



Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

★POSITIVAMENTE MÁS★

SANOS, SEGUROS Y FELICES

[Grabación](#)



**PROGRAMA DE
PREVENCIÓN
DEL CONSUMO DE
SUSTANCIAS
PSICOACTIVAS
Y OTRAS ADICCIONES**



ACUERDOS DEL CURSO

A

Confidencialidad

B

Respeto

C

Empatía

D

**Uso del
Tiempo**



CONTENIDO DEL CURSO



La adicción

Comprender para
prevenir

1



El autocuidado

Fortaleciendo los
factores protectores

2



El poder de la decisión

Construyendo una vida
libre de adicciones

3

Objetivo

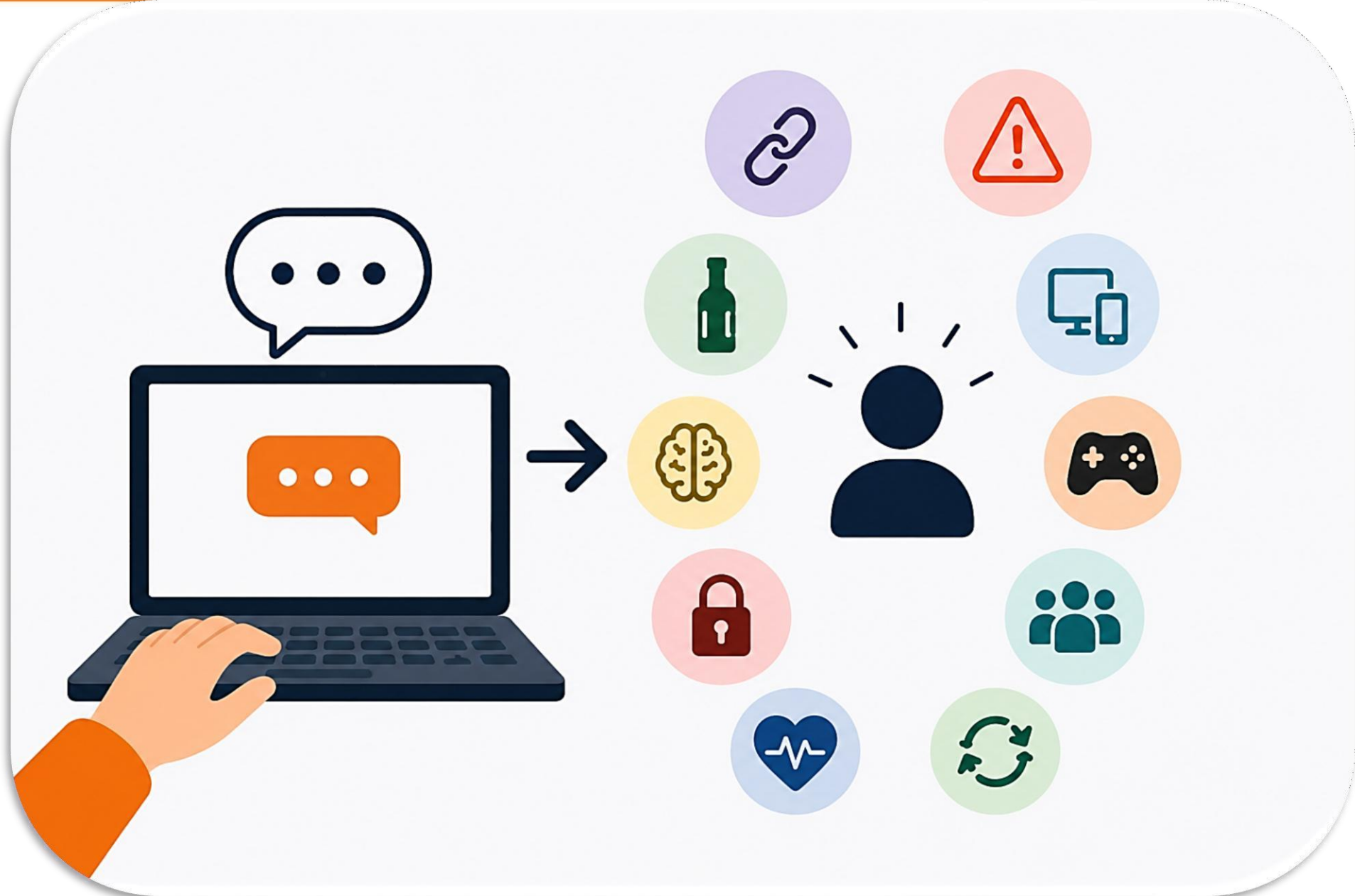
MICROCICLO 1



Dinámica: ¿Qué elegirías?

+POSITIVAMENTE MÁS+





¿QUÉ ES UNA ADICCIÓN? (OMS)

