



TALLER ADICCIONES

Introducción al Taller Adicciones

En el proceso de crecer como jóvenes nos encontramos con un gran número de decisiones que tenemos que ir tomando. Muchas de ellas no sabemos cómo hacerlo por falta de información, porque no dimensionamos las consecuencias de esas decisiones, o simplemente porque ni siquiera nos sentamos a pensar y nos dejamos llevar por lo que nos dicen los demás.

Estoy convencido que la juventud no está perdida. Pero sí es cierto que en el día a día salen a nuestro encuentro tentaciones que buscan que nos te pierdas. Este taller quiere darte herramientas para tomar bien tus decisiones. Los temas que trataremos en cada una de las reuniones no son temas ajenos a tu vida. Creo que con la mayoría de ellos te confrontas cada fin de semana.

Hablamos de adicciones como el resultado final del proceso. Te queremos mostrar hasta donde te pueden llevar estos vicios si no sabes controlarte, si no conoces tus límites. Seguramente convivís con ellos, ojala que seas vos siempre el que los controla y no ellos los que te controlen a vos.

Espero que este taller te ayude. Cualquier cosa escribime.
tomasdelloca@yahoo.com

P. Tommy Dell'Oca

UNIVERSITARIOS

ADICCIONES
TALLER

Índice de Reuniones

R1: El desafío de apostar por la vida

Muchas personas se me acercan diariamente para comentarme que no saben qué hacer con sus hijos. Son rebeldes, contestan mal, les va mal en el colegio, no estudian, solo les interesa salir los fines de semana; estas son algunas de las cosas que uno escucha en esas conversaciones. ¿Están realmente tan perdidos los jóvenes?

R2: Las Adicciones

La adicción es un hábito por el cual uno se deja dominar por una sustancia o cosa. Normalmente cuando pensamos en adicción solamente se nos viene a la cabeza el cigarrillo, las drogas o el alcohol; pero la lista es bastante más larga. (Cigarrillo, drogas, alcohol, compras, internet, celular, comida, pornografía, juego, etc).

R3: la noche perfecta

Para los jóvenes la diversión está "fuertemente asociada con una alta presencia de música, libertad, alcohol y encuentro con otros y dinero; con baja presencia de drogas y no estar controlado por los padres.

R4: El alcohol

Uno de los grandes problemas de la actualidad con el alcohol y la juventud es que el alcohol es una droga legal que goza de cierta tolerancia social, es decir que si bien se sabe que hay riesgos asociados a su consumo, no genera mayor preocupación en la sociedad. Se tolera, se acepta. Los padres son los primeros que no les ponen límites a los hijos. Está arraigado en la cultura y por lo tanto es de las drogas con mayor abuso

R5: Las drogas

Las drogas son un problema que cada vez tenemos más cerca. Se ha ido metiendo en la vida de los jóvenes cada vez más. Como en toda adicción, empezamos probando por diversión y sin darnos cuenta nos vamos metiendo más y más en el tema. "no pasa nada", es lo que nos decimos a nosotros mismos.

R6. El cigarrillo

Se sabe que muchas veces el adolescente engancha con el cigarrillo porque uno de sus padres fuma o tiene amigos o compañeros que lo hacen; porque es una manera de desenvolverse mejor en situaciones sociales que les producen ansiedad como reuniones o fiestas.

R7: La Pornografía

Los varones ven pornografía como si nada. Basta con revisar un celular para encontrar varios videos. Este no es un tema menor. La pornografía ofrece solamente sexo explícito, reduce toda relación al plano meramente genital. En ella se puede incluso encontrar elementos de violencia. En definitiva pervierte las relaciones humanas, destruye la afectividad y el amor que debe haber en un acto sexual.

Índice de Reuniones

R8: Celular e internet

Si vos te levantas a las tres de la mañana para ir al baño, y después de tomar un vaso de agua y antes de volver a la cama, te haces una escapada al escritorio y revisas el mail... Si cuando te vas a dormir lo último que haces es mirar el celular... Si tiene la sensación de que el mundo real no tiene consistencia... Si te pasas la mitad de todos tus viajes con el celular en la mano... estás enfermo.

R9: El juego

Psicológicamente, el juego de azar es un reto a la suerte, mediante el cual una persona proyecta sus esperanzas de cambiar mágicamente el futuro a su favor, o al menos de experimentar el placer del triunfo contra el riesgo del fracaso a pesar del sufrimiento que conlleva la incertidumbre, traduciendo así una conformidad con la realidad, un deseo de huida de la monotonía cotidiana.

R10: Saliendo adelante

Después de haber ido tratando diferentes adicciones o vicios se nos presenta la pregunta acerca de lo que puedo hacer. Si bien la respuesta no es fácil vamos a abordarla desde un par de pautas concretas.

R1: El Desafío de Apostar por la Vida

Para empezar a hablar...

Muchas personas se me acercan diariamente para comentarme que no saben qué hacer con sus hijos. Son rebeldes, contestan mal, les va mal en el colegio, no estudian, solo les interesa salir los fines de semana; estas son algunas de las cosas que uno escucha en esas conversaciones. ¿Están realmente tan perdidos los jóvenes?

Dinámica:

A partir de la experiencia del grupo: ¿cuáles son los pros y los contras de la juventud de hoy?. Podes dividir el grupo en grupos más chicos para trabajar el tema. Luego cada grupo presenta lo suyo y arman el punteo general.

Analizando esta realidad

Es preocupante ver como miles de jóvenes a lo largo de nuestro país van perdiendo el rumbo de sus vidas. Cuando te sentás a hablar con ellos te das cuenta que cada uno sigue sus propios valores. Cada uno puede ver las cosas a su manera. ¿Por qué tienen que imponerme cosas de los demás si para mí es distinto? Esta es una pregunta muy común en esta época.

Las cosas que me pasan están vistas de una manera o de otra manera según diversos factores: como me sienta, si estoy feliz o triste, si tuve una pelea con alguien o no, incluso si es un día de sol o un día lluvioso.

Todo es relativo. Cada uno decide sobre sí mismo. El sentimentalismo se desprende de la misma vertiente. Se podría decir que el relativismo surge a partir del sentimentalismo. Actúo como lo siento, y si lo siento. El pienso luego existo de Descartes se transforma en esta época en un "siento, luego existo". Esto se ve en muchas partes. Tomemos como ejemplo una relación de pareja: antes se uno se ponía de novio o no. Hoy día se debe pasar por un sinfín de etapas: salir, chapar, probar y recién viene el noviazgo. Incluso uno puede elegir en que etapa quiere quedarse.

El caso del placer es un poco más profundo que el del sentimiento; aunque están muy relacionados. El placer por sobre todas las cosas nos lleva a querer vivir la aventura, la variedad, la vivencia de emociones.

En el caso de estos valores nada puede ser estable. Todo vale, todo es novedad y por lo tanto se debe explorar y probar. Es así que cada vez son mayores los índices de drogadicción, de sexo precoz, de alcoholismo, destruyendo así valores como el matrimonio, la familia, la amistad, etc. La violencia es cada vez mayor, producto de una sociedad de consumo que solo invita al placer desenfrenado. En nombre de la libertad todo es posible. Solo el placer vale, el esfuerzo ya paso de moda.

¿Qué hago?????

Si sos joven te digo que llegó la hora en que tomes tu propia vida en tus manos. No podes simplemente vivir esperando que un día se siga al otro. Yo creo que la vida vale la pena vivirla en toda su plenitud. Son muchos los jóvenes que apuestan por otras cosas.

R1: El Desafío de Apostar por la Vida

Date tiempo para lo importante: no vivas simplemente la vida. Vivila con plenitud. ¿Cuáles son las cosas importantes en tu vida? ¿Tus amigos, tu familia, Dios? ¿Qué tiempo les dedicas? Tene presente que son ellos los que estarán a tu lado cuando todo se complique. La vida es una sola, el tiempo no puede volverse atrás. No lo desperdicies.

Jugatela por tu propia originalidad: sos único en el mundo, no hay otro como vos. Originalidad no es hacer lo que quiero, sino que es entrar en contacto con mi verdadero yo. ¿Cuáles son tus sueños, tus anhelos más profundos? Potencia tus virtudes y transformá tus debilidades

Cultivá una sana autoestima: esta surge a partir de la aceptación de vos mismo. Querete, valórate. Dios te hizo a su imagen y semejanza. No escuches a las personas que solo busquen lastimarte, no vale la pena. Apoyate en quienes te quieren realmente.

Enfrenta tus miedos y dudas: no te les escapes. El que salgas corriendo para otro lado, el que busques escaparte a través del placer momentáneo, no hacen que tus problemas desaparezcan. Todo lo contrario, los incrementan.

Preguntas para reflexionar: darle a cada uno un tiempo para que pueda responder estas preguntas. Si quieren pueden compartir algo de ellas con el grupo.

1. ¿Cuáles son las cosas importantes en tu vida?
2. ¿Cuáles son tus sueños, tus anhelos más profundos?
3. ¿Cuáles son tus miedos y las cosas que te paralizan?

