

4

Unidad Temática:

**CUIDEMOS
NUESTRA LIBERTAD**



ETAPA DISCÍPULOS

PRIMERA PARTE

Vicaría de la Esperanza Joven
Arzobispado de Santiago

SABER DECIR QUE NO

1. DESCRIPCIÓN DE LA FICHA

1.1. PRESENTACIÓN

Todas las personas estamos en permanente comunicación, desde las palabras hasta los gestos, son parte de ella. Hablamos, respondemos, afirmamos algo, estamos en contacto, hacemos algún movimiento, pedimos algo, etc. Pero hay algunas expresiones que se asocian especialmente a la dignidad humana. El decir “no”, por ejemplo, es una de las declaraciones más importantes que podemos hacer. A través de ella establecemos nuestra autonomía y legitimidad como personas, comprometiendo nuestra propia dignidad. **(Echeverría Rafael, Ontología del Lenguaje. Dolmen Ediciones 1996, p. 76).**

El saber decir “no” se inserta en la habilidad de la comunicación llamada asertividad. Ésta se refiere a la capacidad de defender los derechos personales y expresar pensamientos, sentimientos y creencias de manera directa, honesta y apropiada, sin ofender a los demás.

Se trata de decir lo que se piensa, cree o siente, en el momento, y de la forma más adecuada. Implica decir “sí” a lo que se quiere y ser capaz de decir “no” a lo que no se acepta. No es asertiva una persona que queriendo decir que “no”, dice “sí”.



La asertividad no es agresividad o grosería. Una persona asertiva es respetuosa de los sentimientos ajenos; sin embargo, es capaz de poner un límite entre los deseos de los demás y la propia voluntad, entre lo que los otros sugieren y lo que piensa que es correcto. Es capaz de decir “sí” o “no” con firmeza y sin agredir ni ofender. **(Silva Mónica, Sexualidad y Adolescencia, Ed. Universidad Católica 1997, p. 42).**

La asertividad es una característica necesaria para mantener un curso de acción sin ser manipulados por otras personas. La independencia en la toma de decisiones es primordial cuando se trata de elecciones y acciones que van a tener una repercusión que se proyectará a lo largo de la vida, como por ejemplo, aceptar consumir droga o iniciar una relación sexual.

Frente a estas decisiones, es más fácil decir «no», que vivir con las consecuencias de una situación que no se quería emprender. (Ibid. p. 44).

La persona asertiva sabe decir “no” o mostrar su postura hacia algo; manifiesta su propia postura ante un tema, petición o demanda; expresa un razonamiento para explicar o justificar su postura, sentimientos o petición; expresa comprensión hacia las posturas, sentimientos y demandas del otro. **(Cfr. Castanyer Olga. La Asertividad: Expresión de una sana Autoestima. Ed. Desclée de Brouwer 1996, p. 34).** Especialmente en la adolescencia, por la importancia que tiene el grupo de amigos y la necesidad de sentirse aceptado, es necesario ir aprendiendo a ser asertivo.

Algunas sugerencias para ser más asertivo:

- Mira a los ojos.
- Usa una postura adecuada. La idea es que te veas cómodo y seguro en vez de tenso o rígido.
- Usa una voz firme y clara, no agresiva, sino decidida.
- Ordena mentalmente lo que deseas expresar, antes de empezar a hablar.
- Sé preciso en lo que quieres señalar.
- Habla en primera persona.
- No te metas en discusiones o peleas, no enganches con las reacciones del otro.
- No justifiques tu respuesta ni des excusas.

(Ministerio de Educación, Pasarlo Bien... Herramientas Básicas para la prevención del consumo de alcohol en segundo ciclo de enseñanza básica).

1.2. OBJETIVOS

- Evaluar las situaciones en que nos sentimos presionados a hacer algo que no queremos
- Ejercitar la habilidad de decir “no”

1.3. MATERIALES

- Papel y lápiz para cada uno.
- Papelógrafo con las sugerencias para ser más asertivos.
- Fotocopias con la pauta de Asertividad.
- Tarjetas de casos para el trabajo grupal.

2. DESARROLLO

2.1. ACOGIDA Y MOTIVACIÓN

El animador les explica a los jóvenes que hoy van a trabajar una característica de la asertividad que es el saber decir “no”. Se trata de decir lo que se piensa, cree, o siente, en el momento, y de la forma más adecuada. Implica decir “sí” a lo que se quiere y ser capaz de decir “no” a lo que no se acepta. No es asertiva una persona que queriendo decir que “no”, dice sí.

- Por lo tanto los invita a ejercitarse en el decir “no”.

2.2. ORACIÓN INICIAL

- Antes de comenzar la actividad, el animador los invita a ponerse en presencia del Señor y a compartir la siguiente oración:
- Lectura: **1 Jn 2, 12-14**

ORACIÓN

Señor, te quiero dar gracias por la juventud.
Son la aurora de un día que amanece.
Son el retoño del árbol viejo de la humanidad.

«Hijos de un mundo viejo,
quieren ser padres de un mundo nuevo»,
dicen los obispos.
En ellos se renueva el mundo.
Están abiertos al futuro.
Tienen alma de creadores.

Son valientes, decididos, impetuosos.
«Aportan vitalidad y entusiasmo.
Capacidad de enamorarse de grandes ideales
y de entregarse a ti con todas sus fuerzas».

Que no matemos, Jesús, sus esperanzas.
Que no se frustren sus ideales, quizás algo ingenuos,
pero plenos de generosidad y de vigor.
Que no se corrompa su capacidad de amar.

A través de la alegría de sus ojos,
el mundo se ve más bello.
A través de sus risas y sus cantos,
percibimos algo de tu eterna juventud.

Ellos son directos, francos, a veces duros.
En ellos no hay doblez ni cálculos,
no se refugian en la seguridad, no se instalan.
Nos arrancan de nuestra quietud.
Poseen algo de la fuerza renovadora de tu Espíritu.
Rechazan lo añejo, lo falso, lo inauténtico.



