

Pre Prueba



Pruebas para la bolsa de empleo del Ayuntamiento.
(2015). Recuperado el 4 de diciembre de 2019, de
<https://reskyt.com/es/administracion/ayuntamientobunuelbolog/pruebas-para-la-bolsa-de-empleo-del-ayuntamiento/4479.html>





Dinámicas de activación:

1. Juan... Luis...
2. Las palomas vuelan...
3. Juan Pintado se ha Casado...



Ejercicio de exploración:

En las tarjetas índices escribimos sin nombre...

¿Por qué yo creo que las personas usan drogas?



GOBIERNO DE PUERTO RICO
Departamento de Educación



Universidad
de Puerto Rico

DE DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN
GOBIERNO DE PUERTO RICO

Objetivos:

1. Definir lo que son las drogas , su uso correcto y los efectos sociales de su abuso.
2. Ofrecer información sobre el buen uso de los medicamentos recetados y los de venta libre.
3. Diferencias entre las drogas de diseño y los cigarrillos electrónicos.
4. Recalcar los factores protectores para prevenir el abuso de las drogas en nuestras próximas generaciones.



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC](#)





Las drogas

Las drogas son las sustancias que se utilizan con la intención de actuar sobre el sistema nervioso con el fin de potenciar el desarrollo físico o intelectual, de alterar el estado de ánimo o de experimentar nuevas sensaciones y cuyo consumo reiterado puede crear dependencia o puede tener efectos secundarios indeseados.



Las drogas se usan para...

Aliviar el dolor físico que produce una enfermedad o situación particular.



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC-ND](#)



El dolor...

El dolor es una experiencia sensorial y emocional (subjetiva) desagradable, que pueden experimentar todos aquellos seres vivos que disponen de un sistema nervioso central. Es una experiencia asociada a una lesión tisular o expresada como si ésta existiera.



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY](#)



GOBIERNO DE PUERTO RICO
Departamento de Educación



Universidad
de Puerto Rico

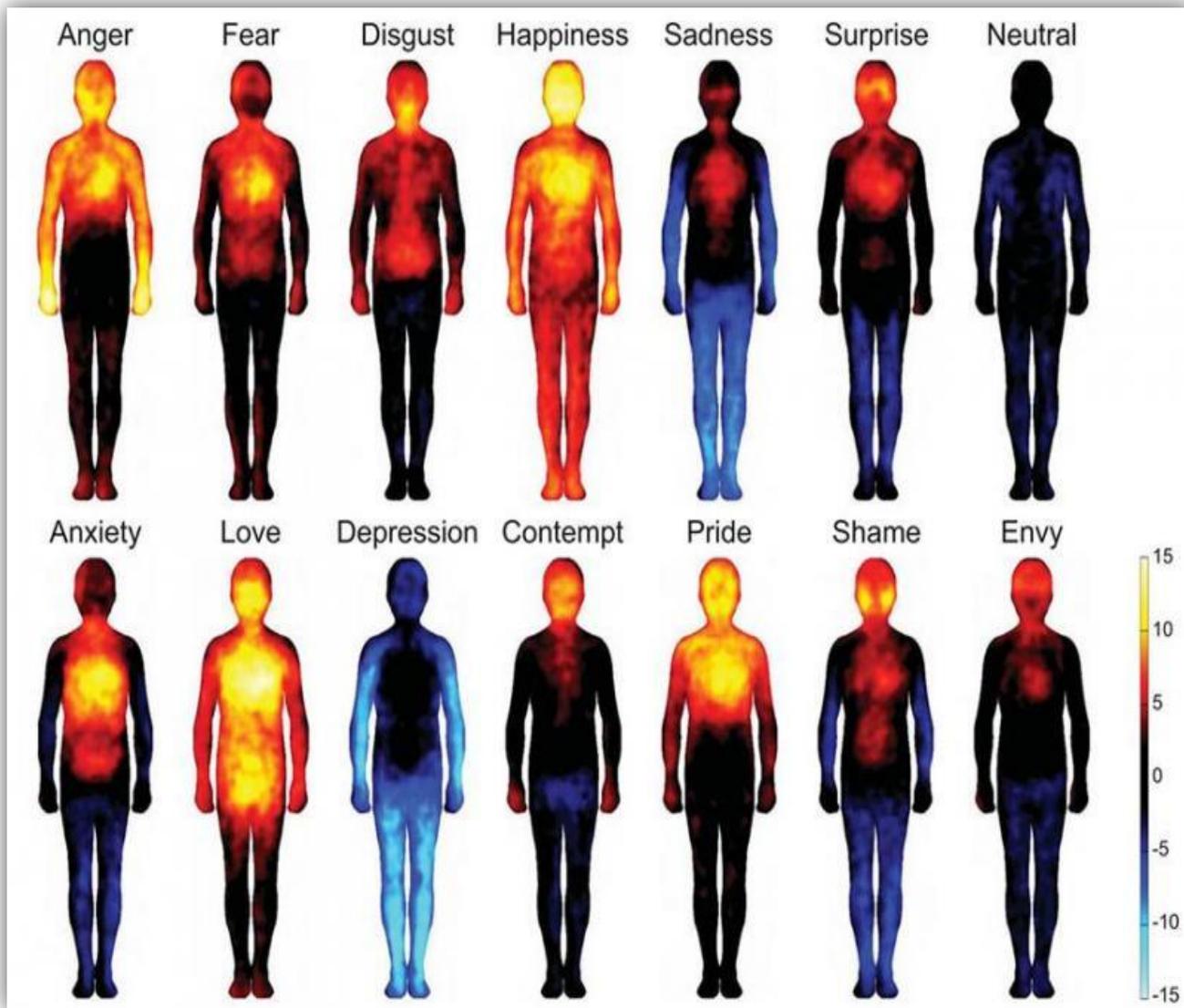
DE DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN
GOBIERNO DE PUERTO RICO

El dolor tiene que ver con las emociones, la personalidad, el estilo de vida, la genética y las experiencias previas.



