el contexto educativo, para permitir con ello validar la información encontrada y cumplir con el objetivo planteado en este proyecto.

Diseño

El tipo de estudio fue un proyecto aplicado con diseño cuasi experiencial de un solo grupo.

Participantes

110 estudiantes de los grados 10mo y 11vo de la Institución Educativa San José de Marinilla. La participación se dio de la siguiente manera:

Tabla 1*Participantes*

Fase	Tipo de muestra	Tamaño	Criterios de inclusión
Encuesta inicial	Aleatoria por conglomerados (grupos)	16 % (n = 18)	Asentimiento del estudiante y consentimiento de acudientes
Observación participante	Todos los estudiantes presentes en hora de clase	≈ 100	Pertenecer a los cinco grupos de los dos grados
Talleres y exposición	Los mismos cinco grupos completos	≈ 110	Asistencia regular a clase
Encuesta final de satisfacción	Participación voluntaria tras el programa	n = 33	Haber asistido a ≥ 2 actividades

Nota. Tabla descriptora de los participantes en cada etapa del proyecto. *Fuente.* Autora

Así, este proyecto se desarrolla en 3 etapas:

Etapa 1

Identificación de factores psicológicos, ambientales y sociales, lo cual se llevó a cabo mediante:

Encuesta inicial, en esta encuesta tipo cuestionario participó una muestra de 16% de los estudiantes participantes, mayores de edad o menores de edad previo consentimiento firmado por sus acudientes.

Observación participante durante 6 semanas con una periodicidad de 8 horas semanales en el horario de 6:30 a 12:50 que corresponde a la jornada escolar de los estudiantes de la institución educativa para con ello conocer el contexto de la institución.

Etapa 2

Consolidación de los hallazgos de la primera fase, lo cual, a partir de la tabulación y clasificación y triangulación de la información, para realizar el análisis correspondiente y hallar los elementos necesarios para la construcción del programa de concientización.

Etapa 3

Implementación del programa de concientización y distribución de entregables según los resultados del proyecto.

Tabla 2

Cronograma

Actividad	Mes 1-2	Mes 3-4	Mes 5-6	Mes 7-8	Mes 9-10	Mes 11-12
Aplicación de encuesta	x					
Observación participante	x	x				
Consolidación de la información			x	X		

Análisis de la información	X	x	
Preparación del programa de concientización y material entregable	X	x	
Ejecución del programa de concientización	X	x	
Presentación de conclusiones y resultados			x

Nota. Tabla descriptora de cada una de las actividades realizadas durante la ejecución del proyecto aplicado. *Fuente.* Autora

Tabla 3*Actividades Realizadas*

Actividad	Objetivo	Descripción	Fecha/Horas
Encuesta	Identificar los factores psicológicos, ambientales y sociales que motivan al consumo de bebidas energizantes en estudiantes de bachillerato de la institución educativa San Jose de Marinilla	Aplicación de encuesta tipo cuestionario a estudiantes, previo consentimiento informado por ellos o sus padres, para quienes son menores de edad, por medio de la cual se obtuvo la información inicial de la problemática.	Abril/2024
Observación participante	Identificar los factores psicológicos, ambientales y sociales que motivan al consumo de bebidas energizantes en estudiantes de	Durante las semanas en las cuales se llevó a cabo la recolección de consentimientos y las encuestas se realiza de manera simultánea	Abril-Mayo/ 2024

	bachillerato de la	observación	
	institución educativa	participante en la	
	San Jose de Marinilla	institución educativa.	
Exposición	Desarrollar un	Exposición: Se	Julio/2024
	programa de	realiza el montaje de	
	concientización sobre	un escenario tipo	
	el uso de bebidas	túnel donde se	
	energizantes a partir	presentan los	
	de los hallazgos	principales grupos de	
	encontrados en la	sustancias	
	identificación y	psicoactivas y con	
	clasificación de los	ellas, los vapors y las	
	aspectos	bebidas energizantes	
	motivacionales.	como nuevas	
		adiciones. En este	
		espacio se realiza una	
		reflexión sobre los	
		efectos que estas	
		tienen a nivel físico y	
		mental,	
		complementado con	
		un conversatorio	
		sobre la importancia	

		de la toma de	
		decisiones en pro del	
		bienestar y la	
		conservación de la	
		salud.	
Encuentro 1	Desarrollar un programa de concientización sobre el uso de bebidas energizantes a partir de los hallazgos encontrados en la identificación y clasificación de los aspectos motivacionales.	Actividad por grupos donde a través de juego de roles como psicólogos, nutricionistas y cardiólogos, se permiten explorar las motivaciones, consecuencias del consumo de bebidas energizantes y las estrategias necesarias para su prevención.	Agosto/2024
Encuentro 2	Desarrollar un programa de concientización sobre el uso de bebidas	Encuentro donde por medio de casos situacionales se invita a los estudiantes a	Septiembre/2024

	energizantes a partir de los hallazgos encontrados en la identificación y clasificación de los aspectos motivacionales.	tomar decisiones complejas, que los lleva a usar los recursos disponibles desde su personalidad, su ambiente y su historia para hallar la solución más efectiva.	
Concurso	Desarrollar un programa de concientización sobre el uso de bebidas energizantes a partir de los hallazgos encontrados en la identificación y clasificación de los aspectos motivacionales.	Se realiza un concurso donde los estudiantes forman grupos para presentar un cartel donde dan a conocer los aprendizajes después del programa de concientización.	Octubre-Noviembre/ 2024

Encuesta de percepción	Evaluación de cumplimientos de los objetivos	Encuesta final donde se evalúa la percepción de la comunidad con la realización del proyecto.	Noviembre/ 2024
------------------------	--	---	--------------------

Nota. Tabla descriptora de las actividades realizadas durante la ejecución del proyecto aplicado.

