

## INFORMACIÓN SOBRE CONDUCTAS ADICTIVAS

¿Qué hacer ante sospecha o  
evidencia de consumo?



[www.psicosaludengines.es/familias](http://www.psicosaludengines.es/familias)

## MÁS INFORMACIÓN

PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS  
Ministerio de Sanidad

*Gine* **S**empodera  
ante las adicciones!



PROGRAMA  
CIUDADES ANTE  
LAS DROGAS

Es el programa de prevención  
comunitaria de Andalucía.

Se inicia en 1997 a través de la  
colaboración con las entidades locales.

El 86% de los municipios andaluces  
cuentan en la actualidad con actividades  
dentro del marco del programa.



Salud



# ¿QUÉ ES UNA ADICCIÓN?

Según la OMS una adicción es una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación.

## ¿CÓMO SABER SI ES UNA ADICCIÓN?

**Control.** Se pierde la capacidad de controlar el consumo.

**Tolerancia.** Necesidad de aumentar la cantidad.

**Dependencia.** Irritabilidad y malestar si no se puede consumir.

**Ocultación.** Negación del problema cuando alguien pregunta o se interesa.

**Persistencia.** Se continúa con ella a pesar de las consecuencias adversas que produce

## AYUDAS PARA NO CAER EN UNA ADICCIÓN

### FACTORES INDIVIDUALES

- Autoestima adaptativa
- Capacidad de toma de decisiones
- Asertividad
- Valores

### FACTORES DEL CONTEXTO SOCIAL

- Familia
- Eficaz comunicación, cercanía a padres y madres, confianza...
- Instituto
- Buen clima, no compañías conflictivas, actitud del profesorado.

## BASES DE LA AUTOESTIMA

### El autoconcepto

Imagen que tenemos de nosotros y nosotras mismas.

### La autoaceptación

Nos aceptarnos como somos, sin avergonzarnos, asumir nuestros puntos débiles para poder mejorarlos y ser capaces de ver nuestras fortalezas

## FACTORES PROTECTORES DE LA AUTOESTIMA

