

MANUAL

Prevención **PrePara** en comunidades laborales





Manual Prevención PrePara en comunidades laborales

Material Educativo

Área de Prevención, División Programática

Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol (SENDA)

Ministerio del Interior y Seguridad Pública

Gobierno de Chile

Santiago, Chile 2018

© SENDA

Registro de Propiedad Intelectual N°:

ISBN:

Esta publicación fue elaborada por Beatriz González Muzzio y Carolina Delgado Mella.

Coordinación Técnica: Selva Careaga Núñez

Diseño y diagramación: Francisca Monreal

Edición: Marly Mora

Impresión



CONTENIDO

Presentación	5	
¿Por qué prevenir el consumo de alcohol y otras drogas en el trabajo?	6	
¿Cuáles son los beneficios de una gestión preventiva?	8	
¿Qué entendemos por calidad de vida laboral?	10	
¿Cómo implementar Prevención PrePara en comunidades laborales?	12	
Láminas complementarias	14	
Etapa 1	Yo Importo	17
Actividad 1.1	Relaciones familiares	18
Actividad 1.2	Por mi familia	20
Actividad 1.3	¿Cómo me veo?	22
Actividad 1.4	Me gustaría comentarte	24
Actividad 1.5	Cuidándonos en comunidad	26
Actividad 1.6	¿Qué onda?	28
Actividad 1.7	Cultura preventiva	30
Actividad 1.8	¿Qué sabemos de...?	32
Etapa 2	Yo Participo	35
Actividad 2.1	Por mis hijos e hijas	36
Actividad 2.2	¿Cuánto nos conocemos?	38
Actividad 2.3	Por mi trabajo y familia	40
Actividad 2.4	Encuentra la palabra	42
Actividad 2.5	¡Sopa de letras!	44
Actividad 2.6	Respondamos todos juntos	46
Actividad 2.7	Relacionando conceptos	48
Actividad 2.8	Construyamos un ambiente protector	50
Etapa 3	Yo me comprometo	53
Actividad 3.1	Si tengo un problema	54
Actividad 3.2	Cuestionario de intereses	56
Actividad 3.3	Conociéndonos en familia	58
Actividad 3.4	Entre colegas	60
Actividad 3.5	Tres somos multitud	62
Actividad 3.6	Aquí participamos todos	64
Actividad 3.7	Derribando estereotipos	66
Actividad 3.8	El ambiente de trabajo que queremos	68
Materiales de Apoyo	71	
¿Qué son las drogas?	72	
¿Qué sabemos de...	76	



PRESENTACIÓN

Fortalecer el enfoque preventivo en el espacio de trabajo —sea este público o privado— es el objetivo de la estrategia PrePara en comunidades laborales. Con este propósito, el Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol (SENDA) presenta el *Manual Prevención PrePara en comunidades laborales*, una herramienta que busca conectar a los miembros de cada organización, crear vínculos personales, incentivar la reflexión y, en definitiva, fomentar el diálogo para prevenir el consumo de sustancias no solo en el trabajo, sino también en el ámbito familiar.

La estrategia de prevención PrePara se implementa principalmente a través de la capacitación de trabajadores y trabajadoras, directivas, jefaturas, prevencionistas de riesgo, personas encargadas de recursos humanos y gestión organizacional, entre otros actores relevantes de la organización laboral.

El proceso formativo se desarrolla en tres etapas secuenciales: **Yo Importo** (Etapa 1), **Yo Participo** (Etapa 2) y **Yo me comprometo** (Etapa 3). Cada etapa de la estrategia PrePara se compone de ocho actividades asociadas a dimensiones como el ambiente laboral, la familia o el individuo.

De esta manera, SENDA espera contribuir con el fortalecimiento de una cultura preventiva en las organizaciones laborales y mejorar la calidad de vida de las personas.

¿POR QUÉ PREVENIR EL CONSUMO DE ALCOHOL Y OTRAS DROGAS EN EL TRABAJO?

En Chile existe una alta prevalencia de consumo de alcohol y otras drogas en la población trabajadora según las cifras del Décimo Segundo Estudio de Población General de SENDA (2016).

En efecto, las mayores prevalencias se concentran en dos segmentos de la población: entre los 19 y 25 años y entre los 26 y 34 años, correspondientes a jóvenes y adultos jóvenes que están iniciando su vínculo con el mundo laboral. El 65,7% de la población estudiada tiene trabajo, ya sea jornada completa o parcial, y la mayoría de las personas entrevistadas que están laboralmente activas se encuentra en plena edad productiva, un 52,85% de ellas tiene entre 19 y 44 años y un 38,31% tiene entre 45 y 64 años.

Los datos del estudio confirman que es preciso impulsar estrategias de prevención dirigidas a la población laboralmente activa para disminuir las prevalencias de consumo de alcohol y otras drogas y los riesgos asociados a dicho consumo.

- 54,0% de la población laboral declara consumo de alcohol en el último mes (este porcentaje es de 35,6% en la población no laboral)
- 10,2% de la población laboral presenta consumo de riesgo de alcohol (este porcentaje es de 7,0% en la población no laboral)
- 16,2% consumió marihuana alguna vez en el año (este porcentaje es de 12,6% en la población no laboral)
- 1,4% declara consumo de cocaína durante el último año (este porcentaje es de 0,5% en la población no laboral)
- 25,2% consume tabaco diariamente (este porcentaje es de 15,8% en la población no laboral)

El consumo de alcohol y otras drogas tiene consecuencias negativas para la salud de las personas y su entorno familiar y laboral. Prevenir el consumo de sustancias significa anticiparse a esas consecuencias.

La prevención en espacios laborales busca desincentivar o disminuir el consumo de alcohol y otras drogas en las personas, entregándoles conocimientos y herramientas para que actúen como agentes preventivos en sus espacios de trabajo y en sus familias.

El consumo de alcohol y otras drogas en una organización laboral genera diversos efectos negativos, tanto en la salud de sus trabajadores y trabajadoras como también en el desempeño de la empresa, su nivel de productividad y la calidad de las relaciones al interior de ella.

Efectos negativos en las empresas

- Disminuye el rendimiento.
- Disminuyen la productividad y las ganancias.
- Se incrementan los costos de producción.
- Causa daños y pérdidas en los equipos y materiales de la empresa.
- Genera problemas disciplinarios y conflictos laborales.
- Aumenta la rotación de personal.
- Perjudica la calidad del trabajo.

Efectos negativos en trabajadores y trabajadoras

- Disminución del rendimiento
- Sentimiento de aislamiento
- Retrasos y deseo de concluir las tareas antes de lo previsto
- Necesidad de descansos más prolongados
- Aumento de las bajas por enfermedad
- Irritabilidad y nerviosismo
- Posibilidad de reaccionar violentamente ante los demás
- Mayores riesgos de sufrir accidentes
- Jubilación anticipada por incapacidad laboral

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE UNA GESTIÓN PREVENTIVA?

De manera general, el desarrollo de una gestión preventiva en la organización laboral fortalece los factores protectores del consumo de sustancias y una cultura asociada al bienestar y a la salud de las personas.

Una organización preventiva...

1. **Protege la salud de sus trabajadores y trabajadoras.** La educación y la concientización sobre los daños relacionados con el consumo de alcohol y otras drogas en los espacios laborales pueden contribuir al bienestar de las personas, a mejorar su calidad de vida y su salud. En este proceso, una organización preventiva evita los prejuicios o los modifica.
2. **Mejora la productividad.** Es posible aumentar y mejorar la productividad de la organización mediante la implementación de un programa preventivo.
3. **Contribuye a disminuir el ausentismo laboral.** Los programas de promoción de la salud laboral pueden reducir la tasa de ausentismo en la organización.
4. **Contribuye a reducir los niveles de consumo.** Mantener una fuerza laboral informada y comprometida con la prevención puede reducir significativamente los niveles de consumo de sustancias.
5. **Previene en forma indirecta en las familias de sus trabajadores.** La prevención en el espacio laboral puede contribuir a prevenir el consumo de alcohol y otras drogas en las familias de sus trabajadores y en sus comunidades.
6. **Es costo-efectiva.** Aunque la prevención del uso de sustancias en espacios laborales supone una inversión en el corto plazo, puede traer ventajas de costo-efectividad en el largo plazo con la reducción de gastos por conceptos médicos y enfermedades profesionales. Para ello, la organización requiere una estrategia de prevención permanente y sostenida en el tiempo.

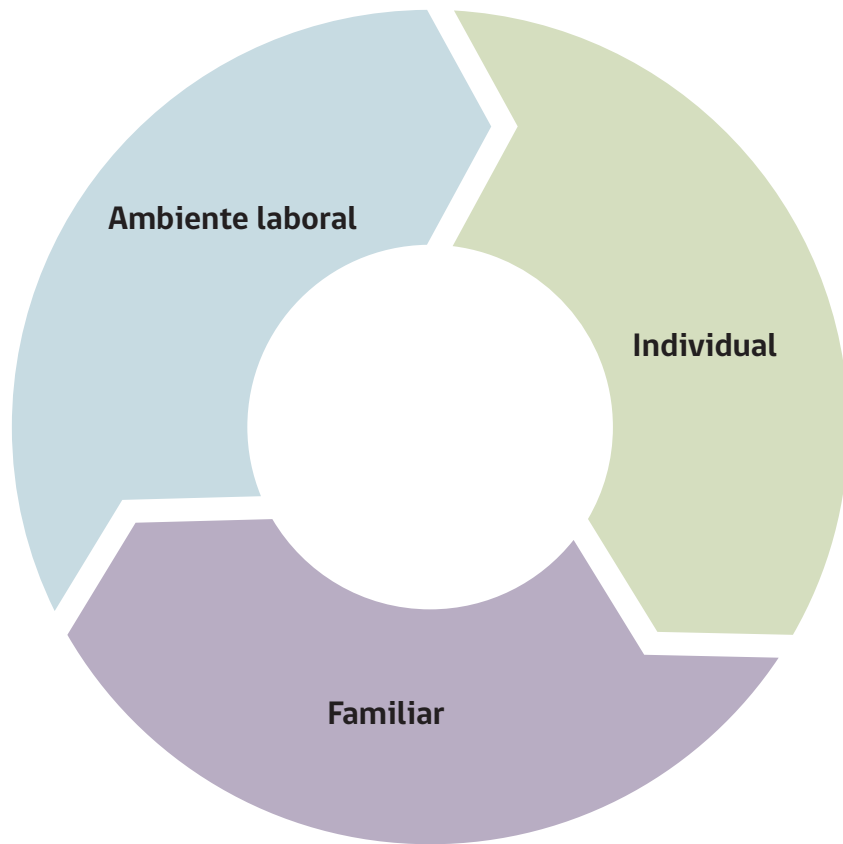
El **trabajo preventivo** en los espacios laborales se **construye** a partir de la **realidad** de cada organización y con la participación de los trabajadores.



¿QUÉ ENTENDEMOS POR CALIDAD DE VIDA LABORAL?

La calidad de vida laboral se entiende como la percepción colectiva de bienestar al interior de una organización. Esta percepción deriva de la constante interacción de condiciones específicas —entorno de trabajo, entorno familiar y características personales— que pueden actuar como factores protectores o factores de riesgo frente al consumo de alcohol y otras drogas.¹

El concepto de calidad de vida laboral tiene tres grandes dimensiones:



1. *Trabajar con Calidad de Vida. Manual de implementación*, SENDA, 2017.

Dimensión ambiente laboral

Se refiere al espacio y a las relaciones laborales. En esta dimensión, el estrés laboral constituye un factor de riesgo para el consumo de alcohol y otras drogas. Es necesario el compromiso de trabajadores y empleadores para prevenir el consumo de sustancias y disponer de apoyo dentro de la organización en caso de que una persona requiera ayuda.

Dimensión familiar

La vida familiar influye en la calidad de vida de las personas y en la prevención del consumo de alcohol y otras drogas. Esta dimensión se relaciona con los problemas de consumo de algún miembro de la familia (o del mismo trabajador o trabajadora), con la prevención del consumo en niños, niñas, adolescentes y jóvenes y con el fortalecimiento de los factores protectores del consumo.

Dimensión individual

Esta dimensión se refiere a las características personales de salud física y mental asociados al consumo de sustancias.

Desde la perspectiva de la prevención ambiental, trabajar en espacios laborales busca modificar las condiciones ambientales inmediatas –culturales, sociales, físicas y económicas– que median las decisiones que toman las personas sobre el uso de drogas. El enfoque ambiental supone que las personas no se vinculan con el consumo de sustancias únicamente a partir de sus características personales. Más bien, están influidas por un conjunto complejo de factores presentes en su medio ambiente.

Algunos factores de la prevención ambiental son:

- Las normas sociales respecto a lo que se considera normal, esperado o aceptado en las comunidades en las que viven.
- Las reglas o reglamentos establecidos que regulan el alcohol y otras drogas.
- El clima y la actitud de la comunidad frente al bienestar de sus miembros.
- Los mensajes publicitarios a los que están expuestos.
- La disponibilidad de alcohol, tabaco y otras drogas.

¿CÓMO IMPLEMENTAR PREVENCIÓN PREPARA EN COMUNIDADES LABORALES?

Qué es

Es una estrategia de fortalecimiento de las comunidades laborales para prevenir el consumo de alcohol y otras drogas.

Objetivo

Fortalecer a las comunidades laborales en el desarrollo de una cultura preventiva del consumo de alcohol y otras drogas.

A quién está dirigido

Directivos, jefaturas, prevencionistas de riesgo, encargados y asesores de recursos humanos y gestión organizacional, trabajadores y trabajadoras y toda la comunidad laboral.

Etapas

La estrategia Prevención PrePara en comunidades laborales se implementa en tres etapas progresivas de capacitación.

