

UACM

Universidad Autónoma
de la Ciudad de México

Nada humano me es ajeno

COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

LICENCIATURA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

**“Cosechando triunfos: propuesta de promoción
de la salud ante la adicción juvenil”**

TRABAJO RECEPCIONAL
PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN
PROMOCIÓN DE LA SALUD

PRESENTA:

YELTSIN FERNÁNDEZ PADILLA

Directora del trabajo recepcional:

Mtra. Ana Prado Murrieta

Ciudad de México, diciembre 2016.

SISTEMA BIBLIOTECARIO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE LA CIUDAD DE MÉXICO COORDINACIÓN ACADÉMICA

RESTRICCIONES DE USO PARA LAS TESIS DIGITALES

DERECHOS RESERVADOS ©

La presente obra y cada uno de sus elementos está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor; por la Ley de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, así como lo dispuesto por el Estatuto General Orgánico de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México; del mismo modo por lo establecido en el Acuerdo por el cual se aprueba la Norma mediante la que se Modifican, Adicionan y Derogan Diversas Disposiciones del Estatuto Orgánico de la Universidad de la Ciudad de México, aprobado por el Consejo de Gobierno el 29 de enero de 2002, con el objeto de definir las atribuciones de las diferentes unidades que forman la estructura de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México como organismo público autónomo y lo establecido en el Reglamento de Titulación de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México.

Por lo que el uso de su contenido, así como cada una de las partes que lo integran y que están bajo la tutela de la Ley Federal de Derecho de Autor, obliga a quien haga uso de la presente obra a considerar que solo lo realizará si es para fines educativos, académicos, de investigación o informativos y se compromete a citar esta fuente, así como a su autor ó autores. Por lo tanto, queda prohibida su reproducción total o parcial y cualquier uso diferente a los ya mencionados, los cuales serán reclamados por el titular de los derechos y sancionados conforme a la legislación aplicable.

Imagina

Puedes decir que soy un soñador,

pero no soy el único.

Espero que algún día te unas a nosotros,

y el mundo será uno solo.

Imagina que no hay posesiones,

me pregunto si puedes.

Sin necesidad de gula o hambruna,

una hermandad de hombres.

Imagínate a todo el mundo,

compartiendo el mundo...

John Lennon.

Dedicatoria

A Dios, mis padres y a mis hermanos quienes han sido la guía y el camino para poder llegar a este punto de mi carrera profesional, que con su ejemplo, dedicación y palabras de aliento nunca bajaron los brazos para que yo tampoco lo haga, aun cuando todo se complicaba.

A mis tíos y primos que han estado para apoyarnos y que han velado por nosotros. A mi novia con todo mi amor y cariño, mi compañera que me motivo en todo momento.

En especial mención a las personas que se adelantaron pero que siempre estuvieron para impulsarme, allá donde estén saben que viven en mi mente y en mi corazón.

Dios gracias por darme la oportunidad de vivir y por fortalecerme e iluminar mi mente y por haber puesto en mi camino personas que han sido soporte y compañía durante mis estudios...

Yeltsin Fernández Padilla

AGRADECIMIENTOS

A mis padres que han sabido formarme con buenos sentimientos y valores, lo cual me ha ayudado a salir adelante de los momentos difíciles.

A mis hermanos que siempre han estado junto a mí brindándome su apoyo. Irving nos has enseñado que la dedicación es fundamental y agradezco tu papel de hermano mayor, siempre tan incondicional.

A mi novia, tu ayuda y compañía ha sido imprescindible, incluso en los momentos más turbulentos. Gracias por tu cariño y amor.

A los profesores de la UACM, gracias a todos por sus lecciones, poco a poco, fui entendiendo el mundo y a los que la habitan. Me enseñaron que el conocimiento se comparte más con corazón que con la mente.

A los lectores: Dr. Fernando Felipe Cruz Zamora, Dr. Miguel Ángel Gutiérrez Godínez y con mención especial al Mtro. Jaime Molina Correa que me ha inspirado con la disciplina y pasión por su vocación; agradezco su orientación personal y profesional.

Con gran afecto, a mi directora Ana Prado Murrieta, quien dedicó tiempo y esfuerzo. Sus conocimientos, su paciencia y su motivación son elementales. A su manera, ha sido capaz de ganarse mi lealtad y admiración, así como sentirme en deuda por todo lo recibido durante este proceso de titulación.

ÍNDICE

	Pág.
1. INTRODUCCIÓN	9
2. JUSTIFICACIÓN	10
3. OBJETIVOS	12
Objetivo General	12
Objetivos Específicos	12
4. MARCO TEÓRICO	13
4.1 Construcción social de la problemática de las drogas	13
4.1.2 Situación en México sobre el consumo de drogas	15
4.1.3 Jóvenes y consumo de drogas	20
4.1.4 Conceptos y definiciones alrededor de las drogas	31
4.2 Centros de Integración Juvenil	35
4.2.2 Formas de trabajo de los CIJ	36
4.2.3 Modelo sanitario de trabajo.	38
4.3 Promoción de la salud	40
4.4 Propuesta teórica desde la promoción de la salud para entender el problema de las adicciones	42
4.4.1 Fragmentación del cuerpo por el conocimiento científico	43
4.4.2 Medio ambiente y salud	45
4.4.3 La propuesta centrada en el otro	48
5. ACTIVIDADES REALIZADAS DURANTE EL SERVICIO SOCIAL	50
5.1 Descripción de la unidad donde se prestó el servicio social en el CIJ	51
5.2 Descripción de las actividades desarrolladas	53
5.3 Cosechando triunfos: propuesta de promoción de la salud ante la adicción juvenil	65
5.3.1.1 Huertos urbanos, qué son y cómo se usan	72
5.3.1.2 Beneficios de los huertos para la salud	73

5.3.2 Cartas descriptivas de la propuesta	75
5.3.3 Memorias de los talleres	92
5.4 Otras actividades desarrolladas	117
6. RESULTADOS	119
6.1 Vinculación de la Licenciatura con el Servicio social	120
6.2 Aprendizaje profesional y social	124
7. CONCLUSIÓN	128
8. BIBLIOGRAFÍA	131

ÍNDICE DE ICONOS

Índice de cuadros	Pág.
Cuadro 1 Actividades centro preventivo de día	15
Cuadro 2 Relación de actividades realizadas en CIJ	51
Cuadro 3 Vinculación de la licenciatura y el servicio social	26
Índice de figuras	
Figura 1 Organigrama del CIJ Cuahutemoc Oriente 2016	52
Figura 2 Actividades desarrolladas durante servicio social	53
Figura 3 Eventos comunitarios	61
Figura 4 Esquema sobre el proceso de intervención	62
Índice de gráficos	
Gráfico 1 Producción de opio	16
Gráfico 2 Corrientes de cocaína entre países	17
Gráfico 3 Principales drogas	20
Gráfico 4 Tendencia drogas reportadas CIJ	22
Gráfico 5 Tabla drogas reportadas CIJ	23
Gráfico 6 Lista de colonias	25

Gráfico 7 Población general y por sexo	26
Gráfico 8 Pirámide poblacional	27
Gráfico 9 Población por grupos quinquenales de edad	27
Gráfico 10 Grupos quinquenales de edad y sexo	28
Gráfico 11 Fumadores de tabaco	29
Gráfico 12 Prevalencia de consumo de alcohol	30
Gráfico 13 Prevalencia de consumo de drogas	31

Índice de imágenes

Imagen 1 Flujograma de atención en CIJ	40
Imagen 2 Espacio operativo del CIJ Cuauhtémoc Oriente	50
Imagen 3 Dialogo con los estudiantes de 6to grado	56
Imagen 4 Entrega de reconocimientos en centro de día N° 2	56
Imagen 5 Jornada preventiva en la plaza San Simón	57
Imagen 6 Stand en la UMF # 2 del IMSS	58
Imagen 7 UMF 2 del IMSS	58
Imagen 8 Taller manejo de emociones en área operativa	59
Imagen 9 Taller ajedrez con el grupo de centro de día.	60
Imagen 10 Portada original del proyecto	66
Imagen 11 Hola, hola	94
Imagen 12 Lluvia de Ideas	95
Imagen 13 Dibujando a través de emociones y sentimientos	95
Imagen 14 Katia generando contacto y trasplantando	96
Imagen 15 Chicas compartiendo zanahorias	97
Imagen 16 Puntas de zanahorias al sol	98
Imagen 17 Llegando a la meta	99
Imagen 18 Técnica de riego.	100
Imagen 19 Jóvenes con tobillos amarrados	101
Imagen 20 Compañera de grupo explicando	102

Imagen 21	Composta realizada en Centro de día	103
Imagen 22	Preparación de globos	104
Imagen 23	Lidia identificando técnicas de siembra	104
Imagen 24	Compañeros sembrando por técnica de invernadero	105
Imagen 25	Semillas de rosas	105
Imagen 26	Parte del grupo haciendo estiramientos musculares	107
Imagen 27	Maceteros	107
Imagen 28	Materiales	108
Imagen 29	Extensión de pies con masaje	109
Imagen 30	Manos en nudo	109
Imagen 31	Proceso de diseño	110
Imagen 32	Macetero final de Katia	110
Imagen 33	Conociendo bichos	111
Imagen 34	Boceto de Karla	112
Imagen 35	Actividad árbol de la vida	113
Imagen 36	Edwin y Lidia en sesión Centro preventivo de día	113
Imagen 37	Grupo de centro de día llegando a ser...	115
Imagen 38	Cierre compartiendo experiencias del taller	116
Imagen 39	Jóvenes jugando serpientes y escaleras	118
Imagen 40	Periódico mural mes de septiembre	118

1. INTRODUCCIÓN

Alcanzar el más alto nivel de salud es uno de los derechos fundamentales para todo ser humano, sin distinción alguna, así lo afirma la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 1966). Por consiguiente, como licenciados en promoción de la salud estamos defendiendo este derecho con acciones encaminadas al reconocimiento del mismo. Igualmente, la salud es un concepto incluyente y determinante de la calidad de vida de los sujetos, el cual debe procurarse desde la mirada de la promoción de la salud puesto que es la más poderosa estrategia de la salud pública.

El presente documento va dirigido hacia la adopción de nuevos procesos para la intervención en tema de adicciones para la población juvenil. Dado que los nuevos enfoques del cuidado de la salud hacen necesarios nuevos enfoques de enseñanza y aprendizaje. Por tanto, en la lógica de la promoción de la salud se apuesta a privilegiar la educación, la protección de la salud moral, social y psicológica de la comunidad desde un proceso formativo para su desarrollo integral. Se plantea que la promoción de la salud sirva como conducto para desarrollar el propio potencial personal y social de la juventud, con el fin de afrontar en forma activa la influencia del medio ambiente físico y social donde se desarrollan.

Por consiguiente, este trabajo recepcional que por título lleva ***“Cosechando triunfos: propuesta de Promoción de la Salud ante la adicción juvenil”***, implementado para la unidad Cuauhtémoc Oriente del Centro de Integración Juvenil A.C., donde se prestó el servicio social, se divide de esta manera: En la primera parte se incluye la justificación, los objetivos y el marco teórico que contiene antecedentes internacionales y locales; la segunda parte, se presenta la investigación conceptual necesaria para entender la situación de la juventud y las drogas; la tercera parte contiene la propuesta realizada y se describen todas las actividades que se hicieron para cubrir el servicio social en Centros de Integración Juvenil; Terminando, a manera de resultados se presenta la vinculación de la Licenciatura de Promoción de la Salud con el servicio social, los aprendizajes adquiridos y la de este trabajo conclusión.

2. JUSTIFICACIÓN

El consumir drogas en México nos puede parecer uno más de los problemas sociales que actualmente vivimos, sin embargo esto no es así, ya que el consumo ha avanzado de generación en generación. Este problema se ha metido, como se dice coloquialmente, hasta la cocina. Lo cual le permite incrustarse cómodamente en las familias. El avance sobre la capacitación, educación y prevención para evitar coincidir con este fenómeno de la salud pública está siendo poco, ya que vemos cifras rojas que nos indican las complicaciones y muertes en relación con el uso de drogas.

Ahora bien, la juventud con la que convivo constantemente en la escuela, camino a casa, en el servicio social, los comerciantes, vecinos y familiares me encaminaron a este tema, más que preocuparme, a ocuparme de la relación entre drogas y la salud juvenil. Puesto que me atreví a analizar el peligro con el que convivimos, con la gran variedad de drogas de obtención fácil exponiéndonos a los objetivos de la delincuencia organizada; en breve notaremos índices de consumo de peligroso impacto en la comunidad juvenil lo que afecta sin duda la salud en general, desde el poder ver truncada la vida escolar o perder la vida; algunas de las consecuencias más conocidas entre la relación juvenil y drogas, están los problemas de salud mental que se generan a partir del contacto con las drogas.

Análogamente la población mexicana se ha enfrentado a ser alfombra de paso para otros consumidores como lo son los vecinos en los Estados Unidos. En consecuencia, el consumo se ve favorecido afectando a la población, por ende nos volvimos consumidores además de la detonación de violencia, destrucción de familias y deterioro de comunidades.

Expuesto lo anterior, aproximadamente desde hace unos 20 a 30 años ha existido una variedad en el consumo de drogas en la población juvenil; por sus siglas en inglés UNODC United Nations Office on Drugs and Crime, la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito declaró que desde 2011 ha aumentado el número estimado de personas que consumen drogas, siendo así que la suma registrada en 2014 fue de 247 millones de personas consumidoras drogas (UNODC,

2016). Si bien, las alarmantes cantidades incluyen a consumidores ocasionales que alguna vez en el año usaron drogas.

En por esto que involucrarnos en este tema como Licenciados en Promoción de la salud nos permite intervenir con nuevos enfoques para la atención de la salud, desde la prevención y la educación de esta. En suma al trabajo en conjunto de varios sectores de la sociedad.

Por ello la importancia de realizar análisis orientados a buscar soluciones e investigaciones que permitan diseñar de manera integral y no ser solo bancos de información reproducida. Volviendo a la intervención, los promotores de la salud tendrán de donde echar mano para actuar desde las demandas y carencias reales que la juventud presente. En síntesis, como licenciado en Promoción de la Salud seguiré insistiendo que la revolución para transmitir el conocimiento debe avanzar ya. Que todos los grados académicos, sin distinción, deben de incluir la practicas de la salud como lo es la promoción y educación para la salud desde los estilos de vida saludable y habilidades para la vida con énfasis en la recuperación del cuerpo y el territorio. Ya que los considero estos ámbitos, que a futuro serán, fundamentales los cuales permiten el desarrollo emocional, social y académico favoreciendo la protección ante las drogas.

3. OBJETIVOS

Objetivo General

Presentar el desarrollo de la praxis del Licenciado en Promoción de la Salud fundamentando los conocimientos, habilidades y aptitudes adquiridas, sistematizando lo realizado, en concreto, durante el servicio social.

Objetivos Específicos

- Contextualizar el conflicto de salud juvenil con las drogas y sus prácticas de resolución a este.
- Presentar el proyecto y las acciones “*Cosechando triunfos: propuesta de promoción de la salud ante la adicción juvenil*” realizadas en el Centro de Integración Juvenil durante Marzo y Septiembre del 2016.
- Incitar a la intervención integral para los programas de prevención y disminución de daño por el uso de drogas.
- Vincular las actividades realizadas en Centros de Integración Juvenil con el campo de Promoción de la Salud.

4. MARCO TEÓRICO

4.1 Construcción social de la problemática de las drogas.

El uso de sustancias, originalmente extrañas a nuestro organismo, sean sintéticas o naturales, mejor conocidas como sustancias psicoactivas o drogas. (CONADIC, 2016) Históricamente, no siempre fueron consideradas como problema social o un problema de salud pública. En realidad se sabe que los seres humanos hemos consumido estas sustancias desde hace miles de años, sin que eso representara un problema.

Referente a esto, diferentes culturas han tenido una relación y concepción de la realidad diferente a la que actualmente se tiene sobre estas sustancias. Pasando de ser elementos sagrados a sustancias malignas; pasando de curativas a destructivas, etc. Sin embargo, esto está ligado a un devenir histórico, además de los fuertes cambios estructurales de México como lo son la economía, la política y nuestra sociedad.

Cabe mencionar que el impacto de las sustancias psicoactivas en los seres humanos; hablando de años atrás, como lo es en tribus y comunidades de nuestras culturas prehispánicas, estas sustancias han sido objeto de eventos espirituales o mejor conocidos como cultos mágico - religiosos y actividades curativas.

Para muchos pueblos, medicina, magia y religión eran en un principio prácticas casi indisolubles; en ellas se utilizaban numerosas variedades de hierbas, hongos y plantas que contenían múltiples principios psicoactivos. Dichas prácticas se encontraban estrechamente vinculadas a la concepción misma de enfermedad: sinónimo de castigo divino y de impureza (...) Así mismo se ha demostrado el uso de sustancias psicoactivas en diversas ceremonias de iniciación (Slapak y Grigoravicius, 2007).

Como nos damos cuenta, el uso de sustancias psicoactivas y drogas tienen un repertorio ancestral. Un sin número de sociedades humanas han utilizado distintas sustancias para alterar los estados de ánimo, acceder a un mundo superficial,

estimularse, soñar o “viajar”, sedarse o simplemente, sentirse bien. Sin embargo, algo cambia para nuestra sociedad actual.

Este cambio, me atrevo a decir que, en la sociedad actual goza de la educación constante y monopolizada por los medios de comunicación. Esta es definida por el auge de los programas que estos difunden a la población. Primero con la televisión, y hoy en día con el internet. Una característica de esta, nuestra sociedad actual, ha sido la inestabilidad económica, sin embargo en toda familia mexicana se tiene un televisor o un dispositivo con acceso a internet para ser autodidactas, por tanto la política y los políticos ahora ya pueden realizar el proceso social con estos actores; estamos siendo mediatizados. Abusando de su poder, sosteniendo enlaces fuertes con la corrupción y tráfico de drogas.

Por qué hablar de medios de comunicación. Los medios de comunicación, en este caso la televisión, ha sido un equipo operado para reformar la cultura, contribuyendo al acceso de estereotipos referentes al consumo de sustancias ajenas a nuestro organismo. Incluyendo toda la propaganda de engañosos comerciales de diversión y felicidad. O bien, vendiendo la convivencia, la fiesta y el prestigio, que ocasiona ver con buenos ojos el tráfico y consumo de sustancias adictivas.

Primero, dejando claro el punto sobre la corrupción, hay sin número de antecedentes de justicia nacional como lo son declaraciones ministeriales que así lo dejan ver investigaciones de revistas y periódicos mexicanos.

Así mismo se conoce muy bien sobre la logística para el trasiego de estupefacientes, que incluye la conexión y complicidad con servidores públicos que pueden, a beneficio de billetes, brindar protección al mercado de las drogas (Hernández, 2010)

Y segundo, la mediatización de la televisión mexicana con sus sin números de comerciales, por cierto fuera de las normas mexicanas. Como sus continuas novelas en horas estelares con un contenido violento como lo son muertes, violaciones, secuestros y tráfico de drogas, solo con un fin, con el fin de “normalizar” este comercio, el tráfico de sustancias ilícitas. También, bombardeos continuos de notas

amarillas. Además de todas las notas de espectáculos sobre gente de la farándula que sin duda causa estímulos en nuestra sociedad joven. Donde la identidad de estos, muchas de las veces se ve arraigada de la identidad de artistas; cantantes y actores, principalmente. Estos son ejemplo para la adopción de sus vestimentas, peinados, que bueno que solo fuera eso, pero también abarca conductas violentas o el consumo de sustancias psicoactivas.

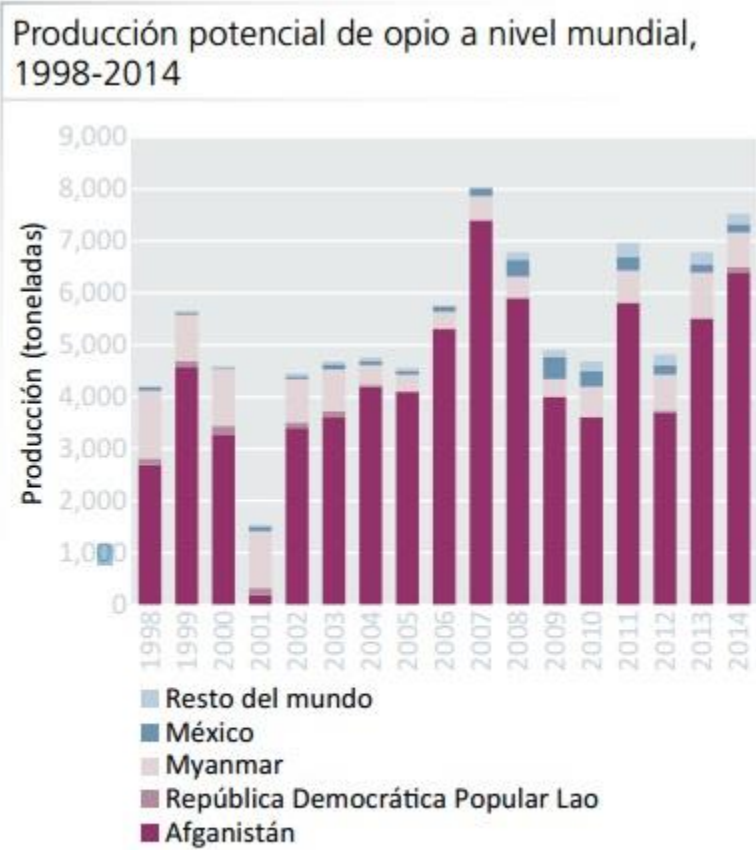
Es así como la construcción del problema de sustancias psicoactivas es vista. Sin embargo las prácticas de la política y la legislación ponen a la sociedad en un punto de vulnerabilidad para volverse consumidores o adictos ante una gama de sustancias controladas mayormente por estos altos funcionarios, que finalmente son los que deciden que legislación, represiva o no, es apta para vender sus productos.

Pero que se puede hacer con las normativas, si nuestra legislación represiva ha demostrado ser poco eficaz en cuanto sus objetivos explícitos de disminuir el consumo de ciertas sustancias; según diversas estadísticas oficiales, el consumo de sustancias aumenta de manera creciente en los últimos años en todo el mundo. Las legislaciones prohibicionistas aparecen más bien como una legislación simbólica. Como si su existencia como ley que prohíbe y castiga el uso y portación fuera una estrategia para erradicar el uso de sustancias psicoactivas. Es sin lugar a dudas, una dinámica actual dudosa en cuanto a su eficacia. Ya que muchas de las veces en México solo funcionan los castigos más severos para consumidores o intermediarios, pero injustamente no son castigados con todo el peso de la ley los funcionarios de los gobiernos mexicanos, excluyéndolos por ser los dueños de la empresa de drogas (Gómez, 2007).