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC-ND](#)



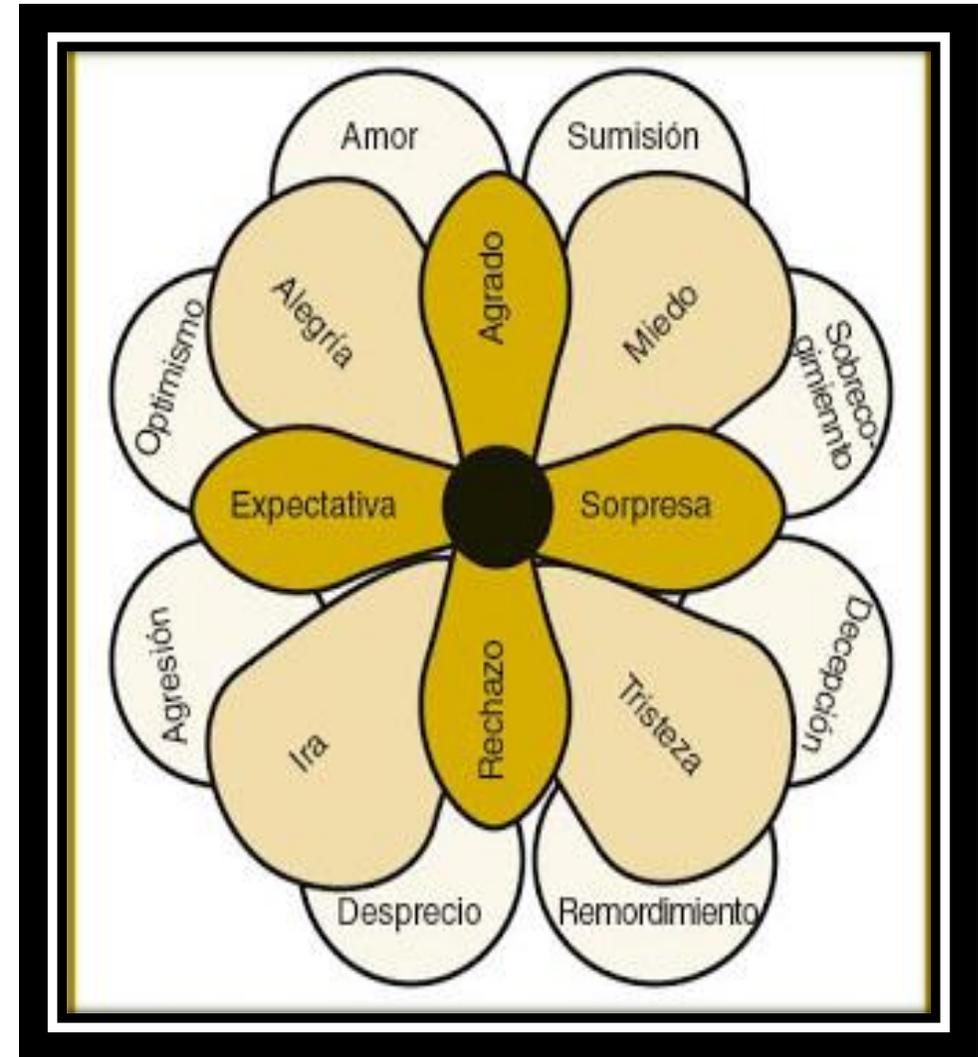


Las emociones

Las emociones son las causantes de diversas reacciones orgánicas que pueden ser de tipo fisiológico, psicológico o conductual, es decir, son reacciones que pueden ser tanto innatas como estar influenciadas por las experiencias o conocimientos previos.



Identificar las emociones , son el primer paso para evitar el uso y abuso de drogas...