Señor, te pido por ellos.
Sí, son intolerantes y radicales,
pero la experiencia los equilibrará.
¿Qué haríamos sin su energía y vitalidad
de ríos torrentosos?
¿Qué sería del mundo si todos fuéramos
pacíficos remansos?

Jesús, te quiero pedir por esta juventud.
Tú la amas y la comprendes.
Guárdala sana, idealista, generosa.
Que descubran en ti su fuente máxima de inspiración.
Que nadie apague su capacidad de amar,
y de servir.

Que sean los constructores del mundo mejor,
que nosotros no fuimos capaces de construir.
Amén.

(Correa José, Oraciones para la Micro)

2.3. TRABAJO PERSONAL

El animador los invita a hacer un pequeño ejercicio de imaginación. Les pide a todos que cierren los ojos y recuerden alguna situación en la que se sintieron presionados por algo que no querían hacer. Pueden ser cosas muy pequeñas como hablar en alguna reunión, escuchar una radio diferente a la que querían, etc.

- Les entrega papel y lápiz a cada uno por si quieren tomar notas de su reflexión. El animador va preguntando pausadamente, dando tiempo para que los jóvenes piensen y escriban.
- Concéntrate y vuelve a imaginar la situación... y contesta:
 - ¿Quién o quiénes te presionaban?
 - ¿Por qué te costaba tanto decirles que no?
 - ¿Qué te pasaba, por dentro y por fuera, al tratar de dar una respuesta que no te enfrentara con los otros, pero que te dejara conforme con la decisión?
 - ¿Fuiste capaz de ser fiel a lo que querías o te dejaste llevar para no provocar problemas?
- Piensa por un momento:
 - Con quién ocurre.
 - Cuándo ocurre.
 - Qué es lo que me preocupa de la situación.
 - Cómo lo enfrento normalmente.
 - Por qué temo decir que "no".

2.4. TRABAJO GRUPAL

Una vez terminado el ejercicio se los invita a formar grupos de a cuatro y trabajar diferentes situaciones propuestas para probar las habilidades asertivas de cada uno.

- El animador pega en un lugar visible el papelógrafo con las sugerencias para ser más asertivo y le entrega a cada uno una fotocopia con el modelo de asertividad que está en el anexo.
- A cada grupo les entrega un set de tarjetas con las situaciones a trabajar.
- Un joven de cada grupo escoge una situación, la lee y luego de reflexionar, preparan una representación o sketch de una respuesta "asertiva" para esa situación. En ella los demás miembros del grupo deben intentar presionarlo o persuadirlo para que elija otra opción y el joven intentará responder a esto de la forma que le parezca más asertiva.
- Después de unos minutos de preparación se hacen las presentaciones.

Al finalizar comentan en plenario qué les parecieron las diferentes representaciones: qué podemos aprender de ellas o qué les faltó. El animador lo hace reflexionando sobre cómo nos cuesta ser asertivos siendo fieles a lo que somos y queremos; y que eso no significa pasar a llevar a los demás.

2.5. CELEBRACIÓN

- Luego al hacer oración el animador invita a un joven a proclamar la palabra de Dios:
- Lectura: **Mt 5, 37**
- Luego juntos piden en oración fraterna por el don de las relaciones verdaderas entre hermanos y por otras intenciones que los jóvenes incorporen libremente.
- Luego rezan un “Padrenuestro” y un “Ave María”
- Se termina el encuentro cantando alegremente: “Aleluya por esa gente”

2.6. ANEXOS

ANEXO 1: **PAPELÓGRAFO CON LAS SUGERENCIAS PARA SER MÁS ASERTIVO:**

- Mira a los ojos.
- Usa una postura adecuada, en la que te veas cómodo y seguro en vez de tenso o rígido.
- Usa una voz firme y clara, no agresiva, sino que decidida.
- Ordena mentalmente lo que deseas expresar antes de empezar a hablar.
- Sé preciso en lo que quieres señalar.
- Habla en primera persona: «yo pienso que»..., «yo siento que»...
- No te metas en discusiones o peleas, no enganches con las reacciones del otro.
- No justifiques tu respuesta ni des excusas.

MODELO DE ASERTIVIDAD

Este es un modelo muy fácil de aprender que te ayudará a ser mas asertivo, es decir, a poder manifestar lo que te pasa en el momento correcto con la persona que corresponde y de una manera sana para ti y adecuada para el otro:

- 1. MANIFESTAR CUÁL ES LA EMOCIÓN QUE SE ESTÁ VIVIENDO HACIÉNDOSE CARGO DE LA MISMA (EJEMPLO: yo siento rabia)**
- 2.** Señalar cuál es la situación concreta por la cual nace la emoción sin personalizarla (Ejemplo: yo siento rabia **porque creo que te comportaste irresponsablemente esa vez**). En relación a esto, no es bueno personalizar la conducta pues al decir, por ejemplo, «fuieste un irresponsable» el otro recibe muy mal el mensaje. Sintiendo criticado y amenazado es poco probable que quiera seguir hablando, lo más seguro es que se defienda, ataque y el problema se agrande. Siempre habla de tu conducta, tu comportamiento, o tu sentimiento frente a una determinada realidad. Es algo puntual y absolutamente mejorable pues así como una conducta se aprende se puede desaprender.
- 3.** Muéstrale a la otra persona qué es lo que tú esperas; el otro no tiene por qué adivinarlo.(Ejemplo: **A mí me ayudaría mucho** que la próxima vez actúes con más responsabilidad, así resultará todo como lo habíamos planeado).

Este modelo puedes aplicarlo a diferentes situaciones ya sean conflictos o logros. Es bueno también mostrarle al otro que te sientes feliz por algo que él hizo o dijo. En relación a aprender a decir que no, debes saber que tienes derecho a negarte frente a algunas cosas siempre en un tono respetuoso. No es bueno sentirse culpable por decir no. Es algo muy poco razonable el pensar que ¡siempre! tienes que poder. Así te evitarás grandes dificultades.

