



PRINCIPIOS Y VALORES

EN COMUNIDAD



Estudiante: _____

Grado Octavo: _____

Docente: Yolanda Martínez P.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES
Unidad Didáctica Unificada Ética y Valores - Religión
Profesora: Yolanda Martínez Pérez

=====



1. DESCRIPCIÓN DE LA UNIDAD:

Las personas se identifican con la fe y la familia, la sangre y las creencias y es por eso por lo que lucharán y trabajarán; por lo tanto, la ética debe construirse contando con el hecho de que en nuestro mundo coexisten diversas culturas y diversas religiones. Por lo tanto, debemos buscar cómo conciliar la diversidad de culturas y religiones con la necesidad de una ética universal.

En esta Unidad Didáctica se integran los temas de interés de los planes de área de Ética y Valores y Educación Religiosa, con el objetivo de facilitarle a nuestros estudiantes su proceso de aprendizaje en la presentación de talleres, actividades, consultas y evaluaciones. Se siguen aprovechando las mismas dos horas semanales de las materias y en el proceso de enseñanza aprendizaje se contemplan los mismos objetivos, estándares y competencias ordenadas por el Ministerio de Educación Nacional, pero unificados en una Guía y un solo cuaderno, para que los educandos concentren su interés y esfuerzo en una sola dirección, con lo cual se espera que el nivel académico de los mismos mejore significativamente.

Se presenta el tema Dimensión comunitaria del Ser Humano e importancia de los principios y valores que se aprenden en comunidad, ya que los mismos facilitarán el desempeño del estudiante como ciudadano y harán posible su sana convivencia con los demás integrantes de su grupo. La experiencia de aprender sobre la comunidad, tanto como el aprendizaje de valores y principios en la misma, es una oportunidad formativa significativa en la vida escolar y en el desarrollo socio-afectivo de los estudiantes.

Al desarrollar este tema se presentan contenidos de la enseñanza religiosa, enfocados en la gratitud del amor de Dios por el regalo de ser personas que conviven en comunidad. Se busca crear consciencia en los jóvenes sobre la importancia de reconocer en la comunidad un excelente medio a través del cual se aprenden los valores y principios fundamentales, que permiten lograr su realización como personas.

Objetivo del tema: Proponer a los estudiantes valorar sus comunidades, con la meta del aprendizaje y el buen trato de todos, de tal forma que se favorezca la convivencia democrática y la solidaridad. Es una invitación a los jóvenes para que reconozcan la importancia de su propia comunidad y las comunidades del entorno, donde se aprenden los principios y los valores, se construyen lazos afectivos, modos de sentir y de vivir en comunidad. Comunidades donde como seres humanos pueden realizarse y buscar su desarrollo económico, social, familiar y personal.



2. CONTENIDO DE LA UNIDAD:

En la primera unidad, tendremos los siguientes objetivos didácticos:

Temas	Objetivos de aprendizaje
<ol style="list-style-type: none">1. Qué es la comunidad.2. Características de comunidad.3. Tipos de comunidad.4. La comunidad y su papel en el desarrollo del ser humano.5. Dimensión comunitaria del ser humano.6. Qué son los principios.7. Principios fundamentales.8. Qué son los valores. Tipos de valores.9. Importancia de los valores en la sociedad.9. Qué son las adicciones.10. Concepto de Tolerancia y Adicción.11. Tipo de adicciones que afectan la sociedad: adicción a sustancias y adicciones comportamentales.12. Consecuencias de las adicciones.13. Los valores en la prevención de adicciones.14. Factores de prevención.	<ol style="list-style-type: none">1. Explica el concepto de comunidad y su papel en el desarrollo del ser humano.2. Identifica las características de las comunidades familiares, escolares, políticas, culturales, sociales y religiosas junto con las formas de participación en ellas.3. Reconoce el papel de la comunidad en el desarrollo del ser humano y la dimensión comunitaria del mismo.4. Explica la importancia del aprendizaje de valores y principios en las comunidades para la realización personal y de grupo.5. Expone adecuadamente el concepto de adicciones, los tipos y las consecuencias de las mismas.6. Reconoce la importancia de los valores en la prevención de todo tipo de adicciones.



DESARROLLO DE VALORES Y PRINCIPIOS EN COMUNIDAD



“Una comunidad es un conjunto de individuos que tienen en común diversos elementos, como el territorio que habitan, las tareas, los valores, los roles, el idioma o la religión. También suele ocurrir que las personas se agrupen entre sí de manera voluntaria o espontánea por tener un objetivo en común.”

La comunidad proporciona un sentido de pertenencia, colaboración y solidaridad. Permite el intercambio de conocimientos, experiencias y recursos entre sus miembros, fomentando el crecimiento personal y colectivo. Su participación activa puede brindar relaciones significativas y un mayor bienestar.



Diferencia entre Comunidad y Comunas:

No debe confundirse comunidades con comunas, que es el nombre que reciben en muchos países de habla hispana las unidades territoriales o urbanas de menor tamaño en que una ciudad puede organizarse.



CARACTERÍSTICAS DE UNA COMUNIDAD:

Identidad: los miembros de una comunidad comparten intereses, gustos u objetivos en común. Esto le otorga a la comunidad una serie de rasgos y características distintivas que construyen su identidad.

Objetivos en común: poseen objetivos y metas a cumplir y todos trabajan para alcanzarlos.

