INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES

Unidad Didáctica – Ética y Valores

Profesora: Yolanda Martínez Pérez

==========

ÉTICA Y VALORES

IMPORTANCIA DE LOS VALORES EN LA PREVENCIÓN DE ADICCIONES

Estudiante: _____

Grado Octavo: ____

1.DESCRIPCIÓN DE LA UNIDAD:

Prevenir es educar, potenciar el desarrollo integral de la persona, fomentar la adquisición de las habilidades para saber afrontar y resolver aquellas situaciones que pongan en riesgo la salud de la misma. Prevenir es favorecer un aprendizaje centrado en experiencias significativas que ayuden a saber responder a los retos que esta sociedad de hoy plantea.

La prevención trata de evitar que los jóvenes se inicien en el consumo de drogas u otras conductas adictivas. De ahí la importancia de intervenir en edades cada vez más tempranas como la niñez y la adolescencia.

El menor que sufra ansiedad, falta de autoestima e inseguridad, probablemente se convierta en un adulto con miedo a equivocarse y a salir de su zona de confort, que muy probablemente ha tenido que recurrir a algún tipo de conducta adictiva y dañina para sí mismo y/o para la sociedad.

Cabe destacar que el papel de las instituciones educativas es clave en la prevención a través de la transmisión de valores, actitudes y comportamientos en la formación integral de nuestros educandos, fomentando desde la infancia hábitos de salud, responsabilidad y el desarrollo de una personalidad fuerte y crítica que no dependa de ninguna adicción para desarrollarse plenamente. En esa misión, es básico el fomento de los factores de protección que reducen los riesgos.

Hacer prevención no es solamente hablar de drogas o de adicciones, es transmitir valores, habilidades y actitudes, especialmente con lo que hacemos, y no tanto como pudiera parecer, con lo que decimos. Generalmente las personas desarrollamos comportamientos adictivos, no porque nos falte información sino por carencias en nuestro autoconocimiento, autoestima y/o habilidades sociales.

2.TEMAS A ESTUDIAR EN EL PERÍODO:

LOS VALORES EN LA PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES

1. Concepto, definición y clasificación de Principios.
2. Concepto, definición y clasificación de valores.
3. Adicciones: definición, características. Tolerancia, Dependencia.
4. Principales adicciones que afectan a la sociedad.
5. Consecuencias de las Adicciones.
6. Importancia de los valores para evitar las adicciones.

Al final del período sabrás si alcanzaste los objetivos de aprendizaje si cumples con los siguientes INDICADORES DE DESEMPEÑO:

- ✓ Interpreta con claridad los valores que favorecen las relaciones interpersonales y la sana convivencia.
- ✓ Realiza de manera suficientemente clara la clasificación de los valores y principios.
- ✓ Explica de manera adecuada las diferentes adicciones que actualmente afectan a las personas.
- ✓ Reconoce la importancia de la práctica de los valores para evitar las diferentes adicciones a las que actualmente se enfrenta el ser humano.

2.CONTENIDOS DE APRENDIZAJE:

QUÉ SON LOS principios

Los principios son un sistema de normas o leyes que deben ser cumplidas para que un sistema social funcione adecuadamente. Son universales, por lo tanto, aplican a todos los individuos y son necesarios para obrar de manera correcta.

Lo esperado es que todos los individuos conozcan y pongan en práctica principios éticos básicos para hacer que la convivencia social se lleve a cabo en armonía, buscando la superación personal, pero nunca en detrimento de los otros. Los principios existen independientemente de que el individuo tenga conocimiento de ellos o no y los ponga en práctica.

Los principios son la guía que determina aquello que es correcto de lo que es incorrecto, por tanto, son la base de los valores humanos.

PRINCIPIOS ÉTICOS FUNDAMENTALES

Principio de vida

Se refiere al derecho a la vida como soporte a los demás principios, por lo que se debería privilegiar siempre todo aquello que favorezca la vida tanto en un sentido personal como colectivo.