ANEXO 2:

SITUACIONES PROPUESTAS (SE PUEDEN COMPLEMENTAR CON SITUACIONES QUE SURJAN DE LOS PROPIOS JÓVENES EN SU EJERCICIO INDIVIDUAL):

- En tu grupo de amigos quieren hacer algo arriesgado...
- Tú tienes miedo y consideras que es peligroso, pero no quieres que te tilden de cobarde.

- Vas llegando al colegio y te encuentras con un grupo que viene de vuelta porque ha hecho la cimarra. Te invitan a ir con ellos.
- Tú querías ir al colegio, pero te sientes mal al ver que todos quieren faltar.

- Estás haciendo un trabajo y en el grupo hacen una "vaca" para comprar una cerveza...
- Tú no quieres, pero no te gusta parecer tan ganso.

- Encuentras amigos(as) fumando en la esquina, te ofrecen.
- A ti no te gusta pero son tus amigos(as).

- Tu pololo(a) te pide tener relaciones sexuales.
- Tú sabes que no estás preparado(a) para dar ese paso, pero te da vergüenza reconocerlo y no quieres perderlo(a)

- Estás en una fiesta y un grupo saca unos "pititos" para soltar el ambiente. Te ofrecen.
- Tú no quieres, pero tampoco quieres quedar fuera de la fiesta.

SIN DROGAS... ¡MÁS LIBRES!

1. DESCRIPCIÓN DE LA FICHA

1.1. PRESENTACIÓN

Una de las cosas que nos coartan la libertad y no nos permiten tomar decisiones sin presiones, ni vivir para ser y desarrollarnos como personas es la adicción y el consumo de drogas y alcohol.

Toda adicción tiene un rasgo común que es la pérdida de la libertad. Una persona adicta no puede evitar la tentación, vive esclavizada por su adicción. Cae y recae en ella en forma irresistible, haciéndose daño y poniendo en riesgo su salud y bienestar, sus relaciones y afectos, así como a su familia.

Los seres humanos somos una unidad física, psicológica y espiritual. En el caso de la persona adicta, su cuerpo se ha acostumbrado a la presencia y acción de un producto que provoca dependencia tanto a nivel físico como psicológico, lo que consecuentemente daña su dimensión espiritual.

Se pueden observar los efectos físicos a través de síntomas, así también los efectos psicológicos que se manifiestan en la necesidad de procurarse drogas para enfrentar diferentes situaciones de inseguridad o estrés, y los efectos en la vida del espíritu que se expresa en apatía, aislamiento, pérdida de comunión y del "deseo" de "hablar con Dios".



Al dejar de consumir la sustancia adictiva aparece el síndrome de privación, que se traduce en síntomas de orden físico y psicológico: alteraciones del sueño, de la digestión, pérdida de apetito, transpiración, temblores, ansiedad y angustia.

Las drogas no colaboran al funcionamiento armónico de la persona sino que lo dañan destruyéndolo, tanto a nivel del organismo, como familiar, comunitario y espiritual (**Juego: La Adicción a las Drogas, Ed. CIDE. 2000**). La persona se va quedando sola, sumergida en un mundo en donde “evadir” el dolor es la única motivación que moviliza a la acción.

Las consecuencias últimas de la droga caen sobre la intimidad de las personas, destruyendo la vida y lo que ella implica: historia, sueños, proyectos, amores, dignidad y libertad. (**Egenau Paulo, Pobreza y Drogadicción. Revista Mensaje No. 471 1998, p. 29**).

Existen algunos factores asociados al comienzo del consumo de drogas que se relacionan con características individuales y el entorno familiar y social.

A nivel individual, es común encontrar jóvenes con una autoimagen negativa, con un fuerte sentimiento de insatisfacción en distintos ámbitos de su vida: los estudios, el aspecto físico, logros en la vida. Jóvenes tímidos, pero con una necesidad de comunicarse, sentimientos de soledad y necesidad de ser aceptado por el grupo de pares, deseo de experimentar el peligro y sentirse más valiente, curiosidad, necesidad de rebelarse ante los adultos, necesidad de olvidar problemas, carencia de un grupo de referencia que le de apoyo y canalice sus inquietudes y otorgue un sentido de vida. (**Con los jóvenes, Manual para la formar agentes de prevención en alcohol y drogas, Ministerio De Salud. 1993. p. 14**).

En la familia, su relación con las conductas de consumo tiene que ver con la falta de calidad de las relaciones familiares. La falta de afecto, escasa o mala comunicación en la familia, ausencia de normas, son algunas de ellas. Además de modelos familiares inestables, ausencia de uno o ambos padres, la existencia de un bebedor problema o un consumidor de drogas en la familia y la permisividad familiar frente al consumo.

En cuanto al entorno social, éste afecta por la falta de oportunidades que le ofrece a los jóvenes, la gran facilidad que existe para adquirir alcohol y drogas en los barrios, las creencias y normas que favorecen el consumo y la fuerte influencia que producen “los amigos” en los jóvenes. (Ibid. p. 14.)

En el consumo indiscriminado de la droga hay valores que se transgreden:

- El autodominio, por el que cada persona puede realizarse y entregarse.
- La responsabilidad, ya que cualquier evasión de la realidad implica una cuota de falta de responsabilidad, esclavitud y carencia de libertad.
- Autorespeto. La adicción hiere profundamente la propia dignidad de persona humana.
- El crecimiento. La persona humana está invitada a crecer constantemente, a aportar algo a la sociedad y con la droga no puede hacerlo.

(Cfr. Mifsud Tony, **El Respeto por la Vida Humana, Moral del Discernimiento Tomo II. Ed. Paulinas CIDE 1987. p. 219**).

El consumo de drogas, a pesar de que en un comienzo nos parece inofensivo, va poco a poco cerrándonos el camino hacia la libertad e impide nuestro crecimiento como personas. Es por esto que es mejor sufrir una burla o desprecio al decir que NO antes de ceder y tener que enfrentar los sufrimientos y la esclavitud que esto trae.

