



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD AJUSCO
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA
HABILIDADES PARA LA VIDA EN LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE DROGAS
CON PREADOLESCENTES DE ONCE A DOCE AÑOS DE EDAD.**

PROPUESTA PEDAGÓGICA

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA**

PRESENTA:

LIZBETH VÁZQUEZ VARGAS

ASESORA:

MTRA. CLARA MARTHA GONZÁLEZ GARCÍA

CIUDAD DE MEXICO, AGOSTO 2021.

AGRADECIMIENTOS

A dios: ¡Gracias! Por darme salud y sabiduría.

A mi familia (Papás y Hermanos): ¡Gracias! por apoyarme, motivarme y seguir cada una de mis metas.

Por enseñarme los valores que rigen mi vida.

¡Juntos somos un estupendo equipo!

¡Los amo!

A mi asesora Clara Martha González García: ¡Gracias! Por las enseñanzas y consejos.

Por haberme guiado y ayudado para concretar un proyecto tan importante en mi vida.

¡Gracias! A mis maestros que me formaron durante la licenciatura en Pedagogía, por compartir sus conocimientos, aprendizajes y experiencias.

¡Gracias! A mis sinodales por tomarse el tiempo y la dedicación en la lectura de mi trabajo.

¡Gracias! A mis amigos y compañeros de licenciatura.

Por compartir una amistad, proyectos, cursos, aprendizajes, experiencias y alegrías.

¡Gracias! A mis mascotas: Rayas, Dino, Tich, Ina, Chocolatín y Chiquis que me acompañaron en las noches de desvelo durante mi formación.

Y por último ¡Gracias! A mi casa de estudios Universidad Pedagógica Nacional, por formar parte de su alumnado y formarme profesionalmente.

ÍNDICE

Introducción	4
CAPÍTULO 1 Drogas.....	9
Definición de Droga	10
Drogas legales e ilegales	11
Clasificación de Drogas	12
Drogas más comunes	21
Definición de Adicción.....	27
Patrón de consumo.....	27
CAPÍTULO 2 Etapas de la adolescencia y los Factores de Riesgo y de protección.....	27
Etapas de la Adolescencia	30
Preadolescencia	33
Adolescencia temprana.....	34
Adolescencia	34
Características del adolescente usuario de drogas	35
Factores de Riesgo y Factores de Protección	37
Factores de Riesgo.....	38
Factores de Riesgo Individuales.	38
Factores de Protección	40
CAPÍTULO 3 Habilidades para la vida	42
Habilidades para la Vida	43
Manejo de emociones y estrés.....	45
Las emociones.....	46
Manejo de estrés	47
Autoestima.....	48
Creatividad y pensamiento crítico para la solución de problemas.	49
Pensamiento Crítico.....	51
La importancia de las Habilidades para la Vida para prevenir el consumo de drogas.	52
CAPÍTULO 4 Propuesta -Taller "Habilidades para la vida en la prevención de consumo de drogas con preadolescentes de once a doce años".....	51
Concepto de Taller.....	54
Propuesta del Taller.....	53
Cartas Descriptivas.....	55
Reflexiones finales.....	86

Conclusiones.....	90
Referecias bibliográficas.....	92
Anexos.....	95

Introducción

El consumo de drogas ha aumentado en México, de acuerdo con la Encuesta Nacional del Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco 2016-2017.

En la población de 12 a 17 años, en adolescentes, el consumo alguna vez aumento entre 2011 y 2016 de 3.3% a 6.4% para cualquier droga, de 2.9% a 6.2% en drogas ilegales y de 2.4% a 5.3% en marihuana. Cocaína se mantiene estable.

También se observa que en los hombres las prevalencias de alguna vez tienen cambios significativos (de 3.9% a 6.6% en drogas ilegales, de 4% a 6.6% en cualquier droga y de 3.5% a 5.8% para marihuana).

En las mujeres aumento de 2.6% a 6.1% el consumo de cualquier droga alguna vez, de 1.9% a 5.8% el de drogas ilegales de 1.3% a 4.8% el de marihuana.

El consumo en el último año en la población aumento casi el doble: cualquier droga de 1.6% en 2011 a 3.1% en 2016, de drogas ilegales, de 1.5% a 2.9% y de marihuana de 1.3% a 2.6%.

La adolescencia es el periodo de transición entre la niñez y la edad adulta, se considera un estadio que trasciende en la vida de todo ser humano, ya que es una etapa en la cual hombres y mujeres definen su identidad afectiva, psicológica y social. La adolescencia es una etapa llena de cambios físicos, emocionales y de pensamiento; con inseguridades sobre lo que les espera en el futuro y presiones que suelen generar los padres, los amigos y la escuela (CIJ, 2011).

Durante la adolescencia es cuando se inicia con mayor frecuencia el uso de drogas, esto se debe a las características propias de esta etapa: la necesidad de reafirmar la identidad; la búsqueda de la independencia, de las emociones fuertes y las sensaciones intensas; así como la influencia de amistades con quienes el adolescente convive fuera de casa y en la escuela (Gómez, 2008).

De acuerdo con la información proporcionada por los Centros de Integración Juvenil (CIJ), al igual que la ENCODAT (2017), las drogas con las que generalmente los adolescentes inician su consumo son: Alcohol, tabaco, marihuana, inhalables y cocaína.

La mayoría de las personas consumidoras de sustancias adictivas mencionan que éstas se consiguen con mayor facilidad en:

- ✓ En la escuela.
- ✓ Con las amistades.
- ✓ En las fiestas y los antros.
- ✓ En la calle.
- ✓ En el hogar.

Existen drogas que se pueden conseguir en casa, como son: los cigarrillos, las bebidas alcohólicas, los inhalables (pegamentos, thinner, gasolina) y las de uso médico; ante este problema, una solución es la prevención de adicciones a través de la implementación de las habilidades para la vida.

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1993) las habilidades para la vida son “aquellas aptitudes necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo, que permiten enfrentar las exigencias y retos de la vida diaria”.

Estas habilidades ayudan a prevenir el consumo de drogas, porque permiten crear, fortalecer y practicar pensamientos, actitudes y conductas favorables para la salud física y mental; así como incrementar la competencia personal o el desempeño óptimo en las relaciones con los otros, mismas que ayudan a afrontar decididamente todas aquellas situaciones que puedan originar el consumo de drogas. También contribuyen a reducir el malestar emocional que orilla a los adolescentes a buscar otro tipo de sensaciones o de amistades, que los pongan en riesgo de consumo (Boff, 2002).

Según Fernández (2006), considera que las habilidades para la vida es un método que se construye alrededor de la equidad de oportunidades de desarrollo, para que los adolescentes sean capaces de aplicar juicio crítico, reconocer situaciones de riesgo, protegerse de ser manipulados por influencias externas, buscar apoyos adecuados y resolver sus problemas de manera favorable.

El objetivo de Investigación es elaborar una Propuesta Pedagógica (Taller) relacionada con la prevención de consumo de drogas dirigido a pre-adolescentes entre los 11 y 12 años, mediante la implementación de las habilidades para la vida.

La pregunta de investigación a la que se le dará respuesta es la siguiente: ¿Cuáles serían las estrategias pertinentes para lograr la prevención de consumo de drogas con pre-adolescentes de ambos sexos, entre los 11 y los 12 años, mediante la implementación de las Habilidades para la Vida?

La metodología que se utilizara para realizar este trabajo de investigación es de tipo documental. Para Roberto Hernández Sampieri y colaboradores (2000), la investigación documental consiste en:

Detectar, obtener y consultar la bibliografía y otros materiales que parten de otro conocimiento y/o informaciones recogidas moderadamente de cualquier realidad, de manera selectiva, de modo que puedan ser útiles para los propósitos del estudio.

La modalidad de Propuesta Pedagógica retoma la problematización de alguna preocupación o de la construcción de un problema relacionada con los procesos de enseñanza-aprendizaje, en este caso de demandas sociales relacionadas con el campo educativo.

En un primer momento, se realizara una investigación con el propósito de obtener información y literatura necesaria para la construcción del marco teórico.

En el Capítulo I denominado “Drogas”, se explica el concepto de droga, clasificación, consecuencias y efectos de las drogas, también se expone lo relativo a una adicción y el patrón de consumo.

En el Capítulo II denominado “Etapas de la Adolescencia y Factores de riesgo y de Protección”, se analizó el período de la adolescencia, sus etapas y sus características, por último, se explican el concepto de los factores de protección y de riesgo.

El Capítulo III denominado “Habilidades para la vida” trata sobre el concepto de las Habilidades para la Vida así mismo qué habilidades ayudan a afrontar las exigencias y desafíos de la vida diaria, por ejemplo: manejo de emociones y el estrés, autoestima, creatividad, pensamiento crítico para la solución de problemas, toma de decisiones y por último se explica la importancia de las Habilidades para la Vida para prevenir el consumo de drogas.

En el Capítulo IV denominado Propuesta-taller “Habilidades para la vida en la prevención del consumo de drogas con preadolescentes de once a doce años de edad” se explica el concepto de Taller y se presenta la propuesta que tiene el objetivo de prevenir el consumo de drogas mediante la implementación de las habilidades para la vida, así mismo se incluye un apartado de reflexiones finales.

Por último, se incluyen conclusiones, referencias bibliográficas y anexos.

CAPÍTULO I

DROGAS

Definición de Droga

El término de droga tiene varios significados; sin embargo, el Diccionario de la Real Academia Española (DRAE, 2005) describe el concepto de droga como cualquier “sustancia mineral, vegetal o animal, que se emplea en la medicina, en la industria o en las bellas artes”; en su segunda acepción, droga es cualquier “sustancia o preparado medicamentoso de efecto estimulante, deprimente, narcótico o alucinógeno”.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS,2011) “Droga es toda sustancia terapéutica o no que, introducida en el organismo por cualquier vía de administración (inhalación, ingestión, fricción, administración parenteral, endovenosa), produce una alteración, de algún modo, del natural funcionamiento del sistema nervioso central del individuo y es, además, susceptible de crear dependencia, ya sea psicológica, física o ambas, de acuerdo con el tipo de sustancia, la frecuencia del consumo y la permanencia en el tiempo”.

La palabra droga es un término de uso variado, en medicina se refiere a una sustancia con capacidad para prevenir o curar enfermedades o mejorar el bienestar físico o mental. En farmacología es cualquier agente químico que altera los procesos fisiológicos y bioquímicos de tejidos u orgánicos. (Alonso et al., 2004).

Aunque existen varios significados acerca de este término, hay que tener en cuenta que una droga es una sustancia psicoactiva que altera el sistema nervioso central afectando la percepción, las emociones y el estado de ánimo de quien la consume.

Drogas legales e ilegales

De acuerdo con Sanz (2014) las drogas ilegales son sustancias psicoactivas cuya producción o venta (no necesariamente su consumo) está prohibido por la legislación con carácter general, son aquellas que su uso o consumo no está permitido por la ley por ende llevan sanciones administrativas y legales. Una droga incluida en las listas de los acuerdos internacionales sobre control de drogas, sólo puede ser denominada ilegal (o ilícita) si su origen es ilícito. Si su origen es legal, entonces la droga en sí misma no es ilícita, sino sólo su producción, venta o uso en determinadas circunstancias. Las drogas que aparecen en dichas listas de acuerdos internacionales están bajo control y sólo pueden utilizarse legalmente para fines científicos.

Drogas legales, son aquellas sustancias psicoactivas cuya producción, venta y consumo no están prohibidos por la legislación con carácter general (por ejemplo, el tabaco o el alcohol). En algunos casos, estas sustancias, su comercialización o su uso, pueden estar sometidos a restricciones en función de determinadas circunstancias (horarios o tipos de establecimiento de venta, edad de los consumidores, etc.). En el caso de los fármacos, generalmente su venta legal está sometida a la prescripción facultativa. (Sanz, 2014).

Las drogas legales son aquellas que están permitidas por la ley, pero se someten a ciertas restricciones.

Cabe resaltar que una droga legal o aceptada socialmente no quiere decir que no representa un daño para la salud, ya que una droga legal o ilegal es una sustancia psicoactiva que al ser ingerida afecta el Sistema Nervioso Central, no por el hecho de que sea legal significa que no tenga efectos secundarios en su consumo.

Clasificación de Drogas

Las drogas han sido clasificadas de diversas maneras:

- a) Por con su comercialización:
 - Legales: Alcohol y tabaco.
 - Ilegales: Marihuana, Cocaína, Heroína, y Metanfetaminas.
- b) Por sus efectos:
 - Estimulantes: Cocaína, Anfetaminas, Éxtasis y Tabaco
 - Depresoras: Marihuana, Alcohol, Hipnóticos y sedantes e Inhalables.
 - Alucinógenas: LSD, PCP, Psilocibina y Mezcalina
- c) Por su origen:
 - Naturales: Opio, Marihuana, Mezcalina y Peyote
 - Sintéticas: Éxtasis y Metanfetaminas

Con respecto a su origen, se puede distinguir:

- a) Drogas Naturales: Las que aparecen de forma espontánea en la naturaleza en general hongos y vegetales.
- b) Drogas Sintéticas: Aquellas que requieren de procesos físicos o químicos para su preparación.

Algunos autores distinguen entre:

- a) Drogas duras: aquellas que producen graves riesgos para la salud
- b) Drogas blandas: supuestamente menos peligrosas

Con base en la información proporcionada por los Centros de Integración CIJ (2003), las drogas se pueden clasificar en cinco grupos:

1. **Depresores del Sistema Nervioso Central (SNC).** Provoca adormecimiento cerebral, enlentecimiento o reducción de la actividad del SNC

2. **Estimulantes del sistema nervioso central (SNC).** Incrementan el funcionamiento habitual del cerebro, provocando un estado de hiperactividad.

3. **Alucinógenos.** Alteran el funcionamiento del Sistema Nervioso Central dando lugar a distorsiones perceptivas y alucinaciones.

4. **Opioides.** Derivados del Opio.

5. **Cannabinoides.** Son los derivados de la planta de Marihuana.

Estimulantes	Depresores	Alucinógenos	Opioides	Cannabinoides
<ul style="list-style-type: none"> • Tabaco • Cocaína 	<ul style="list-style-type: none"> • Alcohol • Barbitúricos • Benzodiacepinas 	<ul style="list-style-type: none"> • LSD • Mezcalina 	<ul style="list-style-type: none"> • Heroína • Morfina • Metadona 	<ul style="list-style-type: none"> • Marihuana

En los siguientes cuadros se presentan los efectos a corto plazo, así como las señales de alerta, las consecuencias del consumo y efectos inmediatos.

DEPRESORES

Efectos inmediatos	<p>Estimulación inicial seguido de depresión</p> <p>Alteración del Juicio</p> <p>Falta de coordinación motora</p> <p>Pesadez de las extremidades</p> <p>Sueño Lenguaje desarticulado</p> <p>Sequedad bucal</p> <p>Taquicardia</p> <p>Aumento de apetito</p>
Señales de alerta	<p>Irritación de ojos</p> <p>Aumento de apetito, sequedad en la boca</p> <p>Dificultad para ejecutar procesos mentales complejos</p> <p>Ansiedad, disforia o retraimiento social</p> <p>Deterioro de la memoria inmediata</p> <p>Cambios repentinos en el estado de ánimo</p> <p>Alucinaciones y Paranoia</p> <p>Alteración del Juicio</p>
Consecuencias del consumo	<p>Deshidratación</p> <p>Se reduce el tiempo de reacción, altera la atención y la coordinación</p> <p>Interfiere en la memoria a corto plazo</p> <p>Deterioro de la atención</p> <p>Enfermedades hepáticas</p> <p>Colapso de venas y abscesos</p> <p>El ritmo cardíaco y la respiración se acelera</p> <p>Mareo, Nauseas y aturdimiento</p> <p>Gastritis y úlcera estomacal.</p>

OPIOIDES

Efectos inmediatos

Euforia
Sensación de relajación
Constricción pupilar extrema (pupilas en punta de alfiler)
Disminución del reflejo de las tos
Estreñimiento

Señales de alerta

Elevada capacidad para introducir dependencia física.
Tolerancia a los efectos
Alto potencial de abuso y adicción

Consecuencias del consumo

Depresión respiratoria grave
Agitación
Dolores musculares
Dolor de huesos
Insomnio
Diarrea
Vómito Escalofríos

ALUCINÓGENOS

Efectos inmediatos	Distorsión de la percepción del tiempo y espacio Cambios bruscos en el estado de animo Mezcla de percepciones sensoriales (escuchar colores) Cosquilleo y aumento de temperatura corporal
Señales de alerta	Inquietud permanente Sudoración Temblores Palidez Dilatación pupilar Hiperactividad e insomnio Pérdida de apetito y peso corporal Confusión Ansiedad y ataques de pánico Irritabilidad y conductas agresivas Descuido de higiene personal Rechinido de dientes
Consecuencias del consumo	Perdida repentina de la memoria Conducta alterada Fallas en la concentración Taquicardia Náusea y Vómito Rigidez muscular Cansancio externo

CANNABINOIDES

Efectos inmediatos	<p>Euforia</p> <p>Sensación de relajación</p> <p>Lentitud en movimientos</p> <p>Distorsión en la percepción del ambiente</p> <p>Aumento de la frecuencia cardiaca</p> <p>Aumento de apetito</p>
Señales de alerta	<p>Ataques de pánico</p> <p>Cambios en el estado de ánimo (ansiedad, paranoia)</p> <p>Desconcentración</p> <p>Deterioro de la memoria a corto plazo</p>
Consecuencias del consumo	<p>Deterioro de aprendizaje y memoria</p> <p>Inhibición de la actividad neuronal</p> <p>Dificultad para dormir</p> <p>Inquietud</p> <p>Depresión</p> <p>Síntomas falsos: Dolor de estómago, temblores, sudoración, escalofríos o dolor de cabeza.</p>

ESTIMULANTES	
Efectos inmediatos	<p>Estimula el Sistema Nervioso Central</p> <p>Incrementa el ritmo cardiaco</p> <p>Incrementa la tensión arterial</p> <p>Incrementa la temperatura corporal</p> <p>Hay dilatación pupilar</p> <p>Disminuye el apetito</p>
Señales de alerta	<p>Disminución del apetito</p> <p>Enojos repentinos y actitud retadora</p> <p>Dilatación pupilar</p> <p>Confusión mental y desconfianza</p> <p>Aplanamiento emocional y retraimiento social</p> <p>Deterioro del juicio</p> <p>Conductas repetitivas</p> <p>Fracaso o deserción escolar</p> <p>Robos o conductas delictivas</p>
Consecuencias del consumo	<p>Pérdida de peso considerable y desnutrición</p> <p>Insomnio crónico</p> <p>Escalofrío</p> <p>Cansancio físico, agotamiento crónico</p> <p>Complicaciones respiratorias</p> <p>Alteraciones cardiovasculares</p> <p>Dolor de cabeza, migraña</p> <p>Falta de sensibilidad en pupilas gustativas</p> <p>Resequedad en la piel y arrugas prematuras</p>

Drogas más comunes

Según la Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco (ENCODAT) 2016-2017, las drogas de mayor consumo en la población de once a doce años han aumentado de manera considerable.

