

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN					
	NOMBRE ALUMNA					
	ÁREA/ASIGNATURA			Ética		
	DOCENTE:			Natalia Salazar Cardona		
	PERIODO	TIPO GUIA	GRADO	Nº	FECHA	DURACIÓN
	1	Aprendizaje	7°	3	Abril de 2025	3 HORAS

INDICADOR DE DESEMPEÑO

- ✓ Identifica la importancia de valorar cada experiencia de vida sacándole el mejor provecho, y construyendo aprendizajes valiosos para su cotidianidad.

PREVENCIÓN DE ADICCIONES - MI CUERPO UN TEMPLO SAGRADO

◆ Momento de exploración

En esta guía vamos a tratar un tema muy polémico y problemático para la vida de las personas: las adicciones como compulsiones o pérdida del control, que se manifiesta en ludopatías, drogadicción, alcoholismo, adicción al trabajo o a la internet. También nos detendremos en un tema particularmente delicado: la adicción a las drogas o drogadicción. Los niños y adolescentes de hoy no son ajenos a este fenómeno, algunos conocen amigos, vecinos o familiares que consumen drogas y cualquiera de nosotros puede enfrentarse un día al ofrecimiento de una de estas sustancias. Por esta razón, es muy importante que conozcamos con claridad qué son las drogas psicoactivas, cómo actúan en el organismo, las consecuencias que pueden traer para nuestras vidas y lo más importante: comprender que frente a esta situación podemos crear alternativas personales y sociales para prevenir su consumo en nuestra vida. El uso de drogas afecta el comportamiento ético de las personas, por cuanto influye en el sistema nervioso central de las personas adictas. Según los expertos, las personas con adicciones no pueden dejar fácilmente las drogas debido a que se dan procesos químicos y neurológicos que crean síndromes de tolerancia y abstinencia que dificultan gravemente la voluntad de quienes la consumen. Esta situación demuestra cuán importante es que desde la infancia y la adolescencia se puedan tratar los problemas relacionados con la drogadicción, así como reflexionar y discutir sobre las consecuencias, debatir los mitos y creencias sobre las drogas, y saber distinguir los usos que la cultura da a algunas sustancias como el alcohol y el abuso que puede llevar al alcoholismo.



1. Observa la anterior imagen y responde :

- Que significa para ti las fiestas y la diversión
- Como se divierten tu grupo de amigos o amigas
- Qué piensas del abuso del alcohol y de las drogas
- crees que en una celebración uno se puede divertir sin necesidad de consumir sustancias como el alcohol, explica porque.
- Por qué crees que algunas personas abusan de sustancias como la droga o el alcohol

❖ **Momento de estructuración**

La adicción es una enfermedad que afecta al cerebro. El origen de las adicciones obedece a muchos factores tanto biológicos como sociales. En los adictos se presentan cambios en las funciones cerebrales , las adicciones son estados de compulsión , obsesión y preocupación que ocupa la voluntad y la razón de una persona.

Es importante conocer los síntomas y características de la adicción con el propósito de prevenirla:

- **Pérdida de control del uso.** Su característica principal es que la persona dedica demasiado tiempo y energía a la actividad adictiva, situación que lo lleva a despreocuparse de su vida en general.
- **Daño o deterioro progresivo en la calidad de vida.** El adicto presenta descuido en su vida personal y social y deteriora las relaciones con los demás.
- **Continuación de la conducta adictiva** aun cuando se percibe evidente daño en su vida.
- **Negación o autoengaño.** El adicto niega las consecuencias de su comportamiento y de la adicción en su vida. De esta manera mantiene su adicción, se protege, reduce la ansiedad y se niega a salir de su círculo vicioso.
- **Manifestación de memoria eufórica.** En este estado el adicto asocia el uso de una sustancia o el comportamiento adictivo a la euforia que le produce. Anula el recuerdo de las consecuencias negativas y el sufrimiento y solamente permanece la sensación de euforia.
- **Obsesión o preocupación para repetir las situaciones de uso o momentos de conducta adictiva.** Invierte energía mental excesiva, dejando de lado sus actividades vitales para su desarrollo normal.
- **Distorsión de las emociones** donde se presenta dificultad para identificar, manejar e interpretar los propios sentimientos.

Entendemos por...

Ludopatía, adicción al juego. Aquí se encuentran las personas que frecuentan los casinos y son obsesivos en las apuestas. Hoy en día también encontramos niños y jóvenes adictos a los videojuegos y la internet.

