



Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

★POSITIVAMENTE MÁS★

SANOS, SEGUROS Y FELICES





NUEVO MODELO DE

ABORDAJE PSICOSOCIAL

¡POSITIVAMENTE MÁS!

Vicepresidencia de Promoción y Prevención

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS Y OTRAS ADICCIONES



MICROCICLO

1

LA ADICCIÓN



ACTIVIDAD 1 - PRESENTACIÓN

Se iniciará con una actividad de presentación diseñada para fomentar la conexión entre los participantes y generar un ambiente de familiaridad y confianza. Esto facilitará el desarrollo de una actitud colaborativa, cooperativa y abierta durante el proceso de intervención.



ACTIVIDAD 1 - PRESENTACIÓN

DESARROLLO

La sesión comienza con la solicitud a los participantes de formar un círculo. Se brindan palabras de bienvenida, se presenta brevemente el módulo y se exponen sus contenidos, lineamientos y reglas establecidas.



ACTIVIDAD 1 - PRESENTACIÓN

DESARROLLO

A continuación, los participantes se agrupan en parejas con la consigna de presentarse mutuamente. Durante la presentación, deben compartir información como su nombre completo, cargo, antigüedad en la empresa, expectativas, composición familiar y proyectos.



ACTIVIDAD 1 - PRESENTACIÓN

DESARROLLO

Una vez que cada pareja haya finalizado su presentación, se reconfigurará el círculo. Luego, cada persona presentará a su compañero ante el grupo, con base en la información previamente compartida. Todos los participantes deben intervenir.



ACTIVIDAD 2 - ABORDAJE CONCEPTUAL



ACTIVIDAD 2 - ABORDAJE CONCEPTUAL

Para iniciar el abordaje conceptual, se fomenta la participación de los integrantes del grupo y se evalúan sus conocimientos previos mediante la formulación de la siguiente pregunta:



ACTIVIDAD 2 - ABORDAJE CONCEPTUAL

¿QUÉ ES UNA ADICCIÓN?

Se pedirá a cada trabajador que responda a la pregunta a través de una lluvia de ideas.



ACTIVIDAD 2 - ABORDAJE CONCEPTUAL



LLUVIA DE IDEAS

ACTIVIDAD 2 - ABORDAJE CONCEPTUAL

DEFINICIÓN SEGÚN LA OMS

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una adicción es una enfermedad física y psicoemocional que genera dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación.



ACTIVIDAD 2 - ABORDAJE CONCEPTUAL

DEFINICIÓN SEGÚN LA OMS

Se caracteriza por un conjunto de signos y síntomas en los que intervienen factores biológicos, genéticos, psicológicos y sociales. Es una enfermedad progresiva y potencialmente fatal, definida por episodios recurrentes de descontrol, distorsiones del pensamiento y negación de la propia condición.



ACTIVIDAD 2 - ABORDAJE CONCEPTUAL

DEFINICIÓN SEGÚN LA OMS

La adicción es una enfermedad crónica y recurrente, caracterizada por la búsqueda y el consumo compulsivo de drogas a pesar de sus consecuencias nocivas. Se considera una enfermedad que afecta al cerebro, ya que las drogas alteran su estructura y funcionamiento, impactando el sistema de gratificación.



ACTIVIDAD 2 - ABORDAJE CONCEPTUAL

DEFINICIÓN SEGÚN LA OMS

Algunos hábitos de conducta, en apariencia inofensivos, también pueden volverse adictivos e interferir gravemente en la vida cotidiana, ya sea en el ámbito familiar, laboral o social. Estas adicciones comportamentales incluyen los elementos clave de los trastornos adictivos, como la falta de control y la dependencia.



ACTIVIDAD 2 - ABORDAJE CONCEPTUAL

LA ADICCIÓN COMO ENFERMEDAD

Las adicciones pueden considerarse enfermedades, ya que son trastornos del comportamiento que afectan tanto la salud física como mental de las personas, y pueden acarrear graves consecuencias para la salud, como enfermedades cardiovasculares, trastornos mentales, alteraciones del sueño y otros problemas de salud.