La prevalencia de cualquier droga aumentó de 7.8% en 2011 a 10.3% en 2016, en el último año pasó de 1.8% a 2.9% y en el último mes de 1% a 1.5%.

La prevalencia de drogas ilegales de 7.2% a 9.9%, la del último año pasó de 1.5% a 2.7% y la del último mes de 0.8% a 1.4%, entre 2011 y 2016.

La prevalencia de la marihuana pasó de 6% a 8.6%, de 10.6% a 14% en los hombres y de 1.6% a 3.7% en las mujeres.

La prevalencia en el último año de marihuana pasó de 1.2% a 2.1%; de 2.2% a 3.5% en los hombres y de 0.3% a 0.9% en las mujeres.

El consumo de la cocaína se mantuvo estable tanto en la prevalencia de 3.3% y 3.5% y en el último año de 0.5% al 0.8%.

Los Centros de Integración Juvenil (2012) y la ENCODAT, concuerdan que las drogas iniciales en el consumo son: el Alcohol, el tabaco, la marihuana, los inhalables y la cocaína.

A continuación se presentan cuáles son los efectos de estas drogas.

MARIHUANA		Definición	
		Proviene de la planta cannabis, de origen asiático.	
Otros nombres: Mota, Churro, Hierba, Gallo.	Clasificación: Droga Depresora	Presentación: Se presenta en tres formas: Hierba, Resina y Aceite de Hachís	Vía de administración: Fumada y Oral
Efectos Inmediatos	Aumenta el apetito, Taquicardia, Sequedad bucal, La persona puede percibirse más relajada, extrovertida, momentáneamente, Pareciera agudizar los sentidos, Percepción alterada del tiempo y la distancia, Potencia la euforia o la depresión, Ataques de risa inmotivada, Sensación de despersonalización, Cambios negativos en la imagen corporal, Desconfianza e Ideación paranoide e Ilusiones auditivas, visuales o táctiles.		
Señales de Alerta	Irritación de ojos y dilatación pupilar, Aumento del apetito y sequedad de la boca, Dificultad para ejercitar procesos mentales complejos, Ansiedad, disforia o retraimiento social, Deterioro de la memoria inmediata, Cambios repentinos en el estado de ánimo, psicológicos o de comportamiento que aparecen durante o después del consumo, Alucinaciones y paranoia y alteración del juicio.		
Síndrome de Abstinencia	Irritabilidad, Ansiedad e Inquietud, Temblores y Escalofríos, Náuseas y Alteraciones del sueño.		
Consecuencias de Consumo	El uso habitual de mariguana puede causar asma y bronquitis crónica, así como baja densidad en el tejido pulmonar, Provoca deshidratación, reduce el tiempo reacción, altera la atención y la coordinación y Reduce la producción de espermatozoides.		
Otros riesgos	El consumo frecuente puede generar ataques de pánico y cambios de humor repentinos, las respuestas emocionales y el funcionamiento cognitivo se alteran, hay síntomas depresivos, en dosis altas puede ocasionar alucinaciones, se puede presentar algún síntoma psicótico o desarrollar esquizofrenia en la adultez y aumento la probabilidad de utilizar otras drogas.		

Centros de Integración Juvenil. (s.f) ¿Drogas? ¡Mejor Infórmate!
<http://www.cij.gob.mx/DrogasInformate/index.html>

TABACO		Definición	
		El tabaco es una planta cuyas hojas contienen una de las drogas más potentes y adictivas: la nicotina.	
Otros nombres: Tabique, Tabico y Patillo	Clasificación: Droga estimulante	Presentación: Se encuentran en dos formas, tabaco para mascar y en cigarrillos o pipas para combustión	Vía de administración: Principalmente fumada, en menor medida oral (mascar o beber tabaco) y tópica (ungüentos y parches).
Efectos Inmediatos	Sensación de alerta y estimulación, Mareo, Disminución de la tensión arterial, Taquicardia, Falsa percepción de concentración, Menor fatiga, Arritmias cardíacas, Relajación y Alivio temporal de tensiones.		
Señales de Alerta	Mal olor en el cabello, piel y ropa, Aliento desagradable, Dedos amarillos, Dientes manchados, Baja resistencia física por falta de oxígeno y Dolor de cabeza.		
Síndrome de Abstinencia	Deseo incontrolable por fumar, Dificultad para concentrarse, Aumento del apetito, Irritabilidad y Ansiedad.		
Consecuencias de Consumo	Mal aliento y tos, Dificultades para respirar. Sobre todo al practicar actividades físicas, Falta de sensibilidad en papilas gustativas: la comida sabe menos, Resequedad de la piel y arrugas prematuras, Úlceras estomacales, Insomnio, Enfermedades respiratorias como asma, enfisema y bronquitis, Agravamiento de la migraña y dolores de cabeza		
Otros riesgos	Cáncer de pulmón, boca, garganta, esófago, riñón, útero y mama, Complicaciones cardíacas, Derrame cerebral, En hombres, disfunción eréctil y disminución en producción de espermatozoides, Fumar durante el embarazo aumenta la probabilidad de aborto, así como muerte súbita de recién nacidos y bajo peso al nacer y Arterioesclerosis (depósitos de grasa en las arterias).		

Centros de Integración Juvenil. (s.f) ¿Drogas? ¡Mejor Infórmate!
<http://www.cij.gob.mx/DrogasInformate/index.html>

ALCOHOL		Definición	
		Sustancia que se obtiene de la fermentación de diversos granos, frutos y plantas.	
Otros nombres: Trago, Copa, Pisto, Chupe	Clasificación: Aunque de inicio produce exaltación, en realidad es una droga depresora	Presentación: Se expende en forma líquida, solo o como parte de bebidas diversas	Vía de administración: Oral
Efectos Inmediatos	Exaltación inicial, Falsa sensación de autoconfianza y libertad, Aparentemente la persona se siente más sociable, relajada, tranquila y pierde sus inhibiciones, Cambios extremos en el estado de ánimo, Alteración del juicio, Retarda los reflejos, Lenguaje poco claro y errores de pronunciación, Incoordinación, Atención dispersa, Pensamiento alterado, Lagunas mentales, Dilatación pupilar y Taquicardia, Nausea y Vomito.		
Señales de Alerta	Resacas y aliento alcohólico, Actitud agresiva, Marcha inestable y dificultad para mantenerse de pie por pérdida de equilibrio, Lagunas mentales, Lenguaje poco claro, Deterioro de la concentración y atención, Inestabilidad emocional, Conflictos en la escuela, la familia y en las relaciones sociales.		
Síndrome de Abstinencia	Hiperactividad, Taquicardia, Temblor en manos, Insomnio y sueño no reparador, Náusea y vómito, dolores de cabeza, Deseo intenso por consumir la sustancia, Alucinaciones visuales, táctiles o auditivas, Agitación, Agitación y Crisis Convulsivas.		
Consecuencias de Consumo	Gastritis y úlcera estomacal, Enfermedades cardíacas, Afecciones graves de hígado y cerebro, Aumento de peso corporal, Dolores de cabeza y estómago intensos		
Otros riesgos	Alteraciones en la memoria, La persona puede volverse agresiva y violenta, aumentando la probabilidad de participar en riñas, Puede agudizar episodios depresivos, Probabilidad de sufrir accidentes automovilísticos, Tener relaciones sexuales sin protección, embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual, En hombres, el alcohol provoca impotencia sexual y problemas de fertilidad		

Centros de Integración Juvenil. (s.f) ¿Drogas? ¡Mejor Infórmate!
<http://www.cij.gob.mx/DrogasInformate/index.html>

COCAÍNA/ CRACK		Definición	
		Sustancia denominada clorhidrato de cocaína, resultado de la refinación de hojas de coca.	
Otros nombres: Piedra, Coca, Piedra, Nieve, Doña Blanca.	Clasificación: Droga Estimulante	Presentación: Polvo blanco, también se presenta como una pasta amarillenta que, al endurecerse, se ve como piedras pequeñas.	Vía de administración: Inhalada por la nariz e inyectada y oral.
Efectos Inmediatos	Estimula el sistema nervioso central, Incrementa el ritmo cardiaco, la tensión arterial y la temperatura corporal, Disminuye el apetito, Dilatación pupilar, Sensación de incremento de la energía, cambios en la percepción y la conducta, euforia, la relajación y el bienestar son pasajeros, aparentemente hay reducción de las inhibiciones y Falsas ideas de grandeza.		
Síndrome de Abstinencia	Fatiga, Sueños desagradables, Insomnio o hipersomnias, Aumento de apetito, Ansiedad, Agitación y/o depresión.		
Consecuencias de Consumo	Pérdida de peso considerable y desnutrición, Insomnio crónico, escalofríos, cansancio físico, agotamiento crónico, complicación en áreas superiores como sinusitis, úlceras o perforaciones en las fosas nasales, Alteraciones cardiovasculares como arritmias o infartos. Dolor de cabeza y migraña, dolor crónico o quemaduras de labios, lenguas y garganta, o ronquera.		
Otros riesgos	Afecciones neurológicas como convulsiones, incapacidad para realizar tareas simples, sentimientos de depresión, paranoia y pánico, ansiedad, conductas violentas e irritabilidad, el uso crónico puede ocasionar psicosis, en hombre puede provocar impotencia, dificultades para la erección y la eyaculación y en mujeres, puede ocasionar pérdida de la menstruación e infertilidad.		

Centros de Integración Juvenil. (s.f) ¿Drogas? ¡Mejor Infórmate!
<http://www.cij.gob.mx/DrogasInformate/index.html>

DISOLVENTES/INHALABLES/ INHALANTES		Definición	
		Son sustancias volátiles, es decir, despiden vapores tóxicos al entrar en contacto con el aire.	
Otros nombres: Mona, Chemo, Activo, Agua de coco.	Clasificación: Droga Depresora	Presentación: Comprende una variedad de artículos industriales y del hogar, como aerosoles, corrector, esmalte para uñas, acetona, Resistol, thinner.	Vía de administración: Inhalada
Efectos Inmediatos	Falsa y pasajera sensación de euforia y bienestar, percepción distorsionada de la realidad, risas incontrolables, Alucinaciones, y no hay percepción de riesgos.		
Señales de Alerta	Aspecto personal en extremo descuido, Confusión y desorientación, Temblores; Irritación en la piel de la nariz y alrededor de la boca, Hiperactividad e insomnio, Pérdida de apetito y peso corporal, dificultades en la concentración, cambios drásticos del estado de ánimo, Irritabilidad y conductas agresivas y Depresión.		
Consecuencias de Consumo	El ritmo cardíaco y la respiración se aceleran, hay Mareo, náusea y aturdimiento, dificultad para ponerse de pie o caminar, por pérdida del equilibrio, Irritación en la mucosa nasal y tracto respiratorio, Ansiedad, Perdida de coordinación, temblores y agitación incontrolable.		
Otros riesgos	Daño pulmonar, riesgo de sufrir paros respiratorios, puede provocar asfixia, aumenta la probabilidad de sufrir accidentes, Insuficiencia hepática, renal o cardíaca, hay alteraciones psicológicas y sensoriales, reducción en el tono y fuerza muscular. Problemas visuales escasa coordinación de los ojos, riesgo de perder la vista y el oído, Bloquea la capacidad de transportar oxígeno en la sangre y puede ocasionar muerte súbita.		

Centros de Integración Juvenil. (s.f) ¿Drogas? ¡Mejor Infórmate!
<http://www.cij.gob.mx/DrogasInformate/index.ht>

Definición de Adicción

El Diccionario de Prevención de la A la Z (DP, 2007) define el término de adicción como el “uso repetido de una o varias sustancias psicoactivas, hasta el punto de que el usuario (denominado adicto) está periódica o crónicamente intoxicado”.

Centros de Integración Juvenil (CIJ, 2015) define el término de adicción como la “modificación del comportamiento y otras reacciones que comprenden siempre un impulso irreprimible por tomar dicha sustancia en forma continua o periódica; y agrega que tiene el fin de experimentar sus efectos psíquicos”.

Por tanto, adicción se entiende como una dependencia fisiológica y/o psicológica a alguna sustancia psicoactiva legal o ilegal, por el uso repetido de una o varias sustancias psicoactivas.

Patrón de consumo

Hay diferentes criterios para clasificar el tipo de consumo depende del estudio realizado, características de la sustancia, frecuencias y cantidad consumida.

El desarrollo de una adicción no se genera de manera inmediata ya que existe un proceso multifactorial (Sanz, 2014).

a) Por la frecuencia y cantidad

Experimental: Para satisfacer la curiosidad y saber que se siente.

Social u Ocasional: Esto es cuando la persona sólo utiliza la droga estando con su grupo de amigos o para hacer frente a una situación que se presenta de vez en cuando.

Funcional: La persona puede abusar y seguir realizando sus actividades cotidianas, siempre y cuando pueda consumir la droga de su preferencia.

Disfuncional: Aquellas personas que ya no pueden realizar sus actividades cotidianas ni funcionar en sociedad porque toda su vida gira en torno a la droga y sólo pueden dedicarse a conseguirla y consumirla

b) Por la cantidad del número de drogas que se consumen:

Monouso o Monoconsumo: Cuando se usa un solo tipo de drogas por ocasión

Poliuso: Cuando utilizan más de dos sustancias en la misma ocasión.

c) Por la sustancia:

En esta categoría depende de las características de la sustancia.

Cabe resaltar que para desarrollar una adicción no se genera de la noche a la mañana, ya que existe un proceso multifactorial que se explica de la siguiente manera:

1. **Abstinencia:** No hay consumo.
2. **Uso:** Es el consumo de una sustancia que no produce consecuencias negativas en el individuo o éste no las aprecia. Este tipo de consumo es el más habitual cuando se utiliza una droga de forma esporádica, en la cantidad y frecuencia mínima en el uso de las sustancia.
3. **Abuso:** Se da cuando hay uso continuado a pesar de las consecuencias negativas derivadas del mismo, se busca el efecto, se vuelve hábito y se presenta la tolerancia: existe un aumento en la cantidad y frecuencia de consumo.
4. **Dependencia:** Surge con el uso excesivo de una sustancia, que genera consecuencias negativas significativas a lo largo de un amplio periodo a tiempo. Se presenta síndrome de abstinencia se mantiene una cantidad y frecuencias de consumo alto, del que generalmente va aumentado.

CAPÍTULO II

ETAPAS DE LA ADOLESCENCIA Y LOS FACTORES DE RIESGO Y DE PROTECCIÓN

Etapas de la Adolescencia

Según Gonzales (2001) la adolescencia es el periodo de transición entre la niñez y la edad adulta, se considera un estadio que trasciende en la vida de todo ser humano, ya que es una etapa en la cual hombres y mujeres definen su identidad afectiva, psicológica y social.

Para Quiroz los jóvenes de esta edad se encuentran en una etapa en la que buscan elaborar su personalidad, imagen del yo, estabilidad emocional.

Con base en esto, los adolescentes que se encuentran en esta etapa tienen cambios cognitivos importantes, así de esta manera sienten la necesidad de interactuar. Se presentan cambios afectivos y sociales y enfrentan conflictos con los padres, pero muestran más independencia de éstos. Tienen una mayor capacidad de querer y compartir y de desarrollar relaciones íntimas, inician los sentimientos de tristeza o depresión, lo cual puede afectar el rendimiento escolar; también pueden consumir alcohol y drogas e iniciar relaciones sexuales sin protección.

De acuerdo con González (2001) durante esta fase, el adolescente está desarrollando sus propias opiniones y su personalidad; algunos cambios que se presentan son los siguientes:

- 1) **Biológicos.** Algunos cambios que se presentan en este sentido son cambios hormonales y maduración sexual.
- 2) **Cognitivos.** Se asocian los siguientes cambios tales como: el incremento del pensamiento abstracto, idealista y lógico; su pensamiento se torna más egocéntrico, esto es, se sienten protagonistas de la escena, únicos e invulnerables y adquieren mayor responsabilidad en la toma de decisiones.
- 3) **Socioemocionales.** Con estos cambios se presenta un mayor deseo de independencia, hay un incremento de conflictos con los padres y una mayor motivación por pasar tiempo con otros chicos y chicas de la misma edad, las conversaciones con los amigos se vuelven más íntimas.

Cabe resaltar que se deben de retornar diferencias de índole biológica, psicológica y sociocultural entre hombres y mujeres, porque hay ciertos aspectos de género que se deben de considerar para entender los sentimientos y la conducta de los adolescentes.

La fase de desarrollo que abarca de los 9 a los 14 años comprende el comienzo de la adolescencia, corresponde al cuarto, quinto y sexto grado de primaria y al primero y segundo de secundaria, aunque el intervalo cronológico varía en relación al género.

La fase evolutiva del ser humano inicia desde el momento de la fecundación y termina a los 25 años de edad, González (2001) señala que durante la adolescencia es el periodo caracterizado por el crecimiento orgánico, adquisición de la madurez sexual y capacidad reproductiva, fortalecimiento del dominio de la conducta y de la vida social, así como la maduración global de la inteligencia.

Para Gonzales (2001), no existen etapas cronológicas sino etapas evolutivas en acomodación con el medio, cada una de estas etapas van relacionadas.

Blos (2011), se refiere a esta fase como la etapa de transición que incluye a la pre-adolescencia y a la adolescencia temprana, el comienzo de estas fases se caracteriza por cambios físicos, miedos y regresiones, que hacen parecer al adolescente como una miniatura o como un niño muy desarrollado.

En los siguientes cuadros se pueden observar los procesos característicos de la adolescencia entre los 9 y 14 años de edad:

Procesos característicos de la adolescencia (9-14 años)
<p>a) Procesos regresivos: reaparecen conflictos característicos de la niñez temprana.</p> <p>b) Crisis bajo situaciones de tensión excesiva: se ponen de manifiesto fallas en la estructura psíquica que habían permanecido en silencio o no se manifestaban.</p> <p>Estos dos procesos internos característicos del adolescente joven, requieren de un ambiente protector que facilite la progresión y permita permear los procesos regresivos.</p> <p>Un programa constante y consistente puede ayudar en el aprendizaje de nuevas Habilidades para la Vida y disminuye la probabilidad de que ocurran conductas de riesgo, como el abuso de drogas durante la adolescencia plena.</p>

Procesos característicos del inicio de la adolescencia en hombres y mujeres	
Hombres	Mujeres
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Conductas regresivas intensas orientadas a la acción ✓ Cierta desprecio o defensa frente al sexo opuesto ✓ Inquietud excesiva que puede obstaculizar el desempeño en los estudios ✓ La energía natural se dirige hacia fuera: a controlar y dirigir el ambiente físico ✓ La socialización activa y rigurosa es indispensable para el varón en crecimiento, a fin de evitar peligros y un ambiente complicado. ✓ Gusto por realizar actividades con adultos del mismo sexo. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tendencia más clara hacia el sexo opuesto ✓ Tendencia a ser las mejores alumnas de la escuela ✓ Necesidad de ser parte de un grupo de amigos o amigas ✓ Es la etapa en que se aprenden los manejos arriesgados del medio ambiente ✓ Relación distante o competitiva con la madre ✓ Fantasías masturbadoras, previas a la primer menstruación

En esta etapa es fundamental estimular las potencialidades, así como la adquisición de los nuevos aprendizajes, actitudes, habilidades y valores que permitan enfrentar y resistir las vicisitudes de la vida.

