



PRESENTACIÓN

Según la OEA y ONU (2015) los jóvenes chilenos lideran el consumo de marihuana, alcohol, tabaco, pasta base y sustancias ilícitas en Sudamérica (ocupando el primer puesto en consumo de marihuana y alcohol), conclusiones a las que llegaron a partir de una investigación realizada a estudiantes de entre 13 y 17 años de distintos países del continente.

Cifras que se condicen con el hecho de que el inicio de consumo de alcohol en Chile es a los 13 años y que alrededor del 80 % de los escolares (entre 8vo a 4to medio) ya han consumido alcohol y de éstos el 24% lo ha hecho el último mes (Senda, 2016)

Consumo que se asocia a baja percepción de riesgo ya que 81% de los jóvenes en Chile considera que la marihuana es la droga menos dañina y 33% de jóvenes reconoce haber estado con un conductor que consumió alcohol (INJUV, 2017)

Todo este panorama de vuelve más alarmante, al saber que entre 2015 y 2016 Senda registró un aumento del 11% de los casos de consumo problemático de alcohol y drogas en la población infanto-adolescente en Chile. Y un aumento del 215% en el consumo de marihuana en la población chilena los últimos seis años (Senda,2018)

Por ello, poder implementar una política efectiva para la prevención y manejo de drogas y alcohol implica necesariamente una que se base en el desarrollo de la Inteligencia Emocional. Esto teniendo en cuenta de que distintos estudios han demostrado que bajos niveles de inteligencia emocional son un factor determinante en la aparición de distintas conductas adictivas; y que el desarrollo de esta inteligencia es uno de los factores más significativos que inciden sobre el manejo o la rehabilitación de las adicciones (Kun y Demetrovics, 2010), y representan un factor de protección potente para prevenir el consumo de sustancias y proteger de las adicciones comportamentales (García del Castillo et al., 2013)

Cualquier programa de prevención y manejo de drogas y alcohol que no considere entrenar la Inteligencia Emocional de sus participantes, es altamente probable que fracase. Se ha



comprobado, una y otra vez, que las personas adictas que no saben detectar, regular y modificar sus patrones emocionales tienden a recaer, cuando se encuentran en situaciones difíciles que les causen tristeza, ira, impotencia, vergüenza o culpa, siendo la incapacidad de manejar su malestar emocional, lo que los empuja a consumir y refugiarse en las drogas.

Objetivos

- Promover y potenciar la inteligencia emocional para la prevención y manejo del consumo de drogas y alcohol, que potencie el autocuidado, el equilibrio emocional las habilidades sociales y una autoestima positiva.
- Otorgar información teórico-práctica para comprender, prevenir y confrontar el consumo problemático de drogas y alcohol de manera efectiva.

Objetivos específicos

- Potenciar una cultura de autocuidado y entretención responsable.
- Comprender el rol de la emociones en el consumo abusivo y problemático de drogas y alcohol.
- Implicar de manera activa y protagónica a alumn@s, docentes, personal escolar y apoderados como garantes de la sana convivencia escolar.
- Dotar a los centros de las herramientas teórico-prácticas para la identificación y respuesta temprana a las conductas que generan los casos de violencia o acoso escolar.

CONTENIDOS

PRIMER MÓDULO

(Diseñado para apoderados, docentes y alumnos)

- Alcohol y drogas abuso y riesgos
- Inteligencia Emocional y prevención de consumo problemático de drogas y alcohol.
- Detección de consumo problemático de drogas y alcohol
- Desregulación emocional y abuso de drogas y alcohol
- Habilidades sociales y abuso de drogas y alcohol
- Autoestima y abuso de drogas y alcohol
- Género y abuso de drogas y alcohol



SEGUNDO MÓDULO

(Exclusivo para docentes)

- Contextualización y conceptos básicos.
- La importancia de enfrentar y no evadir.
- Cómo entrenar habilidades para aceptar las emociones desagradables.
- Cómo entrenar habilidades para la regulación emocional.
- Cómo entrenar habilidades para afrontar de manera más asertiva situaciones desafiantes.

TERCER MÓDULO

(Exclusivo para alumn@s)

- Inteligencia Emocional y prevención de consumo problemático de drogas y alcohol.
- Alcohol y drogas abuso y riesgos
- Cómo poner atención a mis emociones.
- Cómo aceptar y sentir sin huir.
- Cómo entender mejor mis estados emocionales.
- Cómo regular mejor mis emociones.
- Cómo a expresar mis sentimientos de manera correcta.
- Cómo divertirme sanamente.

METODOLOGÍA

La metodología del curso será de carácter teórico-práctico, generando en cada módulo una profundización y actualización de conocimientos teóricos respecto a las temáticas abordadas durante la jornada. Junto a esto, se trabajará en la aplicación práctica de los contenidos, en función del contexto de intervención. Con esto se busca lograr la integración de los conceptos desde la base de un modelo de aprendizaje de conocimiento experiencial, que guíe la práctica del grupo de profesionales y técnicos que asistirán a la capacitación. Así, cada unidad temática considera el entrenamiento en habilidades a través de ejercicios de reflexión, conexión con la propia experiencia de vida y profesional, dinámicas grupales, análisis de casos reales y apoyo audio visual.



iRevolucionemos la educación desde el corazón!

www.relacionesinteligentes.com |  |  |



El 25% de las ganancias de **RELACIONES INTELIGENTES** están destinadas a su causa social: integrar al currículum educativo chileno el entrenamiento formal de la Inteligencia Emocional desde párvulos hasta IV medio.