

Ritmo de Vida

Material educativo para trabajadores de la salud



Ministerio de la Protección Social
República de Colombia



UNODC
Oficina de las Naciones Unidas
contra la Droga y el Delito

Prevención de consumo de sustancias psicoactivas

CONTENIDOS DEL CALENDARIO

Pag 1...	Ritmo de Vida
Pag 2...	Así está el consumo de sustancias psicoactivas en los trabajadores de la salud
Pag 3 ENERO ...	AUTO DIAGNÓSTICO: ejercicio A. Test- mómetro
Pag 4 FEBRERO	AUTO DIAGNÓSTICO: ejercicio B. Factores de riesgo
Pag 5 MARZO ...	AUTO DIAGNÓSTICO: ejercicio C. Problemas conexos
Pag 6 ABRIL	CONOCER PARA PREVENIR - Clasificación de las sustancias — A. Depresores
Pag 7 MAYO ...	RELATO SOBRE TRANQUILIZANTES — Urgencias muy tranquilas
Pag 8 JUNIO	B. ESTIMULANTES
Pag 9 JULIO ...	RELATO SOBRE ESTIMULANTES — Las 24 horas de Adela
Pag 10 AGOSTO.	C. ALUCINOGENOS
Pag. 11 SEPTIEMBRE.	FACTORES DE PROTECCIÓN — Cambie el ritmo de su vida
Pag. 12 OCTUBRE.	FACTORES DE PROTECCIÓN — Mis signos vitales
Pag 13 NOVIEMBRE .	DESARROLLO DE HABILIDADES Y ALTERNATIVAS DE PREVENCIÓN - Sentidos proyectados
Pag 14 DICIEMBRE .	CONSIDERACIONES Y ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS
Pag CONTRAPORTADA	QUÉ HACER Y A DÓNDE ACUDIR



Ritmo de Vida

PREVENIR EL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS, (SPA)
UN RETO SALUDABLE

Recetario
Médico Especializado/Colombia

Nombre: _____ Fecha: _____

R/ Objetivos

Entregar información pertinente sobre la clasificación y los efectos físicos y psico-sociales asociados al consumo de sustancias psicoactivas.

Proporcionar reflexiones y ejercicios prácticos de carácter preventivo, que permitan revisar los principales factores de riesgo laborales, personales, familiares; así como algunos problemas conexos relacionados con el consumo de las sustancias.

Auto-reconocer potencialidades personales y laborales para proponer alternativas de prevención integral frente al consumo de sustancias psicoactivas.

El consumo de sustancias psicoactivas legales e ilegales se presenta también en el sector de trabajadores de la salud y está asociado a una serie de factores de riesgo psicosociales, culturales, familiares, personales y también laborales. Es así como las presiones de grupo, el afán por competir, el mundo de hoy y sus velocidades se constituyen en situaciones asociadas que incrementan la posibilidad de consumir estas sustancias.

En este planeador usted encontrará un reto saludable: reflexionar sobre esta realidad, realizar los ejercicios aquí planteados, que requieren el despliegue de todo su interés y, a partir de su saber, auto-proponerse alternativas de prevención frente al consumo de alcohol y otras sustancias psicoactivas (SPA). Estas alternativas ayudarán a las personas que trabajan en el ámbito de la salud a tener más elementos con los cuales afrontar los factores de riesgo y los problemas conexos que se presenten en su vida personal, familiar, laboral, y la de sus pacientes.

RECUERDE SIEMPRE Que propiciar acciones preventivas favorece el desarrollo de habilidades y competencias personales protectoras frente al consumo de SPA, aumentan la efectividad de las personas en su trabajo y mejoran las relaciones con los otros.

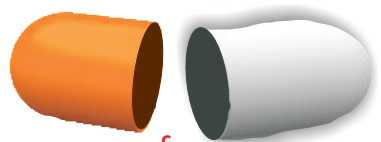


ASÍ ESTÁ EL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS EN LOS TRABAJADORES DE LA SALUD

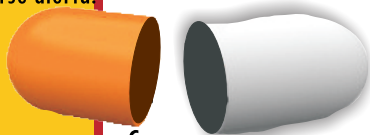
En los resultados del Diagnóstico Situacional sobre “Sustancias Psicoactivas en la Población Trabajadora”, los trabajadores del sector salud expresaron que:



Las sustancias más consumidas son alcohol, cocaína, anfetaminas, anestésicos y morfina, para calmar el cansancio y mantenerse alerta.