La última fase de la niñez o la primera adolescencia, es la más prometedora para la adquisición de las habilidades para la vida, de hecho, es el mejor momento para ofrecer al adolescente herramientas que le permitan contrarrestar la influencia de ambientes y conductas de riesgo, que puedan alterar su desarrollo.

Algunos estudios de seguimiento como el de Catalano (1997), demuestran que en los niños que han trabajado en diferentes Programas de Educación Preventiva para la Adquisición de Habilidades para la Vida, se presentan menos conductas de riesgo o de trastornos del desarrollo durante la adolescencia, propiamente dicha.

Pre-adolescencia

Las transformaciones físicas que se producen en la pre-adolescencia son notables sobre todo en el cambio de estatura, el incremento de peso, la distribución de grasa, el desarrollo de la musculatura y la acentuación de las características sexuales primarias. Junto a los cambios fisiológicos están también los cambios psicológicos: las emociones, la conducta, la inteligencia y la forma de establecer relaciones interpersonales.

En esta etapa previa a la adolescencia, tanto los niños como las niñas han adquirido una conciencia de sí mismos, que les permite diferenciar su capacidad personal para enfrentar situaciones de la vida cotidiana, mediante el uso del juicio y la lógica, así también lo que les conviene y lo que piensan otros.

Durante la maduración sexual puede observarse cómo se diferencia el niño de la niña; en el niño se aprecia una relativa inestabilidad emocional, ya que de repente puede estallar como niño pequeño, manifestar una actitud de desapego hacia los padres o demandar su atención, en esta etapa el niño gusta de actividades físicas, desea y se esfuerza para ganarle a su papá si practican un deporte. En el discurso verbal, disfruta el uso de malas palabras y de onomatopeyas, ciertamente, se porta mal y se observa cierto desorden en su alimentación, en el cuidado de sus cosas y en el trato con los demás. La inteligencia en esta etapa se hace constructiva y prefiere los juegos en los que hay reglas complicadas y que implican competencia; también les gustan las actividades intelectuales en la que pueda ejercer la capacidad hipotético-deductiva, que les permita obtener conclusiones a partir de hechos y situaciones generales. En el plano social, manifiesta rebeldía contra la autoridad y busca la compañía de los pares, rechazando la relación cercana con niñas de su misma edad.

Por otra parte, la niña preadolescente también presenta una relativa inestabilidad emocional, sus reacciones tienden a ser más moderadas, se advierte en el arreglo personal, el lenguaje y las relaciones interpersonales. Asume actitudes de una mujer mayor, tiene novio y adopta una cierta conducta exhibicionista, su transformación intelectual es semejante a la del niño, pero asume una actitud menos competitiva, es más pasiva y adopta una actitud femenina. Es en esta etapa (9-12 años) que se requiere trabajar la formación y fortalecimiento de actitudes para la prevención, tanto con los niños y las niñas, que los protejan del uso y abuso de sustancias tóxicas, es la mejor edad para sentar las bases que permitan el pleno desarrollo de los niños y niñas.

Adolescencia temprana

La adolescencia temprana se caracteriza biológicamente por la eclosión de la pubertad; en el aspecto psicosocial, por la búsqueda intensa de los lazos extra familiares, un continuo de sentimientos exagerados y encontrados en el fortalecimiento de la autoestima. En el caso de los niños es notable la conducta de permanecer mucho tiempo con el amigo, con quien se identifica constantemente en cuanto a gustos, necesidades e incluso con la imagen personal. En esta etapa, los conflictos pueden provocar actitudes y actos antisociales, ya que cualquier desequilibrio los hace perder el control, se puede observar un menor rendimiento escolar y un incremento en asignarse mayor importancia a sí mismo.

La niña en la adolescencia temprana, también tiene una relación muy cercana e intensa con alguna amiga; se aísla frecuentemente para pensar en sus cosas, pero a veces también para fantasear y escribir en su diario; esta actitud pareciera egoísta y poco cooperadora con las actividades del hogar. Ante cualquier fracaso reaccionará de manera intensa. Por los datos de investigación epidemiológica realizados en la población mexicana, se sabe que la adolescencia temprana es la edad de inicio en el consumo de sustancias tóxicas (Capra, 1992) y en la que se inicia a probar el alcohol, el tabaco e incluso otras drogas, como la marihuana. Una característica psicológica del adolescente en esta etapa es el narcisismo o egoísmo, en el que se cierra debido a los cambios biológicos y psicológicos que experimenta, el adolescente está centrado completamente en sí mismo.

Además, es hipersensible a la interacción con el grupo de pares, porque busca la aceptación y el apoyo emocional, sobre todo entre sus iguales; se requiere de un ambiente saludable en el que las actividades grupales atraigan su interés y le ofrezcan el atractivo de algo nuevo y diferente, que además llenen el vacío que le impone su etapa de desarrollo. El hecho de que la escuela enseñe estas nuevas habilidades en grupos de la misma edad, puede tener un efecto verdaderamente protector y preventivo frente a los ambientes riesgosos y químico-dependientes que la sociedad actual ofrece al adolescente.

Adolescencia

En el aspecto psicosocial, durante la adolescencia desaparecen las diferencias que existían entre los niños y las niñas durante la adolescencia temprana; en esta nueva etapa, pueden establecerse similitudes entre el desarrollo de ambos sexos, ya que inician las relaciones amorosas y son capaces de establecer vínculos de pareja, debido a esto suelen ser relaciones

intensas y cambiantes. En la adolescencia comienza el proceso de identidad sexual y con éste, la preferencia por actividades que realimentan la autoestima (intelectual, deportiva o social).

La madurez intelectual permite el surgimiento de las tendencias ideológicas y es común que militen en algún partido político o asuman actitudes religiosas fervorosas incluso ascéticas. La vida emocional de los adolescentes es intensa, por lo que inician la llamada crisis de identidad, a partir de la cual comienzan a preocuparse por la existencia y el lugar que ocupan en el mundo y en la vida. La adolescencia propiamente dicha, se caracteriza por ser un periodo en el que la identidad y la presencia de los pares constituyen un elemento central; por esta razón, en esta etapa se recomienda a los adultos realizar aproximaciones preventivas centradas en el propio joven y no tanto en la interacción con los adultos.

A partir de las definiciones y fases sobre la adolescencia es importante resaltar la fase de la pre-adolescencia ya que en esta etapa es relevante implementar las habilidades para la vida con la finalidad de prevenir el consumo de drogas en adolescentes, a continuación se expondrán cuáles son las características cuando un adolescente es usuario de drogas.

Características del adolescente usuario de drogas

Algunas características que presentan los adolescentes cuando consumen drogas (CIJ, 2012) son las siguientes:

- El adolescente que inicia el consumo de drogas podría estar experimentando tensiones.
- El usuario de drogas tiene una mayor tendencia a las reacciones impulsivas.
- El usuario propende a la búsqueda de satisfacción inmediata con expectativas de alterar su conciencia o percepción.
- El usuario propende a la búsqueda y la experimentación de sensaciones nuevas.

Algunas causas por las cuales una persona puede consumir drogas, (CIJ, 2012) son las siguientes:

- ✓ La creencia de que las drogas no hacen daño.
- ✓ La presión del grupo.

- ✓ La curiosidad.
- ✓ El deseo por experimentar.
- ✓ La suposición de que las drogas pueden ayudar a olvidar los problemas o calmar la angustia, la ansiedad o el dolor, que pueden estar presentes en la vida cotidiana.

Cabe resaltar que las razones pueden ser muchas; sin embargo, es importante saber que el consumo de drogas daña al organismo, la mente y las relaciones con quienes se involucran.

Al conjunto de situaciones que pueden inducir al consumo de drogas se le denomina factores de riesgo; es importante mencionar que no es posible determinar cuál es la combinación de éstos para que la persona inicie el uso y abuso de sustancias adictivas, pero se tiene la certeza de que entre más factores se hagan presentes, mayor será la probabilidad de usarlas.

Algunas señales de riesgo se pueden percibir desde las primeras etapas (la infancia o la niñez temprana), como: conductas agresivas, la falta de autocontrol o un temperamento difícil. Cuando el niño crece, las interacciones con la familia, la escuela y la comunidad puede incidir en el riesgo al consumo de drogas en un futuro, pues las primeras interacciones de la población infantil ocurren en la familia. A veces la situación familiar aumenta el riesgo durante la niñez, para el abuso de drogas posteriormente, por ejemplo: cuando existen las siguientes características:

- ✓ Falta de cariño y respaldo por parte de la madre, padre o de quienes lo cuidan.
- ✓ Crianza ineficiente.
- ✓ La persona que los cuida abusa de sustancias adictivas.

Las interacciones fuera de la familia pueden involucrar riesgos, tanto para los infantes como para los adolescentes:

- ✓ Un comportamiento negativo en la escuela o una conducta social deficiente.
- ✓ El fracaso académico.
- ✓ La asociación con compañeros/as que abusan de las drogas

Con respecto a la adolescencia, es necesario identificar que es la época en la que las personas tienen más conductas de riesgo; con referencia específicamente a la población adolescente que piensan que no les pasará nada, aunque ellos tienen la necesidad de experimentar nuevas emociones y llevar al límite sus capacidades; además, influyen otros factores como:

- ✓ La falta de habilidad para manejar la ansiedad, angustia, enojo y depresión.

- ✓ Su atracción por el riesgo y la búsqueda de sensaciones nuevas e intensas; piensan que nos son responsables de lo que pasará.
- ✓ La rebeldía y el desacuerdo con las normas.
- ✓ Creer que las drogas tienen efectos positivos, sentir que nada les hace daño, ni que les afecta y la falta de información para prevenir riesgos,
- ✓ Que los amigos no estudien ni trabajen, consuman drogas, se involucren en actividades delictivas y ejerzan presión para que participen en el grupo.
- ✓ El ocio, estar sin actividad en el tiempo libre y no poder tener actividades creativas para vencer el aburrimiento.

La asociación con compañeros que abusan de las drogas, a menudo es el riesgo más inmediato para que los adolescentes se expongan al consumo de estas sustancias y al comportamiento antisocial. Otros factores son la disponibilidad de las drogas y las creencias acerca de las drogas que se toleran, en general; podemos decir que los más expuestos de los diferentes sectores poblacionales son los niños y los adolescentes. Algunas razones que respaldan esta situación, son las siguientes:

- ✓ La exposición a un daño o peligro, esto es, que tanto la persona se expone a peligros graves o muy graves, por ejemplo: la violencia continúa dentro y fuera del hogar, inseguridad pública y asaltos frecuentes y la falta de interés por la escuela.
- ✓ La información sobre los peligros inherentes a la práctica de situaciones determinadas.
- ✓ La capacidad que se tiene para enfrentar el daño o el peligro, ésta se relaciona con los recursos internos con los que cuenta cada persona para hacer frente al peligro.

En el caso de los niños y pre-adolescentes, el cerebro aún no se desarrolla en su totalidad; en particular, la corteza pre frontal (que es la parte del cerebro que evalúa las situaciones, toma las decisiones y mantiene las emociones y los deseos bajo control), lo que puede incrementar el riesgo de tomar una mala decisión, como usar las drogas. Si el menor de edad utiliza sustancias, puede interrumpir la función cerebral en las áreas críticas, como: la motivación, la memoria, el aprendizaje y el control del comportamiento.

Factores de Riesgo y Factores de Protección

Con base en la información proporcionada por los Centros de Integración Juvenil (CIJ, 2012) existen múltiples causas por las que una persona puede consumir drogas, algunas de éstas son las siguientes:

- ✓ La creencia de que una droga no hace daño.
- ✓ La presión del grupo.
- ✓ La curiosidad.
- ✓ El deseo por experimentar.
- ✓ La suposición de que las drogas puedan ayudar a olvidar los problemas o calmar la angustia, ansiedad o dolor, que pueden estar presentes en la vida cotidiana.

Durante el consumo de las drogas hay situaciones que aumentan la probabilidad de que una persona use sustancias psicoactivas, denominadas como factores de riesgo, también hay factores que pueden disminuir el consumo de dichas sustancias, las cuales se denominan factores de protección.

En los siguientes apartados vamos a describir a detalle ambos tipos de factores

Factores de Riesgo

Con base en la información proporcionada por los Centros de Integración Juvenil (2014), un factor de riesgo es “una característica individual surgida como causa de la situación y el contexto en los que vive una persona; este atributo incrementa la probabilidad del uso o abuso de sustancias psicoactivas”.

Los factores de riesgo retoman las “características biológicas, psicológicas, conductuales, sociales y ambientales, como: la dinámica familiar, antecedentes de violencia y abuso de sustancias, depresión, estrés, tolerancia hacia el consumo, disponibilidad de sustancias en el lugar de residencia, relaciones interpersonales pobres o conflictivas, etc.” (CIJ, 2014).

Factores de Riesgo Individuales. Estos factores a nivel individual se asocian con las características específicas o conductas aprendidas por cada persona durante su vida. Algunos ejemplos son:

- **Baja percepción de riesgo.** Cuando no se tiene un conocimiento preciso de los daños y las consecuencias que implica el consumo de drogas.
- **Conductas agresivas impulsivas.** Se presentan cuando alguien actúa con la intención de faltar al respeto a los demás, ya sea verbal o físicamente, sin aparente motivo o justificación.

- **Estados de depresión y ansiedad.** Se refieren a una constante y profunda sensación de tristeza, soledad y el sentimiento de que nadie los quiere, ni los comprende. Cuando esto sucede, la persona actúa de forma precipitada y busca salidas fáciles como el consumo de drogas.
- **Dificultad para establecer relaciones interpersonales.** Este problema se presenta cuando alguien carece de habilidades para acercarse e interactuar con otros. Las personas en esta situación muestran inseguridad, retraimiento, haciéndolas vulnerables al consumo de drogas, ya que harían lo que fuera por pertenecer a un grupo o relacionarse con los demás.

Factores de Riesgo Familiares. Los factores de riesgo familiares están ligados al contexto, las tradiciones, las normas y formas de vida de las familias y son los siguientes:

- **Poca claridad de reglas familiares y escasas disciplina.** Se presenta cuando no se hablan ni se establecen en forma clara, las normas de convivencia familiar.
- **Conflictos familiares.** Se presentan cuando los padres discuten o se agreden por cualquier situación en presencia de los hijos, quienes son los más afectados.
- **Falta de participación de los padres con los hijos.** Cuando no se demuestra un interés, ni se integran a las actividades de sus hijos.
- **Padre, Madre y Hermanos consumidores.** Cuando las familias de la madre y el padre son alcohólicos, fumadores o consumen alguna otra droga; entonces los hijos aprenden de su ejemplo, considerando que son conductas adecuadas y normales.
- **Violencia familiar.** Los golpes e insultos a la población infantil y adolescente provocan que no quieran estar en su hogar, lo que los pone en una situación con muy pocos o nulos apoyos para rechazar el consumo de alcohol y otras drogas.

Factores de Riesgo Escolares. Los factores de riesgo escolares están ligados al contexto escolar, en el cual conviven los adolescentes; algunos de ellos son los siguientes:

- **Temprana conducta antisocial.** El sector infantil que es agresivo en el Jardín de Niños o en la escuela primaria tiene un mayor riesgo de abuso de sustancias. Este factor de riesgo incluye mala conducta en la escuela, dejar de asistir a ésta, implicarse en peleas con otros niños y exhibir conducta delincuente. Cuando una conducta agresiva temprana del infante va unida al aislamiento, abandono o hiperactividad, se incrementa el riesgo de problemas en la adolescencia.

- **Fracaso escolar.** La experiencia de fracaso en la escuela, sobre todo en los últimos años de la primaria, incrementa el riesgo tanto de abuso de drogas como de conducta delinciente.
- **Bajo compromiso en la escuela.** Esto lleva al niño a percibir su rol como estudiante, no importante.
- **Amigos que consumen drogas.** Los niños que se asocian con iguales que usan drogas tiene mayor probabilidad de empezar a consumirlas.
- **Transiciones escolares.** Cuando el niño concluye la escuela elemental e inicia la educación media o bien pasa al bachillerato, puede detectarse un aumento en el uso de sustancias o conductas problemáticas.
- **Actitudes favorables hacia el consumo de drogas.** Es común que durante la transición a la secundaria, un grupo de alumnos consumidores, puedan influir en otro de recién ingreso que comienza a aceptar el comportamiento y que incluso, se coloque en una posición de mayor riesgo al probar alguna sustancia tóxica.

El consumo de drogas no depende de que existan factores de riesgo, ya que éstos sólo aumentan la probabilidad de que se consuman drogas, esto también depende del individuo y del contexto.

Ante estas situaciones en las cuales se presentan los factores de riesgo tanto en el entorno individual, familiar y escolar, los adolescentes no reaccionan de la misma manera; por tanto, los factores de riesgo son situaciones o refuerzos para el consumo de las drogas.

Factores de Protección

De acuerdo con la información que poseen los Centros de Integración Juvenil (CIJ, 2014) los factores de protección son “un atributo personal determinado por la situación y el contexto en los que alguien subsiste; esta característica reduce la probabilidad del uso y abuso de drogas”.

También se consideran como los “vínculos familiares sólidos; el desempeño escolar exitoso; las aptitudes para afrontar circunstancias de vida adversas; los cuales reducen el impacto de los factores de riesgo y contribuyen a evitar el uso de sustancias” (CIJ, 2014); así, los factores de protección pueden dividirse en: individuales, familiares y sociales.

Los Factores de protección individuales se mencionan a continuación:

- **La autoestima.** Es una característica personal que incluye el valor, el afecto y la apreciación por uno mismo, lo que facilita la aceptación de nuestras cualidades, defectos, habilidades y

carencias y permite relacionarse con la gente de modo cordial y adecuado. Las personas con un buen nivel de autoestima reflejan mayor seguridad en su toma de decisiones.

