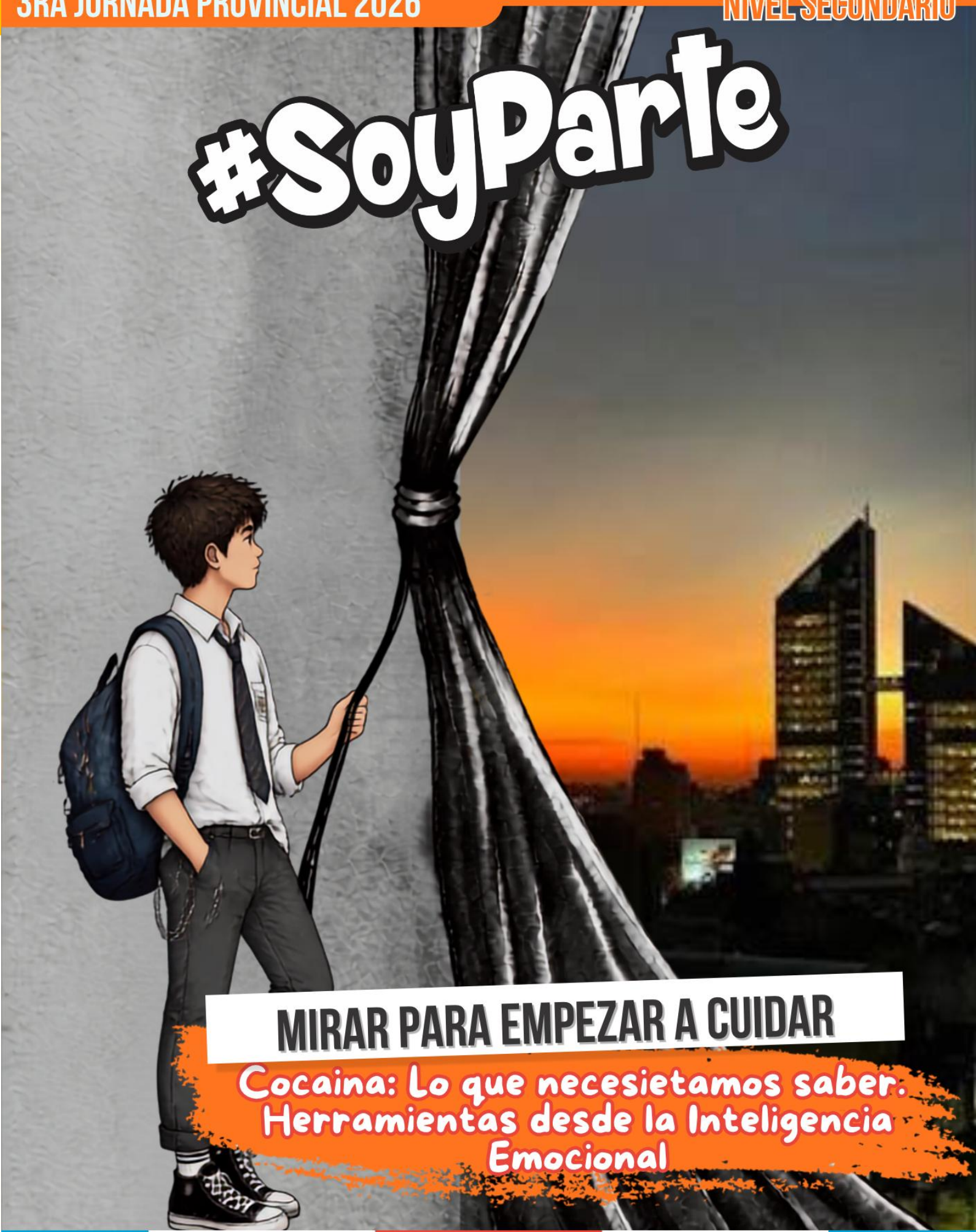
#SoyParte



MIRAR PARA EMPEZAR A CUIDAR

Cocaina: Lo que necesietamos saber. Herramientas desde la Inteligencia Emocional

DERECHOS HUMANOS
CGE
Ministerio de JUSTICIA Y DERECHOS HUMANOS SANTIAGO DEL ESTERO
SANTIAGO DEL ESTERO

INDICE

PRESENTACION. ……3

INTRODUCCION. ……..5

HABLEMOS LENGUAJE EN COMUN. ……6

¿PORQUE TRABAJARPREVENCION DE CONSUMO DE COCAINA EN EL SECUNDARIO?……..…11

DIA DE LA JORNADA

Formación Ética y Ciudadana.

ACTIVIDAD 2. Mi mapa de Anclaje ……13

Cs. Naturales/Biología

ACTIVIDAD 2 Mitos y verdades……16

Lengua y Literatura:

ACTIVIDAD 3 La búsqueda de sentido: Un diálogo con Viktor Frankl…..……18

POS JORNADA ……19

ANEXO……22

BIBLIOGRAFIA. ……26

PRESENTACIÓN

CERRAR EL AÑO CON MÁS CONCIENCIA, MÁS FORTALEZAS Y MÁS SENTIDO

Llegamos a la última Jornada #SoyParte: Escuela, Familia y Comunidad de este 2026. Un camino que comenzamos juntos en 2020 y que, en lo personal, forma parte de una historia de más de 30 años trabajando en el Abordaje Integral de las Adicciones, con la misma responsabilidad, el mismo amor y el mismo compromiso del primer día: estar cerca de las personas, comprender lo que están viviendo y construir respuestas frente a una realidad que cambia y nos desafía permanentemente.

Cada jornada fue una oportunidad para mirar, hacer visible, comprender, prevenir y aprender a intervenir. Porque frente a problemáticas cada vez más complejas, no alcanza con ver lo que sucede. Necesitamos información confiable, herramientas concretas y adultos preparados para acompañar. Pero, fundamentalmente, necesitamos sentir que no estamos solos. Que existe una RED que mira, escucha, acompaña y sostiene.