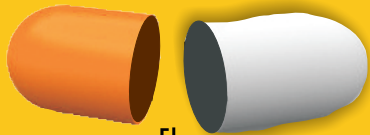
Se consume alcohol y cigarrillo en reuniones sociales y en situaciones asociadas a la vida laboral.



Consumen más los hombres que las mujeres.



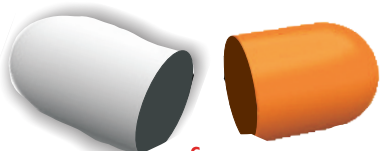
Ocasionalmente el personal de turno consume alcohol en el horario de trabajo.



El consumo de SPA aumenta por su fácil acceso.



Consideran su trabajo fatigante, con alta presión.



Se presenta ausentismo a causa del consumo y se pone en riesgo la vida de pacientes.

Otros factores de riesgos que contribuyen al consumo pueden ser:

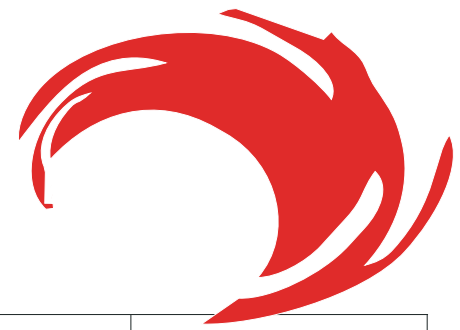
- Largas jornadas laborales.
- Uso vertical del poder y del saber. Automedicación.
- Baja percepción del riesgo (creer que no hacen daño).
 - Exposición constante a medicamentos.
 - Forma de vinculación laboral inestable.
 - Exposición a eventos traumáticos.
- Largas horas de vigilia y estado de alerta.
- Trabajo en zonas con problemas de orden público.
- Consideran que el trabajo es fatigante y con alta presión.

RECUERDA SIEMPRE

los factores de riesgo interfieren la vida, exponen a situaciones no deseadas, se constituyen en obstáculos para una vida saludable e integral. Hay factores de riesgo asociados al trabajo, personales, familiares y sociales, lo importante es identificarlos y comenzar a transformarlos en factores protectores.



Ritmo de Vida



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

enero

TEST - MÓMETRO

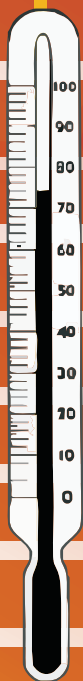
Con la información de las páginas 4, 5 y 6, usted podrá realizar su auto diagnóstico, que le permitirá darse cuenta de los factores de riesgo y los problemas conexos a los que está expuesto.

El siguiente **TEST- MÓMETRO** no impide el consumo de SPA, pero le permitirá reconocer cómo es su situación frente al tema. Por ello lea detenidamente las preguntas y respóndalas con toda sinceridad. Evite auto mentirse.

Casi siempre **3**

Casi nunca **2**

Nunca **1**



Afirmaciones

Después de consumir alcohol u otra SPA, he realizado actividades como conducir, manipular instrumental, deambular por sitios peligrosos o atender algún paciente.

He tenido algún problema en el trabajo, he deteriorado mis relaciones con los compañero(a)s a causa del consumo de alcohol u otra SPA.

En algún servicio de atención hospitalaria, he maltratado o descuidado un paciente a causa del consumo de SPA.

He dejado de realizar o finalizar procedimientos médicos a causa del consumo de spa o por efectos del guayabo.

He llegado tarde o me he evadido del trabajo a causa del consumo de alcohol u otra SPA.

Me he dormido en el transcurso de la jornada laboral a causa del consumo de alcohol u otra SPA.

He usado algún medicamento para mejorar mi desempeño en el trabajo.

No he entregado los trabajos o informes en el tiempo requerido a causa del consumo de SPA.

Me han llamado la atención a causa de mi consumo de alcohol u otras SPA.

Bajo el efecto del alcohol u otras SPA he tenido relaciones sexuales no protegidas.

● Si la mayoría de sus respuestas se ubican en la columna **CASI SIEMPRE**, revise su proyección de vida, sus relaciones familiares y laborales; busque ayuda profesional por lo menos durante dos años.

