
	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA</b> <b>HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento:</b> Planes de mejoramiento		<b>Versión</b> <b>01</b>	<b>Página</b> 1 de 1

<b>ASIGNATURA</b>	<b>/AREA/</b>	ÉTICA Y VALORES	<b>GRADO:</b>	7°
<b>NÚCLEO</b>				
<b>PERÍODO</b>		II	<b>AÑO:</b>	2023
<b>NOMBRE</b>	<b>DEL</b>			
<b>ESTUDIANTE</b>				

**DESEMPEÑOS /COMPETENCIAS:**

Reconocer al otro como interlocutor válido, a partir del valor de la comunicación asertiva

**ACTIVIDADES PRÁCTICAS A DESARROLLAR INCLUYENDO BIBLIOGRAFIA DONDE SE PUEDA ENCONTRAR INFORMACIÓN:**

Realizo las actividades descritas en la segunda página.

**BIBLIOGRAFIA:**

**METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN**

Revisión y calificación, de la actividad. Evaluación oral o escrita.

**RECURSOS:**

Cuadernos, textos, documentos, internet.

<b>OBSERVACIONES:</b>	
<b>FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO</b>	<b>FECHA DE SUSTENTACIÓN Y/O EVALUACIÓN</b>
<b>NOMBRE DEL EDUCADOR(A)</b>	<b>FIRMA DEL EDUCADOR(A)</b>
<b>FIRMA DEL ESTUDIANTE</b>	<b>FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA</b>

### **Prevención de adicciones**

En este capítulo 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 sexo, 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.

## **ADICCIONES**

Estados de compulsión, obsesión y preocupación que ocupan la voluntad y la razón de una persona. Consumo de sustancias psicoactivas (drogas) Son compuestos químicos que al consumirlos alteran el normal funcionamiento del cerebro y afectan nuestros comportamientos, actitudes, emociones y relaciones. Prevención de adicciones, Ley de Infancia y Adolescencia, y participación Alcohol, marihuana, basuco, cigarrillo, pegante Fortalecimiento de la identidad, autoestima, autorregulación Espacios para la información, discusión y formación en la prevención.

### **Prevención de adicciones**

- ¿Qué significado tienen para ti las fiestas y la diversión?
- ¿Cómo se divierten las personas en tu municipio?
- ¿Qué haces cuando te sientes triste?
- ¿Qué piensas del abuso del alcohol y otras drogas?
- ¿Crees que uno se puede divertir y disfrutar de la vida sin consumir sustancias como el alcohol y otras drogas?
- Si así lo crees, ¿por qué algunas personas abusan de estas sustancias?

### **La adicción es una enfermedad que afecta al cerebro.**

El origen de la adicción obedece a muchos factores, entre ellos los biológicos, genéticos, psicológicos y sociales. En los adictos se presentan cambios en las funciones cerebrales y en algunos casos puede existir predisposición a desarrollar esta enfermedad. Las adicciones son estados de compulsión, obsesión y preocupación que ocupan la voluntad y la razón de una persona. Los adictos, además de su capacidad de reacción, pierden el control de su comportamiento, la actividad que les obsesiona o la sustancia que están consumiendo, lo cual les desencadena problemas psicológicos, orgánicos y afectivos. Existen muchas clases de adicciones: ludopatía,

drogadicción y alcoholismo, entre otros.. Prevención de adicciones, Ley de Infancia y Adolescencia, y participación 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. 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 la 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.

**Responde las siguientes preguntas:**

- ¿Consideras necesario estar alerta frente a las adicciones y aprender a evitarlas? ¿Cómo lo harías?
- ¿Conoces personas que tengan problemas de adicción?
- ¿Cuáles son las adicciones más comunes en tu contexto?
- ¿Cuáles crees que son las consecuencias 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.

## **Responde:**

- ¿Vale la pena adquirir el hábito de fumar? ¿Por qué?
- Si de verdad te interesa tu figura, ¿no crees que es mejor hacer ejercicio que fumarse un cigarrillo?
- ¿Qué opinión te merecen los mensajes que ahora aparecen en las cajetillas de los cigarrillos?

El alcohol El consumo de alcohol es frecuente entre las personas, aceptado social - mente 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. El alcohol afecta el pensamiento y facilita la conversación, aunque también por esta causa se puede hablar más de la cuenta. Por lo general se presenta confusión de lo que sucede alrededor, y se pierde el sentido común y el juicio frente a lo que es un actuar correcto. Por eso los consumidores incurren en comportamientos que evitarían en sano juicio. Además, se pierden las habilidades que requieren reflejos y estado de alerta como conducir. Lo mismo sucede con la coordinación motora, que se altera de tal modo que por eso andan dando tumbos y tropiezan frecuentemente. En relación con el consumo de alcohol, es necesario advertir seriamente las señales que nos indican que podemos estar frente a un problema gravísimo. Estas señales son: pérdida de control del consumo de alcohol, tomar solo, en cualquier circunstancia o a escondidas, buscar cualquier excusa para beber, consumir cada vez mayores cantidades, deteriorar las relaciones familiares, laborales, sociales, escolares, y empezar a tener problemas en estos escenarios; padecer guayabos, pérdidas de memoria, alucinaciones.

## **Responde estas preguntas:**

- ¿Qué consecuencias tiene para la salud el abuso del alcohol?
- ¿Qué se puede hacer para evitar convertirse en un alcohólico?
- ¿Cuáles son los lugares y momentos que pueden favorecer el consumo del alcohol? ¿Por qué?
- ¿Qué programas se llevan a cabo en tu municipio para tratar a las personas que tienen problemas con el abuso del alcohol?
- ¿Crees que es posible disfrutar de la vida sin consumir alcohol? ¿Cómo?

## **La marihuana**

Es una planta cuyas hojas son utilizadas como droga. Su ingrediente activo es el delta-9tetrahidrocanabinol. 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.

## **Prevención de adicciones, Ley de Infancia y Adolescencia, y participación**

### **Responde estas preguntas:**

- ¿Crees que es posible disfrutar de la vida sin consumir alcohol y otras drogas? ¿Cómo?
- ¿Qué puedes hacer para prevenir el consumo de sustancias psicoactivas?
- ¿Qué consecuencias puede traer para tu vida el consumo de alcohol, cigarrillo y otras drogas?
- ¿Qué posibilidades de crecimiento en la vida te perderías si te convirtieras en un adicto?
- ¿Te parece correcto dejarse llevar por una adicción? ¿Por qué?