

## PLATAFORMA NACIONAL DE TRANSPARENCIA SONORA

Se ha recibido exitosamente su solicitud de información, con los siguientes datos:

Acuse de Recibo N°: **00140719**  
Solicitante o razón social: **Alfonso C. Transparente .**  
Representante Legal:  
Número de Folio : **00140719**  
Fecha de ingreso de la Solicitud: **28 / enero / 2019**  
Hora de ingreso de la Solicitud: **08:50 horas**  
Unidad de Atención: **Instituto Sonorense de la Juventud**  
Información Solicitada: **Por este conducto solicito me informen qué acciones tiene planeado emprender el sujeto obligado para combatir la discriminación en el transcurso de 2019, conforme a la ley estatal en la materia, así como los documentos electrónicos que den cuenta de ello.**  
Forma de Entrega de la Solicitud: **Consulta vía Infomex - Sin costo**  
Correo Electrónico: **alfonsocasoinah@gmx.es**

Para efecto del cómputo establecido en el artículo 129 de la Ley de Transparencia y Acceso a la Información Pública del Estado de Sonora, se ha recibido su solicitud con fecha **28 / enero / 2019**

En virtud de que su solicitud fue presentada a través de la Plataforma Nacional de Transparencia, y haber aceptado los términos y condiciones del mismo, se entiende que las notificaciones y la respuesta que se formulen en atención a la misma, se pondrán a su disposición en los plazos establecidos en la Ley, por el mismo medio, el cual deberá consultar para dar seguimiento a su solicitud.

Conforme se establece en el artículo 124 de la Ley de Transparencia y Acceso a la Información Pública del Estado de Sonora, dentro de un plazo de 5 días hábiles contados a partir de la recepción de su solicitud, se le informará sobre la aceptación, rechazo o declinación de la misma.

El seguimiento a su solicitud deberá realizarlo directamente en cualquier Unidad de Transparencia, mediante el número de folio que se indica en este acuse.

**Se recomienda conservar el presente acuse para fines informativos y/o aclaraciones.**



## Información Pública Gubernamental

Hermosillo, Sonora a 01 de marzo del 2019

C. Alfonso C. Transparente .  
**PRESENTE.**

Con relación a la solicitud de acceso a la información pública con número de folio **00140719** presentada el día **28 de enero del 2019**, en la que solicita: **Por este conducto solicito me informen qué acciones tiene planeado emprender el sujeto obligado para combatir la discriminación en el transcurso de 2019, conforme a la ley estatal en la materia, así como los documentos electrónicos que den cuenta de ello.**, me permito hacer de su conocimiento que dicha solicitud ha sido **ACEPTADA** y en cuanto a la misma le manifiesto que la información se encuentra disponible públicamente en medios electrónicos, por lo que puede consultarla sin costo en los siguientes lugares físicos y/o electrónicos, según se menciona a continuación:

Descripción de la publicación y en donde se puede consultar :

**SE ANEXA INFORMACIÓN**

Dirección electrónica:

**WWW.ISJUVENTUD.SONORA.GOB.MX**

Otro lugar en donde puede obtener la publicación: **INSTITUTO SONORENSE DE LA JUVENTUD, COMONFORT NO. 52 Y Z. CUBILLAS COL. CENTENARIO HERMOSILLO, SONORA.**

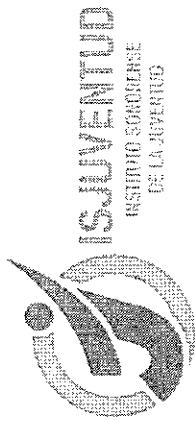
En caso de Información Parcial, Partes o Secciones Eliminadas:

Documento Electrónico Adjunto: **CSJ - MANUAL DE CONFERENCIA PARA CAPACITADORES.pdf**

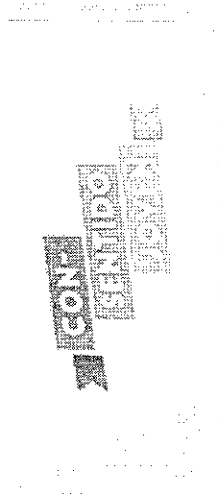
Lo anterior, de conformidad con lo dispuesto en el artículo 124 de la Ley de Transparencia y Acceso a la Información Pública del Estado de Sonora.

Sin otro particular por el momento me reitero a su disposición para cualquier aclaración al respecto.

**ATENTAMENTE**  
**TITULAR DE LA UNIDAD DE TRANSPARENCIA**  
**Instituto Sonorense de la Juventud**



## MANUAL DE CONFERENCIA PARA CAPACITADORES



### TEMAS: VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO, BULLYNG Y ADICCIONES.

## Contenido

Presentación .....	2
Introducción .....	4
Conceptos Básicos .....	5
Clasificación de Drogas .....	8
Mitos y Realidades de las Drogas <sup>1</sup> .....	11
Algunos Mitos Que Rodean Al Amor: <sup>2</sup> .....	22
¿Qué es la Violencia en el Noviazgo? .....	24
Ciclos de la Violencia: <sup>1</sup> .....	26
¿Qué es el Bullying? .....	32
Mitos del Bullying .....	35
Consideraciones Generales .....	38
Conclusión .....	39

## Presentación

### ¿Qué es la adolescencia?<sup>1</sup>

#### Adolescencia entre los 10 y 19 años de edad de la organización mundial de Salud (OMS)

Cuando hablamos de la etapa de la adolescencia, nos referimos a una serie fundamental de cambios tanto psicológicos, biológicos y físicos. En este último aspecto hay que subrayar que los más obvios son el aumento de la estatura, el aumento de peso y de grasa corporal, la dentición y el crecimiento de los músculos.

No obstante, es cierto que, aunque estos cambios se producen tanto en los chicos como en las chicas, cada género tiene además sus propias evoluciones físicas y biológicas. Así, por ejemplo, los individuos masculinos ven cómo les va apareciendo el vello en los genitales, el bigote o las axilas y además son testigos del crecimiento de sus órganos sexuales. Las adolescentes, por su parte, experimentan el crecimiento del vello en su cuerpo y sufren lo que se conoce como "menarquia", que es la primera menstruación. Este último cambio, es un hecho especialmente significativo que marcará una nueva etapa en la vida de las mujeres.

Dentro de los principales cambios que experimenta una persona en su adolescencia, está el establecimiento de la identidad sexual y la solidificación de amistades con la inquietud de experimentar con bebidas alcohólicas, el cigarrillo e incluso las drogas.

De acuerdo a la teoría del psicoanálisis, los adolescentes luchan por la definición del "yo" (la percepción y pensamiento) y por la estructuración de su identidad. Se trata de un proceso de autoafirmación, que suele aparecer rodeado de conflictos y resistencias, en los cuales el sujeto busca alcanzar la independencia. En este sentido, la mencionada psicología lleva a cabo una clasificación de los principales problemas que tienen lugar durante la adolescencia, determinando que existen problemas, emocionales, Escolares, conductuales, de alimentación, de drogas y hasta de abuso sexual. Todos ellos se deben en gran medida al conjunto de cambios físicos y al desarrollo mental que se experimentan en esa etapa de la vida humana; cambios que generan conflictos de aceptación y adaptación, por lo que las y los adolescentes se encuentran en una complicada tesitura consigo mismos.

**Cambios físicos<sup>2</sup>.** Los principales se presentan en el aparato reproductor, las mamas de las niñas y en los genitales de los niños; la aparición de vello corporal y un período de aumento de la estatura y peso que dura entre 3 y 4 años.

**Cambios sexuales<sup>3</sup>.** La primera etapa de la adolescencia se conoce también como pubertad. Es en este período cuando se produce la diferenciación entre el organismo femenino y el masculino. Además, la pubertad se inicia en las niñas con la menstruación y, por lo tanto, comienza la posibilidad de reproducción sexual.

