

Contenido

Unidad I 2

 Introducción 2

 Manejo de estrés y ansiedad 2

 Autocuidado 3

Unidad II 8

 No todo lo que brilla es oro 8

 Adicciones: lo que necesitas... 8

 Discriminación y violencia 10

 Evaluación 10

Unidad III 15

 Desde la primera vez 15

 Sustancias emergentes y tendencias 15

 Evaluación 18

Unidad IV 22

 Las drogas del amor 22

 #SomosTrend* 22

Evaluación 23

Unidad V 28

 Tu salud en tus manos: Fortalece..... 28

 Evaluación 29

Unidad I

Introducción

¿Cuál es la diferencia entre estrés y ansiedad?

- ☒ El estrés es una respuesta a una situación externa, mientras que la ansiedad implica preocupación anticipada.
- ☐ No existe ninguna diferencia entre el estrés y la ansiedad.
- ☐ El estrés es una enfermedad mental y la ansiedad puede manifestarse de diferentes maneras, no solo mental.
- ☐ La ansiedad siempre es positiva, mientras que el estrés es negativo.

Retroalimentación: ¡Correcto! El estrés surge ante demandas externas que percibimos exigentes o amenazantes; la ansiedad es anticipatoria y persistencia, porque se manifiesta por situaciones que aún no suceden.

¿Cuál de las siguientes NO es una estrategia recomendada para manejar el estrés o la ansiedad?

- ☐ Utilizar técnicas de respiración o mindfulness.
- ☐ Dormir bien y tener una alimentación adecuada.
- ☒ Ignorar las emociones para evitar pensar en ellas.
- ☐ Platicar con alguien o acudir a apoyo psicológico.

Retroalimentación: ¡Correcto! Ignorar las emociones no es saludable porque corremos el riesgo de que se acumulen y se manifiesten de forma más intensa y perjudicial en el futuro.

Manejo de estrés y ansiedad

¿Cómo podrías ayudar a Ariel?

- ☐ Contactar con redes de apoyo
- ☒ Validar sus sentimientos
- ☐ Enfocarme en el descanso y el autocuidado
- ☐ Ayudarle a organizar el caos

Retroalimentación: ¡Correcto!

¿Cuál de las siguientes opciones escogerías como conclusión de la información que te brinda el video sobre manejo del estrés y la ansiedad?

- ☐ Eliminarlos por completo de tu vida universitaria.
- ☐ Tensar y relajar los músculos para liberar la tensión acumulada.
- ☒ Aprender a responder ante ellos de manera más consciente y efectiva.
- ☐ Realizar una agenda diaria y semanal de forma rigurosa.

Retroalimentación: ¡Correcto! La meta es aprender a responder ante el estrés y la ansiedad de manera más consciente y efectiva

¿Cuál de las siguientes opciones describe mejor la relajación muscular progresiva?

- ☐ Inhalar por la nariz y exhalar por la boca de manera prolongada para calmar el ritmo cardíaco.
- ☐ Prestar atención al momento presente sin juzgarlo, enfocándose en la respiración
- ☒ Tensar y luego relajar conscientemente los músculos, comenzando por los pies hasta la cabeza.
- ☐ Platicar con un compañero.

Retroalimentación: ¡Correcto! Esta técnica se enfoca en tensar y relajar progresivamente los músculos del cuerpo.

Autocuidado

¿Cuál de los siguientes hábitos promueve el autocuidado?

- ☒ Organizar el tiempo y pedir apoyo cuando sea necesario.
- ☐ Aislarse para no distraerse con otras personas.
- ☐ Estudiar sin pausas para terminar más rápido.
- ☐ Dormir menos para tener más tiempo de estudio.

Retroalimentación: ¡Correcto! Estas acciones ayudan a cuidar el bienestar general y prevenir el desgaste mental y emocional.

¿Qué es el autocuidado?

- ☐ No existe ninguna diferencia entre el estrés y la ansiedad.
- ☐ Es el conjunto de acciones que realizamos para evitar estudiar en exceso y así tener más tiempo libre.
- ☒ Son acciones conscientes para mantener nuestro bienestar físico, emocional y mental.
- ☐ Es la habilidad para resolver problemas sin ayuda.

Retroalimentación: ¡Correcto! El autoconocimiento implica decisiones conscientes para preservar el bienestar integral.

¿Qué consecuencias puede tener la falta de autocuidado en estudiantes universitarios?

- ☐ Reducción del tiempo de estudio y más actividades recreativas.
- ☐ Aumento de la concentración y motivación.
- ☒ Mayor riesgo de estrés, ansiedad y bajo rendimiento académico.
- ☐ Mejores relaciones interpersonales.

Retroalimentación: ¡Correcto! La falta de autocuidado puede provocar alteraciones emocionales y afectar el desempeño académico.

Mi primer semestre en la universidad

¿Qué debe hacer Dany para mejorar su situación a través del autocuidado?

- ☐ Pedir ayuda y acudir a asesorías solo si llega a reprobado alguna materia.
- ☐ Tomarse unos días sin ir a clases para descansar y recuperar energía.
- ☒ Establecer una rutina con horarios de sueño, alimentación y estudio equilibrados.
- ☐ Consumir perico o cristal para sentir más energía y rendir más durante la jornada.

Retroalimentación: El autocuidado conlleva hábitos sostenibles y organizados que favorecen el bienestar físico, mental y académico. Un plan con horarios equilibrados para dormir, alimentarse y estudiar, ayudaría a Dany a recuperar energía y a concentrarse mejor, lo que le permitirá mantener su salud emocional, sin consumir sustancias que pongan en riesgo su bienestar.

Evaluación

¿Cuál de las siguientes técnicas contribuye a reducir el estrés?

- ☐ Dejar de hacer ejercicio para aprovechar el tiempo.
- ☒ Hacer pausas activas durante el estudio.
- ☐ Revisar redes sociales constantemente.
- ☐ Comer en exceso alimentos dulces.

Retroalimentación: ¡Correcto! Las pausas activas ayudan al cuerpo y mente a relajarse y reactivarse, ayudan a liberar la tensión y promueven la liberación de endorfinas.

¿Cuál es un riesgo de no practicar el autocuidado?

- ☒ Agotamiento físico y emocional
- ☐ Mayor motivación académica.
- ☐ Incremento en la concentración
- ☐ Obtención de mejores calificaciones.

Retroalimentación: ¡Correcto! La falta de autocuidado desemboca en la acumulación de estrés y ansiedad, que nos hace sentir agotados física y emocionalmente.

¿Cuál es una señal emocional de estrés en estudiantes universitarios?

- ☐ Dolor de espalda.
- ☐ Hipersensibilidad a la luz.
- ☐ Fiebre constante.
- ☒ Irritabilidad frecuente.

Retroalimentación: ¡Correcto! Cuando una persona está estresada, puede manifestar señales emocionales, como experimentar un umbral más bajo para la irritación, que se expresa como mal humor o frustración al tener menor tolerancia a estímulos que causan molestia.

¿Qué estrategia ayuda a mejorar el estrés académico?

- ☐ Evitar hablar de lo que te preocupa.
- ☒ Organizar el tiempo con una agenda.
- ☐ Estudiar durante toda la noche.
- ☐ Posponer la elaboración de tareas.