4.1.2 Situación en México sobre el consumo de drogas

Durante estos últimos años, el uso de psicoactivos o drogas se ha viralizado no solo en México, sino a nivel mundial, sin embargo, México es uno de los principales elementos a nivel mundial para que este fenómeno crezca. Dado a su alta producción e intermediario en la red de drogas que circulan hacia otros centros de consumo, así como agente de consumo local.

Lo anterior, se demuestra con información internacional de México y de otros países que cuentan con algún tipo de indicador de consumo de sustancias psicoactivas. En el esquema 1, se ubica a México como potencia en la producción de opio (heroína, morfina y codeína, ver grafica 1) con un considerable aumento de tonelaje en producción del 2013 en adelante (UNOCD, 2016).



Fuente: Período 1997-2002: UNODC; desde 2003: sistema nacional de vigilancia de cultivos ilícitos apoyado por la UNODC.

Gráfico 1. Producción de opio

En el 2do esquema se muestran las corrientes de tráfico de cocaína (gráfico 2), con un pormenor muy exclusivo. Los filtros que Estados Unidos ha puesto en la frontera con México. Lo cual, hoy en día, no permite el “fácil acceso” de drogas a su país. Así que en México se está quedando esta producción, y no sólo la producción local sino la producción y comercio de otros países que figuran en el esquema, ocasionando el aumento del consumo local.

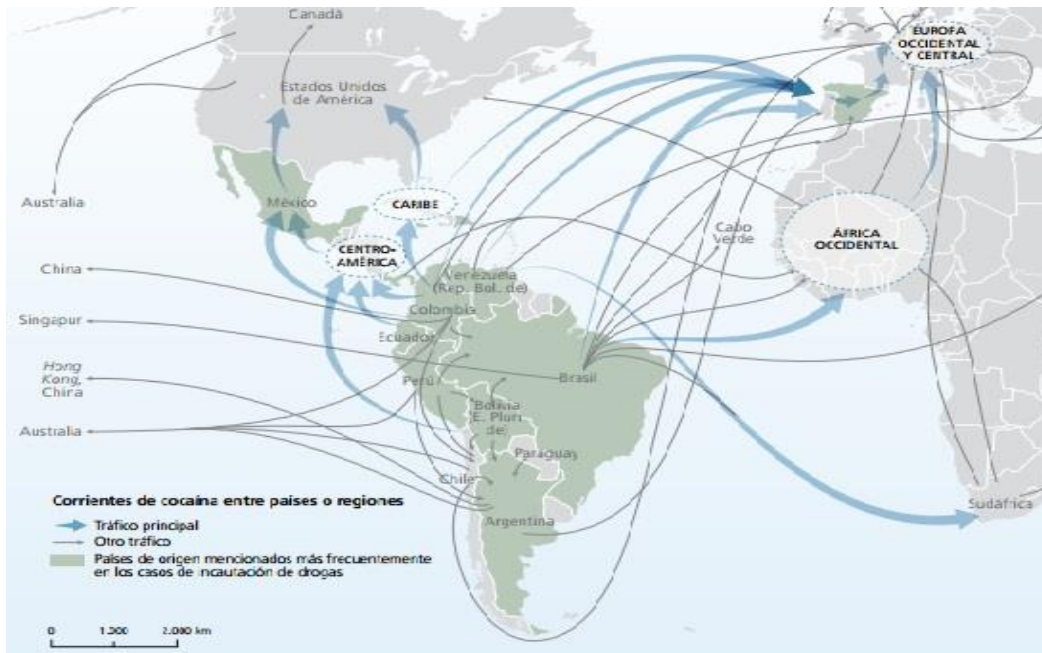


Gráfico 2. Corrientes de cocaína entre países. Fuente: respuestas al cuestionario para los informes anuales de la UNODC y base de datos sobre las remesas de drogas incautadas (UNODC, 2015).

Anteriormente, se hace mención de la situación de México a nivel internacional, con estos antecedentes será más factible entender la situación de consumo a nivel local.

México

Drogas legales

En cuanto al consumo local, de acuerdo con la presidenta general de los Centros de Integración Juvenil, A.C. (CIJ) e información de la última Encuesta Nacional de Adicciones 2011 (ENA), México tiene como principal problema el consumo de sustancias psicoactivas, el alcohol. Este es clasificado junto con el tabaco, drogas legales.

El alcohol, a nivel nacional, tiene el 71.3 por ciento de la población mexicana consumiendo esta sustancia. De este porcentaje, 32.8 por ciento, equivale a una tercera parte de la población. La cual consume alcohol en cantidades agravadas, esto quiere decir que en cada familia mexicana se encuentra un integrante o un conocido que ingiere más de cuatro medidas por ocasión (CONACYT, 2015).

Aunque el patrón de consumo de alcohol no es considerado diario, 4.9 millones de personas en México ya tienen dependencia. Con el 47.2 por ciento de los hombres y 19.3 por ciento de las mujeres arrojaron un consumo considerablemente alto. En particular, el caso de la juventud entre 12 y 17 años, el consumo en hombres es de 17.3 por ciento y en mujeres de 11.7 por ciento (Centros de Integración Juvenil, 2011).

El segundo problema de consumo de sustancias psicoactivas en México, según la ENA, es el tabaco. En el país hay más de 17 millones de fumadores activos y el promedio de edad de inicio, en hombres y mujeres, es a los 14 años.

En cuanto a los hombres, 31.4 por ciento son fumadores y 30.9 por ciento exfumadores; 12.6 por ciento de los fumadores, empiezan a fumar durante la primera media hora después de despertar. Y en el caso de las mujeres, 12.6 por ciento fuma, 22.2 por ciento ya no fuman y 8.6 por ciento fuma en cuanto despierta (ENA, 2011).

De manera general en el Centro de Integración Juvenil se tiene registro que entre el 80 y 90 por ciento de los pacientes, son consumidores de alcohol y cigarro, este registro ha sido constante desde el año 1994. No obstante, la marihuana avanza a pasos agigantados.

Es importante analizar la situación, a la alza en los datos, de las mujeres como agentes activos en problemas de abuso de sustancias, donde el consumo se empieza a emparejar con los hombres. Esta situación se puede relacionar con el actual estilo de vida que la mujer ha adoptado por necesidad de independizarse de una relación de poder y sumisión ante la sociedad.

Drogas ilegales

Los datos consultados en la ENA, sobre una población de 12 a 65 años entre 2008 y 2011, el consumo de sustancias psicoactivas como los son las sustancias industriales (inhalables), marihuana, metanfetaminas/cristal, éxtasis, heroína, crack, medicamentos y algunos alucinógenos como el LSD y hongos se elevó de 3.9 a 5.7 millones de población en uso. Dando un duro golpe a uno de los objetivos de la

Asamblea General de las Naciones Unidas que es liberar a la sociedad, a nivel internacional, del abuso de sustancias psicoactivas. Sin embargo tan solo en nuestro país se registró un aumento en dos puntos porcentuales, de 5.2 a 7.2 por ciento en tres años.

El abuso de sustancias en México se ha incrementado pasando de 450 mil en 2008 a 550 mil en 2011. (CONACYT, 2015). Así mismo el CIJ, durante el año 2012, informo que recibieron 24 mil 728 usuarios de drogas ilegales (se sobre entiende que también son o fueron consumidores de sustancias legales), de los cuales el 42 por ciento tenía menos de 18 años.

Por mencionar, el CIJ considera la edad de riesgo de un mayor consumo de drogas, sea cual sea su categoría, entre edades de 10 a 18 años. En tanto que la edad considerada como primer contacto con cualquier adicción es de 10 a los 14 años de edad, respecto a esto CIJ tiene como edad objetivo, para su atención, la edad juvenil de 10 a 18 años.

Centros de Integración Juvenil para prestar servicios de una manera más efectiva por medio de investigación pone a disposición evaluaciones en materia de adicciones, a través del Sistema de Información Epidemiológica del Consumo de Drogas (SIECD) donde presenta documentos actualizados. Aunado a esto se presentan algunas figuras para observar la trascendencia y el comportamiento que han tenido en la población las diferentes sustancias adictivas a nivel nacional.

En este gráfico se puede observar la trascendencia de 3 sustancias, entre ellas dos legales, no se podía esperar un descenso de estas (gráfico 3). Sin embargo la otra sustancias ilegal tiene un recorrido bastante activo durante el primer semestre del año 2008 al segundo semestre del año 2012, donde claramente se observa un despunte en el consumo a nivel nacional, pasando del 70 al 80 % prácticamente.

Consumo alguna vez en la vida de las principales drogas reportadas por usuarios en tratamiento en Centros de Integración Juvenil (Nivel nacional) segundo semestre 2004 – segundo semestre de 2012.

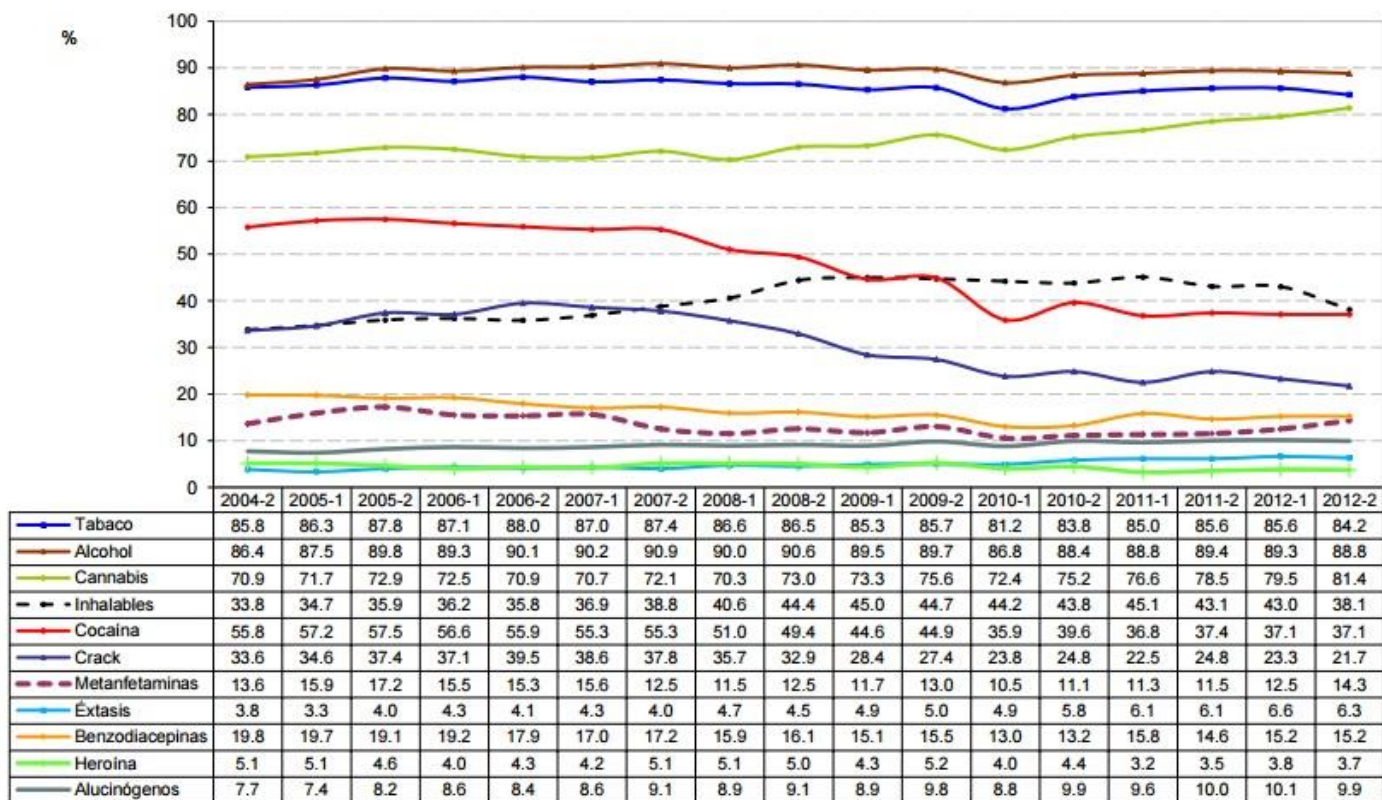


Gráfico 3. Principales drogas. Fuente: Centros de Integración Juvenil, Dirección de investigación y enseñanza, subdirección de investigación, sistema de información epidemiológica del consumo de drogas. México, 2013.

4.1.3 Jóvenes y consumo de drogas (Delegación C-Oriente)

Mencionar a los jóvenes en temas sobre consumo de drogas es de mera importancia, dado que este grupo es uno de los más vulnerables. En su mayoría los estudios epidemiológicos, tanto nacionales como internacionales nos demuestran que este fenómeno es sumamente cambiante y se presenta mayormente en los jóvenes.

Este fenómeno de salud, y problema de salud pública, se caracteriza por causar daños sin distinción entre niños, jóvenes o adultos, sin distinción de género o de clase social (Chertorivsky, 2011).

Los jóvenes, este grupo social se caracteriza por algunas situaciones como lo son los cambios anímicos o de conducta en tanto que son niños y siguen en su proceso de crecimiento, que de no poner la atención necesaria a estas conductas pueden complicar la vida del niño- joven en su adolescencia con alguna adicción. Recordemos que durante esta etapa de adolescencia los jóvenes tienden a cambiar de manera física, mental y emocional, lo que puede verse afectado mayormente con el uso o abuso de alguna sustancia psicotrópica.

En medida de lo legal, el uso de alcohol se ha incrementado entre los jóvenes y el consumo de tabaco ha venido disminuyendo (ENA, 2011). Sin embargo, el crecimiento desmedido del consumo, entre la juventud, de sustancias como lo son la marihuana y la cocaína son de suma relevancia.

Asociado al tabaco y al alcohol, la percepción de riesgo del consumo entre la población se mantiene constante en la primera y ha disminuido en la segunda, lo cual en medida de lo autorizado es congruente con las tendencias de dichas sustancias. Sin embargo, es importante mencionar que la tolerancia social se ha mantenido alta en ambos usos, tanto del tabaco como del alcohol; en otros términos, el consumo es socialmente aceptado (Villatoro et al 2011).

Para analizar mejor el contexto al que los jóvenes se ven expuestos, es preciso analizar algunos resultados, específicamente de este grupo de edades, tanto por el CIJ como por algunos estudios llevados específicamente de la ciudad de México, que posteriormente nos permitirá llegar a analizar la situación individual de la Delegación Cuauhtémoc área Oriente.

Las mediciones de 2006 y 2009 realizadas en la Ciudad de México permiten analizar la evolución del consumo de drogas (Villatoro et al, 2009; 2011). Así, el consumo de cualquier droga *alguna vez* aumentó de 17.8% a 21.5%. En los hombres pasó de 19.1% a 22.6%, mientras que el mayor incremento se observó en las mujeres que aumentaron su consumo de 16.5% a 20.5%. Por sexo, las drogas de preferencia de hombres en 2006 y 2009 fueron la marihuana (11.2% y 14.0%) e inhalables (7.3% y 10.8%), con un incremento significativo en esta última medición. En las mujeres, las drogas de preferencia en 2006 fueron en primer lugar la

mariguana (6.4%) seguida de los inhalables (6.2%) y en 2009 el orden de preferencia se invirtió, apareciendo principalmente los inhalables (10.0%) seguidos de la mariguana (8.8%). En cuanto al consumo de alcohol *alguna vez*, en 2006 la prevalencia fue de 68.8% (hombres 68.2% y mujeres 69.4%); para 2009 esta cifra incrementó a 71.4%, siendo el mismo porcentaje para ambos sexos (ENS, 2011).

En sinergia, con la información proveniente del CIJ (centro de integración juvenil) podemos percibir que las principales drogas reportadas por usuarios en tratamiento son el alcohol, tabaco y mariguana entre el 90 y 80 %, en tanto que no es de menor importancia considerar el incremento que la misma mariguana ha tenido desde el año 2008 (recordemos que esta grafica muestra en su mayoría población joven de la que se encarga CIJ) y finalmente se puede observar un incremento, considerable, de la cocaína a partir del primer periodo del año 2014 (gráfico 4).

Consumo *alguna vez en la vida* de las principales drogas reportadas por usuarios de drogas ilícitas en tratamiento en CIJ de la Ciudad de México
Segundo semestre de 2004 – Segundo semestre de 2015

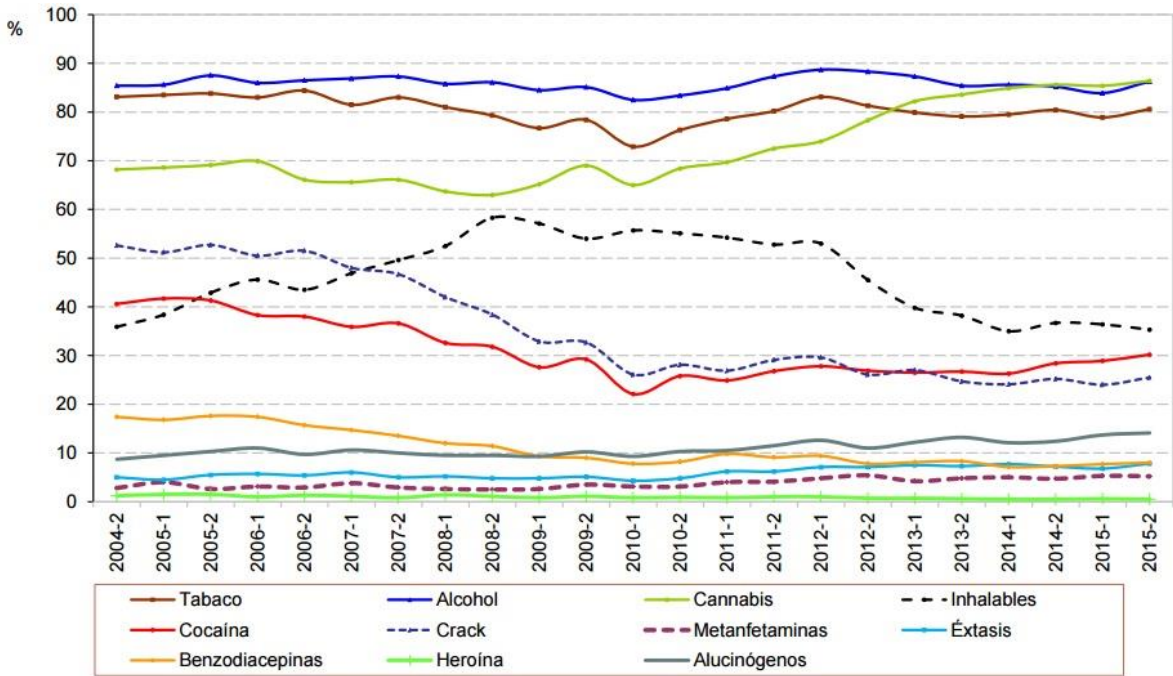


Gráfico 4. Drogas reportadas CIJ. Fuente: Centros de Integración Juvenil, Dirección de investigación y enseñanza, subdirección de investigación, sistema de información epidemiológica del consumo de drogas. México, 2016.

Los datos resultantes del seguimiento que CIJ lleva a cabo con usuarios de drogas ilícitas, solicitantes de tratamiento, indican que alcohol y tabaco tienen una relativa constante y la mariguana constituye la principal droga de abuso, con una invariable considerable desde el primer semestre del año 2013 al segundo semestre del año 2015 (Gráfico 5)

Consumo *alguna vez en la vida* de las principales drogas reportadas por usuarios de drogas ilícitas en tratamiento en CIJ de la Ciudad de México
Segundo semestre de 2004 – Segundo semestre de 2015

Semestre	Total de casos	Tabaco	Alcohol	Cannabis	Inhalables	Cocaína	Crack	Metanfeta- minas	Éxtasis	Benzodiace- pinas	Heroína	Alucinó- genos
2004-2	2,084	83.1	85.4	68.2	35.9	40.6	52.6	2.8	5.0	17.4	1.2	8.7
2005-1	2,467	83.5	85.6	68.6	38.4	41.7	51.2	4.0	4.5	16.8	1.5	9.5
2005-2	2,165	83.8	87.5	69.1	42.9	41.3	52.7	2.6	5.5	17.6	1.5	10.3
2006-1	2,250	83.0	86.0	69.9	45.6	38.3	50.5	3.1	5.7	17.4	1.0	11.0
2006-2	2,008	84.4	86.5	66.1	43.5	38.0	51.5	2.9	5.4	15.7	1.3	9.7
2007-1	2,367	81.5	86.9	65.6	46.9	35.9	48.0	3.8	6.0	14.7	1.1	10.6
2007-2	2,229	83.0	87.3	66.1	49.6	36.6	46.7	2.9	5.0	13.5	0.8	10.0
2008-1	2,782	81.0	85.8	63.7	52.5	32.6	42.0	2.6	5.2	12.0	1.4	9.5
2008-2	2,516	79.3	86.1	63.0	58.3	31.8	38.4	2.5	4.8	11.4	1.1	9.5
2009-1	2,974	76.7	84.5	65.2	57.1	27.6	32.9	2.6	4.8	9.3	0.8	9.3
2009-2	2,886	78.4	85.1	69.0	54.0	29.2	32.7	3.5	5.1	9.0	1.1	10.2
2010-1	3,596	72.9	82.5	65.0	55.7	22.1	26.1	3.1	4.3	7.8	0.8	9.3
2010-2	3,491	76.3	83.4	68.4	55.1	25.8	28.1	3.1	4.8	8.2	0.9	10.3
2011-1	3,641	78.6	84.9	69.7	54.2	24.9	26.9	4.0	6.2	9.8	0.8	10.5
2011-2	3,304	80.2	87.3	72.5	52.8	26.8	29.1	4.1	6.2	9.1	1.0	11.5
2012-1	3,267	83.1	88.7	74.0	53.0	27.8	29.6	4.8	7.1	9.4	1.0	12.6
2012-2	2,849	81.3	88.3	78.3	45.5	26.9	26.1	5.4	7.1	7.8	0.7	11.0
2013-1	3,141	79.9	87.3	82.2	39.8	26.5	27.0	4.2	7.5	8.1	0.7	12.2
2013-2	2,774	79.1	85.4	83.6	38.2	26.7	24.7	4.8	7.3	8.3	0.6	13.2
2014-1	2,690	79.5	85.6	84.9	35.0	26.3	24.1	5.0	7.7	7.1	0.5	12.1
2014-2	2,324	80.4	85.2	85.6	36.7	28.4	25.2	4.7	7.2	7.3	0.5	12.4
2015-1	2,468	78.9	83.9	85.4	36.4	28.9	24.0	5.3	6.8	7.7	0.6	13.7
2015-2	2,024	80.6	86.3	86.4	35.3	30.2	25.5	5.2	7.8	8.0	0.5	14.1

Gráfico 5. Tabla drogas reportadas CIJ. Fuente: Centros de Integración Juvenil, Dirección de investigación y enseñanza, subdirección de investigación, sistema de información epidemiológica del consumo de drogas. México, 2016.