**Cambios psicológicos<sup>4</sup>.** La adolescencia es un período en el que se producen muchos cambios hormonales en el organismo. Esos cambios hormonales son los que provocan la transformación física en el cuerpo de los adolescentes, pero también sus alteraciones emocionales. Las y Los adolescentes pasan de la alegría a la melancolía con asombrosa rapidez. En un minuto se comportan como los niños que solían ser y al segundo siguiente adoptan posturas mucho más cercanas a la madurez; esa es una de las características más habituales de la adolescencia. En esta etapa es primordial vigilar si los períodos de tristeza fueran muy prolongados, ya que la melancolía excesiva podría indicar la existencia de problemas psicológicos.

**Cambios sociales<sup>5</sup>.** Otro de los cambios fundamentales de la adolescencia es la importancia que adquieren los amigos. Las y los adolescentes necesitan formar parte de un grupo con el que se identifiquen, para ir construyendo su propia identidad. Comenzarán a pasar mucho más tiempo con ellos y menos con su familia. Es de suma relevancia la atención que los adultos ponen a este tipo de relaciones, pues podrían transfigurarse en un factor negativo para el desarrollo del adolescente.



<sup>1</sup> La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha definido como período adolescente, el comprendido entre los 10 y 19 años de edad y la juventud entre los 15 y 24 años.



## Introducción

Como parte de las atribuciones del Instituto Sonorense de la Juventud contenidas en la Ley de las y los jóvenes del estado de Sonora se encuentra el realizar y promover estudios e investigaciones de la problemática y características juveniles a fin de establecer políticas encaminadas al mejoramiento de sus condiciones de vida y a la búsqueda de alternativas para su desarrollo, fomentando la atención a los problemas de salud, con especial énfase en sexualidad, planificación familiar, adicciones y salud mental, de conformidad con el artículo 19 fracción XI de la citada ley.

Las investigaciones a las que se hace referencia en el párrafo anterior mostraron como resultados que, las problemáticas más recurrentes en juventud son: embarazo adolescente, enfermedades de transmisión sexual, violencia en el noviazgo, problemas de autoestima (depresión, suicidio y bipolaridad), discriminación y bullying, adicciones, trastornos alimenticios y mal uso de redes sociales.

El presente manual de capacitación surge como parte de un compendio de prevención, con el objetivo de motivar y encaminar las acciones afirmativas del programa Con-Sentido Joven, para erradicar los actos de discriminación, intimidación y violencia, que puedan desencadenar un incremento en problemas emocionales y adicciones en juventud.

Se desarrollarán los temas de violencia en el noviazgo, bullying y adicciones, proporcionando al capacitador conocimientos objetivos, técnicas y ejemplos que faciliten el desarrollo de actitudes y conductas que tiendan a mejorar la integridad, la salud y la convivencia de las y los jóvenes en la sociedad, generando estilos de vida saludables e íntegros.



## Conceptos Básicos 1

### **Droga:**

Se define como droga a toda sustancia química que, incorporada a un organismo vivo en cantidad suficiente, es capaz de modificar su funcionamiento. Puede ser lícita o ilícita, simple o compuesta, natural o sintética, y emplearse para la elaboración de medicamentos, medios de diagnóstico, productos dietéticos, higiénicos, cosméticos y otras formas que puedan modificar la salud de los seres vivientes. La Organización Mundial de la Salud la define como sustancia psicoactiva que, independiente de su origen, modifica la psicología o actividad mental de los seres humanos y que es capaz de estimular, deprimir o contribuir a distorsionar la realidad y generar dependencia psíquica o física; constituye un peligro sanitario y social.

### **Medicamento o fármaco:**

Se les llama así a las drogas cuando son utilizadas en beneficio de la persona para la prevención o tratamiento de enfermedades.

**Psicotrópico:** Es toda aquella sustancia que tiene acciones sobre el Sistema Nervioso Central y puede modificar el estado afectivo, la conducta, las percepciones o la conciencia de la persona. Estas drogas presentan una mayor probabilidad de generar dependencia.

**Estupefaciente:** son las sustancias, drogas y preparados con un sentido netamente jurídico. En general, se trata de psicotrópicos sobre los que existe un régimen de fiscalización de las etapas de comercialización, importación, exportación, elaboración, depósito, fraccionamiento, comercio mayorista, despacho al público y aprovisionamiento en medios de transporte.

**Drogas ilegales:** Son aquellas que se comercializan libremente o que se expenden en farmacias bajo receta, y cuyo uso es aceptado por la sociedad pese a que el abuso de las mismas provoca trastornos físicos y psíquicos a largo plazo. En estos casos está el alcohol, el tabaco, el café, tranquilizantes y somníferos.



**Drogas ilícitas:** Son aquellas cuya comercialización, importación, etcétera, están penadas por la ley.

**Tolerancia:** Estado de neuroadaptación caracterizado por la disminución de respuesta a la dosis habitual utilizada de una droga, teniendo necesidad de utilizar dosis mayores para obtener los mismos resultados.

**Dependencia:** Es un síndrome biopsicosocial producido por la interacción de una droga con una persona y su medio y está caracterizada por una conducta de consumo, deseo de interrupción del mismo, hábito de ingesta estereotipado, presencia de tolerancia, conducta de búsqueda y síndrome de abstinencia a la retirada del consumo. Es el fenómeno por el cual la droga es necesaria para evitar los síntomas desagradables que aparecen con la suspensión de su administración, sean éstos de origen psíquico o físico. Por lo general se asocia con tolerancia, pero no coexisten forzosamente.

**Dependencia física.** Estado fisiológico alterado al suprimir bruscamente la droga, en el que aparecen trastornos físicos intensos (síndrome de abstinencia agudo) que obligan al sujeto a buscar la sustancia. Al reiniciar el consumo, desaparecen los síntomas.

**Dependencia psíquica.** Necesidad incoercible que experimenta el sujeto al cesar la administración de la droga, de buscar, obtener y reiniciar el consumo, independientemente del alto costo que ello suscite, sin la presencia del síndrome de abstinencia agudo. Como puede inferirse, ambos conceptos constituyen los polos de un espectro en cuya zona media se superponen. En la práctica clínica tiende a vincularse la primera con el nivel biológico y la segunda con el impulso y conducta de búsqueda característicos del nivel psicosocial. La marihuana es un ejemplo de droga que genera dependencia psicológica, fundamentalmente en las primeras etapas de consumo; mientras que, en el caso de la heroína, es la dependencia física la más relevante.

**Adicción:** Uso repetido y voluntario de drogas, compulsado por la necesidad imperiosa física o psíquica de continuar usándolas, la persona busca la droga a cualquier precio. Se afectan sus relaciones sociales.

**Síndrome de abstinencia o de supresión.** Es el conjunto de síntomas y signos físicos y/o psíquicos desagradables que aparecen cuando se suspende la administración de una droga, o se administra un antagonista de esta, luego que se ha desarrollado dependencia, independientemente de la voluntad del individuo. Puede originar un sufrimiento tal que, de no mediar la asistencia médica oportuna, resulta intolerable y hasta peligroso para la vida de quien lo padece.

**Consumo experimental.** Corresponde a situaciones de contacto inicial con una o varias sustancias que puede ser seguida de abandono o de continuidad en el uso. La adolescencia es la etapa donde con mayor frecuencia surge este tipo de consumo, sin embargo, un alto porcentaje no reincide. Las motivaciones pueden ser varias: curiosidad, presión del grupo, disponibilidad de las sustancias, atracción de lo prohibido y del riesgo, búsqueda del placer y de lo desconocido, entre otras.

**Consumo perjudicial.** Uso nocivo o abuso de sustancias psicoactivas. Patrón de consumo que afecta la salud física (como en los casos de hepatitis por administración de sustancias psicotrópicas) o mental (como los episodios de trastornos depresivos secundarios al uso excesivo de alcohol).