Retroalimentación: ¡Correcto! Planificar el tiempo reduce la incertidumbre porque sabemos lo que debemos hacer y cómo vamos avanzando, reduciendo el estrés académico.

¿Qué dimensión del bienestar implica fortalecer la red de apoyo?

- ☐ Mental
- ☐ Académica
- ☐ Física
- ☒ Social

Retroalimentación: ¡Correcto! La dimensión social del autocuidado se basa en mantener relaciones positivas.

¿Qué es el autocuidado en el contexto universitario?

- ☒ Realizar acciones para mantener el bienestar integral
- ☐ Hacer lo mínimo indispensable para pasar el semestre.
- ☐ Evitar pedir ayuda en los momentos difíciles.
- ☐ Ignorar el cansancio para estudiar más.

Retroalimentación: ¡Correcto! El autocuidado consiste en tomar decisiones y llevar a cabo prácticas que promueven el bienestar integral del estudiante universitario.

¿Qué acción contribuye al autocuidado emocional?

- ☐ Distraerse para no pensar en los problemas.
- ☐ Guardar las emociones porque a nadie le importan.
- ☐ Evitar sentir emociones tensas y desagradables.
- ☒ Expresar lo que se siente con personas de confianza.

Retroalimentación: ¡Correcto! Compartir cómo nos sentimos con personas de confianza, nos ayuda a desahogarnos y sentirnos mejor, y es parte del autocuidado emocional.

¿Cuál es una estrategia de autocuidado académico?

- ☐ Tomar pastillas para mantenerse alerta siempre.
- ☐ Estudiar en las noches para evitar distracciones.
- ☐ Procrastinar y estudiar en el último momento.
- ☒ Planificar horarios de estudio y descanso

Retroalimentación: ¡Correcto! Planificar nuestras tareas y períodos de descanso favorece el rendimiento, por lo que es una estrategia de autocuidado mientras estudiamos.

El estrés puede ser útil cuando...

- ☐ Causa que te alejes de las personas
- ☐ Te impide tener un sueño reparador.
- ☐ Dura muchas semanas seguidas.
- ☒ Te motiva a cumplir una meta académica.

Retroalimentación: ¡Correcto! Pequeñas cantidades de estrés pueden impulsar a las personas a alcanzar sus metas y mejorar su rendimiento.

¿Qué técnica es más efectiva para calmar la ansiedad en el momento?

- ☒ Respiración profunda y consciente
- ☐ Comer rápido y en grandes cantidades
- ☐ Dormir 10 horas seguidas
- ☐ Estudiar intensamente por 2 horas

Retroalimentación: ¡Correcto! La respiración profunda activa el sistema nervioso parasimpático, por eso ayuda a reducir la ansiedad en el momento.

¿Por qué el sueño es importante para el autocuidado académico?

- ☒ Mejora la memoria, la atención y el estado de ánimo.
- ☐ Brinda la sensación de que el día pasa más rápido.
- ☐ Permite evitar el estrés por completo.
- ☐ Evita pensar en las responsabilidades académicas.

Retroalimentación: ¡Correcto! Dormir bien permite que nuestro cuerpo y mente se recuperen, mejorando nuestro rendimiento académico.

¿Cuál es un ejemplo de autocuidado físico?

- ☒ Comer de manera equilibrada.
- ☐ Tomar bebidas energéticas para rendir más.
- ☐ Pasar mucho tiempo sentado haciendo tareas.
- ☐ Pasar horas en redes sociales para relajarse.

Retroalimentación: ¡Correcto! Comer de manera equilibrada nutre nuestro cuerpo física y mentalmente, promoviendo la salud integral.

¿Cuál es una señal cognitiva de ansiedad?

- ☐ Aumento de apetito.
- ☒ Pensamiento catastrófico
- ☐ Tensión muscular
- ☐ Dolor de garganta

Retroalimentación: ¡Correcto! Las señales cognitivas de la ansiedad se manifiestan en la forma de pensar y percibir la realidad, como pensar que lo peor puede pasar.

Es una característica de un plan de autocuidado efectivo

- ☒ Específico, realista y personalizado.
- ☐ General y sin fechas definidas.
- ☐ Copiado de un compañero estudioso.
- ☐ Se debe seguir al pie de la letra.

Retroalimentación: ¡Correcto! Un plan de autocuidado efectivo debe adaptarse a nuestras necesidades, por lo que debe ser concreto y de acuerdo con lo que vivimos en el día a día.

¿Cuál es un síntoma físico frecuente en momentos de ansiedad?

- ☒ Palpitaciones o taquicardia.
- ☐ Enrojecimiento de la piel.
- ☐ Hipo constante.
- ☐ Dolor en las rodillas

Retroalimentación: ¡Correcto! El ritmo cardíaco es un síntoma físico común de la ansiedad, porque el cuerpo se prepara para responder ante la amenaza, aunque no sea real.

Unidad II

No todo lo que brilla es oro

¿Qué estilo de vida se recomienda para no desarrollar adicciones?

- ☐ Evitar lugares concurridos y de riesgo.
- ☐ Decir no a las drogas ilegales.
- ☒ Comer bien, hacer ejercicio y alimentarse balanceadamente.
- ☐ Enfocarse solo en trabajar y estudiar.

Retroalimentación: ¡Correcto! Un estilo de vida saludable mejora la salud mental, fomenta la autoestima y proporciona una sensación de control, ayudando a evitar el consumo de drogas.

¿Qué consecuencias pueden derivar del consumo compulsivo de sustancias en un contexto de un antro o una fiesta?

- ☐ Me desinhibo y la paso mejor.
- ☐ No pasa nada si es solo una vez.
- ☒ Puedo tomar decisiones riesgosas y afectar mi salud o relaciones.

Retroalimentación: ¡Correcto! Así es. Las decisiones impulsivas bajo el efecto de sustancias pueden afectar tu salud física, mental, seguridad y tus vínculos personales.

¿Cuál es la diferencia entre intoxicación y adicción?

- ☒ La frecuencia y la duración entre consumo y sustancia.
- ☐ Los dos implican la misma dosis de contacto y/o consumo de la sustancia.
- ☐ La intoxicación y la adicción son emociones ligadas al consumo de sustancias.
- ☐ La intoxicación es un síntoma de la adicción.

Retroalimentación: ¡Correcto! La intoxicación se refiere a los efectos negativos en el cuerpo después de un consumo único de una sustancia dañina o a una droga, mientras que la adicción se refiere a un consumo prolongado y con efectos negativos en la salud.

Adicciones: lo que necesitas...

Las adicciones solo se producen por sustancias físicas, como el alcohol y las drogas.

- ☐ Realidad
- ☒ Mito

Retroalimentación: Las sustancias como el alcohol, la nicotina o la cocaína generan adicción física, ya que provocan cambios neuroquímicos que el cuerpo necesita para funcionar. Sin embargo, también hay adicciones psicológicas, donde la persona siente una necesidad intensa de consumirla para aliviar emociones negativas o lograr placer (como en el caso de la marihuana, las apuestas o videojuegos al grado de ser patológicos).

Puedo dejar de consumir cuando yo quiera.