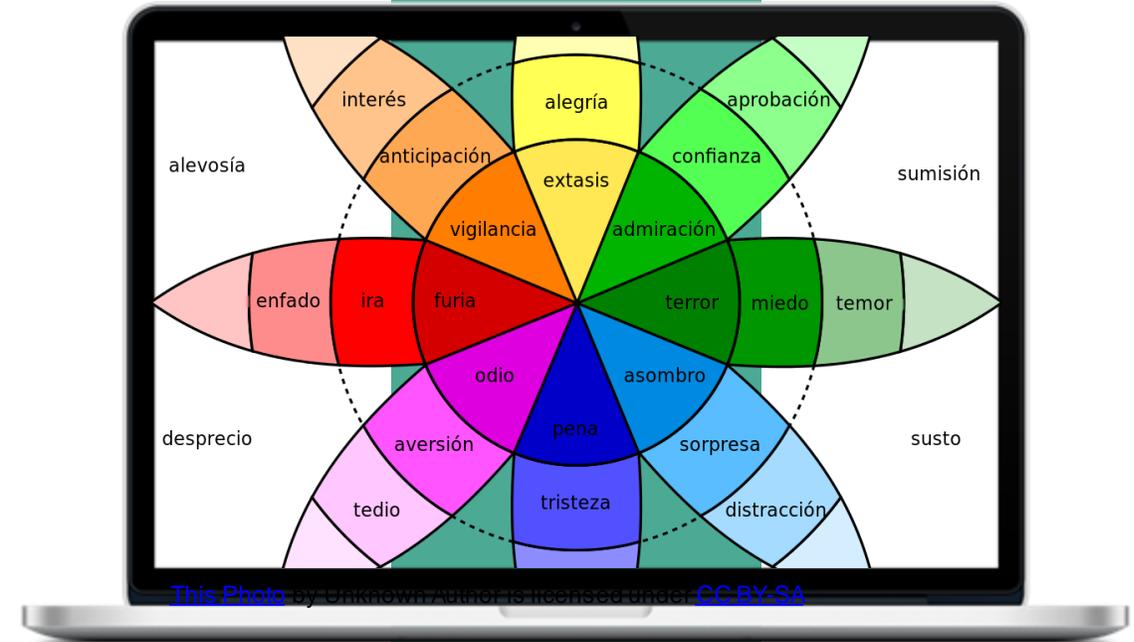


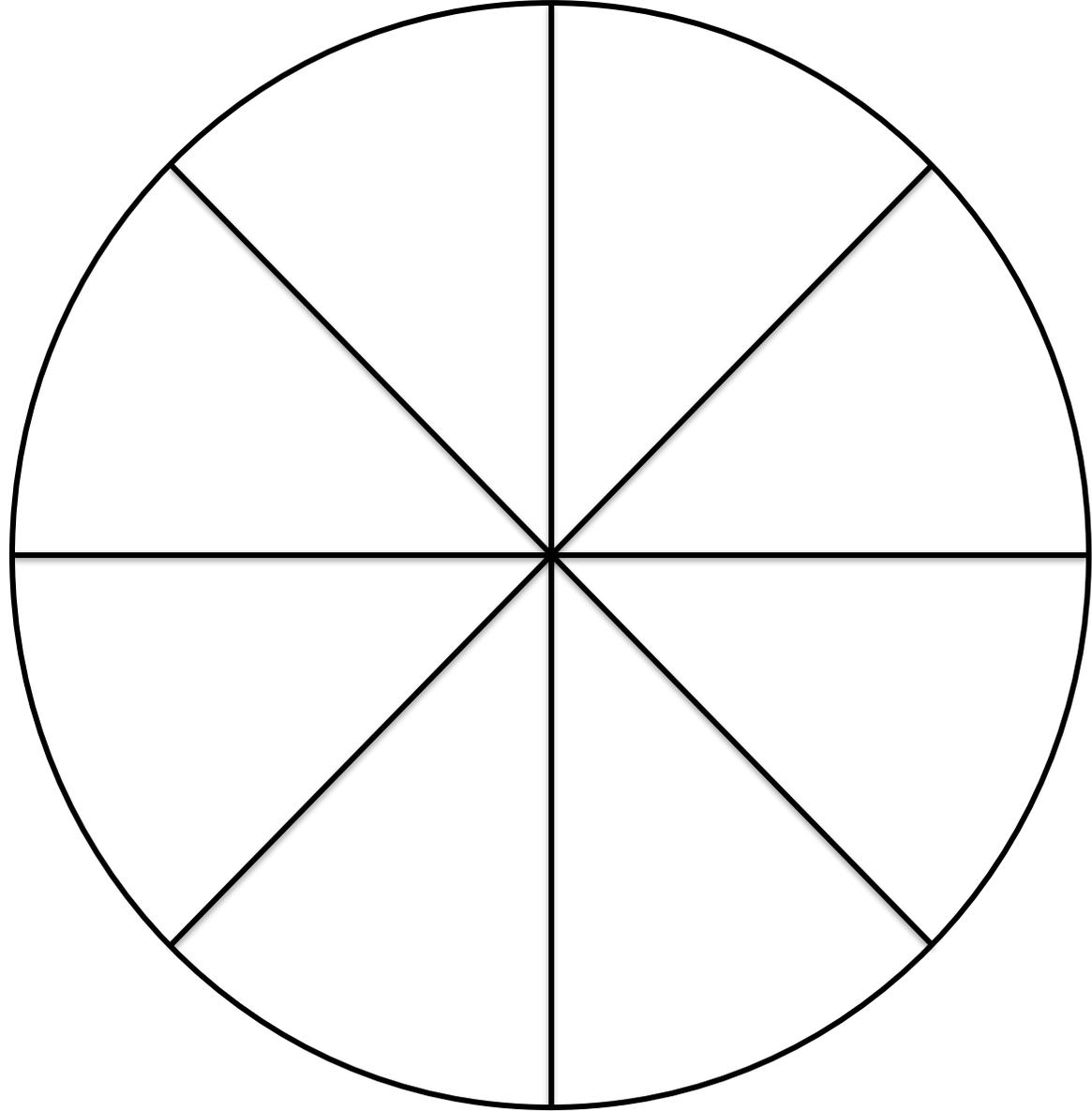
[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY](#)



Rueda de las emociones

Los participantes colorean su rueda de las emociones







Manejo del dolor

1. Atención plena
2. Respiración profunda
3. Meditación y visualización
4. Concentración y positivismo
5. Generar la respuesta de relajación

[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC-ND](#)



GOBIERNO DE PUERTO RICO
Departamento de Educación



Universidad
de Puerto Rico

DE DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN
GOBIERNO DE PUERTO RICO

Atención plena:

La atención plena es la capacidad de disfrutar el momento actual, sin ocuparnos del pasado ni del futuro.