Principio de libertad

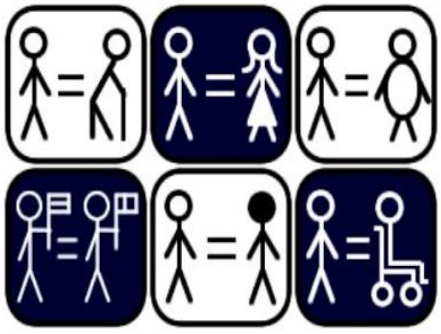
Es la capacidad que tiene el ser humano de poder obrar según su propia voluntad, a lo largo de su vida, por lo que es responsable de sus actos.

Principio del bien

Hacer el bien, entendido como aquello que se considera correcto para todos los demás, y evitando toda conducta que contraríe este principio.

Principio de igualdad

Actuar teniendo en cuenta que todos los seres humanos son iguales ante la ley, sin distinción de raza, género, nacionalidad, condición social o cualquier otra característica.



Principio de moralidad: Se refiere a todas las normas que se han de seguir para procurar la estabilidad y la convivencia social ejerciendo los deberes y derechos establecidos para tal fin.

¿QUÉ SON LOS VALORES?

Concepto:

Son cualidades atribuidas a los objetos que los seres humanos ven como **positivas, necesarias y/o deseables**. Los valores en sí mismos **no son un objeto material**, sino que son atributos que pueden satisfacer una necesidad o deseo, asignados por las personas a alguna cosa o sujeto. **Es decir, un valor es una cualidad que alguien percibe en un sujeto u objeto, sea este material o ideal (como la idea de belleza).**

Definición:

Los valores son aptitudes o cualidades individuales que definen la conducta de un individuo en la sociedad. Dichos valores derivan de los principios éticos universales, de allí que su objetivo sea guiar a los individuos a obrar correctamente, de forma individual y colectiva.

Es común que los valores sean vistos como **cualidades innatas** en el ser humano. De esta forma, la libertad, por ejemplo, es pensada como un valor que cada persona posee. Igualmente, los valores son entendidos como **guías de comportamiento** para los seres humanos. En este caso, valores como la honestidad son una forma de actuar que se espera que las personas tengan, por el bien social.

Tipos de valores

Los valores no siempre son equivalentes a ideales éticos o morales. Aun si existen valores morales, también hay valores que se relacionan a procesos económicos, como el valor de uso que tiene un objeto, o también valores estéticos relacionados con la idea de la belleza al contemplar una obra de arte.

SEGÚN EL ORIGEN LOS VALORES PUEDEN SER:

Los Valores éticos

Son guías o pautas sociales para regular el comportamiento de manera general. La responsabilidad y la solidaridad son ejemplos de valores éticos.

Los Valores morales

Se refiere a aquellas prácticas comunes en el hacer social. Se transmiten de una generación a otra y pueden cambiar según el entorno. Por ejemplo, en algunas sociedades está bien visto que los hijos vivan de forma prolongada con sus padres, pero en otras sociedades lo correcto es que los hijos se emancipen pronto.

Valores religiosos

Son las pautas dictadas por una religión en cuanto a lo que es correcto e incorrecto según su tradición.

Valores familiares: son la guía de comportamiento que es transmitida en el hogar, y que puede ser un compendio o selección de todas las anteriores.

Valores personales

Cualidades que cada individuo decide cultivar y poner práctica en función de lo que considera correcto para sí y para los otros. Síntesis de los valores éticos, morales, familiares, religiosos y cívicos.

Si bien se espera que los valores sean positivos o buenos, también existen los valores negativos o antivalores. Por ejemplo, la impuntualidad, la falta de respeto son antivalores, y son perjudiciales para la convivencia social.

Ejemplos de valores:

- **Respeto**: Consideración con la que se trata a una persona o a una cosa. Es la base a través de la que se relacionan las personas.
- **Honestidad**: Cualidad de decir la verdad o actuar sinceramente.
- **Responsabilidad:** Realizar conscientemente algo y asumir sus consecuencias.
- **Prudencia:** Actuar con diligencia y respeto prestando atención a lo que pueda pasar.
- **Justicia:** Repartición de algo según corresponda equitativamente.
- **Libertad:** Capacidad de actuar voluntariamente y sin limitaciones.