Lo que podemos decir sobre las condiciones de vida en el área de influencia del CIJ Cuauhtémoc Oriente son las siguientes:

Los centros de integración juvenil cuentan con un sistema llamado EBCO, Estudio básico de comunidad objetivo, donde se expone un diagnóstico situacional, objetivo y actualizado del problema del consumo de drogas y de su contexto. A fin de considerar la posible influencia de tales condiciones socio – estructurales en el consumo de sustancias adictivas en la localidad; distribución y tendencia.

El consumo y abuso de drogas está relacionado a las condiciones materiales y sociales de vida, lo cual está vinculado como un problema social y de salud pública. La siguiente estratificación de las zonas que conforman el área de influencia de CIJ persigue brindar un parámetro para la evaluación de tales condiciones en los núcleos poblacionales asentados en esta demarcación.

La Delegación Cuauhtémoc- Oriente está conformada por 14 colonias (gráfico 6). Por evaluación de las condiciones de vida prevalecientes en estas zonas, permite identificar que nueve colonias pertenecientes al estrato medio bajo, dos colonias pertenecen a un estrato medio alto, y tres colonias al estrato bajo (CIJ, 2013).

Las colonias de estrato “bajo” se caracterizan, en general, por serias deficiencias en materia de equipamiento urbanos, alcantarillado y drenaje, alumbrado público y pavimentación afectada, sumando la gravedad en materia de seguridad, convirtiéndose en zonas de grandes índices delincuenciales de modo que una gran parte de la población residente observa y vive, asimismo, una profunda escasez de servicios, como servicios educativos y de salud, espacios recreativos y culturales, los cuales resultan insuficientes y en algunos casos, difícilmente accesibles; el transporte público y los servicios de vigilancia son igualmente insuficientes y de mala calidad. Con frecuencia es posible detectar la existencia de expendios de bebidas, bares y cantinas, así como establecimientos con juegos electrónicos altamente frecuentados por niños y jóvenes aunándose a estas situaciones la venta de droga, lo que es común, en estas colonias.

Particularmente, son muy pocas las áreas verdes o recreativas de uso común y se advierten altos niveles de inseguridad por la comisión de actos vandálicos (en algunas colonias se reporta la existencia de “pandillas” que continuamente llevan a cabo actividades delictivas y venta de drogas). Por otra parte, en general es posible detectar condiciones de insalubridad y altos niveles de contaminación ambiental, resultado de una creciente carga vehicular y de puestos ambulantes. En cuanto a las colonias de estratificación medio bajo podemos mencionar que aunque son zonas más urbanizadas con edificaciones de mala calidad o deterioradas, observándose en su mayoría una gran concentración de familias en casas habitación, así mismo la calidad de los servicios es insuficiente e incluso las áreas verdes son mínimas y son utilizadas ya sea para el consumo de drogas o bien para usarse como áreas de comercio informal. Dentro de estas zonas existen grandes manifestaciones de inseguridad. En relación al nivel medio alto sólo podemos ubicar a dos colonias en donde se observa una mayor y mejor calidad de urbanización y cde servicios públicos, pero no muy alejado a las demás colonias ya que los fines de semana es un bar la colonia centro (EBCO, 2013).

Lista de colonias estratificadas en el área de influencias del CIJ Cuauhtémoc Oriente

Colonias, unidades, pueblos o barrios	Estrato socio-urbano
Tlatelolco	Medio alto
Centro	Medio alto
Buena Vista	Medio bajo
Guerrero	Medio bajo
Maza	Medio bajo
Santa María la Ribera	Medio bajo
Santa María Insurgentes	Medio bajo
Ex Hipódromo de Peralvillo	Medio bajo
Felipe Pescador	Medio bajo
Peralvillo	Medio bajo
San Simón Tolnáhuac	Medio bajo
Morelos	Bajo
Valle Gómez	Bajo
Atlampa	Bajo

Gráfico 6. Lista de colonias. Fuente: Estudio básico de comunidad objetivo, CIJ 2013.

El censo de población y vivienda 2010, reporta que 531 831 personas viven en la Delegación Cuauhtémoc (gráfico 7), de las cuales 47.33% hombres y 52.67 % son mujeres. En relación a esto se observa que hay 89.87 hombres por cada 100 mujeres (INEGI, 2010).

Indicadores demográficos Delegación Cuauhtémoc

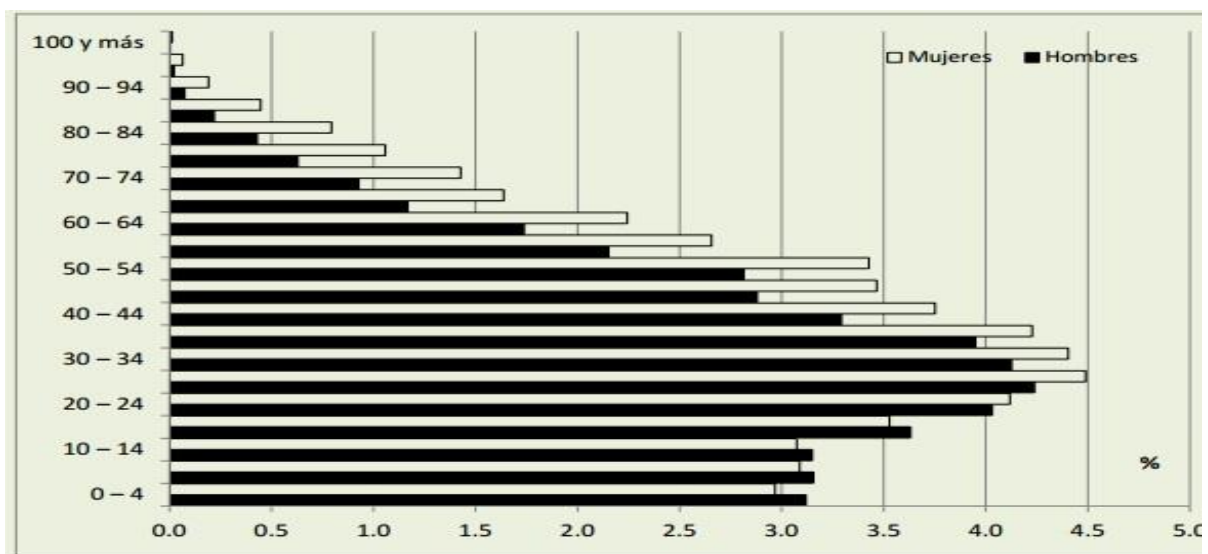
Volumen poblacional y sexo	Delegación Cuauhtémoc
Total de habitantes	531,831
Total de población masculina	251,725
% de la población masculina	47.33
Total de población femenina	280,106
% de población femenina	52.67
Relación hombres-mujeres*	89.87

Gráfico 7. Población general y por sexo. Fuente: INEGI, censo de población y vivienda, 2010. Tabulados del cuestionario básico, población.

*Relación hombres mujeres: cociente del total de hombres entre el total de mujeres por cien. Se interpreta como el número de hombres por cada 100 mujeres.

En la pirámide poblacional de la Delegación, se puede identificar que conforme incrementan los años la cantidad de hombres decrece, principalmente a partir de los 20 a 24 años, donde el número de mujeres es mayor y permanece así hasta el último rango de edad de 100 o más (gráfico 8). Ello se puede identificar con mayor especificidad al revisar la variaciones por grupos quinquenales, pues a mayor edad la diferencia entre la cantidad de hombres y mujeres es mayor: entre el 7.16% de población quienes contaban entre 15 y 19 años de edad, 19 316 son hombres y 18 768 son mujeres; en el caso del 8.15% de la población quienes tenían entre 20 y 24 años de edad; 21,437 son hombres y 21 900 son mujeres; respecto 8.73% de jóvenes entre 25 y 29 años de edad, 22 544 son hombres y 23 880 mujeres; en cuanto 8.53% entre 30 y 34 años; 21 946 son hombres y 23 421 mujeres; entre 35 a 39 años (8.17%), 20 993 son hombres y 22 483 mujeres (gráfico 9). (EBCO, 2013; CIJ, 2016)

Gráfico 8. Pirámide poblacional de la Delegación Cuauhtémoc



Gráfica elaborada con base en información del Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI), Censo de Población y Vivienda, 2010.

Fuente: INEGI, censo de población y vivienda, 2010

Gráfico 9. Población por grupos quinquenales de edad.

Edad (años)	Delegación Cuauhtémoc	
	Abs.	%
0 - 4	32,373	6.09
5 - 9	33,201	6.24
10 - 14	33,097	6.22
15 - 19	38,084	7.16
20 - 24	43,337	8.15
25 - 29	46,424	8.73
30 - 34	45,367	8.53
35 - 39	43,476	8.17
40 - 44	37,466	7.04
45 - 49	33,746	6.35
50 - 54	33,187	6.24
55 - 59	25,557	4.81
60 - 64	21,166	3.98
65 - 69	14,912	2.80
70 - 74	12,521	2.35
75 - 79	8,966	1.69
80 - 84	6,498	1.22
85 - 89	3,547	0.67
90 - 94	1,410	0.27
95 - 99	457	0.09
100 y más	86	0.02
No especificado	16,953	3.19
Total	531,831	100.00

Fuente: INEGI, censo de población y vivienda, 2010. Tabulados del cuestionario básico, población.

De manera general, se puede señalar que entre los 15 y 39 años de edad en la Delegación Cuauhtémoc se concentra el 40.74% de la población (gráfico 10), dato que cobra mayor relevancia al considerar que en materia de consumo de drogas se torna población objetivo, pues se asocia con la posibilidad de que se inicie, mantenga y compliquen patrones de consumo de drogas, cuando se llega a presentar (EBCO, 2013).

Gráfico 10. Población por grupos quinquenales de edad y sexo. Delegación Cuauhtémoc.

Edad (años)	Población total		Hombres		Mujeres	
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%
0 – 4	32,373	6.09	16,585	3.12	15,788	2.97
5 – 9	33,201	6.24	16,778	3.15	16,423	3.09
10 – 14	33,097	6.22	16,747	3.15	16,350	3.07
15 – 19	38,084	7.16	19,316	3.63	18,768	3.53
20 – 24	43,337	8.15	21,437	4.03	21,900	4.12
25 – 29	46,424	8.73	22,544	4.24	23,880	4.49
30 – 34	45,367	8.53	21,946	4.13	23,421	4.40
35 – 39	43,476	8.17	20,993	3.95	22,483	4.23
40 – 44	37,466	7.04	17,511	3.29	19,955	3.75
45 – 49	33,746	6.35	15,315	2.88	18,431	3.47
50 – 54	33,187	6.24	14,961	2.81	18,226	3.43
55 – 59	25,557	4.81	11,431	2.15	14,126	2.66
60 – 64	21,166	3.98	9,237	1.74	11,929	2.24
65 – 69	14,912	2.80	6,203	1.17	8,709	1.64
70 – 74	12,521	2.35	4,932	0.93	7,589	1.43
75 – 79	8,966	1.69	3,344	0.63	5,622	1.06
80 – 84	6,498	1.22	2,279	0.43	4,219	0.79
85 – 89	3,547	0.67	1,167	0.22	2,380	0.45
90 – 94	1,410	0.27	391	0.07	1,019	0.19
95 – 99	457	0.09	112	0.02	345	0.06
100 y más	86	0.02	20	0.00	66	0.01
No especificado	16,953	3.19	8,476	1.59	8,477	1.59
Total	531,831	100.00	251,725	100.00	280,106	100.00

Fuente: INEGI, censo de población y vivienda, 2010. Tabulados del cuestionario básico, población.

Consumo de tabaco Delegación Cuauhtémoc

En relación al consumo de tabaco alguna vez en la vida (AV) en la Encuesta de Consumo de drogas en Estudiantes de la Ciudad de México 2012, en la Delegación Cuauhtémoc, por nivel educativo y sexo se puede mencionar que a nivel secundaria en la Delegación (gráfico 11), 3,565 hombres refirieron haber fumado tabaco AV en la vida; equivalente a un 30.5%, en el caso las mujeres fueron 3,913; equivalente a un 33.4% de la población entrevistada. A nivel preparatoria donde se entrevistó una muestra menor, los porcentajes se duplican, se registraron 3,997 hombres que han

fumado AV en la Delegación; equivalente a un 61.5%, en cuanto a las mujeres fueron 5,024 que refirieron consumo AV (el 63.2%). Por lo que podemos apreciar que el consumo de tabaco AV en los estudiantes de la Delegación tanto de nivel secundaria y preparatoria es ligeramente mayor en mujeres, con relación a los hombres (en el dato total que integra ambos niveles educativos se registraron 41.6% fumadores varones AV y 45.4% de fumadoras AV) (EBCO, 2013).

Gráfico 11. Fumadores de tabaco alguna vez en la vida, por nivel educativo y sexo. Delegación Cuauhtémoc, 2012.

Delegación Cuauhtémoc		Secundaria		Preparatoria		Total	
		Absolutos	%	Absolutos	%	Absolutos	%
	Hombres	3 565	30.5	3 997	61.5	7 562	41.6
	Mujeres	3 913	33.4	5 024	63.2	8 937	45.4
	Total	7 478	32	9 021	62.4	16 499	43.6
Distrito Federal							
	Hombres	56 149	25.2	112 202	63.2	168 351	42.1
	Mujeres	54 230	24.8	100 263	59.3	154 493	39.9
	Total	110 378	25.0	212 465	61.3	322 843	41.0

Fuente: Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente, IAPA y Administración Federal de Servicios Educativos en la CDMX, EBCO-CIJ ,2013.

Consumo de alcohol Delegación Cuauhtémoc

En cuanto al consumo de alcohol AV en la Delegación, se registró en un 63.9% de la población de secundaria; el 59.2% de los hombres y el 68.5% de las mujeres. En comparación con datos a nivel Ciudad de México es preciso destacar un elevado registro de consumo de alcohol en la Delegación Cuauhtémoc, en comparación con datos ya mencionados, así como, el mayor consumo en las mujeres estudiantes de la Delegación con relación a los hombres (gráfico 12). Respecto al consumo de alcohol en el nivel medio superior de la Delegación, se registró el 87.4% reporto consumo AV; el 84.3% de los hombres y el 89.9% de las mujeres. Así mismo, podemos señalar de igual forma que en estudiantes de secundaria, que en los estudiantes de nivel bachillerato de la Delegación Cuauhtémoc se registran mayor consumo de alcohol AV, en comparación con datos anteriores, y también resalta en

este nivel educativo el mayor consumo AV de las mujeres respecto a los hombres. (EBCO, 2013).

Gráfico 12. Prevalencia de consumo de alcohol en secundaria y bachillerato, según sexo. Delegación Cuauhtémoc, 2012 (%).

	Secundaria				Bachillerato			
	AV **	UA ***	UM ****	Abuso de alcohol en el último mes	AV **	UA ***	UM ****	Abuso de alcohol en el último mes
Delegación Cuauhtémoc								
Hombres	59.2	38.1	29.8	15.8	84.3	67.1	52.4	34.8
Mujeres	68.5	45.7	38.6	17.0	89.9	71.8	58.9	32.1
Total	63.9	41.9	34.2	16.4	87.4	69.7	56.0	33.3
Distrito Federal								
Total	54.6	35.0	27.2	13.5	85.5	68.4	56.5	33.9

Fuente: Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente, IAPA y Administración Federal de Servicios Educativos en la CDMX, EBCO-CIJ ,2013.

** AV. Alguna vez en la vida *** UA. Ultimo año **** UM. Último mes

Finalmente (gráfico 13), En la prevalencia de consumo de drogas en la Delegación Cuauhtémoc por sustancia, en estudiantes de secundaria y bachillerato en el 2012, en la Delegación destaca el consumo de marihuana AV (13.5% en estudiantes secundaria y 27% de bachillerato, respectivamente), porcentajes nuevamente elevados. Al comparar el consumo de mariguana en ambos niveles educativos entre hombres y mujeres, los fumadores de mariguana hombres de secundaria y bachillerato de la Delegación (13.8% y 32.7%, respectivamente) tienden a tener un registro elevado en comparación con otras delegaciones. Mientras que la prevalencia de consumo de marihuana AV en las estudiantes mujeres de nivel de secundaria y bachillerato en la Delegación Cuauhtémoc fueron de 13.2% y 22.3% respectivamente. (EBCO, 2013).

Gráfico 13. Prevalencia del consumo de drogas por sustancias, nivel de estudios y por sexo. Delegación Cuauhtémoc, 2012 (%).

	Delegación Cuauhtémoc					
	Secundaria			Bachillerato		
	AV **	UA ***	UM ****	AV **	UA ***	UM ****
Población total						
Mariguana	13.5	11.4	6.7	27.0	21.4	11.6
Cocaína	5.0	2.0	1.6	8.6	4.0	1.6
Crack*	2.6	---	---	3.9	---	---
Alucinógenos	2.4	1.4	0.5	7.5	5.4	2.3
Inhalables	13.3	9.9	4.3	13.1	6.0	3.2
Metanfetaminas	4.0	3.4	1.6	8.9	5.6	3.3
Heroína	0.8	0.5	0.5	1.4	0.8	0.4
Anfetaminas	3.2	1.7	0.9	2.6	1.4	0.6
Tranquilizantes	4.9	2.4	1.3	7.5	4.6	2.0
Hombres						
Mariguana	13.8	12.0	6.8	32.7	23.9	14.1
Cocaína	5.0	2.4	1.8	10.6	3.9	1.7
Crack*	2.9	---	---	5.3	---	---
Alucinógenos	2.0	1.1	0.5	9.2	5.6	2.5
Inhalables	10.0	7.0	2.9	13.9	6.6	4.1
Metanfetaminas	3.5	3.3	1.6	7.0	3.7	2.3
Heroína	1.1	0.6	0.6	2.8	1.7	0.9
Anfetaminas	1.9	0.9	0.9	3.4	2.0	0.9
Tranquilizantes	3.0	1.3	1.1	6.1	2.8	0.6
Mujeres						
Mariguana	13.2	10.9	6.6	22.3	19.3	9.5
Cocaína	5.0	1.6	1.3	6.9	4.1	1.5
Crack*	2.4	---	---	2.7	---	---
Alucinógenos	2.8	1.8	0.5	6.1	5.2	2.1
Inhalables	16.5	12.7	5.7	12.5	5.5	2.5
Metanfetaminas	4.4	3.6	1.6	10.4	7.2	4.2
Heroína	0.5	0.3	0.3	0.2	---	---
Anfetaminas	4.5	2.5	1.0	2.0	0.9	0.4
Tranquilizantes	6.8	3.5	1.5	8.6	6.0	3.2

Fuente: Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente, IAPA y Administración Federal de Servicios Educativos en la CDMX, Encuesta de consumo en estudiantes de la Delegación Cuauhtémoc, EBCO-CIJ ,2013.

** AV. Alguna vez en la vida

*** UA. Último año

**** UM. Último mes

4.1.4 Conceptos y definiciones alrededor de las drogas

Todos decimos saber de qué se habla cuando se habla de drogas, ¿pero será así de fácil como relacionar drogas con adicción?

El hablar de drogas no es hablar solo de alguna sustancia que genera reacciones, o al igual si hablamos de sustancia psicoactiva, tóxico, fármaco, etc. Muchos de

nosotros podríamos pensar que todas estas palabras son solo sinónimos comunes alrededor de un problema. Sin embargo, realmente es hablar del abuso a ellas y detrás de todo esto hay todo un mundo que no vemos.

Podríamos detenernos a definir todos los conceptos, son estos elementos necesarios que hay alrededor de esto, pero solo reconoceremos para este análisis social, al consumo de drogas. Sin embargo, la posición en este documento ante un concepto de este, es que las drogas son productos químicos, los cuales están incorporados al organismo humano, que en particular modifican o modificarán, en algún período, las funciones de éste. No obstante, los efectos y consecuencias estarán condicionadas por el contexto social, económico y cultural de las personas (Romaní, 1999).

Las drogas están caracterizadas en dos categorías, legales e ilegales. Donde las primeras son el tabaco y el alcohol; las segundas son todas las que no están en la primera categoría. Cada una tiene un estigma totalmente independiente.

Así mismo, los fármacos han sido conducidos al mercado para “aliviar” o guardar, mejor dicho, un equilibrio en el cuerpo con efectos secundarios “reducidos”. Gracias a esto la humanidad se mejora de una forma artificial con medicamentos psicotrópicos, fármacos o drogas, dando momentos de sosiego, estimular el humor, reforzar la memoria, olvidar el dolor, calmar las diferentes emociones por las que atraviesan las personas (Jáuregui, 2007).

Claro que estos movimientos sociales de la industria del mercado de fármacos ha tenido un gran efecto en las sociedades, transformándose poco a poco en un consumo de sustancias que, como mercancías, se rigen por las reglas del mercado. Y es así como se consolida un mercado de producción, circulación y consumo (UNICEF, s.f)

Pasado los años el mercado de la farmacia ha tomado una fuerza y una entrada masiva a los hogares de las personas, en la continua búsqueda de la droga perfecta, para seguir haciendo dinero, pues esto es una cuestión política, social y más económica que nada. Lo cual nos hace retomar el testimonio de Aldous Huxley

donde siempre se esforzó, junto con otros farmacólogos y personal de la química, a construir una “pócima”, la droga que haga a las personas felices, algo único con que las personas se olviden de los problemas o aquello que les aqueja, algo que los haga felices, huir de la realidad siempre que uno lo deseara y además no tuviera efectos adversos devastadores (Huxley 1976).

Por otro lado, para entender el acercamiento conceptual al uso de drogas, es importante cuestionarse que estos abusos no son exclusivos, en otros términos, el uso de cualquier sustancia que modifique el esquema físico- mental de las personas, no está solamente al alcance de los pobres o adolescentes. Dado que cometemos el error de mal mirar a los jóvenes o a las persona pobres por ser un elemento sujeto al factor de riesgo, la adicción. Sin negar la realidad debemos de mirar, y trabajar, un todo de las cosas para poder modificar nuestra condición en toda su estructura, un todo mucho más complejo y profundo. La forma de ver el problema del abuso de drogas no lo podemos poner en una capsula y colgárselo a las clases sociales bajas o etiquetar a un grupo social, ya que esto no nos permite explicar la presencia masiva, diversificada y muy arraigada situación de abuso; sustancia legal o ilegal, en la que cada vez más nuestra sociedad se ve envuelta (UNODC, 2013).

No podemos dejar a un lado que las drogas han sido igualmente consumidas por clases sociales bien integradas, con una vida económica-familiar desarrolladas, con una política importante, podríamos decir que de prestigio.

