
	<b>LICEO CAMPESTRE THOMAS DE IRIARTE</b> "Educando en Valores para Formar Líderes con Calidad Humana"	
	<b>DEPARTAMENTO DE PSICOORIENTACIÓN</b>	
<b>PROYECTO ED. PARA LA SEXUALIDAD Y CONSTRUCCIÓN DE CIUDADANÍA. CONTEXTO: SOCIAL</b>		<b>Grado: Octavo</b>
<b>PSICÓLOGA: Elizabeth Macias Rodríguez</b>		<b>FECHA: JULIO DE 2017</b>

## PREVENCIÓN DEL CONSUMISMO



### CONSUMISMO

- ▶ El **consumismo** es tanto la acumulación, compra como el consumo de bienes y servicios considerados no esenciales.
- ▶ El consumismo a gran escala en la sociedad contemporánea compromete seriamente los recursos naturales y la economía sostenible.<sup>1</sup> Las alternativas a algunos de los problemas del consumismo son el desarrollo sostenible, el ecologismo, el decrecimiento y el consumo responsable. La publicidad idealiza la satisfacción y felicidad personal producida por el consumismo.<sup>2</sup>

### Tipo de consumo

Se pueden establecer tres tipos de consumo según función de las necesidades del sujeto y de la frecuencia en el gasto del bien o servicio:

- ▶ **Consumo experimental:** el consumo del producto o servicio se produce por novedad o curiosidad.
- ▶ **Consumo ocasional:** el consumo es intermitente, basado en la disponibilidad del bien o servicio o en la satisfacción de necesidades no permanentes.
- ▶ **Consumo habitual:** el consumo ya forma parte de las actividades cotidianas del sujeto.



### QUE SON ADICCIONES

- ▶ Es una enfermedad física y emocional, según la Organización Mundial de la Salud (OMS).
- ▶ En el sentido tradicional es una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación debido a la satisfacción que esta causa a la persona.

### Abstinencia

La abstinencia es la reacción del cuerpo al ser privado de una sustancia adictiva de la que se ha vuelto dependiente y tolerante. Sin la sustancia, las funciones fisiológicas que dependían de la sustancia van a reaccionar debido a la tolerancia y la dependencia de la sustancia del cuerpo. Desequilibrios químicos y hormonales pueden surgir si no se introduce la sustancia. Estrés fisiológico y psicológico es de esperar, si no se vuelve a introducir la sustancia.

### Adicción conductual

- ▶ El término adicción también se aplica a veces a las compulsiones que no están relacionado con sustancias, tales como compras compulsivas, adicción al sexo/el sexo compulsivo, comer en exceso, problemas con el juego, el ejercicio/deporte y la adicción a la computadora. A veces, la compulsión no es "hacer" algo, pero para evitar o "no hacer nada", por ejemplo, la dilación (evitar tarea compulsiva).
- ▶ El término adicción se utiliza para describir una recurrente compulsión por un individuo para participar en alguna actividad específica, a pesar de las consecuencias nocivas, según se considere por el propio usuario para su salud individual, el estado mental, o la vida social.



### DROGADICCIÓN

Es un padecimiento que consiste en la dependencia de sustancias químicas que afectan el sistema nervioso central y las funciones cerebrales, que producen alteraciones en el comportamiento, en la percepción, en el juicio y emociones.

- ▶ Una gran mayoría de consumidores manifiesta tener control sobre el ejercicio de sus adicciones.
- ▶ Ellos dicen que las pueden dejar cuando quiera; sin embargo, cuando desean salir de ellas, se dan cuenta que están atrapados y que requieren ayuda profesional.

### ¿POR QUÉ LAS PERSONAS CAEN EN ADICCIONES?

- ▶ Para adquirir seguridad
- ▶ Evadir problemas
- ▶ Evacuar frustraciones
- ▶ Problemas personales o Estados emocionales (tristeza, ansiedad, depresión, alegría, euforia)



### DEPENDENCIA DE DROGAS:

Puede ser de dos tipos: Dependencia física, Dependencia psíquica

### Factores de Riesgo en Adolescentes



- ▶ Son circunstancias, condiciones o características que aumentan las probabilidades de incurrir en adicciones, en el uso o el abuso de las drogas, y tienden a tener un efecto acumulativo.
- ▶ Su presencia se debe interpretar como señales de alerta:
  - ☒ Factores de riesgo individuales
  - ☒ Factores de riesgo familiares
  - ☒ Factores de riesgo sociales