A mis queridos docentes, directivos, comunidades educativas; a los equipos de Salud, Justicia, Trabajo y Seguridad; a nuestros intendentes, comisionados y equipos municipales; a la Policía de la Provincia; a nuestros estudiantes y familias de este Santiago que tanto queremos:
Hace mucho tiempo asumimos juntos un compromiso: no bajar los brazos. Porque, como digo siempre:
“Los hijos son nuestros.
Los alumnos son nuestros.
Las familias son nuestras.
El barrio y la comunidad son nuestros.
Santiago es nuestro.
Y no estamos dispuestos a entregarlos.”

Durante todos estos años sostuvimos una convicción: prevenir no es solamente hablar de aquello que puede dañarnos. También es fortalecer aquello que puede protegernos y sostenernos. Por eso, desde hace más de diez años incorporamos herramientas de Inteligencia Emocional: para aprender a reconocer y expresar lo que sentimos, regular nuestras emociones, afrontar la frustración, pedir ayuda, fortalecer nuestros vínculos y tomar decisiones más conscientes.
Y en esta última jornada de 2026 quisimos ir un poco más profundo. De la mano del pensamiento de Viktor Frankl y de El hombre en busca de sentido, queremos animarnos a formular preguntas que quizás no hacemos con suficiente frecuencia:
¿Qué me sostiene?
¿Qué le da sentido a mi vida?
¿Cuáles son mis fortalezas?
¿Quiénes son las personas que están cuando las necesito?
¿Cuáles son mis valores, mis sueños y mis razones para seguir construyendo futuro?

No es casual que este cierre nos encuentre en octubre, mes de la familia y un tiempo en el que también celebramos el Día de la Madre. Es una oportunidad para volver a nuestras raíces. Para reconocer nuestros vínculos significativos. Para valorar a quienes cuidan, acompañan, contienen, esperan, abrazan y muchas veces nos ayudan a volver a levantarnos.

La familia, en sus diferentes configuraciones, la escuela y la comunidad pueden convertirse en espacios profundamente significativos de pertenencia, escucha y protección.
Cuidar esos vínculos también es hacer prevención.

Por eso quiero invitarlos a algo muy sencillo. A detenerse apenas un instante. A mirarse y mirar a quienes tienen cerca, no desde los cargos, las profesiones, las responsabilidades o las

diferencias, sino “desde los ojos del Alma” y desde ese silencio profundo en el que podemos encontrarnos verdaderamente con el otro y escuchar aquello que muchas veces no se dice y donde las palabras no alcanzan.

Porque allí donde somos capaces de encontrarnos como personas, todavía hay vínculos, todavía hay posibilidades y todavía hay esperanza.

Cerrar el 2026 no significa simplemente terminar un calendario. Significa preguntarnos qué aprendimos, qué necesitamos fortalecer, qué queremos dejar atrás y con qué herramientas queremos comenzar un nuevo camino.

Queremos recibir el 2027 más conscientes de los riesgos, sí, pero también mucho más conscientes de nuestros recursos. Capaces de reconocer nuestras fortalezas. De pedir ayuda cuando la necesitamos. De estar disponibles cuando alguien nos necesita. De cuidar nuestros vínculos. De construir proyectos. De volver a encontrar razones para levantarnos y seguir.

Porque una prevención verdaderamente integral no trabaja solamente sobre aquello que puede dañarnos. También fortalece aquello que puede sostenernos. Y quizás allí esté uno de los grandes desafíos educativos y comunitarios de nuestro tiempo: ayudar a cada niño, adolescente y joven a descubrir que tiene recursos, capacidades, vínculos, sueños y razones desde las cuales construir su futuro.

Conocer los riesgos.

Fortalecer lo que nos protege.

Reconocer nuestras fortalezas.

Valorar lo que nos sostiene.

Encontrar sentido.

Y elegir futuro.

Ese es el desafío con el que cerramos #SoyParte 2026.

Pero no es un final. Es el lugar desde donde elegimos comenzar a construir el 2027.

Hay una frase que considero especialmente potente como concepto rector de todo el material: “La prevención no sólo trabaja sobre aquello que puede dañarnos. También fortalece aquello que puede sostenernos.” Puede funcionar incluso como apertura de la jornada, placa central o frase final del material pedagógico.



Prof. Claudia Tarchini
Dir. DiGAIA – Sec. DDHH
Ministerio de Justicia y DDHH

INTRODUCCIÓN

Querida comunidad educativa, le damos la bienvenida a esta 4ta Jornada Provincial de Reflexión #SOY PARTE denominada ***"Mirar para empezar a cuidar: Cocaina: lo que necesitamos saber. Herramientas de la inteligencia emocional"***, desarrollada desde el Área de Prevención de Educativa de la Dirección para el Abordaje Integral de las Adicciones (DIGAIA).

En esta ocasión la propuesta es poder abordar desde enfoques validados el consumo de una sustancia psicoactiva como la cocaína. En Santiago del Estero, según el último informe del OIASE[i1], en relación con esta droga señal: cinco pacientes de cada diez consumieron esta droga en el último año, y cinco de cada diez lo hicieron en el último mes. Sin bien Santiago, según el último Estudio Nacional de Estudiantes de Enseñanza Media[2], se encuentra por debajo de la media nacional en el consumo de sustancia, lejos de tener una actitud complaciente, es necesario continuar trabajando desde la prevención del consumo de sustancia y principalmente de la cocaina.

Se observa una baja percepción del riesgo del consumo de esta sustancia en poblaciones de jóvenes y de adultos, a lo que se le suma la escasa disponibilidad de información clara, científica y accesible. La existencia de ciertos mitos que circulan sobre esta práctica minimiza las severas consecuencias neurobiológicas, cognitivas y sociales de la cocaína, percibiendo su uso como una práctica de socialización o experimentación de baja peligrosidad. Consideramos pertinente trabajar esta sustancia de manera específica en esta 4ta Jornada Soy Parte, discriminado que es, como se obtiene los efectos que produce y los mitos y realidades que giran en tormo a su consumo.