● Si la mayoría de sus respuestas se ubican en la columna de **CASI NUNCA**, usted debe encender las alarmas e iniciar una autovaloración crítica. Y, a partir de ahora, iniciar un trabajo en los factores protectores y habilidades que le permitan reducir los riesgos.

● Si sus respuestas se ubican en la columna de **NUNCA**, usted tiene un manejo asertivo y responsable, y ha desplegado las habilidades suficientes para afrontar los factores de riesgo. Felicitaciones.



Ritmo de Vida



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

febrero

FACTORES DE RIESGO

De los siguientes factores de riesgo, identifique cuáles están cercanos a su vida y subraye los que considere más importantes.

PERSONALES

- Soledad
- Inadecuada comunicación
- Timidez
- No poder decir “no”
- Inconformidad con mi imagen
- Estrés
- Ansiedad y acelere
- Auto exigencia
- Insomnio
- Miedos
- Tabúes sexuales
- Depresión
- Vulnerabilidad emocional
- Baja autoestima y bajo control de impulsos
- Carencia de habilidades sociales

FAMILIARES

- Discusiones
- Ausencias- duelos
- Problemas Económicos
- Problemas con los miembros de la familia
- Separación o divorcio
- Violencia Intrafamiliar
- Dominación y control
- Comunicación superficial
- Irrespeto
- Sumisión
- Celos
- Patrones de crianza adversos

LABORALES

- Largas jornadas laborales
- Uso vertical del poder y del saber
- Automedicación
- Baja percepción del riesgo (creer que no hacen daño)
- Exposición constante a medicamentos
- Forma de vinculación laboral inestable
- Exposición a eventos traumáticos
- Largas horas de vigilia y estado de alerta
- Trabajo en zonas con problemas de orden público
- Manejo de medicamentos y disponibilidad de drogas.
- Accidente laboral
- Enfermedad profesional

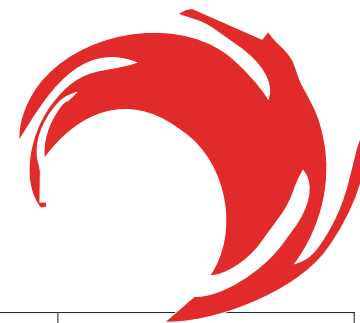
SOCIALES

- Presión de grupo
- Imitación
- Afán de reconocimiento
- Presión económica
- Búsqueda de status superiores
- Miedos a las normas y a la sanción social
- Temor a juzgamiento ético
- Miedo a equivocarse
- Competitividad
- Guardar apariencias
- Incumplimiento de exigencia en la responsabilidad social
- Desprestigio
- Monotonía
- Sabérselas todas
- Necesidad de aprobación social

RECUERDE SIEMPRE Los factores de riesgo son aquellas situaciones, conductas o características de la persona y del contexto que le hacen más vulnerable al consumo de SUSTANCIAS.



Ritmo de Vida



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

marzo

PROBLEMAS CONEXOS AL CONSUMO DE SPA

En las siguientes cuatro columnas aparecen posibles problemas asociados al consumo de sustancias psicoactivas. Lea cuidadosamente y señale cuáles de ellos está viviendo en este momento y le resultan más difíciles de resolver. Proponga en las columnas vacías por lo menos una alternativa de salida frente a cada uno de ellos.

En la vida personal

- Violencia intrafamiliar o de pareja.
- Generar conflictos.
- Enfermedades de transmisión sexual.
- Baja actualización
- escaso liderazgo
- Comportamientos sexuales no protegidos
- Enfermedades mentales
- Inadecuada toma de decisiones
- Relaciones inestables

Alternativa de salida

Relacionados con el Ambiente Laboral

- Irresponsabilidad laboral
- Ausentismo laboral
- No entregar trabajos a tiempo
- Dormirse en la jornada laboral
- Maltratar o descuidar los pacientes
- No finalizar procedimientos
- Información no confiable ni oportuna
- Carga laboral
- Trato funcional
- Poca atención a la dimensión humana
- Clima de trabajo estresante
- No tener programas de prevención
- Relaciones verticales de poder

Alternativa de Salida



RECUERDE SIEMPRE Los problemas pueden ser transformados y convertidos en factores protectores, que le ayudarán a estar alerta, conocer sus potenciales, las de la empresa y las de su familia, para tomar decisiones de cambio.

Ritmo de Vida



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

abril

CONOCER PARA PREVENIR

A. Depresores

Disminuyen el nivel de funcionamiento del sistema nervioso central, aminorando o inhibiendo sus estados de alerta y todas sus funciones.