Finalmente, olvidar un punto importante, lastima a toda la sociedad, y es vivido y experimentado por toda la sociedad; el control social, cual es un enorme, garrafal protagonista y por lo que podemos decir se apoya del individualismo de nuestra sociedad. En tanto que la cuestión no está en lo que nos ofrece la farmacia o lo que la farmacia hace para hacernos olvidar nuestros problemas, o lo que el narco distribuye y nos vende. Lo que sí, es una cuestión de cultura y normas. En este sentido tenemos que añadir que todo el fomento que vemos, el dialogo político que existe para legalizar o no alguna sustancia, todo esto tiene consecuencias como la reducción de infraestructura sanitaria, lo cual reduce el gasto público. En términos

más coloquiales, la corrupción de las políticas públicas es primero, y que la aplicación de la ley no esté en función; así es, este es realmente el objetivo de la economía neoliberal.

Términos importantes para el abordaje sobre el consumo de drogas, OMS:

Se entiende la *drogadependencia* como aquel fenómeno complejo caracterizado por el consumo más o menos compulsivo de una o más drogas por parte de un individuo y la organización del conjunto de su vida cotidiana en torno de este hecho. La/s sustancia/s eje de la drogadependencia puede/n ser tanto drogas no institucionalizadas o de uso ilegal (cocaína, marihuana, crack, éxtasis, pasta base) como institucionalizadas o de uso legal (alcohol, tabaco, psicofármacos).

Si bien la siguiente clasificación de la OMS puede ser cuestionable, consideramos que es importante saber que esta institución clasificó las drogas en cuatro grupos, en función de su *peligrosidad*; las más peligrosas serían aquéllas que crean dependencia física con mayor rapidez y que presentan mayor toxicidad y las menos peligrosas aquéllas que crean únicamente dependencia psicológica. Estos grupos ordenados de mayor a menor peligrosidad son:

- Grupo 1: opiáceos (opio, heroína, morfina, etc.)
- Grupo 2: barbitúricos (depresores) y alcohol
- Grupo 3: cocaína y anfetaminas
- Grupo 4: ácido lisérgico, cannabis –marihuana, – y mescalina

La *frecuencia de uso de drogas* también motiva clasificaciones poco claras. La siguiente clasificación es una de las más consensuadas entre los especialistas:

- consumidor experimental*: consumió 1 a 3 veces en la vida y no ha vuelto a hacerlo desde hace 1 año o más
- consumidor ocasional*: consume 1 o 2 veces al mes
- consumidor habitual*: consume cada semana o varias veces en la semana
- consumidor intensivo*: consume 1 o varias veces por día (UNICEF, s.f)

4.2 Centros de Integración Juvenil

El crecimiento acelerado del uso y abuso de drogas a nivel nacional y local ha ido ganando pasos agigantados en las generaciones, donde algunas como los tan conocidos y mencionados “hippie”, los utilizaban como alarde de su rebeldía, donde el fumar o utilizar ácido era parte de su identidad como grupo. Las exigencias del mercado, como ya mencionamos, buscan adentrarse en la sociedad para seguir renovando su poder adquisitivo y poder competir con otras cuentas bancarias. Ante esta situación la sociedad civil se ha organizado y respondido ante esta situación.

Durante el año de 1969 un grupo organizado llamado Damas Publicistas y Asociadas A.C se dispuso a dar respuesta a estas situaciones en las que se encontraba la sociedad, la preocupación se externó y se formaron para trabajar en conjunto para combatir el abuso de drogas entre jóvenes. Iniciaron esforzándose para sensibilizar a los diversos sectores sociales del país para darle una solución al problema (Moreno, 1999).

Actualmente, CIJ es una institución no lucrativa y se dedica a brindar a la población prevención, tratamiento, rehabilitación e investigación del consumo de drogas. Su red nacional de atención está conformada por 116 unidades, en las que un equipo interdisciplinario de 1,325 personas, apoyadas de 7 mil voluntarios, impactaron durante 2014 a diez millones de personas (CIJ, 2016).

CIJ se encuentra constituido como asociación civil bajo el gobierno de una Asamblea General de Asociados y un Patronato Nacional, integrados por destacadas personalidades de la comunidad mexicana con gran interés en la labor institucional.

A nivel internacional se han establecido mecanismos de cooperación bilateral con representantes de diversos países a fin de elaborar e implementar estrategias, proyectos y programas de reducción de la demanda de drogas (CIJ, 2016).

CIJ colabora estrechamente con instituciones y redes internacionales como:

- Grupo de Cooperación para Combatir el Uso Indevido y el Tráfico Ilícito de Drogas (Grupo Pompidou) del Consejo de Europa.

- La Comisión Interamericana para el Control del Abuso de Drogas de la Organización de Estados Americanos (CICAD/OAS).
- Federación Mundial de Comunidades Terapéuticas (WFTC).
- Comité de Estupefacientes de las ONGs en Viena (VNGOC).

4.2.2 Forma de trabajo de los CIJ

La institución tiene siempre presente sus prioridades y muy bien definidas para la atención de grupos poblacionales que viven en situaciones de riesgo, así mismo lo hace administrando su recurso humano, material y financiero.

Para lograr esto, CIJ cuenta con tres tipos de unidades a nivel nacional: Centros de integración juvenil que se especializan para la prevención, tratamiento, rehabilitación, enseñanza e investigación; Unidades residenciales, que son clínicas de desintoxicación, donde los pacientes están internados hasta su rehabilitación completa; y las unidades de tratamiento en consulta externa, que son hospitales donde el paciente está internado por un lapso de tiempo corto, existe una diferencia entre estas dos últimas. Una es de tratamiento y la otra es de rehabilitación y además solo tratan algunas sustancias de consumo (CIJ, 2016).

La institución trabaja en cuatro ejes:

1. Prevención

El Programa Preventivo “Para vivir sin adicciones” de Centros de Integración Juvenil (CIJ), busca reforzar valores, creencias, actitudes, habilidades, competencias, prácticas y recursos sociales acordes a la etapa de vida, que faciliten el desarrollo y el afrontamiento de riesgos asociados al uso de drogas.

CIJ diseña sus intervenciones de manera acorde a las características de la población (edad, sexo, etapa de desarrollo, escolaridad, ocupación) y del contexto (características socioculturales y condiciones de vulnerabilidad). Los servicios preventivos se proporcionan a diferentes grupos poblacionales (mujeres embarazadas, niños y niñas en edades tempranas, jóvenes, madres y padres de familia, adultos mayores, etc.) y en diversos ámbitos:

- Familiar - Escolar - Laboral
- Comunitario – Deportivo - De salud (CIJ, 2016).

2. Tratamiento y rehabilitación

Este programa está estructurado para proporcionar atención oportuna a los pacientes desde el primer contacto y en las diferentes etapas de consumo, es decir, uso, abuso y dependencia de drogas. El tratamiento es integral, ya que al mismo tiempo atiende los trastornos por el consumo, diagnostica y trata las complicaciones médicas y psiquiátricas, sin descuidar las áreas familiar y social para rehabilitar y reinsertar al paciente y a su familia a la comunidad (CIJ, 2016).

La atención terapéutica tiene 3 modalidades:

- **Consulta Externa:** Consulta externa básica y centro preventivo de día
- **Tratamiento Residencial:** Corta estancia (30 días) y mediana estancia (90 días)
- **Reducción de consecuencias físicas y sanitarias:** Sustitución con Agonistas Opiáceos (metadona) y distribución de Paquetes Sanitarios

3. Educación

El objetivo del área de enseñanza es capacitar, actualizar, especializar y formar en materia de adicciones a profesionales de CIJ y de otras instituciones interesadas en el tema.

La misión del área es impartir cursos de capacitación, formación y actualización en materia de adicciones a los profesionales de la salud de los Centros de Integración Juvenil mediante programas académicos para contribuir en el desarrollo de la institución y el logro de sus objetivos. Asimismo, coadyuvar con el sector salud en la formación de recursos humanos de organismos e instituciones que desarrollan actividades afines.

Su visión es formar y actualizar a los profesionales de la salud a nivel nacional e internacional en materia de adicciones, a través de programas académicos presenciales y en línea con el fin de promover la prevención, el tratamiento integral y la reintegración social (CIJ, 2016).

Se diseñan y desarrollan actividades académicas en tres niveles:

1. Capacitación para el desempeño.

2. Educación Continua.

3. Posgrado.

4. Investigación

Tiene el propósito de generar información objetiva, oportuna y actualizada para el desarrollo de los programas de prevención y tratamiento, se realizan investigaciones epidemiológicas, clínicas, psicosociales y de evaluación. Los estudios dan cuenta de las tendencias del consumo de drogas y sus características más significativas.

Las investigaciones que desarrolla la institución comprenden:

-Estudios epidemiológicos del consumo de drogas entre los pacientes de primer ingreso a tratamiento en CIJ.

-Investigaciones clínicas.

-Investigaciones psicosociales.

-Estudios de evaluación cualitativa de los servicios institucionales.

Estos estudios no solamente son de utilidad para CIJ, sino para otros organismos públicos y privados que atienden las adicciones.

Tanto en prevención como en tratamiento, se requiere de información objetiva, oportuna y actualizada para el desarrollo y/o reestructuración de los programas institucionales. Por tanto, se cuenta con un área específica que genera dicha información, abarcando como líneas de estudio: investigación epidemiológica, psicosocial, clínica y evaluativa (CIJ, 2016).

4.2.3 Modelo sanitario de trabajo.

La forma de enfocar el uso de drogas dará un mejor o peor resultado, es por esto que es necesario comentar acerca del funcionamiento del modelo adoptado por los Centros de Integración Juvenil, con el fin de conocer las ventajas y desventajas de trabajar con este modelo.

Más allá de criticar el modelo de trabajo por el cual se rige el CIJ, reconoceremos que es un trabajo con propuestas originales, por medio de disertaciones que cumplen con lo que menciona Silvia Gutiérrez “el discurso es el medio de acción y

de intervención política” (Gutiérrez, 2008). En otras palabras, la política del discurso para proponer el trabajo con los jóvenes suena alentador, sin embargo las acciones para cumplir con estos discursos, el empoderamiento de los jóvenes, no va de la mano con la intervención médico-sanitario, el modelo CIJ. Esto no quiere decir que el modelo médico-sanitario sea exclusivo del CIJ. Sin embargo, también trabaja con otros modelos como el modelo psico-social y psico-cultural.

En primer lugar, las acciones de las que se hacen mención son sobre las campañas que CIJ realiza para mandar mensajes a sus posibles pacientes. Sobrelleva información basada en la victimización por medio de las conferencias y escritos informativos que infunden la culpa y miedo hacia los sujetos. Llama la atención que manejan palabras y señalamientos estigmatizantes para ciertos individuos (en su mayoría jóvenes y padres). No manejan información a través de preguntas que dejen al receptor cuestionarse sobre el problema, contiene muchos mensajes directivos conjuntamente con órdenes de lo que debe hacer la persona.

Algunas de las imágenes usadas para los posters son muy explícitas y sin duda causan miedo para el receptor del mensaje, son imágenes con violencia y sobre explican la etiqueta social hacia estas personas.

La tipografía es un punto a favor de las campañas, sean impresas o por medios digitales, ya que manejan bien los contenidos como colores y texturas, y al final logran que el receptor sea motivado, cumpliendo el cometido del mensaje, la realidad de lo que quieren transmitir. (Van Dik, A. 2005). Así mismo, cabe destacar que brinda una amplia información para el público en general, no obstante la información excluye la posibilidad de decidir y cuestionarse para construir las soluciones de la población que usa alguna droga. Esto no deja que las propuestas vengan de la comunidad, no hay participación comunitaria, hacen entrevistas e investigan pero las propuestas para las posibles soluciones son por los expertos en el área médica-psicológica en su mayoría (habrá quien diga que el equipo técnico es multidisciplinario, sin embargo el equipo pluridisciplinario versa entre los voluntarios de servicio social, quienes se limitan a producir proyectos para CIJ).

Segundo, el modelo médico-sanitario del que participa CIJ es por medio de la “medicalización de la vida”, concepto retomado de Ivan Illich (1975) en tanto que las

personas son vistas como “pacientes” y “enfermos” candidatos a un “tratamiento que los liberará de su adicción” y en su momento los reintegrará a su sociedad. (UNICEF, s.f). Además considera a la prevención como una barrera ante las amenazas de fuera, que es la droga, tal como la vacuna con la enfermedad. La disuasión es la herramienta de este modelo.

Finalmente dos de los modelos con lo que CIJ busca trabajar en conjunto con el anterior, el psico-social y psico-cultural. El primero versa en ver al paciente como esclavo con dificultades de adaptación y maduración, y el segundo coloca al paciente como la víctima condicionada a su entorno socio económico emocional (UNICEF, s.f).

4.3 Promoción de la salud.

Para entender este proceso al que se enfrenta el sujeto al llegar al CIJ se representa la secuencia y desarrollo del paciente en el centro de integración juvenil (Imagen 1).

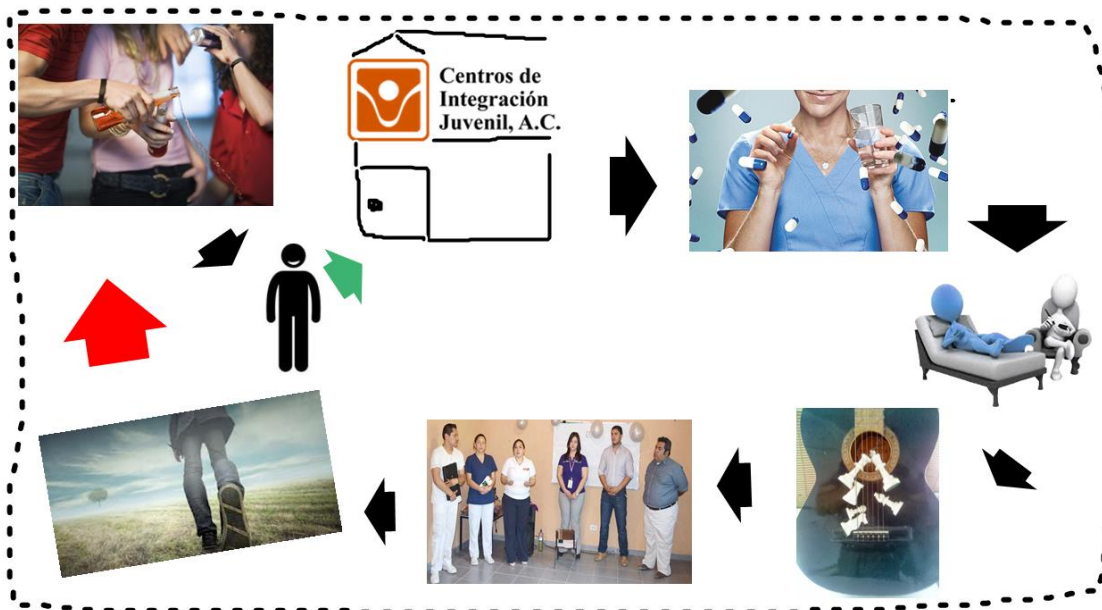


Imagen 1. Flujograma de atención a personas con adicciones en CIJ. Realización propia

El tratamiento con el que Centros de Integración Juvenil cuenta consiste en una serie de procesos a corto, mediano y largo plazo, donde el sujeto está expuesto a múltiples recaídas. Logrando o no la abstinencia al uso de drogas.

En el primer eslabón de esta cadena del proceso de atención, el sujeto se encuentra en su círculo de consumo el cual lo enajena a todo proceso de salud. Para que este sujeto pueda llegar a alguno de los centros de atención sea por propio interés o que el mismo interés nazca a través de familiares o amigos que le recomienden atenderse, más no obligado.

Podrá sacar cita de primera vez haciendo una llamada telefónica, o asistir directamente al centro de su elección o al más cercano a su casa, a fin de que lo agenden. Se pide que la persona que llegue al centro de integración juvenil sea por propia voluntad, porque no se permite llevar a personas en contra de su voluntad. Algo interesante de lo que CIJ se encarga es de liberar a las personas de la práctica paternalista, para que los usuarios sean autónomos para tener mayor responsabilidad en los cuidados de su propia salud.

En el siguiente eslabón el sujeto, ya en el Centro de atención, es cuestionado por medio de un estudio socio económico y un diagnóstico de consumo. Posteriormente le es asignado un médico y terapeuta. El médico básicamente le realiza una revisión de rutina, estudios para determinar las condiciones de salud en las que llega el paciente y es el mismo médico el autorizado para administrar sustancias que atenúen los síntomas de abstinencia que el paciente empieza a sentir. Entre los servicios para conseguir la abstinencia están los siguientes:

Servicios médicos: farmacoterapia, aplicación de pruebas rápidas de detección de múltiples drogas, que documentan la evolución y el proceso de abstinencia, entre otros.

Actividades psicológicas: Asamblea Comunitaria, Terapia de Grupo, Cine debate, Grupo Cognitivo Conductual, Prevención de Recaídas y Grupo de Familiares (CIJ, 2016)

Dependiendo de las condiciones en que lo evalué su terapeuta se decidirá si es candidato a las actividades en grupo, en este caso al grupo de centro de día donde se realizan diferentes actividades. Como parte de las actividades encaminadas a

favorecer la rehabilitación y reinserción social del paciente, se desarrollan diversos talleres de carácter psicosocial, educativo, deportivo, recreativo y cultural, mismos que fomentan en el individuo el logro de un estado óptimo de salud, el re-aprendizaje de habilidades para la vida, la obtención y conservación de estilos de vida saludables, una mayor autonomía, así como la participación en actividades productivas y en la vida socio-cultural. Estas actividades representan múltiples propósitos y beneficios terapéuticos que se ven reflejados en actitudes, conductas, valores y habilidades de los pacientes, por ejemplo: tolerancia, respeto propio, solución de problemas, sensación de logro, colaboración en equipo, entre otros (CIJ, 2016).

La atención en CIJ a los consumidores de drogas y sus familiares a través de los Centros de Día promueve que los usuarios participen activamente en las actividades terapéuticas y se responsabilicen de su comportamiento en su vida en comunidad. De esta forma, se apuesta a la posibilidad de mantener la abstinencia al consumo de drogas.

Por último, el retorno en algún momento llega para cada paciente, sin embargo las posibilidades de recaídas, o empeorar está latente, ya que el sujeto se ve expuesto a regresar al entorno de donde llego. CIJ apuesta que la rehabilitación de la que se encargan, baja las posibilidades de recaídas de sus usuarios, pero realmente es una apuesta. Es por esto que la propuesta de promoción de la salud no solo apuesta, sino que se basa en un meticuloso proceso de intervención que más adelante se describirá.

4.4 Propuesta teórica desde promoción de la salud para atender el problema de las adicciones

Esta propuesta nace con la iniciativa de vincular a los actores (personas en situación de riesgo y sin riesgo) con su entorno para estimular su participación a nivel comunitario lo cual, implica que las personas sean dotadas de elementos básicos como la educación popular, el desarrollo integral (reforzamiento de habilidades sociales) y además, la protección de la salud moral, cultural, social y psicológica lo que permitirá que se auto-organicen y sean activos en la participación en todos sus

contextos. La promoción de la salud como modelo tiene la ventaja estridente de ser multidisciplinaria lo que permite que la perspectiva de trabajo sea intersectorial – acción coordinada de todos los implicados, como gobiernos, sectores sanitarios, ONGs y medios de comunicación– (UNICEF, s.f).

En este sentido, a modo amplio nuestro enfoque está en mejorar la salud y la calidad de vida en todos los niveles de la sociedad (en general) a través de acciones orientadas a modificar los condicionantes de la salud.

Empero, no podemos hacer a un lado acciones de cajón, como lo es la prevención, con las que el promotor de la salud está comprometido, esta propuesta debe de ir de la mano; por un lado el trabajo del modelo preventivo de enfermedades, dado que es importante que se tenga la información de enfermedades, transmisión y riesgos de las mismas (factores de riesgo), así como también, fortalecer la participación, inserción y comunicación comunitaria, todo esto en favor de manejar el problema de las adicciones mejorando la calidad de vida de las personas.

Bien se sabe que como prototipo la promoción de la salud tiene grandes rasgos democráticos, recordemos que la promoción de la salud debe ser un semillero de agentes de cambio social, con un perfil que contemple aspectos metodológicos para la operación en diversos contextos, con disposición de tener en cuenta la perspectiva de las personas con las que se va a trabajar buscando vincular todo el conocimiento y saber de la comunidad. Lo cual obliga a modificar el objetivo (impositivo) de “lograr cambios en la conducta” para pasar a “lograr competencias para la acción” (Jensen, 1997).

4.4.1 Fragmentación del cuerpo por el conocimiento científico

El ser humano no nace construido, ni se autoconstruye del todo como sujeto, sino que se construye desde la intersubjetividad, puesto que los conceptos, así como el conocimiento que adquiere en los días en aulas o en la escuela, son corporizados, interactúan y son usados cotidianamente para interpretar el significado de la vida. Desde el enfoque cognitivo-conductual este proceso de subjetivación ocupa toda la primera infancia y es promovido por los diferentes vínculos con sus semejantes, profesores o padres, que se encargan de ellos en esos tiempos y van modificando

o produciendo huellas estructurantes que modelan las representaciones del sujeto a futuro (Fossati & Busani, 2004). En términos generales, el proceso del estudiante en etapa de la niñez hasta la juventud se va a ver vulnerada por el sistema de poder que lo supervisa, lo dota de conocimiento y lo castiga por su actuar.

La llamada escuela conservadora. Escuela típica en nuestra cultura mexicana donde el niño-joven está totalmente relegado por el que está poseyéndolo durante su estancia en la institución, durante varias horas de clases. Este sujeto deja su cuerpo e intersubjetividad a merced del educador. Este educador usa estrategias severas del biopoder: disciplina al cuerpo, lo manipula, lo reduce, lo vuelve dócil y lo hace producir (Fossati & Busani, 2004).

Este sistema cultural aniquilador no permite que se construyan acciones de salud para la integridad del ser humano, sino todo lo contrario, las instituciones socio-culturales son obstrucción de emancipación, autonomía y subjetividad objetiva. En cambio si este sistema fuera excluido de nuestras instituciones educativas, por lo menos en esta etapa, ya que es donde la niñez-juventud pasa el mayor de su tiempo. Esta reestructuración sería una oportunidad para prevenir múltiples problemas que son causa de este tipo de afrentas en nuestra educación. Puesto que cualquier individuo o grupo (en este caso) debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y de cambiar o adaptarse al medio ambiente (OMS, 1986).