QUÉ SON LAS ADICCIONES

Concepto:

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la adicción es una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación. Se caracteriza por un conjunto de signos y síntomas, en los que se involucran factores biológicos, genéticos, psicológicos y sociales. Es una enfermedad progresiva y fatal, caracterizada por episodios continuos de descontrol, distorsiones del pensamiento y negación ante la enfermedad.

Definición:

Del latín addictio, la adicción es el hábito que domina la voluntad de una persona. Se trata de la dependencia a una sustancia, una actividad o una relación. Las **adicciones** controlan los pensamientos y los comportamientos de las personas, que sólo desean conseguir o realizar la cosa deseada.

UNA ADICCIÓN SIN DROGA:

Toda conducta repetitiva que resulta placentera, al menos en las primeras fases, y que genera una pérdida de control en el sujeto, con una interferencia grave en su vida cotidiana, a nivel familiar, laboral o social (Faiburn, 1999).

Características de las adicciones.

- Incapacidad de mantener la abstinencia.
- El deterioro en el control de la conducta.
- El deseo de continuar haciendo lo mismo.
- La disminución del reconocimiento de problemas significativos en los comportamientos y las relaciones interpersonales.
- Respuesta emocional disfuncional (inadecuada).
- Al igual que otras enfermedades crónicas, la adicción a menudo implica ciclos de recaída y remisión.

Sin tratamiento o participación en actividades de recuperación, la adicción es progresiva y puede resultar en discapacidad o muerte prematura.

TOLERANCIA.

Es la capacidad del organismo humano de admitir mayor cantidad de droga en cada consumo, para obtener los mismos efectos. Por ejemplo, cuando alguien está habituado a consumir drogas psicoactivas para conseguir determinado estado de ánimo, necesita consumir cada vez más cantidad de sustancia para conseguir el efecto deseado.

Cuando hablamos de adicciones sin sustancia también podemos hablar de tolerancia para describir el proceso de necesitar aumentar la cantidad de tiempo y/o dinero que necesita para experimentar una sensación agradable o evitar una sensación desagradable. Existen personas, que expresan: Necesito "mi dosis" de móvil, para referirse al tiempo diario que requieren para calmar la ansiedad.

DEPENDENCIA.

Cuando las personas no ejercen autocontrol en el consumo (o conducta adictiva) y han de consumir (o actuar) lo quieran o no, para disminuir un cuadro sintomático o síndrome desagradable, no deseado.

Podemos ser adictos a conductas: juegos, estar viendo pornografía, compras, comida, ejercicio físico, trabajo, estudio, uso de celular, Internet, videojuegos, etc. Tanto unas como otras, generan cambios en el organismo. En el caso de las drogas resulta más evidente, pero tenemos que observar que en las adicciones sin sustancia se dan cambios a nivel de la química cerebral relacionadas con el placer y con la culpa.

Es decir, el cerebro genera "drogas" endógenas o internas: la dopamina, la serotonina, la adrenalina. Su función es transmitir información entre las neuronas del cerebro. Estas sustancias son responsables de los cambios en los estados de ánimo.

Las cantidades, los ajustes y desajustes generan consecuencias psíquicas observables y medibles. Una persona con síndrome de abstinencia por no tener acceso a un móvil pude sufrir humor depresivo, irritabilidad, inquietud psicomotriz, deterioro en la concentración y/o trastornos del sueño.

PRINCIPALES ADICCIONES QUE AFECTAN A LA SOCIEDAD:

Las adicciones no se limitan al consumo de productos químicos que pueden implicar algún daño en la persona quien las ingiere, habiendo también conductas nocivas tanto para la misma persona como para su entorno más cercano. Prácticamente, se puede ser adicto a casi cualquier cosa.

1. Adicciones a sustancias:

A. Al Alcohol:

El alcoholismo es una de las adicciones más comunes en el mundo, dado que el alcohol es una sustancia legal, pero **sus efectos sobre la salud son muy graves**. Además de problemas de salud, el alcohol fomenta comportarse de forma más arriesgada y peligrosa para uno mismo y los demás. En muchas ocasiones, detrás de un delito está el consumo de esta sustancia.