Así se clasifican las sustancias Psisoactivos (SPA) y los efectos que producen.

B. Estimulantes

Actúan acelerando los procesos mentales. La persona que la consume se siente más alerta y eufórica, aumenta su actividad motriz y tiene estímulo de su sistema cardiovascular.

C. Alucinógenos

Alteran y producen percepciones irreales.

A. depresores

Sustancia

Descripción

Efectos

- **Bebidas alcohólicas fermentadas** (chicha, guarapo, cerveza y vino). Destiladas (aguardiente, ron, brandy, whisky, cocteles).

- **El Alcohol Etílico o Etanol** es la sustancia legal más conocida y más consumida.

- **Físicos:** pérdida de las funciones de control y coordinación motora. Inflamación de esófago y gastritis. Alteración del nivel de azúcar en sangre, aumento del colesterol, hepatitis alcohólica, cirrosis, Inapetencia y desnutrición. Disfunción eréctil, abortos espontáneos y malformación en el feto.
Psicológicos: Insomnio, angustia, dependencia, baja concentración, depresión, intentos de suicidio, disminución de la autoestima, demencia, alteración del juicio de realidad, lagunas, alucinaciones y delirium tremens
Socioculturales y laborales: Agresividad, homicidios, Violencia intrafamiliar y callejera, conflictos con la ley, accidentes, problemas económicos, exposición a violaciones y atracos, comportamientos sexuales no protegidos. Ausentismo laboral, baja productividad, accidentes de trabajo y problemas de convivencia.



Sustancia

- **Inhalables:**
Son gases contenidos en pegantes, disolventes, pinturas sintéticas, líquidos limpia manchas, acetona, gasolina,
- **Tranquilizantes, ansiolíticos e hipnóticos:**
(valium-diazepan, benzedrina, ativan, fenobarbital, mandrax, entre otras).
Burundanga.
- **Narcóticos y derivados de la morfina:**
Fentanil, heroína

Descripción

- Sustancias químicas cuyos vapores se aspiran para producir efectos parecidos a la embriaguez.
- Son medicamentos de prescripción médica, usados para disminuir los estados de tensión y ansiedad, y como auxiliares para conciliar el sueño.
- Son sustancias que producen estupor, somnolencia y falta de interés. Se conocen como anestésicos o analgésicos.

Efectos



- **Físicos:** Adicción por exposición permanente. Intoxicación por plomo. Alucinaciones.
Psicológicos: Sensación de euforia, primero; aturdimiento, después. Psicosis tóxicas con daños cerebrales irreparables, conductas autodestructivas. Sentimientos paranoides, trastorno del juicio crítico, disminución de la capacidad de abstracción y razonamiento. Alteración del lenguaje y la percepción.
Socioculturales y laborales: falta de atención en las labores realizadas, personalidad asocial, agresividad, aislamiento y evasión de su responsabilidad social.
- **Físicos:** Euforia, sensación de bienestar, placer, inhibición del apetito, temblores y múltiples infecciones en distintos órganos vitales y altera el normal desarrollo del feto.
Psicológicos: Depresión creada por la carencia, alteraciones de la personalidad, problemas de memoria, ansiedad y depresión.
Socioculturales y laborales: Transmisión de enfermedades como hepatitis y VIH, entre otras, por el uso compartido e indebido de jeringas.
- **Físicos:** Euforia, sensación de bienestar, placer, inhibición del apetito, temblores y múltiples infecciones en distintos órganos vitales. Alteración del normal desarrollo del feto.
Psicológicos: Depresión creada por la carencia, alteraciones de la personalidad, problemas de memoria, ansiedad y depresión
Socioculturales y laborales: Transmisión de enfermedades como hepatitis y VIH, entre otras, por el uso compartido e indebido de jeringas.

Tranquilizantes



UNA URGENCIA DE VIDA

Son las tres de la tarde del viernes, **la aglomeración de pacientes** en la sala de urgencias aumenta notablemente, hay un retraso de más de cuatro horas en la atención a causa de una falla en el sistema de asignación de turnos.

Los pacientes desesperados presionan para ser atendidos, el personal médico trata de resolver las diferentes situaciones y bajar los ánimos, doblando esfuerzos para lograr nivelar la demanda... pero los pacientes siguen llegando.