En este sentido, el proyecto apuesta por estrategias de pensamiento creativo, compartir experiencias, saberes e idear pensamientos de lucha frente a las adicciones. Así que, es indispensable voltear la moneda y lograr que los estudiantes pasen de ser objetos pasivos de la educación a sujetos activos autónomos en la construcción de su aprendizaje, que sea una transformación integral, como sujetos objetivos, sociales, profesionales, creativos y responsables para su salud. La intención de incorporar este tipo de método para llevar a cabo la *“propuesta de promoción de la salud frente a la drogadicción juvenil”* no es solo exponerles este novedoso método de enseñanza, sino generar un cambio por aprender, que conozcan el método de enseñanza, aproximarnos a la realidad y más que eso,

sembrar la semilla en nuestro entorno más proximal (Padilla, 2011). “Ninguna sociedad se afirma sin el perfeccionismo de su cultura, de la ciencia, de la investigación, de la tecnología, de la enseñanza. Y todo eso comienza con la preescuela” (Freire, 2004)

Brevemente, pensar que la promoción de la salud induce a generar un ambiente de participación de las y los jóvenes en la evaluación de aquello que les afecta, lo que se traslada a una necesidad precisa de integrar la salud física y psicosocial relacionadas con las necesidades materiales y socio afectivas. Lo cual está pensado en la aplicación de este proyecto bajo las nociones ya expresadas, así que el trabajo de los promotores de la salud con este grupo social, jóvenes, debe tener un equilibrio visible entre las condiciones sociales micro y macro sociales. Donde lo micro o individual es prioridad para nosotros, en términos más simples, la prevención. Con una visualización al futuro humano dentro del cual está la generación de una educación emancipadora, ingresos y desarrollo de habilidades, participación social- crítica y el bienestar de las personas. Y por último, lo macro que se divide en esferas de lo económico, político, social y el desarrollo humano. Es en este sentido, adonde se dirige nuestro blanco perfecto, este será el reordenamiento de la estructura, una nueva cultura de la salud generando propuestas políticas a nivel nacional que beneficien a los jóvenes en lo colectivo a mejorar la economía y su calidad de vida.

4.4.2 Medio ambiente y salud.

Es primordial postular una definición de salud, porque muchas de las veces hemos escuchado hablar de la salud, una y otra vez se nos repite que reflexionemos sobre esto, que realicemos nuestra propia definición y esto es durante toda la licenciatura de promoción de la salud. En este sentido, la repetitividad con la que se nos hace insistencia es necesaria ya que debemos formarnos a partir del conocimiento de las diferentes perspectivas que se tiene a lo largo de todos los momentos históricos de la salud. Postular un concepto de salud no es cualquier cosa, pero en la promoción de la salud es su enfoque principal.

El interiorizar, y no solo eso, llevar a la práctica una definición de salud armada desde una perspectiva multifactorial resulta oportuna cuando se trabaja con acciones directamente relacionadas con ella, con un entorno completo que necesita una atención especialmente integral. No abandonando las diferentes corrientes y prácticas culturales (Padilla, 2011) ya que la ciencia de la salud, aun, sostiene que la salud solo se ve afectada por los fenómenos biológicos o ecológico; no negamos la existencia y las posibilidades de esto, sin embargo tenemos que actuar conforme la manifestación concreta de los procesos sociales y culturales que determinarán la salud colectiva afectando a unos más que a otros, como es el caso de las adicciones.

Sostenemos que la salud debe atenderse desde una mirada incluyente, multi sectorial y de manera indispensable. Esta no es solo el estado de beneficio físico o biológico, sino que contiene elementos que constituyen este proceso. La salud es un valor social relacionado a la calidad de la existencia humana, es fibroso y es determinado por el modo de producción, el nivel de desarrollo socioeconómico y las políticas existentes. Como menciona Consuelo Chapela (2007) que la salud es pieza esencial para la construcción de capacidades del humano e indispensable en la vida de este y la salud se va a ver reflejada mejorando la vida de los sujetos, de tal manera que genere condiciones favorables en su ambiente.

Exponemos que el abandonar la tradicional forma de fragmentar la salud y adoptar una postura holística nos traerá menores resultados en el profesionalismo de la promoción de la salud.

Hoy en día la mirada de la ciencia, en su mayoría, esta puesta en un relación del medio ambiente y la salud desde una perspectiva hegemónica a la atención de la salud, lo mismo con el medio ambiente que se entiende como la relación uni-causal entre un “agente” (cualquier vector) que habitará algún “huésped” que este en el “ambiente” donde se desarrolla la población a la que este pertenezca. Sin embargo, nuestro concepto esta adoptado por la conferencia de Estocolmo donde el medio ambiente es un sistema global complejo, de múltiples y variadas interacciones, dinámico y evolutivo, formado por los elementos físicos, biológicos, sociales,

económicos, políticos y culturales en que vive el hombre y demás organismos (Estocolmo, 1972).

En este sentido, para “generar condiciones favorables en el ambiente” (Chapela, 2007) es necesario tener una perspectiva holística donde se mire realmente la influencia del ambiente sobre las condiciones de salud de las personas.

Como bien sabemos los problemas ambientales están relacionados con las actividades que los individuos hacemos en el entorno, pero qué pasa con la convivencia entre los hombres dentro de un mismo entorno.

La salud se ve envuelta también por factores determinantes como la infraestructura económica, social y cultural los cuales determinaran ciertos comportamientos en las personas. Aunado al acelerado proceso de urbanización e industrialización de la vida que trae consigo bastantes enfermedades originadas por el desempleo, la vivienda precaria, el tráfico en la urbe, los contaminantes en el aire, la acumulación de desechos industriales y domésticos. Todo lo anterior en su mayoría esta estimulado por la apatía que transmite el entretenimiento de los grandes monopolios de las cadenas de televisión, tecnología y la mercadotecnia. Los cuales producen y fomentan estilos de vida negativos para la salud de las personas, como lo es el consumo de alcohol, tabaco, prácticas comunes como el sedentarismo y el uso del auto. Con esto pretendemos visualizar las relaciones entre las conductas anti-ecológicas con las conductas de convivencia. Enfocando el ambiente y la salud desde una mirada diversa que contemple lo natural pero también lo social, cultural, psicológico de los problemas. Para esto nos encaramos a la búsqueda de acciones sistémicas, que no pueden estar limitadas a una sola disciplina como lo es la medicina, en este caso a la ecología, o a las investigaciones de saneamiento ambiental.

Es así que las interacciones entre salud y medio ambiente se pueden englobar en una corriente llamada salud ambiental que se sitúa dentro del marco de la promoción de la salud. La promoción de la salud es el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla (OMS 1986). Abarca no solamente las acciones dirigidas directamente a aumentar las habilidades y

capacidades de las personas (que sería su función a nivel individual), sino también las dirigidas a modificar las condiciones sociales, ambientales y económicas que tienen impacto en los determinantes de salud (a nivel colectivo). Dichos determinantes de salud incluyen aquellos que están bajo el control del individuo (como por ejemplo ciertas conductas, uso de servicios sanitarios) y los que no están bajo su control (condiciones sociales, económicas y del entorno). Por lo tanto, si los determinantes de la salud son individuales y colectivos, las acciones en promoción de la salud deberán ser realizadas a nivel individual y colectivo (AETS, 2007).

4.4.3 La propuesta centrada en el otro

La promoción de la salud busca disputar, para ganar, contra la transmisión de normas y valores que continuamente nos impone el sistema competitivo, buscando sistema más cooperativo, vigilando el desarrollo de las personas para que no imiten conductas que lastimen la calidad de vida de estos. Como por ejemplo, accionar desde la participación comunitaria poniendo acento en las personas como humanos y no como objetos. Se busca que “el otro” no solo tenga conocimiento almacenado, sino todo lo contrario que pueda hacer uso de él, compartirlo y saber que ese conocimiento le es útil en su entorno.

La apuesta que se hace desde la promoción de la salud es para que las mismas personas sean protagonistas de su propia formación integral, potencializando todas sus aptitudes.

El impulsar acciones y actividades de promoción de la salud nos permite transformar la sociedad, por tanto que las personas interiorizan y se identifican con socializar la cooperación y participación lo que permitirá ver los problemas, como el de las adicciones desde una perspectiva globalizadora y lo más importante, resolver ese problema (s) con una mirada más holística.

Optar por conferir a que las personas se hagan cargo de sí mismo, “el cuidado de sí” es un elemento importante dado que de esto nacerá la emancipación en lo individual primero, y después del grupo, la comunidad. La insistencia sobre centrar la mirada en el otro va en caminata a que se vuelvan comisarios de su propia salud,

que conozcan su cuerpo, que lo escuchen y se sientan. Que no abandonen su cuerpo al cuidado de otras personas, por ejemplo: comúnmente vamos al médico para que se encarguen totalmente de nosotros. Sin embargo es nuestra responsabilidad conocernos y saber lo que el médico nos dice, estar al tanto de lo que nos administra. De esto va la figura del promotor de la salud, una figura de empoderamiento de la comunidad, agente de cambio social y orientador hacia una autonomía individual - colectiva.

Como se mencionó, la medicina ha promovido conductas de autocuidado en las poblaciones, pero centradas básicamente en el tratamiento de las enfermedades o en consignas específicas para prevenirlas. De esta manera, se relegan a un segundo plano los cuidados cotidianos para promover la vida y la salud. Por ello, en esta línea hegemónica, su espectacular acción del curar orilla a la relevante omisión de los tejidos psicosociales y socioculturales, lo que impide contextualizar las conductas y nos traslada a no tomar en cuenta los factores políticos, económicos, sociales y culturales que inciden en el proceso salud y enfermedad.

Algunos de los graves problemas a los que la población se tiene que enfrentar son las imposiciones, vivir con ellas e interiorizarlas, que actúan como regulación de su comportamiento en favor de los mensajes sobre educación para la salud o prevención de esta, los cuales no logran el objetivo porque el contexto simplemente no existe y no es tomado en cuenta, así pasa con los jóvenes en adicciones; se dice que los jóvenes son adictos por que se juntan con puros vagos (UNICEF, s.f).

Para que la vida de las personas en la comunidad tenga libertad en elegir y decidir se necesita que ellos se sientan a si mismos, se identifiquen y socialicen. La autonomía les permitirá enfocar las situaciones a las que se enfrentan, elegir las acciones a tomar, como las mejores, para ocuparse de sus decisiones ante los conflictos como las adicciones.

La voluntad es mejor que imponer normativas que siempre tratan de “equilibrar” o poner orden social, lo cual es fácil, sin embargo hacer obedecer a los sujetos a todo lo que les es indicado no es el camino. El camino para liberar espacios de participación que promuevan la prevención de las adicciones y la promoción de un estilo de vida saludable está en el hecho de conquistar la conducta deseada, no de

domarla. Esto a partir de la construcción de conocimiento por parte de toda una comunidad, desde sus grupos pequeños como son los niños, los grupos sociales adultos y los adultos mayores.

Independientemente de la localidad donde trabaje el promotor de la salud habrá de generar desarrollo local si adopta una mirada interesada en el otro, donde él sea el que guie para generar un cambio. En este sentido es de suma importancia que el promotor de la salud tenga un compromiso integral con el estado de salud de las familias de la comunidad (Moreno, 1999).

Con la constancia de los promotores de la salud enrolaran a las personas a una práctica de valores como la cooperación, solidaridad, altruismo, responsabilidad y el compromiso; la sensibilidad humana y social con la que la promoción de la salud se debe ejercer, llevará a la comunidad a integrarse por activistas pro sociales, principales protagonistas de la organización y participación comunitaria.

Finalmente, adjuntamos objetivos importantes de un promotor de la salud:

- Sensibilizar a la comunidad, centrandose en el otro, sobre la situación de salud en la que nos encontramos.
- Fomentar la organización comunitaria para reflexionar sobre los factores de riesgo que inciden en la salud de las personas de la comunidad.
- Fortalecer espacios de participación que promuevan la prevención de las adicciones y la promoción de vida saludable.

5. ACTIVIDADES REALIZADAS DURANTE EL SERVICIO SOCIAL

5.1 Descripción de la unidad donde se prestó el servicio social en el CIJ (imagen 2)



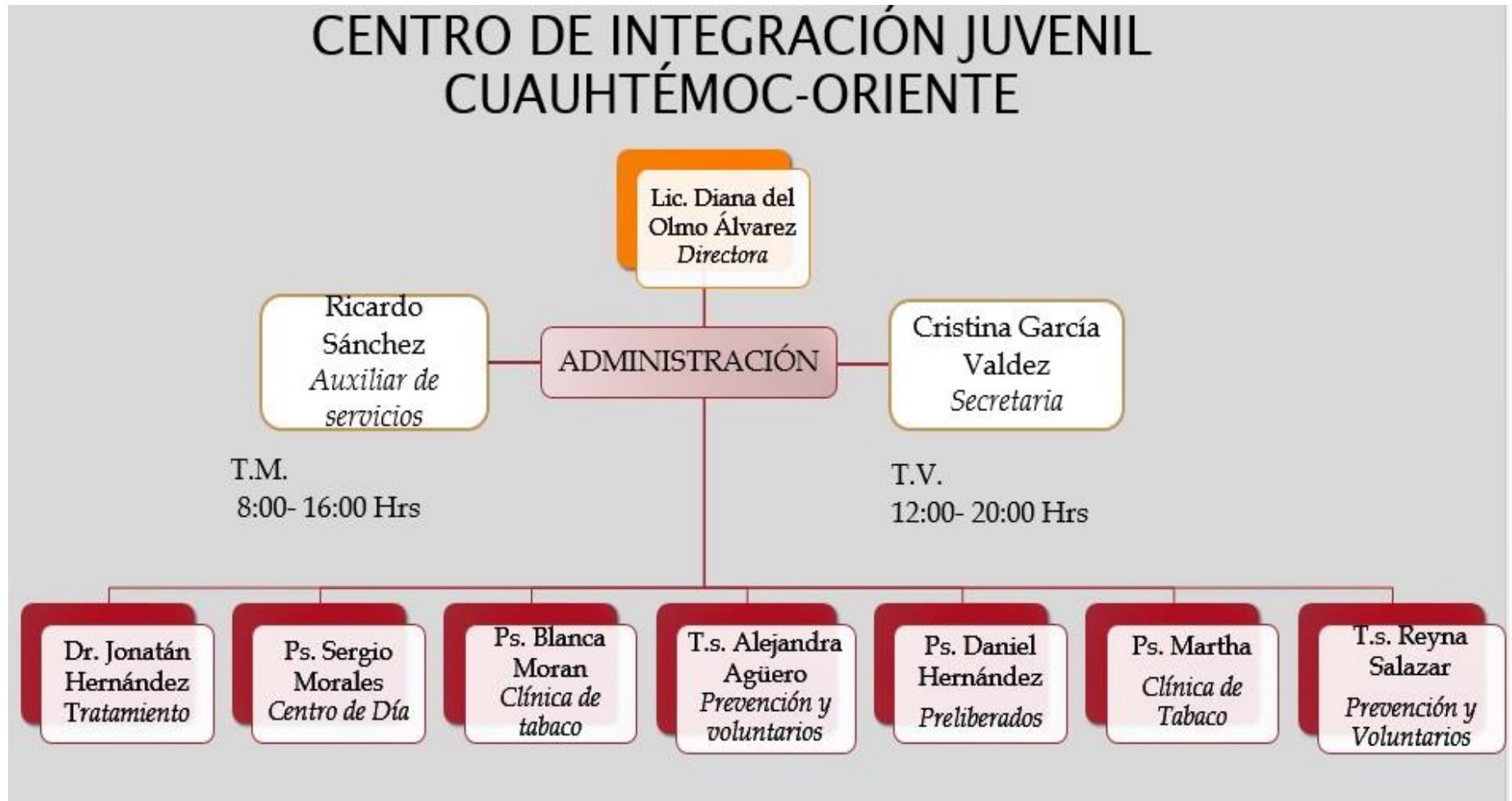
Imagen 2. Espacio operativo del CIJ Cuauhtémoc Oriente. Fachada actual dentro del mercado Abelardo L. Rodríguez ubicado en el centro histórico de la CDMX.

La necesidad de la población del área oriente de la delegación Cuauhtémoc permitió establecer un centro para la atención de las adicciones. Abriendo para la comunidad el 08 de Octubre de 1975 por el presidente fundador patrimonial local Enrique J. Gómez en presencia de la fundadora María Eugenia Moreno (Testimonio, 1976). Esta unidad se encuentra ubicada en callejón Girón s/n y esquina con Rodríguez Puebla entre calle República de Venezuela y República de Colombia en el Centro Histórico de la Ciudad. Es una unidad pequeña, ya que se encuentra en la parte superior del mercado Pdte. Abelardo L. Rodríguez.

La unidad se divide en 5 consultorios (2 para médicos y 3 para psicólogos), 2 cubículos para trabajo social, un cuarto de almacén, dos baños (mujeres y hombres), salón de usos múltiples, gimnasio, salón de talleres, oficina- dirección y recepción. Además cuenta con un equipo médico técnico dividido en diferentes áreas, respecto a su organigrama local (figura 1).

Ahora bien, el tipo de funcionamiento que tiene CIJ Cuahutemoc- Oriente es de tipo tripartita, donde participa el gobierno, el patronato y la comunidad. El gobierno da un presupuesto; el patronato esta conformado por diferentes personalidades como politicos, empresarios o presidentes de otras organizaciones donde incorporan sus capitales para manejar ciertas responsabilidades juridicas; y los terceros participantes son la misma comunidad con las cuotas de recuperacion que se piden para ser atendidos (Frenk y Dantes, 2008).

Figura 1. Organigrama del Centro de Integración Juvenil Cuahutemoc oriente 2016.



5.2 Descripción de las actividades desarrolladas

Durante un periodo de 6 meses, se invirtieron 480 horas para consolidar la formación como promotor de la salud y llevar el conocimiento adquirido en las aulas para beneficio de la sociedad. En este sentido se describen las actividades específicas a las que se atendieron en el programa de servicio social “prevención, tratamiento e investigación en materia de adicciones” en el Centro de Integración Juvenil Cuauhtémoc Oriente, donde se realizaron las siguientes actividades que se exponen en la siguiente estructura (figura 2).

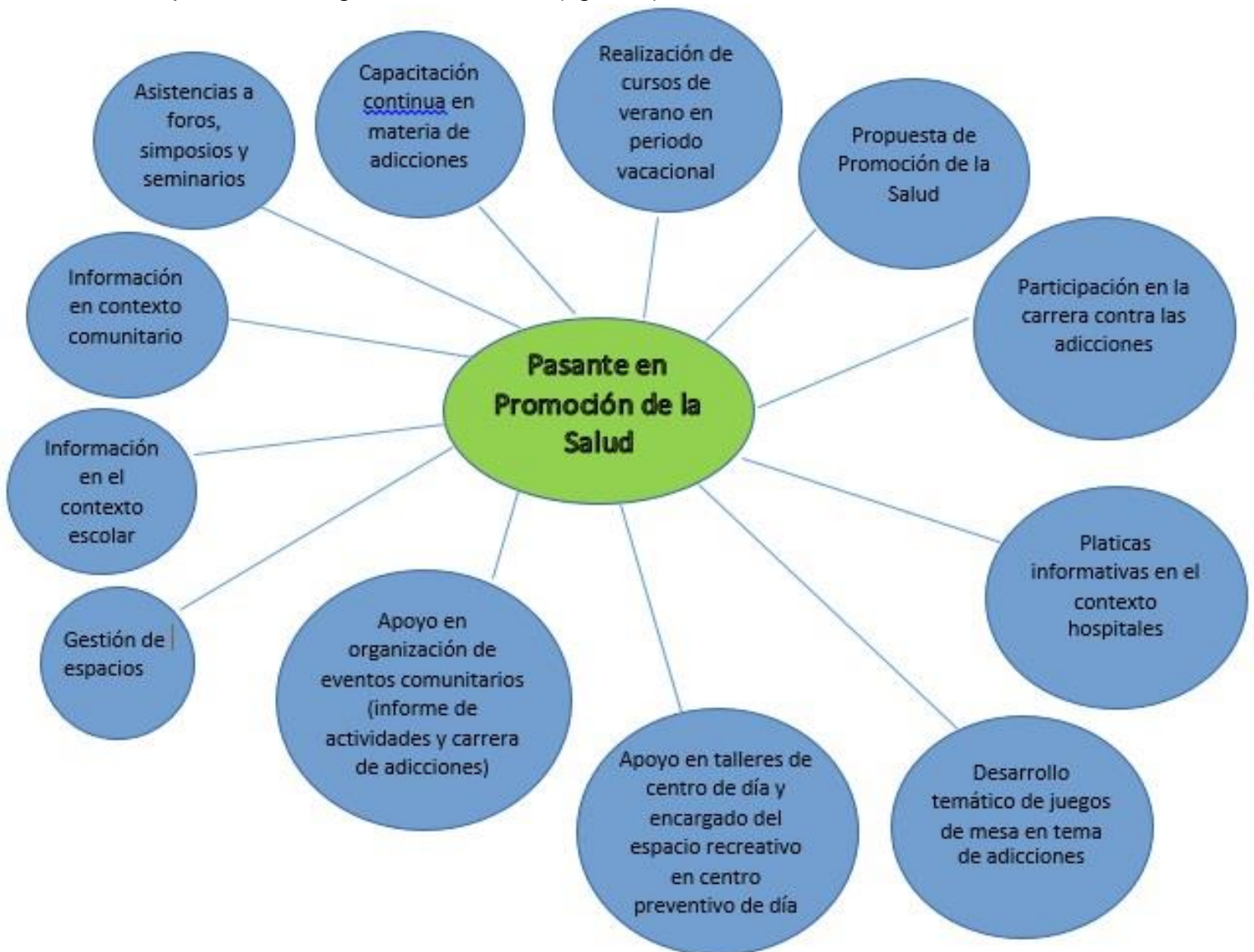


Figura 2. Actividades desarrolladas durante la prestación de servicio social. Elaboración propia

Lo que estipuló en la carta de aceptación que Centros de Integración Juvenil envió, a las oficinas de servicio social de mi casa de estudios la UACM, para dar inicio al proceso la unidad Cuauhtémoc Oriente fueron las siguientes actividades:

Actividades preventivas

Edades tempranas
Edades prioritarias
Padres y madres de familia

Actividades inespecíficas

Lúdico-recreativas
Físico-deportivas
Educativo-formativas
Culturales-artísticas
Curso de verano

Actividades de apoyo

Administrativas

Dos elementos fundamentales de los que explicaremos un poco son el **diagnóstico** y la **planificación**, los cuales nos permitirán desarrollar mejor nuestras estrategias de trabajo en el CIJ.

En este sentido, para desarrollar las ya mencionadas actividades, se hicieron por medio de elementos de intervención comunitaria, principalmente por un diagnóstico que permite interpretar la situación de la comunidad para brindar los servicios preventivos por medio de estrategias en y con la comunidad objetivo, los jóvenes. Estos servicios están orientados a diferentes contextos como escuelas, empresas, centros de salud, deportivos, unidades habitacionales o en las instalaciones operativas de CIJ (CIJ, 2015).