Fuente. Autora

Consideraciones Éticas

El proyecto tuvo en cuenta la Ley 1090 del 2006 y las diversas directrices de investigación con menores de edad, por lo tanto, se realizó diligenciamiento de consentimiento informado de acudientes con asentimiento de los estudiantes, codificación alfanumérica para preservar el anonimato, derecho de retiro sin repercusión académica y socialización de resultados de manera anónima a la comunidad escolar.

Resultados

De la población total de la institución educativa participaron directamente de las actividades un 9.7% de sus estudiantes, que comprende el 90% de los jóvenes del grado décimo y once, donde 53 de ellos son hombres y 57 son mujeres; estos fueron la muestra principal con la que se llevó a cabo las actividades. A su vez, de este grupo para la encuesta inicial se tomó una muestra secundaria del 16% de los estudiantes, quienes por medio de ocho preguntas cerradas tipo cuestionario se logró indagar el conocimiento previo que se tiene acerca de las bebidas energizantes, sumado a la observación participante de la comunidad educativa y tres actividades: dos encuentros tipo taller por grado y con un concurso, para un total de 103 horas de intervención y 50 horas para la preparación y montaje de las actividades. Esto sumado a una exposición con la cual se vieron beneficiados un 58,1% de los estudiantes de la institución entre los grados cuarto a once, con un total de 20 horas de presentación y 10 horas de planificación y organización del evento.

En línea con el primer objetivo específico, se destaca dentro de los resultados más relevantes de la encuesta diagnóstica que la totalidad de los encuestados ha probado al menos una vez alguna bebida energizante, y que uno de cada dos tiene un consumo frecuente de al menos una vez por semana. Las motivaciones predominantes fueron el sabor (50%) y la expectativa por una mejora en su rendimiento académico o deportivo, también se logró identificar que algunos relacionaban este consumo con entornos de fiesta y recreación.

Respecto al segundo objetivo específico, se logra dar una clasificación de los principales factores que influyen en el consumo de estas bebidas, los cuales son: Edad de inicio temprana, las presiones grupales propias de la etapa de desarrollo cognitivo, alta disponibilidad del producto en diferentes escenarios y beneficios percibidos del producto en áreas de alta exigencia.

Referente al tercer objetivo específico, los talleres vivenciales y acciones orientadas en la gestión de su salud mental permitieron que los estudiantes identificaran los riesgos y generaran un debate sobre la toma de decisiones y comprensión de las consecuencias a través de una postura crítica. Lo anterior logra evidenciarse en la encuesta final aplicada, donde el 60% brindó la puntuación máxima hacia la pregunta de la pertinencia de estos espacios para su crecimiento personal.

En el concurso voluntariamente participan 55 estudiantes distribuidos en 14 grupos, quienes tanto en tiempo de clase, proporcionado por docentes que apoyaron la actividad y tiempo de trabajo grupal extra-clase, construyen en total ocho carteleras donde dan a conocer los aprendizajes de las actividades realizadas durante el programa de concientización a la comunidad educativa, premiando a los 3 mejores grupos.

De las anteriores actividades se obtuvieron como productos una carpeta con el programa de sensibilización e informe del proyecto y las carteleras realizadas por los estudiantes para el concurso. Además, posterior a la realización de las actividades se aplica una encuesta de satisfacción con 6 preguntas con calificación numérica de uno a cinco (siendo cinco completamente satisfecho y uno insatisfecho), donde se obtiene por parte de los participantes una calificación favorable de las actividades llevadas a cabo y la metodología implementada, donde de los 33 encuestados a las preguntas sobre pertinencia, metodología, claridad del mensaje y el aprendizaje obtenido de las actividades realizadas, más del 60% responde con la puntuación más alta (cinco puntos) y a la evaluación sobre la percepción que tienen del desempeño de la persona encargada del proyecto más del 70% dan la calificación más alta. Por último, a la afirmación “que tanto aportó el proyecto a la formación de nuevas habilidades para su vida”, el 54% da una calificación de cinco puntos y el 39% de cuatro puntos, lo que confirma la aceptación y acogida

que tuvo las actividades por parte de los estudiantes y como el proyecto permite llegar a las comunidades educativas adolescentes con herramientas de psicoeducación.

Encuestas

La muestra correspondiente al 16% de los estudiantes del grado décimo y once, quienes posterior a firmar el consentimiento informado, por ellos o sus acudientes para quienes son menores de edad, participaron de una encuesta tipo cuestionario con ocho preguntas cerradas, por medio de la cual se pudo encontrar como datos relevantes, que la totalidad de los estudiantes encuestados han probado al menos una vez alguna de las bebidas energizantes disponibles en el mercado y este consumo se dio para un tercio de ellos antes de los 15 años y el grupo restante entre los 15 y los 18 años, además las principales razones por las cuales consumen bebidas energizantes los encuestados son el sabor atractivo con un 50% de los encuestados y los demás con un 5 % respectivamente consumen estas bebidas para mejorar las actividades académicas, durante fiestas o aumentar el rendimiento físico. A pesar de que la mitad de los estudiantes consumen estas bebidas al menos una vez por semana ninguno de ellos manifiesta experimentar hasta el momento síntomas relacionados con ansiedad o abstinencia frente al consumo de bebidas energizantes.