Agobiados, el doctor Colmenares y la enfermera jefe Rojas deciden, como de costumbre, ingerir una dosis de tranquilizantes. Sólo que esta vez por la presión doblan la dosis y empiezan a sentir el efecto sedante y relajante, lo cual les disminuye la ansiedad... pero también la productividad.

La jefe Rojas, ayudando a realizar una pequeña cirugía, **sufre un trastorno de coordinación perdiendo la sensibilidad táctil y se corta un dedo**, generando así accidente laboral. Mientras tanto, el doctor Colmenares, por no reaccionar a tiempo, pierde un paciente que llega con paro cardíaco, pues no pudo hacer uso de sus reflejos rápidos.

El doctor Colmenares y la jefe Rojas no se sienten bien, quieren retirarse del turno. Los compañeros se dan cuenta de la situación y comentan que últimamente la productividad y las relaciones interpersonales del dr. y la jefe han deteriorado el servicio de urgencias.

RECUERDE
SIEMPRE

El personal de salud tiene una alta responsabilidad sobre la vida de los demás. Sus sentidos son vitales, no deben alterarse. Encuentre formas de reducir el estrés y la ansiedad laboral en actividades alternativas, tales como relajación, bailar, hacer actividad física, etc.

● Le invitamos a pensar y escribir ¿qué se pone en riesgo cuando un trabajador del sector de la salud mezcla su trabajo con tranquilizantes o cualquier tipo de psicoactivos?

Ritmo de Vida



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

mayo

Anfetamina

LAS 24 HORAS DE ADELA

24

Adela es madre cabeza de familia, tiene tres hijos, está pagando su casa. Trabaja como paramédica en una ambulancia. Además del horario que tiene que cumplir, tiene turnos como enfermera en un centro médico. En ocasiones debe trabajar hasta 24 horas seguidas. Aprovechando sus conocimientos sobre medicamentos y para mantenerse activa, decide en estas jornadas consumir anfetaminas, lo cual le permite estar en estado total de vigilia, alerta, y así disminuir su sensación de fatiga. Sin darse cuenta, Adela se convirtió en una gran consumidora, lo cual le causaba gran depresión y fatiga. Empezó a tener problemas con sus compañeros de trabajo. Fue llamada al colegio por el bajo rendimiento y descuido con sus hijos. En una de sus ingestas, le inyectó un medicamento contraindicado a un paciente. Por la presión de las distintas situaciones, Adela intenta suicidarse. Un colega muy amigo se da cuenta de la situación y acompaña a Adela a iniciar un tratamiento.

RECUERDA SIEMPRE

La información sobre los SPA no resuelve todas las preguntas ni elimina los factores que inducen al consumo, tampoco hace desaparecer el riesgo de consumir, aunque facilita una actitud preventiva o de alerta.

- Sin pensarlo mucho ¿Qué se le viene a la mente con esta historia?.

Ritmo de Vida



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

junio

B. estimulantes

Sustancia

Descripción

Efectos

Cocaína

La cocaína es un alcaloide. Polvo blanco que se obtiene al procesar las hojas de la planta de coca.

Físicos: Adicción, constricción de los vasos sanguíneos, dilatación de las pupilas y aumento en la temperatura corporal, frecuencia cardíaca y presión arterial.

Psicológicos: Irritabilidad, desasosiego y paranoia. Alta estimulación, agudeza mental y disminución de la fatiga.

Socioculturales y laborales: Agresiones, violencia y delitos. Discriminación y rechazo social.

Basuco

El basuco está compuesta por el residuo o bagazo que queda de extraer la cocaína base, hidróxido de sodio, residuos de hidrocarburos, como gasolina roja, cemento blanco; insecticidas, solventes y disolventes, ladrillo molido; plomo, entre otros.

Físicos: Destrucción del tejido cerebral en forma irreversible. El humo, al ser inhalado, produce quemaduras en el árbol traqueal y bronquial, inflamación del tejido hepático, insomnio, agotamiento, vejez prematura.

Psicológicos: Paranoia, agresividad, euforia, pérdida de la memoria.

Socioculturales y laborales: Problemas de adaptación social y familiar, incremento en la posibilidad de generar accidentes de trabajo.

Físicos: Verborrea, alerta y vigila constantes.

Psicológicos: Euforia, sensación de autoestima aumentada, agresividad, inquietud excesiva, irritabilidad, convulsiones y depresión reactiva.