Compromiso: el compromiso es uno de los valores clave dentro de una comunidad. Entre sus miembros se crean lazos que permiten la armonía y la búsqueda de un objetivo en conjunto.

Cultura: los miembros comparten valores comunales (que determinan lo que es permitido y lo que no lo es dentro de la comunidad), costumbres, una misma visión del mundo y una educación que transmite de generación en generación los rasgos propios de la comunidad.



Interacción. Los miembros de una comunidad interactúan entre sí. A su vez, forman parte de una sociedad más grande que los contiene y, por lo tanto, también interactúan con otros grupos sociales.

Dinámica. Las comunidades son estructuras dinámicas y en constante cambio ya que ingresan o salen de ellas nuevos miembros por muy diferentes motivos: se trasladan de lugar de vivienda o trabajo, los despiden, fallecen, etc.

TIPOS DE COMUNIDAD:

Comunidad científica: son los científicos en su totalidad, teniendo en cuenta las relaciones que existen entre sus miembros. Los lazos entre la comunidad científica no dependen de trabajar o no juntos, sino de los vínculos que se establecen a partir de intercambios de ideas, investigaciones, hipótesis, congresos o revistas especializadas.





Comunidad religiosa: es todo grupo de personas profesan o practican una determinada religión.

Comunidad educativa: compuesta por aquellas personas que forman parte del ambiente educativo, ya sea el de una universidad, colegio o jardín infantil. Dentro de la comunidad educativa se pueden incluir a las autoridades de la institución como el rector (a) y coordinadores; a los docentes, alumnos, exalumnos, vecinos, personal de limpieza.

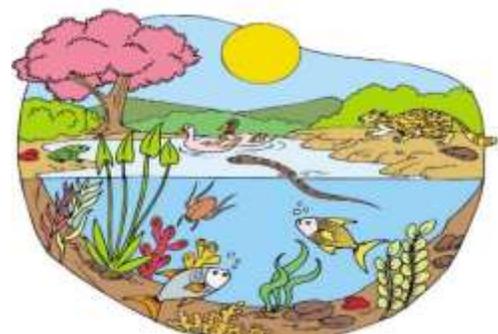


Comunidad rural: Compuesta por aquellos individuos que habitan y realizan sus actividades en el campo con actividades como la agricultura y la ganadería.



Comunidad virtual. Es el espacio virtual en el cual se reúne un grupo de personas en torno a un interés en común. Este concepto surgió en el último tiempo con el desarrollo de la web y de las redes sociales.

Comunidad biológica: Está compuesta por plantas, hongos y animales y humanos que conviven en un mismo ecosistema.





=====

LA COMUNIDAD EN EL DESARROLLO DEL SER HUMANO



Comunidad no es solamente un conjunto de casas. Es una organización social y cultural. Tampoco es solo un conjunto de individuos. Es un sistema sociocultural: está organizado socialmente. Tiene una vida propia que va más allá de la suma de todas las vidas de sus residentes. Como organización social, una comunidad es cultural.

Las comunidades, como forma de organización de la vida cotidiana, deben proporcionarles a sus miembros determinadas condiciones para el desarrollo de sus actividades vitales. En este sentido, la sociedad se puede concebir como una gran comunidad, que brinda al individuo las posibilidades para utilizar el nivel de progreso material y espiritual alcanzado por ella, según sus necesidades.

El elemento central de la vida comunitaria es la actividad económica, pero junto a ella, y como parte esencial de la vida en Comunidad, están las necesidades sociales, tales como la educación, la salud pública, la cultura, el deporte, la recreación, entre otras.

Las comunidades deben trabajar por el desarrollo y perfeccionamiento del modo y condiciones de vida, por el mejoramiento del medio ambiente físico; todo lo cual redundará en el incremento del nivel y la calidad de vida de sus integrantes.

El individuo, a través del espacio comunitario, se convierte en reproductor activo del proceso de socialización, toda vez que recibe la influencia cultural que le llega de la sociedad a través de la comunidad. Simultáneamente, la comunidad se convierte en un espacio donde la persona proyecta su individualidad, ejerciendo también influencia sobre la comunidad misma y sobre la sociedad.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES
Unidad Didáctica Unificada Ética y Valores - Religión
Profesora: Yolanda Martínez Pérez

=====



El modo de vida se expresa directamente en el lugar de residencia del hombre, en su comunidad; es una manifestación de este como sujeto, el cual desempeña un rol activo en el establecimiento de su modo o estilo de vida.



La comunidad necesita de la sociedad y el estado, tanto desde el punto de vista material como espiritual, político y social.

Es muy poco probable que una comunidad sea autosuficiente respecto a todas sus necesidades. Debido a esto necesita recursos y apoyo de la sociedad y el estado, para su desarrollo material, pero además necesita sentirse sujeto del proceso social, parte activa de la sociedad.

Es en la comunidad donde se hacen más tangibles y concretos para el hombre sus vínculos sociales y donde la sociedad encuentra los recursos más diversos para influir sobre los hombres. En el ámbito comunitario se desarrollan importantes iniciativas y experiencias que demuestran la viabilidad de proyectos de transformación local basados en la activa participación de los pobladores en estrecha coordinación con las instituciones y organizaciones sociales.