**Prevención.** Conjunto de acciones dirigidas a evitar o reducir el consumo de sustancias psicoactivas, disminuir situaciones de riesgo y limitar los daños asociados a su consumo.

## Clasificación de Drogas <sup>1</sup>:

Por los efectos estimulantes, depresores o distorsionantes de la realidad, o sea sobre el Sistema Nervioso Central, las drogas se clasifican en:  
Sustancias depresoras o psicodélicas (que deprimen la actividad cerebral)

- Alcohol
- Hipnóticos: Barbitúricos (fenobarbital, amobarbital, secobarbital, tiopental)
- Sedantes: Benzodiacepinas (diazepam, nitrazepan, clordiazepóxido, midazolam, flunitrazepan)
- Tranquilizantes mayores: Fenotinas (levomepromacina y trifluoperazina)
- II. Sustancias estimulantes o psicoanalépticas (que estimulan la actividad cerebral)
- Cocaína
- Anfetaminas
- Xantinas: Cafeína (Té, Café)
- Tabaco: Nicotina
- Efedrina
- Antidepressivos tricíclicos: Amitriptilina, imipramina, trimipramina, desipramina

Sustancias psicodélicas o psicodislépticas (perturban la actividad cerebral, provocan una forma distinta de interpretar las percepciones)

- Alucinógenos: LSD, éxtasis, mescalina, peyote, psicocibina, datura arbórea.
- Cannabis: Marihuana, hachís y aceite de hachís.
- Anticolinérgicos: Atropina y escopolamina. Sin embargo, si partimos de su categoría como sustancias, las drogas se clasifican en:

- Legales: café, té, cola y alcohol.

- De prescripción médica: sedantes, hipnóticos, tranquilizantes, antiparkinsonianos y simpaticotónicos.

### Depresores

#### Efectos

- Disminuyen el funcionamiento del sistema nervioso central (provocan que los consumidores tropiecen, caigan, permanezcan mucho tiempo sentados o acostados; hablen lentamente y se queden dormidos).
- Disminuyen la ansiedad.
- Reducen la tensión (sensación de bienestar).

#### Algunas de las consecuencias de su uso

- El abuso severo de inhalables dañan los nervios que controlan los movimientos motores, pérdida de coordinación general. Los adictos crónicos experimentan temblores y agitación incontrolable.
- El alcohol causa daños en el hígado provocando el desarrollo de la cirrosis (el órgano se endurece, perdiendo su funcionalidad), gastritis, úlceras en el estómago, daños cerebrales que van desde la confusión hasta los delirios.
- El abuso de pastillas depresoras (calmantes) puede llevar a la muerte súbita por paro respiratorio.
- La heroína aparte de su alto grado de adicción causa muerte súbita a dosis altas, así como infecciones en piel y venas por el uso de agujas contaminadas, VIH/SIDA y hepatitis C.

<sup>1</sup> Alkachi C, Bellón MA, Blasco V, López F, Palou C, Sombó P (s.d.). Tratamiento de los adictos a heroína. Obtenido el 17 de junio de 2012 de <http://www.saludpublica.com.ar/revistas/revista-de-salud-publica/revista-de-salud-publica-17-2012>

<sup>2</sup> Conadic. manual para el capacitador, mitos y realidades de los drogas, 2010

### Estimulantes <sup>1</sup>

#### Efectos

- Aumento en la presión sanguínea, en la temperatura corporal y en el ritmo cardíaco.
- Euforia (sensación de bienestar).
- Sentimiento exagerado de felicidad.
- Ansiedad.
- Disminución del apetito.
- Estados de pánico, miedo, indiferencia al dolor y fatiga.
- Alteraciones del sueño.
- Comportamiento violento
- Sentimiento de mayor resistencia física.

#### Algunas de las consecuencias de su uso<sup>2</sup>:

- Alteraciones en el sistema cardiovascular.
- Problemas pulmonares.
- Estados paranoicos (la persona se siente perseguida, vista o vigilada, experimenta mucho miedo).
- Infartos del corazón o del cerebro.
- Insomnio.

### Alucinógenos <sup>3</sup>

#### Efectos

- Actúan sobre el sistema nervioso central, produciendo alucinaciones o sueño.
- Alteración del estado de vigilia.
- Alteración de la noción de tiempo y espacio.
- Exageración de las percepciones sensoriales, en especial de la vista y el oído.
- Perciben objetos o sensaciones que no existen en la realidad.

<sup>1,2,3,4</sup> Conadic, manual para el capacitador, mitos y realidades de las drogas, 2010

### Algunas de las consecuencias de su uso<sup>4</sup>

- Mal viaje (experiencia aterrizante con ansiedad e intensos sentimientos de miedo a morir de manera inminente, a volverse loco o a que algo malo pase. Se puede perder todo contacto con la realidad y tener conductas suicidas u homicidas.
- En ciertos casos pueden favorecer el desarrollo de esquizofrenia (pérdida de contacto con la realidad).

## Mitos y Realidades de las Drogas<sup>1</sup>

### Mito 1. El cigarrillo sólo daña al que fuma

#### Realidad

Quienes fuman afectan a las personas que conviven a su alrededor como cónyuges, hijos o amigos. Los hijos de padres fumadores pueden padecer más infecciones respiratorias y problemas del oído, crisis de asma frecuentes y severas (dificultad para respirar), predisposición a bronquitis y neumonías. Los recién nacidos, pueden sufrir síndrome de muerte súbita (muerte de cuna).

Las parejas de los fumadores tienen mayor riesgo de sufrir bronquitis crónica y enfisema pulmonar, cáncer pulmonar, bucal o de vejiga, infarto al corazón y enfermedades cerebro-vasculares.

Las embarazadas tienen mayor probabilidad de abortar o tener hijos con bajo desarrollo y peso al nacer. Cuando alguien fuma cerca de ti, el humo irrita tu garganta y te puede hacer toser, se pueden llegar a sentir náuseas o mareo.

#### Metáfora

- ¡Date cuenta, también dañas a los que te rodean!





**Mito 2.**

***Fumar de vez en cuando no es adicción***

***Realidad***

Los efectos de la nicotina y otras sustancias que contiene el cigarro son acumulativos. Fumar poco, pero de forma continua es tan perjudicial como los excesos esporádicos. Y desde luego, no fumar es no fumar NUNCA, además la adicción a la nicotina se presenta si se consume sólo de vez en cuando.

***Mito 3. El cigarro te hace ver atractiva o atractivo***

***Realidad***

El cigarro provoca que los dientes adquieran un color amarillo, favorece el desarrollo de caries, genera mal 20 aliento, mal olor en la ropa y el pelo, la piel se reseca e incide en la aparición de arrugas prematuras. Las tabacaleras nos quieren hacer pensar que fumar es sexy a través de modelos atractivos, con dentaduras impecables, pero la realidad es otra.

***Metáfora***

- Fumar puede dañar tu imagen

***Mito 4. Es importante enseñarles a los niños a beber desde chicos***

El consumo de alcohol en los niños produce daños más severos. La tolerancia se desarrolla más rápidamente. Además de que, al estar expuestos desde pequeños, son más vulnerables a los daños físicos que causa el alcohol a largo plazo como cirrosis hepática, pancreatitis, neuropatía alcohólica, diabetes.

***Metáfora***

- El desarrollo del alcoholismo puede comenzar desde muy jóvenes

***Mito 5. Hay gente que bebe en exceso y no se emborracha o no le hace daño. Si tomo poco, puedo manejar sin riesgos***

***Realidad***

Aun en pequeñas cantidades, desde la primera copa el alcohol produce alteraciones en el sistema nervioso central que afectan la capacidad de respuesta, los reflejos y la percepción del tiempo-espacio. Todas las personas son diferentes y algunas "presumen" de conducir perfectamente aun con los efectos "leves" del alcohol, lo que en realidad están haciendo es poner en riesgo su vida y la de los demás.

