

Profesora: Cenci Marisol

División: 4 2da

Materia: Salud y Adolescencia

Medio de contacto: whatsapp (223- 4479113) email (marisol_cenci@hotmail.com)

Trabajo práctico: 8

Consumo Problemático de Sustancias

Aclaración: Este trabajo se realizará de manera individual. Consta de actividades, pero todas pertenecen al mismo trabajo.

Actividad 1:

Responde de manera escrita las siguientes preguntas utilizando diversas fuentes de referencia, como internet, libros, etc.

- 1- Define droga según la OMS
- 2- Define adicción según la OMS.
- 3- ¿Cual es la diferencia entre sustancia legal e ilegal?
- 4- Diferencie y defina sustancia depresora, perturbadora y estimulante.

Actividad 2:

Responde de manera escrita las siguientes preguntas utilizando diversas fuentes de referencia, como internet, libros, etc.

Defina cada sustancia y describa el efecto que cada una genera en el cuerpo:

- Alcohol
- Tabaco
- Marihuana
- Cocaína
- Heroína

Actividad 3:

1- Lee el siguiente fragmento de la historia de Lucia y luego responde las preguntas:

“La drogadicción suele ser una forma de ocultar un problema de fondo. Para poder desengancharse es imprescindible querer hacerlo y contar con apoyo profesional. Recuerdo mi infancia como una etapa mágica. Y me recuerdo feliz. Ahora creo que había idealizado el lugar del que venía, mi mundo seguro durante los primeros años de mi vida. Tenía diez años cuando mis padres decidieron empezar una nueva vida en otra ciudad y lo viví muy mal. Dejar Córdoba, para comenzar a vivir en Tigre para mí fue algo doloroso que no supe expresar. Era como si estuviese enojada con ellos por hacerme algo así. No

vi en aquel momento que me sentía inmensamente triste. Durante el primer año no quise hacer amigos en la nueva escuela. Extrañaba a mi mejor amiga, a los demás, pero no lo expresaba. Me limitaba a permanecer al margen. Nadie, ni yo misma, identificó que estaba triste y no supe adaptarme a las cosas. Eso ha sido una constante en mi historia. Visto que no me había funcionado la estrategia, decidí empezar la secundaria haciendo amigos. Y por aquel entonces para hacer amigos parecía que lo más práctico era pasar tiempo en el bar. Tenía en mi cabeza la idea de que no podemos permitarnos estar tristes. Y lo tapaba con las drogas. Un tiempo después conocí a un chico de Capital que también estaba metido en este mundo hasta el cuello. El alcohol y las drogas me llevaban a un estado de bienestar y placer que no encontraba en mi mundo real. Él robaba en tiendas y juntos vivíamos una vida sin rumbo. Yo me decía para calmar mi culpa que robar comercios no era lo mismo que robar a las personas. Recuerdo que íbamos a drogarnos a los barrios más peligrosos de la ciudad. A veces se acercaban ex drogadictos a buscar a personas que quisieran salir de aquel mundo. Yo ya empezaba a planteármelo, pero cuando me contaron las condiciones para ir a su centro de desintoxicación, y que eso implicaba explicar la verdad a mis padres, les dije que no, que eso era impensable para mí. Aquel desconocido me dijo: “Un día tú misma se lo vas a pedir”. Sus palabras se quedaron bailando dentro de mí. Estaba muy débil y delgada. Me llamó mi hermana desde Tigre y me convenció para que volviera. Yo no pensaba dejar a mi novio ni nuestra vida. Tan solo quería recuperar la salud y regresar con él. Al volver con mi familia me di cuenta de que no consumía por llevar una vida transgresora y bohemia; consumía porque no podía evitarlo. En el instituto me drogaba cuando quería, pero ahora ya no era así. Al alejarme de mi vida en Capital y aun así recaer una y otra vez, sentí que había tocado fondo. Y se lo conté a mis padres. Ellos son personas con estudios y de clase social media alta. Y aunque la noticia y mi relato los dejó conmocionados, enseguida me tendieron una mano y me propusieron ayudarme. Sin embargo, a pesar de las buenas intenciones de todos, durante el mes que estuvimos juntos de vacaciones volví a recaer. Fue entonces cuando buscamos un lugar donde recibir ayuda terapéutica. Solos no podíamos. Entré en el Centro sabiendo que estaría allí un año y no muy convencida. Un día escuche que le decían a una chica que quería escapar: “¿Qué tienes que hacer más importante durante el próximo año?”. La frase no iba dirigida a mí, pero sentí que tenían razón. Curarme de la drogadicción. Mirar hacia mí misma y curarme. No había mejor plan. Para dejar las drogas necesitas querer dejarlas. Sin eso, ya te pueden llevar al mejor centro de desintoxicación del mundo, no las vas a dejar. Pero yo quería. Por aquel entonces tenía la autoestima muy baja y las drogas contribuían a machacármela aún más. Y me di cuenta. Cuando estás en el mundo de las drogas o del alcohol, la gente te rechaza y también se aprovecha de ti. Y tú haces cosas de las que no te sientes orgullosa después. En el Centro descubrí lo mucho que me maltrataba. Me decía cosas terribles cada vez que me hablaba: “Qué estúpida sos” era para mí algo normal. Pero en aquel lugar me invitaron a no decirme nada que no pudiera decirle a un bebé. Por primera vez en mi vida hablé de mis miedos, de sentimientos. En casa no teníamos por costumbre hablar de lo que sentíamos. En cambio, allí dentro íbamos todo el día con una libretita para ir apuntando nuestras emociones y los pensamientos que nos venían. Había unos buzones, uno para las emociones y otro para los pensamientos, y nos pasábamos el tiempo metiendo notitas en ellos. Estuve un año internada. Hacíamos terapia individual una vez al día y en grupo un día a la semana. Cada cierto tiempo nos metíamos un grupo en una habitación y pasábamos varios días allí. En una ocasión escribimos cada uno nuestra vida hasta aquel momento, nuestra Story Life, así la llamábamos. Aún guardo la mía. Cada uno la leyó en voz alta. Era bonito. Creamos unos lazos muy fuertes entre nosotros. Por vez primera aprendí a contar con los demás y a expresar mis sentimientos. Me resultaba muy difícil aceptar la realidad. Aceptarme a mí misma. A