B. A la Nicotina:

La sustancia que causa adicción al tabaco es la nicotina. **La nicotina es una sustancia que altera el funcionamiento del cerebro de forma significativa**, provocando la adicción. Con el paso del tiempo, si la persona no se fuma su tan deseado cigarrillo, empieza a sentir malestar en forma de ansiedad y nerviosismo.

El humo del tabaco es el responsable de enfermedades respiratorias, como cáncer tanto en los pulmones como en la laringe, y también problemas del corazón como infartos y accidentes cardiovasculares.

3. Psicofármacos

Muchos necesitan de receta psiquiátrica para que se puedan comprar. Sin embargo, esta restricción no impide que haya personas, tanto pacientes psiquiátricos como gente sin necesidad de tomar psicofármacos, quienes hayan desarrollado una adicción a este tipo de sustancias.

4. La Cafeína

El abuso de cafeína reúne requisitos para ser considerada una adicción, dado que puede afectar a nivel de salud de la persona quien no puede desengancharse de la cafetera.

5. Opiáceos

De entre los opiáceos, la heroína es probablemente la más conocida.

El consumo de esta sustancia implica serios problemas de salud, especialmente para el corazón y los sistemas nerviosos, digestivos y respiratorios.

6. Esteroides

Los esteroides **son sustancias muy utilizadas, sobre todo, en el mundo del deporte**. En la mayoría de los casos se tratan de variantes sintéticas de testosterona, utilizados para aumentar de forma rápida y con poco esfuerzo la masa muscular. El abuso de estas sustancias implica efectos varios, entre los más leves podemos encontrar acné severo, aunque las más preocupantes son problemas cardíacos, accidentes cerebrovasculares.

7. Cannabis o Marihuana:

De entre todas las drogas ilegales, la marihuana es una de las más consumidas, Se ha visto que tiene repercusiones a nivel cognitivo, deteriorando inteligencia, memoria y la capacidad de hablar fluidamente. Se la ha relacionado con el desarrollo de trastornos mentales como la **esquizofrenia**.

Cabe decir, sin embargo, que se ha encontrado que puede tener efectos terapéuticos, y se está consumiendo, bajo receta médica, para problemas como el glaucoma, dolor crónico, esclerosis múltiple y ansiedad. Ojo, recuérdese que sólo debe consumirse si se tiene formulación médica.

2.Adicciones comportamentales

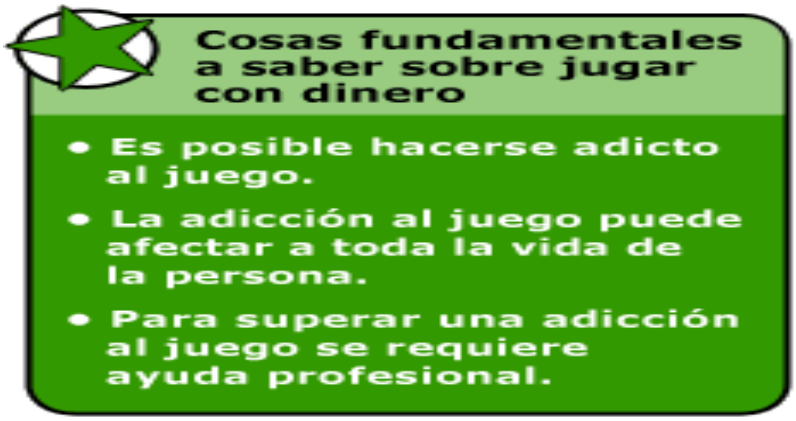
No son únicamente adicciones aquellas en las que se abuse de una sustancia determinada. El realizar conductas de forma descontrolada y que puedan repercutir negativamente en el desempeño de la persona también se consideran conductas adictivas. Veamos los principales comportamientos que pueden desembocar en adicciones.

1.Pornografía y sexo

El sexo es una necesidad básica del ser humano, sin embargo, el hacerlo se vuelve en un problema **cuando se dedica gran parte del tiempo a esta actividad**, ya sea en compañía o solo, utilizando la pornografía para llegar a la excitación sexual. La pornografía, de hecho, es un material que se puede volver extremadamente adictivo, dado que implica conseguir la excitación sin necesidad de tener que interactuar con otras personas.