Etapa 1



Etapa 2



Etapa 3



Actividades

En este manual se describe la propuesta metodológica de las actividades de capacitación de cada etapa, donde se indica la siguiente información:

- lámina asociada a la actividad
- objetivo(s)
- dimensión de calidad de vida laboral que aborda
- duración
- desarrollo de la actividad
- ideas fuerza

La siguiente planilla resume las actividades de la estrategia Prevención PrePara en comunidades laborales. A cada etapa le corresponde un objetivo y ocho actividades asociadas a una (o más de una) dimensión de calidad de vida laboral.

	Objetivo de la etapa	Nombre de la actividad	Dimensión de calidad de vida laboral		
			Individual	Ambiente laboral	Familiar
ETAPA 1 YO IMPORTO	Informar y sensibilizar sobre factores asociados a la prevención del consumo de alcohol y otras drogas.	1.1 Relaciones familiares			
		1.2 Por mi familia			
		1.3 ¿Cómo me veo?			
		1.4 Me gustaría comentarte...			
		1.5 Cuidándonos en comunidad			
		1.6 ¿Qué onda?			
		1.7 Cultura preventiva			
		1.8 ¿Qué sabemos de...?			
ETAPA 2 YO PARTICIPO	Generar un espacio de discusión entre los trabajadores de la organización respecto a la prevención del consumo de alcohol y otras drogas.	2.1 Por mis hijos e hijas			
		2.2 ¿Cuánto nos conocemos?			
		2.3 Por mi trabajo y mi familia			
		2.4 Encuentra la palabra			
		2.5 ¡Sopa de letras!			
		2.6 Respondamos todos juntos			
		2.7 Relacionando conceptos			
		2.8 Construyamos un ambiente protector			
ETAPA 3 YO ME COMPROMETO	Fortalecer el compromiso de la organización y sus trabajadores en la prevención del consumo de alcohol y otras drogas.	3.1 Si tengo un problema			
		3.2 Cuestionario de intereses			
		3.3 Conociéndonos en familia			
		3.4 Entre colegas			
		3.5 Tres somos multitud			
		3.6 Aquí participamos todos			
		3.7 Derribando estereotipos			
		3.8 El ambiente de trabajo que queremos			

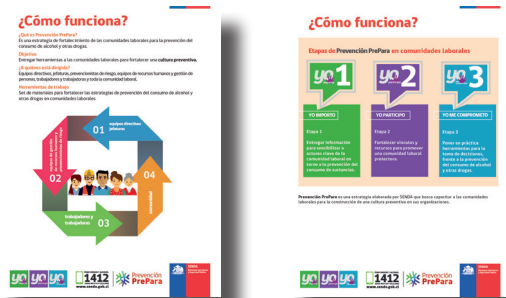
LÁMINAS COMPLEMENTARIAS

Antes de poner en marcha la estrategia de Prevención PrePara en una comunidad laboral, se recomienda planificar con anticipación las actividades que serán desarrolladas y definir cómo se realizará el proceso de difusión, considerando la participación de distintos miembros de la organización.

Utilice las láminas complementarias de acuerdo a la fase de implementación de la estrategia. Estas láminas están diseñadas para presentar esta iniciativa, informar sobre cada una de las actividades y presentar los compromisos de prevención de la organización.

Láminas: ¿Cómo funciona?

Estas dos láminas se utilizan antes de iniciar las etapas de capacitación, para contextualizar la estrategia de Prevención PrePara y para dar la bienvenida a las personas que integran la organización.



Láminas: Afiches para convocar a las actividades

Cada una de estas láminas corresponde a una de las tres etapas de la estrategia de Prevención PrePara, que se distinguen entre sí por un logotipo y un color diferente. La lámina de la respectiva etapa de capacitación se utiliza para convocar a una actividad de capacitación, indicando la fecha y el lugar donde se realizará la jornada.

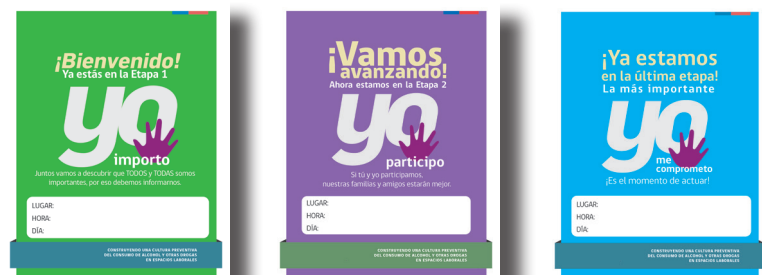


Lámina: Compromiso de la organización

Esta lámina se presenta después de concluir la implementación de la estrategia de Prevención PrePara. En ella, la organización laboral puede manifestar su compromiso con la prevención del consumo de alcohol y otras drogas.







ETAPA 1

YO IMPORTO



OBJETIVO DE ESTA ETAPA

Informar y sensibilizar sobre factores asociados a la prevención del consumo de alcohol y otras drogas.



1.1 RELACIONES FAMILIARES



Lámina

1.1 Relaciones familiares

Objetivos

- Sensibilizar a las personas sobre la importancia del involucramiento familiar en el autocuidado y como factor protector del consumo de alcohol y otras drogas.
- Establecer lazos entre compañeros y compañeras de trabajo.

Dimensiones
de calidad de vida

INDIVIDUAL
FAMILIAR
AMBIENTE LABORAL

Duración

30 a 40 minutos

DESARROLLO

1

Entréguele a cada participante la Lámina 1.1 de esta actividad y dé unos minutos para que cada uno la lea en silencio.

2

Plantee las siguientes preguntas:

- ¿Conocían la información de esta hoja?
- ¿Qué les llamó más la atención?

3

Pida a los participantes que formen duplas para conversar sobre la siguiente guía de preguntas:

- ¿Cómo me ve mi familia?
- ¿Cómo los veo yo a ellos?
- ¿De qué manera el trabajo puede afectar las relaciones familiares?
- ¿De qué manera el consumo de alcohol y otras drogas puede afectar las relaciones familiares?
- ¿Cómo puedo fortalecer las relaciones familiares?

4

Pida que las duplas presenten brevemente sus conclusiones.

5

Escuche con atención las opiniones. Cuando todos terminen de exponer, presente las ideas fuerza de esta actividad, relacionándolas con las opiniones planteadas por los participantes.

6

Agradezca la participación e invítelos a las siguientes actividades.

IDEAS FUERZA

Se entiende por factor protector toda aquella situación, condición o característica que contribuye a disminuir la probabilidad de consumo de alcohol y otras drogas.

El involucramiento parental es un factor protector, pues cuando hay padres involucrados, el consumo de sustancias en niños, niñas, adolescentes y jóvenes disminuye.

El involucramiento parental implica que niños, niñas, adolescentes y jóvenes reciban la atención y la contención necesarias de parte de los adultos para enfrentar los cambios propios del crecimiento y desarrollo.

Estar involucrado significa conocer las opiniones y los sentimientos de los miembros de la familia, además de compartir tiempos y actividades de calidad. Estar involucrado supone conocer las actividades, gustos y deseos de sus miembros, compartir con ellos y dialogar cotidianamente (saber qué hacen, qué les gusta hacer, etc.), expresar afectos y pensamientos.

1.2 POR MI FAMILIA



Lámina

1.2 Por mi familia

Objetivos

- Sensibilizar sobre la importancia del involucramiento familiar como factor protector del consumo de alcohol y otras drogas.
- Sensibilizar sobre la importancia del autocuidado en el bienestar personal y familiar.
- Reflexionar sobre la imagen que la persona tiene sobre sí misma y sobre su familia e identificar posibles cambios para mejorar las relaciones familiares.

Dimensiones
de calidad de vida

INDIVIDUAL
FAMILIAR
AMBIENTE LABORAL

Duración

30 a 40 minutos

DESARROLLO

1

Solicite a los participantes que formen grupos pequeños de dos o tres personas y que compartan sus experiencias sobre el siguiente tema:

- ¿En qué momentos jugamos o compartimos con nuestros hijos o hijas?

2

Entréguele a cada participante la Lámina 1.2 de esta actividad. Dé unos minutos para que la lean en grupo y conversen sobre las siguientes preguntas:

- ¿Nos vemos reflejados en esta lámina?
- ¿Qué características en común tenemos con el trabajador de la lámina?
- ¿Cómo me ve mi familia? ¿Cómo los veo yo a ellos?
- ¿Qué significa autocuidado?
- ¿Por qué es importante que yo como padre, madre o adulto significativo esté bien?
- ¿Cómo puedo contribuir con el bienestar familiar?

3

Invite a los grupos al plenario para que relaten los temas que surgieron en sus conversaciones.

4

Cuando terminen las exposiciones, proponga la siguiente lluvia de ideas:

- ¿Cómo puedo mejorar la relación familiar?

5

Anote las propuestas en la pizarra o en un papelógrafo. Cuando se hayan mencionado más de cinco ideas, pida que cada persona escoja de la lista un compromiso para mejorar la relación familiar. No necesitan mencionarlo, pueden escribirlo en un papel y luego compartirlo en sus casas.

6

Para finalizar, presente las ideas fuerza de esta actividad.

IDEAS FUERZA

Se entiende por factor protector toda aquella situación, condición o característica que contribuye a disminuir la probabilidad de consumo de alcohol y otras drogas.

El autocuidado se refiere a la importancia de cuidarse a sí mismo y mejorar el bienestar personal, considerando que estas acciones permiten tener una vida más saludable –por tanto, alejada del consumo de alcohol y otras drogas– y favorecen también las relaciones familiares.

El bienestar familiar se basa en una relación de confianza y afecto donde todos los miembros de la familia se sientan escuchados y comprendidos, y que proporciona estimulación y apoyo.

El involucramiento parental implica que niños, niñas, adolescentes y jóvenes reciban la atención y la contención necesarias de parte de los adultos para enfrentar los cambios propios del crecimiento y desarrollo.

Estar involucrado significa conocer las opiniones, los gustos, los deseos y los sentimientos de los otros miembros de la familia, además de compartir con ellos tiempos y actividades de calidad. Esto implica dialogar diariamente sobre temas cotidianos (saber qué hacen, qué les gusta hacer, etc.), y expresar afectos y pensamientos.

1.3 ¿CÓMO ME VEO?



Lámina

1.3 ¿Cómo me veo?

Objetivos

- Analizar el concepto de doble presencia y el rol de cada trabajador en la relación trabajo-familia.
- Analizar distintos factores de riesgo y protección asociados a la relación trabajo-familia.

Dimensiones
de calidad de vida

INDIVIDUAL

FAMILIAR

AMBIENTE LABORAL

Duración

30 a 40 minutos

DESARROLLO

1

Entréguele a cada participante la Lámina 1.3 de esta actividad. Pida que la lean y opinen.

2

Presente el tema de la actividad: analizar el concepto de doble presencia como un factor de riesgo o protección del consumo de alcohol y otras drogas para las personas. Explique brevemente el concepto de doble presencia.

3

Para aclarar el concepto, realice un ejercicio individual. Reparta una hoja en blanco a todos los participantes y pida que la dividan en cuatro partes. En cada parte deben escribir los siguientes enunciados:

- Primer espacio: ¿cómo me veo en el trabajo?
- Segundo espacio: ¿cómo me veo en la relación con mi familia?
- Tercer espacio: ¿qué situaciones de la relación familiar me afectan en el trabajo?
- Cuarto espacio: ¿qué situaciones del trabajo afectan mi relación familiar?

4

Presente un ejemplo en la pizarra o en un papelógrafo:

¿Cómo me veo en el trabajo?

- me gusta compartir
- trabajo mucho
- no me gusta el desorden

¿Cómo me veo en la relación con mi familia?

- amable
- mal carácter
- tengo buen humor

¿Qué situaciones de la relación familiar me afectan en el trabajo?

- las malas notas de mi hijo
- que alguien de la familia esté enfermo

¿Qué situaciones del trabajo afectan mi relación familiar?

- llevarme trabajo para la casa
- un llamado de atención de la jefatura

5

Después del ejercicio, invite a las personas a compartir sus impresiones sobre estos temas.

6

Proponga redefinir, entre todos, el concepto de doble presencia en una frase.

7

Solicite a los participantes que formen grupos pequeños de hasta tres personas. Cada grupo debe escoger un representante y responder las siguientes preguntas:

- ¿Cómo entiendo yo el concepto de doble presencia?
- ¿Qué estrategias puedo utilizar para evitar llevarme trabajo a la casa, o llevar los problemas de la casa al trabajo?
- ¿Por qué es importante que yo como padre, madre o adulto significativo esté bien?
- ¿Cómo puedo contribuir con el bienestar familiar y laboral?

8

Convide a los grupos a exponer sus respuestas en el plenario.

9

Para finalizar, presente las ideas fuerza de esta actividad.

IDEAS FUERZA

Se entiende por factor protector toda aquella situación, condición o característica que contribuye a disminuir la probabilidad de consumo de alcohol y otras drogas.

El autocuidado se refiere a la importancia de cuidarse a sí mismo y mejorar el bienestar personal, considerando que estas acciones permiten tener una vida más saludable –por tanto, alejada del consumo de alcohol y otras drogas– y favorecen también las relaciones familiares.

El bienestar familiar se basa en una relación de confianza y afecto donde todos los miembros de la familia se sientan escuchados y comprendidos, y que proporciona estimulación y apoyo.

1.4 ME GUSTARÍA COMENTARTE



Lámina

1.4 Me gustaría comentarte

Objetivos

- Sensibilizar sobre la importancia del involucramiento familiar como factor protector del consumo de alcohol y otras drogas.
- Promover el fortalecimiento del vínculo entre adultos responsables y niños, niñas, adolescentes y jóvenes.