- **El apego escolar.** Se relaciona con el interés por las actividades escolares, el éxito en los estudios y la aceptación de los compañeros en la escuela, así también la atención que brindan los profesores y otras autoridades de la comunidad escolar. Además, el hábito de estudio permite desarrollar aptitudes intelectuales, motivacionales y aspiraciones vocacionales.

Los factores de protección familiares se describen a continuación:

- **La comunicación familiar.** Se refiere al respeto de escuchar y ser escuchado por todos los que integran la familia y esto se acompaña de amor, aceptación, negociación y una adecuada distribución de los lugares que cada quien ocupa, dentro de la familia.
- **Las relaciones familiares.** Éstas dependen principalmente de los padres, ya que si se inculca respeto, amor y comunicación entre los hijos, ellos también sentirán seguridad y confianza suficientes para compartirles situaciones tanto positivas como negativas, que les ocurran cotidianamente.

En este Capítulo denominado Etapas de la Adolescencia y los Factores de riesgo y de Protección, se incluye definiciones y las fases de la adolescencia: pre-adolescencia, adolescencia temprana y adolescencia, así mismo se describen las características cuando un adolescente es usuario de drogas, por último se explica que son los factores de riesgo y protección.

En el siguiente Capítulo III se describen las Habilidades para la Vida, que incluyen: el manejo de emociones y estrés, autoestima, creatividad y el pensamiento crítico para la solución de problemas, toma de decisiones, así también se describe la importancia de las Habilidades para la Vida para prevenir el consumo de drogas.

CAPÍTULO III

HABILIDADES
PARA
LA
VIDA

Habilidades para la Vida

La OMS (1993, s.p.) define las Habilidades para la Vida como “aquellas aptitudes necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo, que nos permite enfrentar eficazmente las exigencias y retos de la vida diaria”. También las considera como “la capacidad de una persona para enfrentar con éxito las exigencias y desafíos de la vida diaria, para mantener un estado de bienestar mental que es evidente mediante un comportamiento positivo y adaptable en la interacción con las demás personas y con el entorno social y cultural” (OMS, 1993, s.p.). López Melero (2010) retoma las diez Habilidades para la Vida que propone la OMS (1993) y las define como:

1. **Autoconocimiento**, es el reconocimiento de nuestra personalidad, características, idiosincrasia, fortalezas, debilidades, aspiraciones, expectativas, etc.
2. **Empatía**, es la capacidad para ponerse en el lugar de otra persona y desde esa posición captar sus sentimientos.
3. **Relaciones interpersonales**, se plantea como la competencia para interactuar positivamente con las demás personas.
4. **Solución de problemas y conflictos**, la consideran como la destreza para afrontar positivamente las exigencias de la vida cotidiana.
5. **Manejo de emociones y sentimientos**, es el reconocimiento y gestión positiva de nuestro mundo emocional.
6. **Pensamiento crítico**, considerada como la capacidad para analizar con objetividad experiencias e información, sin asumir pasivamente criterios ajenos.
7. **Pensamiento creativo**, requiere de la utilización de los procesos del pensamiento para buscar respuestas innovadoras a los diversos desafíos vitales.
8. **Comunicación efectiva o asertiva**, es la habilidad para expresarse de manera apropiada en el contexto relacional y social en el que se vive.
9. **Manejo de la tensión y el estrés**, planteada como la capacidad para reconocer nuestras fuentes de tensión y actuar positivamente para implementar el control.
10. **Toma de decisiones**, es la capacidad para construir racionalmente las decisiones cotidianas de nuestra vida.

De acuerdo con la información proporcionada por los Centros de Integración Juvenil (CIJ, 2011) las Habilidades para la Vida se centran en la enseñanza de 10 destrezas, que ayudan a afrontar las exigencias y desafíos de la vida diaria, las cuales son las siguientes:

1. **Autoconocimiento.** Es la habilidad de conocer nuestros propios pensamientos, reacciones, sentimientos, qué nos gusta o disgusta, cuáles son nuestros límites y nuestros puntos fuertes/débiles, significa construir sentidos acerca de nosotros mismos, de las demás personas y del mundo en que vivimos. Conocerse es el soporte y el motor de la identidad y la capacidad de comprometerse con la autonomía, consiste en la experiencia personal en que el niño descubre su carácter, debilidades, fortalezas y gustos
2. **Empatía.** Es la habilidad de ponerse en el lugar de otra persona, esta habilidad ayuda a comprenderlo mejor y por tanto responder de forma consecuente con sus necesidades y circunstancias. Lo anterior facilita comprender mejor las reacciones, emociones y opiniones ajenas e ir más allá de las diferencias, lo que nos hace más tolerantes.
3. **Comunicación asertiva.** Es la habilidad para expresar con claridad y de forma adecuada los sentimientos, pensamientos o necesidades individuales. La persona que se comunica asertivamente, expresa en forma clara lo que piensa, siente o necesita, teniendo en cuenta los derechos, sentimientos y valores de sus interlocutores.
4. **Relaciones interpersonales.** Es la habilidad de establecer, conservar e interactuar con otras personas de forma positiva, así como ignorar aquellas relaciones que impiden un desarrollo personal, para esto se consideran dos aspectos clave: el primero es aprender a iniciar, mantener o terminar una relación, el segundo es aprender a socializarse en forma positiva con las personas con quienes se interactúa a diario.
5. **Toma de decisiones.** Es la habilidad de evaluar las distintas posibilidades, teniendo en cuenta necesidades y criterios y estudiando cuidadosamente las consecuencias que pueden acarrear las diferentes alternativas, tanto en la vida propia como en la ajena.
6. **Solución de problemas y conflictos.** Es la habilidad para buscar la solución más adecuada a un problema o conflicto, identificando en esto las oportunidades de cambio y crecimiento personal y social.
7. **Pensamiento creativo.** Ayuda a buscar alternativas diferentes de manera original, permitiendo realizar una toma de decisiones adecuada. Se refiere a la capacidad de inventar algo nuevo, de relacionar algo conocido de forma innovadora o de apartarse de esquemas de pensamiento o conductas habituales.
8. **Pensamiento crítico.** Es la habilidad que permite preguntarse, replantearse, analizar objetivamente la situación existente, de la forma más objetiva posible para llegar a conclusiones propias sobre la realidad.
9. **Manejo de emociones y sentimientos.** Es la habilidad de reconocer las propias emociones y sentimientos y saber cómo influyen en el comportamiento, aprendiendo a

manejar las emociones más difíciles, como: la ira y la agresividad, entre otras. Comprender mejor lo que sentimos implica no sólo escuchar lo que nos pasa, sino también atender el contexto.

- 10. Manejo de tensiones y estrés.** Implica reconocer qué nos provoca tensión y estrés en la vida y encontrar formas de canalizarlos, para que no interfieran en nuestra salud.

Los Centros de Integración Juvenil (CIJ, 2011) cuya población son adolescentes de 10 a 18 años de edad, proponen en su libro titulado “Habilidades para la Vida: Guía para Educar con Valores” desarrollar y fortalecer habilidades específicas para la vida, como: manejo de emociones y estrés; autoestima; creatividad, pensamiento crítico para la resolución de problemas, toma de decisiones; las cuales avalan tanto la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2011) como la Organización Panamericana de la Salud, con base en la experiencia adquirida a través de sus investigaciones.

La necesidad de desarrollar estas habilidades se justifica por la relación estrecha que existe entre emociones, pensamiento, autoestima, toma de decisiones, el comportamiento humano y los valores como: respeto, tolerancia, solidaridad, honestidad y responsabilidad.

Las emociones se presentan de forma paralela a las acciones; esto es, se manifiesta un proceso en el que la emoción tiene un efecto directo en el pensamiento crítico, previo a una conducta; así se considera que una acción positiva es el resultado de un pensamiento precedido por emociones del mismo tipo. Por ejemplo, cuando un adolescente ha logrado reconocer y manejar sus emociones, tiene la posibilidad de desarrollar un pensamiento crítico y de fortalecer su autoestima, aspectos que le pueden ayudar a tomar decisiones asertivas, como: evitar el consumo de drogas, la violencia y las prácticas sexuales de riesgo.

De acuerdo con la información recuperada de los Centros de Integración Juvenil (CIJ, 2011), en este trabajo se retomarán las habilidades propuestas en su libro Habilidades para la Vida: Guía para Educar en Valores para elaborar la propuesta pedagógica titulada: “Habilidades para la vida en la prevención de adicciones en pre-adolescentes de once a doce años de edad”.

A continuación, se analizarán cada una de dichas habilidades.

Manejo de emociones y estrés.

La importancia de desarrollar esta habilidad entre los adolescentes es con la finalidad de reconocer situaciones estresantes y sus efectos en la vida cotidiana, desarrollando estrategias

para enfrentarlas. Conocer las emociones y lograr comprenderlas con sus diversos efectos en nosotros mismos y en los demás, es una habilidad indispensable para la vida cotidiana, en ocasiones es difícil identificar que se experimenta una emoción, ya que no se reconoce, solo nos percibimos de manera diferente y no le damos un nombre a lo que sentimos. Al no reconocer la emoción resulta complicado su manejo y se puede expresar en conductas poco adaptables, que incluso llegan a afectar el bienestar físico, emocional y social; además, de reconocer nuestras emociones es fundamental aprender a manejarlas y no ocultarlas. (CIJ, 2011).

La adolescencia es una etapa llena de cambios físicos, emocionales y de forma de pensar; con inseguridades sobre lo que se espera en un futuro y presiones que suelen generar los padres, los amigos y la escuela. Este periodo de emociones contradictorias puede hacer al adolescente susceptible a la influencia del grupo de amigos y al ambiente escolar. Esta vulnerabilidad hace a los adolescentes particularmente sensibles a los problemas relacionados con la salud mental, que tienen que ver directamente con su desarrollo físico, emocional, conductual, de intereses y expectativas; el malestar físico que se vive puede reflejarse en el uso de sustancias adictivas como: tabaco, alcohol y otras drogas.

Es necesario brindar estrategias que los ayuden a saber expresarse y manejar los estados de ánimo que puedan interferir en los aspectos de la vida, al igual transmitir estrategias y técnicas que los ayuden a conocerse y autorregularse, con la finalidad de que logren anticiparse a las consecuencias de sus actos, previniendo problemas y evitando que se presenten efectos desagradables que alteren su bienestar. Por lo tanto, el conocimiento y el manejo de emociones resulta un recurso para potenciar la percepción positiva que debe tener el adolescente de sí mismo; reconocer la capacidad de actuar y confiar en su propio criterio, reconocer sus inclinaciones, identificar el interés y gustos, tanto positivos y negativos; mostrarse empático con las necesidades de los demás, para conseguir el equilibrio entre lo que percibe, piensa y siente, que le será útil para enfrentarse a las necesidades y exigencias del medio en que convive (CIJ,2011).

Las emociones

Según la información recopilada de los Centros de Integración Juvenil (CIJ, 2011), las considera como “las reacciones complejas en las que se interrelacionan la mente y el cuerpo”, en las cuales existen tres respuestas emocionales:

1. Un estado emocional subjetivo que se puede interpretar como: “me siento bien o me siento mal”.
2. Una conducta impulsiva que pueda expresarse o no de forma abierta, por ejemplo: “acercarse a alguien, llorar o evitar un contacto”.
3. Cambios en nuestro cuerpo o respuestas fisiológicas, por ejemplo: sudar, aceleración o disminución del ritmo cardiaco, temblar, etc.

Las emociones son capaces de generar sensaciones de efecto inmediato, placenteras o desagradables; éstas pueden durar un instante; tener un efecto a corto o mediano plazo; orillarnos a tomar decisiones; hacernos actuar de forma positiva o negativa o marcar nuestro futuro, como consecuencia de lo que percibimos en ese momento. En general, las emociones son un sistema de alarma sobre cómo nos encontramos, lo que nos gusta o lo que funciona mal en nuestro alrededor, con la finalidad de realizar cambios en nuestra vida (CIJ, 2011).

Reconocer nuestras emociones es poder integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento y considerar su complejidad, el ¿Cómo nos sentimos? determinará nuestros pensamientos.

Manejo de estrés

Centros de Integración Juvenil (CIJ, 2011) señala que el estrés es una función normal del organismo, es una activación de nuestro organismo, que en exceso se convierte en un serio problema para nuestra salud, también se presenta como una situación en la cual las necesidades y las exigencias internas o externas superan nuestra capacidad de respuesta.

En la etapa de la adolescencia existen diversas causas de estrés relacionadas con las tensiones internas propias de los cambios y las características del desarrollo y las externas. Los principales factores que pueden generar estrés en los adolescentes son de diferentes tipos y se relacionan con:

- **Cambios Físicos.** Los cambios hormonales no sólo someten a los adolescentes a enfrentarse a las diferentes transformaciones de su cuerpo, sino también a sentir diferentes emociones que los exponen a experimentar estrés.
- **Familia.** Los principales aspectos que pueden generar estrés en los adolescentes, tienen que ver con la relación que establecen con sus padres y hermanos, relacionado con el apoyo de sus padres; el tipo y calidad de comunicación que se llega a establecer y el vínculo

afectivo y su expresión. Cuando alguno de estos elementos es percibido de manera desagradable o poco satisfactoria, puede ocasionar estrés en los adolescentes.

- Amigos. En la adolescencia las relaciones adquieren mucho significado e importancia, son completamente nuevas y ayudan a definir quiénes son, ya que se interesan por ser reconocidos y apreciados y así ser aceptados en un grupo, no tener amigos o no permanecer o encajar en un grupo genera estrés durante la adolescencia.
- Escuela. En este ámbito se desarrollan más los roles sociales, ya que se ponen a prueba los logros, las habilidades, las capacidades y se establece una jerarquía social.

Durante la adolescencia es importante, que los padres y los adultos que conviven con adolescentes, puedan escucharlos ya que reafirman la toma de decisiones y brindarles apoyo.

El estrés se relaciona con las enfermedades crónicas: degenerativas, respiratorias, cardiovasculares, malestares emocionales, dificultades en las relaciones interpersonales y en general, con cualquier actividad cotidiana. Aspectos como: la violencia, las conductas sexuales en riesgo y el consumo de sustancias adictivas, en muchos casos son la consecuencia de un estrés acumulado y mal manejado.

Es necesario promover y enseñar a los adolescentes, técnicas y estrategias y brindar información relacionada con el manejo de las emociones y el estrés para prevenir situaciones de riesgo.

Autoestima

Centros de Integración Juvenil (CIJ, 2011) definen a la autoestima como: “la evaluación global del valor que cada individuo tiene de sí mismo”, puede ser el grado de satisfacción personal, este valor que nos asignamos a nosotros mismos está sustentado en la manera como nos percibimos, la forma como pensamos sobre nuestra persona y en nuestra conducta en general, como seres humanos.

Una buena autoestima implica:

- 1) Tener buena opinión de uno mismo.
- 2) Tener confianza en nuestro valor como personas.
- 3) Tener una actitud positiva.
- 4) Estar satisfecho de uno mismo, la mayor parte del tiempo.

5) Plantearse objetivos realistas.

Está influida por las relaciones que establecemos con otras personas como los integrantes de la familia, los vecinos, los profesores, los amigos, los conocidos con quienes interactuamos frecuentemente.

Tiene dos dimensiones las cuales son las siguientes:

- 1) La dimensión cognitiva (conocimiento de uno mismo). Se refiere a las concepciones o ideas que tenemos de nosotros mismos, estas ideas se refieren a nuestras habilidades, capacidades y valores.
- 2) La dimensión evaluativa. Es el valor que nos atribuimos a nosotros mismos, corresponde al hecho de amarnos o no, apreciarnos o despreciarnos y al impacto que estos componentes tienen sobre nuestro bienestar físico y psicológico, cotidiano.

También se encuentra relacionada con situaciones o enfermedades, como: depresión, fracaso escolar, dependencia a las drogas, delincuencia, conductas de abuso, la violencia física y emocional; el concepto de autoestima, corresponde directamente con los factores de riesgo y los factores de protección.

Durante la adolescencia hay dos elementos importantes en el desarrollo de la autoestima que son los siguientes:

- 1) Estima de uno mismo. Que se refiere al valor que los adolescentes se asignan a sí mismos.
- 2) Mecanismo de control. Se refiere a la media con la cual un adolescente puede ejercer un dominio de los componentes que considera tienen mayor importancia para él.

La autoestima es el resultado de una experiencia psicológica y el producto de una actividad de reflexión y conocimiento personal, que se hace evidente en nuestra conducta social, se ve influida por nuestras experiencias y forma de pensar, así como por la manera en que la incorporamos a nuestro modo de ser y a la idea que tenemos del mundo que nos rodea (CIJ, 2011).

Creatividad y pensamiento crítico para la solución de problemas.

La creatividad “es una cualidad que permite construir realidades posibles, se asocia con la facultad de hacer que algo exista, implica: inventar, formar, escribir, pintar, construir, producir, imaginar, etc.” (2011).

Es un ejercicio constante, una búsqueda y un encuentro con las ideas; es una forma de reafirmarse a través de un pensamiento abierto a diferentes posibilidades de interpretar y entender, así también resolver y comunicar situaciones y problemas, siempre con un acercamiento a la realidad. El desarrollo de la creatividad fortalece valores como: tolerancia, respeto y comunicación, entre otros. Dado que permite observar, analizar e interpretar, desde diferentes puntos de vista, la variedad de formas de pensamiento y las ideologías, por lo que propicia la construcción de relaciones.

El pensamiento creativo es un proceso que permite innovar e inventar; además, brinda herramientas para resolver situaciones y problemas, retomando las siguientes etapas:

- 1) **Preparación.** Momento en que se investiga y analiza el estado de los conocimientos, de las ideas, el producto o el problema y la necesidad de plantearlos o relacionarlos para alcanzar un logro o resolución.
- 2) **Incubación.** Momento aparente de inactividad, puede existir la sensación de que es imposible solucionar el problema; sin embargo, es la fase de búsqueda interna en la que se hacen mezclas, se agitan ideas, recuerdos, sentimientos y experiencias.
- 3) **Iluminación.** Aquí, todos los datos y hechos acumulados en la fase de incubación, se transforman en imágenes que atraviesan las barreras del preconscious, se entremezclan con la producción de ideas y emergen ofreciendo soluciones.
- 4) **Verificación.** Es el momento en que se comprueba si la idea encontrada aporta algo de importancia y si es una solución, lo que se lleva a cabo usando diversos medios de comprobación y utilidad. La comunicación debe ser más creativa y sin prejuicios de acuerdo con los objetivos para la solución del problema. (CIJ, 2011).

La persona creativa tiene confianza, posee la capacidad de creer y de sentir, es perseverante y ante las frustraciones encuentra el camino para seguir adelante; busca el sentido de las cosas, el por qué y qué aprendizaje le deja cada una de esas capacidades, ya sea en lo positivo o negativo; además cree en la vida y en la trascendencia y se preocupa y ocupa de su ser y de los otros. (CIJ, 2011).