Con respecto a el conocimiento que tienen sobre sus ingredientes y las consecuencias de estas en los adolescentes indican que el 50% de los estudiantes conoce los ingredientes que la componen y 90% menciona saber las consecuencias que estas tienen para su salud, lo cual al relacionar las dos variables, da a entender que es una valoración subjetiva y basada en lo que comercial o culturalmente se conoce de estas, ya que conocen algunas de sus consecuencias sin embargo, no tienen información detallada o con sustento científico que valide sus respuestas, lo que confirma la necesidad planteada en el proyecto de brindar información de calidad con

sustento científico que brinde a esta comunidad información de valor a la hora de elegir las bebidas que consumen a diario.

Observación Participante

De manera simultánea al proceso de recolección de consentimientos y la realización de encuestas, se llevó a cabo en la Institución educativa la técnica de observación participante, lo que permitió conocer cómo tanto en las tiendas barriales alrededor de la institución como la tienda al interior de esta, se tiene disponible para la venta bebidas energizantes, a las cuales los estudiantes tienen acceso sin advertencia de sus riesgos, ni restricción por su edad; aunque al indagar sobre la situación la encargada de la tienda escolar indica que solo tiene estas bebidas para los docentes y los mayores de edad, durante la observación se evidencia que realiza una venta a un estudiante sin constatar si este es mayor de edad.

Además, en este proceso se encontraron al menos dos personas al día que desde el inicio de la jornada escolar (6:30am) consumen una bebida energizante o incluye esta bebida dentro de los alimentos que consumen en los recesos escolares dentro de la institución. Esto nos muestra cómo estas bebidas han tenido un alcance tal, que es considerada por los estudiantes como una bebida para el consumo cotidiano, quienes al ser indagados lo justifican por su sabor atractivo.

Al visitar las tiendas y distribuidoras, las marcas dominantes a nivel local son cinco (VIVE 100, AMPER, MONSTER, RED BULL, SPEED MAX) cada una con diferentes presentaciones y combinaciones de sabores, con anuncios publicitarios tipo afiches en los distintos puntos de venta y cortes comerciales en redes sociales y medios televisivos, que buscan ser llamativos, atractivos y se abren paso entre jóvenes y adolescentes. Además, estas bebidas tienen en el mercado local un costo que oscila entre 1500 y 9000 pesos, por envase de

aproximadamente 350 a 400 ml, lo que permite a las poblaciones sin discriminar el nivel socioeconómico acceder a estas bebidas.

Lo anterior permite comprender la rápida popularización de las bebidas energizantes en este contexto, mejor explicado por el aprendizaje social como lo menciona Bandura, quien al ser citado por Reyna (2018), sustenta como la conducta desde la observación es influenciada por factores externos del contexto, lo cual explica cómo la sociedad influye en el comportamiento y lo moviliza de acuerdo con las tendencias actuales. Visto desde el contexto en el cual se desenvuelven los adolescentes, estos son altamente influenciados por las redes sociales, grupos de interés con los cuales socializan o los entornos educativos, que llevan a procesos de imitación en busca de popularidad y aprobación tal como lo contempla Bandura, lo cual se convierte en una motivación para la toma de decisiones, sin tener en cuenta las consecuencias que estos comportamientos tiene. (p.9)

Esto nos da a entender una de las formas más comunes de movilización de las tendencias en adolescentes, donde por medios visuales se comparte información sin que esta sea evaluada de manera crítica por esta población sino simplemente guiados por el contexto y las motivaciones que alrededor de este encuentren para la toma de decisiones.

Programa de Concientización

Posterior a la realización de las encuestas y la observación participante se desarrolló un programa de concientización donde se llevaron a cabo dos encuentros tipo taller replicados en los cinco grupos de los estudiantes de grado décimo y once de la institución educativa. Durante la realización de los talleres se percibió actitud de interés por parte de la mayoría de los estudiantes, los cuales reciben con entusiasmo las actividades que les permite salir de la rutina estudiantil.

En la realización del primer taller algunos estudiantes se tornan resistentes al momento de asumir un rol o participar para dar su opinión, esto como respuesta a las dinámicas de cada uno de los grupos en los que se encuentran divididos los grados en la institución, donde se visualiza como el grado de cohesión, influyen directamente en la cantidad y la calidad de las intervenciones individuales que se permiten los estudiantes durante los encuentros. Sin embargo, al establecer un proceso de rapport en cada uno de los grupos, esto disminuye el estado de tensión que representa para los estudiantes el aula de clase y propició espacios aptos para la interacción grupal.