Palabras para terminar

En mi juventud escuchaba yo las conversaciones de los adultos, en las cuales percibía una melancolía que me oprimía el corazón. Echaban una mirada sobre el pasado considerando el idealismo y la capacidad de entusiasmarse de su juventud como algo precioso que tendría que haberse conservado. Pero a la vez consideraban como una especie de ley natural que eso no haya sido factible. Entonces temí que alguna vez yo mismo pudiera contemplar mi pasado con igual melancolía. Decidí pues no rendirme a esa trágica sensatez. He tratado de poner en ejecución lo que me juré con rebeldía juvenil. (...) Padre Kentenich

R2: Las Adicciones

Dinámica: Para comenzar les invitamos a confeccionar una lista de las adicciones más comunes entre nosotros.

Conversemos sobre esto con la ayuda de las siguientes preguntas:

- ¿Que sabemos del consumo abusivo del alcohol y sus consecuencias?
- ¿Que sabemos de las drogas en nuestra patria?
- ¿Que pensamos de la adicción a la nicotina que tiene el tabaco?

¿Qué es una adicción?

La adicción es un hábito por el cual uno se deja dominar por una sustancia o cosa. Normalmente cuando pensamos en adicción solamente se nos viene a la cabeza el cigarrillo, las drogas o el alcohol; pero la lista es bastante más larga. (cigarrillo, drogas, alcohol, compras, internet, celular, comida, pornografía, juego, etc).

Obviamente que algunas son más nocivas que otras. No es lo mismo consumir cocaína que no poder estar ni un segundo sin el celular en la mano. Una cosa no justifica la otra, es decir que toda adicción es nociva y hay que esforzarse por superarla.

El hombre es libre de decidir como reaccionara frente a las opciones que se le presenten. Sos vos el que tiene que decir si o no frente a lo que se te ofrece. No podes echarle la culpa a otro. Cuando uno se vuelve adicto, renuncia a su libertad.

Mini Test:

Dale una valoración entre 1 y 5 a las siguientes afirmaciones. 1 si no estas de acuerdo con ella, 5 si estas totalmente de acuerdo. 2,3 y 4 según el grado de acuerdo...

1. He decidido que no probare las drogas
2. no sufro comportamientos compulsivos
3. Tomo mis propias decisiones y no cedo a la presión de mis amigos
4. Puedo pasar un mes sin tomar ni fumar
5. Evito situaciones que me puedan llevar a tomar en exceso
6. Evito la pornografía por internet
7. Los amigos con los que me junto comparten mis opiniones
8. Amino a mis amigos a que se mantengan lejos de las cosas que los dañan
9. Jamás dejo que un amigo beba si tiene que manejar
10. No padezco ningún desorden alimenticio

Si sumaste entre 40-50 vas por buen camino. Si tenes menos de 30 es tiempo que te confrontes con estos temas. Entre 30 -40 estas en el medio, pero no bajas los brazos porque muchas veces es más fácil caer que subir.

R2: Las Adicciones

Tres grandes verdades de las adicciones que no te puedes olvidar

- Las adicciones tienden a volverse más fuertes que vos: crees que las puedes controlar y que las puedes dejar en el momento en que quieras. Que no sea tarde para dar esos pasos.
- Las adicciones no te afectan solo a vos: afectan a tus amigos, a tu familia, a tu pareja. En definitiva a toda la gente que te quiere.
- Las adicciones destruyen tus sueños: van destruyendo todo a su paso.

¿Cómo se produce una adicción?

Etapa I: La persona prueba por primera vez

- Cede a la presión grupal y prueba la sustancia. Necesidad de pertenencia y aceptación. Curiosidad. Angustia frente a la potencial pérdida del grupo de amigos.
- Consume en situaciones sociales y en grupo.
- Descubre las sensaciones positivas que la droga o el alcohol le genera. Hace cosas que antes no se atrevía. Se relaja, se ríe. Al día siguiente no existen mayores consecuencias.
- Rendimiento escolar normal.
- La familia no se percata de lo que ocurre.
- La mayoría de los jóvenes que alguna vez prueban las drogas y/o el alcohol, solo llegan hasta aquí.

Etapa II: Comienza la escalada de consumo

- Comienza la escalada, aumenta la tolerancia.
- Busca la droga por sí solo. Se preocupa de tener alcohol disponible.
- Estructura una vida "dual".
- Domina los efectos de la sustancia, sabe como sacarle mas y mejor partido.
- Al volver a la normalidad surgen sentimientos de aislamiento y depresivos.
- En la familia surge desconcierto, irritación, enojo, ya no es el mismo, no comparte con la familia.
- Primeras técnicas de manipulación.
- Primeros robos en la familia.
- Fracaso en los recursos psicológicos para enfrentar la vida.
- Primeros sentimientos de culpa.
- Aumenta el consumo.

Etapa III: Se estructura una vida dual

- Consumo regular, drogas fuertes. Busca una mayor alteración del estado de conciencia.
- Mezcla con alcohol, fármacos, estimulantes y tranquilizantes.
- En el caso del alcohol la persona se preocupa en extremo de que esté disponible.
- Organiza actividades para tomar.

R2: Las Adicciones

- La embriaguez es frecuente.
- Las actividades delictuales, si son necesarias, salen de la casa, robo, tráfico menor, prostitución.
- Falta y abandono escolar.
- Fuertes sentimientos de culpa.
- Carece de recursos psicológicos necesarios para enfrentar la vida sin drogas, luego consume más por lo que la angustia es más fuerte
- Sensaciones de incontrolabilidad y fracaso. Primeros intentos reales de dejar la droga o dejar de tomar.
- Al estar sin droga se siente mal física y psicológicamente.
- Dificultades de lograr la euforia.

Etapas IV: La persona toca fondo

- Ya no alcanza la euforia, se droga o toma para afrontar el día, para sentirse normal.
- Consume fuertes cantidades.
- Llega a un estado de dolor crónico.
- Ideas suicidas y paranoides.
- La persona toca fondo; es decir las consecuencias negativas del consumo superan con creces los efectos agradables.

Signos de una adicción:

Muchas veces con observar en profundidad podemos detectar algunos signos de alerta. La persona NIEGA LA ADICCION. Dice y quiere convencer a otros y a sí mismo que la puede dejar cuando quiera. Así la persona va construyendo una RED de MENTIRAS. Miente continuamente acerca de donde va, con quién, que es lo que hace etc. Su VIDA GIRA en TORNO a la ADICCION.

El problema es cuando ya se cae en el Circuito de la Adicción. La persona es consciente de las consecuencias negativas de lo que consume pero no puede dejar de hacerlo, siente la necesidad de consumir. Se va produciendo la Tolerancia, es decir cada vez necesita más cantidad para alcanzar los efectos deseados. Ya alcanzo la Dependencia y si trata de dejar de lado la adicción sufrirá el síndrome de abstinencia.

Raíces de las adicciones:

Las razones por las que uno puede caer en una adicción varían según la persona. Algunas de ellas pueden ser:

- La inseguridad personal. Te sentís solo y quieres pertenecer a un grupo y para ello terminas consumiendo
- La presión de los amigos
- Queres escaparte de algo doloroso o problemático
- Rebeldía
- Curiosidad

R2: Las Adicciones

Red de apoyo:

Para salir delante de un problema así es necesario tener una buena red de apoyo que te sostenga. El deporte, los hobbies, la ayuda social, la Familia, los Amigos y la Fe serán parte fundamental de este proceso. El primer paso va a ser siempre reconocer que tengo un problema y buscar ayuda. Y sobre todo hacerlo ya, no dejar pasar el tiempo.



ADICCIÓNES
TALLERES

R3: La Noche Perfecta

Dinámica:

Para comenzar la reunión entrega a cada uno las preguntas del Anexo 1. Cada uno tendrá un tiempo para responder personalmente y luego podrán compartir sus respuestas. Lo central de la reunión será lo que compartan entre ellos a partir de las preguntas.

¿Cuál es la noche perfecta?

Ese interrogante guió a investigadores del Instituto Gino Germani, de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Buenos Aires a meterse en el mundo adolescente e intentar descifrar las piezas que conforman el ideal de diversión que reina hoy en la vida nocturna joven. Los cuatro más mencionados son los amigos, el alcohol, la buena música y la presencia de jóvenes del otro sexo.

La valoración registra diferencias entre hombre y mujeres: para los varones el ranking de importancia de los componentes lo encabeza el alcohol (74,4%), seguido por la presencia de amigos (66,1%), las mujeres (51,7%), la buena música (51,7) y la alegría (32,2%). Para ellas lo más importante es estar con amigos (79,7%), la buena música (65,5%), el alcohol (56,8%), la alegría (27%) y la buena onda (20,9 por ciento).

Que durante la noche haya sexo es para ellos casi cinco veces más importante: el 13,9% contra el 2,7%. Sin embargo, es un porcentaje bastante bajo si se lo compara con el valor que se da al alcohol.

En cambio, para las chicas, el cigarrillo es diez veces más importante que el sexo: el 20,3% lo mencionó entre los ingredientes esenciales de una buena noche.

En el otro extremo de la lista, figuran aquellas cosas que pueden malograr una salida: para ellos, una pelea, no tener dinero o que no haya mujeres. Ellas, en cambio, consideran que el exceso de alcohol, la mala onda y, en menor proporción, las peleas con los novios son los peores enemigos de la noche perfecta.