En esta la última Jornada Provincial de Reflexión #Soy Parte de este año consideramos fundamental seguir profundizando aquellos pilares que sostienen el trabajo de prevención en las comunidades educativas. Frente a las características de las sociedades actuales atravesadas por un narcisismo, el consumo rápido, la evitación del dolor y la búsqueda de placer, donde las adicciones y conductas compulsivas se presentan como una respuesta, Viktor Frankl, creador de la logoterapia, invita a trabajar sobre el sentido de la vida, aquello que nos mueve, que es único y personal, como también la importancia de continuar incorporando contenidos de la inteligencia emocional, como herramienta valiosa para la prevención de las adicciones.

---

[1] Resgitro Continuo de Pacientes de la Direccion Para el Abordaje Integral de adicciones. 2025

[2] VII Séptimo Estudio Nacional sobre consumo de sustancias Psicoactivas en Estudiantes de Enseñanza Secundaria media. SEDRONAR. 2025.2026

HABLEMOS UN LENGUAJE EN COMÚN

SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

Entender las dinámicas del consumo de sustancias en nuestro país exige superar visiones prejuiciosas y basarnos en información rigurosa y actualizada.

Las sustancias psicoactivas es toda sustancia que al ser introducida en el organismo, afecta procesos mentales como la percepción, el estado de ánimo, la conciencia, el juicio y el comportamiento. Incluye sustancias legales (alcohol, tabaco, psicofármacos) e ilegales (cocaína, marihuana, éxtasis, entre otras)[3].

CLASIFICACION DE LAS DROGAS SEGÚN LOS EFECTOS QUE PUEDEN PRODUCIR EN NUESTRO SNC (sistema nervioso central).

<table>
<tr><th>PSICOANALEPTICOS</th><th>PSICODISLEPTICOS</th><th>PSICOLEPTICOS</th></tr>
<tr><td>ESTIMULANTES</td><td>ALUCINOGENOS</td><td>DEPRESORES</td></tr>
<tr><td>Noradrenalina
Dopamina</td><td>Serotonina
acetilcolina</td><td>GABA</td></tr>
<tr><td>COCAINA
ANFETAMINAS
XANTINAS</td><td>LSD
PSILOCIBINA (Hongos)
DIMETILTRIPTAMINA
ANTICOLINERGICOS
Sintéticos (Artane)
Naturales (Floripondio, amanita muscaria)
MEZCALINA (Peyote)</td><td>ALCOHOL
HIPNOSEDANTES
GHB</td></tr>
<tr><td colspan="2">MDMA (EXTASIS) Anfetaminas alucinógenas</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">SOLVENTES (Tolueno, popper)</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">OPIACEOS</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">CANNABIS</td></tr>
<tr><td colspan="3">KETAMINA</td></tr>
</table>

- *Material aportado por el Dr. Médico Psiquiatra Julio Ríos Fundación Nocka Munayki (Yo te Quiero).*

[3] Fuente: OMS, 2019; OPS, 2022

¿POR QUÉ ABORDAR EL CONSUMO DE COCAÍNA?

Cuando la percepción de riesgo es escasa, nula o confusa, resulta fundamental generar espacios para informarnos, cuestionar mitos y reflexionar sobre aquellas prácticas que pueden naturalizarse y cuyos riesgos no siempre se reconocen.

Los datos del Observatorio Provincial de Drogas (OIASE), en Santiago del Estero, *nos muestran que seis de cada diez pacientes consumieron cocaína durante el último año y cinco de cada diez durante el último mes.*

A su vez, los datos sobre el inicio del consumo de sustancias psicoactivas nos interpelan especialmente como educadores: el 42,3 % de los pacientes comenzó antes de los 14 años y el 40 % entre los 15 y 19 años.

Esta realidad, junto con la información de los estudios nacionales de la SEDRONAR, nos invita a tomar conciencia y asumir la importancia de la prevención desde una mirada cercana y comprometida.



Sustancia	¿Qué es y cómo se obtiene?	Forma de consumo	Efecto principal y duración
Cocaína *(Clorhidrato de cocaína)*	Sal refinada y purificada que se extrae de la hoja de coca Mediante procesos químicos. Es la forma sintéticamente más "pura" de estas variantes.	Principalmente Aspirada (esnortada) o diluida en agua e inyectada. *No se puede fumar* (se destruye con el calor).	Estimulante potente. Genera euforia, alerta e hiperactividad. El efecto dura entre 30 y 6 minutos.

Pasta Base *(PBC - Pasta Base de Cocaína)*	Producto intermedio en el Proceso de extracción de la cocaína. Contiene sulfato de cocaína y restos de solventes (kerosene, ácido sulfúrico).	Fumada (en pipas artesanalmente preparadas).	Efecto ultrarrápido e inten (segundos) pero muy brev (5 a 10 min), seguido de una caída abrupta (*bajón*)
Paco *(Pasta Base de Cocaína procesada / residual)*	Variante regional de la pasta Base en Argentina y Uruguay. En muchos casos son residuos/desechos estirados con sustancias altamente tóxicas (vidrio molido, cal, anfetaminas).	Fumada (pipas improvisadas, latas, virana).	Efecto inmediato (segundos) de euforia fugaz seguido de una depresión inmediata y profunda.
Crack	Derivado de la cocaína obtenido al mezclar clorhidrato de cocaína con bicarbonato de sodio o amoníaco y agua, cocinándolo hasta formar "piedras".	Fumado en pipas de vidrio o metal. (Al calentarse produ un chasquido o *crac*	Efecto fulminante y muy breve (5 a 15 minutos) co euforia extrema y posteric bajón violento.