Con el desarrollo de la creatividad se busca favorecer que los adolescentes aprendan a aprovechar su potencial y energía para vivir y crear; con verdadera conciencia del momento por el que pasan, del compromiso que tienen con ellos mismos y con los demás, es decir, con su familia, amigos, pareja y sociedad.

Pensamiento Crítico

El pensamiento crítico implica comunicación efectiva y habilidades de solución de problemas, es la forma de pensar acerca de cualquier tema, contenido o problema; el sujeto mejora la calidad de su pensamiento al apropiarse de las estructuras inherentes al acto de pensar y al someterlas a estándares intelectuales.

Las personas con pensamiento crítico tienen un propósito claro: cuestionan información, conclusiones y puntos de vista; se empeñan en ser explícitos, exactos, precisos y relevantes; buscan profundizar con lógica e imparcialidad (CIJ, 2011).

Es por eso que es fundamental fomentar un pensamiento crítico en los adolescentes, para que sepan resolver problemas de manera positiva y encuentren fáciles soluciones para evitar el consumo de drogas.

Toma de decisiones

En la adolescencia la toma de decisiones puede estar presente por la necesidad de ser aceptados en su grupo de amigos; si encuentran formas de relacionarse con otros adecuadamente, se sentirán bien con ellos mismos y tendrán mayores posibilidades de tener autonomía en sus resoluciones, protegiendo su salud y la de otros. De lo contrario, los jóvenes quizá decidan cosas que atenten contra su bienestar, con tal de lograr ser aceptados y no serán capaces de rechazar la influencia de otras personas, lo cual provoca que se involucren en situaciones que afecten su salud física y mental, como: consumir drogas; relacionarse de manera violenta con los demás o tener conductas sexuales de riesgo, etc. (CIJ, 2011).

Los adolescentes tienen cambios tanto físicos como hormonales; sin embargo, también modifican la forma en cómo piensan, una de las decisiones más importantes para los adolescentes es elegir: dónde y qué estudiar, acerca de una pareja; considerar sus propias ideas; si asistirán a una fiesta y rechazarán el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas, un aspecto fundamental es ayudarlos a descubrir que tienen la capacidad de elegir y que estas elecciones pueden modificar el tipo de situaciones en las cuales pueden verse involucrados como su entorno mismo.

Cada una de las habilidades expuestas adquiere importancia durante la pre-adolescencia que se puede prevenir el consumo de drogas por medio de dichas habilidades para la vida.

La importancia de las Habilidades para la Vida para prevenir el consumo de drogas.

Centros de Integración Juvenil (CIJ, 2011) mencionan que las Habilidades para la Vida ayudan a prevenir el consumo de drogas porque permiten crear, fortalecer y practicar: pensamientos, actitudes y conductas favorables para la salud física y mental; así como incrementar la competencia personal o el desempeño óptimo en las relaciones con los otros, mismas que ayudan a afrontar decididamente todas aquellas situaciones que puedan originar el consumo de drogas.

Las habilidades para la vida ayudan a incrementar las cualidades; a mejorar la cantidad y sobre todo calidad de las relaciones; a valorar y aprender a pensar y comprometerse de manera positiva o más saludable. Asimismo, contribuyen a reducir el malestar personal que orilla a los niños y adolescentes a buscar otro tipo de sensaciones o de amistades que los pongan en riesgo de consumo. (CIJ, 2011).

Retomando a Fernández (2006), las habilidades para la vida son una posibilidad que se construye con equidad de oportunidades de desarrollo, para que los adolescentes sean capaces de aplicar el juicio crítico, reconocer situaciones de riesgo, protegerse de ser manipulados por influencias externas, buscar apoyos adecuados y resolver sus problemas de manera favorable.

Este enfoque contribuye a habilitarlos en el reconocimiento y manejo de las emociones, en su comportamiento y toma de decisiones con conocimiento de causa; para adquirir patrones de conducta, hábitos y valores positivos.

En este capítulo se describieron los conceptos que integran las habilidades para la vida, estos son: manejo de emociones y estrés, autoestima, creatividad, pensamiento crítico para la solución de problemas, pensamiento crítico, toma de decisiones, al igual se analiza la importancia de las Habilidades para la Vida para prevenir el consumo de drogas.

En el siguiente capítulo se presenta la definición, utilidad del taller y el diseño de la propuesta pedagógica titulada: “Habilidades para la vida en la prevención del consumo de drogas con pre-adolescentes de once a doce años de edad” y se incluye un apartado denominado reflexiones finales

CAPÍTULO IV

PROPUESTA-TALLER

“HABILIDADES PARA LA VIDA EN
LA PREVENCIÓN DE CONSUMO
DE DROGAS CON
PREADOLESCENTES DE ONCE A
DOCE AÑOS DE EDAD”.

Concepto de Taller

De acuerdo con Pimienta (2012), el taller “es una estrategia grupal que implica la aplicación de los conocimientos adquiridos en una tarea específica, generando un producto que es resultado de la aportación de cada uno de los miembros del equipo”.

Para Nadia Aylwin y Jorge Gussi Bustos (1977- 1980) lo definen como “una nueva forma pedagógica que pretende lograr la integración de la teoría y la práctica; el taller es concebido como un equipo de trabajo”.

Para Melba Reyes (2006) el taller es una “realidad integradora, compleja, reflexiva, en que se unen la teoría y la práctica como fuerza motriz del proceso pedagógico”.

La relación teoría-práctica es la dimensión del taller que intenta superar la antigua separación entre la teoría y la práctica al interaccionar el conocimiento y la acción y así aproximarse al campo de la tecnología y de la acción fundamentada. La utilidad del taller radica en que es el proceso que pone en práctica dos elementos esenciales para adquirir un conocimiento: la teoría y la práctica.

Ander Egg (2003) menciona que el taller “es una modalidad pedagógica de aprender haciendo”. En este sentido el taller se apoya en el principio de aprendizaje formulado por Froebel (1826, citado en Ander Egg, 2003, p. 21), que señala que "aprender una cosa viéndola y haciéndola es algo mucho más formador, cultivador, vigorizante que aprenderla simplemente por comunicación verbal de las ideas".

La propuesta pedagógica titulada: “Habilidades para la vida en la prevención del consumo de drogas con pre-adolescentes de once a doce años de edad” tiene el objetivo de prevenir el consumo de drogas mediante la implementación de las habilidades para la vida.

Es necesario proporcionar información sobre cómo prevenir el consumo de drogas, ya que retomando la información de la Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y tabaco (ENCODAT, 2016), menciona que el número de pre-adolescentes entre once y doce años ha incrementado el consumo en marihuana, drogas ilegales y cocaína, esto es alarmante porque el fácil acceso a estas sustancias puede ocasionar que siga aumentando el consumo entre los adolescentes

Propuesta del Taller

Nombre del taller	Habilidades para la Vida en la prevención del consumo de drogas
Responsable	Docente u Orientador
Duración	Sesenta minutos cada sesión
Cantidad de sesiones	12 sesiones
Días de la semana	Dos por semana
Espacio a Utilizar	Salón de usos múltiples

Presentación

Objetivo General:

- Es un taller para la prevención del consumo de drogas mediante la implementación de las Habilidades para la Vida

Objetivos Específicos:

- Informar y orientar a los preadolescentes de 11 a 12 años, sobre las consecuencias y efecto del consumo de drogas.
- Identificar los factores de riesgo y factores de protección
- Explicar y poner en práctica las habilidades de la vida cuando se presentan dificultades durante la adolescencia y así prevenir el consumo de drogas

Desarrollo de las sesiones:

Cada sesión cuenta con los siguientes apartados:

1. **Datos Generales.** Nombre del curso, nombre del facilitador, perfil de los alumnos, numero de sesión, tema y duración.
2. **Objetivo General.** Donde se expresan los propósitos más amplios de la sesión.
3. **Objetivos Específicos.** Se derivan del objetivo general, ahí se establecen las acciones concretas a realizar.
4. **Contenido.** En este apartado se presentan los temas abordados en cada sesión, el contenido del taller se integra de los siguientes temas:
 - 4.1 ¿Qué son las drogas?

- 4.2 Consecuencias y efectos del tabaco y alcohol.
 - 4.3 Consecuencias y efectos de la marihuana y los solventes.
 - 4.4 Factores de Riesgo y Factores de Protección.
 - 4.5 ¿Qué son las emociones?
 - 4.6 Manejo del estrés.
 - 4.7 Autoestima
 - 4.8 Creatividad
 - 4.9 Pensamiento creativo
 - 4.10 Toma de decisiones
 - 4.11 Autoconocimiento
 - 4.12 Cierre del Taller
5. **Actividad.** Son las actividades a realizar.
6. **Método/Técnica.** Nombre de las actividades o técnicas que se implementarán durante el Taller.
7. **Material Didáctico.** Describe el contenido de los materiales didácticos que se requieren para llevar a cabo las actividades.
8. **Tiempo.** Informar el tiempo asignado para cada actividad.
9. **Evaluación.** Describe el tipo de evaluación asignada para cada una de las sesiones, las cuales pueden ser:
- 9.1 **Heteroevaluación.** Se trata de obtener dos puntos de vista u opiniones sobre los contenidos de la sesión, contribuye a la mejora de los mismos.
 - 9.2 **Coevaluación.** Se trata de aprender a valorar los procesos y desempeños entre los pares (alumnos), también representa la colaboración en las estrategias de aprendizaje, de forma conjunta.
 - 9.3 **Autoevaluación.** Se trata de conocer y valorar los procesos de aprendizaje propios de los alumnos.
 - 9.4 **Evaluación Final.** Se trata de una evaluación final que consiste en un cuestionario, en el que los alumnos pueden expresar sus aprendizajes.

Carta Descriptiva						
Nombre del taller: Habilidades para la Vida en la prevención del consumo de drogas					Número de sesión: 1	
Nombre del Facilitador: Docente/Orientador					Tema: ¿Qué es una droga?	
Perfil de las/os participantes: Preadolescentes de 11 a 12 años					Duración: 60 minutos	
Objetivo General: Conocer e identificar el concepto de droga						
Objetivo Específico	Contenido	Actividad	Método/Técnica	Material Didáctico	Tiempo	Evaluación
Que los alumnos analicen y comprendan el concepto de droga	Inicio del taller	Bienvenida, presentación e introducción del taller, por parte del Facilitador	Exposición Oral	Hojas de colores, plumas y colores	10 Minutos	N/A
	Presentación de alumnos	Presentación de alumnos	Técnica de presentación Los corazones	Mitades de corazones de hojas de colores	10 minutos	N/A
	Concepto de droga	¿Qué es una droga?	Exposición Oral Lluvia de ideas Palabras Claves	Palabra Droga Hojas de Colores Cartulina Colores	40 minutos	Coevaluación
Material de Consulta		Capítulo 1:Drogas y Adicciones: “Concepto de Droga según la Organización Mundial de la Salud” (OMS, 2011)				

Tema: ¿Qué es una droga?	
Numero de Sesión: 1	Duración: 60 minutos

Encuadre de la sesión.

Objetivo. Que los alumnos analicen y comprendan el concepto de droga.

Introducción:

- Se dará la bienvenida a los alumnos por medio de un saludo.
- Se formará una media luna al centro del salón de clases.
- El facilitador comenzará presentándose, posteriormente iniciará con el objetivo general del taller que es: “Prevenir el consumo de drogas mediante la implementación de las Habilidades para la Vida”.
- El facilitador repartirá una hoja de color a los alumnos.
- Los alumnos anotarán su nombre en la hoja de color, las dudas que tienen sobre las drogas y lo que esperan aprender durante el Taller.

Desarrollo:

Primera Actividad. Presentación de cada uno de los alumnos:

- 1) Se trabajará la dinámica “Los Corazones” tratando de crear un ambiente de confianza con los alumnos con los que se trabajará.
- 2) En el salón se formará un círculo con los alumnos.
- 3) El facilitador repartirá la mitad de un corazón de colores diferentes a los alumnos.
- 4) Una vez conformado el círculo, el facilitador dará las siguientes instrucciones:
 - a) Cada alumno deberá de buscar la mitad del corazón del mismo color.
 - b) Una vez integrados los corazones del mismo color, los alumnos se presentarán entre ellos.

Nota. En el caso de que existan alumnos que no encuentren la mitad del corazón de su color, ellos formarán un solo equipo y se presentarán todos.

Segunda Actividad. Concepto de Droga.

El facilitador explicará el concepto a partir de la definición que presenta la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2011), acerca del concepto de droga, esto es, toda “sustancia terapéutica o no que, introducida en el organismo por cualquier vía de administración (inhalación, ingestión, fricción, administración parenteral, endovenosa), produce una alteración, de algún modo, del natural funcionamiento del sistema nervioso central del individuo y es, además, susceptible de

crear dependencia, ya sea psicológica, física o ambas, de acuerdo con el tipo de sustancia, la frecuencia del consumo y la permanencia en el tiempo”.

Una vez explicado el concepto de droga, el facilitador dará las siguientes indicaciones:

1. Se conformarán equipos.

El facilitador entregará una cartulina a cada equipo

2. Los equipos anotarán en la cartulina el concepto de droga mediante palabras claves.

Una vez realizadas las indicaciones, cada equipo presentará su cartel, utilizando la técnica de lluvia de ideas.

Cierre

El facilitador se despedirá y recolectará los trabajos, para integrar un portafolio de evidencias.

Carta Descriptiva						
Nombre del curso: Habilidades para la Vida en la prevención del consumo de drogas					Número de sesión: 2	
Nombre del Facilitador: Docente/Orientador					Tema: Consecuencias y Efectos del Tabaco y Alcohol.	
Perfil de las/os participantes: Preadolescentes de 11 a 12 años					Duración: 60 minutos	
Objetivo General: Identificar las consecuencias y efectos sobre el Tabaco y Alcohol						
Objetivo Especifico	Contenido	Actividad	Método/Técnica	Material Didáctico	Tiempo	Evaluación
Que los alumnos conozcan e identifiquen las consecuencias y efectos del Tabaco y Alcohol.	Bienvenida Introducción a la sesión 2	Retomar el concepto de droga Introducción del tema	Exposición Oral Lluvia de ideas	Marcadores Pizarrón	10 minutos	N/A
	Explicación del contenido del tema	Por medio de láminas se explicará cada uno de los temas	Exposición Oral	Láminas con información.	10 minutos	N/A
	Cuadro Comparativo	Exposición de los alumnos	Exposición Oral. Cuadro comparativo	Papel bond Marcadores Resistol Adhesivo	40 minutos	Coevaluación
Material de Consulta		Centros de Integración Juvenil. (s.f) ¿Drogas? ¡Mejor Infórmate! http://www.cij.gob.mx/DrogasInforme/index.html				

Tema: Consecuencias y Efectos del Tabaco y Alcohol	
Numero de Sesión: 2	Duración: 60 minutos

Encuadre de la sesión.

Objetivo General: Identificar las consecuencias y efectos sobre el Tabaco y Alcohol

Objetivo Específico: Que los alumnos conozcan e identifiquen las consecuencias y efectos del Tabaco y Alcohol.

Introducción:

Dar la bienvenida a los alumnos y se les preguntara el concepto de “Droga” por medio de una lluvia de ideas.

Desarrollo: Explicación del contenido del tema

- El facilitador preguntará a los alumnos mediante la técnica la lluvia de ideas, qué saben sobre las siguientes drogas: Tabaco y Alcohol
- Una vez realizada la lluvia de ideas, el facilitador comenzará con la explicación del tema por medio de láminas sobre las consecuencias y efectos del consumo de Tabaco y Alcohol, retomando la información proporcionada por Centros de Integración Juvenil (CIJ).

Material de Consulta: <http://www.cij.gob.mx/DrogasInformato/index.html>.

Actividad: Cuadro Comparativo

Una vez explicado el tema facilitador dará las siguientes indicaciones:

- Se formarán equipos

Nota: El número de equipos depende de la cantidad de alumnos que haya en el grupo.

El facilitador repartirá una lámina de papel Bond y dará la siguiente indicación:

- Elaborar un Cuadro Comparativo sobre las consecuencias y efectos del Tabaco y el Alcohol.

Nota: En los anexos está el formato del cuadro comparativo.

Cierre. El facilitador solicitará a los equipos que expliquen su Cuadro Comparativo, una vez concluida la actividad, se despedirá y recolectará los trabajos para conformar un portafolio de evidencias.

Carta Descriptiva						
Nombre del curso: Habilidades para la Vida en la prevención del consumo de drogas					Número de sesión: 3	
Nombre del Facilitador: Docente/Orientador					Tema: Consecuencias y Efectos de Marihuana y Disolventes	
Perfil de las/os participantes: Preadolescentes de 11 a 12 años					Duración: 60 minutos	
Objetivo General: Identificar las consecuencias y efectos sobre Marihuana y Disolventes						
Objetivo Especifico	Contenido	Actividad	Método/Técnica	Material Didáctico	Tiempo	Evaluación
Que los alumnos conozcan e identifiquen las consecuencias y efectos del consumo de Marihuana y Disolventes	Bienvenida Introducción a la sesión 3	Introducción del tema	Exposición Oral	Marcadores Pizarrón	10 minutos	N/A
	Explicación del contenido del tema	Por medio de láminas se explicara cada uno de los temas	Exposición Oral	Laminas con información	15 minutos	N/A
	Cuadro Comparativo	Exposición de los alumnos	Cuadro comparativo Exposición Oral	Papel bond Marcadores Resistol Adhesivo	40 minutos	Coevaluación
Material de Consulta		Centros de Integración Juvenil. (s.f) ¿Drogas? ¡Mejor Infórmate! http://www.cij.gob.mx/DrogasInformate/index.html				

Tema: Consecuencias y Efectos de Marihuana y Disolventes	
Numero de Sesión: 3	Duración: 60 minutos

Encuadre de la sesión.

Objetivo General. Identificar las consecuencias y efectos sobre Marihuana y Disolventes

Objetivo Específico. Que los alumnos conozcan e identifiquen las consecuencias y efectos del consumo de Marihuana y Disolventes

Introducción a la sesión 3.

Dar la bienvenida a los alumnos y mencionar el tema de la sesión: “Consecuencias y efectos de Marihuana y Disolventes”

Desarrollo. Explicación del contenido del tema

Primera actividad. Lluvia de ideas

- El facilitador investigará con los alumnos mediante la técnica de lluvia de ideas, qué saben acerca de las dos siguientes drogas: la Marihuana y los Solventes.
- Posterior a esta actividad, el facilitador comenzará con la explicación del concepto, por medio de láminas, sobre las consecuencias y efectos de la Marihuana y Disolventes, retomando la información proporcionada por Centros de Integración Juvenil (CIJ).

Material de Consulta: <http://www.cij.gob.mx/DrogasInformato/index.html>.