Las comunidades excluidas del desarrollo económico corren un riesgo permanente: desaparecer como cultura. Es esencial para que la comunidad logre una verdadera dinámica propia y logre interactuar con el medio ambiente exterior el componente psicológico, que implica que sus miembros satisfagan sus necesidades y experimenten ese crecimiento cultural desde su vivencia personal y colectiva.



En las comunidades resulta esencial el desarrollo de sentimientos de pertenencia, la identificación del individuo con su barrio, su zona, su residencia, sus habitantes, sus normas, sus costumbres, sus tradiciones, sus formas de relacionarse y su estilo de vida en general.

Este es un factor poderoso para movilizar a los pobladores, para plantearse metas comunes y trabajar de conjunto por el alcance de estas, la solución de problemas y el desarrollo de la comunidad: es la base de la cohesión y la cooperación entre los habitantes.



DIMENSIÓN COMUNITARIA DEL SER HUMANO.

El ser humano es siempre el conjunto de sus relaciones sociales. No podría hacer frente a su existencia, a su vida diaria sino estableciera relaciones con otros.



El hombre es un ser en relación consigo mismo, con los otros seres, con el mundo y con Dios. Como ser humano, hombre o mujer, me relaciono con las personas: cuando me conozco, me quiero y acepto tal como soy con mi realidad familiar, mi cultura y mi entorno social; me propongo metas para ser cada día más persona; respeto mi dignidad de ser humano; me perdono y adquiero nuevas posibilidades de cambio; trabajo día a día por ser auténtico (a), coherente con lo que pienso, digo y hago.

Dios no creó al ser humano para vivir en soledad. Lo creó como un ser sociable y, por lo tanto, esa es su naturaleza. Esta característica ha marcado a toda la humanidad y en todos los acontecimientos de la historia. El hombre, como ser social, forma parte de una sociedad y, por lo tanto, necesita un proceso socializador que facilite su tarea, pues tiene facultades para entrar en relación con los otros, ofrecer ayudas mutuas y desarrollar el diálogo con sus semejantes.

Una sociedad logra socializar a sus miembros, según los valores que alimenta su cultura: con estos valores, las personas se relacionan en instituciones públicas o privadas, las cuales pueden hacer tomar consciencia sobre los deberes y derechos individuales y sociales. Se enriquece y enriquece la comunidad con el aporte de sus valores y el sentido de pertenencia a ella. Sus actitudes positivas o negativas favorecen o entorpecen su crecimiento.



Todo ser humano por su naturaleza es un ser social, en cuanto que hace parte de la sociedad, con derechos, deberes, compromisos y responsabilidades. Vive en comunidad y necesita de ella para su desarrollo personal. El ser humano como persona ocupa un lugar muy importante dentro de la comunidad y su dignidad está por encima de cualquier otra realidad. Todo ser humano, como ser social está llamado a perfeccionarse, tarea que solo puede realizarse en comunión con las demás personas. Los

hombres y las mujeres son seres comunitarios que necesitan de los demás. Pueden alcanzar su plenitud solo en y con la comunidad. Al agruparnos nos protegemos y realizamos porque la comunidad produce: cohesión, pertenencia e identidad.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES
Unidad Didáctica Unificada Ética y Valores - Religión
Profesora: Yolanda Martínez Pérez



La comunidad permite que se haga el desarrollo de la personalidad tanto de hombres como de mujeres, porque al interactuar con el otro empieza a gestar proyectos de vida;

Toda persona tiene la capacidad de interrelacionarse, de construir nuevos nidos afectivos, de vincularse a redes sociales. El relacionarse con las personas, el demostrarles nuestro cariño y nuestro respeto, son gestos que nos ayudan a vivir nuestro ser social y a construir una sociedad más fraterna y solidaria.

El ser humano nace, crece, se desarrolla, vive, muere y trasciende en comunidad, no sólo por su naturaleza social, sino, sobre todo, por el amor y el crecimiento fraternal que obtiene al compartir, como hermano en Cristo y mediante la acción del Espíritu, los bienes, las realidades y las alternativas que se le presentan durante su existencia. El hombre aprende a crecer, a ayudarse, a desarrollarse y a realizarse dentro de una comunidad.

El sujeto y el fin de todo grupo social es la persona misma, ya se trate de comunidades instituidas como familia, la Iglesia y la nación, o de grupos sociales que se van formando con el tiempo. Con su comportamiento, la persona hace que el grupo al cual pertenece prospere o decaiga, situación que le favorecerá o le perjudicará, ya que existe interdependencia entre el desarrollo de cada uno y el de la comunidad.

En la familia y en la sociedad, el ser humano desarrolla sus capacidades comunitarias: acompaña, ayuda y comparte, no sólo durante su existencia en este mundo sino también en el Cielo, donde todos los hijos de Dios forman una sola familia. Es digno apoyar a todo grupo social que colabora en la promoción humana, ya que su carisma, centrado en el respeto y la búsqueda del bien, es asimilado y fomentado por sus integrantes.



Entre estos grupos tenemos: la familia, el colegio, la parroquia y todo grupo humano que busque el bien y el progreso de sus miembros. Si pertenecemos a un buen grupo, estaremos seguros y progresaremos.

Debemos estar agradecidos con la familia y con la comunidad en las cuales hemos crecido y, además, estar atentos a identificar las posibles deficiencias que existen para colaborar en su solución. Comencemos por ser luz en los grupos a los cuales pertenecemos. Tengamos presente que "la caridad comienza por casa" y que con nuestras obras podemos hacer que los demás se comprometan con los cambios necesarios. Así, se logrará, a su debido tiempo, el mejoramiento anhelado para crear una sociedad nueva.