Dimensiones
de calidad de vida

INDIVIDUAL
FAMILIAR
AMBIENTE LABORAL

Duración

30 a 40 minutos

DESARROLLO

1

Introduzca el tema de la actividad: las necesidades de los hijos e hijas van variando de acuerdo a la edad y a las características sociales y culturales en las que están inmersos. La adolescencia, en particular, es una etapa fundamental en el desarrollo de las personas donde el consumo de cualquier sustancia puede provocar daños serios.

2

Proponga una lluvia de ideas. Invite a los participantes a recordar cuando tenían 13 o 14 años:

- ¿Qué cosas les gustaban?
- ¿Qué cosas detestaban?
- ¿Cómo eran sus amistades?
- ¿Cómo era la relación con la familia?
- ¿Qué personas o lugares los hacía sentir bien?

3

Registre en la pizarra o en papelógrafo los comentarios.

4

Entréguele a cada participante la Lámina 1.4 de esta actividad. Pida que la lean en silencio, pensando en los niños, niñas, adolescentes y jóvenes con los que se relacionan a diario.

5

Invite a algunas personas a leer en voz alta un globo de la lámina y a opinar sobre ese mensaje.

6

Para ampliar el debate, formule las siguientes preguntas:

- ¿En qué se parece el pensamiento de nuestros hijos con las ideas que expresa el personaje de la lámina?
- ¿Qué significa comunicarse con los hijos o hijas?
- ¿Cómo puedo fortalecer el vínculo con ellos?
- ¿Qué cosas concretas debo modificar para acercarme a ellos?

7

Presente las ideas fuerza de esta actividad.

8

Para finalizar, pídale a cada participante que resuma en una frase lo que se lleva de esta actividad.

IDEAS FUERZA

Junto con acompañar a los hijos en todas sus etapas, los adultos deben ir reforzando en todo momento la autonomía progresiva de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes.

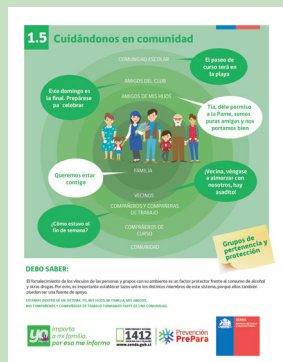
La ley no adjudica a los menores de edad su autonomía absoluta —la que sería necesaria para ejercer derechos y obligaciones—, pues estos dependen de otras personas (adultos responsables). Se entiende que niños, niñas y adolescentes necesitan finalizar su proceso de desarrollo antes de ser autónomos.

A pesar de lo anterior, la infancia y la adolescencia también son formas de ser persona, con el mismo valor que cualquier otra etapa de la vida. A medida que crecen, niños y niñas requieren grados progresivos de autonomía y demostración de confianza en sus capacidades para tomar decisiones propias; paralelamente, necesitan apoyo, cercanía afectiva y supervisión.

Durante la adolescencia se reduce la distancia entre la adultez y la niñez, y se comienza a evaluar la vida y la familia de una manera a veces más crítica. En efecto, la adolescencia constituye una etapa desafiante para los hijos, hijas y las familias, pues deben ensayar nuevas formas de interacción, nuevos límites y responsabilidades, etc.

Según los estudios de SENDA, el consumo de alcohol y otras drogas está presente en la etapa de la adolescencia, si se considera que la edad de inicio del consumo de marihuana en hombres y mujeres es alrededor de los 14 años. Asimismo, se ha constatado que estudiantes de 1º Medio muestran un alza importante de consumo de drogas.

1.5 CUIDÁNDONOS EN COMUNIDAD



Lámina

1.5 Cuidándonos en comunidad

Objetivos

- Analizar el papel de la comunidad para generar condiciones de bienestar.
- Sensibilizar respecto de la importancia de las relaciones enriquecedoras en los espacios cotidianos.
- Desarrollar el concepto de prevención ambiental en el ámbito laboral.

Dimensiones
de calidad de vida

INDIVIDUAL
FAMILIAR
AMBIENTE LABORAL

Duración

30 a 40 minutos

DESARROLLO

1

Introduzca el tema de la actividad:

A medida que aumentan las conexiones en espacios virtuales, aumenta la configuración de redes fugaces en los medios de comunicación. Este contexto tiene un impacto en las redes presenciales donde se construyen la identidad y las condiciones materiales y simbólicas que requieren las personas para desenvolverse. Al decaer las redes presenciales, disminuyen también los apoyos con los que cuentan las personas, aumenta el aislamiento y se expone a las nuevas generaciones a contextos socioculturales poco estimulantes o empobrecedores para su desarrollo.

El empobrecimiento de las redes de relaciones se vincula directamente con el consumo de alcohol y otras drogas, puesto que las redes virtuales o mercantiles (generalmente transitorias y superficiales) no pueden suplir la solidaridad presencial, no logran generar sentido de pertenencia, relato o disposición de acción para el bienestar individual y colectivo.

2

Entréguele a cada participante la Lámina 1.5 de esta actividad. Dé unos minutos para que la lean y pida opiniones.

3

Antes del siguiente ejercicio, explique que cada uno de nosotros convive en ambientes cotidianos amplios que incluyen a nuestras familias, a la escuela de nuestros hijos, a nuestro barrio, etc. Observar y valorar estos espacios es importante para prevenir el consumo de alcohol y otras drogas.

4

Reparta una hoja en blanco a cada participante. En ella, deben dibujar una figura similar a la de la lámina e identificar sus ambientes cotidianos en los círculos (familia, vecinos, colegas de trabajo, comunidad escolar, amigos de los hijos, etc.). Pueden agregar la cantidad de círculos que estimen conveniente. Luego, escriban el nombre de las personas cercanas o que los apoyan en cada uno de sus círculos.

5

Cuando todos terminen, forme parejas para que comenten entre ellos sus figuras, utilizando la siguiente pauta:

- Cantidad de círculos que consideraron
- Cantidad de personas que consideraron en cada círculo
- Cercanía/lejanía de las personas que integran su red de apoyo y de referencia
- ¿Están conformes con la red de relaciones que tienen o les gustaría modificarla?

6

Invite a las parejas a compartir sus conclusiones en el plenario.

7

Para finalizar, presente las ideas fuerza de esta actividad.

IDEAS FUERZA

Se entiende por factor protector toda aquella situación, condición o característica que contribuye a disminuir la probabilidad de consumo de alcohol y otras drogas. Se entiende por factor de riesgo toda aquella situación, condición o característica que aumenta la probabilidad de consumo de alcohol y otras drogas.

Mantenerse conectado con el entorno constituye un factor protector para prevenir el consumo de alcohol y otras drogas, pues asegura que personas y familias reciban recursos o suministros que son necesarios para su desarrollo y bienestar.

El aislamiento y la precariedad de la red social de relaciones fragiliza los procesos formativos asociados al cuidado entre las personas y aumenta la probabilidad de generar o agravar el consumo de sustancias debido a fenómenos como la inconformidad, la pérdida de sentido o el miedo a la exclusión social.

Los estudios sobre adicciones han explorado abundantemente los factores ambientales, atendiendo la riqueza de los contextos en los cuales se desenvuelven las personas. Estas evidencias muestran que los ambientes son cruciales para entender y abordar efectivamente la resistencia al consumo, su aparición y profundización.

Uno de los focos de la prevención es fortalecer los recursos comunitarios con los que cuentan las personas en sus espacios laborales, escolares y barriales.

La prevención ambiental tiene por objetivo modificar las condiciones ambientales culturales, sociales, físicas y económicas inmediatas que median las decisiones que toman las personas sobre el uso de drogas.

1.6 ¿QUÉ ONDA?



Lámina

1.6 ¿Qué onda?

Objetivos

- Analizar la importancia de la red de apoyo en el lugar de trabajo como un factor protector del consumo de alcohol y otras drogas y para prevenir accidentes laborales.

Dimensiones
de calidad de vida

INDIVIDUAL
FAMILIAR
AMBIENTE LABORAL

Duración

30 a 40 minutos

DESARROLLO

1

Introduzca el tema de la actividad: el ambiente laboral es una fuente importante de apoyo para el trabajador para enfrentar situaciones de consumo de sustancias, situaciones estresantes o conflictos laborales.

2

Entréguele a cada participante la Lámina 1.6 de esta actividad. Dé unos minutos para que la lean y pregunte:

- ¿Han vivido este tipo de situaciones en sus lugares de trabajo?

3

Presente los conceptos “factores protectores” y “factores de riesgo”, y relaciónelos con la prevención de accidentes laborales.

4

Para ejemplificar los conceptos, dibuje en la pizarra o papelógrafo dos columnas con el siguiente contenido:

En el trabajo...

es un factor protector cuando...

- Preguntamos al otro cómo ha estado.

es un factor de riesgo cuando...

- Nos hacemos “el loco” ante un problema.

5

Forme grupos de dos o tres personas. Pida que cada grupo identifique en el ambiente laboral factores protectores y factores de riesgo. Mientras más factores mencionen, mejor. Dé 10 minutos para elaborar las dos listas.

6

Invite a los grupos a presentar sus listas en el plenario. Anote en la pizarra o papelógrafo todos los factores de riesgo y factores de protección que se mencionen (si un factor se repite, no es necesario registrarlo).

7

Después de las presentaciones grupales, formule las siguientes preguntas:

- ¿Cómo podemos aumentar la lista de factores protectores en el ambiente laboral?
- ¿Qué podemos hacer para cambiar los factores de riesgo en el ambiente laboral?

8

Para finalizar la actividad, presente las ideas fuerza de esta actividad.

9

Si es posible, realice una dinámica de confianza para afianzar lazos entre las personas que participaron en la actividad.

IDEAS FUERZA

Se entiende por factor protector toda aquella situación, condición o característica que contribuye a disminuir la probabilidad de consumo de alcohol y otras drogas.

El autocuidado se refiere a la importancia de cuidarse a sí mismo y mejorar el bienestar personal, considerando que estas acciones permiten tener una vida más saludable –por tanto, alejada del consumo de alcohol y otras drogas– y favorecen también las relaciones familiares.

El bienestar familiar se basa en una relación de confianza y afecto donde todos los miembros de la familia se sientan escuchados y comprendidos, y que proporciona estimulación y apoyo.

El involucramiento parental implica que niños, niñas, adolescentes y jóvenes reciban la atención y la contención necesarias de parte de los adultos para enfrentar los cambios propios del crecimiento y desarrollo.

Estar involucrado significa conocer las opiniones, los gustos, los deseos y los sentimientos de los otros miembros de la familia, además de compartir con ellos tiempos y actividades de calidad. Esto implica dialogar diariamente sobre temas cotidianos (saber qué hacen, qué les gusta hacer, etc.), y expresar afectos y pensamientos.

1.7 CULTURA PREVENTIVA



Lámina

1.7 Cultura preventiva

Objetivos

- Analizar la importancia de promover estilos de vida saludables, el bienestar de los trabajadores y prácticas organizacionales preventivas.

Dimensiones de calidad de vida

INDIVIDUAL
FAMILIAR
AMBIENTE LABORAL

Duración

30 a 40 minutos

DESARROLLO

1

Presente el tema de la actividad: comprender el concepto de cultura preventiva en el ambiente laboral y generar propuestas para fortalecerla, mediante el compromiso y participación de todos los miembros de la organización.

2

Entréguele a cada participante la Lámina 1.7 de esta actividad. Pida que en cada ladrillo escriban una palabra relacionada con la cultura preventiva en el lugar de trabajo. Pueden escribir lo primero que se les venga a la mente.

3

Invite a cada participante a mencionar las palabras que escribió. Si hay algún concepto o idea que le llame la atención, puede pedir más información. Anote las propuestas en la pizarra o en un papelógrafo (si una palabra se repite, no es necesario registrarla).

4

Formule preguntas orientadas a poner en práctica la cultura preventiva en la organización:

- ¿Por qué es importante contar con un ambiente laboral que promueva el bienestar de sus trabajadores?
- ¿Cómo puedo aportar a mejorar el bienestar y la calidad de vida laboral en mi trabajo?
- Como trabajadores y trabajadoras, ¿qué compromisos podemos asumir para mejorar la calidad de vida de todos?
- Como organización, ¿qué acciones debo realizar para fortalecer el desarrollo de una cultura preventiva del consumo de alcohol y otras drogas?

5

Realice un ejercicio de cierre: reparta entre los participantes papeles de colores y pida que cada uno escriba un compromiso individual o colectivo de cambio para mejorar el ambiente laboral. Las ideas pueden ser sencillas, por ejemplo:

- respetar la hora de almuerzo
- saludar y preguntar cómo está
- disminuir el consumo de cigarrillos diario
- tener normas sobre el consumo de sustancias en la organización (en los eventos o fiestas, etc.)
- fomentar la participación en actividades de la organización

6

Convídelos a pegar sus propuestas en la pizarra o en un papelógrafo para construir un muro. Explique que cada idea es un "ladrillo" que fortalece la cultura preventiva de la organización.

7

Para finalizar, presente las ideas fuerza de esta actividad.

IDEAS FUERZA

Cultura preventiva es el conjunto de creencias, actitudes y prácticas compartidas por todos los miembros de un colectivo, que finalmente se expresa en comportamientos que ayudan a promover una conducta saludable respecto al consumo de alcohol y otras drogas.

La base de una cultura preventiva corresponde a las presunciones y creencias básicas que comparten las personas sobre el bienestar y cuidado común.

Una cultura preventiva se fortalece cuando se crean condiciones de un ambiente saludable, se promueve una cultura de seguridad y protección colectiva, se establecen normas claras que se respetan, y se fomenta la comunicación y las relaciones de apoyo entre los equipos de trabajo y la organización.

Se previene el consumo de alcohol y otras drogas en el trabajo cuando se asume una actitud responsable basada en una vida saludable y en el cuidado personal y de equipo. Esta responsabilidad debe ser compartida por trabajadores y empleadores. Fortalecer un clima laboral agradable y una buena convivencia centrada en el bienestar constituyen factores protectores del consumo de sustancias en la organización.