menudo, en las drogas creemos encontrar otro mundo más amable con nosotros. Y durante aquel año tuve tiempo para dedicarme a mí y a los demás. A lo que en realidad era y éramos. Descubrí que era impulsiva y aprendí a vivir con ello. Mis padres iniciaron paralelamente una terapia familiar también en el Centro, aunque ellos no vivían allí como yo. A mi madre le fue muy bien, aprendió a ser asertiva y al poco tiempo decidió separarse. A mi padre le costó más. Pero las cosas en mi familia se ordenaron. Desde pequeña recuerdo muy pocas muestras de afecto entre mis padres. Discutían poco, pero había muy poco cariño. Recuerdo la primera y única vez que vi a mi madre darle un beso a mi padre. Me sorprendió. ¡Y era en la mejilla! Desde siempre supe que no se querían y crecí pensando que se separarían. En total estuve dos años para dejar las drogas. Lo conseguí a los veinticuatro, pero alguna otra vez recaí volviendo a buscar aquella sensación placentera, donde a tu alrededor todo el mundo está de buen humor y contento... pero no me drogué. Las recaídas –mías y de otros– suelen ser con alcohol. Ahora he cumplido 38 años y a veces pienso que si no hubiera pasado por esto, seguiría siendo la chica que era, más pendiente de las apariencias que de lo que de verdad sentía. Aprendí a entenderme y tratarme mejor. Pero he perdido a buena gente por el camino... Estudié psicología y psicopedagogía, y ahora estoy haciendo magisterio de educación especial. Trabajo y tengo amigos, pero a veces me siento sola. Cuando alguien se droga, queda afectada su regulación emocional. Es como si todo se viviese en modo intenso. Dicen que también afecta a la inteligencia. En mi caso no lo creo; mueren neuronas, pero el cerebro es muy plástico y encuentra otros caminos. Pero tengo pocos recuerdos. Soy muy olvidadiza... y noto afectada mi capacidad verbal. Me siento curada, pero he dejado de explicar mi historia a las personas nuevas que conozco: me he dado cuenta de que condiciona mis relaciones y aleja a personas que tienen prejuicios o desinformación acerca de este mundo. Ser drogadicto no quiere decir que seas una mala persona. En realidad, no hay demasiadas diferencias con otras personas. Sienten el mismo vacío y la misma falta de conexión con su vida emocional. ”

A: ¿Qué sentimientos te generó leer el relato?

B: ¿Qué importancia crees que tuvo en la vida de Lucía, poder asumir su problema con las drogas y pedir ayuda profesional?

C: Como dijo Lucía en el relato, la drogadicción suele ser una forma de ocultar un problema de fondo. Pensá 3 ejemplos en los cuales la droga puede tapar las emociones.