	<b>LICEO CAMPESTRE THOMAS DE IRIARTE</b> "Educando en Valores para Formar Líderes con Calidad Humana"	
	<b>DEPARTAMENTO DE PSICOORIENTACIÓN</b>	
<b>PROYECTO ED. PARA LA SEXUALIDAD Y CONSTRUCCIÓN DE CIUDADANÍA. CONTEXTO: SOCIAL</b>		<b>Grado: Octavo</b>
<b>PSICÓLOGA: Elizabeth Macias Rodríguez</b>		<b>FECHA: JULIO DE 2017</b>

### Factores de Riesgo

#### Individuales

- ▶ Edad
- ▶ Impulsividad
- ▶ Imagen negativa de sí mismo
- ▶ Consumo temprano de alcohol
- ▶ Hábitos de fumar
- ▶ Tendencia a la depresión



#### Familiares

- ▶ Actitudes y hábitos permisivos con respecto a la droga
- ▶ Mala calidad de las relaciones entre padres e hijos
- ▶ Falta de afecto
- ▶ Manejo inadecuado de la disciplina
- ▶ Falta de comunicación entre padres e hijos
- ▶ Desintegración de la pareja y del hogar

#### Sociales

- ▶ Grupo de amigos
- ▶ Mejor amigo adicto
- ▶ Disponibilidad de las drogas
- ▶ Medios de comunicación
- ▶ Crisis de valores



#### Protectores

- ▶ Comunicación abierta acerca del alcohol, drogas y otras adicciones
- ▶ Escucha activa
- ▶ Refuerzos positivos: reconocimiento de logros y esfuerzos
- ▶ Buen ejemplo
- ▶ Aprender a manejar la presión de grupo
- ▶ Establecimiento de reglas con sus respectivas sanciones
- ▶ Fomento de actividades y sanas y creativas (uso del tiempo libre)

### TIPOS DE ADICCIONES

- ▶ Químicas
- ▶ A la Marihuana
- ▶ Al Tabaco
- ▶ A la Cocaína
- ▶ Alcoholismo
- ▶ Conductuales



- ▶ Ciber-adicciones
- ▶ Ludopatía
- ▶ Gasto compulsivo
- ▶ Al teléfono



### QUÍMICAS ¿PORQUÉ SE CONSUMEN?

- ▶ Es la puerta de entrada en el mundo de las drogas más fuertes.
- ▶ Presión de los pares (hermanos, compañeros, amigos), con la finalidad de ser aceptados y ser parte del grupo.

- ▶ Buscar tranquilidad después de un día de trabajo o cualquier actividad.
- ▶ Esquivar las dificultades que se presentan en la vida.
- ▶ Facilitar las relaciones sociales.
- ▶ Por influencia de canciones modernas que la mencionan, o porque se observa su uso en las películas o en la televisión.



### CINCO RAZONES PARA DEJAR DE FUMAR

- ▶ El olor del tabaco se impregna todo. Nos huele el pelo, la ropa, el coche, la casa...
- ▶ El mal aliento
- ▶ La tos consecutiva
- ▶ El sabor desagradable en los alimentos
- ▶ Las arrugas prematuras en la piel: En las manos, pero sobre todo en la cara

- ▶ Alteraciones del sueño.
- ▶ Dificultades académicas.
- ▶ Pérdida de empleo y dificultades económicas.
- ▶ Problemas conyugales o de relación con la pareja.
- ▶ Cansancio crónico.





### ALCOHOLISMO. ¿POR QUÉ SE CONSUME?

- ▶ Se consume el alcohol por las consecuencias positivas que este proporciona. Entre estas destacan:
- ▶ Una potenciación de la actividad psico-física (alegría, euforia, superación de la timidez y retraimiento)
- ▶ Mejoría del estado de ánimo, etc.
- ▶ Posibilidad de diversión e integración dentro del grupo de amigos donde la mayoría consumen.



### ¿COMO SE SI TENGO PROBLEMAS CON EL CONSUMO DE ALCOHOL?

- ▶ Señales que indican problemas con el alcoholismo:
- ▶ Sentir la necesidad de beber a la hora de comer.
- ▶ No poder estar en una reunión social sin beber.
- ▶ Mentir sobre cuánto bebe.
- ▶ No recordarse de conversaciones.
- ▶ Olvidar compromisos o faltar con exceso a la escuela o el trabajo.
- ▶ Tener alcohol en lugares no comunes como el auto o en el trabajo.