COCAINA

¿Qué es la cocaína?	La cocaína es una **droga psicoactiva estimulante de alta potencia**, obtenida de las hojas de la planta de coca. Actúa directamente sobre el **Sistema Nervioso Central**, generando estimulación intensa y un **alto potencial adictivo.** Se consume por diferentes vías aspirada, fumada o inyectada, lo que influye en la rapidez e intensidad de sus efectos.
Efectos deseados (percibidos)	• Sensación momentánea de bienestar y euforia. • Aumento de la energía y del estado de alerta. .• Disminución del cansancio y del hambre.
Efectos no deseados (agudos)	• Aumento de la frecuencia cardíaca, presión arterial y respiración. • Elevación de la temperatura corporal y sudoración excesiva. • Ansiedad, inquietud, insomnio, pánico e irritabilidad .• Conductas impulsivas, erráticas o violentas. • Riesgo de convulsiones, alucinaciones, infartos o accidentes cerebrovasculares. • Sensación posterior de agotamiento, tristeza o depresión .• Dilatación de pupilas y alteraciones neurológicas.
	• Fuerte dependencia psicológica y desarrollo de tolerancia. • Deterioro progresivo del sistema nervioso y cardiovascular. • Lesiones en la mucosa nasal (si se inhala) o problemas respiratorios (si se fuma).

Efectos del consumo crónico	• Malnutrición y pérdida significativa de peso. • Alteraciones del estado de ánimo, apatía y desorientación. • Psicosis paranoide y trastornos graves de salud mental. • Episodios de depresión profunda durante la abstinencia.
Mitos y verdades	**Mito:** "La cocaína mejora las relaciones sociales y desinhibe". **Falso:** El consumo abusivo genera irritabilidad, agresividad y deterioro vincular. **Mito:** "No pasa nada si se consume solo los fines de semana". **Falso:** Tiene alta capacidad adictiva aun con consumos esporádicos. **Mito:** "La cocaína contrarresta los efectos del alcohol". **Falso:** La combinación incrementa el riesgo cardiovascular y genera falsa sensación de control. **Verdad:** La euforia inicial suele ser seguida por apatía, malestar y depresión, favoreciendo el consumo repetido.
Orientaciones para la prevención	• Brindar información clara y basada en evidencia, desmontando mitos naturalizados. • Fortalecer habilidades para la toma de decisiones y el manejo de la presión de pares. • Promover el autocuidado físico, emocional y social como eje preventivo. • Detectar tempranamente cambios de conducta, estado de ánimo o rendimiento escolar. • Favorecer vínculos protectores con adultos referentes, familia e institución .• Incentivar la participación en actividades saludables, culturales, deportivas y comunitarias.

¿QUE PASA CON LA PRACTICA DEL COQUEO?

En algunas regiones de Argentina, así como en Perú, Bolivia y Chile, el coqueo es una costumbre cultural ancestral heredada del pueblo inca. Consiste en mascar hojas de coca y formar un bolo llamado acuyico, que se mantiene en la boca durante varias horas, generalmente junto con una sustancia básica que facilita la extracción de sus alcaloides. Esta práctica puede disminuir la sensación de hambre, sed, fatiga y sueño, ayudando a mantener a la persona despierta y activa.

¿ES LO MISMO COQUEAR QUE CONSUMIR COCAINA?

No. Aunque ambas prácticas se relacionan con la planta de coca, no son equivalentes. En Argentina, la Ley Nacional N.º 23.737, sancionada en 1989, establece en su artículo 15 que la tenencia y el consumo de hojas de coca en estado natural, destinados al coqueo o a su uso como infusión, no se consideran tenencia ni consumo de estupefacientes. De esta manera, la legislación reconoce y protege esta práctica cultural ancestral.

LO QUE NECESITAMOS SABER: HERRAMIENTAS DESDE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.

Todos experimentamos emociones, pero **sentir no significa necesariamente saber qué hacer con aquello que sentimos**. Reconocer una emoción, comprender por qué aparece, expresarla de manera adecuada y aprender a regularla son capacidades que se construyen y se entrenan a lo largo de la vida.[4]

En este sentido, hablar de **competencias emocionales** implica desarrollar recursos que nos permitan relacionarnos mejor con nosotros mismos, con los demás y con las situaciones que atravesamos cotidianamente.

Bisquerra (2000, 2002) y Bisquerra y Pérez (2007) definen las competencias emocionales como el **conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales**. A partir del cual desarrolla el modelo pentagonal donde define 5 componentes.[5]

.



[4] 2015 Fundación Nocka Munayki yo te quiero
[5] Fuente: BISQUERRA ALZINA, Rafael; PÉREZ ESCODA, Núria. Las competencias emocionales. Educación XX1, 2007, n. 10, p. 61-82, 2007.

La quinta competencia que presenta Bisquerra se refiere a las

Competencias para la vida y el bienestar.

La define como: Capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, ya sean personales, profesionales, familiares, sociales, de tiempo libre, etc.

Las competencias para la vida permiten organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada, facilitándonos experiencias de satisfacción o bienestar.

Los microcomponentes de estas competencias son los siguientes:

1. Fijar objetivos adaptativos: La explica como la capacidad para fijar objetivos positivos y realistas. Algunos a corto plazo; otros a largo plazo.

2. Toma de decisiones: Desarrollo de mecanismos personales para tomar decisiones sin dilación en situaciones personales, familiares, académicas, profesionales, sociales y de tiempo libre, que acontecen en la vida diaria. Supone asumir la responsabilidad por las propias decisiones, tomando en consideración aspectos éticos, sociales y de seguridad.

3. Buscar ayuda y recursos: Es la capacidad para identificar la necesidad de apoyo y asistencia y saber acceder a los recursos disponibles apropiados.

4. Ciudadanía activa, participativa, crítica, responsable y comprometida: No es suficiente con conocer los derechos y deberes cívicos desde un punto de vista teórico. La verdadera ciudadanía se ejerce cuando la persona ha desarrollado una estructura emocional madura que le permite actuar en favor de la comunidad.