- ☒ Mito
☐ Realidad

Retroalimentación: Una vez que existe dependencia, hay cambios cerebrales que afectan la toma de decisiones, la autorregulación y el control de impulsos. Esto aplica tanto en el consumo repetitivo como en los síntomas de abstinencia, que pueden ser físicos (temblores, sudoración) o emocionales (ansiedad, irritabilidad), haciendo muy difícil dejarlo sin ayuda profesional.

La adicción es un problema de salud mental.

- ☒ Realidad
☐ Mito

Retroalimentación: La adicción está reconocida como una enfermedad crónica del cerebro que afecta la motivación, la recompensa y el control del comportamiento. No es un problema moral, sino una condición que requiere tratamiento médico, psicológico y social.

El consumo ocasional no genera ningún problema.

- ☐ Realidad
☒ Mito

Retroalimentación: El uso se refiere al consumo sin consecuencias negativas. Pero en algunos casos, este uso puede escalar rápidamente a abuso (cuando interfiere con la vida cotidiana) y luego a dependencia (cuando se pierde el control sobre el consumo).

Es adicción solo si se consumen grandes cantidades.

- ☐ Realidad
☒ Mito

Retroalimentación: Una persona puede consumir pequeñas dosis, pero, hacerlo con tanta frecuencia o necesidad que se genera dependencia. El criterio clínico se basa en la pérdida de control, la urgencia de consumo, el abandono de otras actividades y la persistencia a pesar de consecuencias negativas.

La abstinencia es signo de adicción.

- ☐ Mito
☒ Realidad

Retroalimentación: Aunque algunos síntomas de abstinencia son físicos (como en el alcohol o la heroína), muchas sustancias generan síntomas emocionales o psicológicos al dejar de consumir (tristeza, ansiedad, insomnio, irritabilidad), lo que también refleja una dependencia psicológica.

Discriminación y violencia

¿De qué forma afecta la discriminación a las personas que están en situación de adicción?

- ☐ Aumenta la probabilidad de problemas legales.
- ☒ Provoca miedo a los prejuicios sociales, dificultando que la persona busque ayuda.
- ☐ Impacta en el desempeño académico, debido al estrés.
- ☐ Aumenta el riesgo de suicidio, debido al aislamiento.

Retroalimentación: ¡Correcto! La discriminación provoca miedo a los prejuicios sociales, impidiendo que las personas busquen ayuda. Además, puede limitar el acceso a empleo, educación, vivienda y atención médica.

Es un fenómeno social que impacta en la autoestima y causa aislamiento social.

- ☐ Agresión
- ☒ Estigma
- ☐ Discriminación
- ☐ Violencia

Retroalimentación: ¡Correcto! El estigma es un fenómeno social que se traduce en actitudes y creencias negativas de la sociedad hacia un grupo de personas. Esto impacta en la autoestima y causa aislamiento social en las personas estigmatizadas.

¿Cómo influyen la discriminación, el estigma y la violencia en las adicciones?

- ☐ Presiona a las personas a dejar las drogas por miedo a lo que digan los demás.
- ☒ Se dificulta la búsqueda de apoyo y el acceso a la ayuda adecuada.
- ☐ Fomentando las actitudes y creencias negativas hacia el consumo de sustancias.
- ☐ Ayuda a que las personas entiendan que consumir está mal y dejan de hacerlo.

Retroalimentación: ¡Correcto! Cuando una persona sufre discriminación, es juzgada por tener una adicción o vive situaciones de violencia, puede sentirse aislada, triste o sin apoyo. Esto puede llevarla a consumir sustancias como forma de escape o a no buscar ayuda por miedo a ser rechazado.

Evaluación

¿Cuál es un ejemplo de discriminación en el contexto universitario?

- ☐ Una estudiante se pone nerviosa al exponer porque piensa que se ríen de ella.
- ☐ Un estudiante no aprueba un examen porque no estudió lo suficiente.
- ☒ Un equipo de trabajo no incluye a un compañero por su orientación sexual.
- ☐ Un profesor exige puntualidad y baja puntos a quienes llegan tarde.

Retroalimentación: ¡Correcto! Esto es discriminación porque la persona está siendo tratada de manera desigual y excluida con base en una característica personal (orientación sexual), lo cual genera un entorno hostil e injusto dentro de la universidad.

¿Qué marca el paso de abuso a dependencia?

- ☒ Que ya no se pueda dejar de consumir y se necesite más cantidad.
- ☐ El costo económico del consumo.
- ☐ Que el consumo se vuelva más social.
- ☐ Que se use en lugares públicos con personas desconocidas.

Retroalimentación: ¡Correcto! La dependencia se caracteriza por la pérdida de control, aumento de tolerancia y consumo repetido.

¿Qué significa que una persona tenga tolerancia a una sustancia?

- ☐ Que consume solo de vez en cuando.
- ☐ Que el consumo se acepta socialmente.
- ☐ Que puede consumir más cantidad sin tener consecuencias.
- ☒ Que necesita cada vez más cantidad para sentir el mismo efecto.

Retroalimentación: ¡Correcto! La tolerancia es una señal de dependencia, ya que el cuerpo se adapta y necesita más cantidad para sentir el mismo efecto.

A qué edad se inicia el consumo de alcohol y tabaco.

- ☒ A los 12 años
- ☐ A los 18 años
- ☐ A los 15 años
- ☐ A los 10 años

Retroalimentación: ¡Correcto!

¿Puedo dejar de consumir cuando yo quiera?

- ☐ Depende, ya que las drogas legales sí pueden dejarse, pero no las ilegales.
- ☐ Sí, ya que todo depende de la fuerza de voluntad de la persona.
- ☒ No, porque hay cambios cerebrales que dificultan dejarlo sin ayuda.
- ☐ Si el consumo no es diario, se puede dejar en cualquier momento.

Retroalimentación: ¡Correcto! La dependencia afecta funciones del cerebro relacionadas con el autocontrol, por lo que no basta solo la voluntad.

¿Cuál es un síntoma emocional del síndrome de abstinencia?

- ☐ Temblores
- ☐ Ojos enrojecidos
- ☒ Ansiedad
- ☐ Pupilas dilatadas

Retroalimentación: ¡Correcto! La ansiedad es un síntoma psicológico común en la abstinencia; en el módulo 1 identificaste sus características y estrategias para manejarla.

¿La abstinencia es señal de adicción?

- ☐ No, la abstinencia sólo significa que la persona tiene fuerza de voluntad.
- ☐ No, la abstinencia es parte del crecimiento y les pasa a todas las personas.
- ☐ Sí, porque la abstinencia pasa si la persona tiene una enfermedad.
- ☒ Sí, porque muestra que el cuerpo o la mente ya dependen de una sustancia o conducta.

Retroalimentación: ¡Correcto! La abstinencia indica que hay una dependencia, porque el cuerpo y la mente ya reaccionan negativamente ante la falta de la sustancia o repetición de la conducta.

¿Es cierto que solo hay adicción si se consume mucho?

- ☒ No, también puede haber adicción con pequeñas dosis.
- ☐ Solo si es todos los días.
- ☐ Depende si la sustancia es legal o ilegal.
- ☐ Sí, el consumo debe ser alto para ser adicción.

Retroalimentación: ¡Correcto! Lo importante es la frecuencia, la urgencia y la pérdida de control, no la cantidad exacta, así que una dosis pequeña puede desarrollar una adicción.