Se considera una práctica de meditación, una técnica de relajación y una actitud más distendida ante la vida.

Beneficia el estrés, el buen dormir, la concentración y reduce la ansiedad.



Respiración plena:

- **Elige una parte de tu cuerpo** en la que notes la respiración: puede ser la punta de la nariz, el pecho, el vientre o cualquier otro punto.
- **Centra tu atención ahí.** Nota los efectos que produce el aire al entrar y salir de tu cuerpo. Como se eleva tu pecho o tu vientre, como roza el aire al pasar por tu nariz, por ejemplo.
- Si de pronto algo te distrae , **vuelve a dirigir amablemente la atención** a donde estaba y continúa sintiendo tu respiración.



Meditación y visualización:

- Las técnicas de visualización trabajan con las conexiones neuronales que existen entre las áreas motoras y emocionales de nuestro cerebro.
- La visualización trata de lograr con este tipo de técnicas es conectar determinadas imágenes y pensamientos con estados de ánimo positivos



Concentración y positivismo:

- La concentración está relacionada con la atención, siendo ambas etapas de un mismo proceso. La atención antecede a la concentración. La atención selecciona lo que se considera más importante y la concentración es la focalización de la atención en un determinado objetivo.
- El positivismo psicológico fue definida también como el estudio científico de las fortalezas y virtudes humanas, las cuales permiten adoptar una perspectiva más abierta respecto al potencial humano, sus motivaciones y capacidades



Generar la respuesta de relajación:

- Descansar, después de un día agotador en el sofá, leer un libro, escuchar música o dormir, no implica que se ponga en marcha la respuesta de relajación.
- Adopta una postura cómoda en un lugar silencioso y cierra tus ojos o bien dirige tu mirada hacia un punto fijo
- Concéntrate en tu respiración.
- Disminuye progresivamente la tensión de tu cuerpo, de pies a cabeza.



Medicamentos:

Todo medicamento ha de ser adquirido en la farmacia,

El consumo ha de ser racional: es aconsejable la lectura del prospecto y consultar la fecha de [caducidad](#).

También es importante [almacenarlos](#) de modo apropiado dependiendo de la naturaleza del fármaco.

Por último, llevarlo a un punto de [reciclaje](#) cuando haya pasado su fecha de caducidad o haya concluido el tratamiento.



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-ND-ND](#)

Medicamentos:

- **La automedicación:** Esta es una práctica común en nuestra sociedad: los grupos de población que más consumen medicamentos habitualmente por cuenta propia son las mujeres, jóvenes y personas que viven solas, de nivel educativo y socioeconómico elevado y residencia urbana, según diferentes estudios. Sin embargo, la automedicación no está exenta de riesgos, relacionados con los efectos secundarios, las reacciones adversas, o la falta o pérdida de eficacia de un medicamento





Tabla I. Distribución de Muertes por Sobredosis¹ en Puerto Rico desde el Año Natural 2000 hasta el 31 de diciembre de 2015

Año Natural	Total de Muertes ^{2,3}	Tasa cruda ⁴	Tasa Ajustada ⁵
2000	436	11.4	11.8
2001	417	10.9	11.4
2002	383	10.0	10.4
2003	355	9.3	9.6
2004	292	7.6	7.9
2005	296	7.7	8.0
2006	332	8.7	9.1
2007	266	7.0	7.4
2008	240	6.4	6.7
2009	179	4.8	5.1
2010	214	5.8	6.0
2011	201	5.5	5.7
2012	194	5.3	5.5
2013	209	5.8	6.0
2014	115	3.3	3.3
2015 ³	43	1.2	1.2

Fuente: Instituto de Ciencias Forenses de Puerto Rico, marzo 2016

Notas:

1. Estas muertes son por intoxicación con sustancias controladas, incluyendo alcohol.
2. Los números pueden cambiar una vez que vayan culminando los casos que están bajo investigación.
3. Incluye casos registrados en la base de datos del Instituto de Ciencias Forenses al 11 de marzo de 2016.
4. Tasas por cada 100,000 habitantes
5. Tasas ajustadas por edad utilizando la población estándar de Estados Unidos 2000