ACTIVIDAD 2 - ABORDAJE CONCEPTUAL

LA ADICCIÓN COMO ENFERMEDAD

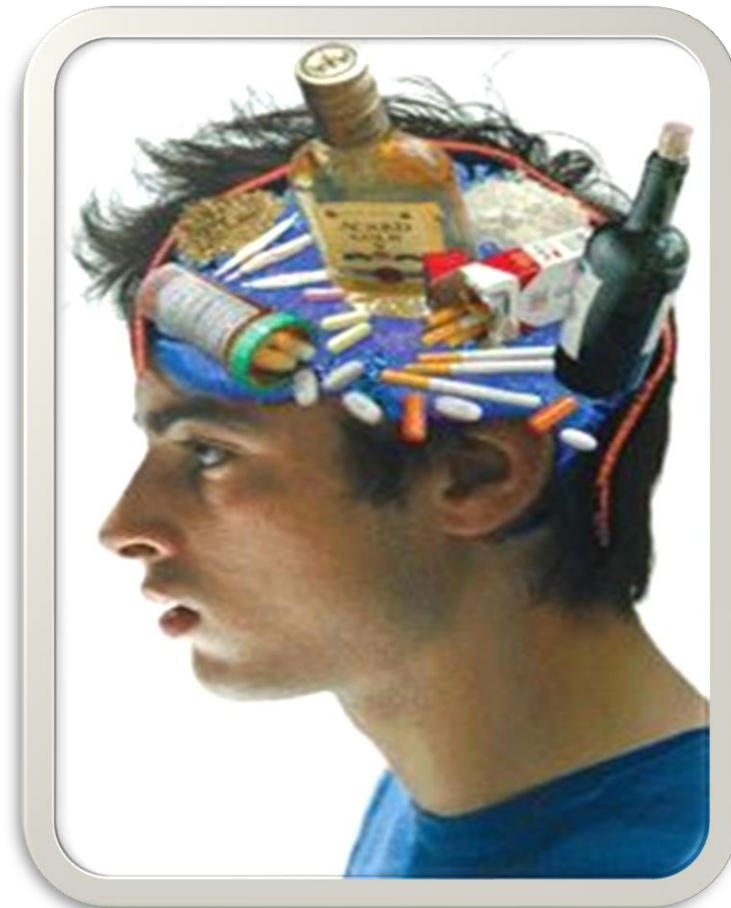
Además, las adicciones pueden afectar la capacidad de las personas para realizar actividades esenciales en su vida, como el trabajo y las relaciones personales.



ACTIVIDAD 2 - ABORDAJE CONCEPTUAL

LA ADICCIÓN COMO ENFERMEDAD

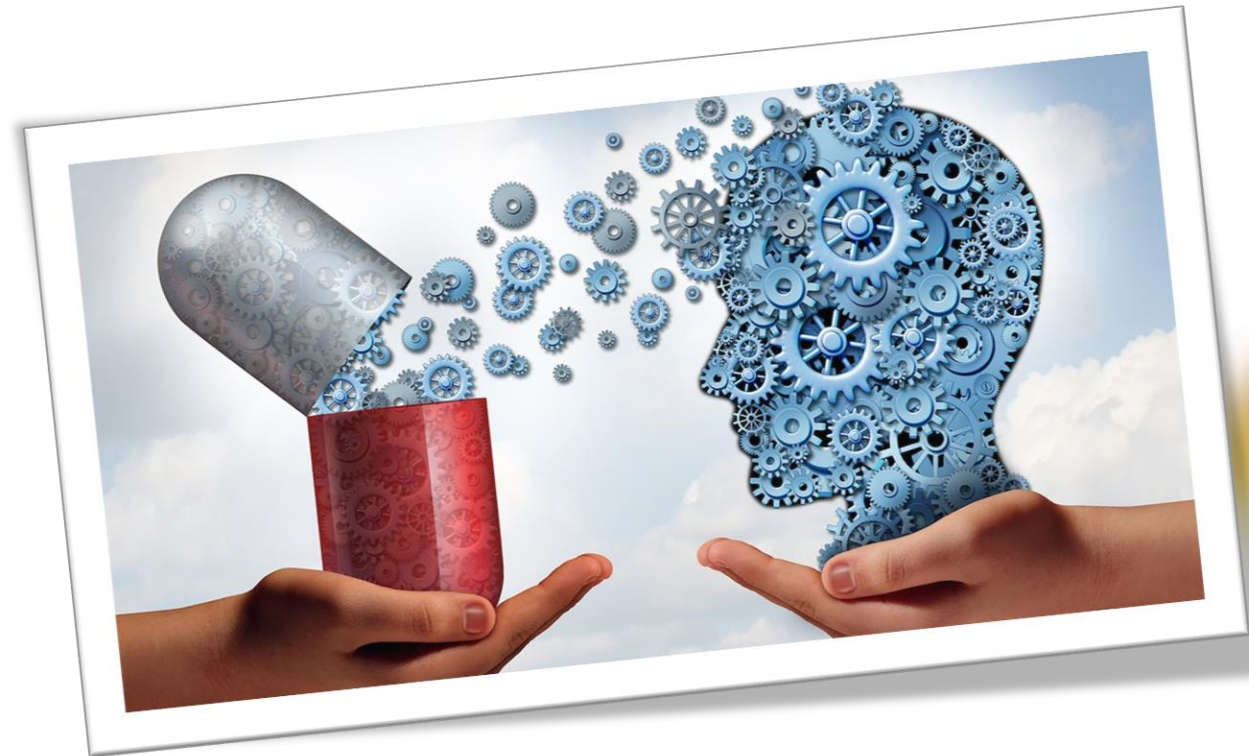
La adicción ha sido un problema de larga data en nuestra sociedad y, en la actualidad, se considera una condición médica grave. Afecta a millones de personas de diversos contextos y se ha convertido en una crisis de salud pública.