   - **Ciudadanía crítica:** Surge de la **autonomía emocional**. Una persona emocionalmente autónoma no se deja manipular fácilmente por la presión social.
   - **Ciudadanía activa y participativa:** No es un sujeto pasivo que solo observa; se involucra activamente en la vida comunitaria, el voluntariado, la política local o los movimientos sociales. Sabe trabajar en equipo y comunicarse de forma asertiva.
   - **Ciudadanía responsable y comprometida:** Implica asumir las consecuencias de las propias decisiones, velar por el bienestar del entorno (social y medioambiental) y actuar bajo principios éticos y de solidaridad.

5. Bienestar emocional: Se presenta como la capacidad para gozar de forma consciente de bienestar y procurar transmitirlo a las personas con las que se interactúa.

6. Fluir: Capacidad para generar experiencias óptimas en la vida profesional, personal y social. Podría llamarse también trascender y realizarse como

ser humano. No se trata solamente de “sentirse bien”, sino de desarrollar capacidades para orientar la propia vida, tomar decisiones coherentes y construir bienestar.

Si la inteligencia emocional responde a la pregunta del “Como”, ¿cómo gestiono lo que siento? ¿Como tolero la frustración, la angustia o la presión de grupos sin recurrir a un regulador externo, **la logoterapia** responde a la pregunta del “Para Que” ¿cuál es el sentido de mi vida que es más fuerte que el placer inmediato?

Frankl denomina “vacío existencial a esa sensación de falta de propósito que empuja a los jóvenes hacia conductas de riesgos, cómo una forma de llenar ese vacío con un placer rápido.

LOGOTERAPIA: terapia a través del sentido

La Logoterapia, desarrollada por Viktor Frankl, neurólogo y médico psiquiatra, (1905-1997) que sobrevivió en campos de concentración nazis sostiene que el ser humano encuentra una motivación fundamental en la búsqueda de sentido. Desde esta perspectiva, incluso frente a circunstancias difíciles, puede descubrir un propósito, asumir una actitud ante lo que vive y reconocer su capacidad de responder de manera responsable a la vida.



¿Cuáles son los 3 pilares de la Logoterapia?

- **Voluntad de sentido.**

El ser humano posee una motivación fundamental: buscar y descubrir un sentido para su existencia. Este sentido es personal y único, porque *cada persona debe encontrar aquello que da significado a su propia vida.* Puede descubrirlo en una causa con la que se compromete, en el amor hacia otra persona o en la manera de afrontar una situación difícil.

Reconocer que la vida tiene un sentido puede convertirse en una fuente de fortaleza y esperanza, incluso en circunstancias adversas.

- **Voluntad de libertad.**

La capacidad de elegir la propia actitud ante las circunstancias. Aunque no siempre podemos decidir lo que nos sucede, conservamos, dentro de los límites de cada situación, cierta libertad interior para elegir cómo posicionarnos y responder. Esta posibilidad de elección permite tomar decisiones, asumir una actitud frente a las dificultades y preservar la dignidad personal, aun cuando las circunstancias sean dolorosas o adversas.

- **Sentido de vida:**

El sentido de la vida no es una respuesta universal que sirva de la misma manera para todas las personas. Puede cambiar según las experiencias, las etapas y las situaciones que atravesamos.

Cada momento plantea desafíos y oportunidades que invitan a descubrir qué valor tiene aquello que vivimos y qué respuesta podemos ofrecer. ***Para Frankl, vivir con sentido implica reconocer que cada persona tiene posibilidades y responsabilidades propias, y que puede responder a la vida mediante sus decisiones, sus acciones, sus vínculos y la actitud que adopta frente a aquello que no puede cambiar.***

La logoterapia tiene en cuenta 3 caminos para la realización de sentido, ¿A qué se refiere con eso?

1. El primero consiste en llevar a cabo una acción o crear una obra.
2. El segundo supone experimentar algo o encontrarse con alguien; en otras palabras, el sentido puede hallarse no solo en el trabajo sino también en el amor.
3. El tercero: el camino más importante al tener que enfrentarnos a un destino que no está en nuestras manos cambiar, nos sentimos interpelados a sobreponernos a nosotros mismos y a crecer más allá de nosotros mismos, en una palabra, a cambiarnos a nosotros mismos.

Frankl nos invita a descubrir un para qué; Bisquerra nos aporta competencias para transformar ese para qué en decisiones, objetivos y formas de vivir que favorezcan el bienestar. El proyecto de vida es el puente entre el sentido que encontramos y la vida que construimos.

¿Por qué trabajar prevención del consumo de cocaína en el nivel secundario?. Importancia de las herramientas de autoconocimiento y sentido de la vida.

- Etapa de desarrollo socioemocional y vulnerabilidad neurobiológica (OMS / UNICEF):

Durante la adolescencia, el cerebro atraviesa una etapa crítica de remodelación en la que el sistema límbico (emocional y de búsqueda de recompensas) madura más rápido que la corteza prefrontal (encargada del control de impulsos, la evaluación de riesgos y la toma de decisiones). La OMS señala que la cocaína interfiere directamente con los circuitos de dopamina y la regulación afectiva, lo que incrementa la vulnerabilidad a la tolerancia, la dependencia y la desregulación emocional.

- Baja percepción de riesgo e invisibilización:

Estudios de la OPS y la UNODC evidencian que en los entornos adolescentes suelen circular mitos de "control" o "consumo recreativo inofensivo" que reducen la percepción del peligro real. La cocaína no solo genera daños orgánicos (cardiovasculares, neuronales) y psicológicos (ansiedad, psicosis, depresión), sino que altera la capacidad de registrar las propias emociones y las de los demás.

- Desarrollar herramientas de Inteligencia Emocional como factores de protección (OMS): Las directrices de la OMS sobre Habilidades para la Vida (Life Skills) ubican el autoconocimiento, la gestión de emociones (tolerancia a la frustración, manejo del estrés y la ansiedad) y la empatía como escudos protectores fundamentales. La inteligencia emocional permite que el estudiante identifique qué necesidad emocional busca cubrir (anestesia, evasión, integración a un grupo) antes de recurrir a una sustancia.