1.8 ¿QUÉ SABEMOS DE...?



Lámina

1.8 ¿Qué sabemos de...?

Objetivos

- Reflexionar sobre algunas afirmaciones y supuestos asociados al consumo de alcohol y otras drogas.
- Entregar informaciones sobre el consumo de sustancias y la prevención en el ámbito laboral.

Dimensiones de calidad de vida

INDIVIDUAL
FAMILIAR
AMBIENTE LABORAL

Duración

30 a 40 minutos

DESARROLLO

1

Presente el tema de la actividad: discutirán algunas afirmaciones sobre el consumo de sustancias y el bienestar a partir de informaciones basadas en la evidencia. Las frases se refieren a las tres dimensiones de la calidad de vida laboral (individual, familiar y ambiente laboral).

2

Pida que cada persona escriba en una hoja dos frases sobre sí misma: una frase verdadera y una frase falsa.

3

Forme parejas para realizar el siguiente ejercicio:

- Compartan con su compañero o compañera sus frases, sin decir cuál es verdadera y cuál es falsa.
- Para descubrir cuál es la frase falsa y cuál es la verdadera, cada uno hace tres preguntas que la otra persona pueda responder con un sí o un no.
- Después de las respectivas preguntas, cada participante indica cuál cree que es la frase falsa y la frase verdadera de su compañero o compañera.

4

Dependiendo del tiempo disponible, realice una breve ronda de comentarios sobre el ejercicio y recoja la experiencia de los participantes.

5

Para el próximo trabajo colectivo, y dependiendo de la cantidad de personas, trabaje con todos los participantes o forme grupos más pequeños.

6

Entregue las siguientes instrucciones:

- Cada grupo recibe una hoja con 12 frases relacionadas con el consumo de alcohol y otras drogas y elige tres frases del listado.
- Cada grupo debe determinar si las frases seleccionadas son verdaderas o falsas, y definir sus argumentos.
- Tienen 10 minutos para realizar este trabajo grupal.

7

Sugerencia metodológica: para hacer más dinámica la presentación de las respuestas grupales, elabore previamente un par de manos (tipo "pulgar para arriba" y "pulgar para abajo") para cada grupo.

8

Un representante de cada grupo expone brevemente las frases que escogieron y sus argumentos.

9

Cuando todos los grupos hayan expuesto, presente los contenidos asociados a las frases escogidas por los grupos (ver p. 76 de este manual).

10

Formule la siguiente pregunta:

- ¿Cómo podemos evitar o revertir las creencias erróneas que hay en torno al consumo de sustancias en nuestro trabajo?

11

Para finalizar, presente las ideas fuerza de esta actividad.

IDEAS FUERZA

Es común que la información sobre el consumo de sustancias, el cuidado de la salud y el bienestar sea errónea o entregue supuestos falsos, a partir de los cuales se toman decisiones sin el debido conocimiento. Así mismo, estos supuestos equivocados se transmiten de persona en persona y también al interior de las comunidades laborales.

Estar informado significa contar con diversas visiones respecto a un tema o una situación, lo que ayuda a tomar decisiones conscientes y responsables.

Al contar con mejor información, una organización laboral tiene más posibilidades de generar estrategias preventivas que involucren a cada uno de sus trabajadores y se ajuste a las necesidades particulares del ambiente laboral.





ETAPA 2

YO PARTICIPO

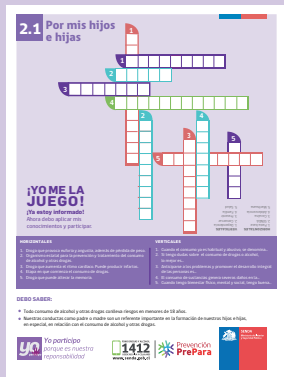


OBJETIVO DE ESTA ETAPA

Generar un espacio de discusión entre los trabajadores de la organización respecto a la prevención del consumo de alcohol y otras drogas.



2.1 POR MIS HIJOS E HIJAS



Lámina

2.1 Por mis hijos e hijas

Objetivos

- Informar y sensibilizar sobre el consumo de alcohol y otras drogas.
- Analizar el rol parental en la prevención del consumo de alcohol y otras drogas.

Dimensiones de calidad de vida

INDIVIDUAL
FAMILIAR
AMBIENTE LABORAL

Duración

30 a 40 minutos

DESARROLLO

1

Presente el tema de la actividad: profundizar la información sobre el consumo de alcohol y otras drogas y reforzar el rol preventivo de los adultos como referentes para niños, niñas, adolescentes y jóvenes.

2

Reparta la Lámina 2.1 de la actividad e invite a los participantes a formar duplas. Dé unos minutos para que resuelvan en conjunto el crucigrama.

3

Repase los conceptos del crucigrama y sus definiciones:

- ¿Fue difícil o fácil responder este crucigrama?
- ¿Qué palabras les costó encontrar?

4

Forme nuevamente las mismas duplas para que contesten las siguientes preguntas:

- ¿Qué información tenemos sobre el consumo de alcohol y otras drogas?
- ¿Por qué debemos evitar el consumo de alcohol y otras drogas en menores de 18 años?
- Si nuestros hijos nos preguntaran sobre alcohol y otras drogas, ¿cuál sería nuestra reacción?
- ¿De qué manera nuestro comportamiento influye en el comportamiento de nuestros hijos?

5

Después de 10 minutos, convida a los participantes a exponer sus respuestas.

6

Para finalizar, presente las ideas fuerza de esta actividad.

IDEAS FUERZA

El consumo de alcohol y otras drogas tiene distintas consecuencias dependiendo del tipo de droga.

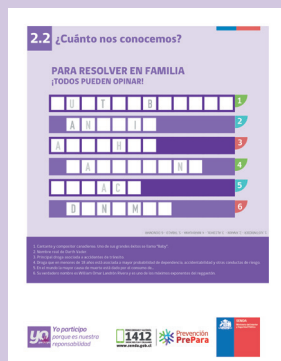
De acuerdo al *Décimo Primer Estudio Nacional de Drogas en Población Escolar* de SENDA (2016), la edad promedio de inicio del consumo de alcohol es 13 años y la edad promedio de inicio del consumo de marihuana es 14 años. Estos datos indican que la adolescencia es una etapa de riesgo para iniciar el consumo de sustancias. Mientras menor sea la edad de inicio en el consumo, mayor es la probabilidad de presentar un consumo problemático en el futuro.

Durante la etapa de la adolescencia el cerebro está en pleno desarrollo y el consumo de cualquier droga perjudica funciones mentales de los jóvenes –tales como la toma de decisiones, el juicio y el autocontrol– y los hace propensos a comportamientos de riesgo. El consumo de drogas en la adolescencia afecta también el funcionamiento de la memoria, la atención, la concentración y el aprendizaje, lo que puede generar problemas de rendimiento escolar o en el proyecto de vida futuro.

Los padres, madres o adultos significativos deben estar informados y tener un discurso enfocado en el no consumo de sustancias, sobre todo en la niñez y en la adolescencia. De la misma manera, son referentes para niños, niñas, adolescentes y jóvenes, por lo tanto, su comportamiento en este tema debe ser responsable.

Una buena comunicación entre los miembros de la familia fortalece los factores protectores del consumo de alcohol y otras drogas. Esto implica estar disponible para conversar sobre este tema, establecer normas y límites claros y precisos, además de entregar afecto y contención.

2.2 ¿CUÁNTO NOS CONOCEMOS?



Lámina

2.2 ¿Cuánto nos conocemos?

Objetivos

- Informar y sensibilizar sobre el consumo de alcohol y otras drogas.
- Sensibilizar sobre la importancia del involucramiento parental como un factor protector del consumo de alcohol y otras drogas.

Dimensiones
de calidad de vida

INDIVIDUAL
FAMILIAR
AMBIENTE LABORAL

Duración

30 a 40 minutos

DESARROLLO

1

Presente el tema de la actividad: una forma de prevenir el consumo de alcohol y otras drogas en niños, niñas y adolescentes se refiere al apoyo, atención y contención que padres, madres y adultos significativos les pueden entregar, involucrándose en su crecimiento y desarrollo y conociendo sus intereses.

2

Para iniciar la actividad, formule las siguientes preguntas:

- ¿Qué gustos o intereses tienen nuestros hijos?
- ¿Son los mismos intereses que teníamos nosotros a su edad?
- ¿Qué tipo de actividades les gusta hacer después del colegio o los fines de semana?
- ¿Quiénes son sus mejores amigos y amigas?
- ¿De qué manera entregamos apoyo, atención y contención a nuestros hijos?
- ¿Por qué es importante el involucramiento parental para la prevención del consumo de alcohol y otras drogas?

3

Entréguele a cada participante la Lámina 2.2. de esta actividad y dé 5 minutos para que la completen en forma individual.

4

Repase con los participantes las respuestas y luego plantee la siguiente pregunta:

- ¿Creen que sus hijos terminarían este juego antes que ustedes? ¿Por qué?

5

Para finalizar, presente las ideas fuera de esta actividad.

ALTERNATIVA PARA HACER ESTA ACTIVIDAD

Esta actividad se puede realizar también en la casa, junto a la familia. Si es así, se sugiere entregarle a los participantes la Lámina 2.2 antes de un fin de semana y planificar una jornada al inicio de la semana siguiente para compartir los comentarios.

IDEAS FUERZA

Se entiende por factor protector toda aquella situación, condición o característica que contribuye a disminuir la probabilidad de consumo de alcohol y otras drogas.

El involucramiento parental implica que niños, niñas, adolescentes y jóvenes reciban la atención y la contención necesarias de parte de los adultos para enfrentar los cambios propios del crecimiento y desarrollo.

Estar involucrado significa conocer las opiniones, los gustos, los deseos y los sentimientos de los otros miembros de la familia, además de compartir con ellos tiempos y actividades de calidad. Esto implica dialogar diariamente sobre temas cotidianos (saber qué hacen, qué les gusta hacer, etc.), y expresar afectos y pensamientos.

Los padres, madres o adultos significativos deben estar informados y tener un discurso enfocado en el no consumo de sustancias, sobre todo en la niñez y en la adolescencia. De la misma manera, son referentes para niños, niñas, adolescentes y jóvenes, por lo tanto, su comportamiento en este tema debe ser responsable.

Una buena comunicación entre los miembros de la familia fortalece los factores protectores del consumo de alcohol y otras drogas. Esto implica estar disponible para conversar sobre este tema, establecer normas y límites claros y precisos, además de entregar afecto y contención.

2.3 POR MI TRABAJO Y MI FAMILIA



Lámina

2.3 Por mi trabajo y mi familia

Objetivos

- Analizar cómo influyen en la familia los factores protectores y los factores de riesgo del consumo de alcohol y otras drogas.

Dimensiones
de calidad de vida

INDIVIDUAL
FAMILIAR
AMBIENTE LABORAL

Duración

30 a 40 minutos

DESARROLLO

1

Para iniciar la actividad, formule las siguientes preguntas:

- ¿Han escuchado hablar de factor protector y factor de riesgo?
- ¿Con qué temas relacionan estos conceptos?

2

Es probable que los participantes hayan escuchado hablar de factor protector y factor de riesgo en contenidos sobre alimentación saludable o ejercicios para evitar problemas de salud. Explique que los factores protectores y los factores de riesgo se relacionan también con la prevención del consumo de alcohol y otras drogas.

3

Forme grupos de tres o cuatro personas y entréguele a cada grupo la Lámina 2.3 de esta actividad donde está el tablero de juego.

4

Dé a conocer las instrucciones generales del juego:

- Cada jugador se identifica en el tablero con una moneda u otro objeto pequeño.
- Para avanzar necesitarán dos monedas iguales. Los puntajes están descritos en las instrucciones del tablero.
- El juego termina cuando uno de los jugadores llegue a la meta.

5

Después que todos los grupos terminen el juego, plantee algunas preguntas:

- ¿Qué les pareció el contenido de las casillas para subir o bajar en el tablero?
- ¿Qué entendemos por factores protectores y factores de riesgo del consumo de alcohol y otras drogas?
- ¿De qué manera los factores protectores y los factores de riesgo influyen en las relaciones familiares y laborales?

6

Para finalizar, presente las ideas fuerza de esta actividad.

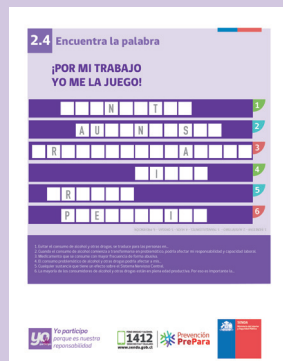
IDEAS FUERZA

Se entiende por factor protector toda aquella situación, condición o característica que contribuye a disminuir la probabilidad de consumo de alcohol y otras drogas. Se entiende por factor de riesgo como toda aquella situación, condición o característica que aumenta la probabilidad de consumo de alcohol y otras drogas.

Una buena comunicación entre los miembros de la familia fortalece los factores protectores del consumo de alcohol y otras drogas. Esto implica estar disponible para conversar sobre este tema, establecer normas y límites claros y precisos, además de entregar afecto y contención.

Los padres, madres o adultos significativos deben estar informados y tener un discurso enfocado en el no consumo de sustancias, sobre todo en la niñez y en la adolescencia. De la misma manera, son referentes para niños, niñas, adolescentes y jóvenes, por lo tanto, su comportamiento en este tema debe ser responsable.

2.4 ENCUENTRA LA PALABRA



Lámina

2.4 Encuentra la palabra

Objetivos

- Informar y sensibilizar sobre el consumo de alcohol y otras drogas.
- Analizar cómo influyen en el trabajo los factores protectores y los factores de riesgo del consumo de alcohol y otras drogas.