Como ya mencionamos para adaptar una intervención en la comunidad se necesita de un diagnóstico, el cual es “una interpretación de la realidad que identifica las necesidades y los problemas sociales” (López y Covarrubias, 2010), el cual se encuentra sobre un proceso de análisis y descripción de los acontecimientos que suceden dentro de una comunidad (costumbres, comportamiento, entorno social económico, cultural y político) lo que genera un producto a fin con ellos, la intervención adecuada.

Existen varias técnicas, en este caso la técnica utilizada se basó en la recolección

de información mediante la observación directa de conductas ante el uso de sustancias adictivas, drogas, así como el trato de la gente, su educación. Además la revisión de archivos y registros ya existentes del CIJ Cuauhtémoc Oriente sobre la problemática de consumo de drogas en la comunidad, fue útil consultar datos demográficos, epidemiológicos e inclusive estudios sociales ya ejecutados por el equipo técnico médico del CIJ, de lo cual el promotor de la salud pudo acceder.

En esta medida, López y Covarrubias (2010) subrayan que “planificar es pensar a futuro, en algo que queremos lograr. Es analizar una cadena de acciones y organizar los pasos para lograr un determinado fin, cumpliendo de la mejor forma posible los objetivos que deseamos o nos planteamos, enfocándose en un modelo de atención integral con perspectiva familiar y comunitaria”

¿Quién de nosotros no planifica? Si desde que nos ponemos de pie por las mañanas hacemos planes para nuestro día, le distribuimos tiempo a nuestras tareas cotidianas al pensar, qué nos pondremos, qué cocinaremos. He ahí, nosotros siempre planificamos nuestra ruta para llegar a nuestros destinos “puntualmente”. Ahora, vemos lo útil que es planificar para la solución de problemas en la vida cotidiana.

Estos dos elementos de la intervención en comunidad nos permitieron abordar las estrategias que el CIJ ya tiene bien estructuradas como lo son: las sesiones informativas en el contexto escolar, laboral, comunitario y hospitales; jornadas preventivas; centro preventivo de día; y eventos comunitarios.

En este sentido, sobre estas estrategias, se explica la metodología en cada una de ellas con las cuales trabajé para los diferentes contextos. Partiendo del entendido que fomentar el esquema con el que CIJ cuenta para el desarrollo comunitario es fundamental, puesto que la participación social es el eje para la reconfiguración de nuestros entornos y el mejoramiento de la salud, la cual nos permitirá encontrar soluciones para todos, sin embargo considero que a CIJ Cuauhtémoc oriente le falta organización sobre logística para que la comunidad tenga mayor información, tanto oportuna, dónde, cuándo y a qué hora serán sus actividades comunitarias.

**Sesiones informativas*

Básicamente las sesiones informativas se desarrollan mediante pláticas, conferencias o actividades de debate (imagen 3), donde se pone a disposición información científica sobre los daños y las consecuencias (básicamente fisiológicas) del uso y abuso de drogas, así mismo también se proporciona información sobre los factores de riesgo y de protección asociados al consumo. El objetivo marcado es incrementar la percepción de riesgo sobre el uso de drogas, o sustancias y motivar a la comunidad (imagen 4) a participar en la prevención del consumo en familia, amigos, vecinos, (el entorno inmediato).



Imagen 3. Diálogo con los estudiantes de 6to grado de la secundaria Antonio Ballesteros N° 106 ubicada sobre Manuel González, Tlatelolco.

Imagen 4. Entrega de reconocimientos en centro de día N° 2 para niños de 5to y 6to Plaza del estudiante, DIF ubicado entre Aztecas y Florida, "Tepito".



**Jornadas preventivas*

Estas incluyen acciones que informan sobre daños y consecuencias del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas, al igual se incluyen pláticas, conferencias o debates. El objetivo no cambia mucho, gira en torno a que las personas se mantengan informadas sobre los factores protectores y de riesgo; en esta estrategia la diferencia está en la cantidad de personas cubiertas, multiplicado por los días que la jornada se encuentre habilitada. Estas se llevan junto con otras estrategias de trabajo que ofrezcan otras instituciones o movimientos delegacionales las cuales se sitúan dentro de una escuela, empresa o deportivo (imagen 5). Su finalidad es sensibilizar y promover la participación comunitaria en áreas estratégicas, donde se identifica un consumo y abuso mayor, estas son solicitadas por algunas instituciones de gobierno (imagen 6 y 7) o por investigaciones del propio CIJ.



Imagen 5. Jornada preventiva en la plaza San Simón para los habitantes de la colonia San Simón Tolnahuac.



Imagen 6. Stand de información dentro de la unidad de medicina familiar 2 del IMSS



Imagen 7. UMF 2 del IMSS. Ubicada en calle Sor Juan Inés de la Cruz, Santa María la Rivera delegación Cuauhtémoc.

**Centro preventivo de día*

Este espacio es para y desde la comunidad que se consolidan en las instalaciones de las unidades operativas del CIJ como un punto de encuentro, donde se promueven los servicios que proporciona el Centro de Integración; el objetivo es fomentar estilos de vida saludables y promover la convivencia, incidir en la ocupación del tiempo libre proactivo en los asistentes y la participación social (imagen 8 y 9). Estas acciones están acompañadas por actividades preventivas (cuadro 1) coordinadas por el equipo técnico del CIJ donde pude participar y tener a mi cargo una sesión todos los martes de 9:00 am a 10:30 am.

Psicosocial	Cultural y artística	Lúdico - recreativas	Físicas y deportivas	Educación y formación
Talleres con niños, jóvenes, docentes, madres y padres	-Ejecución de instrumentos -Fomento de la expresión musical - Artes plásticas	- Juegos de mesa - Manualidades - Juegos de retención, creatividad e imaginación	-Yoga -Relajación muscular progresiva	-Talleres de oficios -Alfabetización - Regularización en materias

Cuadro 1. Actividades centro preventivo de día (CIJ, 2016). Elaboración propia.



Imagen 8. Taller de manejo de emociones en área operativa.



Imagen 9. Taller de ajedrez con el grupo de centro de día.

**Eventos comunitarios*

Estas actividades están organizadas a través de instituciones públicas, privadas y organizaciones de la sociedad civil las cuales cuentan con la representación de sus respectivas autoridades, estas sean de cualquier nivel de gobierno. Estos eventos son para contribuir la acción comunitaria de CIJ, crear alianzas para mejorar la atención, mediante labores comprometidas con la población. Entre estas están la presentación de publicaciones, conmemoración de fechas importantes en el ámbito de la salud, foros, coloquios y conferencias (figura 3).



1



2



**EVENTOS
COMUNITARIOS**



4

3



Figura 3. Elaboración propia. Eventos comunitarios: 1. Coloquio mariguana, 2. Carrera contra las adicciones, 3. Publicaciones CIJ y 4. Simposio experiencias tratamiento y prevención

Como pudimos ver, en la anterior figura se hace referencia a las estrategias comprendidas para la prevención de adicciones que contribuyen a la organización comunitaria y la cohesión social, fomentan el desarrollo de habilidades sociales, sentido de pertenencia. Además favorece la creación de entornos saludables, más seguros y de mayor integración social.

** Actividades del promotor de la salud en centro de día.*

En mi estancia, como ya mencione, me propuse para coordinar las sesiones de los martes de 9:00 am a 10:00 am en el centro preventivo de día. Donde obtuve la oportunidad de iniciar un taller de 10 sesiones titulado “*Cosechando triunfos: propuesta de promoción de la salud ante la adicción juvenil*” para el cual tuve que realizar todo un procedimiento que a continuación se presenta (figura 4) quiero resaltar la importancia de diagnosticar estos elementos para diseñar y operar una intervención, que sin duda será más exitosa.



Figura 4. Esquema sobre el proceso de intervención. Realización propia.

En esta propuesta trabajé durante mis primeras semanas en el CIJ, donde ocupé de dos elementos importantes que ya mencioné, dentro de este documento, al inicio del punto *5.2 Descripción de las actividades desarrolladas (ver página)* que son el **diagnóstico** y la **planificación**. No obstante, en este caso se tomaron 2 elementos más como complemento a la intervención, el cual identifiqué como **la importancia del grupo para el facilitador del taller** y el último como **la reapropiación del cuerpo**.

De este modo, para entender este eje de la importancia del grupo debemos entender que las personas dependen casi en su totalidad de la socialización, la influencia de los grupos donde se desenvuelve, por lo que la identidad y personalidad de los miembros de un grupo, en su caso jóvenes que asisten al centro preventivo de día, traen diferentes capacidades y características muy interiorizadas apoyadas por fuertes modelos sociales y corrientes institucionales, todo grupo es educador por la influencia que ejerce en el individuo al que moldea (Andueza, 1987). Por siglos los individuos hemos venido girando en torno a las constantes interacciones entre ideas, pensamientos, comportamientos, problemas, etc. Hoy en día, aunque el sistema monopolizador y capitalizante nos divide o nos aísla en tiempo y espacio, no podemos negar que el ser humano es un ser social, donde participa en diferentes grupos, lo que influye directamente en él de manera decisiva. Revisando algunos conceptos se decidió acoger el de Villa Bruned que afirma que el grupo es un conjunto de individuos unidos por mutua atracción interpersonal, y por la satisfacción también mutua de sus propias necesidades (Citado en Fuentes, 1997).

Empero, reconozcamos que todo grupo al que se pretende intervenir tiene características específicas. Por ejemplo, el grupo con el que estuve en el centro preventivo de día, fue un grupo que permitió hacer maleable el trabajo, adaptando actividades en función de sus particularidades. Es así como pude deducir que en grupos en situaciones o problemas similares es indispensable la empatía con los objetivos de solución, donde necesitaran apoyo mutuo, como pasó con los miembros de mi grupo, donde necesitaron ayudarse mutuamente para lograr sus

objetivos al llegar al CIJ. En particular este grupo fue unidad (gracias a su objetivo en común: reconstrucción identitaria) y diverso, por la personalidad de cada uno. El grupo es un mecanismo que aporta, a este proceso, mediante la apropiación de significados, donde los seres humanos damos sentido a nuestra existencia, pues el carácter social de estos nos ubica en una red de significados compartidos que se generan en lo colectivo, pero que se hacen únicos a partir de su internalización generando un cambio, desde lo colectivo, y en futuro para el sujeto en lo individual. De ahí de potencializar las capacidades y aptitudes de los jóvenes, retomando herramientas para enfrentarse a la vida, desde la liberación del Estado hasta la emancipación colectiva (Molina y Venegas, 2012).

El último elemento considerado, parte desde la reapropiación del territorio de nuestro físico, lo corporal. De acuerdo con Foucault una de las formas de reconocer al sujeto es a partir de lo corporal, la construcción de esta es indirecta e invisible, la cual se lleva muy en las entrañas de la corporalidad del ser (Molina y Venegas, 2012).

El proyecto citado para intervención va en torno a la recuperación de nuestro ser a partir de los huertos urbanos, donde el contacto con las plantas y los elementos que la componen es un efectivo acto de integración, aunadas a naturalezas éticas y solidarias que incidirán en la recomposición de la sociedad en iniciativa de cada intervenido; que a su vez propiciara la reapropiación del territorio donde el ser humano se desenvuelve.

Es un reto importante puesto que vemos la aglomeración de la urbe sobre nuestros cuerpos, gobernado por las políticas infraestructurales del estado que en este orden también promueven el consumismo, alterando nuestro espacio, ya que esta fuerza controladora incide con más poder a la sumisión y el control del sujeto.

Un ser que se ve superado por la inmovilidad de su cuerpo, el que se constriñe afectando su capacidad de desplazarse, que limita su libertad es incapaz de hacerse cargo de sí mismo. El movimiento también construye un punto de partida propio, da una intención que se manifiesta desde el sí mismo, es una especie de ruptura de las “camisas de fuerza” que constriñen la libertad en el más amplio sentido de la

palabra. Por ello una de las principales intenciones de intervenir a los jóvenes rescatando estos elementos, es la de crear una libertad sentida, no es solo sentirla y dejarla de sentir, sino vivir sintiéndola no es solo “descubrir lo que somos sino rechazar lo que han hecho de nosotros, desembarazándonos de la individualización y la totalización simultaneas de las estructuras de poder moderno o relaciones de poder; lo importante no es liberar al individuo del Estado y sus instituciones sino liberarnos nosotros del Estado y del tipo de inmovilización-individualización que le es propio; ahora nos es preciso promover nuevas formas de subjetividad (Foucault en Venegas y Molina, 2012).

Finalmente el trabajar con estos elementos en favor de la juventud nos da la satisfacción de creer que los sujetos construirán su ser a partir de las experiencias, las cuales delinearán su identidad.

5.3 Cosechando triunfos: propuesta de promoción de la salud ante la adicción juvenil (Imagen 10)

Esta propuesta se llevó a cabo dentro del programa de atención a los usuarios que quieren dejar de consumir alguna sustancia adictiva. Mejor conocidos como Centros de Día están como respuesta a potencializar las aptitudes frente a la vida del consumidor, al cual se le acerca un modelo único de tratamiento a encuadre intensivo e integral, basado en los fundamentos y filosofía de las comunidades terapéuticas. Los Centros de Día constituyen una opción accesible a las posibilidades económicas y geográficas de los usuarios, gracias a la red de atención institucional, es preciso mencionar que no es un tipo de guardería, como muchos padres lo ven, en tanto que llevan a sus hijos para ser atendidos en actividades para su entretenimiento.

Los Centros de Día responden a las características y requerimientos de atención de los usuarios abusadores o dependientes de sustancias psicoactivas (SPA) quienes suelen mantener una relación estrecha con otros consumidores, carecer de apoyo familiar o redes sociales que les otorguen contención psicosocial, y por lo que se

les brinda un espacio para reflexionar, trabajar y obtener herramientas que los ayuden a enfrentarse a la dura sociedad de donde llegaron y así evitar potenciales recaídas.

Por esto, la intención de realizar un propuesta integral con una enseñanza popular. En este apartado se verá el contenido de la propuesta de trabajo que se realizó para la aplicación con los jóvenes del grupo centro de día número 1 en el Centro de Integración Juvenil en la delegación Cuauhtémoc área oriente de la ciudad de México.

COSECHANDO TRIUNFOS: PROPUESTA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD ANTE LA ADICCIÓN JUVENIL



Centros de Integración Juvenil, A.C.



PROPUESTA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD: HUERTO URBANO COSECHANDO TRIUNFOS FRENTE A LAS ADICCIONES

Imagen 10. Portada original del documento físico para propuesta de promoción de la salud: huerto urbano cosechando triunfos ante la adicción juvenil

Introducción.

Actualmente nuestra sociedad ha dado punzadas de cambios en su identidad; algunas transformaciones sociales, políticas, tecnológicas y ambientales ya exigen trabajo de la promoción de la salud para adaptarnos a nuestro entorno sin desproteger nuestra salud, poniendo de por medio prácticas de educación que nos ayuden a resolver los problemas que se van generando con estos cambios.

Hoy en día el compromiso de los promotores de la salud está delimitado en nuestras generaciones más vulnerables, como lo son los jóvenes. Es cierto que los cambios continuos de nuestro entorno, más cercano, pierden equilibrio, creando una serie de desventajas. Sin embargo, el trabajo con los jóvenes es importante y si no se trabaja sobre el desarrollo integral de los jóvenes las situaciones de riesgo en las que se encuentran estarán, desafortunadamente destruyendo nuestra futura sociedad. Incorporado a esto, graves consecuencias en las posibilidades de alcanzar una calidad de vida impalpable y el no invertir en su presente, el futuro de estos jóvenes será desesperanzador, perjudicándonos en consecuencias mucho más peligrosas y dañinas de lo que imaginamos.

En la lógica de la promoción de la salud se recomienda una inversión primordial en los procesos de prevención, educación, desarrollo integral y protección de la salud moral, social y psicológica del joven. Es por esto que este proyecto esta pesado en un proceso formativo y de protección ante las nuevas políticas generales que provocan el consumo de sustancias adictivas en nuestros jóvenes.

Como resultado a este compromiso de la promoción de la salud, el presente proyecto expone la fundamentación teórica en base a 3 ejes fundamentales que constan, primeramente de la reflexión sobre el tema de la salud, haciendo explícita una definición de la salud, posteriormente se hace una revisión a lo que se entiende, desde la promoción de la salud, sobre el concepto de medio ambiente, abandonando el legado “verde” por el cual muchos lo conocemos, para dar un paso al enriquecimiento del mismo, dándole una categoría más amplia desde la promoción de la salud. Posteriormente el tercer eje, la fragmentación del cuerpo por el conocimiento científico y su aplicación, donde se hace una crítica al sistema

hegemónico de la educación, proponiendo una educación popular, donde el rol del profesor no es solo vaciar conocimiento sino compartir el conocimiento (Freire, 2004).

En la parte media del proyecto, se explica a grandes rasgos la aparición de los huertos urbanos, lo que representa, el cómo y por qué se usan. Por medio de que técnicas se usan; también se plantea un listado de los principales beneficios para la salud en los jóvenes y finalmente se presentan los talleres, la propuesta metodológica, la duración y objetivo de cada sesión.

Fundamentación Teórica

Salud

Cuántas de las veces escuchamos hablar de la palabra salud y su significado a lo largo de la licenciatura en promoción de la salud. Hoy entiendo lo necesario que es conocer las diferentes perspectivas que se tiene de esta palabra. Definir un concepto de salud no es nada fácil. Sin embargo, para un promotor de la salud es necesario, ya que su enfoque principal es este.

La necesidad de interiorizar un concepto sobre la salud resulta oportuna cuando se trabaja con acciones directamente relacionadas con ella. Más aun considerando las diferentes corrientes y prácticas culturales (Padilla, 2011). De esta manera la salud es incluyente, multi sectorial e indispensable. Esta no es solo el estado de beneficio físico o biológico, sino que contiene elementos que constituyen este proceso. La salud es un valor social relacionado a la calidad de la existencia humana, es fibroso y es determinado por el modo de producción, el nivel de desarrollo socioeconómico y las políticas existentes. Como menciona Consuelo Chapela (2007) que la salud es pieza esencial para la construcción de capacidades del humano e indispensable en la vida de este y la salud se va a ver reflejada mejorando la vida de los sujetos, de tal manera que genere condiciones favorables en su ambiente.

En este sentido, para trabajar este proyecto *“Cosechando triunfos: propuesta de promoción de la salud ante la adicción juvenil”* se abandona la tradicional forma de fragmentar la salud y adoptar una postura holística. Se cree en apostarle a la

construcción e intervención metodológica para crear una visión más completa, y claro, cómo obtener resultados en pro de lo que es la salud; un todo. Y así, concretar las palabras *Chapelistas*: generar condiciones favorables en el ambiente (Chapela, 2007).

Medio ambiente

Actualmente, dada la situación de nuestra ciudad, a nuevo título, Ciudad de México. Basta con encender el televisor o pararnos en un puesto de periódico para mirar que el medio ambiente anda en boga. Pero realmente, ¿entendemos de qué nos hablan, o entendemos las decisiones políticas para “revertir” las consecuencias que le hemos provocado a este?

Iniciemos con la conceptualización, alguna definición menciona en la CEPAL (Comisión Económica para América Latina y el Caribe) retoma de la conferencia de Estocolmo:

“El medio ambiente es un sistema global complejo, de múltiples y variadas interacciones, dinámico y evolutivo, formado por los elementos físicos, biológicos, sociales, económicos, políticos y culturales en que vive el hombre y demás organismos” (Estocolmo, 1972).

En este sentido, desde un enfoque de la promoción de la salud, el medio ambiente es un sistema que intervendrá en nuestra salud a favor o en deterioro. Dado que este sistema ambiental es un esquema de valores naturales, en su mayoría, pero la mirada de promoción de la salud nos permite incluir valores sociales y culturales que existen de algún modo en nuestra sociedad, los cuales interactúan entre si e influyen en la vida material y psicológica de nuestros jóvenes. ¿Casi nada verdad? Pues no, es tan solo nuestra generación futura que reconstruirá o destruirá esta sociedad.

Ahora que ya sabemos que el medio ambiente no solo se trata del espacio de recreación del ser humano y sabemos que también abarca animales, plantas, objetos, suelo, agua, tierra y elementos históricos, políticos; ¡vaya!, esta nuestra socio-cultura.

Está en nosotros construir propuestas con habilidades y capacidades que a los jóvenes les permitan hacer frente a los problemas que los inducen a vivir en un entorno insalubre. Ya que el reconocer el poder de los individuos por medio de sus capacidades es fomentar el logro de sus aspiraciones individuales y colectivas para un futuro medio ambiente viable.

Fragmentación del cuerpo por el conocimiento científico. Obstáculo para la salud integral.

El ser humano no nace construido, ni se autoconstruye del todo como sujeto, sino que se construye desde la intersubjetividad, puesto que los conceptos, así como el conocimiento que adquiere durante días en aulas o en la escuela, son corporizados, interactúan y son usados cotidianamente para interpretar el significado de la vida. Desde el enfoque cognitivo-conductual este proceso de subjetivación ocupa toda la primera infancia y es promovido por los diferentes vínculos con sus semejantes, profesores o padres, que se encargan de ellos en esos tiempos y van modificando o produciendo huellas estructurantes que modelan las representaciones del sujeto a futuro (Fossati & Busani, 2004). En términos generales, el proceso del estudiante en etapa de la niñez hasta la juventud se va a ver vulnerada por el sistema de poder que lo supervisa, lo dota de conocimiento y lo castiga por su actuar.

La llamada escuela conservadora. Esta escuela típica en nuestra cultura mexicana donde el niño-joven está totalmente relegado por el que está poseyéndolo durante su estancia en la institución durante varias horas de clases. Este sujeto deja su cuerpo e intersubjetividad a merced del educador. Este educador usa estrategias severas del biopoder: disciplina al cuerpo, lo manipula, lo reduce, lo vuelve dócil y lo hace producir (Fossati & Busani, 2004).

Este sistema cultural aniquilador no permite que se construyan acciones de salud para la integridad del ser humano, sino todo lo contrario, las instituciones socio-culturales son obstrucción de emancipación, autonomía y subjetividad objetiva. En cambio si este sistema fuera excluido de nuestras instituciones educativas, por lo menos en esta etapa, ya que es donde la niñez-juventud pasa el mayor de su tiempo. Esta reestructuración sería una oportunidad para prevenir múltiples

problemas que son causa de este tipo de afrentas en nuestra educación. Puesto que cualquier individuo o grupo (en este caso) debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y de cambiar o adaptarse al medio ambiente (OMS, 1986).