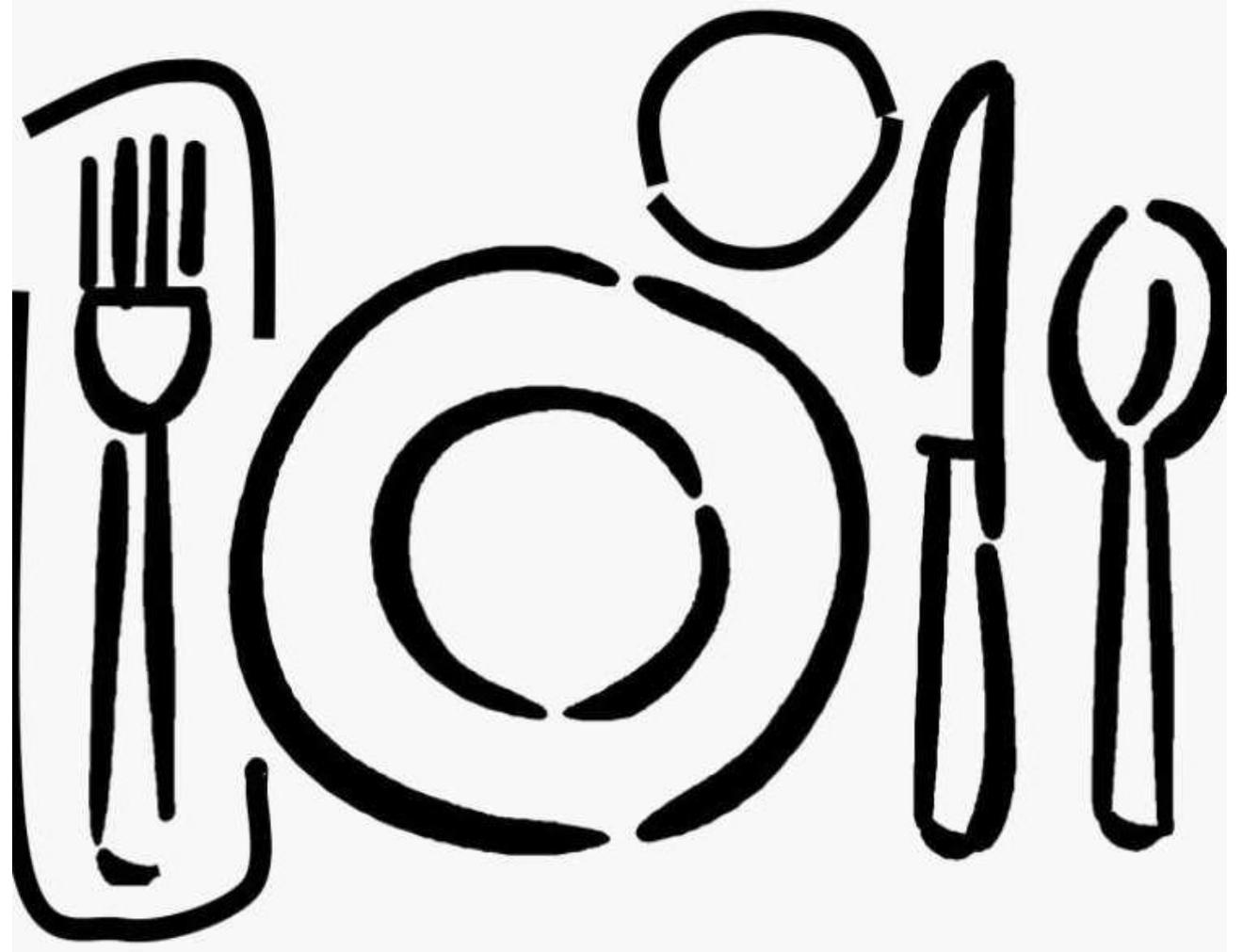
PO BOX 607087 Bayamón, PR. 00960-7087
 Contacto: (787) 763-7575 / Línea PAS: 1-800-981-0023
 Página Web: www.assmca.pr.gov
 Aprobado por la Comisión Estatal de Elecciones
 CEE-SA-16-3054



Almuerzo



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-SA](#)



GOBIERNO DE PUERTO RICO
Departamento de Educación



Universidad
de Puerto Rico

DE DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN
GOBIERNO DE PUERTO RICO

Work Lunch:

Película: Inside Out



Ordóñez, A. (2014). Inside Out. Recuperado el 4 de diciembre de 2019, de <https://pastoralsj.org/recursos/ver/320-inside-out>



GOBIERNO DE PUERTO RICO
Departamento de Educación



Universidad
de Puerto Rico





[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY](#)

Qué son las drogas de diseño?

Se entiende como droga de síntesis o de diseño aquella que puede ser sintetizada o preparada en un laboratorio a partir de sustancias químicas 'no naturales'. Según a la familia a la que pertenezcan pueden producir efectos distintos sobre el sistema nervioso, imitando los efectos de las drogas naturales.



Drogas de diseño:

- MARIHUANA. Es la droga ilegal preferida por los usuarios.
- COCAÍNA.
- INHALANTES.
- ALCOHOL. ...
- TABACO. ...
- TRANQUILIZANTES. ...
- ÉXTASIS. ...
- HEROÍNA