ACTIVIDAD 2 - ABORDAJE CONCEPTUAL

LA ADICCIÓN COMO ENFERMEDAD

La adicción es ahora ampliamente reconocida como una enfermedad cerebral crónica, y cada vez existen más evidencias de que los aspectos biológicos, ambientales y conductuales de la adicción están interrelacionados.



ACTIVIDAD 2 - ABORDAJE CONCEPTUAL

LA ADICCIÓN COMO ENFERMEDAD

Asimismo, la adicción ocurre cuando los individuos buscan compulsivamente sustancias o actividades para experimentar placer, a pesar de sus consecuencias negativas. Este ciclo puede llevar a la dependencia física y psicológica de sustancias como las drogas, el alcohol, el juego, la comida, el sexo o cualquier otro comportamiento que genere placer.



ACTIVIDAD 2 - ABORDAJE CONCEPTUAL

LA ADICCIÓN COMO ENFERMEDAD

Si bien la adicción puede comenzar con la elección de una sustancia o actividad por parte de un individuo, rápidamente se convierte en un hábito incontrolable impulsado por deseos intensos. Las personas con adicción a menudo requieren tratamiento profesional para liberarse de este patrón de comportamiento compulsivo.



ACTIVIDAD 2 - ABORDAJE CONCEPTUAL

TIPOS DE ADICCIONES

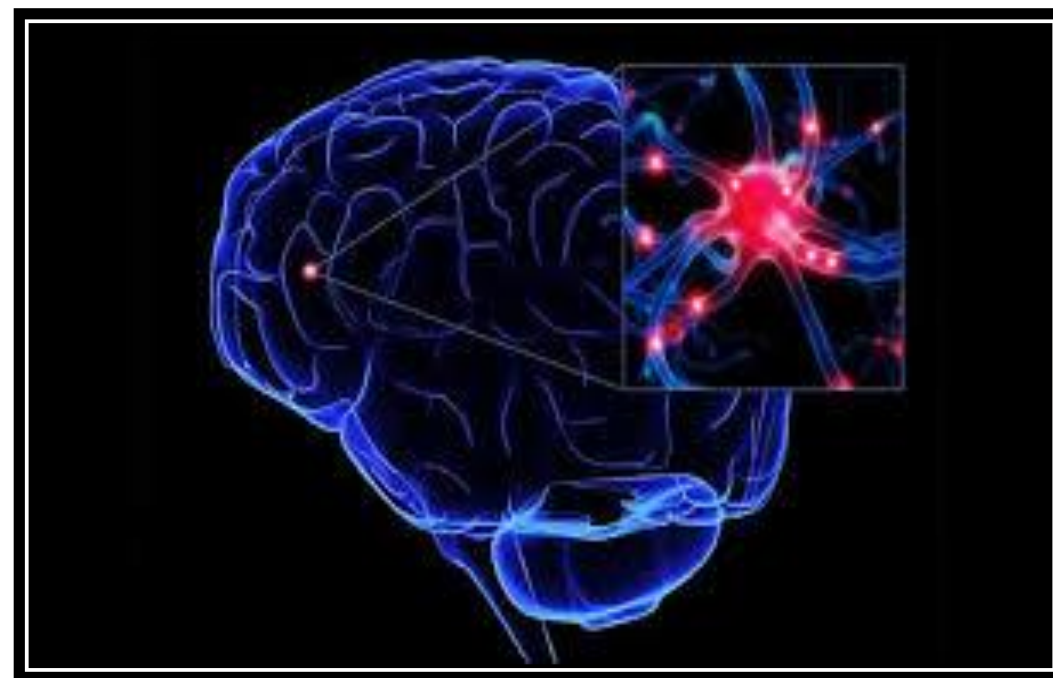
La OMS también señala que las adicciones pueden manifestarse de diversas formas, abarcando tanto las adicciones a sustancias (como el alcohol, las drogas o el tabaco) como las adicciones a comportamientos (como el juego, el sexo o el trabajo).