En este sentido, el proyecto apuesta por estrategias de pensamiento creativo, compartir experiencias, saberes e idear pensamientos de lucha frente a las adicciones. Así que, es indispensable voltear la moneda y lograr que los estudiantes pasen de ser objetos pasivos de la educación a sujetos activos autónomos en la construcción de su aprendizaje, que sea una transformación integral, como sujetos objetivos, sociales, profesionales, creativos y responsables para su salud. La intención de incorporar este tipo de método para llevar a cabo el proyecto *“Cosechando triunfos: propuesta de promoción de la salud ante la adicción juvenil”* no es solo exponerles este novedoso método de enseñanza, sino generar un cambio por aprender, que conozcan el método de enseñanza, aproximarnos a la realidad y más que eso, sembrar la semilla en nuestro entorno más proximal (Padilla, 2011).

“Ninguna sociedad se afirma sin el perfeccionismo de su cultura, de la ciencia, de la investigación, de la tecnología, de la enseñanza. Y todo eso comienza con la preescuela” (Freire, 2004)

Brevemente, pensar en la promoción de la salud induce a generar un ambiente de participación de las y los jóvenes en la evaluación de aquello que les afecta, lo que se traslada a una necesidad precisa de integrar la salud física y psicosocial relacionadas con las necesidades materiales y socio afectivas. Lo cual está pensado en la aplicación de este proyecto bajo las nociones ya expresadas, así que el trabajo de los promotores de la salud con este grupo social, jóvenes, debe tener un equilibrio visible entre las condiciones sociales micro y macro sociales. Donde lo micro o individual es prioridad para nosotros, en términos más simples, la prevención. Con una visualización al futuro humano dentro del cual está la generación de una educación emancipadora, ingresos y desarrollo de habilidades, participación social- crítica y el bienestar de las personas. Y por último, lo macro

que se divide en esferas de lo económico, político, social y el desarrollo humano. En este sentido donde nuestro blanco será el reordenamiento de la estructura, una nueva cultura de la salud generando propuestas políticas a nivel nacional que beneficien a los jóvenes en lo colectivo a mejorar la economía y su calidad de vida.

5.3.1.1 Huertos urbanos, qué son y cómo se usan

Históricamente esta práctica procede desde principios de nuestra civilización, dado que existen antecedentes de familias primitivas sembrando semillas que facilitaban productos para su auto consumo. Donde colocaban las semillas, era dentro de un perímetro más cercano a la familia consumidora como lo son, límites del terreno o a los costados de sus casas. Sin embargo, esto no ha quedado allí (Los Procesos de Transición, 1987)

El sistema agricultor ha sido muy efectivo, a lo largo de los años ha pasado por diferentes cambios y experimentos para un mejor provecho del suelo, en conjunto con otros elementos naturales. Esta actividad primaria a viajado, evolucionado, mejorado o empeorado, desde los campos egipcios, chinos, romanos; así como en diferentes edades como la media y la moderna. En torno a esto se han observado diferentes técnicas para diferentes entornos y factores naturales (Sarandón y Flores, 2014)

Nuestra actual sociedad está siendo regenerada constantemente por tecnologías, dinamismos y estilos de vida globales. Hoy en día la mayoría de los pobladores quieren verse “beneficiados” de la urbanidad, lo cual nos orilla a buscar alternativas para contrarrestar los efectos que la mancha urbana¹ exacerbada. Es así como surge la técnica de los huertos urbanos.

Los huertos urbanos fueron creados para las ciudades, donde el espacio es reducido, donde el contacto con la naturaleza es mínimo, así como el cuidado o

¹ aumento acelerado de la demanda de alimentos, energía y agua, además de un incremento de la contaminación atmosférica y de los cuerpos de agua (lagos, ríos y mares), mayor contaminación de suelos, erosión y deforestación, sin olvidar la generación alarmante de residuos sólidos y peligrosos.

retribución a la misma naturaleza se ha visto mermada por nuestras prácticas explotadoras. Es una técnica de producción, de auto cuidado, responsabilidad y auto consumo donde se aprovechan de la mejor manera los recursos disponibles como la basura, agua, climas y espacios; balcones, terrazas, escaleras, etc (Azoteas verdes, 2012). Es una técnica práctica para toda persona que busca beneficiarse, así como generar nuevos productos que les ayuden a mejorar la calidad de vida/salud.

5.3.1.2 Beneficios de los huertos para la salud.

Este breve apartado fue inspirado desde la perspectiva de la promoción de la salud, como en algunas de las líneas de acción de la promoción de la salud, mencionada en la carta de Ottawa como lo son la creación y protección de ambientes saludables, así como el fortalecimiento de potencialidades individuales y colectivas. Este proyecto fue creado para beneficiar la salud en individuos y grupos por medio de la promoción de prevención e intervención con nuevas conductas saludables para jóvenes vulnerables al abuso de sustancias tóxicas (drogas). En este caso con el grupo de centro preventivo de día del CIJ Oriente ubicado en el centro de la ciudad de México.

Estos beneficios que obtienen para su salud (entendiendo la salud como un todo) son:

- Aseguramiento, en parte, de la alimentación de uno o más individuos.
- Garantía en los alimentos para nuestra salud, pues se sabe que no se manejaron sustancias como químicos (Azoteas verdes, 2012).
- Evitamos la destrucción de nuestra capa de ozono por el uso de tóxicos.
- Aportamos a la economía local y familiar, evitando comprar en cadenas de supermercados extranjeros.
- Manejo adecuado del agua de lluvia, la luz solar; algo que aportan las plantas es la reducción de ruidos.
- Aportar filtros de CO₂.
- Fortalece la integridad familiar.

- Trabajo recreativo y la reconexión con la naturaleza.
- Actividad divertida, relajante y disminuye el estrés.
- Actividad de ocio que nos permite desarrollar nuestro equilibrio físico, mental, espiritual y emocional.
- Trabajo en equipo y cooperación mutua con valores de responsabilidad.

5.3.2 Cartas descriptivas de la propuesta

Carta Descriptiva (1) – Comunidad de jóvenes vulnerables a sustancias toxicas.				
Lugar: Centro de Integración Juvenil, CIJ-Oriente, Cjon. Girón, Centro Histórico A, 06000 Ciudad de México, D.F.				
Tema: Presentación del taller				
Actividad	Objetivo	Desarrollo	Materiales	Hrs
Hola Hola	Romper el hielo	Los participantes se ponen de pie y forman un círculo. Una persona camina alrededor del círculo, por la parte exterior y toca a alguien en el hombro. Esa persona camina alrededor del círculo en la dirección contraria, hasta que las dos personas se encuentren frente a frente. Se saludan mutuamente y dicen 3 cosas que les gusta hacer (me llamo Pedro y me gusta...). Luego las dos personas corren en direcciones opuestas alrededor del círculo, hasta tomar el lugar vacío. La persona que pierde camina alrededor del círculo en busca de otro compañero y el juego continúa hasta que todos se presenten.		20 a 25 min
Presentación del taller	Causar emociones y generar interés hacia el taller. Comprometernos a mantener un ambiente de respeto y seguridad.	Exposición del taller “cosechando triunfos: ante la adicción juvenil” . Beneficios para nuestra salud por medio de la técnica huerto urbano básico para iniciarse en prácticas que ayuden a fortalecer la autoestima, la seguridad y capacidades del ser humano para crear.	*Presentación de Powerpoint o rota folios	15 min

Huerto urbano: cultivo ecológico.	Analizar los conceptos y trabajar el conocimiento previo.	Introducción a lo ¿qué es un huerto urbano, para qué sirve, por qué un huerto urbano? ¿Qué tipo de cultivo será el más apto para nuestra huerta? Conceptos básicos del cultivo orgánico.	*Lluvia de ideas *plumones	20 -25 min
Arte a mano alzada.	Reconocer la creatividad, incrementar la autoestima.	Otorgando la libertad de ponerse cómodos se les pedirá una interpretación artística de una planta o árbol (dibujo) manifestando una situación emocional o sentimental cuando escuchan la palabra NATURALEZA. Exponer, para el grupo, esa situación con su dibujo. *se les pedirá que ese dibujo lo pongan en un lugar visible para ellos.	*hojas *lápices *colores *gomas	15-20 min

Conclusión con un muñeco.	Conocer sus expectativas sobre el taller.	Se dibuja o se presenta una figura humana, donde se le pedirá a cada participante escribir sobre él. En la cabeza ponen lo que piensan sobre el taller. En las manos ponen lo que aprendieron hacer, en el pecho ponen sus inquietudes y en los pies ponen que es lo que creen encontrar durante el trayecto del taller.	*plumones *pizarrón/ rotafolio *cinta	10 min
---------------------------	---	--	---	---------------

Carta Descriptiva (2) – Comunidad de jóvenes vulnerables a sustancias toxicas.				
Lugar: Centro de Integración Juvenil, CIJ-Oriente, Cjon. Girón, Centro Histórico A, 06000 Ciudad de México, D.F.				
Tema: Conocer e integrar al grupo				
Actividad	Objetivo	Desarrollo	Materiales	Hrs
Todos abajo y todos arriba.	Se pretende relajar y ejercitar al grupo, concentrarlo y estimular el trabajo en equipo.	Los integrantes del taller se colocan en pares, tomados de las manos, cuando el responsable diga todos abajo, las parejas tienen que sentarse en el piso y cuando se diga todos arriba los participantes tendrán que levantarse sin soltarse de las manos. El grado de dificultad subirá haciendo tercias, cuartetos y al final todo el grupo.		20 a 25 min

<p>La tierra para la huerta.</p>	<p>Comprender la importancia de los elementos en la tierra y reconocer nuestra tierra para plantar o trasplantar.</p>	<p>Compartir conocimientos básicos de los componentes de la tierra: fertilidad, drenaje y nutrientes (abonos orgánicos).</p>	<p>*Presentación física o dibujos. *plumones</p>	<p>20 min</p>
<p>Cambiando de aires.</p>	<p>Aprender a trasplantar con las manos. Sentir el contacto con la tierra Transmitir el cuidado para tocar la planta y las raíces; conocer el espacio y profundidad del nuevo hogar.</p>	<p>Colocar al grupo en un semicírculo y entregar a cada uno una planta. Tendrán que sacar la planta del recipiente y pasarla a su nueva maceta. Los hoyos deben ser amplios y profundos según las raíces. Se riegan suavemente, pero no sobre la planta, sino sobre la tierra cercana a ella.</p>	<p>*Maceteros *Herramientas de jardinería *bolsas *tierra *agua</p>	<p>20 min</p>
<p>Hojas de zanahoria</p>	<p>Reflexionar sobre la vida. Esta muchas veces queda latente, es decir con capacidad de desarrollarse aunque creamos que la planta está muerta.</p>	<p>Experimento donde se cortan las puntas (lo que se tira a la basura) de unas zanahorias y estas son colocadas en unos recipientes pequeños (huevera de plástico, tapas, etc.) Estas se pondrán cercanas a una ventana para que reciban el sol. Cada día tendrán que poner poca agua y en 2 o 3 días se obtendrán hojas que podrán ser usadas en las sopas o como ingredientes de ensaladas o trasplantarla para originar una planta.</p>	<p>*Zanahorias *cuchillo *recipientes *agua</p>	<p>15 min</p>

Conclusión y reflexión	Conocer sus expectativas sobre el desarrollo del taller.	Se le pide a cada participante que exprese el cómo se sintió en el taller, que se llevan y si aprendieron algo, como lo usaran a partir de hoy.	*Hojas *Plumones	10 min
------------------------	--	---	---------------------	---------------

Carta Descriptiva (3) – Comunidad de jóvenes vulnerables a sustancias toxicas.				
Lugar: Centro de Integración Juvenil, CIJ-Oriente, Cjon. Girón, Centro Histórico A, 06000 Ciudad de México, D.F.				
Tema: El agua elemento trascendental.				
Actividad	Objetivo	Desarrollo	Materiales	Hrs
Corriendo hasta la meta	Reconocernos como personas, divertirse, comunicarse y trabajar en equipo.	A cada integrante se le proporciona una serie de tubos de papel higiénico donde escribirán nombres, grupos, instituciones o actividades que nos estimulan a cumplir nuestras metas. Después se pasará un pelota (de papel, goma, canica, etc.) por el túnel que se ira formando con los tubos de cada integrante. El fin es no dejarla caer hasta que se termine el tubo que tendrá el nombre de “metas”.	*Tubos de papel higiénico *plumones *plumas	20 min
La importancia del Riego	Aprender la importancia del elemento agua en nuestra huerta. Conocer técnicas de riego.	Interactuar con conocimientos, básicos, del riego a nuestra huerta. ¿Cuál es la función del agua, cómo regar y cuánto regar?	*Lluvia de ideas *Problematizar *plumones	20 min

El círculo del tiempo	Percibir la importancia de una adecuada (equidad) distribución del tiempo. Alentar a dedicarle un espacio a nuestro huerto.	De manera individual cada uno indicará a través de porcentajes cómo es la distribución de su tiempo, según las áreas propuestas, se les proporcionara una media cartulina o rotafolio. Finalmente los participantes expondrán su experiencia, lo que piensan, o si lo quieren modificar o añadir algo. *áreas propuestas: Tiempo personal, tiempo laboral/ educativo, tiempo de pareja, tiempo familiar.	*Rotafolios *plumones *hojas *colores *cinta	20 min
Sistema de riego.	Aprender técnicas de riego, el ahorro del agua y el reciclaje. Fomentar la creatividad.	A cada participante se le da una botella, tendrán que cortar, justo por la mitad. Después a la mitad superior, se le harán tres agujeros a 3.5 cm de donde está la boquilla hacia la parte media. Sobre la tapa se hacen dos agujeros y por estos se pasan dos cuerdas, en función de mechas. En la otra mitad (parte baja) se pone agua y la botella superior de forma invertida ya con la tierra y la planta o semilla.	*botellas de 2.5 litros o 3Lt *navaja o tijeras *tierra * planta o semilla *agua	20 a 25 min
Conclusión y reflexión	Reconocer lo significativo del taller.	¿Qué valoras, que te hace estar aquí, cómo te sientes haciendo lo que haces en el taller? Participación libre.		5 min

Carta Descriptiva (4) – Comunidad de jóvenes vulnerables a sustancias tóxicas.				
Lugar: Centro de Integración Juvenil, CIJ-Oriente, Cjon. Girón, Centro Histórico A, 06000 Ciudad de México, D.F.				
Tema: Compostaje.				
Actividad	Objetivo	Desarrollo	Materiales	Hrs
El tiradero de globos	Ejercitar los músculos e interactuar.	En esta actividad, se les amarrarán con unas vendas los tobillos y las rodillas a todos los participantes. Posteriormente el responsable regará globos por todo el espacio, así que los participantes tendrán que recogerlos y colocarlos dentro de un bote.	*Globos *Vendas *botes	20 min
Manejo de residuos: compostaje.	Conocer alternativas que nos ayuden a mejorar el medio ambiente y generar un ambiente positivo en nuestro huerto	Se dará una exposición breve sobre el manejo de nuestros residuos y explicar qué hacer con ellos, como administrarlos y darles un uso.	*Debate sobre elementos orgánicos e inorgánicos. *plumones	20 min
Manos a la obra: composta ideal.	Saber hacer una composta equilibrada para el uso en nuestras plantas o huertas. Aprovechar nuestros recursos.	Depositar una capa de tierra y residuos cafés (ramas, hojarasca, etc.) en una cubeta (ollas, cajones, etc.), sobre lo anterior, colocar una cama de residuos verdes. Tapar nuestra última capa con aserrín o material café. Y repetir el proceso conforme la cantidad de residuos. Cubrir con tierra o residuos cafés y tapar el recipiente.	*Residuos del hogar *tierra *aserrín *recipiente *Tijeras	20 min

Conclusión	Identificar el aprendizaje adquirido por los participantes.	Se coloca un cuadro y una lista de residuos orgánicos e inorgánicos. En el cuadro tendrán que colocar identificar al grupo que pertenezcan: Verdes/cocina; Cafés/jardín; y Evita mezclar.	*hojas *Plumones *plumas	15 a 20 min
------------	---	---	--------------------------------	-------------

Carta Descriptiva (5) – Comunidad de jóvenes vulnerables a sustancias tóxicas.				
Lugar: Centro de Integración Juvenil, CIJ-Oriente, Cjon. Girón, Centro Histórico A, 06000 Ciudad de México, D.F.				
Tema: Siembra.				
Actividad	Objetivo	Desarrollo	Materiales	Hrs
Globos a los pies.	Convivir y obtener recreación.	Para esta actividad se tendrán que colocar un par de globos, se les amarraran con cuerda. Todos los integrantes tendrán que reventar los globos, pero dentro de estos hay actividades como: cuéntanos un chiste, cántanos una canción que te guste, coméntanos que es lo que hiciste antes de acostarte la noche anterior, comenta tu comida favorita, etc. Cuando todos terminen con sus globos se hará la actividad que les toco. El que se quede con algún globo tiene la ventaja de escoger su actividad.	*Globos *cordón o ligas	20 min

Siembra	Decidir entre técnicas, para mejores resultados, de la siembra para nuestro huerto.	El responsable les pedirá que se coman su yogurt mientras termina la exposición. Así mismo, se explicarán los conocimientos de las técnicas básicas de siembra.	*Presentación de Powerpoint o rota folio *plumones	20 min
Germinado de semilla	Reconocer las semillas y manejar las técnicas de siembra para los huertos.	Para germinar una semilla utilizamos tierra que debe estar lo más fina posible. Se van a colocar las semillas en unos vasos de yogurt con una profundidad de tres veces el tamaño de la semilla, se cubre y se riega la semilla. Se observara el desarrollo de la semilla, al alcanzar de 8 a 10 cm se trasplantan.	*tierra *recipiente *yogurt de vaso *bolsas *navaja	20 min
Conclusión y reflexión	Reconocer lo significativo del taller.	El responsable asignara una tarea especial, esto tratará del cuidado de su semilla para un exitoso germinado. Tendrán que llevar su semillero de aquí hasta finalizar el taller.	*Plumones *cinta	15 min

**Para esta sesión cada participante tendrá que llevar 4 fotos significativas. 3 con diferentes edades, y una actual (bebé, niño y adolescencia).*

Carta Descriptiva (6) – Comunidad de jóvenes vulnerables a sustancias toxicas.				
Lugar: Centro de Integración Juvenil, CIJ-Oriente, Cjon. Girón, Centro Histórico A, 06000 Ciudad de México, D.F.				
Tema: Nuestro hogar*				
Actividad	Objetivo	Desarrollo	Materiales	Hrs
Las fotos, una historia, mi historia.	Reconocer nuestra identidad, reconocernos y fortalecer nuestro ser a través de la actualidad.	Cada participante tendrá que rehacer su historia, contarnos una anécdota, contarnos que recuerdan en cada foto y en la foto actual, comentarnos porque se tomó esa foto, donde y que estaba haciendo o por hacer.	*fotografías	30 min
El recipiente, tipo de maceta.	Elegir los maceteros para una huerta urbana.	La exposición tratara sobre los materiales, temperaturas y usos que se son de provecho para nuestras plantas u futuros alimentos.	*Panel de expertos *plumones	20 min
Un nuevo hogar.	Desarrollar la creatividad y fomentar el reciclaje.	Cada integrante tendrá que realizar una maceta creativa, se les darán diferentes materiales. Así que explotaran su lado creativo para obtener diseños únicos. *En la siguiente sesión se les pedirá que lleven una idea creativa para diseñar una maceta, llevar materiales y herramientas para realizarla.	*Recipientes *Pintura *Periódico *Resistol *navaja *tijeras *colores *plumones *cinta	20 min

Conclusión	Retroalimentar con la experiencia de esta sesión.	¿Cómo se sintieron?		5 min
------------	---	---------------------	--	--------------

Carta Descriptiva (7) – Comunidad de jóvenes vulnerables a sustancias tóxicas.				
Lugar: Centro de Integración Juvenil, CIJ-Oriente, Cjon. Girón, Centro Histórico A, 06000 Ciudad de México, D.F.				
Tema: Tomando decisiones				
Actividad	Objetivo	Desarrollo	Materiales	Hrs
Calentamiento y estiramientos.	Esta actividad servirá para calentar nuestros músculos y no lesionarnos.	Se les pedirá a los compañeros que se tomen distancia en cada punto cardinal. Posteriormente estirarnos y hacer ejercicios de calentamiento.		10 min
Nudo humano.	Que practiquemos la toma de decisiones y que reconozcamos de qué lado quedamos al tomar una decisión.	Ha todos los participantes se les solicita que se pongan en un círculo todos tomados de la mano, primero levantarán su mano derecha y la pondrán al centro del círculo para buscar una mano ajena a donde la tenían anteriormente. Ahora todo bajan la mano derecha sin soltarse y la mano izquierda busca otra mano izquierda diferente al que ya agarramos.		20 min

<p>Creando arte.</p>	<p>Desarrollar la creatividad y fomentar el autoempleo.</p>	<p>Se pide a cada participante que inicien o continúen con su macetero creativo. Se les pide que piensen que esa maceta será vendida en una tienda de artículos artesanales muy caros.</p>	<ul style="list-style-type: none"> *Recipientes *Pintura *Periódico *Resistol *navaja *tijeras *colores *plumones *cinta 	<p>30 min</p>
<p>Conclusión</p>	<p>Reconocer los motivos que hay detrás de una decisión.</p>	<p>El encargado del taller pondrá unas cuestiones que tendrán que contestar, referentes al nudo humano. ¿Qué se manifestó en tu cuerpo; de qué hablan estas respuestas corporales; este ejercicio refleja la vida real; sobre que había que centrar la decisión para desatarnos?</p>	<ul style="list-style-type: none"> *plumones *rotafolios 	<p>10 min</p>

Carta Descriptiva (8) – Comunidad de jóvenes vulnerables a sustancias tóxicas.				
Lugar: Centro de Integración Juvenil, CIJ-Oriente, Cjon. Girón, Centro Histórico A, 06000 Ciudad de México, D.F.				
Tema: Organismos y otros sentimientos.				
Actividad	Objetivo	Desarrollo	Materiales	Hrs
Sapos al agua	Animar al grupo y concentrarlo.	Todos los participantes de pie forman un círculo. El facilitador se ubica al centro y pide que cuando el mencione “sapos al agua”, todos dan un salto hacia dentro del círculo. Y cuando diga “sapos a tierra” todos darán un salto hacia fuera del círculo. Si el encargado solo dice agua o tierra y alguien se mueve pierde.		15 min
La diversidad en un huerto	Analizar el entorno donde se encuentra nuestra huerta que le favorece y que no.	Compartir conocimientos básicos sobre la diversidad de materiales orgánicos, bichos, animales y plantas conforme su función ante depredadores.	*Indagatoria, el inspector. *plumones	20 min
El dibujo	Expresarnos mediante la imaginación.	Dibujar en una hoja una especie de bicho o animal que sea representativo para cada uno de los participantes o simplemente les guste.	*Hoja *Pluma *lápiz *colores	20 min