¿Qué se logra en una salida nocturna?

Según los entrevistados, las cinco cosas que más se consiguen son encontrarse con amigos, divertirse, tomar alcohol, pasar el tiempo y bailar. Las cinco que menos se consiguen son novio, molestar a otros, drogas, mostrarse ante los demás y descontrolarse.

De todas formas, llaman la atención los porcentajes: el 46,3% dijo que cree que durante la noche se puede obtener drogas, mientras que sólo el 27% dijo que en sus salidas están presentes estas sustancias, aunque no significa que sean ellos quienes las consumen.

R3: La Noche Perfecta

El 76,8% dijo que se consigue una transa para esa noche contra el 36,9% que dijo que se consigue novio o pareja estable. Las mujeres mencionaron en mayor medida que los varones que lo que se logra en una salida es conseguir novio. Ellos, por su parte, refieren más el conseguir una transa para esa noche y "levantarse" a alguien. Para ellas, en cambio, es más importante mostrarse ante los demás como un logro de sus salidas nocturnas.

¿Qué es la diversión?

Para los jóvenes la diversión está "fuertemente asociada con una alta presencia de música, libertad, alcohol y encuentro con otros y dinero; con baja presencia de drogas y no estar controlado por los padres.

"La noche para cumplir su promesa de libertad debe alejarse del tiempo de todos, de los adultos, de los poderes hegemónicos... Así, la noche comienza cada vez más tarde, con lo que logran un mayor distanciamiento con el tiempo reglamentado por los adultos. La noche constituye un territorio recorrido por los jóvenes. Es propicia para la fiesta y allí hay lugar para la libertad, la rebelión, la inversión de roles y poderes, el goce, la imaginación, el éxtasis y la risa como ridiculización de los poderes hegemónicos. Un tiempo en el que está permitido invertir las condiciones habituales de existencia generando la ilusión de libertad", apunta el estudio.

Conclusión:

Para terminar la reunión sería bueno sacar una conclusión entre todos y elegir algún propósito para el próximo tiempo.

Anexo 1. R3 La Noche Perfecta

Para responder personalmente:

1. Definí con tus propias palabras el significado de diversión. Diurna y Nocturna. ¿Notás algún tipo de diferencia entre la vivencia de diversión diurna y nocturna?
2. ¿Qué tiene que suceder para que una noche sea divertida? ¿Qué tiene que tener una noche para que sea divertida?
3. ¿Cuántas noches en la semana (de lunes a domingo) salís)?
4. ¿Qué lugares frecuentás durante la noche?
5. ¿Por qué elegís esos lugares?
6. ¿Con quién salís frecuentemente?
7. ¿Dónde y cómo comienzan los preparativos para salir? Solos, en grupo, en casas de amigos, etc. ¿Qué hacen en esos preparativos?
8. ¿A qué hora empieza tu noche? ¿A qué hora termina?
9. ¿Cómo empieza tu noche? ¿Cómo termina?
10. ¿Qué criterios tienen en cuenta con tus amigos/as a la hora de elegir a donde ir?
11. ¿Influye la mirada/consejo/límites de tus padres/adultos significativos en tus elecciones de diversión? Explicar razones.
12. ¿Influye la mirada/consejo/límites de tus amigos/as en tus elecciones de diversión? Explicar razones.
13. ¿Cuánto gastás en una salida cara y cuánto en una salida barata? ¿Cuántos son los mínimos y máximos que manejas como presupuesto?

R4: El Alcohol

Para responder personalmente y compartir:

¿Por qué razones consumen alcohol los jóvenes de hoy? ¿Qué los motiva a consumir?

¿Qué efectos produce consumir alcohol? (individual y social)

¿Qué bebidas consumís generalmente cuando salís?

¿Cuánto tomás aproximadamente cuando salís?

¿Cómo conseguís el alcohol?

¿Qué es tomar poco? ¿Y mucho? ¿Cuál es la "medida saludable"?

¿Qué riesgos están asociados al consumo de alcohol?

¿Por qué razones consumen alcohol los jóvenes de hoy? ¿Qué los motiva a consumir?

Uno de los grandes problemas de la actualidad con el alcohol y la juventud es que el alcohol es una droga legal que goza de cierta tolerancia social, es decir que si bien se sabe que hay riesgos asociados a su consumo, no genera mayor preocupación en la sociedad. Se tolera, se acepta. Los padres son los primeros que no les ponen límites a los hijos. Está arraigado en la cultura y por lo tanto es de las drogas con mayor abuso

Las razones por las cuáles los jóvenes consumen alcohol están asociadas principalmente a la diversión ("ponerse a tono con la fiesta", "ponerle onda a la noche"), a la desinhibición, a la posibilidad de experimentar otras sensaciones.

Otras razones son la necesidad de evadir problemas y sentirse menos cansados, la necesidad de desahogarse, el llamar la atención, el sentirse más poderosos y por necesidad entendido el alcohol cómo el vehículo que les permite llevar a cabo conductas que estando sobrios no harían ("animarse a más"; "Sentirme más hombre", "para poder responder a lo que se espera de mí en ese momento"; "Para animarme a hacer lo que los amigos o la sociedad te muestran o aconsejan).

También relacionan el consumo a ciertas carencias, como son: la falta de educación, la falta de metas, la falta de sentido en la vida, la falta de herramientas para poder solucionar los problemas que se les presentan y la falta de presencia de los padres.

El gusto y el placer son además otros de los factores que los jóvenes mencionan asociados a la sobre estimulación constante que reciben desde las publicidades, la televisión, internet y las amistades.

Por otra parte, los efectos que los jóvenes reconocen que el alcohol les produce en el plano personal y social son: liberarse ("te importa menos todo"), ser más simpático, la aceptación e integración dentro del grupo de pares, es como un "lubricante social", están todos más sociables, "entrar en una onda más liviana y alegre".

R4: El Alcohol

A nivel conductual reconocen que el alcohol produce violencia, impulsividad, dependencia, la posibilidad de olvidarse de los problemas, el descontrol, la exposición a peligros, la posibilidad de lastimar a la gente.

A nivel somático mencionan la pérdida de conciencia, el coma alcohólico, alteraciones a nivel neuronal, mareos, alcoholismo, falta de reflejos.

Hábitos de consumo de alcohol

En relación a qué bebidas son las elegidas para el consumo, la mayoría de los jóvenes consume cerveza. La segunda bebida más nombrada es el fernet, seguido por los tragos de bebidas blancas (vodka, vodka con speed, tequila, ron, Gancia, Gin tonic). En menor medida consumen vino, whisky, champagne, licores. Muy pocos de los encuestados refiere tomar gaseosas y agua.

En cuanto a la cantidad consumida, por noche, el consumo de cerveza entre los encuestados es de un promedio de 2 litros y medio por persona. En relación al fernet el promedio es de 3 vasos. El promedio de tragos es de 2 por noche. Los que consumen whisky, ron o vodka, refieren consumir alrededor de un tercio de botella. Tomar poco, la mayoría de los jóvenes considera que para la cerveza el tomar poco es ingerir 1 vaso o dos, en el caso del fernet 1 vaso, speed con vodka 1 vaso, 1 trago, 2 vasos de champagne, 1 copa de vino, también algunos jóvenes asocian el tomar poco con tomar hasta marearse o tomar para sacarse la sed.

Tomar mucho es tomar hasta descomponerse, cuando ya no sabés lo que tomás, cuando empezás a escuchar medio lejos, cuando no te importa nada, en relación a la cerveza el concepto de muchos es de 3 litros, para el vodka 4 medidas, 3 vasos de fernet.

La medida saludable se relaciona con la resistencia de cada persona y el tipo de bebida que se tome. En el caso de la cerveza la medida es de 2 vasos.

¿Qué pasa cuando tomamos?

En la primera etapa, "estás enfiestado", "te hacés más caradura para molestar", "te dan ganas de agitar", "en el baile le das para adelante", "te cagás de risa de todo", "te ponés tonta, te reís de todo", "te ayuda a desinhibirte si sos vergonzoso"

Salvo los que nunca han tomado, casi todos han pasado por esta primera etapa, y hablan de ella como una experiencia agradable y satisfactoria.

La segunda etapa es la de la borrachera: "después de tonta te ponés borracha, te sentís mareada", "te perdés", "si tratás de hacer el 4 y no podés, estás borracho", "empezás con el dolor de panza, tenés que ir a vomitar", "se te ponen los ojos cansados, tenés el cuerpo caliente".

Esta es una etapa de descontrol y violencia: "cuando estás borracho, seguro que hacer una idiotez", "las minas borrachas se le tiran a todo el mundo, abrazan a cada uno que se les cruza y les gritan: 'te amo', 'te amo'", "vas a un baile y si te ven chupado te golpean por cualquier cosa", "no podés controlar lo que hacés"

R4: El Alcohol

La mayoría de los jóvenes han pasado también por la experiencia de la borrachera.