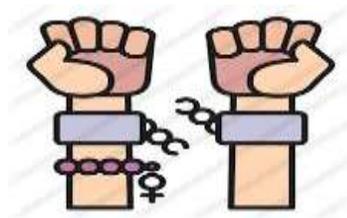
QUÉ SON LOS principios

Los principios son un sistema de normas o leyes que deben ser cumplidas para que un sistema social funcione adecuadamente. Son universales, por lo tanto, aplican a todos los individuos y son necesarios para obrar de manera correcta.

Lo esperado es que todos los individuos conozcan y pongan en práctica principios éticos básicos para hacer que la convivencia social se lleve a cabo en armonía, buscando la superación personal, pero nunca en detrimento de los otros. Los principios existen independientemente de que el individuo tenga conocimiento de ellos o no y los ponga en práctica. Los principios son la guía que determina aquello que es correcto de lo que es incorrecto, por tanto, son la base de los valores humanos.

PRINCIPIOS ÉTICOS FUNDAMENTALES

Principio de vida: Se refiere al derecho a la vida como soporte a los demás principios, por lo que se debería privilegiar siempre todo aquello que favorezca la vida tanto en un sentido personal como colectivo.



Principio de Libertad: Capacidad que tiene el ser humano de poder obrar según su propia voluntad, a lo largo de su vida, por lo que es responsable de sus actos.

Principio del bien: Hacer el bien, entendido como aquello que se considera correcto para todos los demás.

Principio de igualdad: Actuar teniendo en cuenta que todos los seres humanos son iguales ante la ley, sin distinción de raza, género, nacionalidad, condición social o cualquier otra característica.

Principio de Moralidad:

Se refiere a todas las normas que se han de seguir para procurar la estabilidad y la convivencia social ejerciendo los deberes y derechos establecidos para tal fin.



¿QUÉ SON LOS VALORES?

Concepto:

Son cualidades atribuidas a los objetos que los seres humanos ven como positivas, necesarias y/o deseables. Los valores en sí mismos no son un objeto material, sino que son atributos que pueden satisfacer una necesidad o deseo, asignados por las personas a alguna cosa o sujeto. Es decir, un valor es una cualidad que alguien percibe en un sujeto u objeto, sea este material o ideal (como la idea de belleza).

Definición:

Los valores son aptitudes o cualidades individuales que definen la conducta de un individuo en la sociedad. Dichos valores derivan de los principios éticos universales, de allí que su objetivo sea guiar a los individuos a obrar correctamente, de forma individual y colectiva.



Es común que los valores sean vistos como cualidades innatas en el ser humano. De esta forma, la libertad, por ejemplo, es pensada como un valor que cada persona posee. Igualmente, los valores son entendidos como **guías de comportamiento** para los seres humanos. En este caso, valores como la honestidad son una forma de actuar que se espera que las personas tengan, por el bien social.

TIPOS DE VALORES:

Los valores no siempre son equivalentes a ideales éticos o morales. Aun si existen valores morales, también hay valores que se relacionan a procesos económicos, como el valor de uso que tiene un objeto, o también valores estéticos relacionados con la idea de la belleza al contemplar una obra de arte.

SEGÚN EL ORIGEN LOS VALORES PUEDEN SER:

LOS VALORES ÉTICOS



Son guías o pautas sociales para regular el comportamiento de manera general. La responsabilidad y la solidaridad son ejemplos de valores éticos.



LOS VALORES MORALES

Se refiere a aquellas prácticas comunes en el hacer social. Se transmiten de una generación a otra y pueden cambiar según el entorno. Por ejemplo, en algunas sociedades está bien visto que los hijos vivan de forma prolongada con sus padres, pero en otras sociedades lo correcto es que los hijos se emancipen pronto.



VALORES RELIGIOSOS

Son las pautas dictadas por una religión en cuanto a lo que es correcto e incorrecto según su tradición

EJEMPLOS DE VALORES RELIGIOSOS

- Los valores religiosos son todos aquellos valores como:
 - El amor.
 - La caridad.
 - La santidad.
 - El amor al prójimo.
 - La obediencia.
 - La misericordia.
 - El respeto a la religión.

VALORES CIVICOS

- Los Valores Cívicos son todos aquellos principios considerados de importancia por la sociedad, que se espera que todo ciudadano practique y respete.

VALORES FAMILIARES:

Se refiere a la guía de comportamiento que es transmitida en el hogar, y que puede ser un compendio o selección de todas las anteriores

VALORES FAMILIARES

Respeto Solidaridad Honestidad

Responsabilidad Amor

Afecto Trabajo en equipo Educación

Empatía Gratitud

LOS INFERMISTAS



VALORES PERSONALES

Cualidades que cada individuo decide cultivar y poner práctica en función de lo que considera correcto para sí y para los otros. Síntesis de los valores éticos, morales, familiares, religiosos y cívicos.

Si bien se espera que los valores sean positivos o buenos, también existen los valores negativos o antivalores. Por ejemplo, la impuntualidad, la falta de respeto son antivalores, y son perjudiciales para la convivencia social.