En el primer encuentro realizado, se evidencia el conocimiento que tienen los estudiantes sobre las bebidas energizantes a través de un juego de roles, allí ellos desde sus conocimientos previos, generan un conversatorio sobre los factores que motivan al consumo de estas bebidas; encontrando como principales elementos potenciadores de su consumo, comunes y mencionados en todos los grupos, (a) los efectos publicitarios de campañas de venta, influencer, youtubers y otros quienes promocionan las bebidas energizantes como benéficas y las cuales venden la percepción de aumentar el rendimiento tanto a nivel físico como mental, (b) la fácil accesibilidad que tienen estas bebidas, al ser de bajo costo y distribuidas tanto en almacenes de cadena, licorerías y tiendas barriales, incluso en la tienda escolar, (c) la popularidad alcanzada, con sus sabores atractivos al público que llaman la atención y son visualizadas como un acompañante para fiestas y eventos sociales, (d) la necesidad de cumplir con los estándares sociales y encajar en el grupo lo que ejerce presión e incita a prácticas como el consumo de bebidas energizantes con alcohol, durante los encuentros con su grupo de pares.

Durante el conversatorio también se permitió un espacio para que los estudiantes evaluaran los efectos que estas bebidas tienen en el organismo donde muchos de los estudiantes

conocen de manera empírica como las bebidas energizantes causan taquicardia, mareos, insomnio y llama en ellos la atención el octágono de exceso de azúcar, a causa de la resolución 2492 de 2022 que obliga a estas bebidas a ser rotuladas, ya que supera los límites establecidos por esta norma.

Sin embargo, los estudiantes no tienen la totalidad de la información de los efectos que estas bebidas tienen a nivel físico y mental, como se contempló en la encuesta inicial, lo cual al ser socializado mediante videos de tres de profesionales (psicóloga, nutricionista y cardiólogo pediátrico) quienes hablan sobre los efectos que estas bebidas tienen, capta la atención de los jóvenes y refuerza en ellos el concepto de la pobre información que las empresas comercializadoras de estas bebidas brinda, quienes dejan de lado la información clara de sus efectos deletéreos debido a los interés monetarios y particulares que circundan las industrias, lo cual es mencionado por los estudiantes durante el conversatorio con afirmaciones como “a las empresas poco les importa el daño que nos hace, ellos solo quieren plata” o “ a los influencers les pagan por la publicidad por eso dicen que son buenas”, donde los estudiantes reconocen las dinámicas de comercialización, dándoles a entender la relevancia del tema y la necesidad de conocer los riesgos latentes que las bebidas energizantes tiene sobre la salud a partir de fuentes confiables, antes de su consumo.

En el segundo encuentro, se inicia con una dinámica donde deben trabajar en equipo y con lo cual deben resolver un problema, visualizando allí como se mencionó previamente mejor trabajo en equipo, comunicación y facilidad en unos grupos que otros para la realización del ejercicio, debido a la cohesión que tienen entre ellos, lo cual permite o limita el liderazgo y el trabajo grupal.

A continuación, por medio de casos situacionales los estudiantes deben tomar decisiones complejas y poner en juicio principios, creencias y convicciones teniendo en cuenta elementos como inteligencia emocional, valores, motivación, entre otros; para lo cual se vieron enfrentados a las distintas opiniones que cada uno puede tener con respecto a un tema y como se pone en juego diferentes elementos en situaciones cotidianas que puede llegar a ser controversiales.

Así sale a flote la personalidad, la cultura y el contexto de cada persona, que lo lleva a inclinarse hacia una postura u otra a la hora de tomar una decisión, lo que les permitió llegar a la conclusión de la importancia de la toma de decisiones desde una postura crítica, ya que el entorno en el cual se desenvuelve cada persona hace que las decisiones sean vistas desde diferentes punto de vista, lo cual a la vez permite revisar las diferentes aristas que una situación tiene, valorar la opinión del otro y conocer un poco de los aspectos que se ven involucrados a la hora de tomar una decisión, comprendiendo al igual que es mencionado por Moros y Blanco (2023) al citar el modelo de conflicto de decisión, como en esta comunidad las personas toman decisiones desde patrones de vigilancia, hipervigilancia y evitación defensiva, de acuerdo a las situaciones, el momento del ciclo vital o de la personalidad de quien esté tomando la decisión. (p.3)

De esta manera no solo de abordo temas como la eutanasia, la ética, la vida y la muerte, la ley e incluso los alcances de la tecnología, donde surgen debates entre los estudiantes quienes se ven implicados en conflicto a la hora de tomar decisiones desde los recursos con los que cuentan y al mismo tiempo deben dar a conocer sus posturas ante sus compañeros, donde claramente se ve aplicado el modelo de conflicto de decisión mencionado por Moros y Blanco (2023), sino que al mismo tiempo se llevó el tema al contexto del consumo de bebidas energizantes con los estudiantes y se da a conocer a estos, como al igual que en los casos antes

planteados a la hora de elegir las bebidas energizantes se ve involucrado el entorno, los aprendizajes sociales y la personalidad en formación de los jóvenes y como esto juega a favor o en contra a la hora de decidir consumirlas, validando con ellos la importancia de la formación en este tema, no solo como medida preventiva para el consumo excesivo de bebidas energizantes, sino a la vez como herramienta necesaria a la hora de enfrentar las adversidades que como seres humanos enfrentamos de manera cotidiana.