La tercera, es la etapa de “el tremendo pedo”, de hacer “cualquier cosa”:

“me chupé una noche y me mandé tantas cagadas!, yo tocaba con mi banda de rock, y sentía los reflejos de luz que me daban en los ojos, me molestaban y me volví loco, le pegué una trompada al guitarrista, agarré a patadas la batería, ¡un desastre!, cuando vi la filmación me quería morir, dije me estoy convirtiendo en algo que no quiero ser, ¡en qué estoy cayendo...!”

Las experiencias de esta etapa normalmente son excepcionales: “una vez”, “una noche”, “en una fiesta”, etc. ,

La cuarta etapa es la del coma alcohólico.

Efectos del alcohol:

Como toda droga el alcohol puede producir dependencia. Lentifica la actividad cerebral, por lo que altera la nuestro juicio, la coordinación motora y el tiempo de reacción frente a un estímulo.

- Disminuye el equilibrio
- Altera la capacidad de ver, oír, de sentir dolor y placer
- Desinhibe y al mismo tiempo inhibe la percepción del riesgo
- Produce pérdida de memoria a corto plazo.
- Produce gastritis, úlceras, y varios problemas más a nivel corporal
- En relación a la percepción de los riesgos asociados al consumo de alcohol, uno de los mayores peligros es el de manejar alcoholizado con el riesgo de sufrir y hacer sufrir a otros, accidentes de tránsito.

Qué es importante tener en Claro

* El alcohol es una droga que produce dependencia: Que sea legal y socialmente aceptado no implica que tenga menos riesgos que cualquier otra. No hay alcohol ni droga inofensiva. Produce efectos físicos, intelectuales y morales.

* Hay que aprender a resistir la presión del grupo, a decir que no. Pero si se es tímido o inseguro, hay formas de manejarse. Por ejemplo, que pase toda la noche con un mismo vaso, aunque no lo tome. Sus amigos verán que está tomando y él se sentirá seguro y sin riesgos.

* No es obligación tomar. Si lo hace, debe medir cuánto y cuándo, tomar bebidas sin alcohol para quitar la sed y comer antes de salir a un lugar donde habrá trago.

* Los distintos tragos tienen diferentes grados de alcohol, pero son igualmente dañinos. Por ejemplo, la cerveza sí tiene alcohol y una persona se puede emborrachar con ella.

¿Cómo puedes saber si un amigo tiene problemas con el alcohol? A veces es difícil de notar. Sin embargo, hay señales que puedes tratar de identificar. Si un amigo tuyo muestra una o más de las siguientes señales, podría tener problemas con el alcohol:

R4: El Alcohol

- Se emborracha con regularidad
- Miente respecto a cuánto alcohol toma
- Cree que el alcohol es necesario para divertirse
- Tiene dolores de cabeza frecuentes
- Se siente abatido, deprimido continuamente
- Tiene "lagunas mentales" – olvida que hizo cuando estuvo bebiendo
- Tiene muchos problemas de estudio o se mete en problemas legales



R5: Las Drogas

Dinámica: para responder en grupo

- ¿Cuáles son las drogas que, desde tu experiencia, se consumen en la noche?
- ¿Por qué razones consumen drogas los jóvenes de hoy? ¿Qué los motiva a consumir?
- ¿Qué efectos produce consumir drogas? (individual y social)
- ¿Qué riesgos están asociados al consumo de drogas?

Las drogas son un problema que cada vez tenemos más cerca. Se ha ido metiendo en la vida de los jóvenes cada vez más. Como en toda adicción, empezamos probando por diversión y sin darnos cuenta nos vamos metiendo más y más en el tema. "no pasa nada", es lo que nos decimos a nosotros mismos.

La falta de involucramiento de los padres se relaciona con uno de los factores de riesgo para caer en la adicción, que es la soledad afectiva, por eso para los adolescentes es tan importante percibir que existe preocupación. Los elementos favorecedores de la adicción son:

- La impulsividad -actúan de acuerdo a las ganas
- Baja tolerancia a la frustración
- Buscan obtener gratificación inmediata
- Baja autoestima. Estas características facilitan descubrir los efectos "beneficiosos" de la droga, como estar más contentos y hablar más, para ser aceptados y sentirse menos solos.

Éstas son condiciones de la personalidad, pero debe darse un elemento previo para que éstas entren en juego: probar la droga.

La Marihuana

Hay dos fenómenos que influyen en que los adolescentes prueben drogas, principalmente iniciarse con la marihuana, que es siempre la puerta de entrada al mundo del consumo ilícito. "Una característica propia de los adolescentes es MINIMIZAR los riesgos, por eso manejan rápido, están seguros de que no les va a pasar nada. La droga y el consumo excesivo de alcohol aparecen como dos ámbitos en que están seguros de tener el control. También existe una cultura de minimización de daños y riesgos del consumo de marihuana. Se tiene el concepto de marihuana como droga blanda, que no provoca adicción. Y eso tiene relación con que más gente la pruebe".

Los efectos típicos de la marihuana varían de persona a persona, influyendo factores tales como: experiencia previa, personalidad, estado de ánimo, cantidad fumada.

Los efectos de la marihuana duran entre 2 ó 3 horas para dosis "normales". En general los efectos reportados por los consumidores de marihuana son los siguientes

R5: Las Drogas

Efectos psicológicos

- Euforia suave
- Bienestar
- Agudización perceptual (sobre todo auditiva)
- Relajación
- Sensación de flotar (liviandad)
- Deseos de reírse (hilaridad)
- Efecto desinhibitorio
- Alteración de la dimensión temporal y espacial (los minutos pueden pasar más lentos o más rápidos)
- Perturbación del pensamiento; gran productividad de fantasías y aceleración de las ideas
- Deterioro de la memoria a corto plazo; la persona no "graba" alguno de los actos que se ejecutan mientras está bajo los efectos de la marihuana
- Disminución de la capacidad de concentración y atención
- No siempre los efectos sobre el estado de ánimo son positivos, también la persona puede presentar ansiedad, depresión, confusión y trastornos severos del comportamiento.

Efecto físicos

- Ligero aumento del ritmo cardíaco
- Disminución de los tiempos de reacción a estímulos visuales o auditivos
- Lentificación de las respuestas motoras, disminución de la fuerza muscular
- Dilatación de las pupilas
- Irritación de los ojos (ojos enrojecidos)
- Resecamiento de la boca
- Aumento del apetito
- Somnolencia (al final de la ingestión)

El consumo de dosis altas tiene un efecto alucinógeno (percibir cosas o situaciones que no existen). Puede producirse confusión, desorganización del pensamiento, excitación e inquietud y episodios de pánico u ansiedad.

EFFECTOS A LARGO PLAZO

La complicación más conocida es la afección pulmonar. En ellos aumenta el riesgo de contraer enfermedades respiratorias. La marihuana puede ser especialmente peligrosa para los adolescentes, ya que el proceso de desarrollo sexual puede verse interferido. El conteo y movilidad de espermatozoides se ve disminuido en los hombres. En las mujeres aumentan los problemas por alteración en los ciclos menstruales más allá de lo normal para su edad.



R5: Las Drogas

Frente al consumo prolongado y crónico aparece el llamado "síndrome amotivacional", mostrándose apáticos, lentos, desinteresados en el trabajo, el estudio, incluso en definiciones vitales; y sensación depresiva más o menos constante. Estas consecuencias son reversibles, después de semanas o meses, con la suspensión total del uso.

El consumo regular y por un período largo de tiempo de la droga produce dependencia psicológica, lo que hace difícil limitar el consumo, necesitando una mayor cantidad de marihuana para obtener el mismo efecto (lo que ha hecho que algunos autores postulen que también produce dependencia física). El consumo habitual puede llevar al uso de otras drogas más peligrosas como la cocaína.

MITOS Y REALIDAD

Continuamente se está recibiendo mucha información sobre las drogas, mucha de ella es falsa y llega simplemente a través de un amigo que está tan perdido como uno.

Mito: La marihuana no es dañina porque es "todo natural" y viene de una planta.

Realidad: El humo de la marihuana contiene algunos de los mismos componentes que causan el cáncer que el tabaco, a veces más concentrados.

Mito: Está bien fumar marihuana mientras no seas un fumador crónico o un "marihuano".

Realidad: El uso ocasional puede llevar al uso frecuente.

Mito: La marihuana no es tan peligrosa y puedo controlarla.

Realidad: El consumo de cualquier droga es muy impredecible y afecta a la gente de forma diferente. Cualquiera puede convertirse en un adicto.

Mito: Todo el mundo lo está haciendo.

Realidad: Uno ve lo que quiere ver. Hay estudios que muestran que más de tres de cada cuatro adolescentes de 16 años no ha consumido drogas. Incluso entre los que están en el último año de secundaria (el grupo con mayor índice de consumo de marihuana).

PARA TENER EN CUENTA

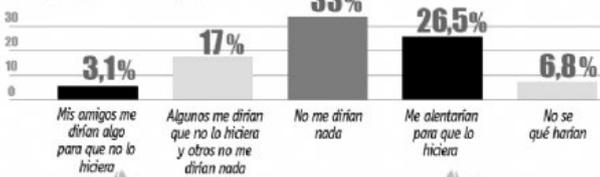
1. La marihuana es ilegal.
2. La marihuana no es inofensiva. El humo de la marihuana eleva el riesgo de contraer cáncer y daño pulmonar. La marihuana puede causar sensaciones de pánico, ansiedad y paranoia.
3. La marihuana disminuye tus capacidades. La marihuana reduce tu capacidad de hacer cosas que requieren coordinación y concentración, como hacer deporte, bailar, actuar y estudiar.
4. La marihuana te limita. El uso de la marihuana perjudica tu educación, familia y vida social.