Algunas personas después de beber mucho "aparentan" no estar intoxicadas, sin embargo, se producen daños en su organismo, puede ser que tengan más tolerancia (necesidad de incrementar la dosis para sentir los mismos efectos que en la intoxicación anterior) y por esto parece que "aguantan" más; esto lejos de beneficiar al que bebe en exceso, ocasiona un mayor riesgo, ya que al consumir grandes cantidades de alcohol se puede provocar daño irreparable en su cuerpo o la muerte.

***Metáfora***

- El exceso y el alcohol, seguro tienen reacción

***Mito 6. Beber los fines de semana no hace daño***

***Realidad***

El daño que provoca el alcohol depende principalmente de la cantidad que se ingiere, no del día. En México generalmente se consume alcohol los fines de semana y en grandes cantidades, esto ocasiona deterioros al hígado y al cerebro, además propicia accidentes y actos violentos.

Muchos viernes y sábados sociales terminan en una delegación o en un hospital.

Metáfora • No importa cuánto sino cuánto

***Mito 7. Si se mezcla alcohol con las bebidas energizantes, no se sube***

***Realidad***

Al mezclar bebidas estimulantes con depresores, se origina una alteración desordenada del cerebro y del organismo, esto puede ocasionar un daño permanente y en ocasiones irreversible. La persona que hace esta



combinación sufrirá los mismos daños a la salud por abusar del alcohol mezclado, la diferencia es que se sentirá más despierto de manera temporal.  
Metáfora • Sin que te des cuenta, combinar te puede perjudicar

**Mito 8. La marihuana no hace daño porque es natural, es peor el tabaco**  
**Realidad**

Tanto la marihuana como el tabaco son plantas, pero contienen sustancias tóxicas y productos químicos que dañan tus pulmones. Además, la marihuana contiene tetrahidrocanabinos que pueden predisponer a la aparición de trastornos mentales como la esquizofrenia. Tiene efectos dañinos a la salud física y mental de quien la consume, puede provocar alteraciones permanentes de la memoria, la capacidad de aprendizaje, de atención y reacción. La marihuana también puede causar cáncer, bronquitis crónica y enfisema pulmonar.

Metáfora • ¡No todo lo verde es vida!

**Mito 9. Consumir cocaína una vez no implica riesgo**  
**Realidad**

La cocaína es una droga con alto poder adictivo, la dependencia física puede presentarse aun después de las primeras ocasiones de haberla usado. Está comprobado que la repetición del consumo de cocaína produce tolerancia muy rápidamente, lo que se manifiesta en la necesidad de ingerir dosis cada vez mayores para obtener los mismos efectos. También hay personas susceptibles que con un consumo de cocaína han fallecido por aumento en su presión arterial o derrames cerebrales.

Metáfora • La primera vez sí pasa... y mucho

**Mito 10. Las drogas de diseño (éxtasis o tachas, elevadores, hielo, corazones, píldora del amor) son menos peligrosas y no causan adicción**  
**Realidad**

Las drogas de diseño que vienen en pastillas o cápsulas y parecen inofensivas, son altamente peligrosas, está comprobado que son

“neurotóxicas”, esto significa que matan las neuronas rápidamente; además se elaboran en laboratorios clandestinos, donde mezclan diversos grupos de sustancias sin ningún control. No hay manera de saber qué sustancias y qué concentraciones contienen estas drogas. Lo que sí se sabe es que éstas, aceleran la presión sanguínea y el cerebro.

Metáfora • Si la experiencia quieres vivir, costosa te puede salir.

**Mito 11. Los inhalables son sustancias que sólo dañan a los que consumen diario**  
**Realidad**

Cualquier persona está expuesta a absorber inhalables ya que son productos químicos de uso doméstico e industrial, incluso accesibles en la casa. Los deterioros que producen se pueden presentar desde la primera experimentación, debido a la gran capacidad que tienen de mezclarse y depositarse en el cerebro.

Metáfora • Si inhalas una vez para ver que se siente, puedes dejar de ver para siempre

**Mito 12. Dejar las drogas es fácil**  
**Realidad**

Para los consumidores experimentales y ocasionales es menos difícil dejar de utilizarlas porque pueden decidir dejar el consumo en su primer contacto. Para los adictos es difícil dejarlas ya que han estado expuestos al consumo de estas sustancias por más tiempo y es por eso que requieren de tratamiento y rehabilitación (ayuda profesional), para salir de la adicción y lograr un estado saludable de vida.

La familia juega un rol fundamental en el proceso de toma de conciencia y en la rehabilitación. Los tratamientos más exitosos incluyen el trabajo y apoyo profundo de la familia del paciente.



**Los factores de riesgo y de protección <sup>1</sup>:**

Ambientes	Factores de Riesgo	Factores de Protección
Individual	Conducta Agresiva	Autocontrol
Familia	Falta de atención y supervisión de los padres	Monitoreo de los padres
Compañeros	Abuso de Sustancias	Comunicación entre pares
Escuela	Disponibilidad de Drogas	Programas Preventivos
Comunidad	Pobreza	Apego al barrio

**Los factores de protección:** son los rasgos, características, situaciones o condiciones individuales, familiares, escolares y socioculturales que eliminan, disminuyen o neutralizan el riesgo de que un individuo se inicie o continúe un proceso adictivo.

**Individuales**

- **Habilidad para resolver problemas**
- **Adecuada autoestima**
- **Autocontrol en el manejo de emociones**
- **Ser tolerante y solidario**
- **Tener expectativas reales**
- **Poseer una actitud positiva frente a la vida**
- **Disciplina**

**Familiares**

- **Ser familia afectiva**
- **Adecuada comunicación**
- **Expectativas claras con respecto a los hijos**
- **Motivar y estimular a los hijos**
- **Fortalecer la autoestima**
- **Reconocer las habilidades que tiene cada miembro de la familia**
- **Fomentar valores sólidos**
- **Contar con normas claras respecto al no uso de drogas**
- **Participar los padres en las actividades de los hijos**

**Asociados a la escuela**

- **Apego a la escuela**
- **Adecuado desarrollo del alumno**
- **Fomentar la creatividad de los alumnos**
- **Buscar la participación y autonomía de los alumnos**
- **Desalentar los vínculos destructivos**
- **Toma de decisiones**
- **Contar con maestros capacitados en el desarrollo social y aprendizaje cooperativo**
- **Generar oportunidades para el liderazgo**
- **Espacios promuevan el desarrollo**

**Sociales**

- **Poco acceso físico y social a las drogas**
- **Hábitos saludables y un discurso alternativo al consumo de drogas**
- **Apoyar las normas y las políticas públicas que apoyan el no uso de las drogas**
- **Contar con acceso a recursos: vivienda, servicios médicos, capacitación para el trabajo, empleo y recreo**
- **Tener acceso a redes de apoyo y lazos sociales**
- **Promover que la juventud se involucre en el servicio comunitario**

**Factores de riesgo**

Los **factores de riesgo** son eventos, circunstancias o características de una persona o población, que provocan una mayor probabilidad de iniciar el consumo de drogas.

