PROPÓSITO:

Guía No. 12: Adicciones y Conductas Adictivas.

Durante el desarrollo de este módulo, el estudiante contribuirá a la convivencia pacífica, utilizará formas y mecanismos de participación democrática y combatirá cualquier forma de discriminación en su entorno familiar, escolar y social.

MOTIVACIÓN:



“Desde el plan de prevención y bienestar de la USAL, hoy os queremos hablar de la prevención de las conductas adictivas. Una conducta adictiva es cualquier actividad, sustancia, objeto o comportamiento que se ha convertido en el foco principal de la vida de una persona, excluyendo otras actividades, o que ha comenzado a dañar al propio individuo y a otros, física, mental o socialmente, Se considera conducta adictiva: Consumo de sustancias, juegos de azar, apuestas deportivas, compras compulsivas, internet, tecnologías…Los efectos principales de las conductas adictivas en las personas que las sufren son: Aislamiento social, no resuelven nuestras dificultades, sino por el contrario, perpetúan los problemas, claro deterioro de la salud física y emocional, problemas de todo índole a nivel familiar, problemas económicos y pérdida de autonomía personal. Por otro lado, son claros los beneficios de una vida sin adicciones, una mejora muy clara de nuestro rendimiento académico, mayor capacidad de rendimiento físico deportivo. Dispondremos de recursos económicos para hacer otro tipo de actividades placenteras, nos ayudan a prevenir las enfermedades y las disfunciones sexuales y en general, los beneficios para nuestra salud son muy claros. Queremos terminar este pequeño video con unos consejos muy básicos para que tengamos en cuenta: Evita las dependencias. No permiten tu crecimiento personal. Te impiden experimentar toda la riqueza que la vida te ofrece. En todo caso, haz un uso responsable, respeta a los demás, quiérete, cuídate y disfruta de la vida con sumo sentido”.

EXPLICACIÓN:

La OMS (Organización Mundial de Salud) definió la adicción, como: una enfermedad física y psicoemocional, que se caracteriza por una dependencia o necesidad compulsiva e irracional de consumir una sustancia, realizar una actividad o mantener una relación, a pesar de las múltiples consecuencias negativas que la repetición de ese comportamiento provoca. Las drogas tienen una notable capacidad de aumentar los niveles de un neurotransmisor denominado dopamina. Precisamente el aumento de dopamina en el cerebro de los adictos es lo que provoca la sensación de euforia, producida, por ejemplo, por la cocaína. Pero la dopamina puede aumentar también con un contacto sexual, un atracón, el placer de comprar por comprar o la conexión a intenet. Las personas, una vez adictas a una sustancia o a una conducta, se habitúan a altas concentraciones de dopamina. Los componentes fundamentales de los trastornos adictivos son la pérdida de control y la dependencia. De este modo, las adicciones no pueden limitarse exclusivamente a las conductas generadas por sustancias químicas, como los opiáceos, los ansiolíticos, la nicotina o el alcohol. De hecho, existen hábitos de conducta aparentemente inofensivos que pueden convertirse en adictivos e interferir gravemente en la vida cotidiana de las personas afectadas. Es por ello que, conductas normales, incluso saludables, se pueden hacer usos anormales en función de la intensidad, de la frecuencia o de la cantidad de tiempo/dinero invertido y, en último término, en función del grado de interferencia en las relaciones familiares, sociales y laborales de las personas implicadas. Cualquier conducta normal placentera tiende a repetirse y es, por ello, susceptible de convertirse en un comportamiento adictivo.

EJERCICIOS:

1. Comprar la guía, pegarla, copiarla y desarrollarla en el cuaderno;

Referente a los principales síntomas de las Adicciones: 3. ¿Qué cambios se presentan en sus Emociones?; 4. ¿Qué cambios se presentan en su sueño?; 5. ¿Qué cambios se presentan en su Cuerpo?; 6. ¿Qué cambios se presentan en su Pensamiento?

EVALUACIÓN:

1. Trabajo en clase (1 punto); 2. Cuaderno al día (4 puntos); 3. Sustentación (2 puntos); 4. Orden en el puesto de trabajo (1 punto); 5. Actitud ante la clase (1 punto); 6. Adquisición de la guía (1 punto).

Total: 10 puntos.

BIBLIOGRAFÍA:



https://www.psicologovigoabellan.com/blog/adicciones-y-conductas-adictivas/