R5: Las Drogas

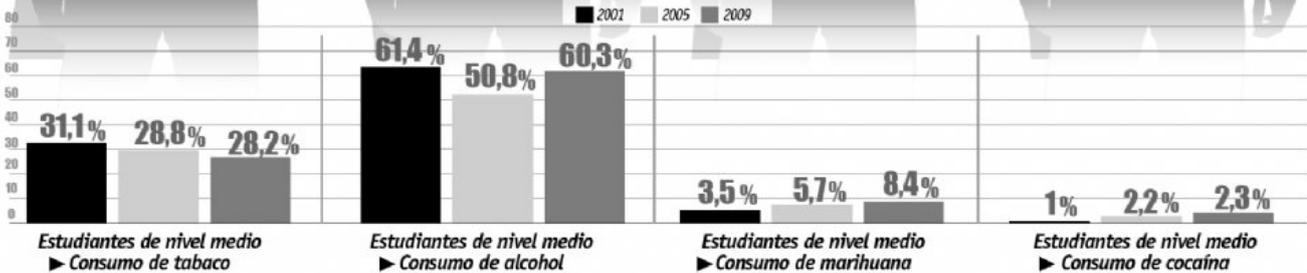
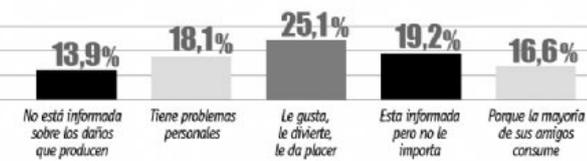
5. La marihuana perjudica tu pensamiento y capacidad de juicio. Es un riesgo.
6. La marihuana es adictiva. Puedes volverte adicto. Muchos usuarios dicen que, con el tiempo, necesitan más droga para conseguir el mismo efecto.
7. La marihuana no es un escape. Habla acerca de tus problemas. Usar marihuana no va a ayudarte a escapar de tus problemas; sólo te creará más. No creas a las personas que dicen que la marihuana no es gran cosa o que va a mejorar tu vida.
8. No todo el mundo le "hace" a la marihuana. No la necesitas. Si piensas que "todo mundo la está usando", te equivocas. Más del 80 por ciento de los adolescentes de 12 a 17 nunca han probado la marihuana. La marihuana no va a hacer que seas feliz ni popular, ni ayudará a que aprendas las habilidades que necesitas al crecer.

ENCUESTA NACIONAL DE CONSUMO EN ESTUDIANTES SECUNDARIOS

► Consumo de marihuana según presión de grupo



► ¿Por qué consumen alcohol?



R6. El Cigarrillo

Se sabe que muchas veces el adolescente engancha con el cigarrillo porque uno de sus padres fuma o tiene amigos o compañeros que lo hacen; porque es una manera de desenvolverse mejor en situaciones sociales que les producen ansiedad como reuniones o fiestas; o porque no saben qué hacer con sus manos y fumar los hace parecer mayores y más sofisticados. Para muchos, fumar está asociado con ser cool.

El tabaco en los cigarrillos contiene nicotina: la droga que hace que fumar sea adictivo. El alquitrán y el monóxido de carbono ocasionan serios problemas de respiración. Se suele subestimar el poder de la nicotina, probablemente porque el tabaco es una droga legal y existe una percepción de que no es tan peligrosa como otras sustancias ilegales.

Las excusas de los fumadores

El tabaco es tóxico para el cuerpo. Además de eso el tabaco es adictivo. Eso significa que una vez se empieza a fumar el cuerpo comienza a necesitarlo. Entre más tiempo se fume, y en mayor cantidad más difícil es dejarlo. Todos los que fuman comenzaron "solo probándolo".

Soy demasiado adicto: lo intenté una vez y fallé. Pedí ayuda a tu familia y amigos, hay programas antitabaco, terapias de reemplazo de la nicotina, etc. Así como un alcohólico debe apoyarse en otros, el fumador adicto también. No te desanimes: son muy pocos los que lo dejan a la primera. Volvó a intentarlo.

Estoy en un período de mucho estrés para dejarlo ahora. Quizás no es el mejor momento, porque tu cuerpo se ha acostumbrado al cigarrillo para manejar situaciones de estrés. Sin embargo, acórdate que siempre habrá algún tipo de tensión en tu vida. Esperar el minuto ideal puede ser una excusa para no enfrentar tu adicción.

Yo sólo fumo cigarrillos en eventos sociales. No hay una dosis mínima no dañina. Siempre es perjudicial.

Las señales del fumador

Hay señales muy claras

- Tos
- Mal aliento
- Ropas con mal olor
- Dientes y dedos manchados de amarillo
- Resfriados frecuentes
- Disminución del sentido del olfato y del gusto
- Dificultad para seguir el paso en los deportes y actividades atléticas

R6. El Cigarrillo

Razones para no fumar

- Es caro.
- Mal aliento
- Manos y dientes manchados
- Tos o dolor de garganta
- Problemas para respirar
- Sensación de cansancio y como de "falta de aire"
- Arrugas prematuras y abundantes
- Peleas con sus padres y amigos
- Riesgo de cáncer
- Riesgo de enfermedad del corazón
- Riesgo de enfermedad de las encías
- Mal olor en su ropa, en su cabello y en su piel.
- El riesgo de exponer indirectamente a la gente alrededor tuyo al cigarrillo.

Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar.

Si fumas nunca es demasiado tarde para hacer un cambio. Para dejar de fumar se debe romper con la adicción a la nicotina y el hábito de fumar. El hábito es el comportamiento que va mano a mano con fumar: por ejemplo encender un cigarrillo cuando terminar de comer.

Pasos para hacer que dejar de fumar sea más fácil:

- Elegí una fecha para dejar de fumar. Elegí una fecha con dos semanas de anticipación para que puedas prepararse para dejar de fumar. Elegí un momento cuando no esperes tener ningún estrés adicional en la facultad, en el trabajo o en la casa. Por ejemplo deje de fumar al terminar los exámenes finales y no durante ellos.
- Hace una lista de las razones por las cuales quieres dejar de fumar. Tene la lista a la mano de modo que puedas mirarla cuando tenga un antojo de nicotina.
- Lleva un registro de dónde, cuándo y porqué fumas. Planea lo que vas a hacer en vez de eso
- Tira todos tus cigarrillos. Limpia tu cuarto si has fumado ahí. Tira los ceniceros y los encendedores; todo lo que lo vuelva a conectarte con tu hábito de fumar.
- Avisale a tus amigos que vas a dejar de fumar.
- Cuando llegue la fecha fijada PARA. Planea pequeños premios para vos mismo por cada día, semana o mes que no fumas.

¿Qué pasa si no puedo dejar de fumar?

Se puede dejar de fumar. La mayoría de las personas tratan de dejar de fumar más de una vez antes de tener éxito. No hay que darse por vencido. Pensa porqué quieres dejar de fumar. Si tenes una caída, fijate porque fue.



R7: La Pornografía

Para reflexionar:

- ¿Qué piensas de la pornografía?
- ¿Ves pornografía? ¿Tienes pornografía en tu celular?
- ¿Crees que la pornografía afecta tu vida sexual?

Esta es una de las adicciones más presentes en la juventud de hoy. Los varones ven pornografía como si nada. Basta con revisar un celular para encontrar varios videos. Este no es un tema menor. La pornografía ofrece solamente sexo explícito, reduce toda relación al plano meramente genital. En ella se puede incluso encontrar elementos de violencia. En definitiva pervierte las relaciones humanas, destruye la afectividad y el amor que debe haber en un acto sexual. En una encuesta que realizamos frente a la pregunta de la pornografía 14% respondió que veía pornografía frecuentemente, 29% a veces, 38 % muy pocas veces y 19% que no veía.

A su vez se les pregunto si creían que la pornografía afectaba su vida sexual y por qué: (¿Qué opinas de estas respuestas?)