2. Los Juegos

La adicción al juego, **ya sea en forma de apuestas deportivas, póker, ruleta, tragaperras o cualquier forma de sacar el dinero mediante el azar**, se está convirtiendo en un serio problema ante la pasividad de los gobiernos pese su más que evidente auge.



La ludopatía es un trastorno serio, que puede implicar desde la pérdida de valioso tiempo que se podría dedicar de forma mucho más productiva al gasto de enormes cantidades de dinero, **pudiendo generarse deudas.**

3. Comida

La adicción a la comida es el problema destacable en los trastornos de conducta alimentaria, concretamente en el trastorno por atracón: la persona pierde el control e ingiere cantidades grandes de comida, sintiéndose terriblemente mal después. **La consecuencia más grave de la adicción a la comida es, especialmente, la obesidad.**

4. Nuevas tecnologías

Las nuevas tecnologías han invadido prácticamente todos los aspectos de la vida tal y como la conocíamos. Móviles, ordenadores, videoconsolas y todo tipo de dispositivo electrónico se puede encontrar en prácticamente cualquier situación.

No es de extrañar que sean cada vez más las personas que no se puedan desenganchar de sus aparatos, debido a que han desarrollado una importante dependencia a estos dispositivos y los necesitan para hacer su día a día. No conocen otra cosa.

Es de especial mención la adicción a internet, especialmente visible en jóvenes. Ya sea para documentarse o para jugar a juegos online, no son pocos los adolescentes quienes les daría un síncope si tuvieran que pasar un día sin poder conectarse.

5. Compras

La adicción a las compras, si bien no es una conducta adictiva muy conocida, tiene como principal problema el de **consumir ingentes cantidades de dinero en productos y servicios que no son necesarios**.

CONSECUENCIAS DE LAS ADICCIONES

1. Deterioro y debilitamiento de la voluntad:

el adicto se vuelve literalmente un esclavo.

2. La Falta de sentido vital:

En la mayoría de los casos, la persona va teniendo un **sentimiento de que la vida no tiene sentido**, así como la falta de motivación para progresar, estudiar y mantener lazos sociales; o, también, la idea de que no se podrá cambiar y mejorar la calidad de vida, como si la adicción estuviera impuesta y la persona no pudiera tener incidencia en ella. En definitiva, sentirse abatido, sin fuerzas, "perdido".

3.Baja autoestima y bajo sentimiento de autoeficacia:

La persona termina experimentando escasa autoestima y un pobre concepto de sí mismas, las personas adictas **se perciben como no merecedoras de cosas buenas**, se catalogan como "perdedores". Sienten que han perdido la dignidad, sienten que son "nadie". Consideran que deberían quedarse solos, como si no merecieran tener una digna compañía.

4. Crisis en los lazos sociales y pérdida de control:

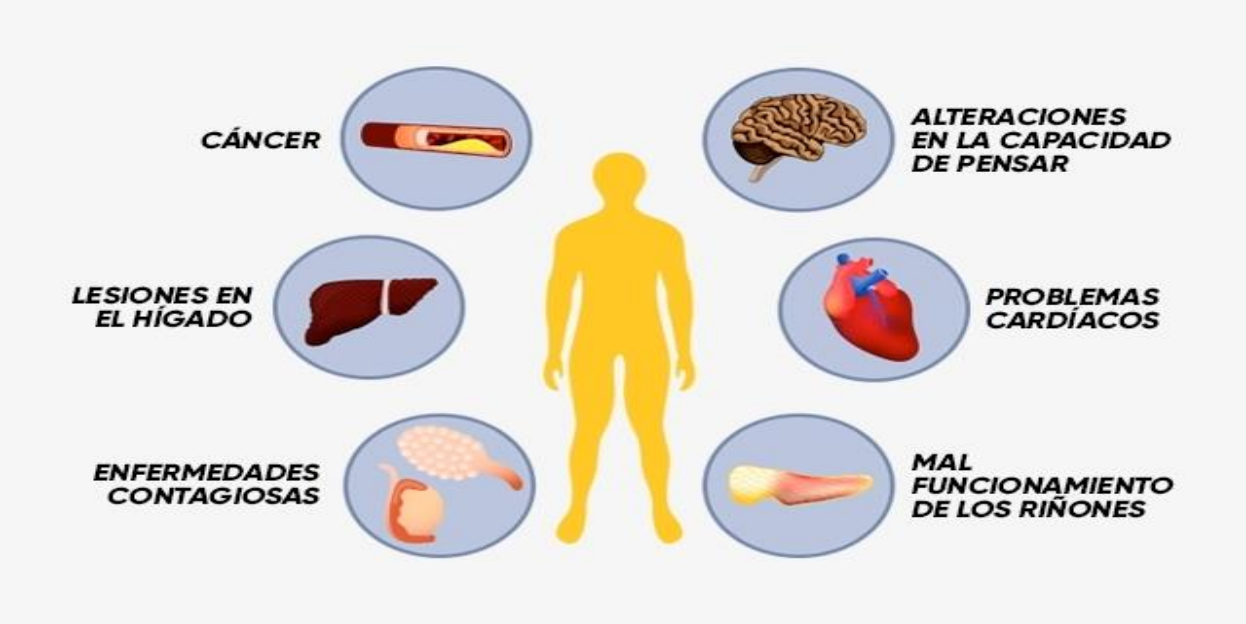
Aparecen las ausencias. Para poner un ejemplo, faltas en eventos familiares, escolares y cuando se es mayor, laborales. Los consejos, los reproches o el deseo de que la persona adicta abra sus ojos y decida alejarse del consumo, muchas veces no son suficientes.