ACTIVIDAD 2 - ABORDAJE CONCEPTUAL

TIPOS DE ADICCIONES

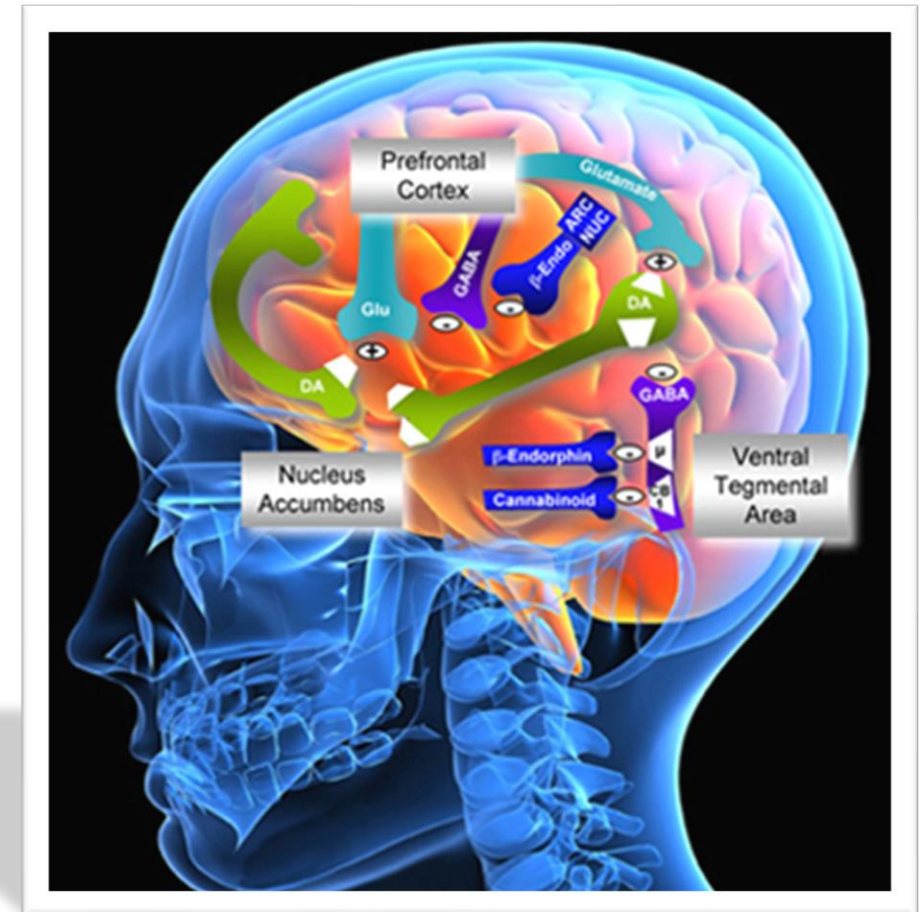
Además, la OMS destaca que las adicciones pueden tener un impacto grave en la salud física y mental de las personas, así como en su capacidad para llevar a cabo actividades importantes en la vida, tales como el trabajo y las relaciones personales. Las adicciones pueden manifestarse de diversas formas, incluyendo:



ACTIVIDAD 2 - ABORDAJE CONCEPTUAL

ADICCIÓN A SUSTANCIAS

Estas adicciones ocurren cuando una persona experimenta una necesidad compulsiva de consumir una sustancia química, como el alcohol, las drogas o el tabaco. Pueden acarrear graves consecuencias para la salud, tales como enfermedades cardiovasculares, trastornos mentales y trastornos del sueño.



ACTIVIDAD 2 - ABORDAJE CONCEPTUAL

ADICCIÓN A COMPORTAMIENTOS

Estas adicciones se producen cuando una persona experimenta una necesidad compulsiva de realizar una actividad, como el juego, las redes sociales, Internet, el sexo, los videojuegos o el trabajo.



ACTIVIDAD 2 - ABORDAJE CONCEPTUAL

ADICCIÓN A COMPORTAMIENTOS

Estas adicciones pueden afectar la capacidad de las personas para llevar a cabo actividades importantes en su vida, así como tener un impacto negativo en sus relaciones personales y en su salud mental.



ACTIVIDAD 2 - ABORDAJE CONCEPTUAL

TECNO-ADICCIONES

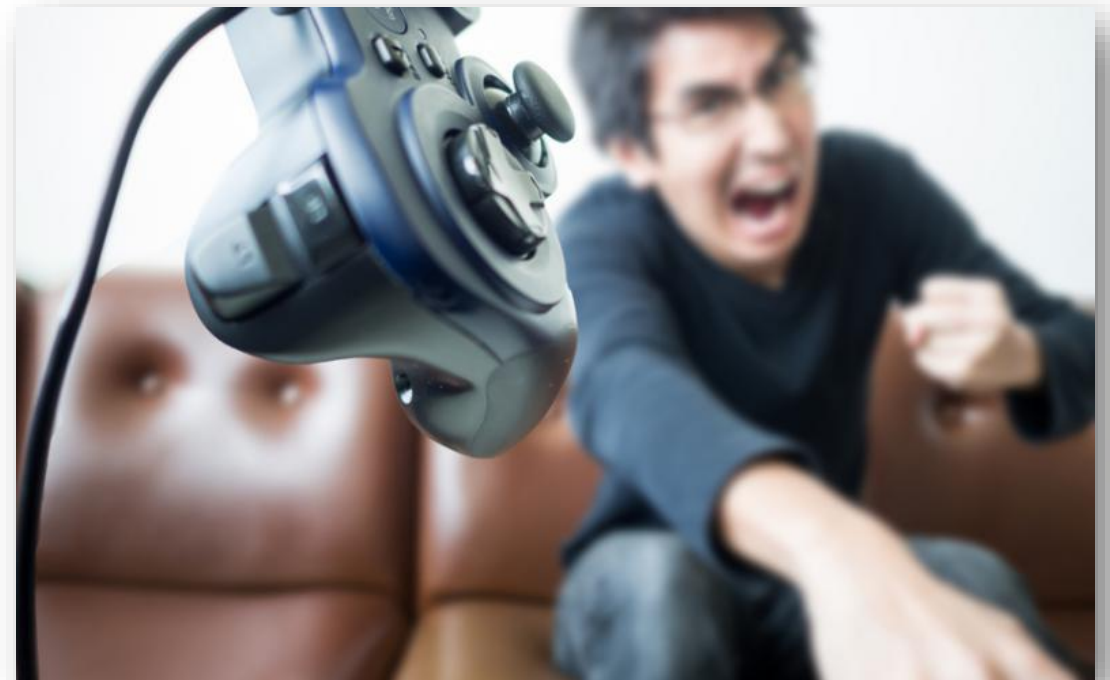
La tecno-adicción es el deseo incontrolable de estar conectado a las TIC en todo momento, lo que puede generar malestar y deteriorar la vida del individuo.



ACTIVIDAD 2 - ABORDAJE CONCEPTUAL

SÍNDROME DE FOMO

Está reconocido como una patología psicológica que surge del miedo a quedar fuera del mundo tecnológico, lo que lleva a los individuos a sentir una necesidad ansiosa de estar conectados a Internet en todo momento.



ACTIVIDAD 2 - ABORDAJE CONCEPTUAL NOMOFOBIA

Otra de las tecno-adicciones más comunes es la nomofobia, término derivado de la expresión inglesa 'No Mobile Phone Phobia', que se refiere a la dependencia del teléfono móvil. Esta dependencia genera una sensación infundada de incomunicación en el usuario cuando no puede disponer de su dispositivo electrónico.



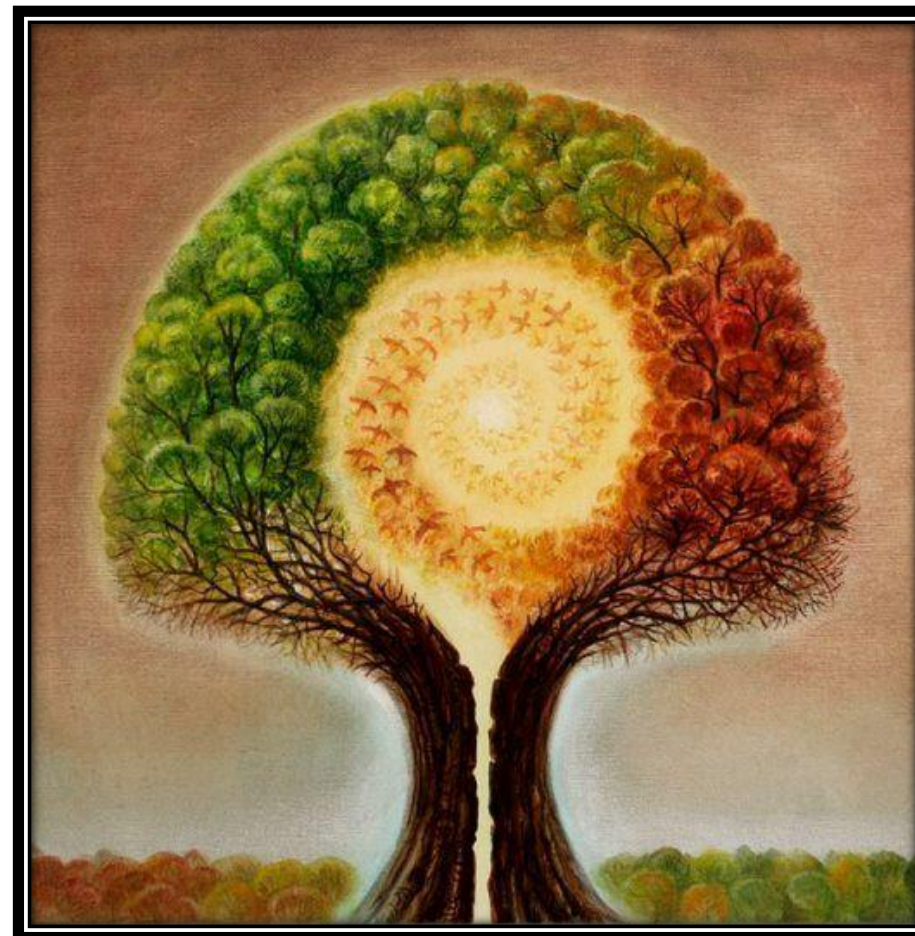
ACTIVIDAD 3 - MÓDULO DE LA “LÍNEA DE VIDA”

Esta estrategia es una técnica de intervención psicoterapéutica holística, con base dinámica y cognitivista, orientada hacia la generación de movimientos inconscientes. Posee un enfoque confrontativo que permite un movimiento hacia la acción, el cambio y/o la transformación.



ACTIVIDAD 3 - MÓDULO DE LA “LÍNEA DE VIDA”

La técnica de intervención ‘Línea de vida’ consiste en resaltar la perspectiva de vida de cada participante. Se traza una línea que simboliza la vida de cada persona e incluye aspectos como proyectos, familia, trabajo, presente, pasado, vivencias con carga traumática, frustraciones, fracasos y puntos de vulnerabilidad.



ACTIVIDAD 3 - MÓDULO DE LA “LÍNEA DE VIDA”

Esta técnica proyectiva permite que los aspectos importantes y significativos de cada individuo emerjan en forma de catarsis.



ACTIVIDAD 3 - MÓDULO DE LA “LÍNEA DE VIDA”

INSTRUCCIONES

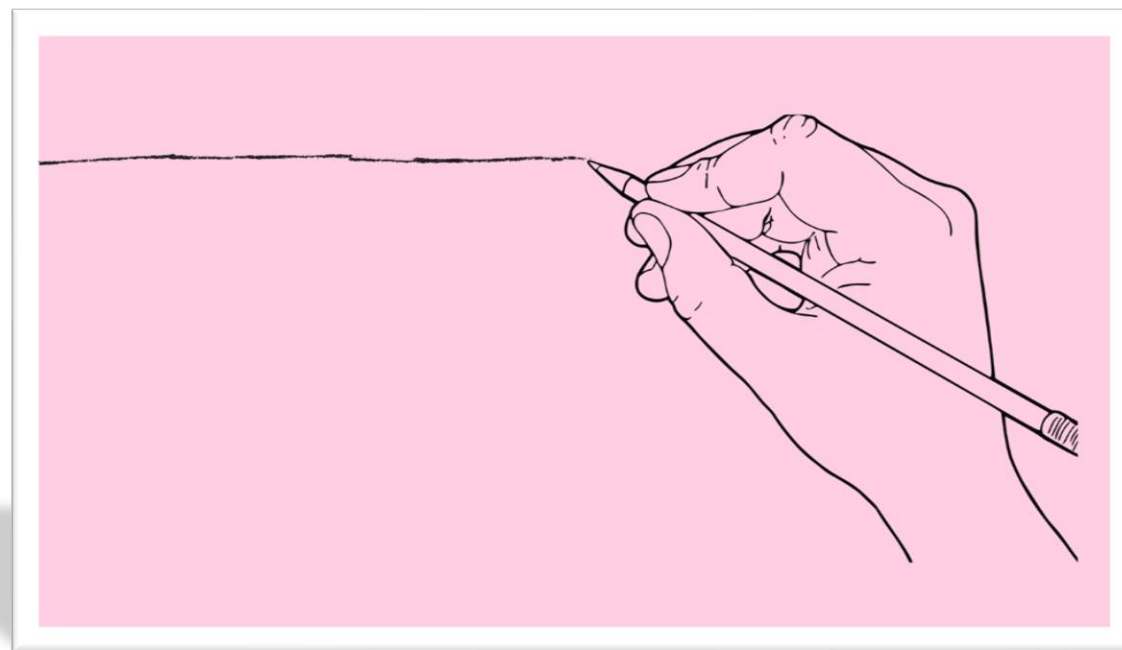
Paso 1: El facilitador invita a los participantes a reflexionar sobre lo que tiene valor y significado para cada persona (proyectos, familia, entre otros). Para ello, les solicita que piensen en las personas que, a lo largo de su vida, han dejado una huella positiva a nivel emocional: aquellas que se han ido y las que permanecen.



ACTIVIDAD 3 - MÓDULO DE LA “LÍNEA DE VIDA”

INSTRUCCIONES

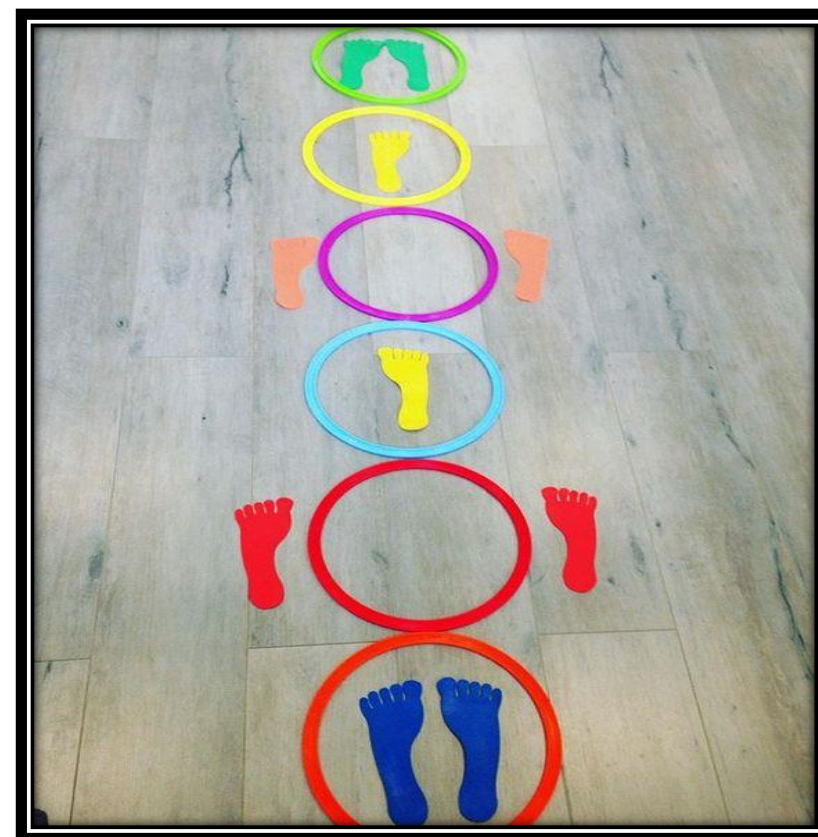
Posteriormente, se entregará a cada integrante del grupo un trozo de cinta de enmascarar (1 metro de longitud), con la cual cada uno deberá trazar su línea de vida.