Dimensiones
de calidad de vida

INDIVIDUAL
FAMILIAR
AMBIENTE LABORAL

Duración

30 a 40 minutos

DESARROLLO

1

Para iniciar la actividad, formule las siguientes preguntas:

- ¿Han escuchado hablar de factor protector y factor de riesgo?
- ¿Con qué temas relacionan estos conceptos?

2

Es probable que los participantes hayan escuchado hablar de factor protector y factor de riesgo en contenidos sobre alimentación saludable o ejercicios para evitar problemas de salud. Explique que los factores protectores y los factores de riesgo se relacionan también con la prevención del consumo de alcohol y otras drogas.

3

Entréguele a cada participante la Lámina 2.4 de esta actividad y motívelos a resolver el juego en el menor tiempo posible. Si es factible, proponga un premio (un dulce, un lápiz u otro obsequio pequeño).

4

Cuando todos terminen, repasen los conceptos del juego. Pida a algunos participantes que lean en voz alta el enunciado de cada palabra y que luego indiquen la solución.

5

Dé espacio para aclarar los conceptos del juego u otros temas que surjan —por ejemplo, tipos de sustancias, tipos de consumo, datos de consumo, etc.—. Para ello, utilice el material de apoyo de este manual.

6

Para finalizar, presente las ideas fuerza de esta actividad.

IDEAS FUERZA

Se entiende por factor protector toda aquella situación, condición o característica que contribuye a disminuir la probabilidad de consumo de alcohol y otras drogas. Se entiende por factor de riesgo toda aquella situación, condición o característica que aumenta la probabilidad de consumo de alcohol y otras drogas.

Se pueden disminuir los factores de riesgo al fortalecer los factores protectores del consumo de alcohol y otras drogas en el trabajo como, por ejemplo, a través de una buena comunicación entre los compañeros y compañeras, estar disponibles ante preguntas que surjan sobre este tema, establecer normas de convivencia protectoras y un relato asociado al cuidado y bienestar colectivo, entre otros.

Somos un referente para otros colegas de trabajo, por lo tanto, nuestro comportamiento respecto al consumo de alcohol y otras drogas debe ser responsable.

2.5 ¡SOPA DE LETRAS!



Lámina

2.5 ¡Sopa de letras!

Objetivos

- Informar y sensibilizar sobre el consumo de alcohol y otras drogas.
- Analizar cómo influyen en el trabajo los factores protectores y los factores de riesgo del consumo de alcohol y otras drogas.

Dimensiones
de calidad de vida

INDIVIDUAL

FAMILIAR

AMBIENTE LABORAL

Duración

30 a 40 minutos

DESARROLLO

1

Presente el tema de la actividad: analizar información relacionada con el consumo de alcohol y otras drogas y, a partir de ella, reflexionar sobre el rol de los factores protectores y los factores de riesgo en el trabajo.

2

Plantee las siguientes preguntas:

- ¿Han escuchado hablar de factor protector y factor de riesgo?
- ¿Con qué temas relacionan estos conceptos?

3

Es probable que los participantes hayan escuchado hablar de factor protector y factor de riesgo en contenidos sobre alimentación saludable o ejercicios para evitar problemas de salud. Explique que los factores protectores y los factores de riesgo se relacionan también con la prevención del consumo de alcohol y otras drogas.

4

Entréguele a cada participante la Lámina 2.5 de esta actividad que contiene el juego de sopa de letras. Invítelos a resolver el juego de manera individual o grupal, dependiendo de la cantidad de personas que participen en la actividad. Puede realizar competencias con tiempo y premios para motivar la participación.

5

Cuando termine el juego, plantee las siguientes preguntas:

- ¿Qué les pareció la sopa de letras? ¿Fue fácil o difícil de resolver?
- ¿Manejaban suficiente información?
- ¿Por qué es importante estar informado sobre prevención del consumo de alcohol y otras drogas en su ambiente laboral?
- ¿Cómo pueden contribuir con la prevención del consumo de alcohol y otras drogas en su trabajo?

6

Para finalizar, presente las ideas fuerza de esta actividad.

IDEAS FUERZA

Se entiende por factor protector toda aquella situación, condición o característica que contribuye a disminuir la probabilidad de consumo de alcohol y otras drogas. Se entiende por factor de riesgo toda aquella situación, condición o característica que aumenta la probabilidad de consumo de alcohol y otras drogas.

Los factores de riesgo disminuyen cuando se fortalecen los factores protectores del consumo de alcohol y otras drogas. En el trabajo, diversas acciones pueden contribuir, por ejemplo: mantener una buena comunicación entre compañeros y compañeras, estar disponible para hablar sobre este tema, establecer normas de convivencia protectoras, promover un relato asociado al cuidado y al bienestar colectivo, etc.

Somos un referente para otros colegas de trabajo, por lo tanto, nuestro comportamiento respecto al consumo de alcohol y otras drogas debe ser responsable.

Las consecuencias negativas del consumo de alcohol y otras drogas afectan no solo a la persona sino también a quienes la rodean, incluyendo su familia y su ambiente laboral.

El apoyo entre los compañeros de trabajo es fundamental tanto para prevenir el consumo de sustancias como para abordar una posible situación de consumo. Se trata de proporcionar compañía y potenciar estructuras de soporte en el ambiente laboral.

2.6 RESPONDAMOS TODOS JUNTOS



Lámina

2.6 Respondamos todos juntos

Objetivos

- Informar y sensibilizar sobre las señales de alerta del consumo de alcohol y otras drogas.
- Analizar caminos de acción cuando se presenta una situación de consumo de alcohol y otras drogas en el trabajo.

Dimensiones
de calidad de vida

INDIVIDUAL
FAMILIAR
AMBIENTE LABORAL

Duración

30 a 40 minutos

DESARROLLO

1

Invite a los participantes a responder las siguientes preguntas a partir de sus experiencias:

- ¿Han tenido que enfrentar alguna vez una situación de consumo de alcohol y drogas en su espacio laboral?
- ¿Reaccionaron o no frente a la situación?
- ¿Cómo reaccionaron (sancionando, prestando apoyo, etc.)?
- ¿Qué necesitaron para abordar de manera adecuada la situación?
- ¿Se podría haber evitado esa situación? ¿De qué manera?

2

Solicite a los participantes que formen grupos de tres a cuatro personas y entréguele a cada grupo la Lámina 2.6 de esta actividad. La idea es que todos comenten y contesten las interrogantes que allí se plantean.

3

Pida que cada grupo comparta sus conclusiones en el plenario.

4

Para finalizar, presente las ideas fuerza de esta actividad.

IDEAS FUERZA

Las consecuencias negativas del consumo de alcohol y otras drogas afectan no solo a la persona sino también a quienes la rodean, incluyendo su familia y su ambiente laboral.

El apoyo entre los compañeros de trabajo es fundamental tanto para prevenir el consumo de sustancias como para abordar una posible situación de consumo. Se trata de proporcionar compañía y potenciar estructuras de soporte en el ambiente laboral.

Es necesario establecer en los espacios laborales protocolos de acción para enfrentar posibles casos de consumo de alcohol y otras drogas. Luego de definidos, estos protocolos deben ser socializados entre sus trabajadores, lo que permitirá reaccionar de manera adecuada y gestionar todos los apoyos necesarios para la persona afectada.

Cuando se produce un problema de consumo, este afecta profundamente el sistema familiar. Cada miembro de la familia es un elemento esencial para su existencia y tiene mucho que aportar al sistema familiar. Las personas son los recursos que sostienen a la familia en momentos difíciles y promueven su bienestar.

2.7 RELACIONANDO CONCEPTOS



Lámina

2.7 Relacionando conceptos

Objetivos

- Identificar conceptos asociados a la prevención del consumo de alcohol y otras drogas.
- Analizar el rol de trabajadores y trabajadoras en la prevención del consumo de alcohol y otras drogas en el trabajo.

Dimensiones
de calidad de vida

INDIVIDUAL
FAMILIAR
AMBIENTE LABORAL

Duración

30 a 40 minutos

DESARROLLO

1

Presente el tema de la actividad: revisar los principales conceptos asociados a la prevención del consumo de alcohol y otras drogas y analizar el rol de agente preventivo que puede cumplir cada trabajador en su organización.

2

Entréguele a cada participante la Lámina 2.7 de esta actividad e invítelos a formar duplas. Dé unos minutos para que realicen este ejercicio que consiste en relacionar conceptos con definiciones.

3

Cuando terminen, repase las respuestas del ejercicio. A medida que identifiquen el concepto correcto para cada definición, solicite ejemplos para aplicar u observar dicho concepto en los respectivos lugares de trabajo.

4

Pídales que se reúnan nuevamente en duplas para responder las siguientes preguntas:

- ¿Por qué es importante que una organización se preocupe de prevenir el consumo de alcohol y otras drogas?
- ¿Cuál es nuestro rol como trabajadores y trabajadoras en la prevención del consumo de sustancias?

5

Convide a las duplas a compartir sus respuestas en el plenario.

6

Para finalizar, presente las ideas fuerza de esta actividad.

IDEAS FUERZA

Cultura preventiva es el conjunto de creencias, actitudes y prácticas compartidas por todos los miembros de un colectivo, que finalmente se expresa en comportamientos que ayudan a promover una conducta saludable respecto al consumo de alcohol y otras drogas.

Una cultura preventiva se fortalece cuando se crean condiciones de ambiente saludable, se promueve una cultura de seguridad y protección colectiva, se establecen normas claras que se respetan y se fomenta la comunicación y las relaciones de apoyo entre los equipos de trabajo y la organización.

Se previene el consumo de alcohol y otras drogas en el trabajo cuando se asume una actitud responsable basada en una vida saludable y en el cuidado personal y de equipo. Esta responsabilidad debe ser compartida por trabajadores y empleadores. Fortalecer un clima laboral agradable y una buena convivencia centrada en el bienestar constituyen factores protectores del consumo de sustancias en la organización.

2.8 CONSTRUYAMOS UN AMBIENTE PROTECTOR



Lámina

2.8 Construyamos un ambiente protector

Objetivos

- Analizar el rol de la organización en la prevención del consumo de alcohol y otras drogas.

Dimensiones
de calidad de vida

INDIVIDUAL
FAMILIAR
AMBIENTE LABORAL

Duración

30 a 40 minutos

DESARROLLO

1

Presente el tema la actividad: se abordará la gestión preventiva en la organización laboral.

2

Forme grupos de tres o más personas y entréguele a cada equipo la Lámina 2.8 de esta actividad. El ejercicio consiste en responder las preguntas del crucigrama. El equipo que complete correctamente la lámina, será el ganador.

3

Cuando todos los grupos terminen el crucigrama, formule algunas preguntas:

- ¿Fue fácil o difícil completar el crucigrama?
- ¿Qué palabras les costó más encontrar?
- ¿Por qué?

4

Repase los conceptos del crucigrama y aclare dudas.

5

Forme nuevamente los mismos grupos para responder las siguientes preguntas:

- ¿Qué significa para nosotros gestión preventiva?
- ¿Por qué es importante que exista una gestión preventiva en la organización?
- ¿De qué manera puedo aportar a la gestión preventiva de mi organización?

6

Dé 10 minutos para el trabajo grupal. Luego, invítelos a compartir sus respuestas en el plenario.

7

Para finalizar, presente las ideas fuerza de esta actividad.

IDEAS FUERZA

La gestión preventiva fortalece la cultura asociada al bienestar de los trabajadores y trabajadoras, enfocada en la salud y en el fortalecimiento de los factores protectores de la organización.

La gestión preventiva permite prevenir el consumo de alcohol y otras drogas, evitando la aparición de efectos negativos en la salud de sus trabajadores y en el nivel de productividad de la organización.

Una organización preventiva:

- Toma un rol activo en la prevención del consumo de sustancias entre sus trabajadores y trabajadoras.
- Evita los prejuicios e intenta modificarlos.
- Reconoce el rol preventivo de trabajadores y trabajadoras en su grupo familiar.
- Promueve una vida saludable y busca mejorar la calidad de vida laboral en el día a día.
- Tiene una estrategia de prevención permanente y sostenida en el tiempo.
- Genera lineamientos preventivos y está dispuesta a generar cambios en beneficio de trabajadores y trabajadoras.





ETAPA 3

YO ME COMPROMETO

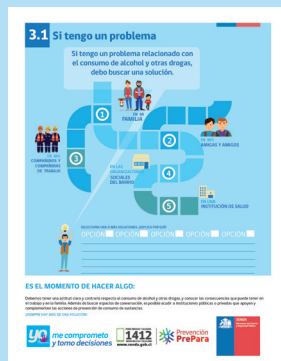


OBJETIVO DE ESTA ETAPA

Fortalecer el compromiso de los trabajadores y la institución en la prevención del consumo de alcohol y otras drogas.



3.1 SI TENGO UN PROBLEMA



Lámina

3.1 Si tengo un problema

Objetivos

- Sensibilizar respecto a la relevancia de detectar tempranamente situaciones riesgosas y de consumo.
- Explorar alternativas de acción frente a un posible caso de consumo.

Dimensiones de calidad de vida

INDIVIDUAL

FAMILIAR

AMBIENTE LABORAL

Duración

30 a 40 minutos

DESARROLLO

1

Presente el tema de la actividad: analizar alternativas de acción ante una situación de consumo de drogas por parte de un colega de trabajo o un miembro de la familia. No existe una única forma correcta de actuar, ya que depende de las características de los ambientes de trabajo y de las familias. Sin embargo, es posible identificar elementos comunes a seguir en estos casos.

2

Forme grupos de cuatro a cinco personas y explique el ejercicio: a cada grupo se le presentará una situación hipotética y debe tomar decisiones respecto a qué hacer en ese caso.

3

Dependiendo del tiempo disponible, puede entregarle a cada grupo una, dos o tres situaciones:

Situación 1: Un compañero de trabajo no llega a trabajar el lunes; no es la primera vez que ocurre. Se sabe por rumores que todos los fines de semana participa en fiestas y celebraciones.