Exposición

Durante la exposición en la cual participaron los estudiantes desde el grado cuarto hasta once por medio de rotación en grupos de 40 estudiantes durante un tiempo de aproximadamente 30 minutos, se presentó bajo el nombre de “Túnel de las sustancias psicoactivas” un símil entre lo que representa el mundo de las sustancias psicoactivas a nivel físico como psicológico y un túnel, generando un espacio donde por medio de los sentidos, podían ver, oler o sentir de cerca estas sustancias, allí se presentó cada uno de los grupos de sustancias psicoactivas y sumado a esto se presentó los vapores y las bebidas energizantes como las nuevas adiciones de la población joven, lo que generó reacciones de sorpresa, asombro e incluso impotencia con expresiones como “yo no sabía que eso era malo, mis papás lo toman”; lo cual impactó a los estudiantes al ver incluidas las bebidas energizantes dentro de una reflexión sobre sustancias psicoactivas cuando para ellos tenía el concepto de ser inofensivas, expresándose sobre estas bebidas con afirmaciones como “las bebidas energizantes no son malas”, “en mi casa las tomamos y no pasa nada”, “qué relación tiene con las sustancias psicoactivas”.

Así, después de la exposición y presentación del vídeo, pueden conocer cómo estas sustancias nocivas y adictivas producen alteraciones a nivel físico y mental, lo que los llevó a vivir un espacio de reflexión personal donde conocieron sobre los efectos deletéreos de estas

sustancias, su potencial adictivo y finalizar con una reflexión en torno a la frase: la decisión es tuya, momento donde se realiza una retroalimentación tipo conversatorio acerca de la responsabilidad individual que tiene cada persona sobre su cuerpo, su mente y su vida, lo que permitió a los estudiantes entender la importancia de la elección de su grupo de amigos, la promoción de hábitos saludables, la toma de decisiones responsables, la importancia del autocuidado, el agua y la alimentación saludable como principal recurso energético del cuerpo humano, además de las consecuencias que deben ser asumidas cuando se ingresa al túnel de las sustancias psicoactivas, incluyendo las bebidas energizantes, dando a conocer conceptos como abuso, tolerancia, y síndrome de abstinencia, a través de situaciones que viven quienes han llegado a consumos excesivos generando daños mentales, físicos e incluso familiares y sociales irreversibles, propiciando así un espacio de aprendizaje social como estrategia de promoción de la salud en esta población.

Concurso

Los estudiantes a pesar de encontrarse con diversas actividades programadas en el calendario escolar, lo que limitó la participación de más estudiantes, se vieron atraídos y dispuestos a plasmar lo aprendido durante los encuentros, en un mural donde en grupos construyeron carteleros con dibujos y expresiones como “bebidas caóticas, la moderación es la clave” o “tu cuerpo merece energía real, no estímulos artificiales que te desgasten” dando a conocer los efectos deletéreos y la importancia del autocuidado y la toma responsable de decisiones.

Con ello los estudiantes dieron a conocer los aprendizajes obtenidos durante los encuentros y además fue recibido favorablemente por parte de los docentes, quienes resaltaron el

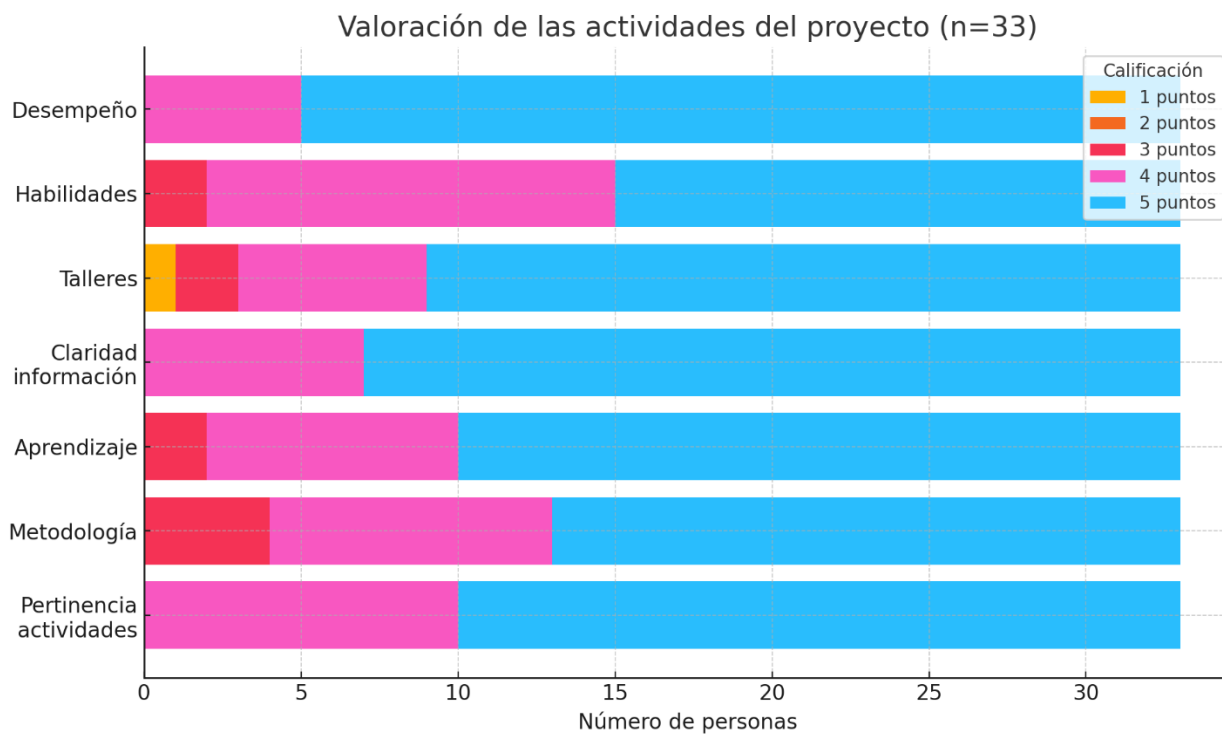
trabajo realizado por los estudiantes participantes y además fueron incentivados con estímulos académicos.

