

## Informan y orientan sobre adicciones en tiempos de confinamiento

Expertos participan en el segundo Conservatorio sobre habilidades para la vida frente a las adicciones

El confinamiento y el aislamiento provocados por el Covid-19 podrían propiciar que adolescentes y jóvenes acudan a sustancias para enfrentar la ansiedad o la depresión, de ahí la importancia de tomar medidas adecuadas y ayudarlos a desarrollar habilidades que les permitan salir fortalecidos, afirmaron expertos participantes en el segundo Conversatorio “Habilidades para la vida frente a las adicciones en tiempos de pandemia”.

Lo anterior en el marco del XVI Congreso de Orientación Educativa y Jornadas de Formación y Actualización de Orientadores Educativos y Tutores (XVI COEJ), organizado por el Sistema de Educación Media Superior (SEMS) y la Coordinación de Servicios Estudiantiles (CSE), con la asesoría de la Coordinación General Académica y de Innovación (CGAI), de la UdeG. El moderador fue el doctor Ricardo Pérez Mora, de la CGAI.

En el conversatorio virtual, el Director de proyectos de investigación e innovación IID-TEC Pochutla, de Oaxaca, doctor **Enrique López Ramírez**, mencionó que las adictas a sustancias no desarrollaron suficientes habilidades para afrontar la vida.

En este contexto, las sustancias adictivas son parte de su “automedicación” para encontrar alivio a su sufrimiento, aunque sea temporal. No obstante, algunos adictos han encontrado en el trabajo o en la sociabilización un mecanismo de alivio para controlar ese sufrimiento.

Con motivo de la pandemia, quien no haya desarrollado habilidades para la vida antes del confinamiento, puede estar experimentando sentimientos muy disparados, derivado de una nueva experiencia negativa.

López Ramírez resaltó la importancia de que las personas tengan resiliencia, es decir, la capacidad de afrontar la adversidad y salir fortalecidos. Habló también de la necesidad del cumplimiento de objetivos a largo plazo, ya que una de las características de los adictos a las apuestas, comida, celulares, videojuegos, etcétera, es que no concretan lo que inician, y viene la frustración, depresión, y sentimientos negativos por no poder cumplir las metas.

Para quienes consumen sustancias, la pandemia se ha convertido en un riesgo multifactorial para una recaída o reincidencia, añadió el Coordinador de Investigación e Innovación Estratégica de la Fundación México Me Necesita, maestro **Nelson Osiel Saucedo Maciel**.

Recordó que después de cada conflicto y de cada crisis hay una oportunidad para reinventarse, reestructurar los sistemas sociales, la política y la academia. Dijo que es importante la formación en habilidades para la vida como parte de la formación básica en las escuelas, ya que beneficia la salud

mental, el bienestar y el desarrollo humano, tanto individual como social.

Las habilidades para la vida son fundamentales para que las personas puedan identificar estrategias sobre cómo mejorar en esta situación de confinamiento, dijo la psicóloga clínica del Centro de Atención Primaria en Adicciones y capacitadora en programas sobre uso de sustancias, **maestra Gloria Elizabeth Arronis Pulido**.

El autoconocimiento es una de las habilidades básicas, ya que hay adolescentes que no saben ni siquiera qué les gusta. “Cuando les pregunto, hay quienes contestan que no saben”, agregó.

Dijo que en caso de ser detectada una persona con conductas de consumo elevadas que necesita apoyo inmediato, es necesario referir el caso a una instancia dependiente de la Secretaría de Salud. Existe un sistema de referencias estatal y nacional en el que se hace un seguimiento puntual de cada caso, y se realiza un protocolo para facilitar la atención oportuna a cada usuario que lo requiere. Hay que acudir con expertos en la materia.

“Si yo tengo un hijo o alumno que tiene problemas asociados con el consumo de sustancias, hay que acudir al CECAJ, además hay Centros de Atención Primaria en Adicciones, para un caso de uso, abuso y caso de dependencia leve”, añadió.

Ante casos de dependencia leve, media, moderada e incluso severa se puede acudir también a los Centro de Integración Juvenil, que tienen apoyo psiquiátrico como acompañamiento; o acudir a una modalidad de internamiento residencial, en el caso de que un joven o adolescente, un hijo o alumno ya haya sobrepasado los límites, se vuelve un poco violento, no puede dejar de consumir, y esto se vuelve parte de sus necesidades esenciales de vida.

Para asesoría en el Consejo Estatal Contra las Adicciones en Jalisco llamar al número telefónico **01800-536-9444**.

La capacitadora hemisférica de tratamiento en adicciones por el Plan Colombo Internacional, y responsable de Investigación en el Consejo Estatal contra las Adicciones en Jalisco (CECAJ), **maestra Blanca Gabriela López Maciel**, mencionó entre las habilidades para la vida que una persona debe adquirir el autoconocimiento, empatía, comunicación asertiva, relaciones interpersonales, toma de decisiones, manejo de problemas y conflictos, pensamiento creativo y crítico, manejo de emociones y sentimientos, y manejo de tensiones y estrés.

“Estas habilidades, primero, las tenemos que reforzar en nosotros para posteriormente introducirlas en la población estudiantil, para los pacientes que se atienden en la clínica y las personas que son atendidas en las comunidades en materia de prevención”, informó.

Para cada una de estas habilidades es necesario que el orientador o profesional se capacite para decirle a la gente cómo llevarlas a la práctica. Se tendría que realizar un taller específico de cada una de estas habilidades, porque cada una tiene sus propias características que deben ser enseñadas a la población, dijo López Maciel.

Además las habilidades del siglo XXI, que son las de pensamiento crítico, comunicación, colaboración y creatividad, requieren también capacitación en las competencias y tecnologías para el aprendizaje.

En la opción de internamiento residencial existe una lista del CECAJ, donde se pueden encontrar las alternativas más adecuadas según las necesidades del paciente.

La orientadora familiar en el Centro de Enseñanza Técnica Industrial (CETI Colomos), maestra Angélica Rivera Ortega, explicó que en salud mental hay quienes pueden aliviarse con una sobadita o una plática, pero hay otros que requieren una intervención mayor, y es necesario saber en qué momento es necesaria.

Hay problemas que algunas personas han arrastrado, y que en estos momentos van a florecer, van a encontrar el ambiente necesario para desarrollarse. Hay que buscar la ayuda de profesionales, es momento de que las redes de apoyo se extiendan para informar en qué momento hay que pedir ayuda.

“Cuando se perciba que no funcionó tal o cual dinámica o intervención, hay que buscar ayuda”, reiteró.

**Atentamente**

**“Piensa y Trabaja”**

**“Año de la Transición Energética en la Universidad de Guadalajara”**

**Guadalajara, Jalisco, 28 de mayo de 2020**

**Texto: Martha Eva Loera**

**Fotografía: Cortesía webinar UdeG**

**Etiquetas:**

[Ricardo Pérez Mora](#) [1]

---

**URL Fuente:** <https://comsoc.udg.mx/noticia/informan-y-orientan-sobre-adicciones-en-tiempos-de-confinamiento>

**Links**

[1] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/ricardo-perez-mora>