



## PREVENCIÓN E IDENTIFICACIÓN DE CONDUCTAS ADICTIVAS

### ¿Qué es una conducta adictiva?

Es la dependencia a un objeto, actividad, sustancia o relación que compensando inicialmente con placer, seduce a la persona hasta llevarla lejos de todo lo que la rodea, convirtiéndose en algo poco placentero. Las adicciones son dependencias que se distinguen de los simples hábitos por las penosas consecuencias que producen en la vida, pues dañan, perjudican y destruyen las relaciones interpersonales, la salud física y mental, la habilidad de desempeñarse apropiadamente en la vida cotidiana.

La adicción generalmente se origina en fallas de la valoración personal, la falta de sentido de vida, proyección a futuro y metas claras. Este debilitamiento personal lleva a buscar objetos, actividades, sustancias o relaciones que sirven de soporte, y como fruto de esa búsqueda aparecen las conductas adictivas, las cuales pueden ser una o varias a la vez.

#### Actividad en familia:

1. Diligencia el test que se encuentra al respaldo de esta página (en primaria lo responde los padres y en secundaria los estudiantes)
2. Realiza la actividad ¿De qué llenas tu vida?
3. Preséntala al docente de Ética, quien valorará la actividad.

#### Test conductas adictivas

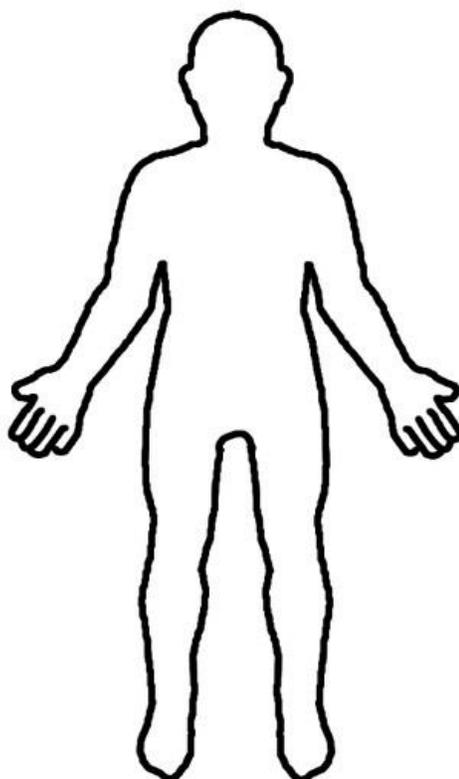
Con el propósito de que tengas un indicador aproximado de tu tendencia a tener una conducta adictiva, te invitamos a diligenciar este test. Lee muy bien las preguntas. Las preguntas están divididas por categorías, debes marcar con una x según tu criterio, al final de cada categoría, debes sumar el puntaje según la tabla que aparece al principio del Test, los resultados tienen un color equivalente y de allí podrás interpretar en qué estado te encuentras en cada categoría.

#### Actividad: ¿De qué llenas tu vida?

De acuerdo a los resultados del test, se identifican factores protectores (resultados verdes) y factores de riesgo (resultados amarillos y rojos). A continuación en la silueta humana en blanco, realice la construcción de su perfil:

Dentro de la silueta: Los factores protectores con los que quiere alimentar su vida.

Por fuera de la silueta: Los factores de riesgo, situaciones, actitudes, aptitudes que no contribuyen a su desarrollo como persona y las quiera eliminar de lo que es hoy.



TA			A	I	D	TD				
Totalmente De acuerdo 5			De acuerdo 4	Indiferente 3	Desacuerdo 2	Totalmente Desacuerdo 1				
Categoría	Subcategoría	N° criterio	Criterios de Conductas			TA 5	A 4	I 3	D 2	TD 1
Responsabilidad	Dedicación a la tarea	1	Haces compromisos que normalmente no puedes cumplir							
		2	Tus proyectos terminan siendo muy complejos de realizar y se te complica terminar lo que has iniciado							
		3	Te aburres fácilmente haciendo lo mismo y cambias muy seguido de actividad							
	Familiar	4	Contribuyes muy poco a la unión familiar debido a tu falta de presencia y participación							
		5	No ayudas en las tareas domésticas							
		6	Has abandonado responsabilidades como clases deportivas, culturales o estudio por un ataque de ira, mal desempeño, baja productividad, efectos de tristeza o pereza.							
<b>Total:</b>										