**Individuales**

- **Experiencias de frustraciones repetidas**
- **Baja tolerancia a situaciones de conflicto**
- **Baja autoestima**
- **Carecer de metas y proyectos de vida**
- **Presentar dificultad para tomar decisiones frente a la presión de grupo**

- Curiosidad
- Presentar problemas de comportamiento temprano y persistente
- Asociación con personas que consumen drogas
- Indisposición y aislamiento
- Disponer de drogas a edades tempranas
- Buscar nuevas sensaciones
- Dificultad para afrontar problemas emocionales
- Búsqueda de identidad o de aceptación social entre grupos de pares
- Rebelión ante la autoridad
- Tener contacto con drogas a edades tempranas

#### **Familiares**

- Consumir tabaco, alcohol y/o drogas por parte de los padres o los hermanos
- Falta de límites
- Dificultades en la comunicación
- Violencia o agresión intrafamiliar
- Contar con normas claras respecto al uso de drogas
- Participar los padres en las actividades de los hijos Asociados a la escuela
- Críticas y faltas de respeto
- Falta de interés de los padres hacia los hijos
- Permisividad o tolerancia al consumo de tabaco, alcohol y/o drogas en la familia
- Disciplina autoritaria y/o represiva o demasiado flexible y/o permisiva
- Falta de cariño y respaldo por parte de los padres
- Inadecuada supervisión de los padres

#### **Asociados a la escuela**

- Cambios frecuentes de escuela
- Fracaso escolar
- Ausencia de estímulos al desarrollo y al fomento de la creatividad de los alumnos
- Falta de comunicación entre los alumnos, docentes y padres de familia

- Carecer de actividades que fomenten el uso creativo del tiempo libre
- Tener poco compromiso en la escuela tanto de padres como de alumnos para cumplir con las tareas que la escuela demanda
- Juzgar, identificar o estigmatizar a los alumnos con características de alto riesgo
- Ambiente negativo (discriminación, menosprecio, maltrato, violencia)
- Presión del grupo de pares para usar sustancias
- Falta de control y vigilancia para evitar el consumo de drogas al interior de la escuela
- Tener compañeros de la escuela que usan drogas

#### **Sociales**

- Tener problemas económicos
- Hacinamiento
- Moda
- Narcotráfico
- Consumismo
- Pobreza
- Tolerancia y permisividad social
- Promoción del uso de drogas a través de los medios de comunicación
- Modificación de valores
- Mitos y creencias en relación al uso de drogas
- Disponer del tabaco, alcohol y otras drogas
- Falta de oportunidades para el empleo, educación y participación de la juventud en actividades alternativas
- Dificultades en la aplicación de normas y leyes en materia de la reducción de la oferta

<sup>1</sup> Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (NIDA). Cómo prevenir el uso de drogas en los niños y los adolescentes. Una guía con base científica para padres, educadores y líderes de la comunidad, 2ª ed. Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas, Departamento de Salud y Servicios Humanos, Estados Unidos, 2004.



## ¿Qué es el Noviazgo?

(Preguntar al joven que es para él/ella el Noviazgo)

“Es la etapa para construir y desarrollar en forma gradual vínculos amorosos, compartir ideas, gustos y experimentar; aplicando la regla de la mutua fidelidad. Es transitorio porque puede dar lugar a otro tipo de unión —civil, religiosa, consensuada— o simplemente desembocar en la ruptura.”

### El Enamoramiento en la adolescencia:<sup>2</sup>

El enamoramiento adolescente cumple con varias funciones psicológicas importantes, tiene que ver con encontrar al otro, pero no con quien pueda llevar una vida plena, si no con quien “me entienda”, ser aceptado, reconocido y sentirse atractivo.

Otra característica básica es la búsqueda incesante, es decir, estar enamorados de una persona y al día siguiente de otra. En esto influye tanto el estilo de vida de los amigos, como las presiones del grupo. Al buscar lo nuevo, los adolescentes experimentan ávidamente con la sexualidad. Los cambios frecuentes de pareja pueden expresar el temor a intimar demasiado con una persona y quedarse atado a ella; puede ser la necesidad de sentir que controlan a los demás, que pueden cambiar de pareja cuando ellos quieran y no cuando el compañero lo decida.

Lo más frecuente después del enamoramiento es que la relación no progrese hacia una situación de amor, sino que al desaparecer este sentimiento se mantenga una relación amistosa. Este proceso se trasforma a medida que el individuo madura, pues la estabilidad y proyección del futuro facilitan el paso del enamoramiento al amor, es importante mencionar que esto no quiere decir que los adolescentes no puedan amar.

<sup>2</sup>Guía básica de prevención de la violencia en el ámbito escolar. SEP, SNTE, SSP., página 42, 2007. Alma Isabel Pérez Salcedo, Psicóloga Clínica, Sexóloga, Especialista Gestalt en niños, adolescentes y adultos, Clínica de Atención Emocional, Circuito Historiadores S-44 A301, Ciudad Saltillo, Coahuila de Zaragoza, México. *Naucalpan México, cp. 53100*

Los adolescentes pueden sentir enamoramiento por personas accesibles: compañeros de clase, vecinos. También ocurre que lleguen a ilusionarse de amores platónicos, ya sea por inseguridad o timidez, aunque lo viven tan intensamente como un amor Maduro.

Algunas personas se sienten muy incómodas ante el hecho de convertirse en el centro de atracción sexual de un adolescente, mientras que otras se aprovechan de la adulación y abusan de su posición.

En algunas ocasiones el enamoramiento se convierte en una obsesión que puede provocar un gran dolor y angustia. En otros casos, se da un primer enamoramiento correspondido que implica cierta estabilidad en la relación.

### Los riesgos:<sup>1</sup>

El enamoramiento y noviazgos entre adolescentes están llenos de altibajos, aventuras, gratificaciones emocionales, ilusiones y expectativas, pero también de frustraciones, resentimientos y dolor. Dado que el noviazgo tiende a ser fugaz; es frecuente que se experimenten desilusiones ya que su inestabilidad emocional lo hace sumamente vulnerable ante los cambios, quien un día puede ser “el príncipe azul” al otro ser visto como “un tipo nefasto, odioso y molesto”.

## Algunos Mitos Que Rodean Al Amor: 2

### La media naranja:

Creemos en la perfección de encontrar a alguien que está hecho para estar con nosotros, creemos en una relación donde todo encaja en su lugar. Y muchas veces pasa que, cuando conocemos a alguien, parece que es perfecto para nosotros, empezamos una relación sorprendidos por lo bien que nos acoplamos. Sin embargo, la perfección es imposible, una pareja está hecha de dos personas en donde pueden surgir problemas y conflictos los cuales pueden ser irreconciliables o resueltos. La realidad es que al vivir en pareja se aprende, nunca hay dos personas iguales y cuando hay desacuerdos pueden surgir problemas. Además, muchos se dejan llevar por esta teoría y creen que, si desaproveen una oportunidad, ésta puede ser la única oportunidad de ser feliz, pero no existe una única persona ni una única posibilidad de ser feliz.

### El sapo y el príncipe a la princesa:

Este mito presupone que la o el joven, a través de su incondicionalidad y gran capacidad de amar, que la realidad es que, por su necesidad de afecto y comprensión, insista en transformar a la persona tratando de cambiar su personalidad por algo que considera su pareja ideal, cegándose por el sentimiento que tienen por su pareja y al transcurrir el tiempo, reflexionan sus gustos, experiencias, y las cosas que comparten, percatándose de que todo era una fantasía.

Muchas parejas viven un noviazgo a medias bajo este mito, por no molestar o hacer sentir mal al otro, pasan por alto muchas actitudes que no se esperan recibir, en ocasiones cayendo en situaciones de violencia de las que no son conscientes. Lo peor es que en ocasiones nos convencemos de que la otra persona va a cambiar y hará cosas que realmente nunca tuvo intenciones de hacer.

Los errores más frecuentes y dañinos son aquellos que basan la relación en lo que el otro "puede llegar a ser"; "no es una persona familiar pero seguro que cuando conozca a mi familia lo será", "no le gusta el deporte, pero cuando venga conmigo a correr le encantará y verá los beneficios", "lo primero para

él/ella son sus amigos, pero si nos casamos pasará todo el tiempo conmigo..." y así un sinnúmero de exigencias que uno cree y espera que se cumplan.

### Mito del Amor Universal

Consisten en que todas las personas viven y aman de la misma manera, estén donde estén, sean quienes sean. El amor como nos lo han pintado siempre tiene muchas expresiones, la pareja es tan solo un camino más en el que lo aplicamos.