Ejemplos de valores:

- **Respeto:** Consideración con la que se trata a una persona o a una cosa. Es la base a través de la que se relacionan las personas.
- **Honestidad:** Cualidad de decir la verdad o actuar sinceramente.
- **Responsabilidad:** Realizar conscientemente algo y asumir sus consecuencias.
- **Prudencia:** Actuar con diligencia y respeto prestando atención a lo que pueda pasar.
- **Justicia:** Repartición de algo según corresponda equitativamente.
- **Libertad:** Capacidad de actuar voluntariamente y sin limitaciones.

Según expertos en el comportamiento humano, los valores principales para el logro de una convivencia sana son el amor, el respeto, la unión, la confianza y la felicidad, ya que permiten que una persona se desarrolle adecuadamente y que haya un ambiente fraternal.



IMPORTANCIA DE LOS VALORES EN LA SOCIEDAD:

Los valores son principios que **permiten orientar el comportamiento** de las personas y van dirigidos a permitirles **realizarse como personas**. Proporcionan pautas para desarrollar metas y propósitos, tanto personales como colectivos. Reflejan intereses, sentimientos y convicciones. **Son la base para vivir en comunidad** y relacionarnos con las demás personas.

Los valores también son los conceptos que **influyen en la forma en la que actuamos y nos comportamos**, al tiempo que nos hacen mejores personas y permiten que haya seguridad en la forma en la que se desenvuelve la vida diaria. Permiten **regular nuestra conducta para el bienestar colectivo** y una convivencia armoniosa.

Hay que aprender a decir que no cuando no se está de acuerdo con algo y mantener la posición a pesar de la presión de los amigos, novios o su grupo. Se trata de respetar las opiniones y decisiones del otro. Un joven que tiene clara su posición, es capaz de discernir entre lo que es correcto y lo que no lo es, y optar por actuar de acuerdo con los valores inculcados por la familia y por la institución educativa.

De esta manera, los valores se convierten en una guía que nos permite orientar nuestra conducta y nos ayuda a convivir de forma armónica.

Los valores humanos nos permiten reconocernos a nosotros mismos y aspirar a ser mejores personas. Configuran la forma en la que relacionamos nuestra forma de pensar con nuestra forma de actuar, y te ofrecen medios a través de la que vivir conforme piensas.

La Ética Ciudadana nos educa para desarrollar valores para la vida en sociedad, pues son estos los que nos facilitan la relación con otras personas y aumentan el nivel de bienestar común. Algunos de esos valores son: la solidaridad, la tolerancia, el respeto, la justicia, el diálogo, la equidad, la justicia.

Los valores y principios permiten guiar la conducta humana en temas trascendentales, como qué es lo bueno, lo malo, lo justo y lo injusto. Propician el sentido de comunidad, en la medida en que las personas con valores similares tienden a agruparse, compartir objetivos y actuar de manera conjunta.



QUÉ SON LAS ADICCIONES

Concepto:



Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la adicción es una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación. Se caracteriza por un conjunto de signos y síntomas, en los que se involucran factores biológicos, genéticos, psicológicos y sociales. Es una enfermedad progresiva y fatal, caracterizada por episodios continuos de descontrol, distorsiones del pensamiento y negación ante la enfermedad.

Definición: Del latín addictio, la adicción es el hábito que domina la voluntad de una persona. Se trata de la dependencia a una sustancia, una actividad o una relación. Las **adicciones** controlan los pensamientos y los comportamientos de las personas, que sólo desean conseguir o realizar la cosa deseada.

UNA ADICCIÓN SIN DROGA:

Toda conducta repetitiva que resulta placentera, al menos en las primeras fases, y que genera una pérdida de control en el sujeto, con una interferencia grave en su vida cotidiana, a nivel familiar, laboral o social (Faiburn, 1999).



CARACTERÍSTICAS DE LAS ADICCIONES.

- Incapacidad de mantener la abstinencia.
- El deterioro en el control de la conducta.
- El deseo de continuar haciendo lo mismo.
- La disminución del reconocimiento de problemas significativos en los comportamientos y las relaciones interpersonales.
- Respuesta emocional disfuncional (inadecuada).
- Al igual que otras enfermedades crónicas, la adicción a menudo implica ciclos de recaída y remisión.

Sin tratamiento o participación en actividades de recuperación, la adicción es progresiva y puede resultar en discapacidad o muerte prematura.



TOLERANCIA.

Es la capacidad del organismo humano de admitir mayor cantidad de droga en cada consumo, para obtener los mismos efectos. Por ejemplo, cuando alguien está habituado a consumir drogas psicoactivas para conseguir determinado estado de ánimo, necesita consumir cada vez más cantidad de sustancia para conseguir el efecto deseado.



Quando hablamos de adicciones sin sustancia también podemos hablar de tolerancia para describir el proceso de necesitar aumentar la cantidad de tiempo y/o dinero que necesita para experimentar una sensación agradable o evitar una sensación desagradable. Existen personas, que expresan: Necesito "mi dosis" de móvil, para referirse al tiempo diario que requieren para calmar la ansiedad.



DEPENDENCIA.

Quando las personas no ejercen autocontrol en el consumo (o conducta adictiva) y han de consumir (o actuar) lo quieran o no, para disminuir un cuadro sintomático o síndrome desagradable, no deseado.