5. Complicaciones a nivel académico:

A medida que va avanzando gradualmente una adicción, se hacen presentes dificultades en distintas áreas de la vida de la persona. En el estudio, se comienzan a tener serias dificultades académicas como pérdida de materias y de años escolares. El área laboral también puede verse afectada. **Llegadas tarde que se suceden con ausencias, accidentes en el estudio o el trabajo.** En un caso avanzado del consumo, optar por consumir sustancias dentro del mismo horario y contexto escolar o laboral.

6. Efectos en el cuerpo:

En casos graves de adicción, las personas **no logran tomar en serio las consecuencias de la ingesta de sustancias dañinas** para el organismo. Y muchas veces ocurre que se toma conciencia del cuerpo y los daños cuando éstos ya son avanzados y graves. Se llegan a tener cardiopatías, problemas de circulación, disfunciones y patologías en diversos órganos, en especial el hígado, formación de úlceras, deterioros en el sistema nervioso.



LOS VALORES EN LA PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES

Si los adolescentes logran identificar que dentro de sí poseen características que les pueden mantener alejados de las adicciones y que también en su entorno cuentan con algunos elementos que les protegen, podrán echar mano de estas características personales para no caer en las mismas.

Los valores son aquellas cualidades, virtudes o talentos que se destacan en cada individuo y que determina la manera de ser y orienta la conducta de una persona, es por eso que cada persona, de acuerdo a sus experiencias construye un sentido propio de los valores y a su vez, le impulsan a actuar de una u otra manera porque forman parte de sus creencias, determinan sus conductas y expresan sus intereses y sentimientos.

En este sentido, los valores definen los pensamientos de las personas y la manera en cómo desean vivir y compartir sus experiencias con quienes les rodean.

Al nacer, las personas no son buenas ni malas, desconocen las normas que rigen su familia o su sociedad. Su conciencia ética y sus valores se van desarrollando con el paso de los años. Pero necesitan la ayuda de los mayores para saber si sus actos son correctos o incorrectos, lo que está bien o lo que está mal. Por eso es tan importante que aprendan los diferentes valores que les permitan desarrollarse y convivir en una sociedad tan diversa.

Las personas deben trabajar con los valores de protección como la autoestima, el autocontrol, la empatía, ya que puede ser una de las estrategias más efectivas para evitar que en el futuro, se manifiesten comportamientos inadecuados como el consumo de drogas o conductas adictivas. Adolescentes y jóvenes, con capacidad crítica que puedan enfrentarse a la presión del grupo y a la moda, manteniendo su propio criterio y autonomía, difícilmente caerán en adicciones.

Hay algunos valores fundamentales que todas las personas deben asumir para poder convivir unas con otras y que son importantes tener siempre presentes y cumplir sin perjudicar a nadie, tales como:

Los valores humanos; estos valores se relacionan con la ética, el respeto, la tolerancia, la bondad, la paz, la solidaridad, la amistad, la honestidad, el amor, la justicia, la libertad, la honradez, entre otros.