Segunda actividad. Elaboración de un Cuadro Comparativo

Una vez explicado el tema facilitador dará las siguientes indicaciones:

- Se formarán equipos

Nota: El número de equipos depende de la cantidad de alumnos que haya en el grupo.

El facilitador repartirá una lámina de papel Bond y dará la siguiente indicación:

- Elaborar un Cuadro Comparativo sobre las consecuencias y efectos de la Marihuana y los Solventes.
- *Nota: En los anexos está el formato del cuadro comparativo.*

Cierre: El facilitador solicitará a los equipos que expliquen su Cuadro Comparativo, una vez concluida la actividad, se despedirá y recolectará los trabajos para conformar un portafolio de evidencias.

Carta Descriptiva						
Nombre del curso: Habilidades para la Vida en la prevención del consumo de drogas					Número de sesión: 4	
Nombre del Facilitador: Docente/Orientador					Tema: Factores de Riesgo y Factores de Protección	
Perfil de las/os participantes: Preadolescentes de 11 a 12 años					Duración: 60 minutos	
Objetivo General: Identificar y comprender los Factores de Riesgo y Factores de Protección						
Objetivo Específico	Contenido	Actividad	Método/Técnica	Material Didáctico	Tiempo	Evaluación
Que los alumnos identifiquen qué son los Factores de Riesgo y de Protección a nivel individual, familiar y escolar	Bienvenida e Introducción	Explicación del tema	Exposición Oral	Marcadores Pizarrón	5 minutos	N/A
	Explicación del contenido del tema	Por medio de láminas se explicará cada uno de los temas	Lluvia de ideas Exposición Oral	Láminas con información	25 minutos	N/A
	Cuadro Comparativo acerca de los Factores de riesgo y los de protección	Escribir ejemplos sobre el tema	Exposición Oral	Papel bond Marcadores Lápices Plumas Hojas	15 minutos	Coevaluación
					15 minutos	Autoevaluación

Material de consulta	Capítulo 2: Etapas de adolescencia “Concepto de Factores de Riesgo y Factores de Protección”
----------------------	--

Tema: Factores de Riesgo y Factores de Protección	
Numero de Sesión: 4	Duración: 60 minutos

Encuadre de la sesión.

Objetivo General. Identificar y comprender los Factores de Riesgo y Factores de Protección.

Objetivo Específico. Que los alumnos identifiquen qué son los Factores de Riesgo y de Protección a nivel individual, familiar y escolar.

Introducción.

Dar la bienvenida a los alumnos y mencionar el tema de la sesión: “Factores de Riesgo y Factores de Protección”.

Desarrollo.

- Explicación del contenido del tema.
- El facilitador investigará con los alumnos mediante la técnica de lluvia de ideas, qué saben sobre los Factores de Riesgo y de Protección.
- Una vez realizado el ejercicio con la lluvia de ideas, el facilitador comenzará con la explicación, por medio de láminas, sobre los Factores de Riesgo y de Protección, a nivel individual, familiar y escolar, retomando la información proporcionada por Centros de Integración Juvenil (CIJ).

Actividades.

Una vez explicado el tema el facilitador dará las siguientes indicaciones:

El facilitador pegará en el pizarrón tres láminas de papel, en las cuales estará plasmado un Cuadro Comparativo sobre los Factores de Riesgo y de Protección

1. Escribir en las láminas de manera voluntaria, ejemplos sobre los Factores de Riesgo y de Protección, a nivel individual, familiar y escolar.
2. Una vez concluida la actividad del Cuadro Comparativo, de manera individual los alumnos van a escribir en una hoja ejemplos sobre los Factores de Riesgo y de Protección a nivel individual, familiar y escolar.

Cierre. El facilitador se despedirá y recolectará los trabajos, para conformar un portafolio de evidencias.

Nota. En la parte de anexos esta la plantilla del cuadro comparativo

Carta Descriptiva						
Nombre del curso: Habilidades para la Vida en la prevención del consumo de drogas					Número de sesión: 5	
Nombre del Facilitador: Docente/Orientador					Tema: ¿Qué son las emociones?	
Perfil de las/os participantes: Preadolescentes de 11 a 12 años					Duración: 60 minutos	
Objetivo General: Conocer, identificar y manejar las emociones.						
Objetivo Especifico	Contenido	Actividad	Método/Técnica	Material Didáctico	Tiempo	Evaluación
Que los alumnos conozcan, identifiquen y manejen las emociones.	Bienvenida: explicación del contenido del tema	Por medio de láminas se explicará el tema	Exposición Oral	Marcadores Pizarrón Láminas con información	10 minutos	N/A
	Identificar emociones	Expresión gestual y corporal	Juego	Dado de las emociones	15 minutos	N/A
	Regulación emocional	Contestar preguntas e identificar emociones	Hoja de respuestas	Lámina con ejemplo de actividad. Hojas de colores	35 minutos	Autoevaluación
Material de consulta		Capítulo 3: Habilidades para la vida: "Concepto de emoción"				

Tema: ¿Qué son las emociones?	
Numero de Sesión: 5	Duración: 60 minutos

Encuadre de la sesión:

Objetivo General: Conocer, identificar y manejar las emociones.

Objetivo Específico. Que los alumnos conozcan, identifiquen y manejen las emociones.

Introducción. Bienvenida y explicación del tema.

Explicar el concepto de emoción que se retoman con base en las definiciones de Centros de Integración Juvenil (CIJ).

Desarrollo.

Una vez explicado el tema sobre las emociones, el facilitador dará las siguientes indicaciones:

Actividades

Se utilizará el dado sobre la identificación de las emociones

1. Se formará un círculo en medio del salón de clases

El facilitador va a lanzar el dado de las emociones

2. De acuerdo a la emoción que muestre el dado, los alumnos van a expresar la emoción de manera gestual y por medio de expresión corporal, van a mencionar en qué parte del cuerpo perciben la emoción, seguirán las mismas indicaciones hasta trabajar todas las emociones.

Una vez finalizada la actividad del dado de las emociones, el facilitador repartirá dos hojas de color a cada alumno y solicitará a los alumnos lo siguiente:

3. De forma individual, los alumnos anotarán en la hoja y analizarán lo que hacen en situaciones específicas de enojo, miedo, tristeza, alegría, sorpresa y asco.

Nota. En la parte de anexos esta la plantilla de la actividad.

Cierre.

El facilitador solicitará a los alumnos que participen de manera voluntaria, describiendo sus anotaciones.

El facilitador se despedirá y recolectará los trabajos elaborados, para conformar un portafolio de evidencias.

Carta Descriptiva

Nombre del curso: Habilidades para la Vida en la prevención del consumo de drogas					Número de sesión: 6	
Nombre del Facilitador: Docente/Orientador					Tema: Manejo del estrés	
Perfil de las/os participantes: Preadolescentes de 11 a 12 años					Duración: 60 minutos	
Objetivo General: Conocer el concepto y manejar el estrés.						
Objetivo Especifico	Contenido	Actividad	Método/Técnica	Material Didáctico	Tiempo	Evaluación
Que los alumnos conozcan e identifiquen los principales factores que pueden generar estrés	Bienvenida Explicación del contenido del tema	Por medio de láminas se explicará el tema	Exposición Oral	Marcadores Pizarrón Láminas con información	20 minutos	N/A
	Relajación y relación con el manejo de las emociones	Ejercicio de relajación	Relajación	Exposición Oral	20 minutos	N/A
	Relajación Progresiva	Ejercicio de Relajación Progresiva	Relajación Progresiva	Exposición Oral	20 minutos	Autoevaluación
Material de consulta		Capítulo 3: Habilidades para la vida: “Concepto de Manejo del estrés”				

Tema: Manejo del estrés	
Numero de Sesión: 6	Duración: 60 minutos

Encuadre de la sesión.

Objetivo General. Conocer el concepto y manejar el estrés.

Objetivo Específico. Que los alumnos conozcan e identifiquen los principales factores que pueden generar estrés

Introducción: Bienvenida y explicación del tema.

Dar la bienvenida a los alumnos y explicar el concepto y los principales factores que pueden generar estrés con base en la información de Centros de Integración Juvenil (CIJ).

Desarrollo. Una vez explicado el tema sobre el manejo de estrés, el facilitador dará las siguientes indicaciones:

Primera Actividad. Técnica de Relajación

Primero explicará de manera general en qué consiste la técnica de la relajación.

1. Sentarse en silencio en una postura cómoda
2. Cerrar los ojos
3. Relajar todos los músculos, empezando por los pies y terminando en el rostro
4. Mantener relajados los músculos, repetir el procedimiento si es necesario, mantenerse de manera pasiva y dejar que la relajación llegue a su ritmo natural.
5. Respirar por la nariz, tomar conciencia de la respiración, al exhalar mencionar la palabra “uno”, en silencio y lentamente, para uno mismo, respirar con naturalidad.
6. Continuar así por 5 minutos.
7. Cuando se presenten pensamientos que distraigan, procurar apartarlos y repetir la palabra “uno”.

Al terminar, el ejercicio de relajación, indicar que no se levanten de sus asientos y abrir los ojos lentamente y resaltar que la técnica de relajación se puede utilizar para el manejo de emociones.

Técnica retomada del libro: *Habilidades para la Vida. Guía para educar con valores* (2011). México: Centros de Integración Juvenil (CIJ), p. 36.

Segunda Actividad. Técnica de Relajación Progresiva

Primero explicar de manera general en qué consiste la técnica de relajación.

Una vez explicada la técnica de relajación progresiva, el facilitador dará las siguientes indicaciones:

Nota. Solicitar al alumno que se coloque de manera que se sienta cómodo.

Se indicará lo siguiente:

- 1) Toma aire, tensa las plantas de los pies, cuenta del uno al seis, suelta el aire y relaja las plantas de los pies, respira profundamente una vez.
- 2) Toma aire, tensa las piernas hasta las rodillas, cuenta del uno al seis, suelta el aire y relaja las piernas, respira profundamente una vez.
- 3) Toma aire, tensa los muslos, cuenta del uno al seis, suelta el aire y relaja los muslos, respira profundamente una vez.
- 4) Toma aire, tensa el vientre cuenta del uno al seis, suelta el aire y relaja el vientre, respira profundamente una vez.
- 5) Toma aire, tensa los glúteos, cuenta del uno al seis, suelta el aire y relaja los glúteos, respira profundamente una vez.
- 6) Toma aire, tensa el pecho, cuenta del uno al seis, suelta el aire y relaja el pecho, respira profundamente una vez.
- 7) Toma aire, deja caer la cabeza y tensa el cuello, cuenta del uno al seis, suelta el aire y relaja el cuello, respira profundamente una vez.
- 8) Toma aire, aprieta los puños fuertemente hasta sentir la presión de los brazos. Toma aire, tensa todos los músculos de tu cuerpo, cuenta del uno al seis, suelta el aire y relaja los músculos, respira profundamente una vez.

Técnica retomada del libro: *Habilidades para la Vida. Guía para educar con valores* (2011). México: Centros de Integración Juvenil (CIJ), p. 37.

Cierre.

El facilitador pedirá a los alumnos que expliquen:

¿Cómo se sienten después de los dos ejercicios?

Una vez escuchadas las opiniones de los alumnos, el facilitador concluirá la sesión y se despedirá.

Carta Descriptiva						
Nombre del curso: Habilidades para la Vida en la prevención del consumo de drogas					Número de sesión: 7	
Nombre del Facilitador: Docente/Orientador					Tema: Autoestima	
Perfil de las/os participantes: Preadolescentes de 11 a 12 años					Duración: 60 minutos	
Objetivo General: Conocer y comprender el concepto de Autoestima						
Objetivo Especifico	Contenido	Actividad	Método/Técnica	Material Didáctico	Tiempo	Evaluación
Que los alumnos conozcan y comprendan el concepto de Autoestima	Bienvenida Explicación del contenido del tema	Por medio de láminas se explicará el concepto de Autoestima	Exposición Oral	Marcadores Pizarrón Láminas con información	20 minutos	N/A
	Estrategia para fomentar la autoestima	Mensaje Positivo	Exposición Oral Técnica grupal	Marcadores Pizarrón Hojas Plumas	20 minutos	Coevaluación
	Estrategia para fomentar la autoestima	El árbol	Exposición Oral Técnica individual	Marcadores Pizarrón Hojas Plumas	20 minutos	Autoevaluación
Material de Consulta		Capítulo 3: Habilidades para la vida: "Concepto de Autoestima"				

Tema: Autoestima	
Numero de Sesión: 7	Duración: 60 minutos

Encuadre de la sesión.

Objetivo General: Conocer y comprender el concepto de Autoestima

Objetivo Específico. Que los alumnos conozcan y comprendan el concepto de Autoestima.

Introducción. Bienvenida y explicación del tema.

- Dar la bienvenida a los alumnos y explicar el concepto sobre la Autoestima, retomando la información proporcionada por Centros de Integración Juvenil (CIJ).

Desarrollo. Una vez explicado el concepto de autoestima, se trabajará con dos estrategias para comprender el concepto de Autoestima, dichas actividades son las siguientes:

Primer Actividad. Mensaje Positivo

1. El facilitador solicitará a los alumnos que formen equipos de 6 a 10 alumnos.

Nota. Una vez conformados los equipos, el facilitador dará las siguientes indicaciones:

2. El facilitador repartirá una hoja de papel a cada alumno y solicitará que escriban su nombre en el centro de la hoja.
3. El facilitador solicitará a los alumnos que pasen la hoja al compañero de al lado, una vez que los alumnos tengan una hoja diferente van a escribir un mensaje a cada uno de los miembros del equipo. Los mensajes deben ser positivos y deben de escoger aquello a lo que la persona responda positivamente, los mensajes podrán ser anónimos o firmados por los alumnos según lo deseen, al terminar de escribir el mensaje nuevamente pasarán la hoja.

Nota. El facilitador puede decir algunas frases que el alumno escriba con mayor facilidad

4. Una vez que los alumnos tengan en sus manos su hoja correspondiente, se les solicitará que mencionen cuáles los animaron y que expresen lo que sintieron.

Segunda Actividad. El árbol:

1. El facilitador repartirá dos hojas de papel a cada alumno.

El facilitador dará las siguientes indicaciones:

2. Cada alumno hará una lista de sus cualidades personales, sociales y físicas. La lista debe ser tan larga como pueda realizarse.

Nota: el facilitador puede mencionar algunos ejemplos, también es importante mencionar que la actividad se debe de realizar con calma y sinceridad.

3. Cuando se concluya la lista se les solicitará que escriban lo que han logrado mediante sus propias capacidades, deberán de reflexionar en situaciones que les produzcan satisfacción, de igual manera la lista debe ser tan extensa como sea posible.
4. Una vez finalizadas las dos listas, se dibujará un árbol con raíces, ramas y tronco de la siguiente manera:
 - ✓ En las raíces se ubicará la primera lista “Lista de cualidades”, el tamaño de las raíces dependerá de qué tan grande sea esa característica en uno mismo; el árbol tendrá raíces grandes y pequeñas.
 - ✓ Después se dibujará el tronco y las ramas; en las ramas se escribirá cada aspecto de la segunda lista. Cada rama principal corresponderá a un gran éxito y las ramas pequeñas a uno menor.

Una vez finalizado el dibujo del árbol, se solicitará lo siguiente:

5. De forma voluntaria, los alumnos explicarán el árbol que han dibujado y las cualidades o éxitos específicos.
6. Al final se solicitará que expresen voluntariamente lo que sintieron durante el ejercicio.

Técnica retomada del libro: *Habilidades para la Vida. Guía para educar con valores* (2011). México: Centros de Integración Juvenil (CIJ), p. 74.

Cierre.

El facilitador se despedirá y recolectará los trabajos, para conformar un portafolio de evidencia

Carta Descriptiva						
Nombre del curso: Habilidades para la Vida en la prevención del consumo de drogas					Número de sesión: 8	
Nombre del Facilitador: Docente/Orientador					Tema: Creatividad	
Perfil de las/os participantes: Preadolescentes de 11 a 12 años					Duración: 60 minutos	
Objetivo General: Conocer el concepto de creatividad y practicarlo ante un problema						
Objetivo Especifico	Contenido	Actividad	Método/Técnica	Material Didáctico	Tiempo	Evaluación
Que los alumnos conozcan el concepto de creatividad y practicarlo ante un problema	Bienvenida Explicación del contenido del tema	Por medio de láminas se explicará el concepto de Creatividad	Exposición Oral	Marcadores Pizarrón Láminas con información	20 minutos	N/A
	Preguntas sobre la percepción de riesgo	Preguntas	Exposición Oral. Técnica individual	Marcadores Pizarrón Hojas Plumas	20 minutos	N/A
	Estrategia para fomentar la creatividad	Solución creativa de problemas	Exposición Oral Técnica individual	Lámina con indicaciones Hojas Plumas	20 minutos	Autoevaluación
Material de Consulta		Capítulo 3: Habilidades para la vida: "Concepto de pensamiento crítico para la solución de problemas"				

Tema: Creatividad	
Numero de Sesión: 8	Duración: 60 minutos

Encuadre de la sesión.

Objetivo General. Conocer el concepto de creatividad y practicarlo ante un problema

Objetivo Específico. Que los alumnos conozcan el concepto de creatividad y practicarlo ante un problema

Introducción. Bienvenida y explicación del tema.

- Dar la bienvenida a los alumnos y explicar el concepto de la Creatividad, retomando la información proporcionada por Centros de Integración Juvenil (CIJ).

Desarrollo.

Una vez explicado el concepto de la Creatividad, se trabajará con dos estrategias para comprender y poner en práctica el concepto de la Creatividad, dichas actividades son las siguientes:

Primer Actividad: preguntas sobre la percepción de riesgo.

- 1) El facilitador repartirá a los alumnos un cuestionario sobre la percepción de riesgo en el consumo de las drogas.
- 2) El facilitador solicitará a los alumnos que contesten de manera individual el cuestionario.
- 3) Una vez que los alumnos respondan el cuestionario, se les solicitará que de manera voluntaria, compartan sus respuestas.

Nota: en la parte de anexos se encuentra el cuestionario.

Técnica retomada del libro: *Habilidades para la Vida. Guía para educar con valores* (2011). México: Centros de Integración Juvenil (CIJ), p. 94.

Segunda Actividad: solución creativa de problemas

- 1) El facilitador repartirá dos hojas de papel a cada alumno y solicitará que anoten su nombre.
- 2) El facilitador pegará en el pizarrón la lámina, con los pasos a implementar para resolver un problema. Este proceso consta de seis etapas:
 - a) Formulación del objetivo: deseo, sueño o lo que se intente cambiar.
 - b) Recolección de información necesaria para abordar el problema: datos, sensaciones, sentimientos, percepciones, entre otros.
 - c) Reformulación del problema.
 - d) Generación de ideas.