Situación 2: Una colega llega a trabajar con síntomas evidentes de consumo de alcohol. En dos horas más debe participar en una reunión con todo el personal.

Situación 3: Mi compañera y amiga del trabajo me dice que tiene problemas con el consumo de marihuana. Me pide que no le cuente a nadie en el trabajo.

4

Invite a los grupos a exponer sus decisiones en el plenario. Para cerrar este ejercicio, destaque las propuestas que pueden ser más adecuadas dentro de un contexto de gestión preventiva e invítelos a valorar las redes de apoyo externas e internas del espacio laboral.

5

Formen nuevamente los mismos grupos y entréguele a cada participante la Lámina 3. 1 de esta actividad. En este caso, el grupo debe definir algunas opciones para actuar frente a casos de consumo. Acompañe el desarrollo de este ejercicio en todos los grupos.

6

Para finalizar, presente las ideas fuerza de esta actividad.

IDEAS FUERZA

Conversar sobre el consumo de sustancias no siempre es fácil, por ello es necesario generar un clima laboral receptivo y abierto a acoger las posibles situaciones que puedan surgir. Es importante reconocer las diferentes percepciones que tenemos con relación al tema para buscar la mejor manera de abordarlo. Siempre es mejor enfrentar las situaciones que ignorarlas.

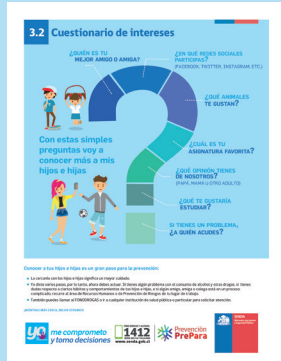
El ambiente laboral constituye un espacio privilegiado para gestionar y apoyar la intervención de casos de personas con consumo. La evidencia señala que el trabajo es una de las razones de mayor relevancia para terminar con éxito un proceso de tratamiento. Por ello, la compañía y soporte de los colegas de trabajo es fundamental, así como también las decisiones que puedan tomar las jefaturas y los equipos directivos.

Cuando se detectan casos de consumo se debe actuar rápidamente en forma firme y comprensiva, buscar apoyos para manejar el tema y definir en conjunto cuales son las mejores opciones.

Resolver las consecuencias negativas derivadas del consumo de un miembro de la organización laboral requiere asumir que el problema existe. Significa atreverse a conversar, buscar soluciones, pedir ayuda, poner límites y afrontar los sentimientos derivados de frustración, pena, etc.

Para solicitar información y apoyo en estas situaciones, en la lámina de esta actividad se pueden encontrar los datos del Fonodrogas de SENDA. Se puede solicitar ayuda las 24 horas del día.

3.2 CUESTIONARIO DE INTERESES



Lámina

3.2 Cuestionario de intereses

Objetivos

- Relevar la importancia del involucramiento parental como factor protector del consumo de alcohol y otras drogas.
- Analizar la importancia de la red de apoyo para resolver problemas.

Dimensiones de calidad de vida

INDIVIDUAL
FAMILIAR
AMBIENTE LABORAL

Duración

30 a 40 minutos

DESARROLLO

1

Presente el tema de la actividad: fortalecer el involucramiento parental como un factor protector para prevenir el consumo de alcohol y otras drogas.

2

Entréguele a cada participante la Lámina 3.2 de esta actividad y pida que se reúnan en parejas. El ejercicio consiste en responder preguntas sobre los gustos e intereses de sus hijos.

3

Cuando terminen el ejercicio, invítelos a comentar los resultados. Conduzca la discusión del plenario con las siguientes preguntas:

- ¿Qué gustos o intereses tienen nuestros hijos e hijas?
- ¿Son los mismos intereses que teníamos nosotros a su edad?
- ¿De qué maneras entregamos apoyo, atención y contención a los niños, niñas y adolescentes?
- ¿Por qué es importante el involucramiento parental para la prevención del consumo de alcohol y otras drogas?

4

Problematico la última pregunta de la lámina para entender la red de apoyo de los niños, niñas y adolescentes: "Si tienes un problema, ¿a quién acudes?"

- ¿Podemos responder esta pregunta? ¿Por qué?

5

Presente las ideas fuerza de esta actividad.

6

Para finalizar, invite a cada participante a escribir una frase (en un papel, papelógrafo o pizarra) donde se comprometa a realizar alguna acción durante la semana con sus hijos; por ejemplo: preguntarles cómo les fue en el colegio, acompañarlos a alguna actividad, ayudarlos con las tareas, etc.

ALTERNATIVAS PARA HACER ESTA ACTIVIDAD

- Si se ha planificado alguna iniciativa asociada al "día del niño", "día de la familia", "conociendo el trabajo de mis papás", etc., puede aprovechar este contexto para realizar esta actividad entre padres, madres e hijos.
- Esta actividad también puede realizarse en la casa con los hijos. En esos casos, distribuya previamente la lámina de esta actividad y entréguele a los participantes las ideas fuerza que se quieren transmitir.

IDEAS FUERZA

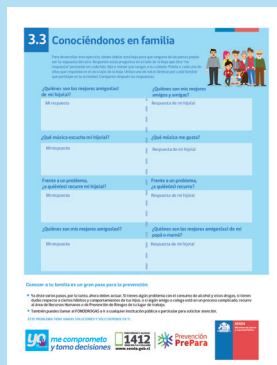
El involucramiento parental implica que niños, niñas, adolescentes y jóvenes reciban la atención y la contención necesarias de parte de los adultos para enfrentar los cambios propios del crecimiento y desarrollo.

Estar involucrado significa conocer las opiniones, los gustos, los deseos y los sentimientos de los otros miembros de la familia, además de compartir con ellos tiempos y actividades de calidad. Esto implica dialogar diariamente sobre temas cotidianos (saber qué hacen, qué les gusta hacer, etc.), y expresar afectos y pensamientos.

Los padres, madres o adultos significativos deben estar informados y tener un discurso enfocado en el no consumo de sustancias, sobre todo en la niñez y en la adolescencia. De la misma manera, son referentes para niños, niñas, adolescentes y jóvenes, por lo tanto, su comportamiento en este tema debe ser responsable.

La red de apoyo es fundamental para resolver problemas. Los niños, niñas, adolescentes y jóvenes necesitan contar con personas claves y disponibles ante cualquier duda o consulta que ellos tengan. Siempre es bueno conversar con la familia sobre los lugares o instancias donde se puede acudir para buscar apoyo, tanto en las redes formales (municipios, redes de salud, etc.) o informales (vecinos, amigos y parientes).

3.3 CONOCIÉNDONOS EN FAMILIA



Lámina

3.3 Conociéndonos en familia

Objetivos

- Relevar la importancia del involucramiento parental como factor protector del consumo de alcohol y otras drogas.
- Analizar la importancia de la red de apoyo para resolver problemas.

Dimensiones
de calidad de vida

INDIVIDUAL
FAMILIAR
AMBIENTE LABORAL

Duración

30 a 40 minutos

DESARROLLO

1

Esta actividad busca fortalecer la relación entre padres, madres y adultos significativos y el resto de la familia. Por eso, se realiza en la casa, después del trabajo o durante el fin de semana.

2

Reúname previamente con aquellas personas que quieran desarrollar la actividad. Reparta la Lámina 3.3 de esta actividad y explique los pasos a seguir:

- Cada participante debe escribir sus respuestas en una columna de la lámina y doblar la hoja, tal como se indica en la instrucción.
- Deben pedirle al resto de su familia que conteste al otro lado de la lámina, sin ver lo que el participante escribió.
- Luego, deben contrastar las respuestas de los dos lados de la lámina.

3

En la presentación de la actividad, señale la importancia del involucramiento parental como una manera de prevenir el consumo de alcohol y otras drogas. Repase las preguntas de la lámina.

4

Converse con los participantes sobre las siguientes temas:

- ¿Cuánto nos involucramos en los intereses de los otros miembros de la familia?
- ¿Qué hacemos para apoyarnos cuando tenemos un problema?
- ¿A quién recurrimos?
- ¿De qué manera el involucramiento se transforma en un factor protector del consumo de sustancias?
- Frente a un problema, ¿a quiénes recurrimos?

5

Comparta con los participantes las ideas fuerza de esta actividad.

ALTERNATIVA PARA HACER ESTA ACTIVIDAD

Si se ha planificado alguna iniciativa asociada al "día del niño", "día de la familia", "conociendo el trabajo de mis papás", etc., puede aprovechar este contexto para realizar esta actividad entre padres, madres e hijos.

IDEAS FUERZA

El involucramiento parental implica que niños, niñas, adolescentes y jóvenes reciban la atención y la contención necesarias de parte de los adultos para enfrentar los cambios propios del crecimiento y desarrollo.

Estar involucrado significa conocer las opiniones, los gustos, los deseos y los sentimientos de los otros miembros de la familia, además de compartir con ellos tiempos y actividades de calidad. Esto implica dialogar diariamente sobre temas cotidianos (saber qué hacen, qué les gusta hacer, etc.), y expresar afectos y pensamientos.

La red de apoyo es fundamental para resolver problemas. Los niños, niñas, adolescentes y jóvenes necesitan contar con personas claves y disponibles ante cualquier duda o consulta que ellos tengan. Siempre es bueno conversar con la familia sobre los lugares o instancias donde se puede acudir para buscar apoyo, tanto en las redes formales (municipios, redes de salud, etc.) o informales (vecinos, amigos y parientes).

3.4 ENTRE COLEGAS



Lámina

3.4 Entre colegas

Objetivos

- Relevar la importancia de los compañeros de trabajo y de las relaciones laborales como factor protector del consumo de alcohol y otras drogas.
- Analizar la importancia de la red de apoyo para resolver problemas.

Dimensiones
de calidad de vida

INDIVIDUAL
FAMILIAR
AMBIENTE LABORAL

Duración

30 a 40 minutos

DESARROLLO

1

Presente el tema de la actividad: fortalecer el vínculo en el equipo de trabajo.

2

Entréguele a cada participante la Lámina 3.4 de esta actividad e invítelos a formar parejas.

3

Explique la secuencia del siguiente ejercicio:

- Un participante contestará las preguntas de la primera columna de la lámina, en referencia a sí mismo, sin mostrarle el contenido a la otra persona.
- Al terminar, debe doblar la lámina en la mitad y entregársela a su pareja.
- Ahora le corresponde a la otra persona responder las preguntas de la segunda columna de la lámina, en referencia al compañero o compañera que tiene al lado.
- Cuando terminen, deben contrastar sus respuestas.

4

Invite a las parejas para comentar los resultados del ejercicio en el plenario.

5

Plantee la siguiente pregunta:

- ¿De qué manera conocer y compartir con nuestros compañeros y compañeras de trabajo se transforma en un factor protector del consumo de sustancias?

6

Para finalizar, presente las ideas fuerzas de la actividad.

IDEAS FUERZA

Los compañeros y compañeras de trabajo juegan un rol fundamental de apoyo ante problemas cotidianos. Con ellos pasamos la mayor parte del día y es importante establecer confianzas para desarrollar un clima laboral favorable.

La red de apoyo es indispensable para resolver problemas, tener personas clave con las cuales contar ante cualquier duda o consulta, y que pueda estar disponible ante problemas de consumo alcohol y otras drogas o consultas relacionadas con el consumo de algún miembro de la familia.

Es importante saber cómo activar la red de apoyo si es que surgiera algún imprevisto o si una persona solicita ayuda. Esto puede ser de utilidad en el caso de una persona que tenga problemas por consumo de alcohol y otras drogas.

3.5 TRES SOMOS MULTITUD



Lámina

3.5 Tres somos multitud

Objetivos

- Relevar la importancia del involucramiento parental como factor protector del consumo de alcohol y otras drogas.
- Analizar la importancia de anticiparse y prevenir el consumo de alcohol.

Dimensiones
de calidad de vida

INDIVIDUAL
FAMILIAR
AMBIENTE LABORAL

Duración

30 a 40 minutos

DESARROLLO

1

Presente el tema de la actividad: fortalecer el involucramiento parental como factor protector del consumo de alcohol y otras drogas.

2

Comparta con los participantes una definición de prevención:

Prevención

Es la acción sistemática y permanente en el tiempo, donde se prepara con antelación lo necesario para un fin; anticiparse a una dificultad o prever un daño.

3

Motive a los participantes a opinar sobre este concepto. Guíe la discusión con las siguientes preguntas:

- ¿Por qué es importante prevenir?
- ¿Quiénes pueden aportar en la prevención en nuestro ambiente laboral?
- ¿Qué puede pasar si no nos preocupamos de prevenir el consumo de sustancias en nuestro ambiente laboral?

4

Organice las opiniones expuestas y enfatice sobre la necesidad de instalar una cultura preventiva en el trabajo.

5

Entréguele a cada participante la Lámina 3.5 de esta actividad y pida que se reúnan en grupos de tres o más personas. Cada grupo debe nombrar un representante y contestar las preguntas de la lámina.

6

Cuando todos los grupos terminen, invite a los representantes a exponer sus respuestas.

7

Para finalizar, presente las ideas fuerzas de la actividad.

IDEAS FUERZA

El involucramiento parental implica que niños, niñas, adolescentes y jóvenes reciban la atención y la contención necesarias de parte de los adultos para enfrentar los cambios propios del crecimiento y desarrollo.

Estar involucrado significa conocer las opiniones, los gustos, los deseos y los sentimientos de los otros miembros de la familia, además de compartir con ellos tiempos y actividades de calidad. Esto implica dialogar diariamente sobre temas cotidianos (saber qué hacen, qué les gusta hacer, etc.), y expresar afectos y pensamientos.

Los padres, madres o adultos significativos deben estar informados y tener un discurso enfocado en el no consumo de sustancias, sobre todo en la niñez y en la adolescencia. De la misma manera, son referentes para niños, niñas, adolescentes y jóvenes, por lo tanto, su comportamiento en este tema debe ser responsable.