El amor universal no está diseñado para una relación de dos, es para todos y por tanto, no espera nada a cambio. La convivencia con la persona que amas requiere de distintas formas y a veces en contradicción con el amor universal, porque el ego y el deseo están mucho más involucrados.

### El Verdadero Amor Es Incondicional

Este mito se refiere a que pase lo que pase, el amor de pareja persistirá sobre todas las cosas. Equivale a decir: hazgas lo que hazgas, te amaré igual. Sin condiciones, en las buenas y en las malas, bajo cualquier circunstancia, en la infidelidad, en los golpes, en la explotación, en el desamor, en el rechazo, en la burla, en la indiferencia, en la profundidad de los infiernos. No importa qué hazgas, yo estaré allí, con mi amor siempre fresco, activo, dispuesto... Es algo sin sentido, eso significaría no auto valorarse. Estar enamorado no sobrepasa la dignidad y los derechos humanos. El amor de pareja debe estar condicionado a respetar y cuidar a la otra persona, como cualquier otra relación interpersonal. Si quieres a otra persona, te preocupas por ella, por su seguridad, porque esté feliz, y claro está que vas a respetar a tu pareja, no maltratarla (o) ni engañarla.

## ¿Qué es la Violencia en el Noviazgo? <sup>3</sup>

“Todo acto, omisión, actitud o expresión que genere, o tenga el potencial de generar daño emocional, económica, físico o sexual a la pareja afectiva con la que se comparte una relación íntima sin convivencia ni vínculo marital”.

### Tipos de Violencia: <sup>4</sup>

- Violencia Física
- Violencia Psicológica
- Violencia Sexual
- Bullying
- Violencia económica

**Violencia Física:** Es el acto por medio del cual se forza la integridad de la persona, con el ánimo de causar daño físico o moral, la utilización de la fuerza con el claro objetivo de causar lesiones en la víctima. algunos ejemplos de ello son:

Empujones, golpes, puntapiés, mordidas, violaciones, ataque con arma e intento de asesinato, causar la muerte, etc.

**Violencia Psicológica:** Es la intimidación o fuerza moral entendiéndose como bastante para infundir racionalmente un temor o un sufrimiento grave si no se accede a las pretensiones del sujeto activo, a través de la proliferación de frases de carácter intimidatorio, algunos ejemplos pueden ser: Insultos, humillación, burlas, amenazas, silencio, celos, comparaciones, críticas, infidelidad, etc.

Es la actividad orientada a desestabilizar emocionalmente a una persona, afectando su tranquilidad emocional, resultado del cual, es el desequilibrio, y la desesperación al momento de centrar una actividad.

**Violencia Sexual:** La violencia sexual es el acto que se realiza contra la voluntad o sin consentimiento, de la víctima a la que se le doblega mediante el uso de la violencia física o psicológica, algunos ejemplos: Rechazo sexual, acoso, hostigamiento, obligar a ver o hacer pornografía, burla por el cuerpo, tocamientos, violación etc.

**Violencia Económica:** Es cuando el agresor destruye los bienes personales del otro o dispone de los recursos económicos propios y de la persona que está siendo violentada, sólo para su propio beneficio (alcohol, amigos, etc.), algunos ejemplos de ello son: No aportación, pedir cuentas por todo lo que se gasta, ser uno solo quien maneje el dinero, impedir su autonomía (trabajo propio), etc.

<sup>1,2,3</sup> Guía básica de prevención de la violencia en el ámbito escolar. SEP. SNTF. SSP. 2012

<sup>4</sup> [http://www.violenciaenlafamilia.conapo.gob.mx/en/Violencia\\_Familiar/Violencia\\_emocional\\_fisica\\_sexual\\_y\\_economica](http://www.violenciaenlafamilia.conapo.gob.mx/en/Violencia_Familiar/Violencia_emocional_fisica_sexual_y_economica).

## Ciclos de la Violencia: 1

### Reacción (Exposición de Violencia):

La tensión acumulada causa abusos verbales graves, ataques físicos o sexuales violentos. Puede ocurrir una vez o varias veces, el abuso siempre es intencional y nunca es accidental, la motivación detrás de cualquier tipo de abuso es herir, humillar o tener poder y control sobre una persona.

### Racionalización/justificación:

En esta fase el abusador usa mecanismos de defensa como culpar a los demás o minimizar la violencia. Los mecanismos de defensa se utilizan para quitar la culpa del abusador (a) y hacerlo(a) sentir mejor, el abusador (a) define el abuso e interpreta las cosas "como realmente son", La pareja abusada empieza a creer esta interpretación.

### Simulación de Normalidad (Calma o Reconciliación):

Cuando se ha establecido el paso de racionalización/justificación, ambos miembros de la pareja intentan continuar la relación normalmente fingiendo que todo está bien; sin embargo, el ciclo de abuso continuará si no se tratan los problemas que tiene la pareja.

La situación no mejora, solamente empeora, es muy difícil romper el ciclo sin ayuda externa, el ciclo puede tardar periodos largos o cortos de tiempo. Comúnmente, en la medida que continúa el patrón, aumenta la violencia.

La gravedad de los ataques también puede aumentar, regularmente, las víctimas involucradas en el ciclo se aíslan de sus familiares y amigos, la víctima puede sentir vergüenza de verlos, o el abusador (a) le dice que no se comunique con ellos, El abusador (a) también puede hacer más difícil que la víctima se comunique con su familia y amigos, de esta manera, la víctima se vuelve más dependiente del abusador (a) y tiene pocas personas o no tiene a nadie que le ayude.

<sup>1</sup>González, Rosaura y Juana Santana. *Violencia en parejas jóvenes: análisis y prevención*.

### Factores de la violencia en el Noviazgo:

- Actitudes tradicionales respecto a los roles y estereotipos de género debido a que, en el aprendizaje de los vínculos afectivos, como ideas, creencias, funciones y comportamientos se enseñan de manera diferente en cada sexo y género, causando una cultura de discriminación.

### Creencias como:

- el amor lo puede todo.
- te celo porque te amo.
- no puedo vivir sin ti.

Las y los jóvenes consideran que sus esfuerzos son suficientes para resolver cualquier inconveniente que aparezca en la relación y, por lo tanto, el rechazo a las distintas formas de violencia es interpretadas como obstáculos a vencer.

Estereotipos Erróneos en un Noviazgo que pueden ser factores de violencia:

### Hombres:

- Es su obligación siempre resolver cualquier problema que se presente en la relación.
- Cuidar a su compañera y darle seguridad, protegerla, llamarle la atención cuando sea necesario.
- corregirla, fomentar en ella la obediencia hacia él, "permitir que realice ciertas cosas".
- Siempre estar dispuesto y deseoso de tener una relación sexual.
- Acumular una gran experiencia en las relaciones sexuales.



Prevalencia, factores de riesgo y problemáticas asociadas con la violencia en el noviazgo: una revisión de la literatura, César Armando Rey Anacondá, Avances en Psicología Latinoamericana 2008.

Mujeres:

- Adaptarse a las circunstancias que vayan dándose sin opinar al respecto.
- Complacer y obedecer con todos sus recursos a su pareja.
- Mostrarse conformes con todas las decisiones tomadas por su pareja.
- El bienestar de mi pareja es toda mi responsabilidad.
- Solicitar permiso de la pareja para salir con amigas (a).

¡Cuidado!

- Las dos personas son responsables de lo que sucede en la relación, tanto la persona víctima es quien tolera estas conductas de agresión, como la persona agresora que justifica y no acepta o modifica los actos violentos hacia la pareja.
- Nadie está exento de encontrarse en una relación violenta por tanto analiza la relación que estas llevando.