En este encuentro te queremos invitar a reflexionar sobre el problema de la droga. Más que conocer los tipos de drogas, sus propiedades y efectos, quisiéramos ahondar en el núcleo de esta problemática, en la soledad, la falta de sentido y patrones, la falta de un correcto ejercicio de la libertad, para desde ahí, poder prevenir juntos de manera eficaz y consistente.



1.2. OBJETIVOS

- Reconocer en nosotros mismos algunos factores de riesgo que nos hacen susceptibles de caer en la droga.
- Reconocer los factores protectores que nos ayudan a evitar el consumo.
- Reflexionar acerca del problema de la droga como un problema de falta de sentido.
- Conversar sobre la droga para que juntos, y a la luz del sentido que Jesús le da a nuestra vida, prevenir.

1.3. MATERIALES

- Tablero para realizar el juego.
- Tarjetas con afirmaciones.

2. DESARROLLO

2.1. ACOGIDA Y MOTIVACIÓN

- En un papelógrafo se escribe la frase "SIN DROGAS...MAS LIBRES"
- Se les pide a todos que la lean y piensen hacia qué apunta y que luego cada uno escriba bajo la frase lo que se les ocurre en relación a ella.

2.2. ORACIÓN INICIAL

- Lectura: **Lc 7, 18 - 23**

Aquí estoy, Señor

Aquí estoy, Señor
con mis proyectos y mis limitaciones.
Aquí estoy con mis éxitos y mis fracasos.
Aquí estoy con mi fe y mis dudas.
Aquí estoy con mis alegrías y mis dificultades.
Aquí estoy con mi generosidad y mis pecados.

Señor,
Tú me llamas a responder a tus llamados,
hazme conocer tu voluntad,
indícame el camino a seguir,
esclarece mi inteligencia,
abre mi corazón
y suscita en mi voluntad
de decirte generosamente.
Aquí estoy, Señor.
Amén.

(Pastoral Juvenil de Brasil)

2.3. TRABAJO PERSONAL

El animador motiva a que cada uno se detenga a pensar:

- En mi vida diaria, ¿qué situaciones me podrían llevar al consumo de drogas? Da ejemplos para ayudar la reflexión: una situación familiar en ocasiones dolorosa, pobreza, barrio "malo", amigos consumidores de droga, falta de proyecciones de vida, insatisfacción general, etc.
- Frente a esta situación ¿Cómo puedo estar alerta y evitar caer en la droga?
- ¿Qué me protege de su consumo?(factores protectores: familia, grupo de pares, religión, pertenencia a alguna agrupación social, etc.)
- ¿Cómo puedo prevenir llegar a esta situación de consumo de drogas?

2.4. TRABAJO GRUPAL

Luego se les presenta un tablero con tres cuadros en los cuales dice:

- **Origen**
- **Consecuencia**
- **Prevención**

Se sientan en círculo y cada participante debe ir sacando una tarjeta que el animador ha puesto al centro de manera desordenada. La lee en voz alta y la ubica en el casillero que cree que le corresponde y comentan acerca del contenido de las tarjetas.

En el casillero de origen deben tener presente que una o varias condiciones combinadas favorecen el consumo, pero no se es "drogadicto" por tener o vivir con una o varias de esas características.

En el casillero de consecuencias deben tener presente que no siempre se presentan de manera radical y dramática, sin embargo, muchas veces aparecen en pequeños detalles que van deformando los hábitos de vida y que, si no se atacan desde el principio, con el tiempo sí configuran un cuadro grave.

En el casillero de prevención es bueno tener presente que no se necesita de situaciones extraordinarias para prevenir: cuidar los ambientes gratos y la comunicación son grandes factores de prevención.

- Finalmente, comparten:

¿Cuál podría ser nuestro aporte como comunidad a la prevención de este problema?

2.5. CELEBRACIÓN

- Se termina el encuentro con un canto «Heme aquí , Señor» y se invita a los jóvenes a presentar ante el altar la propuesta de prevención que han reflexionado en conjunto, pidiéndole al Señor de la Vida que nos de Su fuerza y Su Espíritu para ser jóvenes sanos, alegres y positivos. Un joven proclama con alegría la Palabra de Dios:
- Lectura: **Rom 8, 31-39.**
- Finalmente el animador organiza a los jóvenes en tríos para realizar durante la semana el trabajo para la próxima reunión.

2.6. ANEXOS

ANEXO 1
TABLERO:

ORIGEN	CONSECUENCIA	PREVENCIÓN

TARJETAS ORDENADAS PARA EL ANIMADOR:

ORIGEN

Facilidad para adquirir alcohol y drogas en los barrios.

Ausencia de uno o ambos padres.

Sentimientos de soledad y necesidad de ser aceptado por el grupo de pares.

Fuerte sentimiento de insatisfacción en varios aspectos de su vida: los estudios, el aspecto físico, logros en la vida

Falta de calidad de las relaciones familiares.

Autoimagen negativa.

La falta de afecto.

Inestabilidad del grupo familiar.

**Escasa o mala
comunicación
en la familia.**

Curiosidad.

**Ausencia
de normas.**

**Falta de
oportunidades.**

**Necesidad de rebelarse
ante los adultos.**

**Muchos adolescentes
aceptan un "pito"
sólo por no sentirse
rechazados por el grupo
de pares.**

Evasión problemas.

**La existencia
de un bebedor problema
o un consumidor de drogas
en la familia.**

**Permisividad familiar
frente al consumo.**

Carencia de un grupo de referencia que de apoyo y canalice sus inquietudes y otorgue un sentido de vida.

Las creencias y normas culturales que favorecen el consumo.

Deseo de experimentar el peligro y sentirse más valiente.

La drogadicción no está limitada a los sectores sociales, ya que un gran porcentaje de profesionales y ejecutivos consume drogas en forma habitual.

CONSECUENCIA

Cada una de las drogas produce efectos muy diversos y las consecuencias de su uso también son muy diferentes de una droga a otra. Sin embargo, todas tienen un efecto perjudicial para la salud del que la consume.