- Porque me lleva a masturbarme, me siento muy mal después, me crea imágenes en mi mente, me distorsiona los pensamientos, me hace ser más vulnerable al acto sexual y va acostumbrándose a cosas que no son común.
- no lo sé, pienso q no
- Si afecta y mucho ya que lo que se ve en la pornografía no es real
- Te altera los parámetros sexuales normales de la cabeza. De pronto sentís que no es tan anormal dos minas chapando, cuando es una anomalía enorme!
- Sí, se vuelve un vicio y cada vez busco cosas más fuertes para excitarme. ya cada video que veo me va dejando imágenes grabadas en mi mente que son imposibles de borrar y luego sirven por mas que no quiera como excitantes para caer nuevamente en la masturbación. también porque idealizo a la mujeres cuando este en la cama con alguna voy a querer que este tan buena como las de las películas
- Si creo que me afecta...y más o menos..me cuesta mucho lidiar con la pornografía
- Cuando estoy con mi novia siento que me excito por cualquier cosa y tengo miedo a la eyaculación precoz, creo que eso se debe a la pornografía..y también al ver una mina buena y desearla e imaginarla desnuda

La pornografía nos afecta mucho más de lo que nosotros creemos. En la actualidad la pornografía se ha convertido en una de las adicciones más comunes. Vivimos en medio de una sociedad totalmente erotizada, por lo que el negocio del consumo sexual es muy lucrativo. Se nos ofrece un mundo de imágenes totalmente irreal, incluso en algunos puntos, hasta absurda. Si la pornografía se torna en una adicción la persona no podrá superar fácilmente las exigencias de sus impulsos. En estos casos hasta puede producirse el fenómeno de la tolerancia, necesitando cada vez una dosis más fuerte de pornografía. Este es el camino para que se produzca un deseo descontrolado por el sexo. Quien se ve afectado de esta manera no lo comparte con nadie porque le da vergüenza o mucha culpa; es así que se hace mucho más difícil superar el problema.

R7: La Pornografía

Enrique Rojas nos dice:

Es fácil consumir pornografía, no exige reflexión ni pensamiento. También produce una fácil adicción, y cada vez más personas acaban enganchadas en ella, atrapadas por una obsesión sexual muy perniciosa, que deja sus vidas sin contenido y las entrega a un tipo de hedonismo particularmente agotador. Con incapacidad para descubrir la sexualidad conectada a un amor comprometido, duradero y maduro.

En que nos afecta la pornografía:

- **Acumulación de la tensión sexual:** las imágenes que vemos se nos quedan grabadas en la cabeza. De esta manera la tensión sexual que disminuye con la masturbación vuelve una y otra vez cuando recuerdo lo que he visto.
- **Lleva a la masturbación obsesiva;** una vez más debido a que las imágenes quedan en mi cabeza. La fantasía las utiliza para recrearlas y continuamente producen la excitación
- **Separa al sexo del amor y compromiso;** lo que muestran en los videos e imágenes no es amor, se trata más bien de un acto animal.
- **Degradación del ser humano,** ni el hombre ni la mujer son respetados en su dignidad. Al ser la pornografía dirigida en primer lugar al público masculino, la mujer es representada como un objeto que lo único que tiene que hacer es satisfacer al hombre en todas sus fantasías sexuales; dejando de lado toda dignidad y refiriéndose a ella simplemente como un objeto sexual.
- **Relajación de los principios éticos.** Cuando uno se acostumbra a mirar pornografía, poco a poco lo que va viendo le parece cada vez más normal
- **Recreación continua de imágenes y fantasías sexuales.** Las imágenes vuelven una y otra vez a nuestra mente. Esto te puede conducir a un ciclo: pornografía – excitación- masturbación- (puede haber enojo y frustración personal por recurrir a la pornografía)- recuerdo de las imágenes- nueva excitación.
- **Quita mucho tiempo.** El mismo pasa rapidísimo, las horas parecen minutos.

Un buen propósito que puedes hacer es borrar todos los videos de tu celular!!!

R8 Celular e Internet

Para reflexionar

- ¿Empleas más tiempo del que piensas que deberías navegando por la red?
- ¿Te cuesta frenarte a la hora de limitar el tiempo que empleas en la red?
- ¿Alguno de tus amigos o familiares se quejan del tiempo que pasas delante de la computadora o con el celular?
- ¿Te resulta difícil mantenerte alejado de la red durante varios días?
- ¿Has bajado tus notas o tus relaciones familiares se han visto afectadas alguna vez como resultado de pasar demasiado tiempo en conectado?
- ¿Has estado más de 6 horas frente a la computadora o usando el celular en un día?
- ¿Has probado, sin éxito, reducir el uso del celular?

No hay cifras oficiales pero cada día afecta a más usuarios de todo el mundo. El navegar sin rumbo, el juego de azar, el chat y el cibersexo son las claves de un fenómeno que los psicólogos aún no saben cómo tratar.

Si vos te levantas a las tres de la mañana para ir al baño, y después de tomar un vaso de agua y antes de volver a la cama, te haces una escapada al escritorio y revisas el mail... Si cuando te vas a dormir lo último que haces es mirar el celular... Si tiene la sensación de que el mundo real no tiene consistencia... Si te pasas la mitad de todos tus viajes con el celular en la mano... estás enfermo.

El celular puede producir en vos lo mismo que cualquier otra adicción: la tolerancia (que te lleva a aumentar las dosis de una sustancia para obtener el mismo efecto), la abstinencia (que implica la experimentación de síntomas específicos en respuesta a la reducción o suspensión del consumo de una sustancia determinada) y el deseo (fuerte e irresistible, que causa un intenso sufrimiento psíquico y, a veces, físico).

Criterios para el diagnostico del uso problemático de internet:

- Preocupación por si se cayó Internet
- Necesidad de mayor cantidad de tiempo online
- Reiterados intentos de reducir el uso de internet
- Problemas con el manejo del tiempo
- Problemas de stress en la familia, estudio, amigos, etc
- Mentiras respecto al tiempo que estuvo online
- Cambios de humor.

Chatear:

El chat también es parte del problema. La posibilidad de presentarse ante los demás como una incógnita facilita, por ejemplo, el cambio de identidades sexuales, características físicas, edades, ocupaciones, situaciones maritales, etc. Mentir el parte del juego y permite experimentar la euforia que sólo genera la libertad ilimitada. Quien chatea puede concretar de manera virtual su propio ideal del yo y, en consecuencia, sentirse ideal.

R8 Celular e Internet

Cibersexo:

El sexo virtual comprende todas las actividades que se pueden desarrollar en la red. No solo nos referimos a la pornografía, sino también a los chats eróticos, al sexting, a la exposición de fotos, etc. Verdadera fuente de dependencia, ofrece la posibilidad de ser explícito y conduce al usuario a descubrir nuevas formas de excitación y a aceptar sus propias perversiones. En otras palabras, jugar con las alucinaciones del deseo ausentes en las relaciones sexuales reales que, comparadas con las virtuales, parecen demasiado insignificantes y limitadas. Quienes se sienten presos de esta dependencia no deben minimizarla.

Características de los adictos al celular:

- No pueden dejar el celular ni un segundo
- Lo usan como instrumento prioritario para la comunicación con otra persona
- Experimentan malestar si se les acaba la batería
- Usan el celular no por una necesidad real sino por necesidad afectiva
- Es su manera central de relacionarse
- Lo usan como instrumento de control de los demás; por ejemplo ver a qué hora fue la última conexión de la pareja en whatsapp

Consecuencias de la adicción al celular:

Estas personas tienden a aislarse poco a poco y pasan mucho tiempo solas. Tener el celular a mano les permite no confrontarse con esto.

Otra de las consecuencias es que la persona va perdiendo sus habilidades sociales. Incluso acostumbrados a escribir mal por chat luego no pueden escribir correctamente por ejemplo en un examen

Confunden el plano virtual con el plano real

Otro de los problemas que trae el mal uso de internet o del celular es que debido a la cantidad de tiempo que nos pasamos usándolos durante la noche. Muchas veces te terminas acostando muy tarde porque el tiempo se te fue. Al día siguiente estarás cansado. Mas allá del cansancio ocular, del dolor de espalda por estar sentado tanto tiempo o los dolores de cabeza.

Hay personas que llegan a tener problemas familiares. A más horas frente a una computadora, menos horas para relacionarte con los demás

Modelo ACE

Muchas de las adicciones a internet responden a este modelo. Anonimato. Conveniencia. Evasión.

El anonimato permite expresarse libremente. En la vida real el cara a cara nos impone reglas que hay que respetar. En el mundo virtual no existen las reglas.

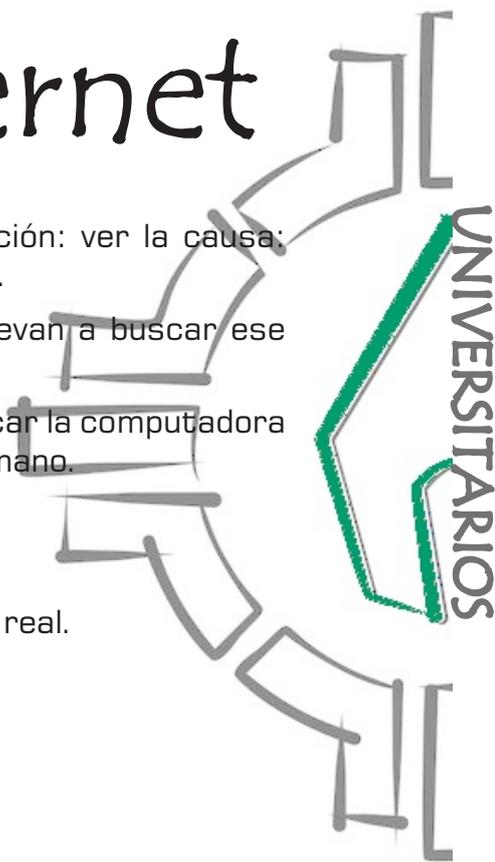
La conveniencia está dada por el hecho de que hoy por hoy puedes conectarte donde quieras y cuando quieras.