**Una relación que te está dañando puede ocasionarte problemas como:**

- No dormir bien o descansar correctamente.
- Dolores de cabeza y otros malestares físicos.
- Problemas en los estudios o trabajo, por falta de atención o concentración.
- Aislante de tu familia, de tus amigas (as), sentirte sola (o).

- Desconfiar de la gente que te rodea y estar continuamente nervioso (a).
- No tener ganas de hacer las cosas que antes te gustaban.
- Perder la ilusión en los proyectos que antes te interesaban.
- Tristeza continua o desmotivación.

**TE HA PASADO ALGO DE LO SIGUIENTE:**

- Te ha presionado para hacer dietas o ejercicio
- Se ha quedado en silencio por enojo
- Te ha amenazado con suicidarse
- Te ha hecho sentir miedo de sus reacciones
- Ha escultado tus pertenencias, diario, correo electrónico, tu celular etc. Para saber la "verdad".
- Te ha presionado para tener relaciones sexuales.
- Todo el tiempo quiere estar con ella (el) o saber lo que está haciendo y con quién.
- Culpa a la novia (o) de todo lo que sucede, hasta convencerla (o) de que es así.
- Hace chistes sobre otras personas o para descalificarlo (a).
- Te hace "escenitas".
- Te ha amenazado con dejarte.
- Desaparece por algún tiempo sin explicar el motivo de su ausencia.
- El (Ella) no da explicaciones de sus emociones, pero si quiere que ella (el) le de todas las explicaciones.

#### Recuerda...

- Da, pero también exige respeto.
- El noviazgo es para conocerse y disfrutar no para temer, manipular ni lastimar.
- Tú tienes el poder para decidir sobre tu felicidad, sobre a quién debes amar y sobre tu sexualidad, nadie debe obligarte ni someterte.

#### Para salir de una relación violenta o de maltrato:

- En principio se requiere que reconozcas internamente en qué consiste el ejercicio de la violencia y que existen señales muy claras para identificar que lo que vives es algún tipo específico de violencia, es decir, que puedes estar sufriendo violencia emocional, violencia verbal, violencia física o violencia sexual.
- Es importante saber que es probable que tengas que tomar una decisión en cuanto a la relación que te causa daño o sufrimiento, lo cual a veces es difícil o te puede llevar a experimentar miedo, tristeza u otra emoción por separarte de esa persona, o a recibir críticas de tus padres, amigas y amigos.

#### Si vivo violencia, ¿qué hago?

- Contar la situación de violencia a personas de confianza que puedan apoyarte.
- Reconocer que la persona agresora no va a cambiar por sí sola, precisa buscar apoyo profesional educativo, psicológico y social. Realizar ese paso es responsabilidad de esa persona.
- Pedir apoyo profesional (psicológico, legal y/o social).

#### Si ejerzo violencia, ¿qué hago?

- Meditar sobre lo que me orilla a ser una persona violenta.
- Tener en cuenta que las emociones y las sensaciones corporales de enojo, miedo o tristeza en situaciones de tensión o conflicto no son iguales a ejercer violencia. Podemos experimentar esas emociones y aprender a expresarlas sin causar daño o dolor a mí mismo/a ni a otras personas, como la pareja.
- Es importante aprender a responsabilizarme del ejercicio de violencia en todos los ámbitos de mi vida, tener claro que no es un proceso fácil, pero que, si se lleva a cabo, puede generar transformaciones sociales y cambios individuales muy positivos.
- Solicitar ayuda profesional y especializada puede ser un factor de prevención, hay psicólogas/os, educadoras/es y existen asociaciones con programas de intervención grupal con personas jóvenes para aprender a dejar de ejercer violencia. En distintas partes del país contamos con instituciones de gobierno que ofrecen servicios psicológicos y sociales, algunas con programas que aportan espacios para que las y los jóvenes reflexionen sobre los modelos de identidad masculina y femenina que son limitantes y opresivos para ellos mismos y para sus relaciones de noviazgo, amistad, familiares.
- Tratar de canalizar esa energía en algún tipo de deporte de contacto como: tae kwon do, fútbol americano, Box, judo, etc.

#### Si tengo amigas (o) que viven violencia en su noviazgo ¿Qué hago?

- No enjuiciar, es decir, "reconocer que se ejerce violencia, es un paso importante".
- No ser cómplice, culpabilizar, coludirse o justificar la violencia y prevenir que se reproduzca más violencia o se "naturalice" el ejercicio de la violencia.

- Alentar y apoyar a la persona para que busque ayuda profesional en asociaciones u organizaciones civiles especializadas o en instancias públicas con servicios de intervención con hombres para dejar de ejercer violencia.
- Apoyar a la persona que recibe violencia y garantizar su seguridad emocional, física y la confidencialidad.
- Escuchar a la persona sin juicios morales y evitar juzgarla o culpabilizarla de la situación.
- Reconocer la importancia del apoyo y la ayuda profesional, sea ésta psicológica, legal y/o social (refugios, trabajo reeducativo) hacia mujeres y hacia hombres.
- Identificar los recursos institucionales y públicos que se encuentran cercanos al domicilio de la persona (alguna asociación que ofrezca atención, centro de atención especializado, líneas telefónicas de atención a la violencia, teléfonos de emergencia, módulos policíacos, etc.)
- Conocer las instituciones que atienden la violencia en la pareja, conocer sus direcciones, horarios, servicios, requisitos, etc.

## ¿Qué es el Bullying?

Es cuando se está expuesto, de forma reiterada a lo largo del tiempo, a acciones negativas y/o violentas por parte de otro u otros estudiantes.

Todos somos iguales pero el bullying se puede presentar cuando los jóvenes creen que alguien es diferente a los demás, se trata de discriminación por raza, nivel económico o social, algún defecto físico, malas calificaciones, ser considerado débil, por falta de alguna habilidad.

Debemos considerar que todos tenemos los mismos derechos y debemos respetar nuestras diferencias.

<sup>1</sup>Olweus, D. *Acoso y violencia en la escuela. Cómo detectar, prevenir y resolver el bullying.*

## Características del Bullying:<sup>1</sup>

- El acto violento no ocurre en respuesta a una provocación, sino que es injustificado o se realiza con la intención de lastimar o causar daño.
- El acto violento se presenta de manera repetida o sistemática.
- El acto violento tiene lugar en el marco de una relación donde existe un desequilibrio de poder o una diferencia de fuerza, lo cual no se reduce únicamente a las características físicas de los actores, sino que implica sus características psicológicas y el rol social que juegan en el contexto escolar.
- El acto violento debe provocar en la persona que lo sufre un sentimiento de intimidación o miedo ante su posible repetición.

## El Maltrato puede ser:<sup>2</sup>

- Físico: Golpes, Empujones, patadas, robo o destrucción de pertenencias.
- Verbal: Insultos, burlas, apodos, humillaciones, etc.
- Psicológico: Amenazar, humillar, dominar, avergonzar, crear inseguridad, etc.
- Social: excluir a la víctima de un grupo o provocar que se aísle del mismo.
- Sexual: Correr rumores sobre la sexualidad de alguien, hacer comentarios con contenido sexual, que ofendan al compañero o compañera, tocar los órganos genitales de alguien, introducirle objetos en dichas partes, etc.

<sup>1,2</sup>Convivencia Escolar (2011), "Somos comunidad educativa: hagamos equipo" Una propuesta de intervención integral educativa contra el acoso escolar (bullying).

#### **Víctima:**<sup>1</sup>

- Cualquier joven puede acabar siendo víctima de bullying dependiendo de las circunstancias en la que se encuentre. Existen algunos factores de riesgo que nos hacen propensos a sufrir acoso escolar, algunos de esos factores son los siguientes:
- Ser más vulnerable (ya sea biológica o psicológicamente).
- Tienen experiencias previas negativas (ya ha sufrido de agresiones anteriormente).
- Son poco populares en la escuela.
- Tienen poca facilidad para hablar/socializar.
- No saben enfrentarse a las situaciones de forma adecuada.