Nuestros hábitos diarios les otorgan a nuestros hijos e hijas sentimientos de seguridad, protección y estabilidad, transmitiéndoles lo necesario para fortalecer en ellos la idea de bienestar y una vida alejada del uso de alcohol y otras drogas. Es importante transmitirle a los niños, niñas y adolescentes hábitos de cuidado y respeto mutuo.

3.6 AQUÍ PARTICIPAMOS TODOS



Lámina

3.6 Aquí participamos todos

Objetivos

- Generar propuestas de mensajes relacionados con la prevención del consumo de alcohol y otras drogas en la organización.

Dimensiones
de calidad de vida

INDIVIDUAL
FAMILIAR
AMBIENTE LABORAL

Duración

30 a 40 minutos

DESARROLLO

1

Presente el tema de la actividad: generar diversas propuestas para crear una estrategia permanente de comunicación respecto a la prevención del consumo de sustancias.

2

Prepare previamente distintos materiales (plumones, lápices, etc.) que pueden ser útiles para crear mensajes preventivos.

3

Entréguele a cada participante la Lámina 3.6 de esta actividad y forme grupos de tres o cuatro personas.

4

Presente el ejercicio: cada grupo propondrá distintos mensajes relacionados con la prevención del consumo de sustancias. Para ello, utilizará las experiencias y aprendizajes acumulados durante la implementación de la estrategia de prevención PrePara en esta organización laboral. Ponga a disposición de los grupos los materiales para realizar el ejercicio (plumones, lápices, etc.).

6

Invite a los grupos a presentar sus propuestas en el plenario.

7

Luego de las presentaciones, convide a los participantes a elegir los mensajes que se utilizarán durante las próximas semanas en el espacio laboral.

8

Para concluir la actividad, formule las siguientes preguntas:

- ¿Por qué es importante generar una estrategia permanente de sensibilización sobre prevención del consumo de sustancias?
- ¿Cuáles son las mejores estrategias para difundir estos mensajes? (correo electrónico, poster, tarjetas, etc.)

9

Comprometa a los participantes a realizar una estrategia de difusión de los mensajes seleccionados y a hacer un seguimiento del proceso de difusión.

10

Para finalizar, presente las ideas fuerza de esta actividad.

ALTERNATIVA PARA HACER ESTA ACTIVIDAD

Se puede realizar un concurso interno para el desarrollo de los mensajes. En este caso, elabore en conjunto con los participantes unas bases simples para el desarrollo del concurso y para escoger las mejores frases.

IDEAS FUERZA

Estar informado significa contar con diversas visiones respecto a un tema o una situación, lo que ayuda a tomar decisiones conscientes y responsables.

Al contar con mejor información, una organización laboral tiene más posibilidades de generar estrategias preventivas que involucren a cada uno de sus trabajadores y se ajuste a las necesidades particulares del ambiente laboral.

Entregar mensajes claros y específicos es fundamental para prevenir el consumo de sustancias, accidentes, problemas de salud y problemas de relaciones laborales.

3.7 DERRIBANDO ESTEREOTIPOS



Lámina 3.7 Derribando estereotipos

Objetivos

- Analizar el rol de los estereotipos de género en la prevención del consumo de alcohol y otras drogas.

Dimensiones de calidad de vida

INDIVIDUAL
FAMILIAR
AMBIENTE LABORAL

Duración 30 a 40 minutos

DESARROLLO

- 1 Presente el tema de la actividad: reflexionar sobre los estereotipos de género y ver cómo ellos están presentes en nuestro discurso.
- 2 Divida a los participantes en dos grupos. Cada grupo sacará de un sobre tres tarjetas. Prepare las tarjetas con anticipación, utilizando el contenido de la Lámina 3.7 de esta actividad.
- 3 Cada grupo debe buscar ejemplos y argumentos respecto a la verdad o falsedad del estereotipo enunciado en la tarjeta. Dé 10 minutos para que preparen sus argumentos.

4

Invite a los grupos a presentar cada tarjeta seleccionada y a presentar sus argumentos. Dé 5 minutos para la presentación de cada grupo.

5

Formule las siguientes preguntas:

- ¿De qué manera los estereotipos influyen en la prevención del consumo de sustancias?
- ¿De qué manera podemos trabajar los estereotipos de género en nuestra organización?

6

Para finalizar, presente las ideas fuerza de esta actividad.

IDEAS FUERZA

Los roles de género y los modelos de masculinidad y feminidad están presentes en las motivaciones y en las formas de consumo de alcohol y otras drogas.

Algunas motivaciones o factores de riesgo para el consumo en hombres son:

- Evadir las presiones que exigen el cumplimiento del rol masculino que la sociedad espera, asociado a la presencia de atributos que caracterizarían a los "verdaderos hombres", como la supresión de emociones y sentimientos, expectativas de comportamiento impulsivos, competitivos, entre otros.
- No encajar en un modelo de masculinidad hegemónica, especialmente cuando se reconoce y se asume internamente el hecho de no seguir un patrón heteronormativo.
- El alcohol y otras drogas también son ocupadas como medio para poder socializar con más confianza —particularmente en la adolescencia— y adquirir artificialmente determinación al momento de relacionarse con otros, para reafirmar su masculinidad.

Algunas motivaciones o factores de riesgo para el consumo en mujeres son:

- Evadir experiencias traumáticas de abuso psicológico, físico o sexual en distintos ámbitos (laboral, educativo, recreacional, etc.).
- La presión continua de desempeñar y cumplir la multiplicidad de roles sociales: ser exitosa en el trabajo; ser buena dueña de casa; ser buena madre, pareja o esposa, y cuidar del físico y la estética según determinados cánones de belleza.
- No encajar en un modelo tradicional femenino, especialmente cuando se reconoce y se asume internamente el hecho de no seguir un patrón heterosexual.
- Pueden buscar, a través del consumo, horizontalidad con hombres para demostrar que no son débiles o inferiores e integrarse a un ámbito masculino.

3.8 EL AMBIENTE DE TRABAJO QUE QUEREMOS



Lámina

3.8 El ambiente de trabajo que queremos

Objetivos

- Analizar de qué manera las prácticas cotidianas de una organización se relacionan con la prevención del consumo de alcohol y otras drogas.

Dimensiones de calidad de vida

INDIVIDUAL
FAMILIAR
AMBIENTE LABORAL

Duración

30 a 40 minutos

DESARROLLO

1

Presente el tema de la actividad: discutir sobre las prácticas cotidianas de la organización y cómo estas repercuten en la prevención del consumo de sustancias en los trabajadores. Temas como celebraciones con consumo de alcohol permitido, apoyo social al interior de la organización, fortalecimiento de las relaciones laborales, entre otros, pueden ser factores protectores o factores de riesgo del consumo de sustancias.

2

Entréguele a cada participante la Lámina 3.8 de esta actividad. Adicionalmente, tenga preparado un sobre que contenga las frases de la lámina. Puede imprimir y recortar dos veces la lámina para que cada participante pueda escoger dos frases distintas.

3

Cada participante sacará dos frases distintas del sobre.

4

Pida que se reúnan en duplas para contestar las siguientes preguntas:

- ¿De qué manera la práctica descrita en la frase repercute de manera positiva o negativa en los trabajadores?
- ¿De qué manera esta práctica influye en el consumo de sustancias?

5

Invite a las duplas a presentar las frases y sus conclusiones.

6

Motive la discusión:

- ¿De qué manera la organización se hace cargo de prevenir el consumo de sustancias en sus trabajadores?
- ¿Cómo podemos fortalecer la calidad de vida laboral en nuestra organización?
- ¿Qué acciones podemos implementar o mejorar para fortalecer una cultura organizacional orientada a la prevención?

7

Para finalizar, presente las ideas fuerza de esta actividad.

IDEAS FUERZA

Una cultura preventiva se fortalece cuando se crean condiciones de ambiente saludable, se promueve una cultura de seguridad y protección colectiva, se establecen normas claras que se respetan, y se fomenta la comunicación y las relaciones de apoyo entre los equipos de trabajo y la organización.

Es posible prevenir el consumo de sustancias cuando se asume una actitud responsable, personal y colectiva, basada en una vida saludable. Esta responsabilidad debe ser compartida por trabajadores y empleadores. Fortalecer el clima laboral y la buena convivencia y el bienestar en el trabajo constituyen factores protectores del consumo de alcohol y otras drogas en la organización.

La gestión preventiva fortalece una cultura asociada al bienestar de los trabajadores, enfocada en la salud y en el fortalecimiento de los factores protectores de la organización.

Mejorar la calidad de vida laboral en la organización a nivel de ambiente laboral, individual y familiar permite prevenir el consumo de alcohol y otras drogas, y evita efectos negativos en la salud de sus trabajadores, trabajadoras y sus familias.

Una organización preventiva:

- Toma un rol activo en la prevención del consumo de sustancias entre sus trabajadores y trabajadoras.
- Evita los prejuicios e intenta modificarlos.
- Reconoce el rol preventivo de trabajadores y trabajadoras en su grupo familiar.
- Promueve una vida saludable y busca mejorar la calidad de vida laboral, día a día en el trabajo.
- Tiene una estrategia de prevención permanente y sostenida en el tiempo.
- Genera lineamientos preventivos y está dispuesta a generar cambios en beneficio de trabajadores y trabajadoras.



MATERIALES DE APOYO



¿QUÉ SON LAS DROGAS?

Siguiendo la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS), droga es «toda sustancia que, introducida en el organismo vivo, puede modificar una o más funciones de éste» y se entiende por droga de abuso «cualquier sustancia, tomada a través de cualquier vía de administración, que altera el estado de ánimo, el nivel de percepción o el funcionamiento cerebral».

Principales drogas que se consumen en Chile

Droga	¿Qué efectos produce?
<p>Alcohol</p> <p>Sustancia legal que contiene etanol (alcohol etílico) que puede afectar el sistema nervioso central.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reduce la capacidad de coordinación y concentración para conducir, aumentando el riesgo de accidentes de tránsito. • El consumo excesivo puede provocar intoxicaciones o incluso la muerte. • Puede provocar conductas agresivas o pérdida de control, causando problemas familiares, de pareja, en el trabajo o los estudios.
<p>Marihuana</p> <p>Es la droga ilegal más consumida en Chile y se obtiene de la planta <i>cannabis sativa</i>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Provoca alteraciones en la percepción, coordinación y capacidad de reacción. • Puede alterar la memoria, el razonamiento y el pensamiento lógico. • Al ser fumada, puede provocar enfermedades respiratorias y cardiovasculares. • El consumo en niños, niñas, adolescentes y embarazadas (feto) puede causar daño cerebral irreversible.
<p>Cocaína</p> <p>Sustancia que proviene de un proceso químico a través del cual las hojas de coca son maceradas y mezcladas con aditivos químicos formando un polvo blanco.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Provoca euforia, alteraciones en el sueño y el apetito, impulsividad y, en algunos casos, agresividad. Su uso crónico puede producir alucinaciones, paranoia y psicosis. • Aumenta el ritmo cardíaco y la presión sanguínea. Puede producir arritmias e infartos. • Puede provocar rinitis, sinusitis y, en casos extremos, perforación del tabique nasal, entre otras afecciones a las vías respiratorias.
<p>Pasta base</p> <p>Se obtiene de la maceración de hojas de coca y la mezcla con solventes como parafina, bencina, éter, ácido sulfúrico, kerosene, plomo o metanol.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • En la primera etapa del consumo provoca una breve euforia. Su uso prolongado puede causar angustia, depresión y una fuerte dependencia. • Puede provocar infartos o hemorragias cerebrales, ya sea por el efecto directo o por la acción de otros productos químicos utilizados. • Origina una baja de peso significativa y problemas de absorción intestinal de los alimentos. • Al ser fumada, puede provocar asma, bronquitis y otras infecciones respiratorias.

Fuente: elaboración propia.

TIPOS DE CONSUMO

- El **consumidor experimental** desconoce los efectos y consume para saber lo que se siente, generalmente se realiza en grupo.
- El **consumidor ocasional** usa la droga en grupo, siendo capaz de efectuar actividades laborales o estudios sin necesidad de consumir.
- El **consumidor habitual** consume la droga en diversas situaciones, en grupo o individualmente. Por lo general, busca la droga y la compra. Tiene dificultades para controlar lo que consume y abandona actividades sociales, laborales, educativas o recreativas, aun teniendo conciencia de los problemas que la droga puede estar causándole.

El uso indebido de drogas también puede llevar a la dependencia, generando un mayor consumo y por mayor tiempo de lo que el consumidor pretendía. Igualmente, el uso indebido de drogas puede llevar a la tolerancia —necesidad de consumir cada vez dosis más altas de sustancia para tener los mismos efectos— y puede producir síndrome de abstinencia, esto es, un conjunto de síntomas derivados de la suspensión del consumo.

El consumo de alcohol y otras drogas considera otros riesgos que pueden derivar en accidentes, enfermedades y una serie de consecuencias psicológicas y sociales.

Es importante recordar que el consumo de sustancias implica riesgos si se consume de forma habitual o de manera ocasional e, incluso, si se trata de consumos experimentales. Por ejemplo, el riesgo de accidentes de tránsito por consumir bajo los efectos del alcohol tiene relación con el solo hecho de consumir, no con su periodicidad.

PERCEPCIÓN DE RIESGO

La percepción de riesgo se define como las nociones, ideas o creencias que tiene la población sobre el daño que ocasiona el consumo de ciertas sustancias a nivel físico, psicológico y social.

Para la medición de estudios, la percepción de riesgo se considera como la proporción de personas que declara que para ellas consumir una sustancia (por ejemplo, alcohol o marihuana) en un patrón determinado de uso (por ejemplo uso experimental o uso frecuente) representa una conducta de gran riesgo.