Encuestas Finales

Para evaluar la percepción que tiene la comunidad educativa sobre las actividades realizadas durante este proyecto, se realiza una encuesta evaluativa con siete preguntas con una valoración cuantitativa de cinco puntos (siendo cinco el valor más alto y uno el más bajo) de esta se obtiene los siguientes resultados:

Figura 1

Gráfico de Valoraciones



Fuente. Autoría propia

La figura 1 evidencia las dimensiones evaluadas, destacándose entre tanto que hay una pertinencia frente a las necesidades percibidas por los estudiantes, la metodología empleada dio cuenta de las expectativas de los estudiantes. Frente a los aprendizajes adquiridos, destaca que hay una alta ganancia declarada de conocimientos, lo que permite inferir que se logra cumplir con las intencionalidades teóricas del actual proyecto, esto conversa con los resultados frente a la claridad de la información recibida en tanto los resultados evidencian que la presentación de contenidos fue comprensible. Referente a la calificación de los talleres se evidencia que un encuestado otorgó un punto, aspecto a tener en cuenta ya que permite identificar que se evidencia un fragmento de la población que expresa sentirse insatisfecho, lo anterior pudiéndose originar a las dificultades con la cohesión grupal mencionadas en otros apartados de este documento. La dimensión de mayor calificación positiva es el aporte de esta campaña dentro de las habilidades para la vida, donde reconocen avances similares a la adquisición de conocimientos, evidenciándose entonces la adherencia al proceso. Finalmente, la variable de valoración general del rol de la facilitadora da muestra del logro frente al establecimiento de empatía con el equipo de trabajo y la percepción positiva que queda dentro de los mismos.

Con lo anterior podemos deducir que las actividades y las metodologías implementadas para la realización de estas, tuvieron una aceptación de más del 50% de los estudiantes, quienes evalúan de manera satisfactoria y consideran obtuvieron un aprendizaje significativo durante el proyecto.

Discusión

El presente proyecto aplicado ha cumplido con el objetivo de adentrarse en el contexto de los jóvenes estudiantes de la Institución Educativa San José para conocer sus motivaciones al consumo de bebidas energizantes, encontrando al igual que lo describe Bandura desde su teoría de aprendizaje social, como “el comportamiento es, esencialmente, un producto del aprendizaje y no de cuestiones de tipo genético, donde el contexto social que rodea al individuo tiene un peso importante” (Yubero, 2005, p. 20), lo que permite entender cómo para esta población al ver a figuras de referencia, sus pares o la publicidad promocionando este tipo de bebidas genera en ellos una motivación para consumir y crear una falsa percepción de los efectos benéficos que estas bebidas pueden tener dejando en un segundo plano los efectos deletéreos que estas tienen, que para muchos es desconocido, lo que lleva a un consumo desmedido, bajo la idea que una bebida es capaz de dar energía, aumentar el rendimiento o brindar nutrientes para nuestro organismo.

Es por ello por lo que, desde una campaña de concientización y bajo el mismo modelo de aprendizaje social, se da la posibilidad de brindar información de valor a esta comunidad, permitiendo en ellos un proceso de adquisición de un nuevo conocimiento sobre las consecuencias del consumo de bebidas energizantes de manera atractiva, lo cual de la mano de las características de los procesos motivacionales y de refuerzo presentes en el aprendizaje observacional sustentado por Bandura, se brinda la posibilidad de generar un incentivo desfavorable sobre la conducta del consumo de bebidas energizantes que a pesar de haber sido aprendido, pueda ser modelada, debido a que cada vez tiene menos incentivos positivos. Es así como a partir de la información brindada desde este proyecto se evidencia en los estudiantes un

compromiso con su salud y la de sus compañeros quienes a partir de un aprendizaje colectivo brindando estímulos reforzadores para incentivar las nuevas conductas.

Con lo anterior, se evidencia como resultado cómo la población adolescente de esta comunidad educativa, inicialmente tenía una percepción benéfica de las bebidas energizantes que motivaban su consumo acompañado de una influencia ambiental, social, el sabor atractivo que comercialmente es usado para aumentar sus ventas y la accesibilidad, sin embargo, posterior a la información brindada sobre los efectos deletéreos que estas pueden tener y las consecuencias a nivel físico y mental causados por el abuso su consumo, se generó en los estudiantes una reflexión crítica que les brinda las herramientas necesarias a la hora de tomar o no la decisión de consumir estas tipo de bebidas, modelando la conducta y promoviendo el cuidado de la salud en esta población.

Esto se correlaciona y confirma el impacto que tiene la sensibilización sobre las consecuencias del abuso de consumo de estas bebidas en los adolescentes, ya que la literatura revisada coincide en la necesidad y el papel trascendental que constituye la educación en este caso, informar a la comunidad sobre los efectos deletéreos que desde las investigaciones científica se han encontrado en la combinación de azúcares, caféina y otros, presentes en las bebidas energizantes y lo cual no es informado por las industrias encargadas de la producción y distribución de estas bebidas.