- e) Selección y reforzamiento de las ideas.
 - f) Establecimiento de un plan de acción.
- 3) El facilitador solicitará a los alumnos que escriban un deseo, sueño o lo que se intente cambiar (Paso 1).
 - 4) El facilitador requerirá a los alumnos que identifiquen y escriban información necesaria para abordar el problema, como: datos, sensaciones, sentimientos, percepciones, entre otros (Paso 2).
 - 5) El facilitador solicitará a los alumnos que identifiquen cuál es el problema (Paso 3).
 - 6) El facilitador pedirá a los alumnos que escriban varias soluciones para resolver el problema (Paso 4).
 - 7) El facilitador solicitará a los alumnos que seleccionen una solución y expliquen la razón de su decisión (Paso 5).
 - 8) El facilitador pedirá a los alumnos que elaboren un plan de acción (Paso 6).
 - 9) Una vez que los alumnos finalicen la actividad, se les solicitará que voluntariamente compartan sus respuestas.

Técnica retomada del libro: *Habilidades para la Vida. Guía para educar con valores* (2011). México: Centros de Integración Juvenil (CIJ), p. 95.

Cierre.

El facilitador se despedirá y recolectará los trabajos para conformar un portafolio de evidencia.

Carta Descriptiva						
Nombre del curso: Habilidades para la Vida en la prevención del consumo de drogas					Número de sesión: 9	
Nombre del Facilitador: Docente/Orientador					Tema: Pensamiento Creativo	
Perfil de las/os participantes: Preadolescentes de 11 a 12 años					Duración: 60 minutos	
Objetivo General: Conocer y practicar el pensamiento creativo						
Objetivo Especifico	Contenido	Actividad	Método/Técnica	Material Didáctico	Tiempo	Evaluación
Que los alumnos conozcan el concepto e importancia del pensamiento creativo y ponerlo en práctica mediante un debate.	Bienvenida Explicación del contenido del tema	Por medio de láminas se explicará el concepto del Pensamiento Creativo	Exposición Oral	Marcadores Pizarrón Láminas con información	10 minutos	N/A
	Cuestionario	Repaso	Exposición Oral Técnica Grupal	Cuestionario	10 minutos	N/A
	Debate	Argumento y propuestas	Exposición Oral	Cuestionario Hojas Plumas	40 minutos	Coevaluación
Material de Consulta		Capítulo 3: Habilidades para la vida: Concepto "Creatividad y pensamiento crítico para la solución de problemas.				

Tema: Pensamiento Critico	
Numero de Sesión: 9	Duración: 60 minutos

Encuadre de la sesión.

Objetivo General. Conocer y ejercer el Pensamiento Creativo.

Objetivo Específico. Que los alumnos conozcan el concepto e importancia del pensamiento creativo y ponerlo en práctica mediante un debate.

Introducción: Bienvenida y explicación del tema.

- Dar la bienvenida a los alumnos y explicar el concepto del Pensamiento Creativo, retomando la información proporcionada por Centros de Integración Juvenil (CIJ) y practicarlo por medio de un debate.

Desarrollo. Actividades

Una vez explicado el concepto del Pensamiento Creativo, se trabajará utilizando dos estrategias para comprenderlo y ponerlo en práctica, dichas actividades son las siguientes:

Primer Actividad. Preguntas sobre la percepción de riesgo

El facilitador repartirá el cuestionario correspondiente a cada alumno, acerca de la percepción de riesgo en el consumo de drogas, que se trabajó en la sesión anterior.

El facilitador organizará la integración en cuatro equipos de los alumnos, les solicitará compartir sus respuestas.

Segunda Actividad. Debate

El facilitador solicitará a los alumnos que redacten un argumento a partir sus respuestas, sugiriendo propuestas sobre cómo evitar el consumo de drogas.

Una vez realizadas las actividades, se le indicará a cada equipo que compartan sus respuestas, los equipos restantes escucharán atentamente y evaluarán los argumentos y propuestas del equipo participante. Para finalizar la actividad, el facilitador preguntará a los alumnos que cuál argumento les convenció y porqué.

Cierre.

El facilitador se despedirá y recolectará los trabajos para conformar un portafolio de evidencias.

Carta Descriptiva						
Nombre del curso: Habilidades para la Vida en la prevención del consumo de drogas					Número de sesión: 10	
Nombre del Facilitador: Docente/Orientador.					Tema: Toma de decisiones.	
Perfil de las/os participantes: Preadolescentes de 11 a 12 años					Duración: 60 minutos.	
Objetivo General: Conocer y poner en práctica la habilidad sobre la toma de decisiones.						
Objetivo Especifico	Contenido	Actividad	Método/Técnica	Material Didáctico	Tiempo	Evaluación
Que los alumnos conozcan el concepto y pongan en práctica la habilidad sobre la toma de decisiones.	<p>Bienvenida</p> <p>Explicación del contenido del tema</p>	<p>Por medio de láminas se explicara el concepto de Toma de decisiones</p>	<p>Exposición Oral</p>	<p>Marcadores</p> <p>Pizarrón</p> <p>Láminas con información</p>	<p>15 minutos</p>	<p>N/A</p>
	<p>Actividad:</p> <p>cuestionamientos</p>	<p>Preguntas</p>	<p>Exposición Oral</p> <p>Técnica individual</p>	<p>Hojas</p> <p>Plumas</p>	<p>45 minutos</p>	<p>Autoevaluación</p>
Material de Consulta		Capítulo 3: Habilidades para la vida: Concepto "Toma de decisiones"				

Tema: Toma de decisiones	
Numero de Sesión: 10	Duración: 60 minutos

Encuadre de la sesión.

Objetivo General. Conocer y poner en práctica la habilidad sobre la toma de decisiones.

Objetivo Específico. Que los alumnos conozcan el concepto y pongan en práctica la habilidad sobre la toma de decisiones.

Introducción. Bienvenida y explicación del tema.

Desarrollo. Actividades.

Una vez explicado el concepto de la toma de decisiones, se trabajará con una estrategia cuyo objetivo consiste en identificar los pasos que intervienen en la toma de decisiones.

Actividad. Ejercicio para la toma de decisiones.

- 1) El facilitador repartirá dos hojas a cada alumno, solicitará que anoten su nombre, identifiquen un problema y lo anoten de forma concreta. Posterior a esta indicación dictará los siguientes cuestionamientos:
 - a) ¿Qué quieres hacer?
 - b) ¿Qué opciones tienes?
 - c) ¿Qué te conviene más?
 - d) ¿Qué escoges?
 - e) ¿Hay algo que corregir?

Se solicitará que resuelvan el problema a partir de las respuestas a los cuestionamientos planteados.

Nota. El facilitador puede hacer comentarios y guiar a los alumnos en la resolución de la actividad.

Una vez finalizada la actividad, el facilitador solicitará a los alumnos que participen, compartiendo sus respuestas.

Nota. El facilitador resaltarán que pueden utilizar las respuestas a los cuestionamientos planteados, como guía para tomar una decisión.

El facilitador solicitará a los alumnos que lleven recortes o dibujos sobre características que los identifican por ejemplo: gustos de lugares, de personas que admiran, acerca de sus sueños y de sus proyectos.

Cierre.

El facilitador se despedirá y recolectará los trabajos para conformar un portafolio de evidencias.

Carta Descriptiva						
Nombre del curso: Habilidades para la Vida en la prevención del consumo de drogas					Número de sesión: 11	
Nombre del Facilitador: Docente/Orientador.					Tema: Autoconocimiento	
Perfil de las/os participantes: Preadolescentes de 11 a 12 años					Duración: 60 minutos.	
Objetivo General. Reconocer cuáles son las características que los identifican						
Objetivo Especifico	Contenido	Actividad	Método/Técnica	Material Didáctico	Tiempo	Evaluación
Que los alumnos reconozcan cuáles son las características que los identifican	Bienvenida Explicación del contenido del tema (concepto e importancia)	Por medio de láminas se explicará el concepto de Autoconocimiento	Exposición Oral	Marcadores Pizarrón Láminas con información	15 minutos	N/A
	Actividad: Collage	Collage	Exposición Oral Técnica Individual	Hojas Recortes y dibujos Tijeras Resistol	45 minutos	Autoevaluación
Material de Consulta		Capítulo 3: Habilidades para la vida: Concepto "Autoconocimiento"				

Tema: Autoconocimiento	
Numero de Sesión: 11	Duración: 60 minutos

Encuadre de la sesión.

Objetivo General. Reconocer las características que los identifican

Objetivo Específico. Que los alumnos reconozcan cuáles son las características que los identifican

Introducción. Bienvenida y explicación del tema.

Dar la bienvenida a los alumnos y explicar el concepto e importancia del Autoconocimiento, con base en las definiciones de los Centros de Integración Juvenil (CIJ).

Desarrollo. Actividades.

Una vez explicado el concepto del Autoconocimiento, se trabajará con una estrategia cuyo objetivo consiste en identificar en sí mismos las características que los hacen ser quienes son.

Actividad. Collage.

- 1) El facilitador repartirá cuatro hojas a cada alumno, deberán de pegar las hojas para formar un cuadrado y al reverso en un cuadro van a escribir su nombre.
- 2) Cada alumno va a elaborar un collage con los dibujos y recortes sobre: sus gustos de lugares, de personas que admira, de sueños y de proyectos.

Una vez finalizado el collage, el facilitador dará las siguientes indicaciones:

- 3) Cada alumno va a escribir una lista al reverso del collage, sobre palabras que los describan.
- 4) Una vez finalizada la actividad, el facilitador solicitará a los alumnos que participen compartiendo su collage.

Cierre.

El facilitador se despedirá y recolectará los trabajos, para conformar un portafolio de evidencias.

Carta Descriptiva

Nombre del curso: Habilidades para la Vida en la prevención del consumo de drogas							Número de sesión: 12
Nombre del Facilitador: Docente/Orientador.							Tema: Cierre
Perfil de las/os participantes: Preadolescentes de 11 a 12 años							Duración: 60 minutos.
Objetivo General: identificar conceptos que han sido de relevancia durante las sesiones del taller.							
Objetivo Especifico	Contenido	Actividad	Método/Técnica	Material Didáctico	Tiempo	Evaluación	
Que los alumnos identifiquen los conceptos que han sido de relevancia para cada uno, durante las sesiones del taller.	Bienvenida y Actividad Conocer el concepto	Actividad 1: Conocer el concepto	Exposición Oral Técnica Grupal	Hojas Plumas Marcadores Papel Bond Tijeras Resistol	45 minutos	Heteroevaluación	
	Cuestionario	Actividad 2: Cuestionario	Técnica Individual	Cuestionario Plumas	15 minutos	Autoevaluación	

Tema: Cierre	
Numero de Sesión: 12	Duración: 60 minutos

Encuadre de la sesión.

Objetivo General. Identificar los conceptos relevantes durante las sesiones del taller.

Objetivo Específico. Que los alumnos identifiquen los conceptos relevantes durante las sesiones del taller.

Introducción.

Dar la bienvenida a los alumnos y formar tres equipos.

Desarrollo. Actividades.

- 1) La actividad “Descubrir el concepto” consiste en un ejercicio grupal para que los alumnos del taller realicen un cierre conceptual, con el propósito de corregir y reforzar conceptos.
- 2) Esta actividad posibilita repasar y repensar los temas que se fueron abordando durante las sesiones.
- 3) La actividad del “Cuestionario” consiste en un ejercicio individual, para que los alumnos del taller puedan expresar sus comentarios y dudas.

Actividad 1. Descubrir el concepto.

- 1) El facilitador repartirá dos hojas a cada alumno, también pliegos de papel bond (blanco) por tema, correspondiente a cada equipo.
- 2) Una vez repartido el material, el facilitador dará las siguientes instrucciones:
 - a) Cada equipo va a elaborar una lista sobre cada uno de los temas vistos durante el taller (la lista puede contener: palabras claves, definiciones, características y ejemplos).
 - b) Una vez conformadas las listas por cada tema, los alumnos van a escribir en las hojas de colores las palabras claves, las definiciones, las características y los ejemplos, posteriormente los pegarán en los pliegos de papel correspondiente.

Nota: el facilitador resaltará que no deben de escribir el tema correspondiente en la lámina de papel bond.

- 1) Una vez finalizada la actividad, el facilitador solicitará que el primer equipo pase a exponer sus láminas, mientras que los equipos restantes pondrán atención.
- 2) Al finalizar la exposición de los temas correspondientes, el equipo expositor preguntara cuáles son los conceptos, a los equipos restantes.
- 3) Los equipos restantes tienen que adivinar el concepto.
- 4) Se practicará lo mismo con los equipos restantes.

- 5) El facilitador puede aclarar dudas sobre temas vistos durante todo el taller.

Actividad 2. Cuestionario.

- 1) El facilitador solicitará a los alumnos que vuelvan a su lugar y posteriormente entregará un cuestionario a cada alumno.
- 2) Después de que los alumnos resuelvan el cuestionario, el facilitador resolverá las dudas que tengan y se dará por finalizada la última sesión del taller.

Nota: El cuestionario se encuentra en la parte de anexos.

Cierre.

- 1) El facilitador entregará todos los trabajos realizados durante todo el taller, a cada uno de los alumnos.
- 2) Se despedirá y dará las gracias a los alumnos.

Reflexiones finales

El consumo de drogas está estrechamente relacionado con el entorno demográfico y social en que se presenta, primero tenemos que considerar a la familia como el principal contexto de socialización.

Así, Bustamante (2004, p. 19) analiza que los conceptos de hogar y familia, se utilizan indistintamente, por lo que se requiere diferenciarlos; así se tiene que Hogar lo define como la comunidad de vivienda y a veces suministros económicos y Familia además de lazos de parentesco y consanguinidad incluye otros vínculos de tipo afectivo, económico y organizacional; es un organismo vivo, complejo, cuya trayectoria de vida es un transcurrir de diversidades, adversidades, semejanzas, diferencias, individualidades, singularidades y complementariedades, que lucha por su preservación y desarrollo en un tiempo-espacio y territorio dado, y al cual se siente perteneciente, interconectada y enraizada biológica, solidaria, amorosa, cultural, política y socialmente.

Se identifica que la definición de Familia proporciona una visión integral y compleja como nuestra propia realidad, considerándola como una unidad única, total y básica; reconocida como una institución social integrante de todas las sociedades a nivel mundial. Constituyéndose como una comunidad unitaria total para los individuos que la integran, cuyas funciones y/o tareas (Bustamante, 2004, p. 24) que socialmente lleva a cabo son:

1. La manutención de cierto clima y vínculo emocional que agrupa a sus miembros.
2. La preparación para la participación del individuo en la sociedad, transmitiendo sistemas de normas, conductas y valores.

Asimismo, señala que la familia considerada como un sistema compuesto por un conjunto de individuos que llevan a cabo diversas interacciones entre ellos y que se evidencian por medio de la comunicación entre sus mismos integrantes. Cuando hablamos de la estructura y de la dinámica familiar, se menciona que la magnitud de la interrelación y la cercanía social, es igual pero que la familia conserva particularidades propias (Bustamante, 2004): a) se presenta como un grupo heterogéneo por definición; b) las interacciones intrafamiliares son más profundas que en cualquier otro grupo; y c) las obligaciones y responsabilidades del sujeto hacia la familia son de una persistencia y continuidad únicas sustentadas por una gran historia colectiva y común.

También se mencionan los principios de la familia (Bustamante, 2004) éstos son: a) la singularidad y b) la identidad de las familias; así, se menciona que las familias aprecian los

<procesos de singularización y de identidad> en su convivencia diaria, considerando a la singularización como vivir/sobrevivir en un área definida, en un momento específico, constituyéndose como un ser, lo que se tendría que considerar a la familia como un ser vivo social y auto-organizado.

La identidad es estar de acuerdo en una forma de vivir en un determinado sistema que engloba la subjetividad de un segmento de un sistema social al cual se pertenece; la familia construye la solidaridad, como complemento del principio de singularización y la identificación familiar; estas familias promueven la unidad, base para vivir en el amor, el cuidado, la solidaridad de la existencia humana; la solidaridad hace que la familia no se perciba como un grupo social cualquiera, ésta se constituye en una unidad, un organismo vivo indispensable para la existencia de los otros (Bustamante, 2004, p. 29).

Aunque también se presenta el hecho de que la familia adopte el individualismo, la competencia, el conflicto, la desintegración, aspectos humanos contrarios a la esencia del ser humano. Otro aspecto que caracteriza a la familia es la comunicación familiar considerando al lenguaje como un “fenómeno de la vida, que pertenece a la historia evolutiva de los seres humanos” (Bustamante, 2004, p. 31). Se presenta durante las vivencias consensuadas, cada palabra representa algo muy cercano a nuestro ser, es un mecanismo que se evidencia durante la convivencia mediante las acciones y emociones que se hacen presentes en las vivencias, en el lenguaje. Así, precisamente este hacer y emocionar se presenta durante la coexistencia en el lenguaje, lo que integra el significado de las palabras,

En el contexto en el que convive la familia se presentan una multiplicidad de emociones vinculadas con el razonamiento, con lo que genera una forma específica para conversar. Las familias retoman el amor como un principio integrador del ser humano y es mediante la conversación y la solidaridad que la familia fortalecerá el amor. Lo que se identifica como algo únicamente humano en el ejercicio del amor, es la específica forma de vivir juntos como seres sociales utilizando el lenguaje; sin amor no somos entes sociales. La conversación “incluye no sólo la racionalidad del lenguaje, sino también los afectos de un respeto de aceptación del otro, como un legítimo otro o sea el amor al otro” (Leñero, 1992, p. 5).

Cuando hablamos del consumo de drogas analizado como un problema social, Capra (1995) señala que actualmente los problemas trascendentales relacionados con la salud se convierten en problemas sistémicos, lo que quiere decir que están todos interrelacionados, la vida y el mundo son uno, nosotros somos integrantes de un todo y ese todo es parte de nosotros. Así,

las problemáticas mundiales están inevitablemente interrelacionadas, la salud involucra aspectos físicos, psicológicos y sociales de la circunstancia humana como una unidad; el mundo está integrado por una diversidad de artefactos de un todo indivisible, relacionados entre las diversas partes de un todo unificado.

Leñero (1992, p. 9) comenta que la “dinámica de la realidad surge entre la interrelación fundamental e interdependiente de todos los fenómenos y la naturaleza, la visión del universo como red de relaciones interconectadas, cada parte contiene el todo, el mundo real está constituido según esos mismos principios generales”, en que ninguna de las partes es más importante que las demás. Todos los fenómenos naturales se consideran como una red de relaciones interconectadas, que para explicar cualquiera de éstos, se requiere comprender todos los demás, lo que se considera evidentemente imposible.