Situación de percepción de riesgo de consumo

Tabaco	<ul style="list-style-type: none">● La percepción de riesgo respecto del consumo diario de tabaco muestra un descenso significativo respecto al estudio anterior, a pesar de mantenerse en valores relativamente altos.● La percepción de riesgo en población general cae de 85,7% en 2014 a 84,0% en 2016, mientras que en población adolescente baja de 79,4% en 2014 a 75,2% en 2016.
Alcohol	<ul style="list-style-type: none">● Con relación a la percepción de riesgo de uso de alcohol, 88,0% de la población percibe como un gran riesgo el consumo de cinco o más tragos de alcohol al día (embriaguez).● La percepción de riesgo del consumo de cinco o más tragos de alcohol aumenta de 86,9% en 2014 a 88% en 2016.
Marihuana	<ul style="list-style-type: none">● La percepción de riesgo para consumo experimental de marihuana presenta un descenso significativo respecto a los estudios anteriores: 46,8% en 2012, 34,4% en 2014 y 29,2% en 2016.● La percepción de riesgo para consumo frecuente de marihuana desciende 4,4 puntos porcentuales respecto a 2014 (67,2 a 62,8% en 2016).
Cocaína	<ul style="list-style-type: none">● La percepción de riesgo del consumo experimental de cocaína (1 o 2 veces) es de 71,6%.● La percepción de riesgo del consumo frecuente de cocaína es de 93,7%.● Las diferencias respecto a los años anteriores no son significativas.
Pasta base	<ul style="list-style-type: none">● La percepción de riesgo del consumo experimental de pasta base (1 o 2 veces) es de 82,8%.● La percepción de riesgo del consumo frecuente de pasta base es de 94,4%.● Las diferencias respecto a los años anteriores no son significativas.

DEFINICIÓN DE PREVENCIÓN

Los modelos que sustentan el desarrollo de iniciativas preventivas se han diversificado con el paso de los años: han transitado desde un enfoque más ligado a difundir información sobre alcohol y otras drogas —donde se buscaba incrementar la percepción de riesgo y prescribir conductas ideales en las personas— hacia un modelo multicausal, en el cual el consumo de sustancias se encuentra mediado por experiencias, creencias y diversas situaciones de vida que involucran a otros actores dentro de un determinado contexto sociocultural.

Actualmente, la prevención puede ser entendida desde una perspectiva que promueve procesos y efectos de relevancia social, bajo el supuesto de que la intervención de diversos sistemas es más que un conjunto de partes. En este sentido, SENDA ha logrado transitar desde una conceptualización de la prevención enfocada en conductas problema y sujetos receptores de información hacia un enfoque centrado en factores protectores que puedan evitar o retrasar la aparición de tales conductas, donde el sujeto se convierte en el actor principal del proceso preventivo.

Así, la prevención del consumo de alcohol y otras drogas se entiende como un conjunto de procesos que estimulan el desarrollo integral de las personas, sus familias y la comunidad, anticipándose al problema de consumo o trabajando con y desde el problema, evitando la conducta de consumo, fortaleciendo factores protectores, disminuyendo factores de riesgo personales (en niños, niñas, adolescentes, jóvenes, adultos), familiares y colectivos y promoviendo el desarrollo de culturas preventivas.

El trabajo preventivo en los espacios laborales busca instalar y desarrollar una cultura preventiva del consumo de alcohol y otras drogas al interior de las organizaciones (públicas o privadas), tomando en cuenta sus realidades.

FACTORES DE RIESGO Y FACTORES DE PROTECCIÓN

El enfoque de factores de protección y factores de riesgo es una de las formas de abordar la prevención del consumo de alcohol y otras drogas y promover y desarrollar el bienestar de los individuos y de la sociedad.

De acuerdo a este modelo, los factores de riesgo son un conjunto de circunstancias, hechos y elementos personales, sociales o relacionados con la sustancia, que aumentan la probabilidad de que un sujeto se inicie y se mantenga en un consumo de alcohol y otras drogas. La presencia de estos factores de riesgo determinaría una mayor vulnerabilidad de la persona al consumo de sustancias.

Por otro lado, los factores protectores son un conjunto de circunstancias, hechos y elementos personales, sociales o relacionados con la sustancia, que disminuyen la probabilidad de que un sujeto se inicie y se mantenga en un consumo de alcohol y otras drogas. Los factores protectores apoyan el desarrollo de la persona, siendo amortiguadores o moderadores de los factores de riesgo.

Es importante tener en cuenta algunas consideraciones:

- Los factores de riesgo y los factores de protección por sí solos no indican la existencia o no del consumo de sustancias, es decir, no hay una causalidad directa entre estos y la presencia de consumo.
- La presencia de mayor cantidad de factores de riesgo puede aumentar la vulnerabilidad en las personas y generar una predisposición favorable al consumo.
- Asimismo, los factores de protección tampoco son una garantía de que el sujeto no consuma drogas; no obstante, su presencia hace reducir la probabilidad de que se inicie o mantenga un consumo.

¿QUÉ SABEMOS DE...?

1. **Si alguien ha tenido unas semanas muy estresantes en el trabajo, no hay nada de malo en tomar un medicamento; por ejemplo, para dormir mejor y aliviar algún malestar.**

No es apropiado automedicarse. El consumo de medicamentos debe ser guiado siempre por un médico, quien indicará el tratamiento y entregará una dosis y una frecuencia determinada, basándose en un diagnóstico previo.

Los tranquilizantes y otros medicamentos, conocidos como psicotrópicos, pueden traer consecuencias negativas cuando se consumen sin supervisión médica e incluso pueden generar una dependencia. Así, una supuesta solución puede convertirse en un problema de salud complejo para la persona.

Los psicotrópicos son sustancias legales que se pueden obtener en farmacias, centros médicos, hospitales y consultorios. Según sus efectos, se pueden clasificar como depresores del sistema nervioso central (tranquilizante, hipnótico y analgésico) o como estimulantes del sistema nervioso central (estimulantes y antidepresivos).

2. **Mientras alguien consuma alcohol o drogas y no afecte a los demás, es solo su problema, pues no trae problemas en el trabajo.**

Debemos considerar el consumo de alcohol y otras drogas no como un hecho aislado o individual, pues todo consumo está relacionado con factores previos (que aumentan o disminuyen la probabilidad del consumo) y tiene consecuencias que pueden afectar a otras personas, aun sin estar involucradas directamente en el consumo.

En una organización, el consumo se debe abordar teniendo en cuenta las distintas áreas que podrían estar involucradas. Si bien la «conducta problema» es del trabajador, el consumo de sustancias puede estar relacionado con otro tipo de dificultades asociadas al ámbito laboral (por ejemplo, la disminución en la productividad) o al ámbito familiar (por ejemplo, el deterioro de las relaciones en el hogar).

En el ámbito laboral, múltiples factores de riesgo pueden estar jugando un rol importante en la aparición de un consumo de drogas, algunos más directamente que otros: labores rutinarias y monótonas, trabajos por turnos, sobrecarga de trabajo, elevado nivel de estrés, escaso control sobre la tarea, inadecuado clima laboral, entre otros.

3. Un consumo de tabaco, alcohol o drogas ilícitas en una mujer embarazada afecta el desarrollo y el crecimiento del feto.

El consumo de cualquier droga (tanto lícita como ilícita) tiene potenciales efectos nocivos tanto en la mujer embarazada como en el feto. Dichos efectos pueden ser de diversa índole, dependiendo del tipo de droga y de la frecuencia del consumo.

El consumo de tabaco, alcohol y otras drogas puede contribuir a problemas de salud en el nacimiento:

- Respecto al consumo de drogas, en general, la tasa de mortalidad del feto es más alta, los partos prematuros son mayores, suele existir un bajo peso al nacer y puede estar asociado a problemas respiratorios. Las mujeres embarazadas que consumen algún tipo de sustancia pueden presentar problemas médicos de diversa índole. Los estudios afirman que hay un alto porcentaje de mujeres que reportan fumar y consumo de alcohol durante su primer trimestre de embarazo.
- Respecto al consumo materno de alcohol durante el embarazo, este puede traer consecuencias como: retardo en el crecimiento fetal, malformaciones, defectos de desarrollo y posibles abortos espontáneos, muerte neonatal y durante el primer año de vida. Asimismo, la literatura describe el Síndrome Alcohólico Fetal (SAF) que se refiere a la ocurrencia simultánea de defectos en el nacimiento debidos al consumo de alcohol en el embarazo. Este consiste en la restricción del crecimiento fetal, deformidades faciales y sistema nervioso central deteriorado.
- El consumo de cigarrillos puede incrementar los abortos espontáneos en el primer trimestre de embarazo y casos de rotura de placenta prematura, parto de pretérmino, disminución del peso y talla en el nacimiento y síndrome de muerte súbita. A largo plazo se han observado además relaciones significativas entre el consumo del tabaco y los efectos cognitivos, como hiperactividad y bajo control corporal, impulsividad, atención y problemas conductuales como agresividad y oposición.
- El consumo de cocaína puede producir un síndrome de abstinencia neonatal.

4. Los problemas cotidianos con la familia no afectan en el trabajo.

Se conoce como fenómeno de “doble presencia” cuando una persona que está en el trabajo no puede desprenderse temporalmente de sus tareas, funciones o responsabilidades provenientes del hogar. Esto contribuye a generar estrés en la persona y tiende a disminuir tanto la calidad de las relaciones laborales como las actividades específicas que realiza la persona en su lugar de trabajo.

5. Las acciones preventivas deben siempre realizarse cuando se detectan consumos problemáticos de alcohol u otras drogas.

Tal como su nombre lo señala, las estrategias preventivas buscan anticiparse a un consumo problemático de alcohol y otras drogas y prevenir las consecuencias asociadas a este consumo. De esta forma, la prevención se inicia con acciones previas a la aparición del problema y considera la detección temprana, el tratamiento y la reinserción, con el fin de intervenir de manera integral y como parte del desarrollo de una cultura preventiva al interior de las organizaciones.

6. La prevención del consumo de sustancias en una organización es responsabilidad de los comités de higiene y seguridad, oficinas de bienestar, prevencionistas en riesgo o departamentos de recursos humanos.

La organización puede tomar un rol activo tanto para tratar problemas de consumo de sustancias que ya estén presentes en la organización como también en la labor de prevenir la aparición de dichos problemas. No obstante, el sentido de prevenir y mejorar la calidad de vida laboral de las personas es una tarea de todos los miembros de la organización, quienes deberían conocer y compartir este rol preventivo y contribuir en su desarrollo.

7. Hay mucha gente que no bebe para no poner en riesgo a los demás.

El consumo de alcohol siempre conlleva un riesgo que puede estar asociado al daño que generar en la persona que consume o en otras personas. En el ámbito laboral, el consumo de alcohol es especialmente peligroso, pues eleva el riesgo de accidentes laborales.

8. Fumar cigarrillos no es tan peligroso como dice la gente.

Como cualquier otra droga, el consumo de tabaco genera un efecto en el sistema nervioso central y, específicamente, afecta el sistema respiratorio y cardiovascular. El consumo sostenido de tabaco puede provocar dependencia o abuso de la sustancia.

9. Tener una buena salud significa simplemente no estar enfermo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define salud como el estado completo de bienestar físico, mental y social y no solo como la ausencia de enfermedad o invalidez. La salud no es un estado total y permanente, sino que está asociada a las interacciones que se producen entre las esferas individuales (factores físicos, biológicos, psíquicos y espirituales) y las de carácter social, cultural, político y económico.

10. La mayoría de las personas no consume marihuana.

La marihuana es la droga ilegal más consumida en Chile y se obtiene de la planta *cannabis sativa*. No obstante, el *Décimo Segundo Estudio Nacional de Drogas en Población General (2016)* señala que la prevalencia de consumo de marihuana al año es de 16,2%. Esto quiere decir que hay un alto porcentaje de personas que no consume marihuana.

El consumo de marihuana puede provocar alteraciones en la percepción, coordinación y capacidad de reacción de las personas. Asimismo, puede alterar la memoria, el razonamiento y el pensamiento lógico. Al ser fumada, puede provocar enfermedades respiratorias y cardiovasculares. Por otra parte, el consumo en niños, niñas, adolescentes y embarazadas (feto) puede causar daño cerebral irreversible.

11. El alcohol no es una droga.

El alcohol es una droga legal para las personas mayores de 18 años. El alcohol contiene etanol (alcohol etílico) y puede afectar el sistema nervioso central.

Tiene un efecto sedante, porque es un depresor del sistema nervioso central. Entre otros efectos, disminuye la capacidad de reaccionar ante situaciones imprevistas y reduce las capacidades de coordinación y concentración necesarias para conducir, aumentando el riesgo de accidentes de tránsito.

El consumo excesivo puede provocar intoxicaciones o incluso la muerte. También puede generar otros problemas como úlceras, enfermedades hepáticas, digestivas, daño neurológico y cardiovascular.

Beber alcohol puede provocar conductas agresivas o pérdida de control y causar problemas familiares, de pareja, en el trabajo o en los estudios. El uso en mujeres embarazadas es muy grave para el feto en gestación y puede producir el síndrome alcohólico fetal.

12. No es lo mismo celebrar sin alcohol.

En Chile, el consumo de alcohol está altamente naturalizado y se asocia con frecuencia a contextos de diversión como las celebraciones, el relajo o para reforzar nociones sociales respecto a la femineidad y la masculinidad. Se trata de una construcción cultural que influye en el comportamiento de las personas, a pesar de que el consumo de alcohol no favorece el cuidado de la salud ni el bienestar de las personas.

Para revertir la naturalización del consumo de alcohol es necesario propiciar espacios saludables —generando nuevos sentidos al ámbito cultural, recreativo o de celebración—, de manera de favorecer una cultura protectora y contribuir al cambio de hábito en la población.