¿Qué papel juega la presión de grupo en el consumo de sustancias?

- ☒ Una persona puede consumir para sentirse aceptada.
- ☐ Solo influye si ya hay una adicción.
- ☐ Las amistades solo buscan ayudar a relajarse y divertirse.
- ☐ Ninguno, porque cada quien puede decidir sin presión de los demás.

Retroalimentación: ¡Correcto! La necesidad de encajar o sentirse parte de un grupo puede llevar a pensar que se necesita consumir una sustancia para "encajar".

¿Qué factor es un riesgo biopsicosocial para desarrollar una adicción?

- ☒ Vivir en un entorno violento.
- ☐ Ver películas sobre drogas.
- ☐ Comer poco.
- ☐ Tener redes sociales.

Retroalimentación: ¡Correcto! La violencia, negligencia o falta de apoyo familiar son factores de riesgo comprobados que hacen a la persona más vulnerable para desarrollar una adicción.

¿Qué implica tratar las adicciones desde un enfoque de derechos humanos?

- ☐ Castigar a quien consume.
- ☐ Ignorar el consumo.
- ☐ Aceptar todas las conductas.
- ☒ Asegurar acceso a tratamiento sin juzgar.

Retroalimentación: ¡Correcto! Se trata de garantizar un trato digno, sin estigmas y con acceso real a la salud.

¿Las adicciones únicamente se generan por el consumo y abuso de sustancias físicas como el alcohol o las drogas?

- ☒ No, también existen adicciones psicológicas.
- ☐ Depende de la edad de quien consume.
- ☐ Sólo si hay consumo diario.
- ☐ Sí, solo las sustancias que alteran el cuerpo causan adicción.

Retroalimentación: ¡Correcto! Las adicciones también pueden ser psicológicas, como el uso excesivo del celular, apuestas o videojuegos. Lo importante no es solo la sustancia, sino la repetición de la conducta.

¿Cuál es la diferencia principal entre el uso y el abuso de sustancias?

- ☐ El uso se considera normal en la juventud.
- ☐ El uso es cuando se hace solo con amigos.
- ☒ El abuso implica consecuencias en la vida diaria.
- ☐ El abuso solo ocurre con sustancias ilegales.

Retroalimentación: ¡Correcto! El abuso comienza cuando el consumo empieza a afectar responsabilidades y relaciones.

¿Cuál es un ejemplo de adicción conductual?

- ☒ Comprar ropa aunque se tenga suficiente.
- ☐ Tomar medicamentos sin receta.
- ☐ Consumir alcohol en fiestas.
- ☐ Fumar tabaco.

Retroalimentación: ¡Correcto! Las adicciones conductuales no implican sustancias, pero sí una conducta repetitiva que no se puede controlar.

¿Qué efecto tiene el estigma en una persona con adicción?

- ☐ La motiva a buscar ayuda.
- ☒ La aleja de redes de apoyo y tratamiento.
- ☐ Le ayuda a dejar la sustancia.
- ☐ No tiene ningún efecto social ni emocional.

Retroalimentación: ¡Correcto! El miedo al juicio impide buscar ayuda y fortalece la necesidad de consumir.

Unidad III

Desde la primera vez

El fentanilo es considerado una de las drogas más peligrosas porque...

- ☐ Sólo afecta a quienes ya consumen otras drogas.
- ☒ Es hasta 50 veces más fuerte que la heroína y puede causar la muerte con una mínima dosis.
- ☐ Mejora la calidad del sueño y disminuye la agresividad.
- ☐ Se necesita una gran cantidad para causar sobredosis.

Retroalimentación: ¡Correcto!. El texto menciona que basta con un par de miligramos para provocar un efecto letal.

¿Qué tienen en común el fentanilo y las metanfetaminas según el texto?

- ☐ No representan un riesgo real para personas jóvenes.
- ☐ Ambas se consumen solo en contextos médicos y controlados.
- ☐ Son drogas seguras si se consumen en pequeñas cantidades.
- ☒ Su uso puede llevar a una fuerte dependencia y consecuencias letales.

Retroalimentación: ¡Correcto! Tanto el fentanilo como las metanfetaminas generan adicción y daños graves, incluso la muerte.

Una de las razones por las que el consumo de metanfetaminas es tan riesgoso es que...

- ☒ Generan euforia y energía temporal, pero deterioran rápidamente el cuerpo y la mente.
- ☐ Se limitan a efectos físicos sin afectar la conducta.
- ☐ Sólo producen cansancio y sueño profundo.
- ☐ No generan dependencia, sólo un efecto pasajero.

Retroalimentación: ¡Correcto! El texto explica que pueden dar sensación de invencibilidad, pero provocan daños como piel seca, dientes podridos, paranoia y deterioro cerebral.

Sustancias emergentes y tendencias ...

Lee con atención cada afirmación y determina si es verdadera o falsa.

La metanfetamina llega a ser usada en ambientes laborales con largas jornadas de trabajo.

- ☐ Falso
- ☒ Verdadero

Retroalimentación: ¡Correcto! Existen reportes de uso de metanfetamina por transportistas y personal que labora en minas. Esta práctica compromete su integridad y su vida al someter a su cuerpo a posibles brotes psicóticos o ataques de pánico en entornos de difícil acceso o durante actividades de riesgo como el conducir vehículos.

Lee con atención cada afirmación y determina si es verdadera o falsa.

No pasa nada si se consume una sola vez.

- ☒ Falso
☐ Verdadero

Retroalimentación: ¡Correcto! En cualquier ocasión que se consume metanfetamina la persona puede sufrir un síndrome por "golpe de calor", que se caracteriza por una repentina elevación de la temperatura corporal. Este síndrome puede ocasionar convulsiones, desmayos, pérdida de la conciencia e incluso la muerte.

Lee con atención cada afirmación y determina si es verdadera o falsa.

El consumo de metanfetamina daña los dientes.

- ☒ Verdadero
☐ Falso

Retroalimentación: ¡Correcto! El consumo por inhalación ocasiona un daño irreversible a la salud bucal de las personas, quemaduras en labios, lengua y garganta, así como pigmentación amarillenta de dientes y su desprendimiento.

Lee con atención cada afirmación y determina si es verdadera o falsa.

El consumo por inhalación de metanfetamina no ocasiona un daño a la salud bucal de las personas.

- ☐ Verdadero
☒ Falso

Retroalimentación: ¡Correcto! El consumo por inhalación ocasiona un daño irreversible a la salud bucal de las personas, quemaduras en labios, lengua y garganta, así como pigmentación amarillenta de dientes y su desprendimiento.

Lee con atención cada afirmación y determina si es verdadera o falsa.

El consumo de metanfetamina no conlleva riesgos.

- ☐ Verdadero
☒ Falso

Retroalimentación: ¡Correcto! En cualquier ocasión que se consume metanfetamina la persona puede sufrir un síndrome por "golpe de calor", que se caracteriza por una repentina elevación de la temperatura corporal. Este síndrome puede ocasionar convulsiones, desmayos, pérdida de la conciencia e incluso la muerte.

Lee con atención cada afirmación y determina si es verdadera o falsa.

La metanfetamina se usa en ambientes laborales con largas jornadas de trabajo por sus efectos sedantes.