	<b>LICEO CAMPESTRE THOMAS DE IRIARTE</b> "Educando en Valores para Formar Líderes con Calidad Humana"	
	<b>DEPARTAMENTO DE PSICOORIENTACIÓN</b>	
<b>PROYECTO ED. PARA LA SEXUALIDAD Y CONSTRUCCIÓN DE CIUDADANIA. CONTEXTO: SOCIAL</b>		<b>Grado: Octavo</b>
<b>PSICÓLOGA: Elizabeth Macias Rodríguez</b>		<b>FECHA: JULIO DE 2017</b>

- ▶ Reunirse con amigos o familiares que beben frecuentemente.
- ▶ Cambios repentinos de personalidad.
- ▶ Problemas de ansiedad.
- ▶ Nausea, vómitos o escalofríos.
- ▶ Ojos rojos o dilatados.
- ▶ Falta de higiene y olor a alcohol.
- ▶ Silencio o problemas con el habla.
- ▶ Pasar mucho tiempo a solas.
- ▶ Alcoholismo (Adicción al Alcohol)

#### ¿QUE HACER?

- ▶ La labor de prevención con respecto al abuso del alcohol es muy amplia. Abarca a toda la sociedad en particular a la FAMILIA.
- ▶ Todos somos responsables de la PREVENCIÓN DEL ABUSO DE DROGAS.
- ▶ EDUCAR sobre los efectos de sustancias como el alcohol, es hacer que las personas tomen sus propias decisiones.
- ▶ INFORMATE sobre lo importante que es cuidar tu cuerpo y tu salud, no solo para ti, sino también para quien te rodea.
- ▶ ESTABLECE Y FORTALECE canales de comunicación por medio de los cuales se puedan expresar sentimientos e inquietudes.

#### ADICCIONES CONDUCTUALES

Cuando una persona pierde el control sobre una actividad y la capacidad de decidir entre hacerlo o no hacerlo, se ha convertido en un adicto. Los principales signos para identificar una conducta adictiva son:

- ▶ Necesidad irresistible e intenso deseo de realizar una determinada actividad.
- ▶ Incapacidad para autocontrolarse.
- ▶ Consecuencias negativas identificadas por uno mismo o advertidas por personas cercanas, a pesar de las cuales el adicto no detiene la actividad.
- ▶ Negación del problema. La persona adicta no advierte la gravedad de los efectos negativos, niega que exista un problema y se enfada, o se pone a la defensiva, si alguien le sugiere que "eso" está fuera de su control.

Otros signos son:

- ▶ Progresiva focalización de las relaciones, actividades e intereses en torno al origen de la adicción.
- ▶ Progresivo alejamiento y abandono de los intereses y relaciones ajenas a la conducta adictiva.
- ▶ Irritabilidad y malestar frente a los impedimentos para actuar según el patrón adictivo.
- ▶ Cambios de conducta.
- ▶ Agresividad y cambios de humor aleatorios no explicados por otras causas que las de la propia conducta adictiva.
- ▶ Imposibilidad o grandes dificultades para dejar de actuar según el patrón adictivo.

#### Tipos de adicciones conductuales:



- ▶ Ciber-adicción
- ▶ Ludopatía
- ▶ Gasto Compulsivo
- ▶ Adicción al Teléfono



#### 1. CIBER-ADICCIÓN



##### Como se les puede identificar:

- ▶ Cambios drásticos en los hábitos de vida, a fin de tener más tiempo para conectarse.
- ▶ Disminución generalizada de la actividad física.
- ▶ Descuido de la salud propia a consecuencia de la actividad en Internet.
- ▶ Evitación de actividades importantes a fin de disponer de mayor cantidad de tiempo para permanecer conectado.
- ▶ Cambio en los patrones de sueño a fin de disponer de más tiempo en la red.
- ▶ Disminución de la sociabilidad, que tiene como consecuencia la pérdida de amistades.
- ▶ Negligencia respecto a la familia y amigos.
- ▶ Rechazo a dedicar tiempo extra en actividades fuera de la red.
- ▶ Deseo de más tiempo para estar frente al ordenador.
- ▶ Negligencia respecto al trabajo y las obligaciones personales.



#### ¿QUIÉNES SON PROCLIVES A SUFRIR ESTE TIPO DE ADICCIÓN?

- ▶ Las personas que presentan déficits específicos en sus habilidades de relación y comunicación. Algunos signos de alerta son la comprobación compulsiva del correo electrónico y la inversión de mucho tiempo y dinero en servicios on line.