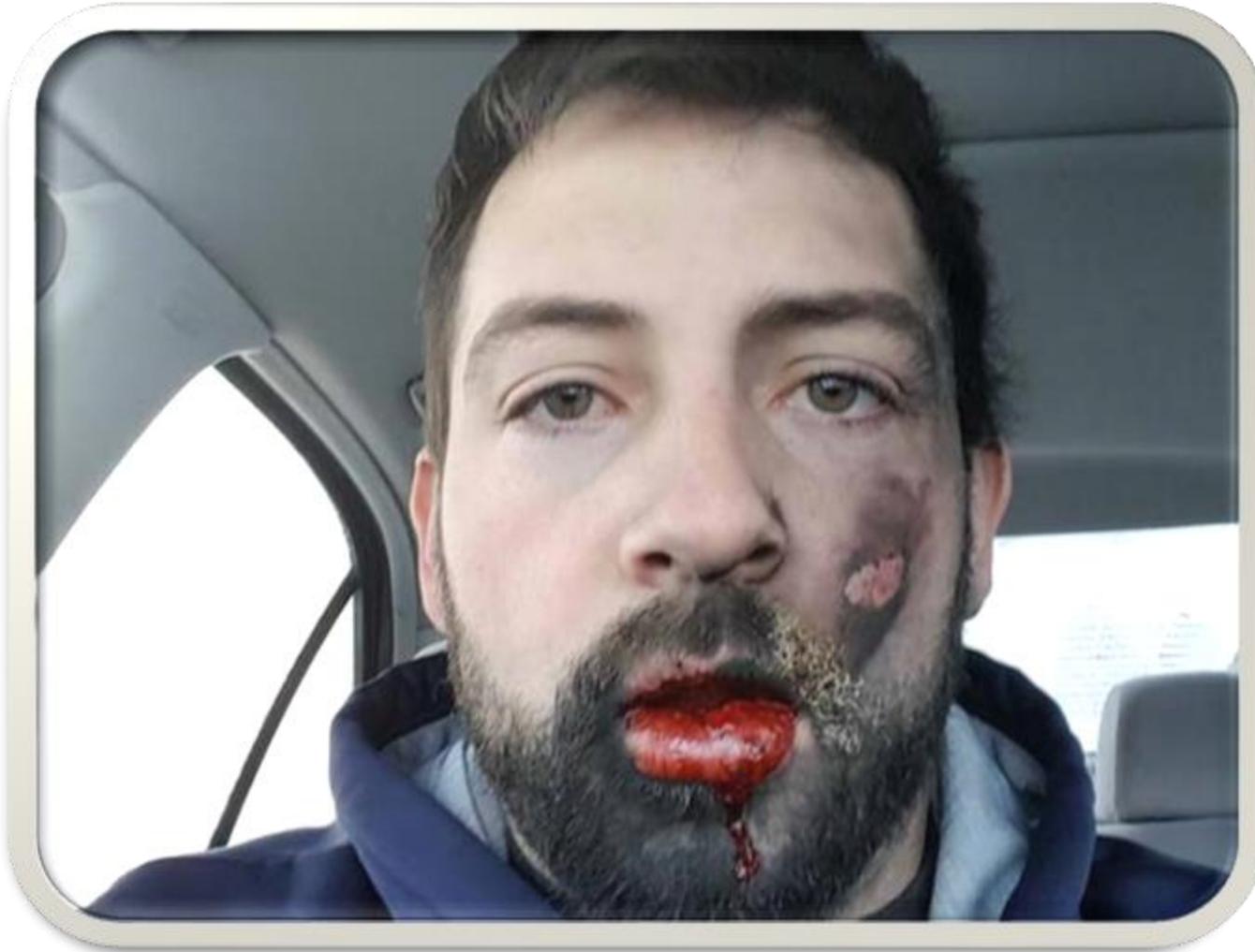


El cigarrillo electrónico

Los cigarrillos electrónicos o cigarrillos-e son dispositivos para fumar que funcionan con baterías. A menudo se parecen a los [cigarrillos](#), pero funcionan de forma diferente. El uso de un cigarrillo electrónico se conoce como "vapear". El usuario inhala desde la boquilla del dispositivo. Esto causa que el vaporizador caliente el líquido dentro del cartucho. El líquido contiene nicotina, aromas y otros productos químicos, lo que luego se convierte en el vapor que se inhala.



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-ND-ND](#)



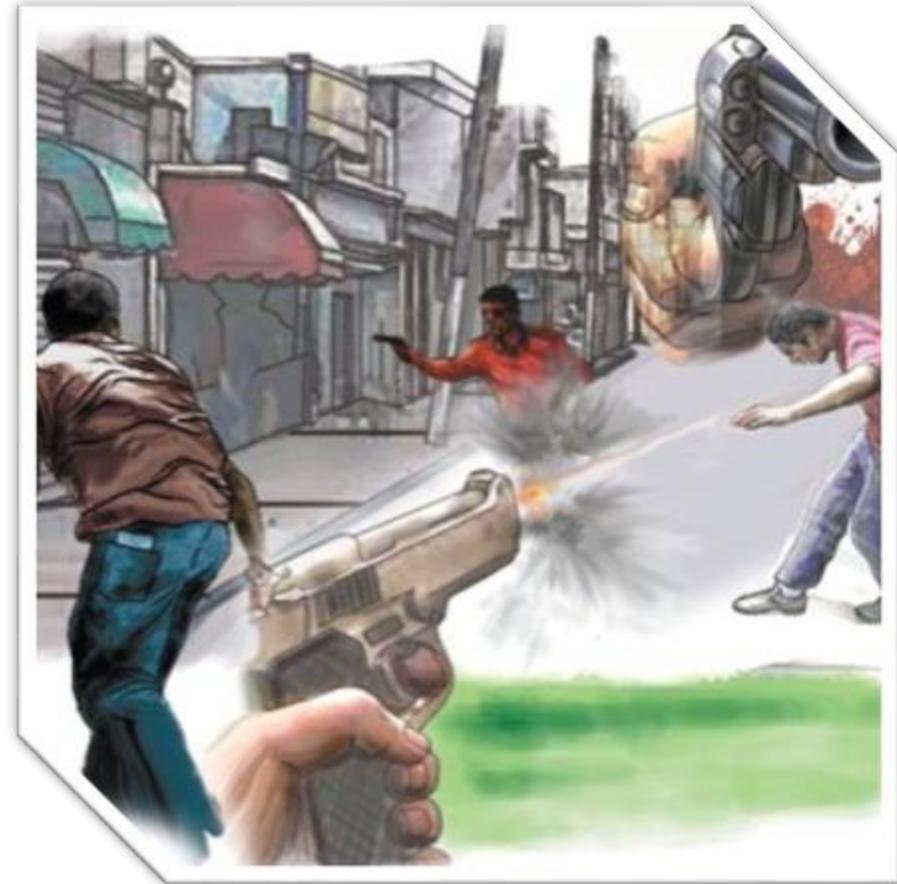
[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY](#)