- ☒ Falso
☐ Verdadero

Retroalimentación: ¡Correcto! El efecto sedante no está asociado a este tipo de sustancia.

Lee con atención cada afirmación y determina si es verdadera o falsa.

El cristal es diferente a la metanfetamina.

- ☒ Falso
☐ Verdadero

Retroalimentación: ¡Correcto! La metanfetamina se conoce por diferentes nombres como: cristal, hielo, meth, speed o crank, por lo que cristal y metanfetamina se refieren a lo mismo.

Lee con atención cada afirmación y determina si es verdadera o falsa.

El consumo de metanfetamina no es alto en México, eso solo ocurre en Estados Unidos.

- ☒ Falso
☐ Verdadero

Retroalimentación: ¡Correcto! En los últimos años, la demanda de tratamiento por consumo de metanfetamina en México ha superado la solicitud de tratamientos por consumo de alcohol en centros de atención.

Lee con atención cada afirmación y determina si es verdadera o falsa.

El cristal es el único nombre con el que se conoce la metanfetamina.

- ☐ Verdadero
☒ Falso

Retroalimentación: ¡Correcto! La metanfetamina se conoce por diferentes nombres como: cristal, hielo, meth, speed o crank, por lo que cristal y metanfetamina se refieren a lo mismo.

Lee con atención cada afirmación y determina si es verdadera o falsa.

El consumo de la metanfetamina no es un problema de salud pública en México.

- ☒ Falso
☐ Verdadero

Retroalimentación: ¡Correcto! En los últimos años, la demanda de tratamiento por consumo de metanfetamina en México ha superado la solicitud de tratamientos por consumo de alcohol en centros de atención.

Evaluación

¿Cuál es un riesgo social del consumo de metanfetaminas?

- ☒ Aislamiento y conductas violentas
☐ Mayor integración comunitaria
☐ Fortalecimiento de vínculos
☐ Mejor convivencia

Retroalimentación: ¡Correcto! Aísla a la persona, aumenta agresividad y deteriora relaciones.

¿Cuál de los siguientes síntomas aparece en el síndrome de abstinencia del fentanilo?

- ☐ Mejora del apetito y del sueño
☒ Diarrea, vómito y dolor muscular
☐ Desinhibición y agresividad
☐ Hiperactividad y euforia

Retroalimentación: ¡Correcto! El síndrome de abstinencia incluye síntomas físicos intensos como diarrea, náuseas y dolores.

¿Qué síntoma es señal psicológica de alerta tras consumir fentanilo?

- ☒ Alteración de conciencia
☐ Motivación elevada
☐ Claridad de pensamiento
☐ Memoria mejorada

Retroalimentación: ¡Correcto! El fentanilo puede causar desorientación y alteraciones mentales graves.

¿Qué sucede cuando alguien intenta dejar la metanfetamina?

- ☐ Hay necesidad de alimentarse saludablemente
- ☐ Se siente una energía más controlada
- ☐ Hay una mejora inmediata de la calidad del sueño
- ☒ Se presentan alucinaciones, agresividad y desesperación

Retroalimentación: ¡Correcto! El síndrome de abstinencia incluye alucinaciones y violencia.

¿Qué efecto psicológico común generan las metanfetaminas?

- ☐ Serenidad
- ☐ Relajación
- ☐ Mayor empatía
- ☒ Paranoia

Retroalimentación: ¡Correcto!. Provocan paranoia, alucinaciones y sensación de persecución.

¿Qué presentación ilícita del fentanilo se encuentra comúnmente en el mercado?

- ☒ Pastillas con sello "M30"
- ☐ Cápsulas vitamínicas
- ☐ Inyecciones médicas controladas
- ☐ Jarabes para la tos

Retroalimentación: ¡Correcto!. Se venden como pastillas falsas que imitan analgésicos seguros.

¿Qué consecuencia física se asocia con el consumo prolongado de metanfetaminas?

- ☐ Cabello y uñas más fuertes
- ☐ Fortalecimiento del sistema inmune
- ☐ Mejora del rendimiento deportivo
- ☒ Piel seca y dientes dañados

Retroalimentación: ¡Correcto! El consumo destruye la dentadura y reseca la piel.

¿Qué efecto inmediato tienen las metanfetaminas en la sensación del tiempo?

- ☐ Que el tiempo pasa más lento
- ☐ Que el cuerpo pida dormir más
- ☒ Que no se perciba cansancio ni hambre
- ☐ Que aumente la capacidad de relajarse

Retroalimentación: ¡Correcto!. Eliminan la sensación de sueño y hambre, manteniendo la actividad.

¿Cómo se conocen popularmente las metanfetaminas?

- ☐ Goma, polvo, roca
- ☐ Candy, flash, dream
- ☐ Pasto, hierba, mota
- ☒ Ice, cristal, vidrio

Retroalimentación: ¡Correcto! Son los nombres más comunes: ice, cristal, tiza, vidrio.

¿Qué metáfora se usa para describir el efecto de la metanfetamina en el cerebro?

- ☐ Un río de energía limpia
- ☐ Una medicina natural
- ☒ Fuego en el cerebro que lo quema lentamente
- ☐ Un motor que mejora el pensamiento

Retroalimentación: ¡Correcto! Al ser un potente estimulante del sistema nervioso, al consumirla se presenta una sensación de calor excesivo.

¿Qué efecto inicial producen las metanfetaminas?

- ☐ Somnolencia
- ☒ Energía extrema y sensación de invencibilidad
- ☐ Hambre intensa
- ☐ Relajación total

Retroalimentación: ¡Correcto! Generan euforia, hiperactividad y sensación de poder.

¿Cómo suele describirse el fentanilo en campañas de prevención?

- ☐ Como una droga recreativa leve
- ☐ Como un analgésico natural
- ☒ Como una vitamina para el dolor
- ☐ Como una muerte silenciosa

Retroalimentación: ¡Correcto! Por su efecto letal y discreto, se le llama "muerte silenciosa".

¿Qué riesgo oculto tiene el consumo de fentanilo en drogas callejeras?

- ☒ Que aparezca mezclado sin que la persona lo sepa
- ☐ Que solo afecte a gente mayor
- ☐ Que se use como endulzante
- ☐ Que cambie de color al ingerirse

Retroalimentación: ¡Correcto! Suele mezclarse en otras drogas como cocaína o pastillas falsas sin que el consumidor lo sepa.

¿Por qué el fentanilo se considera una de las drogas más peligrosas?

- ☐ Porque es natural y sin químicos
- ☒ Porque es hasta 50 veces más fuerte que la heroína y 100 veces más que la morfina
- ☐ Porque es difícil de conseguir
- ☐ Porque no causa dependencia

Retroalimentación: ¡Correcto!. Su potencia lo hace extremadamente letal incluso en dosis mínimas.

¿Qué efecto físico principal causa el fentanilo en el cuerpo?

- ☐ Aumenta la memoria
- ☐ Mejora el apetito
- ☒ Disminuye la respiración
- ☐ Incrementa la energía

Retroalimentación: ¡Correcto!. Deprime el sistema nervioso central y puede detener la respiración.

Unidad IV

Las drogas del amor

Según el narrador, ¿cuál es el verdadero peligro de estas drogas?