Leñero (1992, p. 11) nos explica que el enfoque biológico es un conjunto de relaciones, más que de partes y así funciona el pensamiento humano; en realidad es nuestra única forma de pensar dado que las “relaciones son la esencia del mundo viviente, porque la estructura de la naturaleza y la estructura de la mente son reflejos la una de la otra, la mente y la naturaleza constituyen necesariamente una unidad”. El ser humano es percibido como una parte de la naturaleza y como un constante subordinado a los influjos de las fuerzas naturales; por lo cual la visión holística definiría a la salud como un reflejo del estado del organismo entero, mente y cuerpo, relacionándolo con el medio ambiente.

La interacción y comunicación con el medio ambiente representan complejos patrones rítmicos que circulan entre sí, de diferentes formas, predominando el pensamiento de enfermedad. La conducta antisocial es una respuesta habitual a realidades difíciles y estresantes de la vida y debe retomarse cuando hablamos de salud, es un escape, lo que conduce a patologías sociales como el abuso de las drogas, una enfermedad social. Puede haber una disminución en la cantidad de enfermedades; sin embargo, dicha disminución se compensa con el incremento de crímenes, realmente nada se ha hecho para mejorar la salud de la sociedad.

El consumo de drogas se identifica como un fenómeno complejo, con inicios y secuelas biológicas, psicológicas y sociales, que superan los límites geográficos, adoptando particularidades propias en cada contexto; observando una relación muy cercana con la dinámica socioeconómica, con los delitos y con la violencia, todos relacionados con dicho consumo de drogas. La mayor parte de las secuelas del consumo de drogas, están relacionadas con la cantidad y periodicidad de las dosis, que inciden en la capacidad: física, mental y el

comportamiento del sujeto. Estas consecuencias provienen de la complicada interacción de tres elementos básicos: a) la droga como tal; b) el consumidor, recuperando todas sus peculiaridades genéticas, físicas y psicológicas; y c) el medio ambiente, esto es, la familia, la sociedad, la cultura, la educación y la situación económica, entre otras (Tapia, 2001).

El consumo de drogas ilícitas es una problemática de salud pública y social vinculada a un período de la vida del sujeto, a un contexto social y cultural determinados, a la situación específica de un contexto, incidiendo en la estabilidad de la familia, de la sociedad y generando daños en el desarrollo de los países. Con respecto a la situación en América Latina, México exhibe cantidades muy elevadas en el consumo, esto debido a que es un país productor, de tránsito y consumidor. Al interior de la familia se presenta el desarrollo psico-emocional, que se identifica como el contexto que ha manifestado una gran cantidad de factores de riesgo y protección, porque conforma varias de las conductas relacionadas con la salud, específicamente el consumo de drogas (Cuatrochi, 2008). El área familiar desde el enfoque del área individual y social, expone condiciones de riesgo más concluyentes para los adolescentes, por ser ésta el principal agente socializante, ya que los aspectos principales para tener una vida adulta armoniosa, se obtienen dentro de dicha dimensión familiar.

Conclusiones.

Se comenta que el uso y abuso de un elemento químico que puede reducir el dolor y el sufrimiento, proporcionando un poco de calma y placer, que después se convierte en un vicio con secuelas negativas para el consumidor y la misma sociedad con perjuicios para la salud, comportamientos criminales y antisociales, así como el quebranto de las habilidades productivas y la predisposición en el incremento de los usuarios. También se menciona que el costo social de la drogadicción está vinculado con la persistencia en el consumo y las características personales de los consumidores.

Muchas veces nos equivocamos cuando consideramos que la farmacodependencia es un asunto de los jóvenes y los adolescentes; sin embargo, hay que aceptar que es un fenómeno de origen multifactorial, vinculado con el progresivo proceso de quimificación de la vida, pues se requiere identificar que las sustancias químicas ocupan un papel preponderante en todas las expresiones vitales.

Como menciona Pucheu-Regis (citado en De la Fuente, 1979, p. 494) cuando se refiere al consumo de las drogas, señalando que es una “enfermedad que somete al organismo vivo a los dictados de diferentes tipos de drogas que inhiben la capacidad creadora y transformadora del hombre, dependencia física o psíquica que no respeta edad, sexo, ni condición socioeconómica; existen fármacos y dependencias validadas socialmente y por ende fomentadas, por todos los medios al alcance de nuestra civilización; existen otras ante las que se actúa con indiferencia o desdeñando sus peligros, como hay otras que son objeto de persecución criminal, que aguardan la posibilidad de ser reconocidas y aceptadas por la sociedad”.

También considera que es importante resaltar el hecho de que no se ha descubierto una forma específica que resuelva el problema de la farmacodependencia, que para enfrentarlo se plantea un proceso que implica desde la intervención de la terapia clínica, la acción pedagógica hasta la salud pública de la comunidad. Otro aspecto son las intervenciones relacionadas con el fomento para la salud, atendiendo problemas como: la subalimentación, subeducación, subocupación y desocupación, hacinamiento, pobreza, contaminación ambiental y acceso restringido a los servicios de salud y seguridad social.

Pucheu-Regis (citado en De la Fuente, 1979) propone que entre la prevención y el tratamiento, se priorice la prevención, pues la experiencia determina que es demasiado alto el costo de los

tratamientos; se requieren demasiados recursos humanos, físicos y financieros, para concluir con deserciones, recaídas y tratamientos prolongados obteniéndose programas con resultados no eficaces.

Los Centros de Integración Juvenil (2011) mencionan que las “Habilidades para la Vida” apoyan en la prevención del consumo de drogas; porque permiten crear, fortalecer y practicar pensamientos, actitudes y conductas favorables para la salud física y mental; así como incrementar la competencia personal o el desempeño óptimo en las relaciones con los otros, mismas que ayudan a afrontar decididamente todas aquellas situaciones que puedan desembocar en el consumo de las drogas.

Las habilidades para la vida ayudan para mejorar la cantidad y sobre todo la calidad de las relaciones entre los sujetos, a valorar y aprender a pensar y comprometerse de manera positiva o más saludable. Asimismo, contribuyen a reducir el malestar personal que orilla a los niños y adolescentes a buscar otro tipo de sensaciones o de amistades que los pongan en riesgos de consumo.

Es conveniente asignar mayor atención a los diversos tipos de la población en riesgo: mujeres adultas que consumen anfetaminas y medicamentos tranquilizantes; hombres adultos que utilizan tranquilizantes y medicamentos hipnóticos; los adolescentes y los jóvenes consumidores de marihuana e inhalantes; los niños de zonas marginales vinculados con los inhalables; personas de la zona fronteriza (y que también han llegado todo el país) en el uso de opiáceos (heroína, cocaína) y la población en general, con su consumo de alcohol.

Como menciona Pucheu-Regis (citado en De la Fuente, 1979, p. 496), no es “posible alentar la expectativa de que éste es un fenómeno social transitorio y que su resolución sea posible lograrla en poco tiempo, a pesar de todos los recursos que se destinen para esto; el costo social para la población expuesta ante tanta invitación al consumo de drogas, se traduce en los elevados índices de incidencia y prevalencia del fenómeno en nuestro medio”.

Es por todas estas razones que se tomó la decisión de trabajar este tema, aun cuando se puede considerar que es un asunto muy difundido, analizado, estudiado, pero aun no resuelto.

Referencias bibliográficas

- ANDER EGG, E. (2003). *Repensando la investigación-acción-participativa*. Buenos Aires: LUMEN
- BLOS, P. (2011). *La transición adolescente*. España: Amorrurtu.
- BOFF L. (2002). *Espiritualidad. Un cambio de transformación*. Brasil: Salterrae.
- BUSTAMANTE, (2004). *Enfermería Familiar: Principios de cuidado a partir del saber (in) común de las familias*. Perú: F.E.
- CAPRA, F. (1992). *El punto crucial. Ciencia, sociedad y cultura naciente*. Argentina: Estaciones.
- CAPRA, (1995). *Sabedoria Incomun*. 10ª ed. Editora Cultrix. Sao Paulo.
- CATALANO, R.F. y Hawkins, J.D. (1997). *Risk focused prevention: using the social development strategy*. Seattle, WA. Developmental Research and Programs, Inc.
- CIJ. (2006). *Sistema institucional de información epidemiológica del consumo de drogas 2007*. México: Centros de Integración Juvenil (CIJ), Dirección de Investigación y Enseñanza.
- CIJ. (2011). *Habilidades para la vida. Guía para educar con valores (2011)*. México: Centros de Integración Juvenil (CIJ).
- CIJ. (2012). *Drogas: las 100 preguntas más frecuentes* México: Centros de Integración Juvenil (CIJ).
- CIJ. (2014). *Cómo proteger a tus hijos contra las drogas*. México: Centros de Integración Juvenil (CIJ).
- CIJ. (2015). Informe de Autoevaluación. Programático, Presupuestal y Financiero. Enero - Diciembre 2015. México: Centros de Integración Juvenil (CIJ), A.C. Informe Ejecutivo.
- Centros de Integración Juvenil. (s.f) ¿Drogas? ¡Mejor Infórmate!
<http://www.cij.gob.mx/DrogasInformate/index.html>
- CUATROCHI, E. (2008). *La adicción a las drogas*. 1ª Ed. Buenos Aires: Espacio Editorial.
- DE LA FUENTE J. R.; Fernández-Guardiola, J.; Campillo, R.; Medina Mora, M. E. y Pucheu-Regis, A. (1979). *El abuso de las drogas en México*. Simposio, Vol. 115, No. 11, Nov 1979.

México: Gaceta Médica de México. Recuperado de: https://www.anmm.org.mx/bgmm/1864_2007/1979%20v115%20n11%20%5B479-496%5D.pdf, consultado en junio 2020.

DP. (2007). *El Diccionario de Prevención de la A la Z*. México.

DRAE. (2005). *Diccionario de la Real Academia Española*. España:

ENCODAT. (2016). *Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y tabaco (ENCODAT) 2016-2017*. México: Centros de Integración Juvenil (CIJ).

FERNÁNDEZ, Cáceres C. (2006). *Habilidades para la vida*. México: Centros de Integración Juvenil (CIJ).

GÓMEZ, E. (2008). *Adolescencia y familia: revisión de la relación y la comunicación como factores de riesgo o protección* Revista Intercontinental de Psicología y Educación, Vol. 10, Núm. 2. (pp. 105-122)

GONZALEZ NÚÑEZ, J. D. (2001). *Psicopatología de la adolescencia*. México: El Manual Moderno.

GONZÁLEZ CUBERES, M. T. (2013). *Hacia el aprendizaje grupal, propuestas psico-socio-pedagógicas*. España: Humanista

LEÑERO, O. (1992). *Sociedad civil, Familia y Juventud. Ensayos de diagnóstico y de intervención social*. México: CEJUV-IMES.

LÓPEZ MELERO, M. (2010). *Habilidades para la vida: un Modelo para educar con sentido*. Edex.

OMS. (1993). *Habilidades para la vida*. Organización Mundial de la Salud (OMS).

OMS. (2011). *Determinantes sociales de la salud: resultados de la Conferencia Mundial sobre los Determinantes Sociales de la Salud*. 130ª reunión, 24 de noviembre de 2011. Río de Janeiro, Brasil: Consejo Ejecutivo. Organización Mundial de la Salud (OMS).

PIMIENTA, Prieto, J. H. (2012). *Estrategias de enseñanza-aprendizaje. Docencia universitaria basada en competencias*. México: Pearson Educación.

SANZ, Carlos Alonso. (2014). *Prevención de la A a la Z*. España: Centros de Estudios sobre Promoción de la Salud.

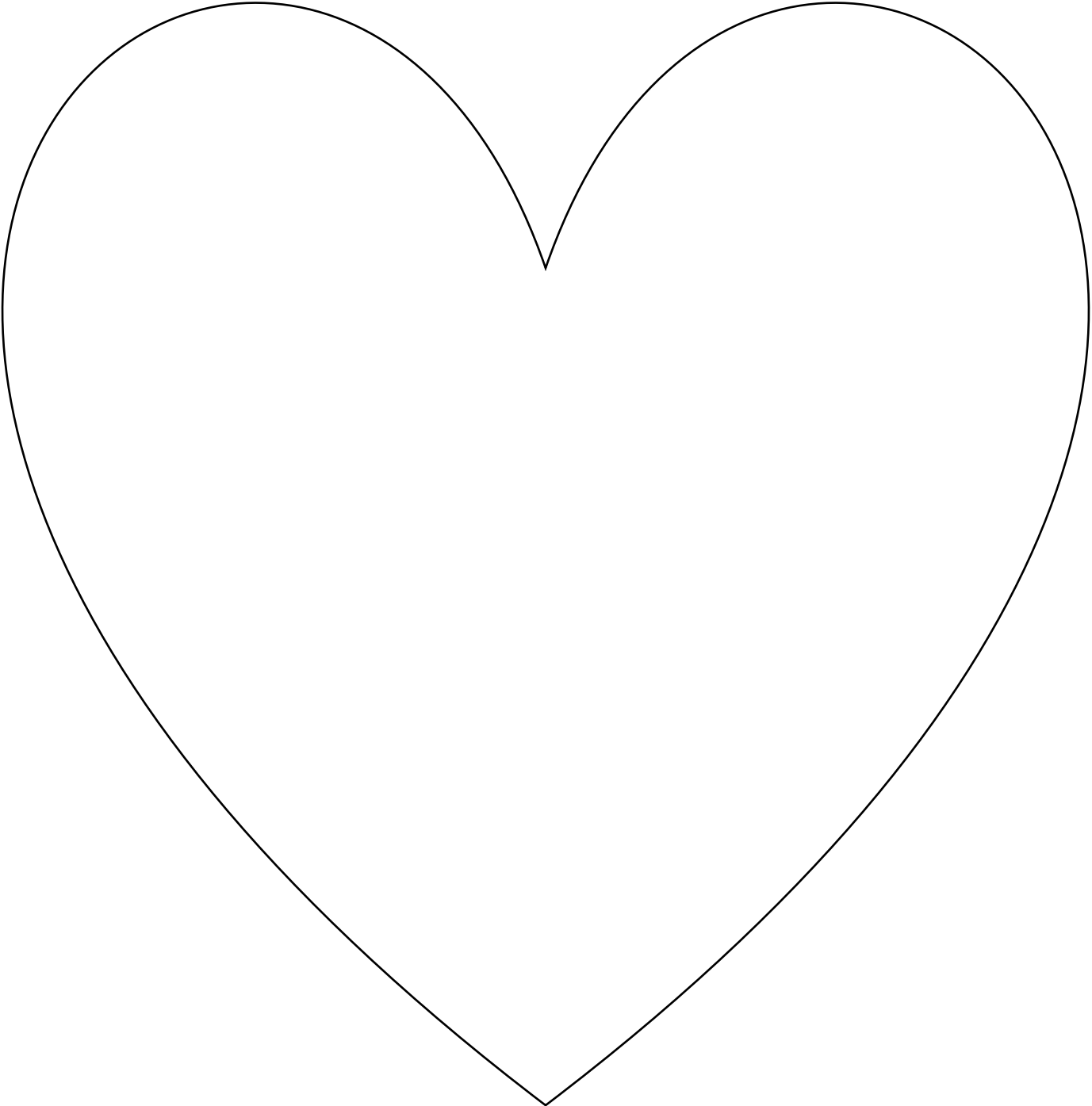
SEP. (2018). *Formación Cívica y Ética. Primaria. 6° grado*. Secretaria de Educación Pública (SEP). Recuperado de: <https://www.aprendizajesclave.sep.gob.mx/prim-ae-explorafcy6.html>

SEP. (s.f.). *Construye tu vida sin adicciones. Modelo de prevención*. México: Biblioteca para la Actualización del Maestro.

TAPIA, C. (2001). *Las adicciones: dimensión, impacto y perspectivas*. México: 2º Manual Moderno.

ANEXOS

Numero de sesión	Tema	Actividad
1	¿Qué son las drogas?	Presentación de los alumnos: "Los Corazones"



Numero de sesión	Tema	Actividad
2	Consecuencias y Efectos del Tabaco y Alcohol	Cuadro Comparativo Tabaco
TABACO		
EFECTOS		CONSECUENCIAS

Numero de sesión	Tema	Actividad
2	Consecuencias y Efectos del Tabaco y Alcohol	Cuadro Comparativo Tabaco
ALCOHOL		
EFECTOS		CONSECUENCIAS

Numero de sesión	Tema	Actividad
3	Consecuencias y Efectos de la Marihuana y los Solventes	Cuadro Comparativo Tabaco
MARIHUANA		
EFECTOS		CONSECUENCIAS

Numero de sesión	Tema	Actividad
3	Consecuencias y Efectos de la Marihuana y los Solventes	Cuadro Comparativo Tabaco
SOLVENTES		
EFECTOS		CONSECUENCIAS

Numero de sesión	Tema	Actividad
4	Factores de Riesgo y Factores de Protección	Cuadro Comparativo Factores de Riesgo

FACTORES DE RIESGO		
NIVEL INDIVIDUAL	NIVEL FAMILIAR	NIVEL ESCOLAR

Numero de sesión	Tema	Actividad
4	Factores de Riesgo y Factores de Protección	Cuadro Comparativo Factores de Protección

FACTORES DE PROTECCIÓN		
NIVEL INDIVIDUAL	NIVEL FAMILIAR	NIVEL ESCOLAR

Numero de sesión	Tema	Actividad
5	¿Qué son las emociones?	Dado de las emociones

Instrucciones para realizar el dado de las emociones:

Forrar una caja de cartón con imágenes de las caras de las siguientes emociones: enojo, miedo, tristeza, alegría, sorpresa y asco.

Nota: Procurar forrar la caja de cartón de manera creativa.

Numero de sesión	Tema	Actividad
5	¿Qué son las emociones?	Cuadro de emociones

Emoción	Forma de Reaccionar
Enojo	
Miedo	
Tristeza	
Alegría	
Sorpresa	
Asco	

Numero de sesión	Tema	Actividad
8	Creatividad	Cuestionario

Cuestionario

Nombre del alumno:

Lee con atención y responde las siguientes preguntas:

1. ¿Por qué es conveniente evitar el consumo de drogas?
2. ¿Qué daños a la salud conoces que cause el cigarro?
3. ¿Qué daños a la salud conoces que cause la marihuana?
4. ¿Qué daños a la salud conoces que cause el alcohol?
5. ¿Qué daños a la salud conoces que causen los solventes?
6. ¿Cómo puedes evitar el uso y abuso de drogas?

Numero de sesión	Tema	Actividad
12	Cierre	Cuadro de emociones

Cuestionario

Nombre del alumno:

Lee con atención y responde las siguientes preguntas:

1. ¿Qué te pareció el taller?
2. ¿Qué aprendizajes obtuviste durante el taller?
3. ¿Qué opinas sobre las actividades que se llevaron a cabo durante el taller?
4. ¿Por qué son importantes las Habilidades para la Vida en la prevención de adicciones?
5. Comentarios Finales: