

	COMUNICATE, ANALIZA Y REACCIONA	Módulo 1
		GUÍA N°7
	Todo el mundo miente sobre las sustancias psicoactivas, nosotros te decimos la verdad, Infórmate.	Tiempo: 1h

Guía #7

Nombre: Todo el mundo miente sobre las sustancias psicoactivas, nosotros te decimos la verdad, Infórmate.

Tiempo: 1h

Momento 1: Conozcamos la guía

- Objetivo: Brindar información sobre las sustancias psicoactivas y el consumo de ellas, además de exponer sus consecuencias por medio de actividades que permitan la reflexión conjunta sobre la repercusión de estas frente a su desarrollo personal y proyecto de vida.
- Competencias:
 - Identifica factores protectores y de riesgo asociados al uso de drogas en espacios recreativos.
 - Reflexiona sobre los efectos del consumo de sustancias psicoactivas.
 - Motiva al uso de otras alternativas en momentos de curiosidad o ansiedad como los deportes u otras actividades que traigan cosas positivas para su vida.
- Tema: Consumo y venta de sustancias psicoactivas

Momento 2: Reflexionemos

- Para abrir el espacio de consumo de sustancias psicoactivas se propondrá compartir la siguiente historia tomada de la vida real de Luis:
 - *“Me llamo Luis y soy **adicto a las drogas**”. Apenas las palabras salieron de mi boca y me di cuenta de que, después de tantos años, al fin acepté mi problema, un*

	COMUNICATE, ANALIZA Y REACCIONA	Módulo 1
		GUÍA Nº7
	Todo el mundo miente sobre las sustancias psicoactivas, nosotros te decimos la verdad, Infórmate.	Tiempo: 1h

problema que, además de acabar con mi vida social, familiar y laboral, casi me causa la muerte, y lo peor de todo es que no me daba cuenta.

*Yo no **empecé a consumir drogas** desde muy joven, de hecho, fue hasta pasados los treinta años cuando me ofrecieron mi primer cigarro de **marihuana** que acepté porque quería socializar con la gente de mi nuevo trabajo que era mucho más joven que yo, no quería que pensarán que era una fresa o un mocho.*

Cuando llegué a mi casa le conté a mi esposa lo que había hecho y se sorprendió mucho, me dijo que le parecía una estupidez que a estas alturas haya empezado a experimentar con las drogas, la verdad yo pensé lo mismo, pero lo hecho, hecho estaba.

En ese tiempo, cuando me inicié en las drogas, me sentía como un adolescente tratando de hacer "nuevos amigos", pero la verdad es que resultó. Mis "nuevos amigos" me invitaban a todos lados, me llamaban, en fin, me incluían en todos los planes que hacían, aunque todo estaba relacionado con el consumo, pero no creí que fuera un gran problema.

Yo siempre había sido un solitario, pero esto tenía una explicación, mis papás nunca me dejaban hacer nada, no podía salir y esto me limitaba en mi vida social porque, aunque me invitaran a fiestas o salidas nunca podía porque no me daban permiso, aunque esto no lo decía porque me daba pena, ¿cómo un hombre tenía que avisar sobre cada uno de sus movimientos? Pues yo sí. Mi mamá era

	COMUNICATE, ANALIZA Y REACCIONA	Módulo 1
		GUÍA Nº7
	Todo el mundo miente sobre las sustancias psicoactivas, nosotros te decimos la verdad, Infórmate.	Tiempo: 1h

sobreprotectora conmigo y mis hermanos. Casi puedo afirmar que me casé para poder salir del yugo familiar.

En la prepa, por más que me esforzaba en pertenecer a un grupo, nunca me salía, me consideraban el "raro" y, aunque no me rechazaban abiertamente, nunca me incluían en planes, salidas ni nada. Y ahora, a mis treinta años, era la primera vez que me pasaba, me sentía libre.

*Tan solo pasaron dos meses cuando pasé de la marihuana, que debo aceptar que no me encantaba, a la **cocaína**. Fue increíble lo que me provocó desde la primera vez, me sentía poderoso, capaz de hacer cualquier cosa. Creía tener una claridad mental como nunca y, claro, me sentía ansioso.*

Yo pensaba que las personas que consumían cocaína solo les hacía falta una "raya" para experimentar los grandiosos efectos, pero no, cada hora de esa fiesta donde la probé tenía que volver a consumirla para notar la sensación tan agradable que me provocaba.

*El día siguiente fue un infierno, tenía una especie de cruda, me dolía la cabeza, la nariz y tenía un gusto amargo en la boca. Me juré a mí mismo **no volver a consumir jamás**. No lo cumplí ni de lejos, todo lo contrario.*

*En el inicio de mi adicción era **consumidor "social"**, solo me metía coca en las fiestas, reuniones o cuando iba de antro. Pasados seis meses empecé a necesitar la droga casi todos los días porque los efectos se pasaban cada vez más*

	COMUNICATE, ANALIZA Y REACCIONA	Módulo 1
		GUÍA Nº7
	Todo el mundo miente sobre las sustancias psicoactivas, nosotros te decimos la verdad, Infórmate.	Tiempo: 1h

rápido. Luego me pasé al "speed", porque, al tratarse de anfetaminas puras, me duraba más tiempo la sensación, más de cuatro horas.

*Las **primeras consecuencias** las viví en mi casa. Al principio mi esposa no se dio cuenta, pero me reclamaba el hecho de que todos los fines de semana saliera de fiesta y ya no hiciera cosas con ella. Mis papás también se quejaron de que ya no iba a comer con ellos los domingos. La verdad es que me sentía tan "crudo" que me era imposible moverme de la cama.*

*Aunque físicamente no se me notaban los efectos de tantos meses de consumir coca y "**speed**", lo cierto es que estaba con un humor de los mil demonios cuando no consumía y mi entorno lo notaba, pero no me decía nada porque no tenían idea de lo que pasaba en realidad.*

*Luego vinieron los problemas de dinero. Mi esposa, que trabajaba, se dio cuenta de que me acababa mi sueldo muy rápido y no veía que comprara nada. Entonces se empezó a preocupar. Un día, cuando volvía de trabajar, me estaba esperando en el sillón para hablar. Me preguntó qué es lo que estaba pasando y yo le mentí, le dije que cuando salía con mis compañeros de trabajo íbamos a lugares carísimos y que a mí me daba pena decir que no iba por cuestiones económicas. No me creyó, pero no me dijo nada. La verdad es que mi explicación resultaba ridícula. **Me preguntó si consumía drogas** y yo lo negué categóricamente.*

	COMUNICATE, ANALIZA Y REACCIONA	Módulo 1
		GUÍA Nº7
	Todo el mundo miente sobre las sustancias psicoactivas, nosotros te decimos la verdad, Infórmate.	Tiempo: 1h

La verdad es que ella aguantó muchísimo antes de decidirse a dejarme, mis malos humores, mis ataques de ira, mi carácter explosivo, sobre todo porque nunca antes me había comportado así. Antes de que me corriera de la casa me preguntó por última vez si me estaba metiendo algo, nunca lo acepté y me tuve que ir a casa de mis papás. Como nunca me había llevado bien con ellos, al principio no notaron nada raro.

Las repercusiones de mi excesivo consumo de drogas empezaron a reflejarse en mi trabajo. Ya no era la persona creativa y responsable del principio, me convertí en un tipo malhumorado y que aprovechaba el menor descuido para evitar cumplir con mis obligaciones. Mi jefe se hartó y me corrió.

*Como ya no tenía ingresos empecé a **robarles dinero a mis padres**, sin ningún reparo, incluso de forma descarada, pero es que no podía estar sin consumir ni un solo día.*

*Un día, al volver de una juerga en la madrugada, empecé a sentir que me aprisionaban el pecho y de pronto caí desmayado. Me había dado un preinfarto, ¡a mis treinta y cuatro años! Mis papás me llevaron de urgencia al hospital y fue cuando les confirmaron sus terribles sospechas, su hijo tenía **un grave problema de adicción**. Cuando desperté y me confrontaron aún lo seguía negando. Les dije que me metía coca ocasionalmente.*

	COMUNICATE, ANALIZA Y REACCIONA	Módulo 1
		GUÍA N°7
	Todo el mundo miente sobre las sustancias psicoactivas, nosotros te decimos la verdad, Infórmate.	Tiempo: 1h

En este punto me di cuenta lo que me había estado pasado en los últimos años, todo era horrible. No voy a decir que acabé con los indigentes, ni que me enfrenté a una situación de riesgo, no hizo falta, sin llegar a tanto había destruido mi vida. Fue cuando toqué fondo.

Mi familia me llevó a un centro de desintoxicación donde espero poder recuperarme y, sobre todo, no recaer en este infierno de las drogas. Mi esposa no regresó conmigo, no pudo perdonarme. La entiendo perfectamente. Me lo merezco.

*No voy a soltar un discurso sobre las **consecuencias que tiene consumir drogas**, solo les pido que se vean reflejados en mi historia y se pregunten si es que vale la pena sacrificar tu vida por el consumo. Yo creo que no.*

Después de realizar esta lectura, se proponer realizar un análisis colectivo sobre la situación de Luis, como pudo evitar llegar a tal extremo, y sobre las repercusiones que tuvo esta sobre su vida.

Nota. Tomado de Mx, P. (2016, septiembre 13). Soy adicto a las drogas: una historia verdadera. psico; psico.mx. <https://www.psico.mx/articulos/soy-adicto-a-las-drogas-una-historia-verdadera>

Momento 3 Aprendiendo y reconociendo

▪ Conceptualización:

- **Sustancias psicoactivas:** Toda sustancia lícita o ilícita, de origen natural o sintético que modifica el funcionamiento del sistema nervioso central y puede alterar los estados de conciencia, la percepción y otras funciones del organismo (MPS, 2011).

	COMUNICATE, ANALIZA Y REACCIONA	Módulo 1
		GUÍA N°7
	Todo el mundo miente sobre las sustancias psicoactivas, nosotros te decimos la verdad, Infórmate.	Tiempo: 1h

- **Tipos de consumo:** Es de vital importancia diferenciar los niveles o tipos de consumo porque no todos los consumidores son iguales. Todos están en contextos diferentes y sus motivaciones pueden ser muy diversas. Estos tipos son: (I) consumo experimental, (II) ocasional, (III) recreativo, (IV) habitual, (V) compulsivo, (VI) problemático y (VII) dependencia. (MSPS, s.f.).
- **Prevención:** Manejo y gestión de riesgos a través de estrategias para evitar que los riesgos se manifiesten a nivel individual en la salud, la calidad de vida y el bienestar de los individuos, las familias y las comunidades. Estas estrategias se deben centrar en la promoción de hábitos y prácticas saludables y de autocuidado para evitar al máximo conductas de riesgo que aumenten la vulnerabilidad al consumo de SPA. (MSPS, s.f.).

Momento 4: Construyamos entre todos

▪ Actividad 1

- Dividiremos el salón de clases en subgrupos de 3 personas, estos grupos se les asignara una sustancia psicoactiva y estos tendrán que recolectar dentro de la institución educativa en 10 minutos la mayor información sobre esta sustancia para después exponer la información recolectada.
- Sustancias psicoactivas:
 - Alcohol
 - Marihuana
 - Cigarrillo

	COMUNICATE, ANALIZA Y REACCIONA	Módulo 1
		GUÍA N°7
	Todo el mundo miente sobre las sustancias psicoactivas, nosotros te decimos la verdad, Infórmate.	Tiempo: 1h

- LSD
- Cocaína
- Heroína
- Ketamina
- Opioides

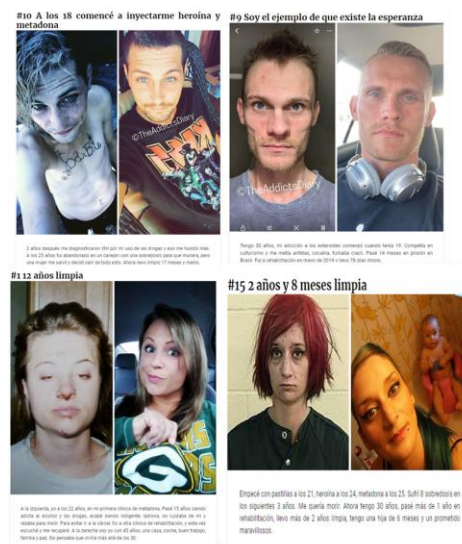
- Al finalizar las exposiciones el orientador recopilará la información más relevante y expondrá una breve contextualización sobre las anteriormente mencionadas.

▪ Actividad 2

- En el tablero impresas o por medio de un Video Beam, se expondrán fuertes consecuencias sobre los consumidores de sustancias psicoactivas, que tipo de sustancia psicoactiva y que trajo eso para sus vidas.

Figura 1.

Consecuencias del consumo de sustancias psicoactivas.



	COMUNICATE, ANALIZA Y REACCIONA	Módulo 1
		GUÍA N°7
	Todo el mundo miente sobre las sustancias psicoactivas, nosotros te decimos la verdad, Infórmate.	Tiempo: 1h

Nota. Tomado de de Colombia, M. de S. y. P. S. (s/f). *Prevención del consumo de sustancias psicoactivas (SPA)*. Gov.co. Recuperado el 31 de enero de 2023, de <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/SMental/Paginas/convivencia-desarrollo-humano-sustancias-psicoactivas.aspx>

- Se abrirá el espacio de discusión para preguntas y dudas sobre los casos anteriormente expuestos.

▪ Actividad 3

- ¿Alguna vez te has preguntado, como evitar caer en el consumo de sustancias psicoactivas?
- En esta actividad te daremos unos tips para evitar esto:
- Mantén una comunicación cercana y asertiva con familiares o personas cercanas, no temas expresar tus dudas o pensamientos.
- Recuerda que tener una autoestima alto te impulsa a cuidarte y protegerte de situaciones que te pongan en peligro.
- Tener curiosidad por las sustancias psicoactivas no está mal, acércate a personas adecuadas que pueden instruirte de forma positiva.
- Este espacio estará para abierto para dudas o preguntas que tengan los estudiantes sobre las sustancias psicoactivas y su consumo.

Momento 5: Lo que aprendimos y desaprendimos

- Reflexión Final: Uno de los puntos más esencial dentro de la guía será la reflexión final, aquí se abordará la temática vista durante la guía, los puntos positivos que resaltaron dentro de la implementación de esta y los puntos para construir y en forma de cierre, se incita a la reflexión desde los participantes por medio de una lluvia de ideas, comentarios y aportes en donde se abra el espacio para sus perspectivas frente a la temática desarrollada.

	COMUNICATE, ANALIZA Y REACCIONA	Módulo 1
		GUÍA Nº7
	Todo el mundo miente sobre las sustancias psicoactivas, nosotros te decimos la verdad, Infórmate.	Tiempo: 1h

Bibliografía

- Barrero, D. G. (2018, abril 4). ¡Increíble! Así cambia el rostro de las personas adictas a las drogas. El Tiempo. <https://www.eltiempo.com/salud/fotos-de-cambios-fisicos-de-drogadictos-201170>
- Orientación sobre las adicciones y su prevención. (s/f). Las aventuras de Kenko. Recuperado el 31 de enero de 2023, de https://www.quironsalud.es/kenko/es_CO/11-14-anos/orientacion-adicciones-prevencion
- Mx, P. (2016, septiembre 13). Soy adicto a las drogas: una historia verdadera. psico; psico.mx. <https://www.psico.mx/articulos/soy-adicto-a-las-drogas-una-historia-verdadera>