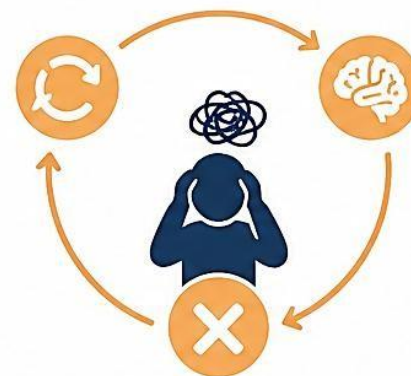
DEFINICIÓN



CAUSAS



CARACTERÍSTICAS



AFECTA AL CEREBRO



HÁBITOS QUE PUEDEN VOLVERSE ADICTIVOS



ELEMENTOS CLAVE



FALTA DE
CONTROL



DEPENDENCIA

Adicción como enfermedad

+POSITIVAMENTE MÁS+

LAS ADICCIONES SON ENFERMEDADES



ENFERMEDAD CRÓNICA DEL CEREBRO



TRASTORNO COMPLEJO MULTIFACTORIAL



IMPACTOS EN LA SALUD



SALUD FÍSICA



SALUD MENTAL



SUEÑO Y EMOCIONES

IMPACTO EN LA VIDA DIARIA Y LABORAL



DESEMPEÑO LABORAL



AUSENTISMO Y ACCIDENTES



RELACIONES PERSONALES Y FAMILIARES

ENFOQUE CLAVE



PREVENCIÓN, ACOMPAÑAMIENTO Y TRATAMIENTO

Evitar estigmatización y promover entornos de apoyo



TRATAMIENTO PROFESIONAL

Las personas con adicción requieren apoyo profesional para su recuperación

1. SALUD PÚBLICA

**SALUD****SEGURIDAD****PRODUCTIVIDAD**

2. RIESGO PSICOSOCIAL

CONSECUENCIAS

**ESTRÉS****ACOSO****SOBRECARGA**

FACTORES AGRAVANTES

**ACCIDENTES****AUSENTISMO****BAJO DESEMPEÑO**

RELACIÓN DIRECTA

**RES. 2646
DE 2008****RES. 2764
DE 2022**

3. ORGANIZACIONAL Y CULTURAL

LA EMPRESA PUEDE

**PREVENIR****DETECTAR****INTERVENIR**

CULTURA DE

**AUTOCUIDADO****APOYO****CORRESPONSABILIDAD**



Factores organizacionales

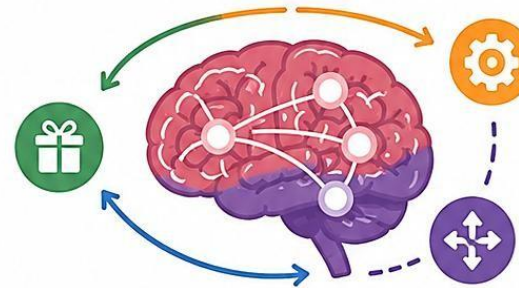


Adicción a sustancias

¿QUÉ ES?



¿CÓMO ACTÚA EN EL CEREBRO?



+POSITIVAMENTE MÁS+

CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES



CRAVING



PÉRDIDA DE CONTROL



TOLERANCIA



ABSTINENCIA



CONTINUIDAD

SUSTANCIAS MÁS COMUNES



ALCOHOL



TABACO



CANNABIS



COCAÍNA



SINTÉTICAS



MEDICAMENTOS

IMPACTO LABORAL



ACCIDENTES



AUSENTISMO



RENDIMIENTO



CLIMA LABORAL



SEGURIDAD

MENSAJE CLAVE



Adicciones comportamentales

+POSITIVAMENTE MÁS+



**USO DEL
CELULAR**



**REDES
SOCIALES**



VIDEOJUEGOS



**JUEGOS DE AZAR
Y APUESTAS**



**COMPRAS
COMPULSIVAS**



**ADICCIÓN
AL TRABAJO**



**EJERCICIO
COMPULSIVO**



**ALIMENTACIÓN
COMPULSIVA**



**SERIES O
PLATAFORMAS DE
STREAMING**



**DEPENDENCIA
AFECTIVA**

Cuándo deja de ser un hábito y se convierte en una adicción

+POSITIVAMENTE MÁS+



1 PÉRDIDA DE CONTROL



2 DIFICULTAD PARA DETENER LA CONDUCTA



3 NECESIDAD DE HACERLO CADA VEZ CON MAYOR FRECUENCIA



4 MALESTAR O ANSIEDAD CUANDO NO PUEDE REALIZARLA



5 CONFLICTOS FAMILIARES, LABORALES O SOCIALES



6 DISMINUCIÓN DEL RENDIMIENTO O DEL BIENESTAR



7 PERSISTENCIA DE LA CONDUCTA A PESAR DE LAS CONSECUENCIAS NEGATIVAS

SÍNDROME DE FOMO



SE PERCIBE COMO



Temor a perderse algo



Ansiedad por desconectado

GENERA IMPACTOS



Insatisfacción



Estrés



Menor
desempeño



Sueño
fragmentado



Salud mental
afectada

NOMOFOBIA



SE PERCIBE COMO



Angustia por
notificaciones

INTERFIERE EN



Trabajo y
relaciones



Sueño o
descanso

Mis razones para cuidarme

POSITIVAMENTE MÁS

Autorregistro: Mis Razones para Cuidarme

Mis Razones

Persona importante	Lo que representa para mí	¿Qué haría por esa persona?	¿Cómo la protejo?

Mis Acciones

¿Mis acciones protegen o ponen en riesgo a quienes amo?	¿Hay algún hábito que quiero cambiar?	¿Cuál de mis conductas podría afectar a quienes amo?	¿Qué decisión necesito tomar hoy?

Mi compromiso personal

Hoy decido:



MI COMPROMISO CON EL CAMBIO

Ejercicio post sesión



+POSITIVAMENTE MÁS+



OBJETIVO



INSTRUCCIONES



1 META SEMANAL



2 OBJETIVOS DIARIOS



DÍA	OBJETIVO DIAR	¿CUMPLÍ MI OBJETIVO?	¿QUÉ FACILITÓ LOGRARLO?	¿QUÉ DIFICULTADES ENCONTRÉ?	¿QUÉ PUEDO MEJORAR MAÑANA?
LUNES					
MARTES					
MIÉRCOLES					
JUEVES					
VIERNES					
SÁBADO					
DOMINGO					



PEQUEÑAS DECISIONES DIARIAS, GRANDES CAMBIOS



**Ejercicio
post – sesión
Mi compromiso
con el cambio**