Dependencia física y síndrome de abstinencia.

Dependencia psíquica.

Se dice que la marihuana no produce dependencia. Sin embargo en ciertas circunstancias provoca una dependencia psicológica que puede ser tan grave como la adicción fisiológica.

Hay drogas estimulantes que actúan sobre el sistema nervioso central acelerando los procesos mentales. Provocan a corto plazo aumento del estado de ánimo y de la energía vital, y a largo plazo desfallecimiento y necesidad de más droga.

Ruptura de relaciones afectivas.

Sentimiento de descontrol y pérdida de orientación de la vida.

PREVENCIÓN

Si en casa existe cariño y algunas normas claras de convivencia y de respeto mutuo, es poco frecuente que un niño o niña empiece a inhalar neoprén.

La comunidad juvenil es un gran "grupo de apoyo" por lo que nos preocupamos unos por otros, especialmente si alguno falta muy seguido.

Sensibilizar sobre el problema mediante los medios de comunicación.

Realizar actividades de información acerca de las drogas.

Buscar alternativas para el uso del tiempo libre: deporte, coros, teatro, etc.

Promover actividades deportivas.

Proponer tareas en donde los jóvenes puedan ser útiles.

El alcohol puede o no formar parte de un momento agradable, pero no es necesario para sentirse bien. Si se buscan actividades que nos brinden momentos agradables, podemos dejar de necesitar el uso de alguna sustancia ajena a nosotros para lograrlo.

Conversar con nuestros padres, sacerdotes, religiosas, profesores o asesores.

CONSECUENCIAS NEGATIVAS DEL USO DE DROGAS

Mucho se ha hablado acerca de las consecuencias de las drogas en general, pero cada una de ellas produce efectos muy diversos y las consecuencias de su uso son, también, muy diferentes de droga a otra. Aquí les presentamos los efectos negativos que producen las principales drogas usadas en nuestro país.

CONSECUENCIAS DEL CONSUMO DE MARIHUANA

SISTEMA NERVIOSO CENTRAL:

- Disminución de la memoria de corto y largo plazo.
- Disminución de la capacidad de atención y concentración.
- Alteración de los reflejos y la coordinación.
- Alteración del sentido del espacio y el tiempo.
- Disminución de la capacidad de aprendizaje.
- Riesgo de gatillar cuadros psicóticos latentes.

SISTEMA REPRODUCTIVO:

- En la mujer, alteración de la ovulación y el ciclo menstrual.
- Mayor incidencia en abortos, partos prematuros y bajo peso al nacer.
- En el hombre, disminución del número de espermatozoides y de su movilidad.

SISTEMA RESPIRATORIO:

- Irritación de los bronquios, mal función de los pulmones y favorece la aparición de cáncer pulmonar.

CONSECUENCIAS DEL CONSUMO DE PASTA BASE

SISTEMA NERVIOSO CENTRAL:

- Irritabilidad, temblor.
- Ansiedad, intranquilidad.
- Insomnio, desgano.
- Alteración de la percepción y el juicio.
- Agresividad y alucinaciones (táctiles)
- Pérdida de la coordinación.
- Dolor de cabeza.
- Desarrollo de cuadros paranoicos (sensación de estar vigilado y perseguido)
- Psicosis.

SISTEMA CARDIO-RESPIRATORIO:

- Aceleración del ritmo cardíaco.
- Aceleración del ritmo respiratorio.
- Secreción nasal.
- Ulceras en la mucosa nasal.
- Aumento de la presión sanguínea.

SISTEMA DIGESTIVO:

- Pérdida del apetito.
- Náuseas, diarreas.
- Hepatitis.

CONSECUENCIAS DEL CONSUMO DE INHALANTES (solventes y pegamentos)

SISTEMA NERVIOSO CENTRAL:

- Dolor de cabeza.
- Vértigos, somnolencia.
- Destrucción de neuronas.
- Atrofia del nervio óptico (ceguera).
- Cambios de personalidad.
- Disminución de las capacidades mentales.

SISTEMA RESPIRATORIO:

- Bronquitis, tos.
- Asfixia.
- Efectos cancerígenos (principalmente pulmón)
- Secreción y úlceras nasales.

SISTEMA DIGESTIVO:

- Náuseas.
- Pérdida de peso.
- Destrucción del hígado (hepatitis, cirrosis)

SISTEMA RENAL:

- Destrucción de riñón (nefritis, insuficiencia renal)

SISTEMA REPRODUCTIVO:

- Impotencia.
- Anomalías en los cromosomas.

CONSECUENCIAS DEL CONSUMO DE COCAÍNA

SISTEMA NERVIOSO CENTRAL:

- Irritabilidad, temblor.
- Ansiedad, intranquilidad.
- Insomnio y desganado.
- Alteración de la percepción y el juicio.
- Agresividad y alucinaciones (táctiles).
- Pérdida de la coordinación.
- Dolor de cabeza.
- Desarrollo de cuadros paranoicos (sensaciones de estar vigilado y perseguido)
- Psicosis.

SISTEMA CARDIO-RESPIRATORIO:

- Aceleración del ritmo cardíaco.
- Aceleración del ritmo respiratorio.
- Secreción nasal.
- Úlceras en la mucosa nasal.
- Aumento de la presión sanguínea.

SISTEMA DIGESTIVO:

- Pérdida del apetito.
- Náuseas, diarreas.
- Hepatitis.