ACTIVIDAD 3 - MÓDULO DE LA “LÍNEA DE VIDA”

INSTRUCCIONES

Paso 2: Una vez que la cinta esté adherida al piso, cada participante se ubicará en un extremo de esta y, con un marcador, escribirá sobre ella los nombres de las personas que considera tienen mayor significado.



ACTIVIDAD 3 - MÓDULO DE LA “LÍNEA DE VIDA”

INSTRUCCIONES

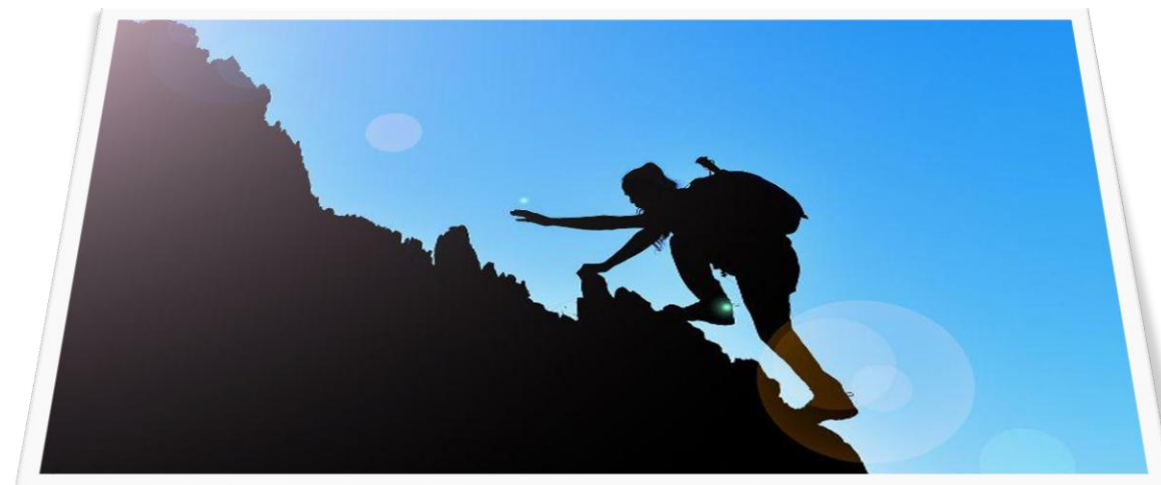
Después de escribir sobre la cinta, asignará a cada nombre un valor (adjetivo o valor simbólico) que represente cuánto considera que vale esa persona (por ejemplo: es mi motor, tan valiosa como el oro, más valiosa que las perlas preciosas, es todo en mi vida, entre otros).



ACTIVIDAD 3 - MÓDULO DE LA “LÍNEA DE VIDA”