- Transitar del miedo hacia la Responsabilidad Colectiva ("Empezar a cuidar"): UNICEF y la OPS enfatizan que las intervenciones preventivas más eficaces no son las que infunden temor, sino las que fortalecen el tejido comunitario y el cuidado entre pares. Capacitar en "saber mirar" busca que la escuela sea un espacio de detección temprana, donde reconocer el malestar de un compañero o pedir ayuda a un adulto referente se entienda como un acto de cuidado mutuo y solidaridad.

- Promover la toma de decisiones autónoma y el asertividad (UNODC):

Aprender sobre la naturaleza de la cocaína y desarrollar inteligencia emocional brinda a las jóvenes herramientas para la comunicación asertiva, permitiéndoles poner límites, resistir la presión de pares y elegir alternativas saludables alineadas con su bienestar personal y colectivo.

DÍA DE LA JORNADA

Formación Ética y Ciudadana: Mi Mapa de Anclaje Fortalezas y personas que sostienen.



Objetivo:

Identificar referentes significativos y recursos personales que actúan como red de sostén y protección integral.

Construir un mapa en la carpeta que refleje mis recursos de autocuidado y cuidado colectivo.

Destinatarios: Estudiantes de 3ero, 4to y 5to año.

Materiales:

- Revistas viejas o diarios, plasticolas, tijeras, marcadores y la primera hoja de la carpeta (o celular con app de collage para quien prefiera formato digital).

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Buscar y recortar en las revistas (o selecciona en tu celular)

2 y 3 imágenes o palabras que representen tus fortalezas para cuidarte:

- Deportes, Danza, Arte.
- Que refleje Virtudes.

2 y 3 símbolos, objetos o letras que representen a tus "personas ancla".

- familiares, docentes, amigos o vecinos a quienes acudirías si la estás pasando mal.

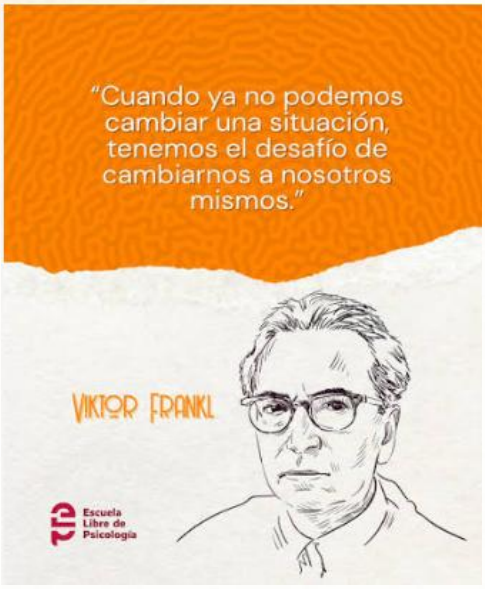
2 y 3 palabras, imágenes, sticker, para tu proyección/sueños.

- Metas, pasiones o proyectos que te entusiasman a futuro.

Pega en el centro de la primera hoja de tu carpeta una foto o palabra que te identifique a ti y distribuye a su alrededor los recortes de tus fortalezas y referentes, pegándolos para armar un "Mapa de Ruta".

2. Escribe al lado de los símbolos de tus "personas ancla" sus nombres reales y qué valor o ayuda concreta te brinda cada una de ellas cuando necesitas orientación o contención.
3. Finaliza la actividad colocando el MAPA en tu carpeta o en fondo pantalla. (si se realiza con celular).

Lengua y Literatura: La búsqueda de sentido: Un diálogo con Viktor Frankl.



Objetivo:
1.Analizar reflexivamente pasajes seleccionados de El hombre en búsqueda de sentido para problematizar la propia existencia.
2. Expresar una postura crítica y personal sobre los proyectos de vida y el contexto actual a través de la escritura analítica.
Destinatarios: estudiantes de 1er, 2do, 3er, 4to y 5to año.
Materiales:
Fragmentos impresos del libro El hombre en búsqueda de sentido de Viktor Frankl (seleccionados por la/el docente).
Carpeta de trabajo.



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Realicen una lectura compartida de los fragmentos seleccionados de Viktor Frankl, prestando especial atención a la idea de que "quien tiene un porqué para vivir, puede soportar casi cualquier cómo".
2. Reflexionen de forma individual o en parejas a partir de la siguiente guía de interrogantes y registren sus respuestas por escrito en la carpeta:
3. Frankl plantea que el sentido de vida no se inventa, sino que se descubre. En tu contexto cotidiano, ¿cuáles son las actividades, causas o proyectos que hacen que tu día tenga un propósito?
4. Frente a las situaciones de malestar, incertidumbre o presión social,

- **¿Qué valores o convicciones personales te ayudan a no perder el rumbo?**
- **¿De qué manera proyectar tus sueños e ideales hacia el futuro te permite posicionarte con mayor libertad frente a los consumos u otros riesgos de la etapa adolescente?**

5. Cierren la actividad redactando un párrafo de síntesis o frase propia que responda a la pregunta: "Para mí, darle sentido a mi presente significa...".

¡A compartir con nuestras Redes sociales las producciones!
Instagram: @digaiasde
Facebook- Digaia Abordaje de Adicciones.

Cs Naturales / Biología - Detrás de la sustancia:



Objetivo:
1.Identificar y desmontar creencias erróneas sobre el consumo de cocaína a partir de la evidencia científica.
2.Evaluar el impacto real de la sustancia en la toma de decisiones y la percepción de riesgo en la adolescencia.
.