Por último, los retos venideros circundan entorno a las exigencias que implica dar a conocer esta temática a la población juvenil, dando a entender de manera atractiva y eficiente la problemática latente frente al abuso del consumo de estas bebidas y el riesgo que esto representa para su salud a mediano y largo plazo, además queda el interrogante de las acciones a implementar para que el gobierno y las macro industrias reconozcan la necesidad de restringir

estas bebidas para menores de edad o brindar información sobre los riesgo de estas, de manera pertinente.

Conclusiones

Se encontró en la realización de este proyecto como al interior del entorno educativo es cada vez más frecuente el consumo de bebidas energizantes, motivado principalmente por conductas sociales propias del ciclo vital en el que se encuentran los adolescentes, durante el cual son altamente influenciados por el contexto en que se desenvuelven y las tendencias que se desarrollan en ese periodo de tiempo.

De acuerdo con el objetivo planteado, fue posible conocer las motivaciones que llevan a los adolescentes de la institución educativa que participó en el proyecto a consumir bebidas energizantes, siendo el sabor atractivo y los aprendizajes observacionales las principales; lo cual coincide con la literatura revisada sobre el poco control que se tiene del consumo de estas bebidas en una población que aún no ha completado su neurodesarrollo y por lo que se hace necesario campañas de psicoeducación como la implementada durante este proyecto.

Como se mencionó previamente desde los planteamientos de Bandura sobre el aprendizaje social se esboza como el aprendizaje de nuevas conductas no solo es dada a través de la experiencia directa, sino también mediante la observación del comportamiento de otros, lo que ha llevado a muchos adolescentes al consumo de estas bebidas al ver que sus pares las utilizan sin consecuencias negativas inmediatas. Esto a nivel psicológico implica una normalización de situaciones que por falta de crítica e información impide la toma de decisiones responsables.

Desde el ámbito educativo, estos hallazgos invitan a resaltar la importancia de fomentar hábitos de vida saludables, la promoción de la salud y la formación de habilidades para la vida, que integren componentes necesarios a la hora de requerir autorregulación, pensamiento crítico y

análisis de la influencia social, indispensables a la hora de tomar decisiones en contextos como el consumo de bebidas energizantes.

Cabe mencionar las limitaciones presentes en este proyecto debido a las restricciones de tiempo, programación e imprevistos propios de la dinámica de la institución educativa, que en diversas ocasiones llevó a la modificación de los cronogramas y tiempos establecidos para las actividades.

Se recomienda la implementación de programas educativos en salud mental y consumo responsable en contextos escolares, así como investigaciones futuras que profundicen en los factores psicológicos que motivan el consumo, incluyendo aspectos emocionales, sociales y familiares.

Referencias Bibliográficas

- Alqassim, A. Y., Aqeeli, A. A., Alharbi, A. A., Tumaming, M. Z. M., Makeen, A. M., Hakami, M. M., ... & Alharisi, A. J. (2021). Sociodemographic differences, prevalence, and patterns of energy drink consumption among Jazan university students, Saudi Arabia. *Journal of Advanced Pharmacy Education and Research*, 11(2-2021), 45-50.
- Alissa, N. A. (2024). *The impact of social media on adolescent energy drink consumption. Medicine*, 103(19), e38041. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000038041>
- Antón, D. M. (1985). Aplicaciones del aprendizaje observacional a la terapia de conducta. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 2, 53-66.
- American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. (2020, July). *Caffeine and children* (Facts for Families No. 131).
https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Caffeine_and_Children-131.aspx
- Beltrán Contreras, K. & Cardona Villada, W. Efectos médicos del consumo de bebidas energéticas. Revisión de la literatura. *Int. J. Med. Surg. Sci.*, 4(2):1167-1173, 2017.
- Benavides, Mayumi Okuda, & Gómez-Restrepo, Carlos. (2005). Métodos en investigación cualitativa: triangulación. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 34(1), 118-124.
- Benavides, M., & Méndez, C. (2022). Validez y confiabilidad de instrumentos de investigación: una mirada teórica. *Revista Científica*, 32(60), 57-68.
- Bigard, A. X. Risks of energy drinks in youths. *Archives de pediatrie: organe officiel de la Societe francaise de pediatrie*. 2010, 17(11), 1625-1631.

- Blanco García, Yaima, & Moros Fernández, Helena. (2023). Caracterización de patrones de toma de decisiones en directivos. *Retos de la Dirección*, 17(3). Epub 14 de diciembre de 2023
- Caicedo, E (2020,11,12) Una década de bebidas energizantes en Colombia. *Revista IA Alimentos*. Una década de bebidas energizantes en Colombia (revistaialimentos.com)
- Cote-Menéndez, Miguel, Rangel-Garzón, Claudia Ximena, Sánchez-Torres, Marlib Yolima, & Medina-Lemus, Adalbeis. (2011). BEBIDAS ENERGIZANTES: ¿HIDRATANTES O ESTIMULANTES?. *Revista de la Facultad de Medicina*, 59(3), 255-266
- Corral, Y. (2022). Validez y confiabilidad de instrumentos de investigación: una mirada teórica. Vol. 32, Nro. 60, Julio-diciembre 2022.
- Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science*, 196(4286), 129-136.
- Fajardo E., Mendez C. e Ibata L. (2018) Consumo de bebidas energizantes en una población de escolares de Bogotá, Colombia.
- Fuentealba, J., Momberg, D., Rezende, T., Riquelme, M., González, V. & Aguayo, N. (2024). Efecto de las bebidas energéticas en la salud mental de adolescentes y jóvenes: revisión sistemática. *Sanus*, 9, e438. Epub 09 de mayo de 2024. <https://doi.org/10.36789/revsanus.vi1.438>
- Maldonado, P. S., Moreno, E. R., Rico, J. A., & Cortés, T. L. F. (2022). Patrones de consumo de bebidas energéticas y sus efectos adversos en la salud de adolescentes. *Revista Española*

de Salud Pública, 96, e202202028.