Por ejemplo, la libertad es un valor humano que poseemos todas las personas para tomar nuestras decisiones y poder expresar nuestros sentimiento y opiniones.

Los valores morales; como son la responsabilidad, lealtad, independencia, perseverancia, obediencia, honestidad, ahorro, y trabajo, se observa que cuanto mayor es el consumo de alcohol y de drogas, más decrece la presencia de los valores morales.

Los valores sociales y los valores culturales; son aquellos valores que están aplicados a un grupo de personas en los cuales se toman en cuenta las culturas y las características sociales, tales como; tolerancia, igualdad, paz, generosidad, liderazgo.

Los valores familiares; estos valores de convivencia familiar son los primeros valores que se aprenden y que no se deben perder, ya que de ellos depende nuestro comportamiento en el futuro.

El adolescente es quien debe decidir por sí mismo, debe resolver problemas, dar sentido a su vida, ser feliz, para ello necesita un código de valores que oriente su vida y la llene de sentido.

FACTORES DE PROTECCIÓN:

Se conocen algunos factores de protección que actúan reduciendo la probabilidad de que una persona tenga conductas de adicción o presente problemas por esta causa. **Algunos factores de protección son:**

1. Capacidad para pensar de manera crítica y autoestima positiva.
2. Tener una buena adaptación en la institución educativa.
3. Tener habilidades para comunicarse y relacionarse con los demás.
4. Aprender a confiar en uno mismo y en los demás.
5. Buscar a alguien de confianza para hablarle si tiene problemas.
6. Aprender a predecir, interpretar y expresar las emociones.
7. Aprender a evaluar y dirigir el propio comportamiento en relación con el comportamiento de otras personas.
8. Aprender a tomar decisiones en situaciones de riesgo y a resistir las presiones negativas.
9. Tener vínculos emocionales positivos entre padres e hijos.
10. Buscar alternativas de diversión y entretenimiento con las que puedan cumplir las mismas funciones psicosociales como sentir que forman parte del grupo, buscar nuevas, pero sanas sensaciones, obtener experiencias de protagonismo y poder, pero sin drogas ni conductas adictivas.

Estos factores de protección no garantizan del todo que una persona no llegue nunca a tomar a consumir drogas psicoactivas u otras conductas adictivas, pero lo hará menos probable.

3. SECUENCIA DE ACTIVIDADES:

ACTIVIDAD No 1:

Elabore un plegable con el tema de los principios y valores. La primera página es la portada y la última, debe tener un ensayo sobre la importancia que usted le ve a los valores en su vida. Debe ilustrar todas las páginas con imágenes que correspondan a los diferentes temas.

ACTIVIDAD No 2:

1.Elabore en su cuaderno una "historieta" con por lo menos OCHO recuadros con imágenes donde explique de manera completa el tema de las ADICCIONES, SUS CARACTERÍSTICAS, LA TOLERANCIA Y LA DEPENDENCIA. Puede dibujar las imágenes o recortarlas y pegarlas. En la parte inferior o en algún recuadrito, escribir lo relacionado con el tema.

ACTIVIDAD No 3:

1.Presente un Mapa Conceptual con el tema de las adicciones que actualmente afectan a la sociedad.

ACTIVIDAD No 4

1. Según lo que explica la unidad didáctica, cuáles considera que son LAS TRES CONSECUENCIAS MÁS GRAVES DE LAS ADICCIONES.
2.Explique por qué esas tres consecuencias son tan graves.
3. Presente un collage de por lo menos media página, con imágenes correspondientes a consecuencias de las diferentes adicciones.

ACTIVIDAD No 5:

1.Escriba un ensayo de UNA PÁGINA ENTERA donde reflexione y explique cuál es la importancia tanto para la persona como para la sociedad, de practicar los valores para evitar caer en las adicciones.

ACTIVIDAD No 6:

1. Después de leer sobre LOS FACTORES DE PROTECCIÓN para evitar las adicciones, escoja los TRES que usted más utiliza y explique de qué forma los practica.