CONSECUENCIAS PERSONALES Y SOCIALES DEL USO INDEBIDO DE DROGAS

Una vez instalada la adicción, la droga se convierte en la motivación principal de la vida del consumidor. Con ello, se producen distintos procesos que alteran la relación de éste con la sociedad, ya que deja de cumplir sus roles como estudiante, trabajador, padre de familia, etc., entre otros:

- **Imagen personal:** se pierde la imagen anterior de la persona y se asume la identidad de consumidor.
- **Aislamiento:** la persona que consume tiende a perder contacto con sus antiguas amistades, se relaciona mucho menos con sus familiares.
- **Estigmatización:** la sociedad lo etiqueta de «drogadicto» y le atribuye otros comportamientos y características que no necesariamente tiene la persona, por ejemplo, irresponsable, vicioso, ladrón, delincuente, etc.
- **Relación de pareja:** deterioro, probable vinculación de la pareja en el consumo.
- **Vida familiar:** desorganización, las relaciones comienzan a centrarse en la persona del consumidor.
- **Rechazo social:** producto de un cambio en las redes de amistad y de la relación frecuente con consumidores.
- **Rendimiento escolar y problemas de conducta:** se pierde el interés por el estudio, por realizar proyectos, por participar en la vida social. Se comienza a mentir, a tener menos relaciones afectivas y una mayor irritabilidad.
- **Desempeño laboral:** en el caso de los trabajadores, por ausentismo y falta de concentración en la tarea, baja la productividad (se produce menos), la eficiencia (menor calidad del trabajo) y eficacia (no se cumplen las metas).
- **Riesgo de accidentes:** especialmente crítico en ocupaciones que involucran manejo de maquinaria, responsabilidad sobre valores e información o sobre la seguridad de terceros.
- **Ambiente laboral:** se ve afectada la disposición, esto es, la motivación del grupo para el trabajo.
- **Incidencia en conductas delictuales:** tiende a caer en comportamientos antisociales. Por lo general, se desarrolla de la siguiente forma: venta y trueque de las propias pertenencias por drogas, sustracción de dinero y enseres de la familia y, finalmente, robo a terceros.
- **Costos de tratamiento:** otra consecuencia social son los altos costos de los procesos de tratamiento y rehabilitación. A esto se suma la poca disponibilidad de centros de tratamiento.
- **Riesgo de SIDA:** no sólo por el posible uso de drogas por vía endovenosa, sino por que se facilitan las conductas promiscuas bajo los efectos de las drogas.

(Cfr. www.conace.cl)

ANEXO 3

El animador invita a los jóvenes a realizar una experiencia en terreno para lograr contactarse con el "sentir" de la droga.

Esto es, que puedan hablar con alguna persona que esté viviendo el drama de la droga y esté dispuesta a compartir su experiencia.

- Les propone a los jóvenes que acudan a un centro de rehabilitación de drogas, se presenten y pidan autorización para conversar con algún joven drogadicto.
- Otra posibilidad es escoger a alguien que conozcan del barrio o cercano a algún conocido, que esté o haya estado inserto en la droga, y pedirle compartir un diálogo.
- Si no es posible realizar las entrevistas, les proponemos ver un video o leer un testimonio presentes en la ficha siguiente.

PAUTA DE TRABAJO

- Antes de hacer la entrevista prepara las preguntas, recuerda que la intención es conocer a alguien que está viviendo este problema. Hay que cuidarse de no forzarlo a responder, las preguntas propuestas son una pauta para ayudar a la entrevista, pero mucho más importante que la información recolectada es que logres "contactarte" con la persona a quien entrevistes, con su dolor y su sufrimiento y hacer todo esto con mucho respeto.
- Tómate un tiempo para poder acercarte a la persona que quieres conocer, recuerda que es una persona en problemas y por lo tanto hay que acercarse a él(ella) con respeto.
- Comienza conociendo quién es:
 - Cómo se llama, su edad, a qué se dedica actualmente, con quiénes vive, si tiene familia, etc.
 - *Sobre su adicción:*
Desde cuándo consume o cuándo consumió drogas, qué drogas, qué siente cuando consume, cómo se siente si pasa un período extenso sin consumir, por qué cree haber comenzado a consumir drogas.
 - *Acerca de sus experiencias:*
Cómo ha cambiado su mundo con esto, qué siente, qué ha pasado con su familia.
 - *Por el futuro:*
Cuáles son sus metas, los esfuerzos que pone para dejar la droga.
- Finalmente pregúntale qué te recomendaría en relación al consumo de drogas, si hay algún mensaje que le gustaría que tú transmitieras a la comunidad de jóvenes en la que participas, etc.

COMPARTIR LA VIDA

1. DESCRIPCIÓN DE LA FICHA

1.1. PRESENTACIÓN

Lo más probable es que todos conozcamos a alguien que consume drogas, o hayamos escuchado alguna historia de una persona que ha desarrollado una adicción y todo el drama que ello supone. Hoy queremos conocer este problema de cerca, darnos tiempo para ver esta realidad y palpar el sufrimiento de la persona que la vive.

La invitación para hoy es a acercarse a esta realidad, conocer a la persona que la está viviendo.

1.2. OBJETIVOS

- Conocer a una persona que esté sufriendo la adicción a las drogas.
- Descubrir así, las consecuencias de la droga.

1.3. MATERIALES

- Papel y lápiz para realizar las entrevistas.



2. DESARROLLO

2.1. ACOGIDA Y MOTIVACIÓN

El lugar está preparado para conocer el resultado de las entrevistas. Si no es posible realizar estos encuentros, les proponemos ver un video sobre el tema o leer un testimonio (ver anexo) que les permita desarrollar la reflexión.

2.2. ORACIÓN INICIAL

- Lectura: **Jn 3, 16 –17**
- Luego se canta la antífona:

DIOS ESTÁ AQUÍ

*Dios está aquí,
tan cierto como el aire que respiro,
tan cierto como la mañana se levanta,
tan cierto como que este canto
lo puedes oír.*

2.3. PRESENTACIONES

Al comenzar las presentaciones el animador pide a los jóvenes que cuenten cómo lo hicieron, y cómo se sintieron:

- ¿Habían tenido la posibilidad de conocer una persona drogadicta tan de cerca?
- ¿Pensaban que iba a ser como fue?
- Cuéntennos ¿cómo fue?...

