PROPÓSITO:

Guía No. 20: Adicciones y Formas de superarlas.

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:



"Hola, ¿sabes qué es el Basuco y por qué es tan adictivo? Nuestro director, Augusto Pérez Gómez nos lo explica. El Bazuco es una sustancia que se produce, en una de las primeras fases, en la búsqueda de la obtención de clorhidrato de cocaína. Es el resultado del tratamiento de las hojas de coca, con algunos solventes y con ácido clorhídrico. Esta sustancia tiene una característica muy particular y es que se puede fumar. Contrario a lo que pasa, por ejemplo, en el caso de la cocaína, que se destruye con el calor. En este caso, el bazuco es rápidamente absorbido por los pulmones y enviado al cerebro en pocos segundos, produciendo un impacto muy fuerte en la persona, que inmediatamente tiene el deseo de volverlo a experimentar. Y eta es una de las razones por las cuales es tan adictivo. ¿Quieres saber mas de estos temas interesantes? No olvide seguirnos en nuestras redes sociales".

EXPLICACIÓN:

Según los expertos, los síntomas más comunes para detectar una adicción son los siguientes: Ansiedad por la necesidad de consumo; Dependencia; Cambios de humor y altibajos emocionales constantes; Irritabilidad y enfado; Aislamiento y cambios en la relación del entorno; Falta de concentración; Irresponsabilidad y falta de control de los actos; Baja autoestima; Autoengaño. ¿Qué puedes hacer? Consejos para superar una adicción. Para prevenir o superar una adición se recomienda trabajar estrategias de autocontrol que favorezcan calmar el estrés y fomentar hábitos saludables para competir contra las conductas adictivas. ***Admitirlo y querer cambiarlo.*** El primer paso y más importante es reconocer y aceptar el problema, luego, querer y estar dispuesto a superar la adicción. ***Gestionar el pensamiento.*** Reconocer la adicción y canalizar tus pensamientos negativos para dotarte de la fuerza suficiente y salir adelante. Debes ser critico contigo mismo y analizar cuáles son los motivos que te han llevado a caer en la adicción. ***Pedir ayuda.*** Respáldate de profesionales, familiares o seres queridos que te aporten confianza. Contar con su apoyo te ayudara en los momentos de mayor debilidad. Ábrete a ellos, comparte y pregunta. Pídeles ayuda cuando te sea difícil controlar tus emociones o algo te preocupe. Busca ayuda de un profesional terapeuta que

te guíe en los pasos de rehabilitación y sigue sus indicaciones. Trata de alejarte de aquellos contextos o situaciones que no sean beneficiosos para ti. ***Confiar en uno mismo.*** La confianza es la clave para la superación personal. Nadie dice que sea fácil y aunque puedas recaer, nunca debes olvidar que con fuerza de voluntad y ganas de todo se sale***. Establecer Rutinas.*** Mantén rutinas flexibles, establece horarios que te proporcionen un orden diario y prioriza tu bienestar. También es importante estar activo y ocupado, por ello, haz ejercicio y practica las aficiones que más te gusten, te sentirás realizado y bien contigo mismo. De ese modo, podrás darte cuenta de que no necesitas nada más para ser feliz.

EJERCICIOS:

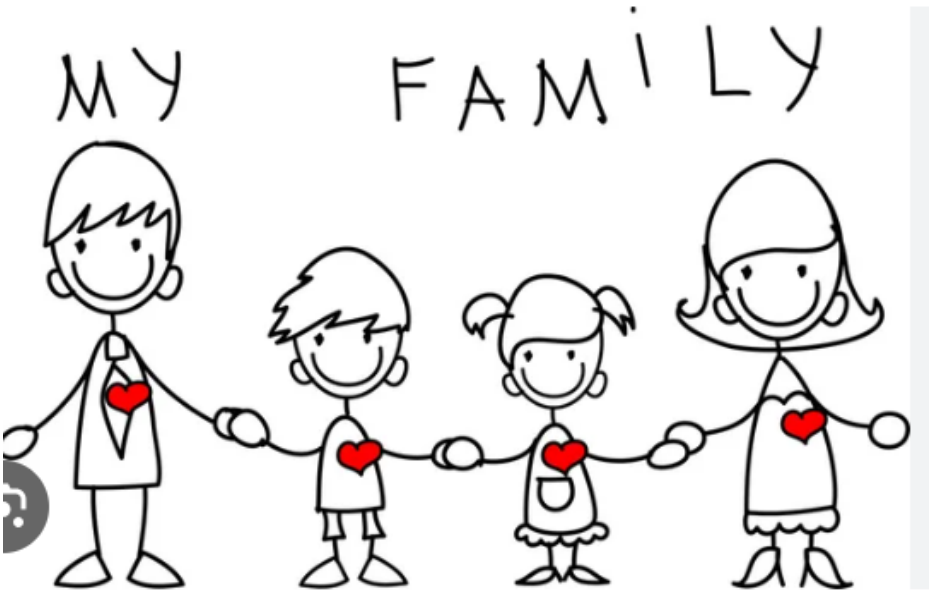
1. Comprar la guía, pegarla, copiarla y desarrollarla en el cuaderno.
2. ¿Cuándo se considera una adicción?
3. ¿Cuáles son los tipos de adicción?
4. ¿Cuáles son los factores que pueden la aparición de una adicción?
5. ¿Qué tan importante es el entorno social, en el tratamiento contra una adicción?
6. ¿Tras llevar cierto tiempo superando el problema, las recaídas pueden llegar a ser un peligro?
7. Qué tan importantes es evitar las tentaciones, cambiar de hábitos y acudir a grupos de apoyo?
8. Realizar un dibujo a todo color, relacionado con el tema tratado en esta guía.

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://eepsicologia.com/como-superar-una-adiccion/