- ☐ Que siempre destruyen el cuerpo de inmediato.
- ☒ Que te hacen creer que puedes controlarlas y que "no pasa nada".
- ☐ Que es inofensiva si se hace ocasionalmente.
- ☐ Que es una práctica común pero legal y regulada.

Retroalimentación: ¡Correcto! El mayor riesgo es la falsa sensación de control.

¿Cuál es uno de los mayores riesgos asociados al consumo de tacha o éxtasis, según el video?

- ☐ Son drogas naturales que tienen pocos riesgos.
- ☐ Los riesgos son prácticamente nulos porque se conocen los efectos exactos.
- ☐ Provocan mucho sueño e incluso te relajan.
- ☒ Afectan directamente al hígado, riñones y sistema cardiovascular.

Retroalimentación: ¡Correcto! Estas sustancias son sintéticas, su composición varía y causan graves daños a la salud.

¿Qué efecto común reportan las personas que consumen tacha o éxtasis?

- ☐ Frialidad emocional y aislamiento social.
- ☒ Aumento de temperatura corporal y afecto desinhibido.
- ☐ Disminución de energía y apetito.
- ☐ Sueños lúcidos y calma total.

Retroalimentación: ¡Correcto! El video indica que los efectos comunes incluyen aumento de la temperatura corporal, euforia, energía extrema y una necesidad desinhibida de afecto.

#SomosTrend*

¿Cuál de las siguientes afirmaciones describe un efecto característico del consumo de cocaína según el texto?

- ☐ Produce un estado de relajación y calma.
- ☐ Mejora la calidad del sueño y disminuye la agresividad.
- ☒ Genera euforia, sensación de poder y riesgo de psicosis.
- ☐ Reduce el apetito y mejora la memoria a largo plazo.

Retroalimentación: ¡Correcto! El texto destaca que la cocaína provoca euforia, exaltación del poder personal y, con el uso prolongado, puede inducir psicosis y paranoia severa.

¿Cuál de los siguientes efectos fisiológicos está asociado con el uso habitual de marihuana?

- ☐ Aumento en la coordinación motriz y mejora del sistema inmunológico.
- ☐ Aumento en la fertilidad y mejor procesamiento de emociones.
- ☐ Disminución de la frecuencia cardíaca y aumento de concentración.
- ☒ Alteraciones en la percepción, memoria, coordinación y estado de ánimo.

Retroalimentación: ¡Correcto! El texto menciona que el THC afecta directamente la percepción, la coordinación, el procesamiento del hipotálamo y causa taquicardia, además de otros efectos como ansiedad, sed y ataques de pánico.

¿Qué riesgos pueden presentarse con el consumo frecuente de la marihuana?

- ☐ Incremento del apetito y capacidad de concentración prolongada.
- ☐ Fortalecimiento de la memoria y mayor rendimiento escolar.
- ☐ Pérdida de amistades, deserción escolar y exclusión social.
- ☒ Pérdida de coordinación, causa ansiedad y dependencia emocional.

Retroalimentación: ¡Correcto! El video indica que un uso frecuente de marihuana afecta la memoria, coordinación, causa ansiedad y genera dependencia.

Evaluación

¿Cuál ejemplo no es una señal de uso problemático de benzodiazepinas?

- ☐ Desmayos recurrentes y dependencia al medicamento para poder dormir.
- ☐ Preocupación constante por quedarse sin el medicamento y aislamiento social.
- ☒ Confusión mental, alteración del sueño y cambios en el estado de ánimo.
- ☐ Aislamiento social y aumento en la necesidad de consumo para funcionar.

Retroalimentación: ¡Correcto! Estos síntomas corresponden al uso dañino, no al uso problemático. Son señales intermedias antes de una dependencia más severa.

¿Cuál riesgo está relacionado con la adolescencia y el consumo de vapeadores?

- ☐ La resequedad en la piel, problemas dentales y la aparición prematura de arrugas.
- ☐ El gasto económico creciente que dificulta sostener otras actividades.
- ☒ El daño en el cerebro en desarrollo, afectando memoria, concentración y autocontrol.
- ☐ El mal aliento y el olor en la ropa después de fumar tabaco.

Retroalimentación: ¡Correcto! Durante la adolescencia, el cerebro está en proceso de maduración; la nicotina interfiere con funciones esenciales, lo que aumenta el riesgo de adicción y deterioro cognitivo.

Entre las consecuencias psicológicas del consumo excesivo de alcohol, ¿cuál se considera especialmente grave por su relación con la salud mental y la seguridad personal?

- ☐ El aumento de peso y los problemas digestivos recurrentes.
- ☒ La depresión y la dificultad en la toma de decisiones.
- ☐ El mal aliento y el cansancio tras los episodios de consumo.
- ☐ El enrojecimiento de la piel y la presencia de resaca frecuente.

Retroalimentación: ¡Correcto! Estas consecuencias psicológicas reflejan cómo el alcohol afecta la estabilidad emocional, incrementa los conflictos y puede conducir a situaciones de riesgo severo.

¿Cuál afirmación describe mejor el impacto del humo de segunda mano en quienes no consumen tabaco ni vapeadores?

- ☐ Puede generar adicción a la nicotina con tan solo una exposición ocasional.
- ☐ Provoca enfermedades respiratorias en quienes ya tienen antecedentes médicos.
- ☐ Únicamente causa incomodidad por el olor, sin daños comprobados en la salud.
- ☒ Produce mareos, náuseas e irritación ocular con exposiciones breves.

Retroalimentación: ¡Correcto! Incluso una exposición corta puede generar síntomas inmediatos de malestar en personas no consumidoras.

¿Cuál de las siguientes razones explica por qué los inhalables son de fácil acceso para adolescentes y jóvenes?

- ☐ Se ofrecen en presentaciones pequeñas y de alto costo, lo que reduce su consumo frecuente.
- ☐ Se venden únicamente en farmacias con receta médica, lo que limita su compra directa.
- ☐ Su producción está regulada y controlada para prevenir riesgos en la población.
- ☒ Se pueden conseguir en tiendas, ferreterías, supermercados y hasta en los hogares.

Retroalimentación: ¡Correcto! La amplia disponibilidad de estas sustancias en espacios cotidianos hace que sean accesibles para los adolescentes, lo que aumenta su riesgo de consumo.

¿Cuál factor explica por qué algunas bebidas alcohólicas resultan más riesgosas que otras en cuanto a intoxicación?

- ☐ El precio y la accesibilidad de las bebidas en tiendas de conveniencia.
- ☐ El tipo de envase en que se venden y su tamaño de presentación.
- ☐ La forma de preparación y la mezcla con sabores atractivos.
- ☒ El grado de concentración de etanol en fermentados y destilados.

Retroalimentación: ¡Correcto! La concentración de etanol, que es mayor en los destilados que en los fermentados, es la variable que determina la intensidad de los efectos y el riesgo de intoxicación.

¿Cuál situación refleja el uso dañino de vapeadores en un estudiante?

- ☐ Guardar encendedores y cartuchos en su mochila para usarlos en reuniones con amistades.
- ☐ Fumar o vapear en espacios aislados, acompañado de irritabilidad si no lo hace.
- ☐ Considerar que vapear es una actividad "cool" y menos dañina que fumar cigarro.
- ☒ Salir varias veces de clase para vapear, lo que interfiere con la atención y el aprendizaje.