Socioculturales y laborales: Aumento de violencia, accidentalidad en el hogar, en el tránsito y en el trabajo.

Anfetaminas ritalina

Droga sintética también conocida como cristal, hielo, tik.

Físicos: Aumento en la frecuencia cardíaca y la tensión arterial, deshidratación severa, tensión muscular, náuseas, visión borrosa, nistagmus, desmayo y escalofríos o sudores.

Psicológicos: Confusión, sensación de felicidad, baja de todos los sistemas de alerta del organismo, problemas para dormir, ansiedad severa y paranoia durante y después del uso.

Socioculturales y laborales: Conducta agresiva, violenta y extraña que interfiere social y laboralmente.

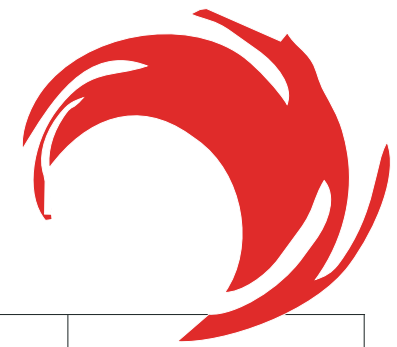
Éxtasis

Sustancia sintética, metilendioximetanfetamina. Se comercializa en forma de pastillas. Existen varias sustancias que entran en la denominación de «drogas de síntesis».

RECUERDE SIEMPRE

Con la mezcla de alcohol y cocaína el hígado fabrica una tercera sustancia: el etileno de cocaína, que intensifica los efectos y aumenta el riesgo de muerte repentina.

Ritmo de Vida



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

julio

C Alucinógenos

- Alteran y producen percepciones irreales.

Sustancia

- (Psilocibina, PCP (fenciclidina), Ketamina)

Descripción

- Las sustancias alucinógenas se conocen como "psicodélicas" porque inducen a la psique a experimentar sensaciones extáticas y místicas y episodios alucinatorios. El nombre científico es dietilamida del ácido lisérgico (LSD).

Es un compuesto sintético a partir de la mezcalina y la psilocyбина, elementos que se encuentran en la naturaleza. Ambas sustancias producen efectos similares al LSD, pero su potencia es mucho menor.

Efectos

- **Físicos:** Taquicardia, hormigueo y entumecimiento en las extremidades, aumento de la temperatura corporal, dilatación de las pupilas, debilidad y pérdida de peso, escalofríos y vértigo. Anomalías fetales.

Psicológicos: Amnesia, afecta la creatividad, produce mente flotante y sinestesias, perturba las emociones y genera cambios de humor, provoca depresión y confusión mental, activa la ansiedad y lleva a la desesperación y crea delirios persecutorios.

Socioculturales y laborales: Es frecuente el enfado y actitudes violentas. Deterioro laboral y social.

ALGUNAS SEÑALES DE CONSUMO PARA ATENDER EN SU FAMILIA Y CON SUS COMPAÑEROS DE TRABAJO

- Presenta cambios repentinos de personalidad, parece retraído, deprimido, cansado y pasa a estados de euforia o a la manifestación descontrolada de sentimientos y emociones, y se angustia por la falta de la sustancia que consume.

Descuida su aspecto personal y de aseo; ha perdido interés por las actividades laborales, pasatiempos y los deportes; cambia de amigos, generalmente por amigos consumidores.

Sale permanentemente de la casa o del puesto de trabajo sin justificación o de manera misteriosa.

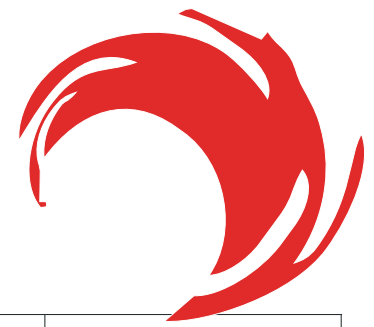
Se aísla y rechaza el grupo de trabajo o a la familia.

Presenta reiterado ausentismo y bajo rendimiento.

- Si usted ve alguno de estos cambios, entable una comunicación cálida, directa y de apoyo inmediato. No se angustie, no censure, no juzgue, no regañe. Busque apoyo profesional.



Ritmo de Vida



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

agosto

CAMBIE EL RITMO DE SU VIDA

A continuación, encontrará una variedad de factores de protección en los ámbitos familiar, personal, laboral y social; subraye tres o cuatro de cada ámbito, que usted reconozca que tiene o están en su entorno más próximo. Páselos a la página siguiente y siga las instrucciones, allí.