2.4. SÍNTESIS GRUPAL

Después de las presentaciones, el animador dialoga con la comunidad:

- ¿Cómo se sintieron al conocer esta realidad?
- ¿Cómo creen que estarían estas personas si no estuviesen insertos en el drama de la droga?
- Ahora que lo hemos visto tan cerca, ¿se les ocurre algo que podamos hacer para evitar en cada uno de nosotros y en otros jóvenes el consumo de drogas?, ¿qué podríamos hacer por las personas que actualmente consumen drogas?

2.5. CELEBRACIÓN

- El animador los invita a recoger esta experiencia y dejarle un espacio a nuestro prójimo en nuestros corazones.
- Lectura: **Jn 11, 1 – 4. 17 – 27**
- Se toman de las manos y terminan la reunión rezando el Padre Nuestro.

Antes de que el grupo se retire, el animador les cuenta que la próxima semana van a llevar a cabo una experiencia de prevención de drogas propuesta por ellos.

Para esto los invita a pensar cómo realizar una experiencia de prevención que sea creativa y alegre, es decir, que sea capaz de representar la alegría de una juventud sin drogas.

El animador propone una pauta para la actividad y en el encuentro de la semana siguiente:

- Primero, seleccionen un lugar en donde les gustaría llevar a cabo la experiencia, puede ser el barrio, la plaza, en la familia, la parroquia, etc. No olviden contactarse antes con los responsables.
- Luego, definen cómo será esta experiencia y un equipo la organiza: van a hacer un acto a los jóvenes de la parroquia, van a organizar un show de talentos en la población de alguno de los jóvenes, una actividad deportiva, artística, etc.
- Fijar la fecha y horario en que se realizará esta actividad.
- Preparan una invitación a la gente a la que quieren llegar, pueden poner afiches, pasar por las casas, invitando al final de la misa, etc.
- Finalmente, preparan los materiales necesarios para llevar a cabo esta experiencia.

2.6. ANEXO

Para conseguir el video, puedes preguntar en el Área Social de la Vicaría de la Esperanza Joven. social@iglesia.cl

TESTIMONIO

María Cristina Navarrete: 19 años, en rehabilitación (Testimonio extraído del libro «Cuerpos Limpios» de León Pascal. Editorial Grijalbo)

María Cristina Navarrete Suárez, 19 años, cursó hasta Tercero Medio. Es del signo Virgo y su color favorito es el rojo. Le gustan los tomates rellenos y escribir. Frustración reconocida: haber perdido de los 15 a los 18 años de edad en tonterías. Su sueño es capacitarse como terapeuta y ayudar a quienes buscan salir de las drogas. Sigue su proceso de rehabilitación en Hogares Crem y ha logrado permanecer 18 meses sin consumir sustancias.

TESTIMONIO

En mi familia somos cuatro: papá, mamá, mi hermana menor y yo. Mis familiares por parte de mamá viven en Chillán y tenemos muy poco contacto, mientras que con la familia de mi papá hay cero contacto. Mi papá es obrero y fue el único que salió un poco del hoyo de la pobreza. De chica fui muy introvertida, y me gustó siempre escribir cuentos, pintar, dibujar. Me gustaba todo lo que tiene que ver con el arte, el cine, etc. A los siete años, mi mamá llevó a una colega y a su hijo a vivir a nuestra casa. El hijo tenía trastornos mentales y abusaba sexualmente de mí. Yo era muy tímida y nunca hablé de los ultrajes. Mi mamá parece que no se daba cuenta...

Mi papá estuvo siempre ausente -trabajaba fuera de Santiago- lo que me afectó bastante, porque yo sentía mucho la necesidad de tenerlo; no nos vemos ahora, pero la relación emocional aún es muy fuerte.

Las drogas las probé por curiosidad a los 12 años. Mi primera experiencia fue con la marihuana, en el colegio, que era muy alternativo y al que incluso se podía ir con ropa de calle. Me pillaron, pero me dejaron condicional, sólo porque era excelente alumna; ellos no le dieron mucha importancia, y yo tampoco. A los 15 años probé el alcohol. Ahí me fui a pique. Consumía cualquier cosa que viniera y que me hiciera salir de la realidad: tonariles, neoprén, jarabes, cualquier cosa que me dejara en un estado que no me importara nada. A los 16 años tuve una gran depresión y cambios severos de personalidad.

Por mi timidez, me refugié en las drogas. Yo era muy testaruda y mi mamá no sabía cómo controlarme. Luego me metí a punk. Estuve dos años viviendo en la calle, y a veces llegaba a mi casa solamente a comer y ducharme. Mi mamá estaba histérica yendo al siquiátra, mientras mi hermana menor aperraba sola. Yo estaba en mi mundo de Bilz y Pap.

Ser punk tiene mucho que ver con ir contra la sociedad. Me junté con gente que asaltaba, que tenían lugares específicos donde se juntaban. En ese mundo comencé a conocer más drogas. Me identifiqué mucho con los punk, porque estaba como rebelada, tenía mucha rabia por muchas cosas. Siempre había sido la niña perfecta y me aburrí de eso, de esa pantalla. Con las drogas me liberé y fue como un castigo para mi familia. Les dije: «Déjenme tranquila, soy lo que soy». Tenía ganas de morirme, de desaparecer.

A los 16 años conocí a un amigo, que después fue mi pololo, y llegué a estar más reventada que él. La onda punk es super absorbente. Se maneja toda una imagen: bototos de milico, pelos de colores, chaquetas de cuero, escuchando música agresiva. En las tocatas, lo único que hacíamos era pegarnos: «pegar, pegar, que el mundo se va a acabar».

Pero yo me sentía super mal. Sentía que la gente con la que estaba no me apoyaba en nada, aunque siempre dentro de todas mis voladas tuve algún momento de lucidez en que me decía que ese trajín no era lo mío. Me metí en un mundo del cual no podía salir. Para un Año Nuevo me desaparecí cuatro días. Anduve por todos lados, y mi mamá, desesperada, salió a buscarme con los pacos. Una noche, en que incluso me habían pegado en la calle, llegué de madrugada a mi casa, entré por la ventana de mi pieza y me acosté en mi cama, como si nada. Entró mi mamá a la pieza, me vio y dijo: ¡Basta, esto no puede seguir!. De inmediato ella hizo contactos con comunidades terapéuticas y clínicas, que no podíamos pagar.