Retroalimentación: ¡Correcto! Es un ejemplo de uso dañino, donde el consumo ya comienza a afectar la vida académica y la concentración.

¿Cuál situación no corresponde a los efectos del consumo de alcohol en dosis medias?

- ☐ Inestabilidad emocional acompañada de cambios repentinos de ánimo.
- ☐ Confusión y desorientación en la percepción del entorno.
- ☐ Dificultad para hablar con claridad y fluidez.
- ☒ Pérdida del control de esfínteres y adormecimiento del cuerpo.

Retroalimentación: ¡Correcto! Este efecto corresponde a dosis altas, no a dosis medias. Identificar los niveles de riesgo es clave para la prevención.

¿Cuál es un ejemplo de uso médico adecuado de benzodiazepinas?

- ☒ Recibir diazepam recetado por un médico para tratar convulsiones, en dosis bajas y por un periodo corto.
- ☐ Comprar clonazepam en un mercado sobre ruedas para disminuir el estrés antes de un examen.
- ☐ Participar en un reto viral en redes sociales que implica ingerir gotas de benzodiazepinas para mostrar resistencia.
- ☐ Consumir alprazolam regalado por un familiar para poder dormir durante una semana complicada.

Retroalimentación: ¡Correcto! Este ejemplo corresponde al uso médico legítimo: prescripción profesional, finalidad terapéutica y control de tiempo y dosis.

¿Cuál opción no corresponde a un efecto psicológico del consumo de tabaco y vapeadores?

- ☐ La falsa percepción de una mayor concentración y menor fatiga.
- ☐ La ansiedad y síntomas depresivos relacionados con la adicción.
- ☒ El aumento de la frecuencia cardíaca y de la presión arterial.
- ☐ La sensación de alivio temporal frente a tensiones cotidianas.

Retroalimentación: ¡Correcto! Este efecto corresponde al plano físico, no psicológico, por lo tanto no se ajusta a la categoría planteada.

¿Cuál escenario refleja de manera directa el riesgo de intoxicación grave por alcohol?

- ☐ El mareo, la desinhibición y la disminución de la atención.
- ☐ La confusión y la dificultad para hablar con coherencia.
- ☒ El estado de coma acompañado de paro respiratorio.
- ☐ La somnolencia, vómito y pérdida de memoria a corto plazo.

Retroalimentación: ¡Correcto! Estos son signos característicos de intoxicación grave, en la cual la vida de la persona está en riesgo inmediato.

¿Cuál efecto psicológico se asocia directamente con el consumo de inhalables en dosis bajas o moderadas?

- ☒ Excitación, euforia y alteración de los sentidos.
- ☐ Cambios drásticos en el estado de ánimo y autoexclusión social.
- ☐ Somnolencia y pérdida de la coordinación motriz.
- ☐ Pérdida de conocimiento y riesgo de paro respiratorio.

Retroalimentación: ¡Correcto! Estos son efectos psicológicos típicos de los inhalables en fases iniciales, lo que genera la falsa idea de diversión y "estimulación".

¿Cuál opción no corresponde a una señal de uso dañino de inhalables?

- ☐ Disminución de la fuerza en los músculos y fatiga frecuente.
- ☐ Pérdida del apetito acompañada de bajo peso corporal.
- ☒ Irritación en la nariz y alrededor de la boca después del consumo.
- ☐ Lesiones visibles en manos y dedos, vinculadas al contacto constante con sustancias.

¿Cuál ejemplo no es una señal de uso problemático de tabaco o vapeadores?

- ☒ Los dientes manchados y la dificultad para concentrarse en clases.
- ☐ Las dificultades respiratorias que limitan las actividades cotidianas.
- ☐ La resequedad en la piel y la disminución de la sensibilidad en las papilas gustativas.
- ☐ Las úlceras estomacales recurrentes como consecuencia del consumo.

¿Cuál opción no corresponde a una señal de uso problemático de alcohol?

- ☐ Violencia en el entorno social y familiar asociada al consumo.
- ☐ Comportamientos sexuales de riesgo que comprometen la seguridad.
- ☒ Presencia de envases vacíos o llenos en lugares personales.
- ☐ Alteraciones del juicio y de la toma de decisiones cotidianas.

Unidad V

Tu salud en tus manos: Fortalece...

¿Qué significa el término "salutogénico"?

- ☒ Enfoque centrado en los factores que promueven la salud.
- ☐ Estudio de las enfermedades infecciosas y no infecciosas.
- ☐ Análisis de las enfermedades causadas por las adicciones.
- ☐ Técnica médica para detectar cualquier tipo de adicción.

Retroalimentación: ¡Correcto! Tu respuesta refleja una comprensión clara del concepto de "salutogénico", el cual representa una visión positiva de la salud, desarrollada por Aaron Antonovsky. En lugar de enfocarse en la enfermedad, este enfoque investiga qué factores personales, sociales y emocionales ayudan a las personas a mantenerse sanas, incluso frente a situaciones difíciles.

¿Qué mensaje transmite el video?

- ☐ Que las adicciones no pueden prevenirse.
- ☒ Al fortalecer la salud se previenen las adicciones.
- ☐ La expresión de emociones ayuda a sentirse bien.
- ☐ La prevención solo depende del sistema de salud.

Retroalimentación: ¡Correcto! Esta respuesta demuestra que comprendes el enfoque integral del video, el cual invita a mirar la salud desde lo que nutre, fortalece y da sentido a la vida. La prevención de adicciones no se limita a evitar lo negativo, sino que implica desarrollar hábitos saludables, relaciones sanas, y una actitud reflexiva que permita tomar decisiones con autonomía y propósito.

¿Cuál es un hábito que fomenta un estilo de vida salutogénico?

- ☒ Buscar apoyo sin miedo al juicio.
- ☐ Limitar las emociones desagradables.
- ☐ Consumir alcohol cuando me sienta triste.
- ☐ Evitar toda interacción social.

Retroalimentación: ¡Correcto! Elegiste una de las claves más poderosas del estilo de vida salutogénico: buscar apoyo sin miedo al juicio. Esta práctica no solo fortalece nuestras redes de contención emocional, sino que también nos conecta con personas que pueden ayudarnos a superar desafíos sin recurrir a conductas de riesgo.

Evaluación

¿Cuál es la importancia de contar con redes de apoyo en el entorno universitario?

- ☒ Fomentan vínculos afectivos y sentido de pertenencia.
- ☐ Promueven el aislamiento voluntario.
- ☐ Aseguran la supervisión constante del alumnado.
- ☐ Sustituyen la atención profesional en crisis emocionales.

Retroalimentación: ¡Correcto! Las redes de apoyo (familia, amistades, personal docente y administrativo) crean una base emocional que reduce la necesidad de recurrir al consumo como forma de escape. Cuando las juventudes se sienten escuchadas y acompañadas, tienen mayor capacidad de afrontamiento.

¿Qué estrategia es más saludable ante una emoción intensa como la tristeza o la culpa?

- ☒ Nombrarla, validarla y aplicar una estrategia de regulación emocional.
- ☐ Reaccionar de manera impulsiva ante situaciones que generan malestar.
- ☐ Buscar evitar sentir las emociones por completo.
- ☐ Guardar la emoción para no preocupar a otros.