Rojo: (estás en peligro), entre 20 y 30

Amarillo: (debes estar alerta), entre 10 y 20

Verde: (estas bien, mantente firme), entre 1 y 10

Excesos	Sustancias	7	Logras ser más abierto y social cuando consumes drogas, interactúas por internet, bebes alcohol, tienes sexo, entre otros.							
		8	Aún sabiendo que te haces daño realizas actividades que te generan placer (alcohol, sexo, relaciones de pareja, juego, compras excesivas, ejercicio extremo, entre otros)							
		9	No concibes una reunión sin beber/fumar (incluso cerveza) y la mayoría de tus momentos de esparcimiento se acompañan de alcohol y/o cigarrillos.							
		10	Gastas dinero extra manteniendo conductas que en algún momento has considerado excesivas (compras, fiesta, drogas, sexo, comida, entre otras)							
	Hábitos	11	Pasas la mayor parte de tu tiempo trabajando, incluso en horarios no adecuados							
		12	Tienes inconvenientes con tu alimentación (excesos- comida poco sana-o no comer)							
		13	Pasas demasiado tiempo frente a un computador, televisor, celular y necesitas tener conexión a internet en todo momento							
<b>Total:</b>										

Rojo: (estás en peligro), entre 25 y 35

Amarillo: (debes estar alerta), entre 15 y 25

Verde: (estas bien, mantente firme), entre 1 y 15

Relación con los demás	Desarrollo social	14	Desplazas a tu familia, amigos o pareja por actividades que consideras merecen una mayor relevancia ( trabajo, fiesta, internet, pereza, juegos, deportes, sexo, entre otros)						
		15	La crítica directa a tu manera de actuar te molesta y aleja de quienes lo hacen						
	Regulación	16	Necesitas tener siempre la razón por lo que te molestan los cambios repentinos de planes						
		17	Te cuesta asumir normas y tener figuras de autoridad válidas.						
		18	Culpas a los demás por los fracasos que has tenido						
	Honestidad	19	Mientes con facilidad y en ocasiones no diferencias la realidad de la fantasía						
		20	Tus relaciones de pareja han sido conflictivas, celosas y/o infieles.						
		21	Dices mentiras para justificar tus actos						
22		Tomas dinero de otros que no te pertenece sin su autorización y después no lo pagas o lo pagas con ayuda de otros.							

**Total:**

Rojo: (estás en peligro), entre 30 y 45

Amarillo: (debes estar alerta), entre 15 y 30

Verde: (estas bien, mantente firme), entre 1 y 15

Amor propio	Valoración Interna	23	Has vivido pensando que debiste tener mejores oportunidades en la vida y que por eso no progresaste, no por tu falta de disciplina						
		24	Consideras que mereces más de lo que tienes pero que te han faltado oportunidades para avanzar						
		25	Tiendes a ver las cosas negativamente con el pretexto de medir consecuencias o ser previsor						
		26	Justificas tus actos porque generas dinero o eres una figura de poder en tu entorno						
	Val	27	Tienes sentimientos de superioridad sobre los demás o inferioridad						

Antecedentes Familiares	28	Te escondes en ideologías que consideras válidas pero en realidad no sabes en qué consisten					
	29	Provienes de un hogar disfuncional o alguno de tus padres lo tuvo					
	30	Has crecido en ambientes propensos al consumo de alcohol, cigarrillo, drogas, comida en exceso, abandono, sobreprotección, ilegalidad, violencia, peleas, maltrato, dominación y excesos					
<b>Total:</b>							

Rojo: (estás en peligro), entre 30 y 40

Amarillo: (debe estar alerta), entre 20 y 30

Verde: (estas bien, mantente firme), entre 1 y 10

Responsables: Diego Castaño y Ana Cristina Posada - Marzo 23 de 2018