Algunos peligros de los cigarrillos electrónicos son:

1. Contienen nicotina, que es adictiva.
2. Contienen otras sustancias químicas potencialmente dañinas.
3. Existe una relación entre el uso del cigarrillo electrónico y el consumo de cigarrillos de tabaco en adolescentes.
4. El líquido en los cigarrillos electrónicos puede causar envenenamiento por nicotina si alguien lo bebe, huele o toca.

**Con-sumo placer o
consumo dolor...**

**Las drogas son un
modo de auto-
violencia y suicidio**



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-ND-ND](#)



GOBIERNO DE PUERTO RICO
Departamento de Educación



Universidad
de Puerto Rico

DE DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN
GOBIERNO DE PUERTO RICO

Violencia juvenil:

*Un censo publicado por la [Policía](#) el año pasado reveló que en la isla operan regularmente al menos 542 puntos de droga. Un informe de la Fundación Ricky Martin de 2014 estima que en el 80% de estos trabajan menores, algunos como empleados, pero otros como líderes.

- García Toro, MSW sugirió que se establezcan protocolos comunes entre el DF, las escuelas, la Policía, y los departamentos de Salud y Justicia para tratar de identificar menores en riesgo y darles tratamientos integral



Violencia juvenil:

- Otros datos sobre la dimensión escolar lo son los relacionados al tema de la violencia. Disdier y Cabán (2016), identificaron que para el año escolar 2013-2014 se registraron 478 incidentes disciplinarios en el sistema público de enseñanza. Los incidentes más frecuentes fueron la agresión simple (20.6%), peleas (16.4%), alteración a la paz (7.8%), cortes de clase (6.0%) y bravucones “bullying”(5.7%).



Violencia y criminalidad juvenil:

De acuerdo a la Oficina de Estadísticas de la OAT, estas querellas fueron presentadas contra 1,267 varones y 310 féminas. De un total de 1,577 menores, el 88.3% de Capítulo 1: Introducción 15 éstos(as) no tenían historial de querellas en años anteriores, mientras que 11.7% si tenían. Estas querellas se registraron contra menores entre los grupos de edad de 10 años o menos y 18 años o más. Sin embargo, la mayor frecuencia de querellas se presentó contra jóvenes entre 16 - 17 años (56.5%).

[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC](#)



Suicidio... la otra opción contra el dolor...

Durante el segundo mes del año 2019 se reportaron 23 muertes por suicidio en Puerto Rico, confirmó hoy viernes el Negociado de la Policía. Sumado a los [24 casos que se registraron durante el mes de enero](#), la cifra asciende a 47 suicidios.

Entre los casos de la lista de febrero de 2019, se encuentra una mujer de 20 años, identificada como Glenda Liz Burgos Torres. [Los hechos fueron reportados el día 3 del mes que culminó ayer](#), en el barrio Quebrada en Yauco.



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC-ND](#)



Suicidio:

- El suicidio entre los adolescentes ha tenido un aumento dramático recientemente a través de la nación. Cada año miles de adolescentes se suicidan en los Estados Unidos. El suicidio es la tercera causa de muerte más frecuente para los jóvenes de entre 15 a 24 años de edad, y la sexta causa de muerte para aquellos de entre 5 a 14 años.





FACTORES DE RIESGO Y DE PROTECCIÓN FRENTE AL CONSUMO DE DROGAS EN ADOLESCENTES. (2016). Recuperado el 4 de diciembre de 2019, de <https://psicologacomunitariaweb.wordpress.com/2016/10/29/FACTORES-DE-RIESGO-Y-DE-PROTECCION-FRENTE-AL-CONSUMO-DE-DROGAS-EN-ADOLESCENTES/>

Factores de protección...

1. Manejo de emociones saludable
2. Fortalezas familiares
3. Asertividad para resolver conflictos
4. Fortalecimiento de la autoestima
5. Hábitos saludables
6. Modelaje positivo
7. Metas claras y definidas
8. Apoyo en los fracasos
9. Logros y triunfos
10. Resiliencia



Manejo saludable de las emociones:

- 1. Identificar cual es la emoción
- 2. Decidir si se fomenta o si se evita la misma.
- 3. Comunicar la emoción de forma asertiva
- 4. Escuchar la inteligencia racional en la experiencia
- 5. Tomar decisiones a favor de la vida



Fortalezas familiares:

- 1. El patrón de comunicación familiar debe ser asertivo, afectivo y con autoridad sobre los hijos e hijas.
- 2. Participar de actividades de la comunidad .
- 3. Buscar apoyo cuando hayan dificultades de índole económica, afectivo o social.
- 4. Aprender a resolver los conflictos sin violencia



Asertividad para resolver conflicto:

- 1. Aprender a identificar los elementos que confligen.
- 2. Explorar las diferentes opciones.
- 3. Aprender a escuchar a todas las partes.
- 4. Utilizar la comunicación asertiva para resolver el conflicto.