Destinatarios: alumnos/as de 1er, 2do 3er y 4to año

Materiales:

- Tarjetas impresas o afiche con frases (mitos y verdades).
- Carpeta personal y lapiceras.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

1. En pequeños grupos, lean atentamente las tarjetas asignadas.
2. Cada tarjeta contiene una afirmación cotidiana sobre el consumo de cocaína (por ejemplo: "Consumir solo los fines de semana no genera adicción", "La cocaína te ayuda a estar concentrado y rendir mejor sin consecuencias", o "El organismo se acostumbra y puede controlar el consumo").
3. Clasifiquen cada afirmación en MITO o VERDAD, fundamentando su respuesta en grupo a partir de lo conversado sobre la neurobiología del sistema de recompensa, la dopamina y la tolerancia cerebral.
4. Planteen en común las respuestas y elaboren en sus carpetas un breve cuadro comparativo titulado "Lo que se dice vs. Lo que dice la ciencia", destacando por qué la falsa sensación de control es uno de los mayores riesgos en la adolescencia.

¡A compartir con nuestras Redes sociales las producciones!
Instagram: @digaiasde
Facebook- Digaia Abordaje de Adicciones.

MANOS QUE CUIDAN, VOCES QUE INSPIRAN



Objetivo:
Valorar el rol de las figuras de cuidado y materno como factores protectores y afectivos en el desarrollo personal.

Producir un mensaje creativo de gratitud que fortalezca el lazo intergeneracional y el sentido de pertenencia.

.
Destinatarios: alumnos/as de 1er, 2do 3er, 4to año Y 5to.

Materiales:
- Tarjetas de cartulina, sobres o papel especial para escribir.
- Materiales de decoración (fibras, cintas, revistas para collage).

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD.

1. Piensen en esa persona que cumple rol materno en la familia, o de cuidado primario que ha estado presente en sus vidas (madre, abuela, tía, hermana u otra persona significativa que haya ejercido un rol de afecto y protección).
2. En una tarjeta o carta decorada, elaboren un escrito creativo (puede ser un microrrelato, un poema, una lista de aprendizajes compartidos o una carta de gratitud).
3. Guíense por los siguientes disparadores de escritura:
    - ***Una enseñanza o frase de esta persona que guardo como guía para mis decisiones.***
    - ***Un momento en el que su presencia me hizo sentir protegido/a o escuchado/a.***
    - ***¿Con que acciones puedo honrar a la figura materna en mi familia?***
4. Quienes lo deseen podrán compartir un fragmento en voz alta. Las producciones quedarán listas para ser entregadas a sus destinatarias como gesto de reconexión y afecto.

DURANTE Y POS JORNADA



“STAND #SOY PARTE EN LAS MUESTRAS PEDAGOGICAS INSTITUCIONALES”

Querida comunidad educativa, sistema de salud, justicia, seguridad, ONGs, comunidades de fe, municipios y comisiones municipales, en este mes de octubre, “Mes de la Familia”, los invitamos a visibilizar y socializar el trabajado a lo largo del año en las distintas Jornadas Provinciales Soy Parte, “Escuela, familia y comunidad”, como estrategia fundamental en la prevención integral de las adicciones.

Nos parece oportuno utilizar los espacios institucionales como son las Muestras Pedagógicas, para que nuestro trabajo de Prevención se haga visible: a lo largo de este año: nos capacitamos juntos, implementamos las Jornadas Institucionales SOY PARTE, hicimos las kermes Comunitarias, nos encontramos para hablar de emociones solo para nombrar algunas acciones, siempre buscando trabajar, desde un enfoque integral en la promoción de la salud, reflexionando sobre riesgos de ciertas sustancias y los peligros presentes los entornos digitales. Pero también buscamos fortalecernos todos juntos, así trabajamos el auto conocimiento, gestión de las emociones, el pensamiento crítico, empatía y sociabilidad.

Por ello a que desde las diferentes áreas departamentos y espacios curriculares, podamos presentar nuestro Stand de la prevención SOY PARTE donde los estudiantes, familias y comunidad educativa sean los protagonistas,

Desarrollo de la actividad.

1. **Reencontrándonos con nuestra comunidad.**

- Convocar para la planificación previa de la actividad a la comunidad educativa, referentes de salud, de deporte, seguridad, municipios, comisiones municipales, ONGs, comunidades de fe, etc. Con quien durante el año se mantuvo un trabajo articulado y cooperativo.

2. **Armado de stand:**

- Para visibilizar el trabajo: Recopilar material y producciones de las Jornadas Soy Parte, durante el año 2026 y de la Kermes, para colocar en el stand.
- Material, producciones (fotos, videos, etc.) de experiencia de articulación con otras instituciones.
- Juegos e instancias lúdicas que puedan presentar dinámicas trabajadas en este año: mitos y prejuicios entorno al alcohol, marihuana, energizantes y cocaína
- Proponemos armar dinámicas y juegos sobre inteligencia emocional, con énfasis en Autorregulación emocional. Ej: semáforo de emociones, el paseo de las emociones, etc.

3. **Espacios donde se puede realizar el Stand.**

- En espacios institucionales, establecidos y a criterio de la institución.
- **Por ejemplo**: Muestras pedagógicas, aniversarios institucionales, acto de colación, campañas de salud, muestra de educación física, etc.

4. **Socializar y difundir en las redes oficiales de la DIGAIA**. (Etiquetar) Compartir en historias, publicaciones de cuentas institucionales y personales la experiencia del STAND.

Bajo el #SOYPARTE.

¡A compartir con nuestras Redes sociales las producciones!
Instagram: @digaiasde
Facebook- Digaia Abordaje de Adicciones.

ANEXO

FORMACION ETICA Y CIUDADANA.



CS. NATURALES/BIOLOGIA

TARJETAS DE MITOS.

A- "Consumir cocaína solo los fines de semana o de forma recreativa no genera adicción ni dependencia.

B- "La cocaína mejora el rendimiento intelectual, la concentración y el estudio."

C- "Las personas que consumen cocaína siempre pueden controlar cuánto y cuándo parar."

D- "Mezclar cocaína con alcohol reduce los efectos negativos de ambas sustancias o 'las nivela'."

E- Si la persona es joven y saludable, la cocaína no le genera problemas cardíacos."