	<b>LICEO CAMPESTRE THOMAS DE IRIARTE</b> "Educando en Valores para Formar Líderes con Calidad Humana"	
	<b>DEPARTAMENTO DE PSICOORIENTACIÓN</b>	
<b>PROYECTO ED. PARA LA SEXUALIDAD Y CONSTRUCCIÓN DE CIUDADANIA. CONTEXTO: SOCIAL</b>		<b>Grado: Octavo</b>
<b>PSICÓLOGA: Elizabeth Macias Rodríguez</b>		<b>FECHA: JULIO DE 2017</b>



## 2. **ADICCIÓN AL JUEGO – LUDOPATÍA O JUEGO PATOLÓGICO**

- ▶ Si existen indicios razonables de juego patológico, este se genera de una manera progresiva; en caso de sospecha, acudir a profesionales especializados en adicciones.
- ▶ Es frecuente que el ludópata tenga ciertas características de personalidad inmadura, miedos, sentimientos de inferioridad y falta de responsabilidad.
- ▶ La familia debe entender que se trata de una enfermedad y asumir la responsabilidad de acompañar y ayudar al paciente en el proceso de tratamiento.

## 3. **ADICCIÓN A LAS COMPRAS – COMPRADOR COMPULSIVO – GASTO COMPULSIVO**

Es un trastorno de personalidad caracterizado por un patrón general de preocupación por el orden, perfeccionismo, control mental e interpersonal, a expensas de la flexibilidad, la apertura y la eficiencia. Es la consecuencia de un impulso que no se puede controlar, un acto poco consciente del que después se arrepiente, su tiempo libre lo dedica preferentemente a visitar los centros comerciales



### **Características**

- ▶ Cuando la persona se siente triste, deprimida o enojada, lo único que lo pone en calma es ir de compras.
- ▶ Tiene la casa llena de artículos que no usa y que le resulta inservibles.
- ▶ Se precipita a la hora de comprar, porque no puede controlar sus impulsos.
- ▶ Aun a pesar de haber comprado muchas cosas, se siente insatisfecho cuando reflexiona sobre los objetos adquiridos. Está irritado por haber gastado el dinero imprudentemente.



## 4. **ADICCIÓN AL TELÉFONO**



La adicción al teléfono consiste en un fracaso crónico y progresivo en resistir el impulso de realizar llamadas telefónicas, a pesar de las consecuencias negativas que ello conlleva para la vida de la persona (facturas elevadas de teléfono, no realización de actividades antes gratificantes, problemas de pareja y/o familiares...).

- ▶ Esconde problemas tales como la inseguridad, baja autoestima, necesidad de sentir experiencias intensas, soledad, pobres habilidades sociales o la necesidad de mantenerse continuamente en contacto con otras personas. Otros aspectos: el descenso del rendimiento escolar y laboral y el aumento del nivel de estrés y ansiedad.
- ▶ El uso de los teléfonos móviles puede provocar adicción con efectos psicológicos y emocionales semejantes a los de los cigarrillos y otras sustancias: agresividad, mal humor, aislamiento, abandono del entorno social.
- ▶ El teléfono móvil puede crear los mismos comportamientos compulsivos que cualquier otra adicción.

### **ESTRATEGIAS PARA PREVENIR LAS ADICCIONES- CONSUMO DE DROGAS Y OTROS.**

#### **Individual:**

##### **Desarrollo de habilidades sociales y de autocontrol**

- ☒ Cooperación y solidaridad
- ☒ Relaciones de igualdad
- ☒ Comunicación fluida y bidireccional
- ☒ Trabajo en equipo
- ☒ Manejo de problemas
- ☒ Habilidades para rehusar las drogas u otras adicciones.

##### **Aumento de la competencia académica y social**

- ☒ Hábitos de estudio y apoyo académico
- ☒ El mejoramiento de las relaciones con compañeros
- ☒ Autoeficacia y reafirmación personal
- ☒ Fortalecimiento del compromiso personal contra el abuso de las drogas

#### **Familia:**

- ▶ Vínculo fuerte entre padres e hijos
- ▶ Participación de los padres en la vida de su hijo
- ▶ Límites claros y una disciplina aplicada consistentemente
- ▶ Fuertes lazos familiares
- ▶ Reglas claras de conducta en la familia
- ▶ Fuertes lazos con instituciones pro-sociales



#### **BIBLIOGRAFÍA**

- ▶ <https://es.wikipedia.org/wiki/Consumismo>
- ▶ <https://es.slideshare.net/tuliio/adicciones-38129095>
- ▶ <http://www.saludlibertad.com/publicaciones/adicciones/tipos-de-adicciones/>
- ▶ <http://slideplayer.es/slide/84601/>