Podemos ser adictos a conductas: juegos, estar viendo pornografía, compras, comida, ejercicio físico, trabajo, estudio, uso de celular, Internet, videojuegos, etc. Tanto unas como otras, generan cambios en el organismo. En el caso de las drogas resulta más evidente, pero tenemos que observar que en las adicciones sin sustancia se dan cambios a nivel de la química cerebral relacionadas con el placer y con la culpa.



Es decir, el cerebro genera "drogas" endógenas o internas: la dopamina, la serotonina, la adrenalina. Su función es transmitir información entre las neuronas del cerebro. Estas sustancias son responsables de los cambios en los estados de ánimo.

Las cantidades, los ajustes y desajustes generan consecuencias psíquicas observables y medibles. Una persona con síndrome de abstinencia por no tener acceso a un móvil puede sufrir humor depresivo, irritabilidad, inquietud psicomotriz, deterioro en la concentración y/o trastornos del sueño.



PRINCIPALES ADICCIONES QUE AFECTAN A LA SOCIEDAD:



Las adicciones no se limitan al consumo de productos químicos que pueden implicar algún daño en la persona quien las ingiere, habiendo también conductas nocivas tanto para la misma persona como para su entorno más cercano. Prácticamente, se puede ser adicto a casi cualquier cosa.

1. ADICCIONES A SUSTANCIAS:



A. Al Alcohol:

El alcoholismo es una de las adicciones más comunes en el mundo, dado que el alcohol es una sustancia legal, pero **sus efectos sobre la salud son muy graves**. Además de problemas de salud, el alcohol fomenta comportarse de forma más arriesgada y peligrosa para uno mismo y los demás. En muchas ocasiones, detrás de un delito está el consumo de esta sustancia.

B. A la Nicotina:

La sustancia que causa adicción al tabaco es la nicotina. **La nicotina es una sustancia que altera el funcionamiento del cerebro de forma significativa**, provocando la adicción. Con el paso del tiempo, si la persona no se fuma su tan deseado cigarrillo, empieza a sentir malestar en forma de ansiedad y nerviosismo.

¡EL ADOLESCENTE QUE FUMA!

El



humo del tabaco es el responsable de enfermedades respiratorias, como cáncer tanto en los pulmones como en la laringe, y también problemas del corazón como infartos y accidentes cardiovasculares.



3. Psicofármacos

Muchos necesitan de receta psiquiátrica para que se puedan comprar. Sin embargo, esta restricción no impide que haya personas, tanto pacientes psiquiátricos como gente sin necesidad de tomar psicofármacos, quienes hayan desarrollado una adicción a este tipo de sustancias.

4. La Cafeína

El abuso de cafeína reúne requisitos para ser considerada una adicción, dado que puede afectar a nivel de salud de la persona quien no puede desengancharse de la cafetera.



5. Opiáceos



De entre los opiáceos, la heroína es probablemente la más conocida.

El consumo de esta sustancia implica serios problemas de salud, especialmente para el corazón y los sistemas nerviosos, digestivo y respiratorio.

6. Esteroides

Los esteroides son sustancias muy utilizadas, sobre todo, en el mundo del deporte. En la mayoría de los casos se tratan de variantes sintéticas de testosterona, utilizados para aumentar de forma rápida y con poco esfuerzo la masa muscular. El abuso de estas sustancias implica efectos varios, entre los más leves podemos encontrar acné severo, aunque las más preocupantes son problemas cardíacos, accidentes cerebrovasculares.





7. Cannabis o Marihuana: De entre todas las drogas ilegales, la marihuana es una de las más consumidas, Se ha visto que tiene repercusiones a nivel cognitivo, deteriorando inteligencia, memoria y la capacidad de hablar fluidamente. Se la ha relacionado con el desarrollo de trastornos mentales como la esquizofrenia.

Cabe decir que se ha encontrado que puede tener efectos terapéuticos, y se está consumiendo, **bajo receta médica**, para problemas como el glaucoma, dolor crónico, esclerosis múltiple y ansiedad. Ojo, recuérdese que sólo debe consumirse si se tiene formulación médica.

2. ADICCIONES COMPORTAMENTALES

No son únicamente adicciones aquellas en las que se abuse de una sustancia **determinada**. El realizar conductas de forma descontrolada y que puedan repercutir negativamente en el desempeño de la persona también se consideran conductas adictivas. Veamos los principales comportamientos que pueden desembocar en adicciones.



A. Pornografía y sexo

El sexo es una necesidad básica del ser humano, sin embargo, el hacerlo se vuelve en un problema **cuando se dedica gran parte del tiempo a esta actividad**, ya sea en compañía o solo, utilizando la pornografía para llegar a la excitación sexual. La pornografía, de hecho, es un material que se puede volver extremadamente adictivo, dado que implica conseguir la excitación sin necesidad de tener que interactuar con otras personas.



B. Los Juegos

La adicción al juego, ya sea en forma de apuestas deportivas, póker, ruleta, tragaperras o cualquier forma de sacar el dinero mediante el azar, se está convirtiendo en un serio problema ante la pasividad de los gobiernos pese su más que evidente auge. La ludopatía es un trastorno serio, que puede implicar desde la pérdida de valioso tiempo que se podría dedicar de forma mucho más productiva al gasto de enormes cantidades de dinero, **pudiendo generarse deudas.**

C. Comida

La adicción a la comida es el problema destacable en los trastornos de conducta alimentaria, concretamente en el trastorno por atracón: la persona pierde el control e ingiere cantidades grandes de comida, sintiéndose terriblemente mal después. **La consecuencia más grave de la adicción a la comida es, especialmente, la obesidad.**



D. Nuevas tecnologías



Las nuevas tecnologías han invadido prácticamente todos los aspectos de la vida tal y como la conocíamos. Móviles, ordenadores, videoconsolas y todo tipo de dispositivo electrónico se puede encontrar en prácticamente cualquier situación.