<https://doi.org/10.20350/digitalJournal.2022.202202028>

Martín, P. (2023). Deportistas e 'influencers' dan 'alas' a las bebidas energéticas, moda de culto entre los jóvenes. *El Periódico*.

<https://www.elperiodico.com/es/sociedad/20230822/deportistas-influencers-youtubers-publicidad-bebidas-energeticas-adolescentes-90652016>

Melgarejo, M. (2004). El verdadero poder de las bebidas energéticas. *Énfasis alimentación*, 6, 98-105.

Naranjo, M. L., (2009). Motivación: perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo. *Revista educación*, 33(2), 153-170.

O'Dea, J. A., & Stanley, L. (2024). The pervasive influence of social media advertising on adolescents' energy drink consumption: A systematic review. *Journal of Adolescent Health*, 75(2), 234-243. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2023.11.006>

Organización Mundial de la Salud & UNESCO. (2021, 22 de junio). *La UNESCO y la OMS instan a los países a que conviertan cada escuela en una escuela promotora de la salud* [Comunicado de prensa]. <https://www.who.int/es/news/item/22-06-2021-unesco-and-who-urge-countries-to-make-every-school-a-health-promoting-school>

Ospina, D. A. (2023). Así se distribuye el mercado de las bebidas energizantes en el que Postobón lidera. *La República*. <https://www.larepublica.co/empresas/quienes-lideran-en-las-bebidas-energizantes-3578134>

- Peacock, A., Bruno, R., & Martin, F. H. (2017). Patterns of use and motivations for consuming energy drinks with alcohol amongst an Australian sample. *Drug and Alcohol Review*, 36(3), 349-357. <https://doi.org/10.1111/dar.12422>
- Pintor, E., Rubio, M., Grille, C., Álvarez, C., & Ruiz, B. (2020). Prevalencia del consumo de bebidas energéticas, motivación y factores asociados en alumnos de Medicina: estudio transversal. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 24(1), 61-67. Epub 19 de octubre de 2020. <https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.24.1.796>
- Reyna, A. C. H. C. G., Anette, D. G., Andrade, M., Roa, D. G., Estrada, D. G., Erika, D. R. A. S. M., ... & Mendoza, C. S. G. (2018). Aprendizaje social de Albert Bandura: Marco teórico.
- Riley Children's Health. (2025, 4 de febrero). *How much caffeine is safe for your teen?* <https://www.rileychildrens.org/connections/how-much-caffeine-is-safe-for-your-teen>
- Rivera-Ramírez, L. A., Ramírez-Moreno, E., Valencia-Ortiz, A. I., Ruvalcaba, J. C., & Arias-Rico, J. (2021). Revisión de la composición de las bebidas energizantes y efectos en la salud percibidos por jóvenes consumidores. *Journal of Negative and No Positive Results*, 6(1), 177-188.
- Rodríguez, O. B. (2019). Consumo de bebidas energéticas, importancia de la prevención de su abuso en adolescentes y jóvenes.
- Sánchez, Julio César, Romero, César Ramón, Arroyave, Cristhian David, García, Andrés Mauricio, Giraldo, Fabián David, & Sánchez, Leidy Viviana. (2015). Bebidas energizantes: efectos benéficos y perjudiciales para la salud. *Perspectivas en Nutrición Humana*, 17(1), 79-91.

- Trujillo-Hernández, Margarita, Acosta-Acosta, Annet Alondra, Burgos Anaya, María Paola, Hoyos-Hoyos, Vivi, & Orozco-Páez, Jennifer. (2021). Erosion of dental enamel in teeth exposed to industrial drinks. In vitro pilot study. *International journal of interdisciplinary dentistry*, 14(3), 237-241.
- Temple, J. L. (2019). Caffeine use in children: What we know, what we have left to learn, and why we should worry. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 113, 386-395.
<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.04.011>
- United Nations, Department of Economic and Social Affairs. (n.d.-a). *Goal 3: Ensure healthy lives and promote well-being for all at all ages*. <https://sdgs.un.org/es/goals/goal3>
- United Nations, Department of Economic and Social Affairs. (n.d.-b). *Goal 4: Ensure inclusive and equitable quality education and promote lifelong learning opportunities for all*. <https://sdgs.un.org/es/goals/goal4>
- Villar Aguirre, Manuel. (2011). Determining factors in health: Importance of prevention. *Acta Médica Peruana*, 28(4), 237-241.
- Yubero, S. (2005). Capítulo XXIV: Socialización y aprendizaje social. *Psicología social, cultura y educación*, coord. por Darío Páez Rovira, Itziar Fernández Sedano, Silvia Ubillos Landa, Elena Zubieta, 819-844.
- Zamorano, H. (2016). Consumo de bebidas energizantes (BE) combinadas con alcohol en adolescentes: frecuencia, causas y motivaciones de su consumo (Doctoral dissertation, Universidad ISALUD).