Fortalecimiento de la autoestima:

- 1. Destacar que nuestros estudiantes son UNOS, UNICOS, IRREPETIBLES, INSUSTITUIBLES PERO IMPERFECTOS.
- 2. Realizar actividades donde solo se destaque los talentos, cualidades positivas , fortalezas y virtudes.
- 3. Identificar áreas en las que nuestros estudiantes destaquen su creatividad.
- 4. Celebrar los esfuerzos , más que los resultados.



Hábitos saludables:

- Dormir y descansar
- Estudiar
- Alimentación
- Recreación
- Ejercicio
- Servicio social



Modelaje positivo:

- “las palabras mueven, pero el ejemplo arrastra”
- Los niños y jóvenes de la generación Z, se convencen más por lo que hacemos con ellos y ellas que con lo que le decimos.
- Las heridas psicológicas son tan profundas que solo un verdadero afecto, los hace sentir acogidos.



Metas claras y definidas:

- 1. “Quien no sabe para donde va, puede terminar en cualquier parte”.
- 2. Es importante que los jóvenes fortalezcan su autoestima y descubran su vocación en la vida.
- 3. Desde esos objetivos elije y planifica su Proyecto de vida.



Apoyo en los fracasos:

- 1. “Los fracasos son los ensayos de los triunfos”
- 2. Fracasar no es ser incompetente.
- 3. Cuando el o la joven se equivoca, el adulto debe acogerlo y estimularlo a comenzar de nuevo.



Logros y triunfos:

- El o la joven necesita amar y ser amado , que pertenece y que es creativo y productivo
- El arte, los deportes, el servicio social son espacios donde el ser humano se siente que trasciende más allá de sus límites.



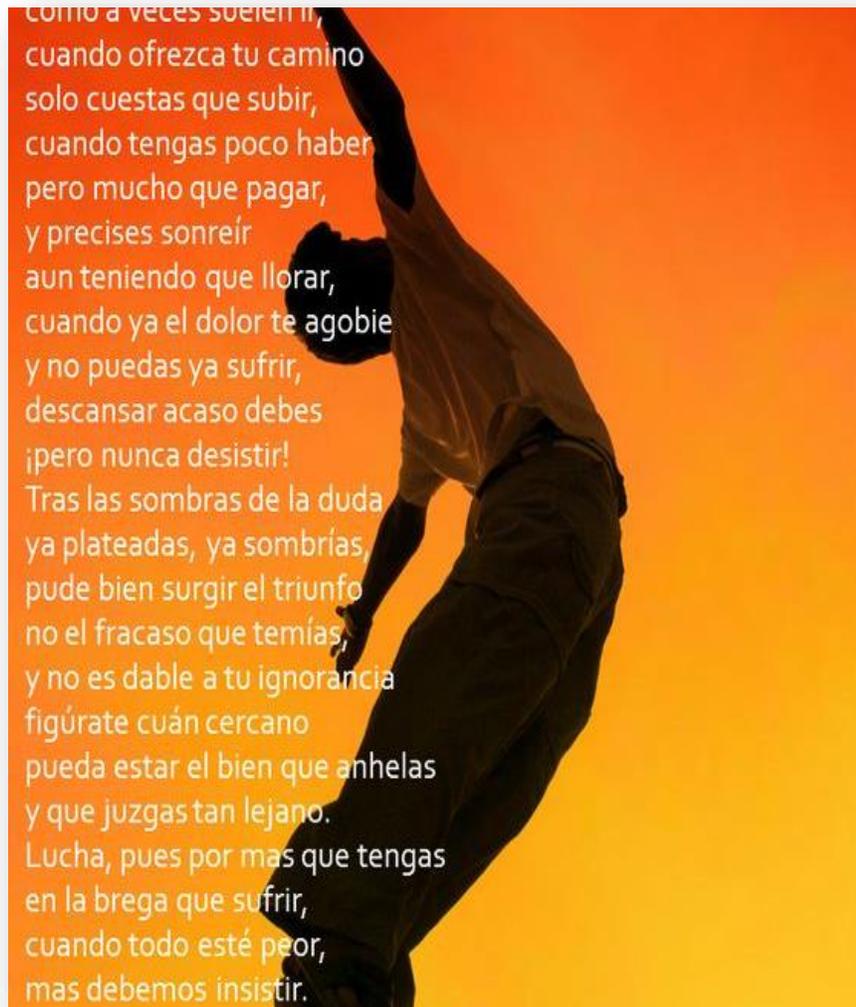
Resiliencia:

- Es la capacidad de levantarse de las adversidades
- Desarrollar una actitud optimista
- Superar el fatalismo y el conformismo
- Identificar los recursos propios y los de su medio ambiente.



Reflexión de cierre:

Cuando las cosas vayan mal, como a veces suelen ir...



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-ND](#)



Post Prueba



Kastelyn, L. (2015). Pasos para fomentar su relación con su comunidad online. Recuperado el 4 de diciembre de 2019, de <https://www.iadvize.com/blog/es/checklist-como-fomentar-la-relacion-con-tu-comunidad-online/>



GRACIAS!



GOBIERNO DE PUERTO RICO
Departamento de Educación



Universidad
de Puerto Rico

DE DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN
GOBIERNO DE PUERTO RICO