Personales

- Autonomía
- Saber decir no
 - Auto cuidado
- Sentido de responsabilidad
 - Creatividad
- Expresar lo que pienso y siento
- Establecer vínculos afectivos
- No encerrarse
- Claridad en mi autoconcepto
- Autocontrol
- Conocer mis miedos y transformarlos
- Construir seguridades emocionales
- Tomar decisiones con criterio
- Comunicación efectiva

Familiares

- Actuar frente a los primeros consumos o “embarradas”
- Recibir orientación sobre prevención en familia
 - Hablar en familia sobre el tema de consumo
- Ser soporte en la familia
- Autocuidado en familia
- Expresión de afectos
- Construir en conjunto soluciones
- Acordar formas de diversión juntos
 - Comunicación cálida y directa
- Manejo concertado de los conflictos
- Actitud democrática

Laborales

- Comunicación clara y directa
 - Saber decir no
- Recreación laboral
- Trabajo en equipo
 - Clima de trabajo acogedor y estable
- Integración sin consumo
 - Vinculo con lo artístico y cultural
- Formación continua
- Acceso a información sobre prevención
- Claridad en las normas de la empresa frente al consumo
- Mecanismos para no automedicarse
- Reconocimiento laboral
 - Condiciones dignas
- Reconocer y o solicitar los programas de prevención de la empresa

Sociales

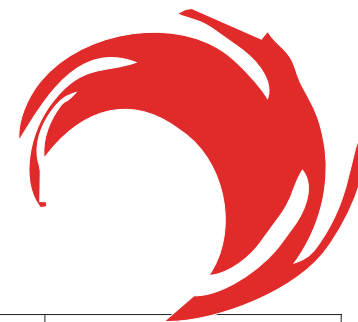
- No endeudarse para aparentar
 - Actuar sin buscar recompensa o estatus
- Establecer límites
- Aprender de la equivocación
 - Liderazgo colectivo
- Asumir la responsabilidad social
 - Plantear opciones de vida
- Permitir la crítica
- Respetar la diferencia

RECUERDE SIEMPRE

Los factores de protección son aquellos que favorecen el desarrollo personal y emocional, permiten manejar adecuadamente las dificultades en los trayectos de vida, actúan como amortiguadores o moderadores de los factores de riesgo. Entre más factores de protección existan, disminuye la probabilidad de que aparezcan problemas relacionados con el consumo de alcohol, tabaco o cualquier sustancia psicoactiva.



Ritmo de Vida



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

septiembre

Escriba los factores de protección que seleccionó dentro de cada uno de los ámbitos señalados en la siguiente gráfica:



MIS SIGNOS VITALES

Luego de haber identificado cada factor protector en el ámbito correspondiente, haga un relato (escrito o mentalmente) que integre la forma como los ha experimentado y vivido y por qué cree que le han servido en la vida. (Puede hacerlo en hoja aparte).

Yo soy, _____

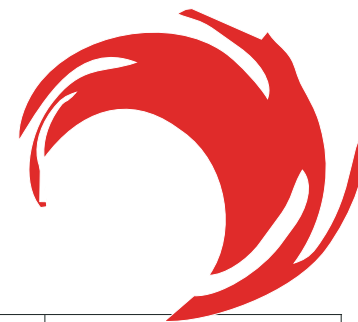
Trabajo como _____

Mis principales fortalezas son:



Quando termine el relato, observe el ventilador y escriba en su base otros factores protectores que usted no tiene y considera importantes para incorporar en su vida y trabajo.