La evasión es la posibilidad de escaparte de tu realidad. El mundo virtual puede ser lo que vos quieras que sea.

R8 Celular e Internet

Para superar el problema

1. Analizar los momentos previos al caer en la adicción: ver la causa: peleas, tristeza, ocio, Sensación de soledad etc....
2. Ver si se pueden solucionar las causas que me llevan a buscar ese mecanismo evasivo.
3. Creación de un nuevo estilo de vida: por ejemplo sacar la computadora del cuarto y dejar el celular fuera del alcance de tu mano.
4. Conversar el problema con alguien de confianza.
5. Fijarse metas, de horario o de tipos de páginas.
6. Fundamental es el encontrar un sostén en el mundo real.



ADICCIÓNES
TACILFERES

R9: El Juego

La ludopatía es un impulso irreprimible de jugar a pesar de ser consciente de sus consecuencias y del deseo de detenerse. Está reconocida como una enfermedad por la Organización Mundial de la Salud (OMS). La Asociación de Psicólogos de los Estados Unidos considera la ludopatía como un trastorno del control de los impulsos, y por ello no la considera como una adicción.

Psicológicamente, el juego de azar es un reto a la suerte, mediante el cual una persona proyecta sus esperanzas de cambiar mágicamente el futuro a su favor, o al menos de experimentar el placer del triunfo contra el riesgo del fracaso a pesar del sufrimiento que conlleva la incertidumbre, traduciendo así una conformidad con la realidad, un deseo de huida de la monotonía cotidiana.

El juego en sí es una actividad normal y positiva en la vida de cualquier adolescente. Permite el desarrollo físico, psicológico y social, facilitando que descubra y aprenda las normas sociales y de convivencia. El problema del juego patológico sucede normalmente es los juegos de azar con remuneración económica.

Diagnóstico

Para recibir el diagnóstico, el adolescente debe cumplir al menos tres de los siguientes síntomas:

- **Preocupación.** El adolescente tiene pensamientos frecuentes sobre experiencias relacionadas con el juego, ya sean presentes, pasadas o producto de la fantasía.
- **Incrementación.** Como en el caso de las drogas, el sujeto requiere apuestas mayores o más frecuentes crecientemente para experimentar la misma emoción.
- **Abstinencia imposible.** Inquietud o irritabilidad asociada con los intentos de dejar o reducir el juego.
- **Evasión.** El adolescente juega para mejorar su estado de ánimo o evadirse de los problemas familiares o escolares.
- **Revancha.** El adolescente intenta recuperar las pérdidas del juego con más juego.
- **Mentiras.** El adolescente intenta ocultar las cantidades destinadas al juego mintiendo a su familia, amigos o terapeutas.
- **Pérdida del control.** El adolescente ha intentado sin éxito reducir el juego.
- **Actos inmorales.** El adolescente ha violado la confianza familiar o la ley para obtener dinero para el juego o para recuperar las pérdidas.
- **Arriesgar relaciones significativas.** El adolescente continúa jugando a pesar de que esto suponga arriesgarse a ser expulsado del centro escolar o ser castigado en casa o perder una relación de amistad muy significativa.
- **Recursos ajenos.** El adolescente recurre a la familia lejana, o amigos o vecinos para obtener dinero para el juego. Se convierte en "sablita".

R9: El Juego

Clases de juegos

Existen múltiples tipos de juegos, como los de competición, de azar, de riesgo y de reglas. En nuestra sociedad, los podemos englobar en dos tipos diferentes de conductas de juego en función de la presencia o no de incentivos económicos directos por su realización: juego como pasatiempo en sí mismo, y juego como procedimiento para poder arriesgar (ganar o perder dinero o bienes).

El uso del azar en el juego es considerado una diversión cuando hay un control y un gozo en el acto en sí mientras que deja de serlo cuando implica sufrimiento y descontrol, por lo que la persona pierde su libertad de decisión.

Características del joven ludópata

- Dependencia emocional del juego, no encuentra otro goce mayor.
- La frecuencia de juego y/o inversión en tiempo y en dinero son extraordinariamente altas
- Apuesta de una cantidad de dinero superior a la planeada;
- Tiene pensamientos recurrentes y deseo compulsivo de jugar, sobre todo cuando ha perdido.
- Necesidad subjetiva de volver a jugar para recuperar el dinero perdido,
- Fracaso reiterado en el intento de resistir el impulso de jugar.

El paso de jugador normal a patológico

El tránsito del adolescente que disfruta con el juego normal a la ludopatía no siempre es un proceso rectilíneo. Cuando un adolescente comienza a jugar más dinero de lo planeado, prefiere hacerlo solo que con amigos, vuelve a jugar para intentar ganar y recuperar lo perdido, continua jugando incluso cuando va perdiendo reiteradamente, y recurre a mentiras, está ya en la antesala del juego patológico.

El jugador patológico se caracteriza por la pérdida de control, la dependencia emocional respecto al juego y la interferencia grave en la vida cotidiana y en sus relaciones familiares y sociales. Se pueden describir varias fases:

- El primer estadio recibe el nombre de fase de ganancias, ya que el incipiente jugador empieza a tener una historia de resultados positivos, que en algunos casos, incluso, puede considerar sustanciales. Este cúmulo de éxitos puede hacerle creer que dispone de habilidades excepcionales para el juego, propiciando que crea en su propio sistema y alimentando su imagen de gran jugador, lo que provocará que el tamaño y la frecuencia de las apuestas vayan aumentando gradualmente. Con el objetivo de conseguir más premios, comienza a invertir más dinero y tiempo, favoreciendo unas pérdidas también más numerosas y cuantiosas y, en este momento, la única solución que se considera para recuperar el dinero es la de seguir jugando. El resultado será añadir nuevas pérdidas a las ya existentes..

R9: El Juego

Este optimismo desmesurado es el precursor de la entrada en una segunda etapa, la fase de pérdida, caracterizada por utilizar el propio juego como estrategia para recuperar las pérdidas. Pero para poder seguir jugando se precisa dinero, de forma que los pequeños préstamos pedidos a familiares y amigos se convertirán, en esta fase, en mayores y en préstamos concedidos por bancos, tarjetas de crédito y prestamistas como forma de inversión que serán devueltos con las futuras ganancias. Si las fuentes de préstamo legal se agotan surge el riesgo de realizarlos de forma ilegal, pudiéndose cometer algún tipo de robo, fraude o falsificación. En esta carrera por recuperar el dinero perdido, el trabajo, la familia, las actividades de ocio y los amigos se convierten en un obstáculo, ya que interfieren con la necesidad imperiosa de dedicar más tiempo al juego. La conducta de juego ya ha perdido el contexto social en que solía desarrollarse y emergen los problemas familiares y laborales, favorecidos por el cúmulo de excusas y mentiras de las que precisa el jugador para conseguir dinero y justificar las pérdidas.

La fase de desesperación constituye la continuación lógica del cúmulo de pérdidas y deudas. El entorno del jugador seguirá prestando el dinero para pagar las deudas a costa de una constante erosión de tales relaciones, ya que no sólo hay una devolución del dinero, sin que además continúa la conducta de juego. Sigue produciéndose un incremento del tiempo y gasto de dinero dedicados al juego, pero por primera vez se desvanece ese optimismo característico debido a las cuantiosas deudas que acumula, el deseo de pagarlas con celeridad y los problemas laborales y familiares que le acucian.

La fase de agotamiento comienza cuando el adolescente sabe de antemano que va a perder, pero eso no le impide seguir jugando, ya que probablemente busca en el juego la excitación como objetivo en sí mismo, entonces es cuando el adolescente ha alcanzado el último peldaño de deterioro que es la fase de desesperanza o agotamiento y los pensamientos suicidas acuden a su cabeza.

Motivaciones para jugar de un adolescente ludópata

Superar el aburrimiento o tener relaciones sociales. En adolescentes con pocos intereses intelectuales o deportivos o aislados socialmente, el juego puede desempeñar estas funciones.

Ganar dinero. El juego no es un buen camino para ganar dinero. Una persona normal, cuando apuesta, puede ganar o perder; un jugador patológico, por el contrario, a la larga pierde siempre, independientemente de que tienda a hablar más de las ganancias que de las pérdidas.

Olvidar los problemas. Lo que ocurre es que el juego contribuye a aumentarlos y no se trabaja en saber afrontar los problemas.

Conseguir niveles altos de excitación. El problema está en que cuando una persona se encuentra excitada, cuenta con una mayor probabilidad de tener problemas con el control del dinero.

Adquisición de hábito. La costumbre puede llevar a una persona a no abandonar un hábito que ha comenzado a crearle dificultades.