#### **Espectador:**<sup>2</sup>

Puede que formes parte de un grupo en el que tus amigos acosen a otros compañeros, y en ocasiones participes en los ataques o que solamente animes o mires como lo agreden, el no hacer nada te hace parte de esta agresión ya que no estas ayudando a la persona que está siendo víctima.

Cuando desaparecen los espectadores y el pequeño grupo que ejerce violencia se encuentra aislado, eso lo puede inducir a cambiar el comportamiento del acosador (ara), puesto que el prestigio y la diversión se reducen cuando ya no hay público ni aplausos, o bien, cuando los espectadores defienden a quien sufre violencia o denuncian la situación, la persona que ejerce violencia puede anticipar una posible consecuencia por su comportamiento.

#### **Acosador:**<sup>3</sup>

El acosador suele ser físicamente más fuerte, necesita sentir que puede controlar a los demás, sentirse superior, son impulsivos, baja tolerancia a la frustración, tienden a enojarse con facilidad, tienen dificultades con las reglas, se muestran desafiantes y agresivos.

## **Mitos del Bullying 4**

### **1.- El acoso escolar es parte normal del proceso de crecimiento.**

Que alguien reciba burlas, no lo incluyan en los juegos, se metan con ella (el), la (o) amenacen, la (o) insulten, le hagan daño y la (o) vejan no tiene nada que ver con el proceso de crecimiento. Si alguien tiene esta creencia, estará dándole "luz verde" a los acosadores para seguir con su conducta antisocial, con todos los riesgos y consecuencias nocivas que implica.

### **2.- Ocurre sólo en lugares con muchas carencias o muy pobres.**

Este es un mito muy difundido entre personas de un nivel socioeconómico medio o alto que simplemente no desean enfrentar el problema que tienen en su propia casa y en las escuelas donde sus hijos asisten. En escuelas privadas el problema existe y es real, tan real como en las públicas. El ejercicio del poder sobre los demás no es algo que se evite gracias a un nivel socioeconómico desahogado, y en ocasiones propicia estos intentos de dominio sobre los demás.

### **3.- El bullying está de moda, lo que pasa es que ahora tiene mucha 'publicidad'. Es algo que siempre ha existido. Se está exagerando el problema.**

Que ahora se hable mucho del tema en los periódicos, revistas sobre educación infantil y en los debates políticos, no significa que tan sólo sea una moda. Es un problema actual, que obedece a circunstancias sociales actuales para haberse recrudecido, aunque haya existido antes. Vivimos en una sociedad violenta ¿por qué esperamos entonces que las escuelas y las (o) niñas estén exentas de dicha violencia? El acoso es un reflejo de la violencia en casa, de nuestras comunidades, de nuestras ciudades, de los medios masivos de comunicación. La verdadera exageración proviene de la ignorancia sobre las características del problema. Es cierto que mucha gente está interpretando y diciendo que cualquier tipo de conflicto, ofensa, problema o pleito es *bullying*. Efectivamente esto es falso.

1,2,3,4 Convivencia Escolar (2011), "Somos comunidad educativa: hagamos equipo" Una propuesta de intervención integral educativa contra el acoso escolar (bullying).

#### 6. No se le puede tener protegido en una campana de cristal.

Totalmente de acuerdo, pero no por ello voy a dejar a la víctima inerte e indefensa ante situaciones que la rebasan. No se trata de sobreproteger al menor, se trata de proporcionarle conocimientos, habilidades y actitudes que le permitan defenderse de manera asertiva y que pueda ejercer sus derechos. Negando, minimizando o evadiendo el problema no lograremos ayudarlo.

#### ¿Qué hacer si soy Víctima?

No pensar como víctima:

- No sentirse avergonzado, no creas que tienes la culpa de las agresiones, tienes todo el derecho de ser tratado con respeto y no hay nada en ti equivocado o incorrecto que justifique las agresiones;

Aumenta tu confianza:

- La imagen que muestras a los demás es sumamente importante para evitar los ataques.
- No te enfrentes a los acosadores ni intentes vengarte de ellos; lo único que conseguirías es que aumente la violencia en tu entorno.
- Evita quedarte solo en zonas sin vigilancia.
- Cuéntaselo a alguien.
- Una de las mejores formas para detener las agresiones suele ser la intervención de un adulto.
- Pide ayuda a tus padres, profesores y familiares.

<sup>1</sup>Stephenson, P. & Smith, D. (2008). *Por qué algunas escuelas no tienen acosadores.*

#### ¿Y si fuera Agresor?

- Si tus amigos te animan a ser parte de un acto violento, aléjate de ellos y busca nuevas amistades.
- Práctica el autocontrol: Cuando notes que un sentimiento, como la ira, resulta incontrolable, respira hondo, piensa en mensajes positivos y tranquilizadores ("Puedo controlarme", "Soy fuerte y puedo con esto") y, si puedes, vete a un lugar tranquilo donde puedas desahogarte.
- Si no te ves capaz de controlar tus sentimientos o deseas aprender nuevas formas de relacionarte con los demás y de manejar los conflictos, acude al consejero (o) o psicólogo (a) para aprender las técnicas.
- Si tienes dificultades para sentirte bien contigo mismo, busca alguna actividad o afición que suba tu autoestima.
- Si te sientes culpable por las agresiones que cometiste en el pasado, pide perdón a los agredidos y empieza a ser amable con ellos.

#### Recomendaciones:

- Habla con una persona adulta acerca de lo que sientes
- Busca ayuda profesional por medio de la familia, escuela, instituciones.
- Haz deporte
- Haz a un lado el miedo y la vergüenza ... pide ayuda no éstas solo ...

## Consideraciones Generales

Al analizar los temas de violencia y bullying es obligado hacer énfasis en que los actos de discriminación, ya sea por origen étnico o nacional, género, edad, discapacidades, preferencias sexuales o cualquier otra que atente contra la dignidad por más superfluo que lo consideren las y los jóvenes, no se trata de un juego. Los abusos de cualquier tipo, generan una serie de problemas emocionales tanto en la víctima como el agresor, que puede ocasionar el rompimiento del vínculo social y, en ocasiones, cuando no se recibe además un tratamiento psicológico adecuado puede llevar al suicidio o asesinato.

La Comisión Nacional de Derechos Humanos reportó en el año 2013 que, el 49% de estudiantes en escuelas de educación básica y media superior en la capital del estado declaró haber sufrido algún tipo de bullying, con tendencia entre las edades de 10 a 14 años: cuando se presentan las transformaciones de la adolescencia.

Aunque el programa se enfoca en crear una cultura de prevención, es importante trabajar de manera transversal con las instituciones educativas para identificar las problemáticas presentes en el plantel y, en caso de que algún joven solicite ayuda, ofrecer la opción de recibir atención psicológica gratuita por parte de los profesionales especializados del instituto o canalizarlo a las instituciones auxiliares en casos de adicciones o violencia, según corresponda.

## Conclusión

Al concluir la capacitación, el conferencista será capaz de replicar los conocimientos y técnicas adquiridas para brindar información adecuada a jóvenes estudiantes de los niveles básico y medio superior, para que definan conductas y actitudes que puedan prevenir la presencia de estas problemáticas en su vida.

De tal forma, el capacitador será capaz de identificar los actos u omisiones causantes del riesgo, asesorar a las y los jóvenes y dotarlos de herramientas que aporten a su desarrollo personal y profesional.

Por medio de las pláticas informativas y dinámicas con jóvenes, en un trabajo transversal entre el capacitador, la institución educativa y el Instituto Sonorense de la Juventud, se contribuirá en la disminución de la incidencia delictiva, adicciones, discriminación y violencia. Aunado a otros programas de fomento a la cohesión social y motivación de la participación juvenil en las políticas de desarrollo del estado, se fortalecerán las acciones de protección y prevención de la juventud del estado.