No es de extrañar que sean cada vez más las personas que no se puedan desenganchar de sus aparatos, debido a que han desarrollado una importante dependencia a estos dispositivos y los necesitan para hacer su día a día. No conocen otra cosa.

Es de especial mención la adicción a internet, especialmente visible en jóvenes. Ya sea para documentarse o para jugar a juegos online, no son pocos los adolescentes a quienes les daría un síncope si tuvieran que pasar un día sin poder conectarse.



E. Compras

La adicción a las compras, si bien no es una conducta adictiva muy conocida, tiene como principal problema el de **consumir ingentes cantidades de dinero en productos y servicios que no son necesarios.**



CONSECUENCIAS DE LAS ADICCIONES

1. Deterioro y debilitamiento de la voluntad: el adicto se vuelve literalmente un esclavo.

“Las adicciones atrapan a la persona, le impiden ser libre y le generan problemas con su entorno”

2. La Falta de sentido vital: En la mayoría de los casos, la persona va teniendo un **sentimiento de que la vida no tiene sentido**, así como la falta de motivación para progresar, estudiar y mantener lazos sociales; o, también, la idea de que no se podrá cambiar y mejorar la calidad de vida, como si la adicción estuviera impuesta y la persona no pudiera tener incidencia en ella. En definitiva, sentirse abatido, sin fuerzas, “perdido”.



3. Baja autoestima y bajo sentimiento de autoeficacia: La persona termina experimentando escasa autoestima y un pobre concepto de sí mismas, las personas adictas **se perciben como no merecedoras de cosas buenas**, se catalogan como “perdedores”. Sienten que han perdido la dignidad, sienten que son “nadie”. Consideran que deberían quedarse solos, como si no merecieran tener una digna compañía.

4. Crisis en los lazos sociales y pérdida de control: Aparecen las ausencias. Para poner un ejemplo, faltas en eventos familiares, escolares y cuando se es mayor, laborales. Los consejos, los reproches o el deseo de que la persona adicta abra sus ojos y decida alejarse del consumo, muchas veces no son suficientes.

5. Complicaciones a nivel académico: A medida que va avanzando una adicción, se hacen presentes dificultades en distintas áreas de la vida de la persona. En el estudio, se comienzan a tener dificultades académicas como pérdida de materias y de años escolares. El área laboral: **Llegadas tarde que se suceden con ausencias, accidentes en el estudio o el trabajo**. En un caso avanzado del consumo, optar por consumir sustancias dentro del mismo horario escolar o laboral.

6. Efectos en el cuerpo: En casos graves de adicción, las personas **no logran tomar en serio las consecuencias de la ingesta de sustancias dañinas**. Y muchas veces ocurre que se toma conciencia del cuerpo y los daños cuando éstos ya son avanzados y graves. Se llegan a tener cardiopatías, problemas de circulación, disfunciones y patologías en diversos órganos, en especial el hígado, formación de úlceras, deterioros en el sistema nervioso.



LOS VALORES EN LA PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES

Si los adolescentes logran identificar que dentro de sí poseen características que les pueden mantener alejados de las adicciones y que también en su entorno cuentan con algunos elementos que les protegen, podrán echar mano de estas características personales para no caer en las mismas.

Los valores son aquellas cualidades, virtudes o talentos que se destacan en cada individuo y que determina la manera de ser y orienta la conducta de una persona, es por eso que cada persona, de acuerdo a sus experiencias construye un sentido propio de los valores y a su vez, le impulsan a actuar de una u otra manera porque forman parte de sus creencias, determinan sus conductas y expresan sus intereses y sentimientos.

En este sentido, los valores definen los pensamientos de las personas y la manera en cómo desean vivir y compartir sus experiencias con quienes les rodean.

Al nacer, las personas no son buenas ni malas, desconocen las normas que rigen su familia o su sociedad. Su conciencia ética y sus valores se van desarrollando con el paso de los años. Pero necesitan la ayuda de los mayores para saber si sus actos son correctos o incorrectos, lo que está bien o lo que está mal. Por eso es tan importante que aprendan los diferentes valores que les permitan desarrollarse y convivir en una sociedad tan diversa.

Las personas deben trabajar con los valores de protección como la autoestima, el autocontrol, la empatía, ya que puede ser una de las estrategias más efectivas para evitar que en el futuro, se manifiesten comportamientos inadecuados como el consumo de drogas o conductas adictivas. Adolescentes y jóvenes, con capacidad crítica que puedan enfrentarse a la presión del grupo y a la moda, manteniendo su propio criterio y autonomía, difícilmente caerán en adicciones.

El adolescente es quien debe decidir por sí mismo, debe resolver problemas, dar sentido a su vida, ser feliz, para ello necesita un código de valores que oriente su vida y la llene de sentido.





