NIVEL SUPERIOR

#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 TRABAJAR COCAINA Y PROYECTO DE VIDA
……..……11

DIA DE LA JORNADA

ACTIVIDAD LIMITES: PUENTES HACIA UN PARA QUE

POST JORNADA

INFORMACIÓN PARA EL DOCENTE

BIBLIOGRAFIA. ……30

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.
Efectos del consumo crónico	• 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). • 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.
	• 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.

Orientaciones para la prevención	• 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.

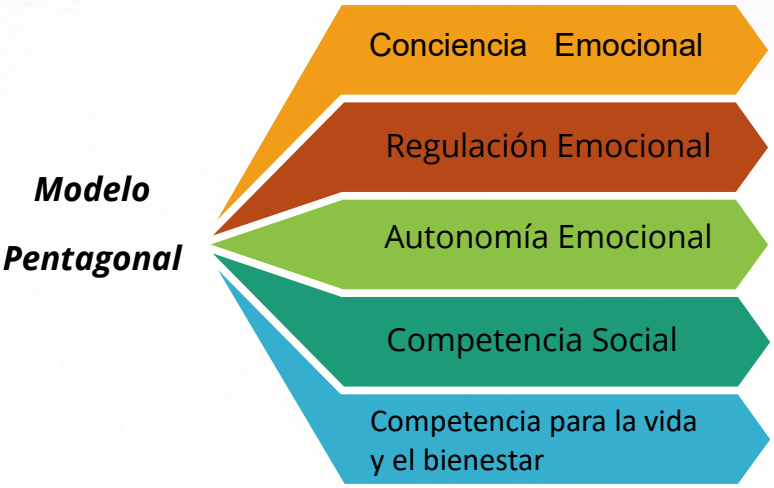
Todos experimentamos emociones, pero **sentir no significa necesariamente saber qué hacer con aquello que sentimos**. Reconocer una emoción, comprender por qué aparece, expresarla de manera adecuada y aprender a regularla son capacidades que se construyen y se entrenan a lo largo de la vida.[4]

[4] 2015 Fundación Nocka Munayki yo te quiero

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]

.



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.

[5] Fuente: BISQUERRA ALZINA, Rafael; PÉREZ ESCODA, Núria. Las competencias emocionales. Educación XX1, 2007, n. 10, p. 61-82, 2007.

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.

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)[6].

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).*

[6] 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.
Efectos del consumo crónico	• 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). • 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.
	• 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.

Orientaciones para la prevención	• 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.[7]

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.[8]

.

Modelo Pentagonal



[7] 2015 Fundación Nocka Munayki -yo te quiero-
[8] 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:

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

8. 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.

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

10. 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.

11. 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.

12. 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?

4. El primero consiste en llevar a cabo una acción o crear una obra.
5. 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.
6. 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 cocaína y proyecto de vida ?



- Por qué los futuros profesionales necesitan herramientas para prevenir. Y acompañar situaciones, así como construir respuestas educativas sin estigmatizar.
- Porque cuando hablamos de cocaína no estamos solo ante una decisión individual, tenemos que comprender que es una sustancia psicoactiva capaz de intervenir directamente sobre los sistemas cerebrales de recompensa, motivación, aprendizaje y control de la conducta.
- Por qué en esta etapa se consolidan decisiones personas, profesionales y sociales que tendrán impacto en la vida de los estudiantes como de la sociedad.



DÍA DE LA JORNADA

Actividad 1: "Puentes hacia el para que"



Objetivo: Reflexionar, a partir de *El hombre en busca de sentido* de Viktor Frankl, sobre el vacío existencial, las circunstancias adversas, y la construcción de sentido, vinculándolos críticamente con el consumo de cocaína.

Materiales: Libro El Hombre en Busca del Sentido de Vicktor Frank Afiches Pizarrón o rotafolios Marcadores

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Lectura previa: Antes del encuentro, los estudiantes deberán leer *El hombre en busca de sentido se anexa libro*, durante la lectura deberán identificar fragmentos relacionados con cuatro ideas:

VACÍO – SUFRIMIENTO – ELECCIÓN – SENTIDO

No tienen que hacer un resumen del libro. La consigna es:

Mientras leen, busquen aquellos momentos en los que las circunstancias parecen vaciar la vida de sentido y aquellos en los que aparece algo que permite sostener, reconstruir o encontrar un "para qué".

2. Se designa un estudiante para que pueda ir levantando apunte o escribiendo en el pizarrón lo que va surgiendo, luego a todo el grupo se le plantea la pregunta: **Cuando una persona consume cocaína… ¿siempre está buscando la sustancia o puede estar buscando algo a través de ella?**

Vas escribiendo lo que surja: *placer, pertenencia, reconocimiento, escapar, seguridad, rendimiento, no sentir, sentirse capaz, soportar el malestar, desinhibirse...*

Y entonces preguntas:

¿Qué sucede cuando aquello que inicialmente parece llenar algo comienza, progresivamente, a dejar un vacío mayor?

3. Trabajo grupal con afiches

Los dividís en grupos. Cada grupo recibe un afiche grande y tiene que construir visualmente un recorrido:

El afiche tiene dos grandes momentos, unidos por un puente.

Primer momento: **EL VACÍO.** A partir de Frankl y de lo trabajado sobre cocaína, deben responder:

¿Qué puede estar buscando una persona detrás del consumo?
¿Qué intenta llenar, evitar, sostener o silenciar?
¿Qué ocurre cuando la sustancia empieza a ocupar el lugar de los vínculos, los proyectos o las decisiones?

Deben incorporar al menos un fragmento o una idea del libro que les permita pensar ese vacío.

Segundo momento: **EL SENTIDO.** Ahora vuelven a Frankl:

¿Qué le permitió encontrar un sentido aun cuando no podía modificar muchas de sus circunstancias?
¿Qué papel tuvieron el amor, los vínculos, la esperanza, el futuro, la responsabilidad y el "para qué"?
¿Encontrar sentido significa que desaparecen las circunstancias difíciles?

4. Finalmente hacen **el puente hacia la prevención:**

Si el consumo puede ocupar un vacío, ¿**qué podemos ayudar a construir antes de que una sustancia intente ocupar ese lugar?**

En ese "puente" pueden escribir palabras como: vínculos, pertenencia, escucha, proyecto, oportunidades, autoestima, regulación emocional, comunidad, metas, acompañamiento, sentido.

5. La parte más reflexiva

Cada grupo presenta su afiche, pero no explica el libro. Tiene que defender una idea: "Nuestro grupo considera que el principal aprendizaje de Frankl para pensar la prevención de los consumos es…" Y fundamentarla con lo leído.

6. Después el docente puede complejizar las exposiciones preguntando:

¿Podemos tenerlo todo y experimentar vacío?
¿Una sustancia puede dar placer y al mismo tiempo alejarnos del sentido?
¿Qué diferencia hay entre “llenar un vacío” y construir sentido?
¿Qué cosas no podemos elegir y qué cosas todavía podemos decidir frente a nuestras circunstancias?

Ustedes serán docentes. Quizás no puedan modificar todas las circunstancias de vida de sus estudiantes. Pero ¿pueden contribuir a que un joven encuentre vínculos, posibilidades, proyectos y razones para construir un “para qué”?

STAND #SOYPARTE 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.

Bibliografía

- 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
- Andrea Giráldez Hayes- Emma-Sue Prince. Habilidades para la vida. Aprender a ser y a convivir en la escuela.
- https://www.paho.org/es/temas/drogas-sustancias-psicoactivas
- https://shoa-interpelados.amia.org.ar/wp-content/uploads/2024/01/vfhbs.pdf