Retroalimentación: ¡Correcto! Nombrar la emoción nos permite reconocer lo que estamos sintiendo con claridad, validarla implica aceptar que sentir tristeza o culpa es natural y no hay que juzgarse por ello y aplicar una estrategia de regulación emocional nos permite cuidarnos emocionalmente sin hacernos daño.

¿Cuál es una habilidad cognitiva protectora ante el consumo de sustancias?

- ☐ Impulsividad.
- ☒ Toma de decisiones.
- ☐ Irresponsabilidad afectiva.
- ☐ Evitación de conflictos.

Retroalimentación: ¡Correcto! La toma de decisiones conscientes es una habilidad cognitiva fundamental para protegerte frente al consumo de sustancias. Te permite evaluar opciones, anticipar consecuencias y actuar desde tus propios valores.

¿Cuál factor comunitario representa una condición de riesgo en el entorno social de las juventudes?

- ☐ Espacios culturales y recreativos gratuitos.
- ☐ Participación activa en programas sociales.
- ☒ Disponibilidad fácil de sustancias psicoactivas.
- ☐ Acceso a servicios de salud mental.

Retroalimentación: ¡Correcto! La alta disponibilidad de sustancias incrementa la posibilidad de consumo, sobre todo en contextos de estrés, presión o falta de alternativas. Es un factor estructural que debe ser regulado desde la política pública y la organización comunitaria.

¿Cuál es una barrera para construir una comunidad universitaria protectora?

- ☒ Baja cohesión social y ausencia de diálogo.
- ☐ Programas de apoyo emocional accesibles.
- ☐ Normas claras aplicadas en la comunidad.
- ☐ Falta de actividades deportivas y culturales.

Retroalimentación: ¡Correcto! Cuando no existe cohesión social ni canales de comunicación abiertos, las juventudes se sienten desprotegidas o aisladas. Esta fragmentación puede llevar a buscar alivio emocional a través de conductas de riesgo. Una comunidad protectora necesita vínculos, pertenencia y diálogo.

¿Qué significa resiliencia en el contexto de prevención de adicciones?

- ☒ Adaptarse y recuperarse ante la adversidad.
- ☐ Depender de otros para superar problemas.
- ☐ Reprimir emociones difíciles.
- ☐ Evadir situaciones incómodas.

Retroalimentación: ¡Correcto! La resiliencia es la capacidad de enfrentar situaciones difíciles sin recurrir al consumo.

¿Qué riesgos pueden surgir durante el "periodo refractario" emocional?

- ☐ Aumentar la empatía con personas que viven lo mismo.
- ☐ Mejorar la autoestima al enfrentar situaciones difíciles.
- ☐ Disminuir el estrés y ansiedad al respirar conscientemente.
- ☒ Tomar decisiones impulsivas, como recurrir al consumo.

Retroalimentación: ¡Correcto! Durante ese periodo, las emociones dominan y nublan el juicio; es decir, podemos actuar sin pensar en las consecuencias.

¿Cuál es una estrategia efectiva de regulación emocional?

- ☐ Ignorar lo que sientes.
- ☒ Respiración consciente.
- ☐ Llorar libremente.
- ☐ Consumir sustancias.

Retroalimentación: ¡Correcto! La respiración consciente disminuye la activación fisiológica y favorece la calma.

¿Cuál es una medida comunitaria que fortalece la prevención del consumo en entornos universitarios?

- ☐ Fomentar la competencia entre estudiantes para promover el rendimiento.
- ☐ Promover actividades sociales sin regulación normativa.
- ☒ Establecer normas claras sobre ingreso de drogas al campus universitario.
- ☐ Implementar reglas estrictas para motivar al estudiantado.

Retroalimentación: ¡Correcto! Establecer normas claras sobre el ingreso de sustancias psicoactivas en el campus, más que castigar, se busca crear un entorno seguro, coherente y predecible donde las juventudes puedan tomar decisiones informadas y responsables. Estas normas promueven el autocuidado colectivo y reducen la ambigüedad ante situaciones de riesgo.

¿Cuál estrategia comunitaria corresponde al enfoque de cultura de paz en la prevención de adicciones?

- ☐ Reforzar la disciplina a través de castigos ejemplares.
- ☐ Generar normas desde la autoridad sin participación estudiantil.
- ☐ Evitar hablar de consumo para que no se normalice.
- ☒ Fomentar espacios de diálogo, inclusión y corresponsabilidad.

Retroalimentación: ¡Correcto! La cultura de paz implica construir ambientes donde se privilegie el diálogo, la inclusión y la prevención activa. Crear espacios donde se hable abiertamente de salud mental, emociones y consumo desde el respeto permite actuar antes de que surjan crisis.

¿Qué habilidad comunicativa permite resistir la presión social?

- ☒ Decir que "no" sin disculparse.
- ☐ Justificar excesivamente tus decisiones.
- ☐ Ceder para no incomodar a los demás.
- ☐ Evitar el conflicto guardando silencio.

Retroalimentación: ¡Correcto! Decir "no" con seguridad, establecer límites y mantener tu postura con firmeza y respeto son claves para cuidar tu bienestar.

¿Qué afirmación representa el uso del pensamiento crítico ante la presión social para consumir?

- ☐ Si todas mis amistades lo hacen, debe ser seguro.
- ☒ ¿Es verdad que "solo una vez" no hace daño? ¿Dónde puedo comprobarlo?
- ☐ No quiero quedarme fuera, la mayoría de mi grupo lo hace, así que aceptaré.
- ☐ Prefiero no pensar en eso ahora; ya veré en el momento.

Retroalimentación: ¡Correcto! Cuestionar lo que te dicen y buscar fuentes confiables es una muestra de pensamiento crítico.

¿Qué rol cumple el sistema límbico en la toma de decisiones impulsivas?

- ☐ Genera empatía.
- ☐ Evalúa consecuencias futuras.
- ☒ Busca recompensas inmediatas.
- ☐ Estimula la reflexión.

Retroalimentación: ¡Correcto! El sistema límbico activa el deseo de gratificación rápida, incluso a costa de riesgos.

Son un componente clave en comunidades protectoras porque canalizan el tiempo libre de forma positiva.

- ☐ Acceso libre a sustancias en espacios informales.
- ☐ Ausencia de control institucional en fiestas estudiantiles.
- ☐ Falta de espacios seguros para la expresión estudiantil.
- ☒ Participación activa en actividades extracurriculares.

Retroalimentación: ¡Correcto! Las actividades extracurriculares (deportivas, culturales, artísticas) brindan alternativas de socialización y expresión, fomentan el sentido de pertenencia y desarrollan habilidades psicosociales. Son un componente clave en comunidades protectoras porque canalizan el tiempo libre de forma positiva.

¿Qué valor de la cultura de paz contribuye directamente a la prevención del consumo en contextos comunitarios?

- ☐ Indiferencia ante la diversidad.
- ☒ Resolución no violenta de conflictos.
- ☐ Uso de sanciones estrictas para el control.
- ☐ Competencia por recursos limitados.

Retroalimentación: ¡Correcto! Resolver conflictos mediante el diálogo fortalece la autoestima, la empatía y el autocuidado. Evitar dinámicas violentas o jerárquicas promueve relaciones más saludables, lo que disminuye la necesidad de escapes como el consumo.