R9: El Juego

El daño en jóvenes por la adicción al juego

- **En el ámbito personal.** Los ludópatas no se encuentran bien habitualmente. Su autoestima pierde valor al mentir habitualmente a los padres, amigos y profesores, descuidando sus obligaciones cotidianas, como estudiar, salir, charlar. Esto les genera un nivel de malestar general anímico caracterizado por tristeza, ansiedad y/o irritabilidad; y, en último término, el ambiente que les rodea está muy deteriorado. El consumo excesivo de alcohol, u otras drogas, es una consecuencia de esta situación.
- **En el plano económico.** La situación económica suele ser apurada y las deudas contraídas cuantiosas. No son infrecuentes los robos o estafas y el sometimiento de la familia a penurias económicas relacionadas con la ludopatía.
- **En la situación de estudio.** El rendimiento en el trabajo se resiente como consecuencia de los pensamientos constantes en el juego y de las faltas o abandonos del estudio.
- **En el entorno familiar.** La dedicación al juego impide al adolescente adicto prestar la atención debida a sus padres, pareja o hermanos. Vivir con un adolescente jugador es muy duro, y no todas las familias están dispuestas a aguantarlo. Hay familias que buscan un centro especializado para intentar sacar al adolescente del juego.
- **En la vida social.** Los adolescentes que son jugadores patológicos disponen de poco tiempo para las relaciones sociales. Los amigos, más aún en el caso de que hayan prestado algún dinero no recuperado, acaban por volver la espalda al jugador, que, de esta manera, se queda más aislado y deprimido.
- **En las relaciones con la justicia.** Lo que algunos adolescentes ludópatas entienden como “tomar prestado” no es otra cosa que robar. Los ludópatas están implicados con frecuencia en conductas penadas por la ley: falsificación de cheques, emisión de cheques sin fondos, impagos, robos...

Factores que favorecen la ludopatía

La ludopatía es un cáncer moderno que se propaga entre muchos jóvenes. Ser víctima de la ludopatía a temprana edad es más fácil de lo que comúnmente se cree. Un “inofensivo” videojuego, teléfono celular o, incluso, el uso excesivo del Internet pueden desencadenar una serie de conductas adictivas en los adolescentes asociadas a este trastorno serio en el control de los impulsos.

Según especialistas de distintas asociaciones de jugadores de azar en rehabilitación, el uso inadecuado de las nuevas tecnologías por parte de los jóvenes está siendo responsable de muchas iniciaciones en casinos online, ruletas virtuales y otros juegos de incalculable nocividad.

- Falta de comunicación efectiva y afectiva con los padres
- Disponer de mucho tiempo libre.
- Poseer gran cantidad de dinero o, al contrario, carecer y ver en el juego un modo fácil de obtenerlo.
- Dificultad en poderle controlar sus actividades cotidianas.
- Facilidad de acceso a los juegos de azar.
- Sensación de que puede controlar la suerte y, por tanto, el juego de azar.
- Necesidad de autoafirmación ante sus compañeros.
- Ausencia de la escuela (novillos).

R9: El Juego

Prevención de la ludopatía

El refrán “es más fácil prevenir que curar”, en ludopatía adolescente es doblemente cierto. Para los expertos la solución a la ludopatía pasa por la prevención, que se hace necesaria desde todos los estamentos y niveles de responsabilidad.

Como primera acción a tener en cuenta es ser conscientes de que estamos ante un nuevo problema, el de la ludopatía, que hasta ahora hemos considerado nimio y del que nos cuesta creer que pueda ser tan general y acarrear tantos problemas.

R10: Saliendo Adelante

Después de haber ido tratando diferentes adicciones o vicios se nos presenta la pregunta acerca de lo que puedo hacer. Si bien la respuesta no es fácil vamos a abordarla desde un par de pautas concretas.

Reconoce el problema:

El primera paso será siempre reconocer que tengo un problema, en el ámbito que sea. Si no lo reconozco nunca voy a salir de el

Pedir ayuda:

Es muy importante pedir ayuda. Si estás metido en un problema de adicciones o conoces a alguien que esté metido en ellas, no dejes de buscar ayuda. Muchas veces creemos que si le contamos a alguien acerca de nuestro problema se van a enojar o desilusionar. Lo mismo nos pasa cuando no nos animamos a hablar con los padres de un amigo que está en problemas. Nos decimos a nosotros mismos que esop sería quebrar la confianza. Pero no te olvides que es mejor quebrar la confianza y que nuestro amigo reciba ayuda a que no digamos nada y siga cayendo en un pozo

Cultivo de una sana Autoestima

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad. Esta se aprende, cambia y la podemos mejorar. Es a partir de los 5-6 años cuando empezamos a formarnos un concepto de cómo nos ven nuestros mayores (padres, maestros), compañeros, amigos, etcétera y las experiencias que vamos adquiriendo.

Hoy en día se habla de la autoestima como una herramienta para generar seguridad en sí mismo, evitando así, sentirnos menospreciados y reafirmarnos como personas capaces de alcanzar metas ambiciosas. Pero existe el riesgo de cerrar los ojos a la realidad de nuestra persona, convirtiéndonos en seres soberbios que piensan únicamente en sobresalir por encima de los demás.

Nuestra vida transcurre entre logros y fracasos, y la autoestima es el valor que nos hace tener plena seguridad en nuestras capacidades, además, da la fortaleza necesaria para superar los momentos difíciles de nuestra vida, evitando caer en el pesimismo y el desánimo.

Para que la autoestima sea realmente un valor, debemos tener un fundamento sólido sobre el cual queremos edificarla. Si solamente pensamos en ella como un producto del éxito, la posición profesional, una elevada capacidad intelectual o la aceptación social, reducimos todo a un actuar soberbio y con fines meramente protagonistas.

Aunque todo lo anterior aporta y contribuye, este valor se sustenta en la sencillez con que apreciamos nuestras capacidades, sin considerarnos mejores o peores que los demás. Recordemos que una persona vale por lo que es, y no por lo que aparenta ser. Alguien con una buena autoestima no necesita competir, no se compara, no envidia, no se justifica por todo lo que hace, no actúa como si "pidiera perdón por existir", no cree que está molestando o haciendo perder el tiempo a otros, se da cuenta de que los demás tienen sus propios problemas en lugar de echarse la culpa "por ocasionar molestias".

R10: Saliendo Adelante

Características de la autoestima positiva

1. Cree firmemente en ciertos valores y principios, está dispuesto a defenderlos aún cuando encuentre fuerte oposiciones colectivas, y se siente lo suficientemente segura como para modificar esos valores y principios si nuevas experiencias indican que estaba equivocada.
2. Es capaz de obrar según crea más acertado, confiando en su propio juicio, y sin sentirme culpable cuando a otros le parece mal lo que haya hecho.
3. No emplea demasiado tiempo preocupándose por lo que haya ocurrido en el pasado, ni por lo que pueda ocurrir en el futuro.
4. Tiene confianza por su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar por los fracasos y dificultades que experimente.
5. Se considera y realmente se siente igual, como persona, a cualquier otra persona aunque reconoce diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica.
6. Da por supuesto que es una persona interesante y valiosa para otros, por lo menos para aquellos con quienes se asocia.
7. No se deja manipular por los demás, aunque está dispuesta a colaborar si le parece apropiado y conveniente.
8. Reconoce y acepta en sí mismo una variedad de sentimientos e inclinaciones tanto positivas como negativas y está dispuesta a revelarlas a otra persona si le parece que vale la pena.
9. Es capaz de disfrutar diversas actividades como trabajar, jugar, descansar, caminar, estar con amigos, etc.
10. Es sensible a las necesidades de los otros, respeta las normas de convivencia generalmente aceptadas, reconoce sinceramente que no tiene derecho a mejorar o divertirse a costa de los demás.

Otras capacidades importantes a desarrollar:

Introspección : Es el arte de preguntarse a sí mismo y darse una autorespuesta honesta.

Independencia: Se define como la capacidad de establecer límites entre uno mismo y los ambientes adversos; alude a la capacidad de mantener distancia emocional y física, sin llegar a aislarse.

La capacidad de relacionarse : La habilidad para establecer lazos íntimos y satisfactorios con otras personas para balancear la propia necesidad de simpatía y aptitud para brindarse a otros.

Iniciativa: El placer de exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes. Se refiere a la capacidad de hacerse cargo de los problemas y de ejercer control sobre ellos.

Humor: Alude a la capacidad de encontrar lo cómico en la tragedia. Se mezcla el absurdo y el horror en lo risible de esta combinación

R10: Saliendo Adelante

Creatividad: La capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden. En la infancia se expresa en la creación y los juegos, que son las vías para revertir la soledad, el miedo, la rabia y la desesperanza.

Moralidad: Actividad de una conciencia informada, es el deseo de una vida personal satisfactoria, amplia y con riqueza interior. Se refiere a la conciencia moral, a la capacidad de comprometerse con valores y de discriminar entre lo bueno y lo malo.

Desarrollar Redes de apoyo:

Es fundamental tener un lugar de apoyo. Las Redes de apoyo las tienes al alcance de tu mano en el momento en que lo necesitas. Las principales redes de apoyo son tu familia y tus amigos. También es una gran red de apoyo tu grupo de vida. El crecimiento en la vida de fe te dará un gran apoyo en Dios y la Mater.

A partir de estas redes de apoyo directas de ser necesario tenes que buscar otras. Estamos hablando de instituciones preparadas para el trabajo con cada una de estas adicciones. Hay casos en que la ayuda profesional es decisiva.

Todo esto parte de vos mismo. El trabajo de Autoconocimiento siempre te va a ayudar.