Drogadicción, adicción a sustancias psicoactivas que afectan el sistema nervioso central. Aquí se incluyen también el cigarrillo, la marihuana, el pegante, entre otras sustancias.

Alcoholismo, adicción a las bebidas alcohólicas: cerveza, aguardiente, ron, whisky, etc.

2. Lee con mucha atención cuáles son los síntomas y características de una adicción, a partir de estas elabora un esquema ya sea mapa conceptual o mapa mental en la cual especifiques los elementos más importantes asociados a los síntomas de una adicción

¿Qué son las sustancias psicoactivas?

Son compuestos químicos que al consumirlos alteran el normal funcionamiento del cerebro y afectan nuestros comportamientos, actitudes, emociones y relaciones. Las sustancias psicoactivas afectan las relaciones que tenemos con la familia, los amigos, los profesores y los seres más queridos, incluso podemos dañar y lastimar a esas personas. A medida que se usan, se llega a necesitar más cantidad de sustancia y se crea una dependencia psicológica o física por los efectos que produce el consumo. Muchas personas acuden a estas sustancias como una salida fácil frente a un fracaso, una decepción, un problema, cuando en realidad no les resuelve nada y sí les crea un problema nuevo. Algunos se dejan llevar por la presión social de los amigos, quienes los tratan en forma despectiva y grosera. No faltan los que defienden estas sustancias, señalándolas como inofensivas o inocuas.

El tabaco o cigarrillo

Una de las sustancias más consumidas, porque es legal, es el cigarrillo. Algunos jóvenes piensan que esta sustancia los hace ver más seductores, más grandes y los hace sentir más seguros. Pero esto en realidad no es cierto. Se trata de una idea vendida por la publicidad, pero cuyo propósito es atrapar un mayor número de consumidores. Es una sustancia psicoactiva que genera adicción psicológica y que contiene numerosos componentes: cianuro, alquitrán, benceno y monóxido de carbono, entre otros. Hay mucho desconocimiento entre los jóvenes de los riesgos para la salud, ya que el cigarrillo contiene sustancias cancerígenas. Hoy en día el Ministerio de Salud obliga a la industria tabacalera a advertir al público sobre las enfermedades producidas por su consumo. Fumar aumenta el riesgo de presentar enfermedades como cáncer de pulmón, vejiga, riñones e impotencia, entre otras. Produce mal aliento, mancha los dientes y aumenta los síntomas de dolor de garganta, tos, fatiga e infecciones bronquiales. Se conoce también la pérdida de las papilas gustativas, las mismas que nos permiten diferenciar el sabor de los alimentos.

El alcohol

El consumo de alcohol es frecuente entre las personas, aceptado socialmente y su venta a los mayores de edad es legal, aunque se recomienda el consumo moderado. Está presente en bebidas como las cervezas, el vino, el aguardiente, el ron, entre otros. Cuando las personas toman a escondidas, frecuentemente, en cualquier horario, y su consumo empieza a interferir con sus actividades cotidianas, laborales o académicas, nos encontramos frente a un problema de alcoholismo. Es decir, la persona ha perdido el control de la bebida y empezará a negar su problema.

El alcohol afecta el estado emocional de los consumidores. Los estados de ánimo varían desde la euforia o alegría hasta la tristeza y agresividad. Eso depende de la personalidad y de cómo se sienta el consumidor en el momento de beber. Es importante evitar consumir alcohol, especialmente con personas que abusan de él, ya que por lo general ejercen presión para que los demás tomen más de lo que su organismo puede resistir. También es importante tener presente que las bebidas más económicas, como la chicha tienen mayor concentración de etanol, por lo que son más fuertes, afectan la salud y pueden intoxicar el organismo.

La marihuana

Es una planta cuyas hojas son utilizadas como droga. Su ingrediente activo es el delta-9-tetrahidrocannabinol. Es conocida por los consumidores como cannabis, porro, hierba o pasto, entre otras denominaciones. Bajo los efectos de la sustancia los reflejos se tornan lentos, con poca coordinación motora; la memoria a corto plazo se ve seriamente afectada, pues se olvidan datos recientes y sencillos. Además, se alteran los sentidos, lo que obstaculiza los procesos de aprendizaje, las respuestas son lentas y torpes, hasta el punto que impiden el normal desarrollo de actividades laborales, escolares, la conducción de vehículos, etc. La comunicación se dificulta, es lenta, entrecortada e incoherente. Los consumidores suelen sentir sed, hambre y sueño después de que pasan los efectos de la droga.