F- La cocaína solo afecta la salud física; si no hay sobredosis, no hay consecuencias psicológicas."

VERDADES

A- El patrón de consumo no evita el riesgo de adicción. La cocaína es una de las sustancias con mayor potencial adictivo debido a su acción directa sobre el sistema de recompensa cerebral. Aunque el consumo sea esporádico, produce adaptaciones neuronales progresivas y sensibilización del sistema dopaminérgico, lo que incrementa el deseo compulsivo (*craving*) e invisibiliza la transición hacia un consumo problemático o dependiente.

B- Genera una falsa sensación de hipercompetencia seguida de un deterioro cognitivo. Si bien la cocaína produce un estado inicial de alerta por estimulación del sistema nervioso central, afecta negativamente la memoria de trabajo, la atención sostenida y la toma de decisiones ejecutorias. Además, el período de estimulación es seguido por una fase de agotamiento neuroquímico (disforia y fatiga), deteriorando el rendimiento académico a mediano y largo plazo.

C- La cocaína altera los circuitos cerebrales del autocontrol y la evaluación de consecuencias. Al actuar sobre la corteza prefrontal y el estriado, la sustancia compromete la capacidad de autorregulación. La pérdida de control sobre el consumo no es un problema de "voluntad", sino una consecuencia neurobiológica directa de la disrupción del procesamiento de recompensas y el control inhibitorio.

D- La combinación genera un metabolito de alta toxicidad llamado coca etileno. Al consumir simultáneamente alcohol y cocaína, el hígado sintetiza coca etileno, una sustancia que prolonga la euforia pero multiplica significativamente la toxicidad

cardiovascular y hepática. Esta mezcla incrementa de forma drástica el riesgo de arritmias, infarto agudo de miocardio y muerte súbita en comparación con el uso de cocaína sola.

E- La cocaína es un potente tóxico cardiovascular sin importar la edad. Produce vasoconstricción coronaria intensa, elevación brusca de la tensión arterial y aceleración del ritmo cardíaco. Los eventos cardiovasculares agudos (como vasoespasmos, infartos de miocardio y accidentes cerebrovasculares) pueden presentarse incluso en adolescentes y jóvenes sin antecedentes médicos ni patologías previas.

F- Produce alteraciones psicológicas y psiquiátricas severas a corto y largo plazo. El consumo de cocaína altera el equilibrio de neuroquímicos claves como la dopamina, la serotonina y la noradrenalina. Esto induce episodios de ansiedad aguda, ataques de pánico, cuadros depresivos intensos durante la abstinencia y, en muchos casos, episodios psicóticos reactivos (paranoia, alucinaciones e ideas persecutorias).."

LENGUA Y LITERATURA.

Viktor Frankl

NEURÓLOGO Y PSIQUIATRA AUSTRÍACO



Fundador de la logoterapia, una de las formas del análisis existencial.Sobrevivió a cuatro campos de concentración nazis desde 1942 hasta 1945: Theresienstadt, Kaufering, Turkheim y Auschwitz.

Dato curioso

Un dato curioso de la biografía de Viktor Frankl es que, a los 67 años, obtuvo su licencia de piloto de aviación, un logro del que se sentía sumamente orgulloso. Además, continuó dando clases universitarias en Viena hasta los 85 años

Frase

«A un ser humano se le puede arrebatar todo, salvo una cosa: la última de las libertades humanas, la de elegir la actitud que adoptará en cualquier conjunto de circunstancias dadas, la de elegir su propio camino»

Legado

- Sobre la libertad de elegir tu actitud.
- Sobre encontrar un "para qué"
- Sobre el verdadero éxito y la felicidad
- Sobre cambiar uno mismo.
- Sobre el sentido del sufrimiento

Los tres caminos para hallar el sentido

- El trabajo y la creación: Realizar una obra, cumplir con un trabajo, crear arte o llevar a cabo una labor útil para la comunidad.
- La experiencia y el amor: Vivir momentos significativos, conectar con la naturaleza, contemplar el arte o amar profundamente a otra persona, reconociendo su esencia.
- La actitud ante el sufrimiento: Elegir con valentía y dignidad cómo enfrentarse a un dolor inevitable o a una adversidad que no se puede cambiar.

Sentido de la vida.

Viktor Frankl propone que la principal motivación humana es la voluntad de sentido, es decir, la necesidad de encontrar un propósito que dé significado a nuestra existencia, incluso en las situaciones más dolorosas

BIBLIOGRAFÍA

- FRANKL, Viktor “El hombre en Busca de sentido”. 2017. Ed Herder.
- GIRALDEZ, HEYES, Andrea Y SUE PRINCE, Emma “Habilidades para la vida. Aprender a ser y a convivir en la escuela”. 2027. Ed Innovación educativa.
- https://www.educ.ar/recursos/adjuntos/descarga/50170/pensar-la-escuela-desde-la-pedagogia-m
- https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/jugadas_-_manual_secundario.pdf
- https://www.educ.ar/recursos/158244/guia-de-orientaciones-y-criterios-de-intervencion-ante-situa
- https://www.codajic.org/sites/default/files/sites/www.codajic.org/files/Gu%C3%ADa%20Metodol%C3%B3gica%20para%20la%20Implementaci%C3%B3n%20de%20una%20Intervenci%C3%B3n%20Preventiva%20Selectiva%20e%20Indicada.pdf
- https://www.economicas.uba.ar/extension/vocesenelfenix/consumo-de-sustancias-psicoactivas-cuando-es-un-problema/
- https://www.unicef.org/elsalvador/media/5036/file/Manual%20de%20Autocuidado.pdf
- https://shoa-interpelados.amia.org.ar/wp-content/uploads/2024/01/vfhbs.pdf
- https://www.paho.org/es/temas/drogas-sustancias-psicoactivas
- https://shoa-interpelados.amia.org.ar/wp-content/uploads/2024/01/vfhbs.pdf

i