Ritmo de Vida

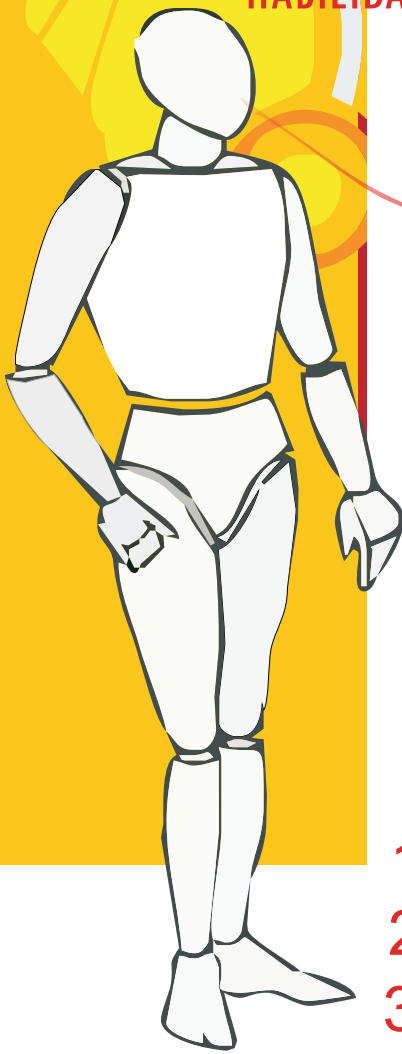


Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

o**ct**u**bre**

La cultura trasmite a los seres humanos la posibilidad de desarrollar habilidades individuales y colectivas, estas permiten ampliar la visión de mundo y la forma de conectarnos sensiblemente con él; por ejemplo **OBSERVAR, ESCUCHAR, EXPRESAR, TOCAR, OLER, UBICARSE, INTUIR, SENTIR, EMOCIONARSE, DESEAR, PENSAR, ETC.**

HABILIDADES



1. De la anterior reflexión, escoja algunas de las habilidades allí nombradas y, **escribalas en torno al dibujo**. Si considera que tiene otras distintas también puede apuntarlas.

1 Ej. Expreso sentimientos

Después de haber realizado todos los ejercicios satisfactoriamente usted **está en capacidad de proponer alternativas de prevención al consumo de SPA**, aplicables a su vida, su familia, los compañeros de trabajo o la empresa en su conjunto. planteelas y escribalas aquí.

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____

2. **Proyecte una línea desde cada habilidad** como se señala en el ejemplo y aplíquela a la siguiente pregunta **¿Cómo puedo integrar esta habilidad al mejoramiento de mi entorno laboral?**

2 Ej. Establezco relaciones directas y cálidas con mi equipo de trabajo

Ritmo de Vida



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

noviembre

CONSIDERACIONES Y ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Las empresas deben desarrollar la política de prevención de consumo de drogas y en ese marco implementar un programa permanente del cual usted debe hacer parte.

Una sola acción no constituye un proceso preventivo. Por tanto, el uso de este material pedagógico debe entenderse en un contexto general y articularse en todo el programa definido por la institución o área; o el suyo propio.

El trabajo, para muchas personas, se convierte en una de las fuentes principales de gratificación y de desarrollo personal proporcionando un mundo de pertenencia, de intereses e identidad. Otorga beneficios de seguridad y previsión social, como atención de salud, protección ante accidentes, incremento de productividad; entre otros.

La responsabilidad social de las empresas incluye la generación de formas participativas, condiciones económicas, laborales, de tiempos y formativas, de manera sostenida. Todo ello orientado a la prevención y apoyo a sus trabajadores, para disminuir los factores de riesgo y desarrollar habilidades, competencias personales y colectivas.

El trabajador es autónomo de las decisiones de consumo de SPA. Sin embargo, también es responsable de generar espacios laborables sanos y de no perjudicar su rendimiento y actividad propia ni la de sus compañeros.

Trabajar en la prevención de consumo de SPA en el sector salud incrementa la productividad, disminuye los ausentismos laborales y los posibles accidentes que se puedan presentar por causa del consumo; y, lo más importante, promueve la calidad de vida.



Ritmo de Vida



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

dicie**m**bre

Ritmo de Vida

QUÉ HACER Y A DÓNDE ACUDIR

Si quiero disminuir mis factores de riesgo, puedo acudir a la oficina de Salud Ocupacional de mi empresa y preguntar por la política empresarial de prevención.

Si decido desarrollar mis potencialidades, puedo acudir a la oficina de bienestar o de talento humano, donde puedo acceder a programas recreativos o culturales que se convertirán en factores protectores ante el consumo de SPA.

Si quiero estar más informado, puedo acceder a las páginas

www.minproteccionsocial.gov.co

www.descentralizadrogas.gov.co



Ministerio de la Protección Social
República de Colombia



UNODC
Oficina de las Naciones Unidas
contra la Droga y el Delito

**RECUERDE
SIEMPRE**

Cada uno es responsable de configurar sus trayectos para mejorar su calidad de vida y trabajo, y así poder generar espacios protectores y preventivos.