Un día, a las nueve de la mañana, mi mamá me despertó y me dijo que íbamos a ir a un lugar donde me ayudarían a salir de la droga. Fui para no hacer más atado, porque igual no estaba ni ahí con ir. Me llevó a Hogares CREM, donde me dijeron que, si seguía así, terminaría en la cárcel, en un hospital o muerta. Lo pensé y dije: ¡Tienen razón, yo quiero seguir viviendo!. En el fondo de mi corazón quería salvarme, y me quedé.

Al día siguiente no hubiera vuelto: era ¡ahora o nunca!. Tenía una angustia terrible, pensé que no iba a poder. Ahora llevo 18 meses limpia y deseo ser terapeuta.

ENTREVISTA

¿Qué es la adicción para ti?

- *Esencialmente es un escape para poder aliviar problemas. Es lo más fácil y se supone que lo pasai' chanco. No se toma en cuenta que después viene el bajón, la depresión. La droga es el escape más fácil.*

¿Qué perdiste con las drogas?

- *Perdí a mi familia. Yo, afortunadamente no perdí tantas cosas exteriores. Lo que más perdí fue mi dignidad, las ganas de vivir, el valor de la vida. Eso fue lo que más me atormentaba.*

¿Qué ganaste con la rehabilitación?

- *Gané todo lo que había perdido, gané a mi familia. Ahora me siento orgullosa de lo que soy. Me siento con la frente en alto y nadie me puede venir a decir ¡eres una drogadicta tal por cual!.*

¿Qué hay que hacer para abandonar la droga?

- *Un tratamiento. De este hoyo cuesta mucho salir sola.*

¿Se puede ser feliz sin drogas?

- *Sí, de hecho una es mucho más feliz sin drogas. Igual pasas por problemas, pero somos capaces de resolverlos. Ahora me siento feliz, porque conozco gente que nunca pensé que conocería, y los adoro, los quiero. Son mi segunda familia.*

¿Cuál sería tu mensaje para los adictos activos?

- *¡Qué difícil! Creo que el primer paso es darse cuenta de que estás enfermo, que estás mal. Lo penca es que el drogadicto dice: «No, yo lo dejo cuando quiero», «No, sólo son unos años de carrete y luego lo voy a dejar». Pero uno sabe que eso no funciona. Hay que ser perseverante y sacarse la mugre para cumplir las normas. La voluntad es lo más importante, y el drogadicto carece de voluntad. El adicto se refugia, se esconde, se escapa, y por eso yo le preguntaría al adicto: ¿hasta cuándo vas a escapar?, ¿quieres morirte a los 25 o a los 30 años, siendo infeliz? Piénsalo. Con droga somos lo último del mundo.*

(Cfr. www.conace.cl)

UNA EXPERIENCIA EN MI BARRIO

1. DESCRIPCIÓN DE LA FICHA

1.1. PRESENTACIÓN

Sabemos que hay diversos factores que influyen en que una persona consuma drogas; algunos son propios del individuo y otros se relacionan con el entorno social, la familia y la falta de oportunidades.

Ser agentes de prevención del consumo de drogas significa dar un espacio a los jóvenes en alguna de estas áreas influyentes, mostrar que existe un camino diferente y ser capaces de transmitir la alegría y la fuerza juvenil.

Al final de la ficha 17 les presentamos una pauta para idear una experiencia de prevención de drogas. Es el momento de llevarla a cabo. ¡Manos a la obra!

1.2. OBJETIVO

- Que los jóvenes descubran que pueden ser un factor protector ante la droga.



2. DESARROLLO

2.1. MOTIVACIÓN

Hemos vivido la experiencia de conocer algo más acerca de las drogas, tuvimos la oportunidad de acercarnos a una persona que está sufriendo con este problema. La invitación de hoy es aportar con lo que somos y tenemos, y poner nuestro granito de arena en la prevención de este problema.

2.2. ORACIÓN

El animador invita a los jóvenes a un minuto de recogimiento:

- Encomendémonos al Señor para que nos acompañe en esta aventura y nos ayude a sacar de esta experiencia un fruto para nuestras propias vidas. Se enciende un cirio y rezan:
- Lectura: **Mt 5, 13 - 16**

ORACIÓN JUVENIL

*Señor Jesús, hermano amigo,
quiero arriesgarme contigo
a vivir mi juventud
siguiendo tu Evangelio.*

*No quiero ser conformista
ni dejarme conducir por criterios egoístas.*

*Quiero jugarme entero
por la limpieza del alma,
por el amor verdadero,
por esa santa belleza del universo creado
que nos confiaste a todos para su cuidado.*

*Y quiero ser caminante, peregrino,
creador humilde, criatura inteligente.*

*Escojo ir de la mano
con los pobres de la tierra
luchando por la justicia
por la paz de un mundo nuevo.*

*Te pido, Señor, tu Espíritu,
soplo de alegría,
presencia de tu amor
y fuente de mi energía.*

*Con la ayuda de tu Madre María,
mujer de esperanza, servidora creyente.
Amén.*

(P. Esteban Gumucio)



2.3. EXPERIENCIA

Se juntan los jóvenes en el lugar escogido previamente y realizan la actividad de prevención que han preparado.

2.4. SÍNTESIS GRUPAL

Al finalizar la experiencia el animador los reúne a todos, los felicita por lo realizado y les pide que brevemente comenten los sentimientos que les surgen de esta experiencia.

2.5. CELEBRACIÓN

Los invita a darse un fuerte abrazo de alegría por la experiencia realizada y porque somos jóvenes que tenemos mucho por aportar.

- Cantan: «Sígueme, Soy camino».
- Lectura: **Lc 5, 1 -11**

Finalmente comparten algunos alimentos que han llevado especialmente para celebrar.



ETAPA
DISCÍPULOS