Puntos fundamentales para la prevención del consumo en adolescentes

El **período de mayor riesgo** de inicio en el consumo de drogas ocurre en la adolescencia mediana a tardía (a partir de los **15 años de edad**), por lo que esta etapa entre los 11 y 14 años es clave para tomar acciones preventivas y evitar que tu hijo experimente con drogas. **Los factores de riesgo** (fracaso académico, problemas familiares, baja autoestima, comorbilidad con otros trastornos psiquiátricos), el tiempo de ocio, la socialización con la familia, amigos, escuela, son de vital importancia, y **deben ser conocidos por educadores, padres y profesionales** para poder ser capaces de hacer intervenciones preventivas que pueden proporcionar recursos para mejorar los niveles de los factores de protección de los jóvenes.

Entre las medidas que los padres pueden implementar para prevenir el consumo de drogas en los hijos se encuentran:

- **Fomentar la autoestima**
- **Mantener una buena comunicación**
- **Aportar valores**
- **Fomentar actividades de ocio que fomenten el deporte y la práctica de diversas actividades**

3. Además de las sustancias que generan adicción mencionadas en el texto anterior, cuáles sustancias conoces que se consuman en tu entorno o hayas escuchado por otros medios

4. Cuales actividades de ocio crees que pueden ayudar para la prevención del consumo de sustancias que te puedan llevar a una adicción

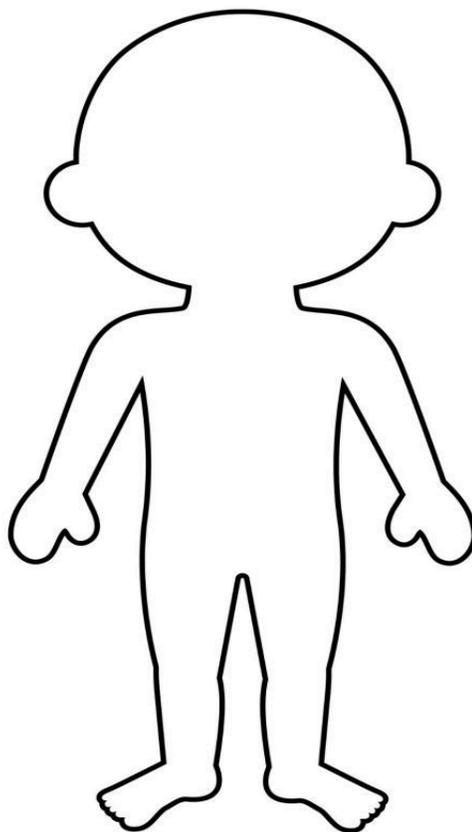
5. Qué papel crees que juega la familia en la prevención para el consumo de sustancias psicoactivas

6. Qué papel crees que tienen los valores para prevenir que una persona genere una adicción

❖ **Momento de la práctica y la evaluación**

7. En la siguiente silueta vas a ubicar los siguientes elementos:

- Dibujar aspectos de tu cuerpo que te gusten y que quieras destacar (por ejemplo cabello, ojos, rasgos del rostro, vestuario, entre otros) marcalo con tu nombre.
- En el lado derecho de la silueta (que corresponde al hemisferio derecho del cerebro que ayuda a realizar actividades creativas, como las artes, y a conectar emocionalmente con los demás) vas a escribir cuales son tus cualidades, habilidades, valores, emociones que más te identifican, proyectos futuros.
- En el lado izquierdo de la silueta (que corresponde al hemisferio izquierdo del cerebro que ayuda a en el pensamiento racional y en habilidades lógicas como las matemáticas y el lenguaje) vas a ubicar las áreas del pensamiento en la que consideras eres buena (matemáticas, ciencias, las humanidades, el lenguaje, la escritura, entre otros)
- En la parte de abajo de la silueta, debajo de los pies, vas a escribir aquellas personas, actividades o hábitos que tienes como persona que se consideren saludables y que te pueden ayudar para prevenir una posible adicción y que se pueden considerar como un soporte para tu vida



8. En un octavo de cartulina hacer un afiche o cartelera , ilustrada con imágenes y dibujos , con frases cortas que inviten al no consumo (por ejemplo frases como “vuela sin droga”) , mencionando las consecuencias y los riesgos del consumo, para ser compartida con todo el grupo y ser expuesta en un mural.

«La primera tarea de la educación es agitar la vida, pero dejándola libre para que se desarrolle».

– María Montessori