FACTORES DE PROTECCIÓN:

Se conocen algunos factores de protección que actúan reduciendo la probabilidad de que una persona tenga conductas de adicción o presente problemas por esta causa. Algunos factores de protección son:

1. Capacidad para pensar de manera crítica y autoestima positiva.
2. Tener una buena adaptación en la institución educativa.
3. Tener habilidades para comunicarse y relacionarse con los demás.
4. Aprender a confiar en uno mismo y en los demás.
5. Buscar a alguien de confianza para hablarle si tiene problemas.
6. Aprender a predecir, interpretar y expresar las emociones.
7. Aprender a evaluar y dirigir el propio comportamiento en relación con el comportamiento de otras personas.
8. Aprender a tomar decisiones en situaciones de riesgo y a resistir las presiones negativas.
9. Tener vínculos emocionales positivos entre padres e hijos.
10. Buscar alternativas de diversión y entretenimiento con las que puedan cumplir las mismas funciones psicosociales como sentir que forman parte del grupo, buscar nuevas, pero sanas sensaciones, obtener experiencias de protagonismo y poder, pero sin drogas ni conductas adictivas.

Estos factores de protección no garantizan del todo que una persona no llegue nunca a tomar o consumir drogas psicoactivas u otras conductas adictivas, pero lo hará menos probable.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES
Unidad Didáctica Unificada Ética y Valores - Religión
Profesora: Yolanda Martínez Pérez



EVALUACIÓN DE ACTIVIDADES:

TALLER N°1

1. Escoja un tipo de COMUNIDAD y escriba en el siguiente cuadro las SEIS CARACTERÍSTICAS QUE LA IDENTIFICAN. Explique al lado derecho.

CARACTERÍSTICAS	RESUMEN
IDENTIDAD	Escriba aquí cuáles son sus intereses, gustos, necesidades, en común.
OBJETIVOS COMUNES	Escriba las metas que esa comunidad tiene para cumplir.
COMPROMISO	Escriba aquí qué tanto considera usted que están los integrantes de la comunidad comprometidos en conseguir sus metas y objetivos.
CULTURA	Escriba qué costumbres tienen, qué valores comparten entre todos.
INTERACCIÓN	Diga qué tanto se comunican entre sí. Si se relacionan con frecuencia y lo hacen de buena forma, si tienen buena convivencia.
DINÁMICA	Considera usted que esa comunidad ha ido cambiando. Que mejora o desmejora con el tiempo.

2. Presente un collage con diferentes tipos de comunidad y en la parte de abajo escriba una frase relacionada (definición Comunidad).

TALLER N°2:

1. Después de leer muy bien el documento el papel de la comunidad en el desarrollo del ser humano, conteste las siguientes preguntas:

- a) Escriba 10 características significativas de las comunidades.
- b) ¿Cuál es el elemento central de la vida comunitaria y cuáles aparecen como sus partes esenciales? Dé ejemplos concretos.
- c) La comunidad se convierte en un espacio donde la persona proyecta su individualidad, ejerciendo también influencia sobre la comunidad misma y sobre la sociedad. Redacte cinco ejemplos concretos de proyección que una persona puede hacer en su comunidad.
- d) La comunidad necesita de la sociedad y el estado, tanto desde el punto de vista material como espiritual, político y social. Escriba dos ejemplos concretos de necesidades materiales, dos ejemplos de necesidades sociales y dos ejemplos de necesidades políticas que requiera una comunidad.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES
Unidad Didáctica Unificada Ética y Valores - Religión
Profesora: Yolanda Martínez Pérez

=====



e) Explique por qué en las comunidades resulta esencial el desarrollo de sentimientos de pertenencia, de identificación, reconocimiento de las normas, las costumbres, las tradiciones, las formas de relacionarse con otros.

TALLER N°3:

1. Realizar un mapa conceptual con la clasificación de principios y valores.
2. Presentar un ensayo de 15 renglones donde explique la importancia de los valores y principios en el desarrollo de la sociedad.

TALLER N°4:

1. Elabore un cuadro sinóptico con los dos tipos de adicciones.
2. Realice una lista con las principales consecuencias de las adicciones.

TALLER N°5:

1. Presente una reflexión sobre la importancia de los valores y principios en la prevención de todo tipo de adicciones. Dos párrafos de 12 renglones cada uno.

TALLER N°6:

1. Analice cada uno de los 10 factores de protección para evitar las diferentes adicciones y explique cuáles cumple y cuáles aún no. Para cada uno, escriba 4 renglones.

RECURSOS A UTILIZAR

La presente guía de trabajo, computadora, apoyo de consultas en internet, documentos y libros personales sobre las temáticas.

ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO Y EL TIEMPO

Las áreas Ética y Valores - Religión tienen asignadas dos horas semanales para su enseñanza. En contacto directo se busca explicar los temas tratados en la presente Unidad Didáctica y luego se asignan actividades de diferentes tipos, anteriormente detalladas, con las cuales se pretende afianzar el conocimiento, para que los estudiantes las desarrollen en trabajo autónomo.

EVALUACION

La unidad en general se evaluará teniendo en cuenta el objetivo didáctico y los indicadores de desempeño que se presentan al principio de la misma. Se tendrá en cuenta la participación en la realización de las actividades planteadas como exposiciones, talleres para desarrollar en equipos y el esfuerzo e interés que los estudiantes pongan en las clases participando activamente de las mismas, respondiendo a preguntas inductivas, o presentando inquietudes, dudas y sugerencias sobre las temáticas.