INSTRUCCIONES

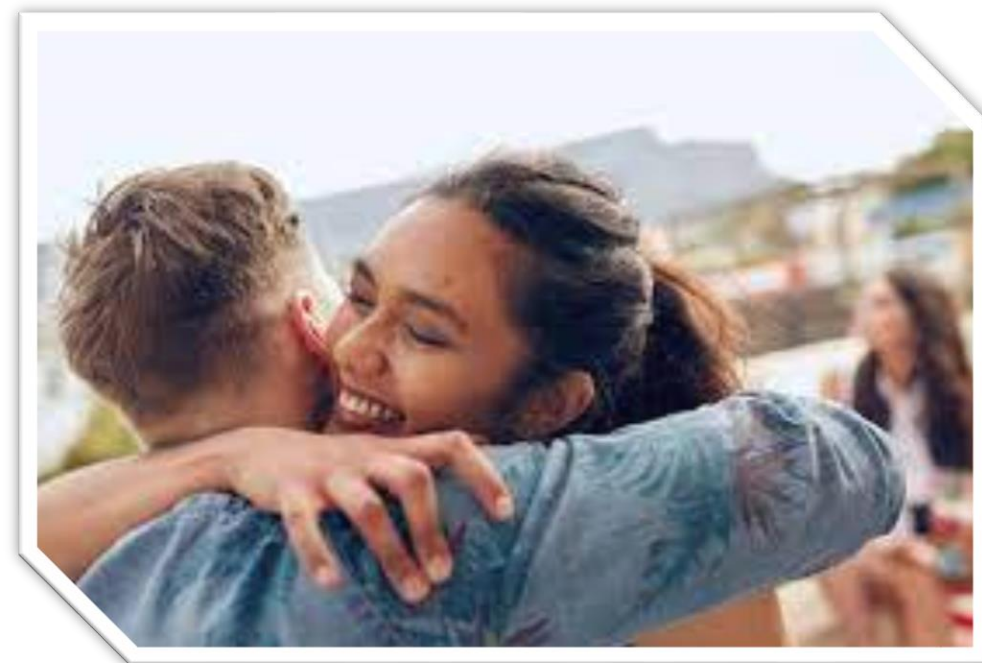
¿Qué estarían dispuestos a hacer por ellas? Se pedirá a los participantes que, uno a uno, compartan con el grupo qué estarían dispuestos a hacer por las personas que se encuentran en su línea de vida y por qué.



ACTIVIDAD 3 - MÓDULO DE LA “LÍNEA DE VIDA”

INSTRUCCIONES

Paso 3: A continuación, se pedirá a los integrantes del grupo que se sienten en un extremo de la cinta. Una vez ubicados según la instrucción proporcionada, el facilitador, a modo de reflexión, solicitará a los participantes que piensen en qué tanto hacen por esas personas importantes o, en su defecto, en qué los decepcionan (padres, hermanos, hijos, esposo/a, abuelos, entre otros).



ACTIVIDAD 3 - MÓDULO DE LA “LÍNEA DE VIDA”

INSTRUCCIONES

Una vez que hayan dado respuesta, se plantearán los siguientes interrogantes:

- ¿De qué no se sienten orgullosos respecto a sus acciones, conductas y comportamientos? (Ya sea que tengan o no conocimiento de ello).
- ¿De qué manera los pone en riesgo o cómo podrían perderlos?



ACTIVIDAD 3 - MÓDULO DE LA “LÍNEA DE VIDA”

INSTRUCCIONES

Paso 4: Ahora, los participantes deberán alejarse de sus líneas de vida y buscar a una persona del grupo para formar parejas. Una vez completada la instrucción, cada uno responderá a su pareja la siguiente pregunta: ¿A qué personas de las que integran su línea de vida no quisiera hacerles daño?



ACTIVIDAD 3 - MÓDULO DE LA “LÍNEA DE VIDA” CIERRE



ACTIVIDAD 3 - MÓDULO DE LA “LÍNEA DE VIDA” CIERRE



Por último, se inducirá nuevamente a la reflexión y toma de conciencia, destacando cómo nuestras decisiones, actos y conductas afectan a los seres queridos. En muchas ocasiones, esto ocurre por no medir la magnitud de nuestras acciones y dejarnos llevar por el egocentrismo.

ACTIVIDAD 3 - MÓDULO DE LA “LÍNEA DE VIDA” CIERRE



Posteriormente, se solicitará a cada persona que diligencie el autorregistro con las acciones, conductas, decisiones y hábitos que considera necesario transformar en su vida para proteger y preservar a sus seres queridos, así como para elegir a las personas con quienes establecerá el compromiso.

ACTIVIDAD 3 - MÓDULO DE LA “LÍNEA DE VIDA” CIERRE



A continuación, se presenta un autorregistro en el que los participantes deberán identificar las acciones que consideran necesario transformar para preservar y promover el bienestar de las personas importantes en su vida. Asimismo, deberán marcar con una 'X' a aquellas personas con quienes establecen el compromiso.

ACTIVIDAD 3 - MÓDULO DE LA “LÍNEA DE VIDA” CIERRE

AUTOREGISTRO			
ACCIÓN POR TRANSFORMAR	PADRES	HIJOS	PAREJA

ACTIVIDAD 3 - MÓDULO DE LA “LÍNEA DE VIDA” CIERRE



Paso 5: Por último, los participantes formarán un círculo para llevar a cabo la retroalimentación y compartir sus experiencias.

EJERCICIO POST-SESIÓN



Los participantes deberán realizar el siguiente ejercicio hasta la segunda sesión. Este consiste en establecer una meta o un estado ideal, un punto de llegada definido a partir de un proceso de transformación que implique la renuncia y el abandono de hábitos, conductas y acciones nocivas tanto para los demás como para sí mismos.

EJERCICIO POST-SESIÓN



La meta deberá dividirse en objetivos concretos y alcanzables, los cuales pueden definirse a partir de la consecución de logros diarios. Es importante registrar estos avances y hacer un seguimiento continuo.

EJERCICIO POST-SESIÓN

META DE VIDA						
OBJETIVOS DIARIOS						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