Conclusión y análisis	Manifiestar quiénes somos y cómo nos sentimos desde lo más profundo de nuestro ser.	Se trata de utilizar el dibujo realizado anteriormente donde se explique ampliamente sus características, donde se imaginan que pueda vivir, qué aporta a su hogar, qué podría aportar para nuestro huerto. Explicar porque eligieron este animal o bicho, como se expresa ese animal en nosotros.	*Hoja *Pluma *lápiz *colores *cinta	20 a 30 min
-----------------------	---	---	---	-------------

Carta Descriptiva (9) – Comunidad de jóvenes vulnerables a sustancias toxicas.				
Lugar: Centro de Integración Juvenil, CIJ-Oriente, Cjon. Girón, Centro Histórico A, 06000 Ciudad de México, D.F.				
Tema: Organismos y otros sentimientos.				
Actividad	Objetivo	Desarrollo	Materiales	Hrs
Mi árbol	Desarrollar la autoestima, conocernos a detalle. Reconocernos.	Pedir a los asistentes que dibujen un árbol con raíces, ramas, hojas y frutos. En las raíces escribirán sus cualidades; en las ramas sus habilidades o cosas positivas de uno. Y en las hojas y frutos, los éxitos o triunfos que han logrado.	*Hoja *rotafolios *Pluma *lápiz *colores *cinta	30 min

Tiempo de cosecha y poda.	Que compartamos saberes. Exprese dudas y conozcamos el momento de elegir.	Dar a conocer las técnicas de cosecha, como saber si es momento de cosechar y de podar. Brindar sugerencias del manejo de alimentos obtenidos por nuestras huertas.	*Presentación de Powerpoint o rota folio *plumones	15 a 20 min
Un bosque	Reconocernos dentro como seres sociales, con necesidades y sentimientos.	En esta actividad los participantes tendrán que colocar su árbol cerca de los demás, con el fin de formar un bosque. Cada uno tendrá que exponerlo. Y reconocer diferencias y similitudes.	*cinta	20 min
Conclusión y análisis.	Motivar a los participantes a trabajar como sociedad y en equipo.	Reflexionar sobre lo que vimos en el árbol, que le falta, que le complementa el otro y donde podemos hacer nuestro bosque, estimular el trabajo en equipo. Y recordad que no siempre tendremos todo pero si tenemos relaciones fuertes tendremos mucho más que posesiones físicas, tendremos un sostén espiritual, afectuoso y emocional.	*Hoja *Pluma *lápiz *colores *cinta	15 min

Carta Descriptiva (10) – Comunidad de jóvenes vulnerables a sustancias tóxicas.				
Lugar: Centro de Integración Juvenil, CIJ-Oriente, Cjon. Girón, Centro Histórico A, 06000 Ciudad de México, D.F.				
Tema: Cierre del taller.				
Actividad	Objetivo	Desarrollo	Materiales	Hrs
Llegando a ser	Que los asistentes reconozcan la importancia del lenguaje no verbal y la necesidad de coherencia entre éste y el verbal.	Se les da papel y lápiz a los participantes y se les pide que escriban su nombre en la parte superior de la hoja con letras grandes. Luego se les pide que completen la siguiente oración en las formas en que puedan: "Estoy llegando a ser una persona que...?" Ya todos listo, sin hablar, caminan leyendo las hojas de los demás.	*Hojas *Pluma *lápiz *cinta	25 min
El taller	Concretar los aprendizajes y cerrar la teoría.	Dar a una breve recapitulación de lo que se hizo a lo largo del taller.	*Lluvia de ideas *plumones	10 a 15 min
Excusas	Aprender a cerrar ciclos.	Se pide a los participantes que se imaginen partiendo, entrando a su auto y viendo con el espejo retrovisor el lugar que están dejando. Tratan de imaginarse lo que han dejado atrás, a quienes han dejado atrás, que cosas o sentimientos para llegar a una vida más saludable. Cada participante tomará una silla y dará la espalda a todos y empezara a contarnos.	*silla	25 min

Conclusión generales del taller	Cerrar el taller compartir experiencias.	Cada participante dará su punto de vista sobre todo lo que fue el taller, qué le gusto, qué aprendió, qué se queda y qué se lleva.	*Hoja *Pluma *lápiz *cinta	15 min
---------------------------------	--	--	-------------------------------------	---------------

*Algunas actividades fueron transformadas para esta propuesta de intervención, otras aprendidas por capacitación como Replicador – Tallerista sobre “Schools for peace” en el programa “train the trainers, schools for peace” de The Non- Violence Project Foundation. Otras Actividades fueron tomadas del Manual de habilidades para la vida: estrategia preventiva, por una juventud libre de adicciones, 2012; Manual de recreación física, 1990 (ver 8. Bibliografía).

5.3.3 Memorias de los talleres

Cuando llegue al Centro de Integración Juvenil, CIJ-Oriente, para realizar mi servicio social, aun no sabía en qué horario me iba a quedar, por algunos créditos que no salde con el inglés. Fui atendido por el Psicólogo Sergio Morales quien se encargó de hacerme una entrevista inicial, dar el seguimiento para recepción de nuevo prestador de servicio social, darme un recorrido de la unidad, las áreas con las que se cuenta y una explicación sobre lo que se hace especialmente en esta unidad para la comunidad, me comentó que era una comunidad nada fácil. Ya que está situada en el área más complicada de la ciudad, puesto que atiende sitios donde hay mucho tráfico e influencia de drogas.

Posteriormente recuerdo que me presentaron con mi jefa directa, la cual no conocí en primera instancia, ya que ella era del turno de la mañana y yo hice el proceso de inserción por la tarde. Quien fue mi jefa directa durante mi trayectoria como prestador de servicio fue la Trabajadora social Alejandra Agüero Téllez quien me incorporó a un grupo de 3 voluntarias psicólogas y 2 prestadores de servicio social del cual una compañera era colega en promoción de la salud, ella estaba cumpliendo con su servicio social en este lugar.

En principio fui capacitado por la trabajadora social y una breve explicación de las funciones de las que CIJ ofrece. Durante mi primera semana ya estaba en taller vivencial con el grupo de centro preventivo de día para conocer los talleres y a los jóvenes que estaban dentro de grupo. Es importante mencionar que no todas las personas que llegan a la unidad son candidatos a grupo, lo cual decide el equipo médico técnico de integrar a un miembro o sustraerlo.

Durante las primeras semanas conocí a las Psicólogas que se encargan de coordinar los talleres en el centro preventivo de día, dos de ellas, Vanesa y Liliana coordinan manejo de emociones, la otra compañera, Aide coordinaba yoga y la última sesión, ajedrez, coordina por el Psicólogo Daniel Hernández. Este grupo variado, irregular se atendía todos los martes a partir de las 9:00 hasta la 13:00. Pronto mi instinto profesional me llevo a buscar la manera de colaborar en grupo

centro de día, lo cual le hice saber a mi jefa y ella me dijo que preparara algo para trabajar en secundarias o nivel medio superior. Pasaron algunas semanas para que supiéramos que Aide dejaba la unidad para continuar su vida profesional por otra vía. Fue entonces que mi jefa me ofreció iniciar con mi proyecto, que ya tenía, entonces era momento de manifestar lo que un promotor de la salud sabe hacer.

Carta Descriptiva (1) – Comunidad de jóvenes Centro preventivo de día	
Tema: Presentación del taller	
Actividad	Semblanza
Hola Hola	<p>Se les pidió que forman un círculo. Mientras que un compañero por la parte exterior del círculo buscó tocar a alguien en el hombro. La persona seleccionada caminó alrededor del círculo en la dirección contraria, hasta que las dos personas se encuentren frente a frente. Se saludaron mutuamente y dijeron 3 cosas que les gusta hacer (me llamo Katia y me gusta bailar). Luego las dos personas corren en direcciones opuestas alrededor del círculo, hasta tomar el lugar vacío. La persona que llega después siguió caminando alrededor del círculo en busca de otro compañero y el juego continuo hasta que todos se presentaron.</p> <p>Esta dinámica consiguió un poco romper el hielo e integrar a los jóvenes, ya que en principio había movimientos muy densos y mecanizados como menciona A. Lowen “sus movimientos adoptan una cualidad mecánica” (Lowen, 1994). Sin embargo, fue mejorando conforme avanzamos y se suscitó muy bien. Es cierto muchos ya se conocían, sin embargo en la mayoría de los talleres que anteriormente tuvieron no había un contacto físico, por lo general estaban siempre sentados, como pude ver se integraron y conforme se avanzaban los turnos reían, corrían y participaban (imagen 11).</p>



Imagen 11. Hola hola

Presentación del taller Huerto urbano: cultivo ecológico.


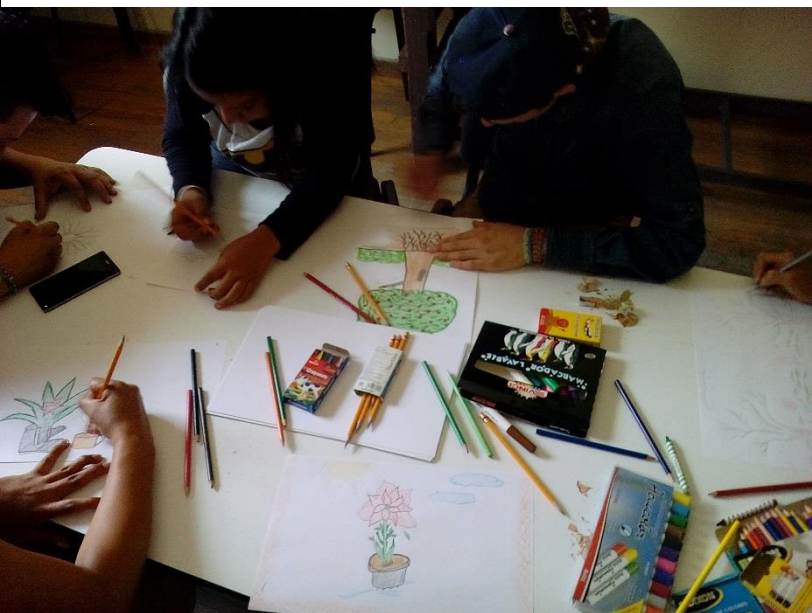
Era importante generar emociones e interés hacia este nuevo taller. Y lo primero que se resolvió como acuerdo dentro del taller fue el comprometernos a mantener un ambiente de respeto y seguridad para todos.


También se les comentó que el taller iría en curso desde la corriente de la educación popular, generando esta apertura a la comunicación bidireccional.

Se comentaron los beneficios que el taller trae consigo, en beneficio de nuestra salud, por medio de la técnica huerto urbano básico. Se dijo que buscamos generar prácticas que ayuden a fortalecer y potencializar la autoestima, la seguridad y capacidades de nosotros como seres humanos creativos.

Se les preguntó sobre los conocimientos que tenían acerca de los huertos urbanos, se analizaron los conceptos y trabajamos ese conocimiento previo.

Logramos visualizar qué es un huerto urbano y para qué sirve a partir de lluvia de ideas (imagen 12)

	 <p>Imagen 12. Lluvia de Ideas</p>
<p>Arte a mano alzada.</p>	<p>Al grupo se le pidió una interpretación artística de una planta o árbol (dibujo) manifestando una situación emocional o sentimental cuando escuchan la palabra NATURALEZA (imagen 13); el desarrollar la creatividad y que se expresen buscamos contribuir a reafirmar la identidad y sucedió, ya que muchos de los chicos soñaron con un futuro mejor dentro de la sociedad con la que conviven (Padilla, 2011). Después de esto cada integrante presento su diseño ante el grupo.</p>  <p>Imagen 13. Dibujando a través de emociones y sentimientos. Pude ver que entre ellos había un reconocimiento de esta la capacidad de crear, lo cual les ayudo a incrementar su autoestima y seguridad de lo que hacen y pueden hacer.</p>
<p>Conclusión con un muñeco.</p>	<p>Para cerrar la primera sesión, a forma de evaluación, utilizamos una figura humana donde escribieron: En la cabeza lo que piensan sobre el taller, en las manos lo que aprendieron hacer, en el pecho sus inquietudes y en los pies lo que creen encontrar durante todo el taller.</p>

Carta Descriptiva (2) – Comunidad de jóvenes Centro preventivo de día	
Tema: Conocer e integrar al grupo	
Actividad	Semblanza
<p>Todos abajo... todos arriba...</p>	<p>Para iniciar esta sesión se relajó y ejercito al grupo, al igual que buscamos concentración y estimular el trabajo en equipo. Para esto los integrantes del taller se colocaron en pares, tomados de las manos, cuando decía “todos abajo”, las parejas tienen que sentarse en el piso y cuando decía “todos arriba” los participantes tuvieron que levantarse sin soltarse de las manos. El grado de dificultad subió haciendo los equipos más grandes (tercias, cuartetos y al final todo el grupo).</p>
<p>La tierra para la huerta. Cambiando de aires.</p>	<p>Abordamos los elementos en la tierra y conocimos nuestra tierra para plantar o trasplantar. Discutimos la fertilidad, drenaje y nutrientes (abonos orgánicos imagen 14).</p>  <p>Imagen 14. Katia generando contacto y trasplantando.</p> <p>Se usó la práctica para aprender a trasplantar con las manos. Sentir el contacto con la tierra, conocer esa sinergia entre un mundo físico y nuestro cuerpo. En este sentido comprobamos el hecho de establecer la armonía como un criterio de salud; permitió al grupo entender los problemas que vivimos (Lowen, 1994). Se logró ver las sensaciones por medio del cuidado para tocar la planta y las raíces; conocieron el espacio y el nuevo hogar para la planta.</p>

Hojas de
zanahoria

Para esta actividad necesitamos zanahorias las cuales, nos desayunamos en el grupo centro de día (imagen 15). Después reflexionamos sobre la vida, donde se comentaba que muchas veces queda latente, es decir con capacidad de regenerarse aunque creamos que estamos a punto de



perderla, pero una zanahoria nos da el ejemplo. Para esto retomamos a A. Lowen (1994) que nos dice que al retomar los sentimientos todo el cuerpo cobra vida, hay una regeneración de nuestro territorio físico.

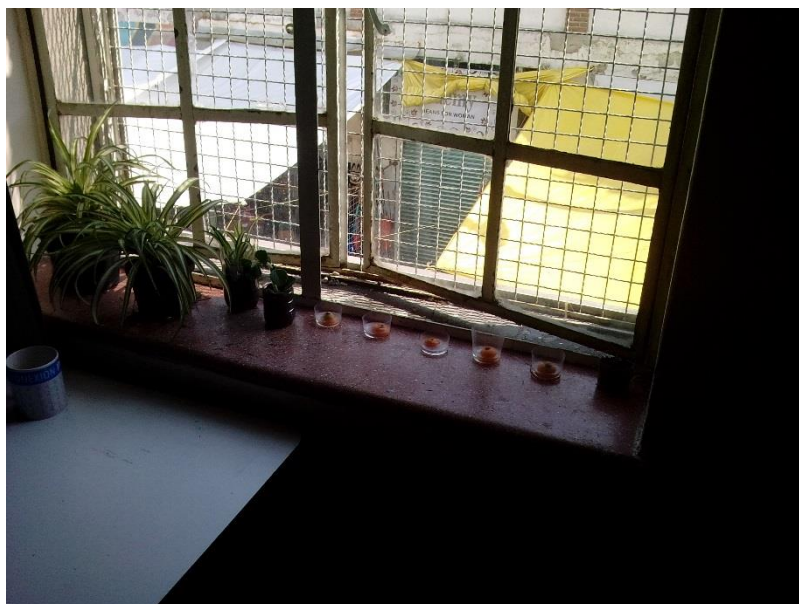
Imagen 15. Chicas
compartiendo zanahorias.

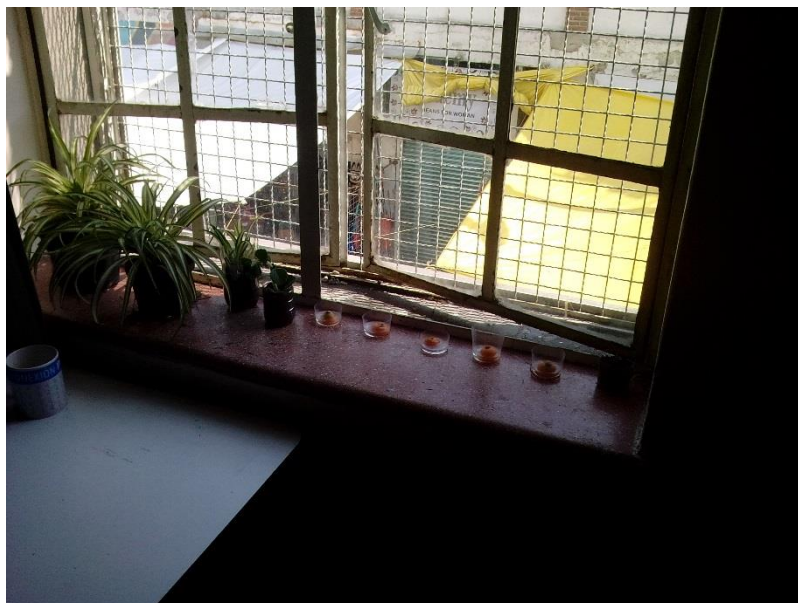
Experimentamos con las zanahorias, cortando las puntas (lo que se tira a la basura) de unas zanahorias y las pusimos en vasitos. Se

colocaron en la ventana del aula para que reciban el sol (imagen 16). Las pusimos a cuidado del grupo para hidratar la parte de la zanahoria.

Después de 3 días se obtuvieron hojas que podrían ser usadas en las sopas o como ingredientes de ensaladas o trasplantarla para originar un producto. Esto nos permitió ver con más claridad lo que se comentaba sobre la regeneración de uno.

Imagen 16. Puntas de zanahorias al sol.



	<p>Imagen 16. Puntas de zanahorias al sol.</p> 
<p>Conclusión y reflexión</p>	<p>Nos despedimos, no sin antes conocer sus expectativas sobre la primera sesión practica del taller. Se les pidió a cada participante que exprese el cómo se sintió en el taller, que se llevan y que aprendieron. Además de recordarles que el conocimiento lo generamos todos. La colectividad poco a poco va modificando al grupo (Andueza, 1987).</p>

<p>Carta Descriptiva (3) – Comunidad de jóvenes Centro preventivo de día</p>	
<p>Tema: El agua elemento trascendental.</p>	
<p>Actividad</p>	<p>Semblanza</p>
<p>Corriendo hasta la meta</p>	<p>Para iniciar esta sesión, nos fue elemental realizar esta actividad, recordando que como seres humanos, tenemos derechos a divertirnos, pero más que eso a ser escuchados y confiar en el otro. Además de proyectarnos e alucinarnos reconociendo a las personas que siempre están con nosotros. Así lo dicta C. Naranjo (1993) sobre el reconocer y expresar las propias percepciones, tanto de uno como de los otros nos permite tener mejores acercamientos. Con esto buscamos revalorar a las personas que siempre nos están apoyando.</p> <p>A cada integrante se le proporcionó una serie de tubos de papel higiénico donde escribieron nombres, grupos, instituciones o actividades que los inspiran a cumplir nuestras metas.</p> <p>Ya con sus tubos preparados se tienen que organizar para hacer pasar una pelota de papel por el túnel (imagen 17) que se formó. El fin fue no dejarla caer hasta cumplir con su destino.</p>



Imagen 17. Llegando a la meta.

La importancia del Riego:
El círculo del tiempo


Se pidió al grupo resolver una problematización a partir de la carencia del agua. Después se interactuó sobre el uso que le damos al agua: ¿Para qué sirve el agua?

Aprendimos la importancia del elemento vital en nuestra huerta. Se presentaron técnicas de riego. ¿Cuál es la función del agua, cómo regar y cuánto regar?

Se reflexionó sobre la importancia de una adecuada (equidad) distribución del tiempo, enlazándolo con las cantidades que necesitan algunas hortalizas. Se alentó a dedicarle un espacio a nuestro huerto; a nuestro cuerpo y hacer uso del tiempo libre rescatando nuestra identidad como jóvenes.


Posteriormente de manera individual cada uno indicó en porcentajes cómo es la distribución de su tiempo. Para finalmente exponer, lo que piensan.

*áreas propuestas: Tiempo personal, tiempo laboral/ educativo, tiempo de pareja, tiempo familiar.

<p>Sistema de riego.</p>	<p>Se les animó a conocer una técnica de riego, para el ahorro del agua y el reciclaje. Fomentar el manejo de residuos por medio de la creatividad. Por parejas se les di una botella, tuvieron que cortarla justo por la mitad. Después a la mitad superior, le hicieron tres agujeros a 3.5 cm de donde está la boquilla hacia la parte media. Sobre la tapa perforaron dos agujeros y por estos se pasaron dos cuerdas, en función de mechas (imagen 18). En la otra mitad (parte baja) se puso agua y la botella superior de forma invertida ya con la tierra y la planta o semilla.</p> <p>Imagen 18. Técnica de riego.</p> 
<p>Conclusión y reflexión</p>	<p>Cerramos reconociendo lo más significativo del taller con una participación libre y aplicando algunas preguntas para recopilar información (Varela, 2006)</p> <p>¿Qué valoras, que te hace estar aquí, cómo te sientes haciendo lo que haces en el taller?</p> <p>Nos despedimos señalando el cómo nos sentimos, qué nos llevamos y qué aprendimos.</p>

Carta Descriptiva (4) – Comunidad de jóvenes Centro preventivo de día

Tema: Compostaje.


Actividad	Semblanza
El tiradero de globos	<p>En esta actividad se buscó ejercitar los músculos e interactuar con el cuerpo en todo el espacio disponible. Bien sabemos que la actividad física nos acerca a alimentar el corazón, pues fortalecemos los músculos de este por aceleración y pasividad controlada.</p> <p>Al grupo se le pide que con ayuda de unas agujetas o vendas se amarraren los tobillos, mientras se esparcían globos por toda el aula. Posteriormente los jóvenes recogieron y los colocaron debajo de una mesa (imagen 19) y otros en un bote. Se pudo observar la participación y organización mostrando lo proactivos que pueden ser para tomar decisiones en grupo.</p>  <p>Imagen 19. Jóvenes con tobillos amarrados intentando colocar objetos dentro de un perímetro.</p>
Manejo de residuos: composta	<p>Debatimos sobre propuestas que nos ayudarán a mejorar el medio ambiente regenerar el con métodos positivos. Se interactuó sobre lo ya mencionado y se aclaró el tema de manejo de nuestros residuos para saber qué hacer con ellos, como administrarlos y darles un buen uso (imagen 20). Es preciso mencionar que pudieron potencializar la capacidad de llegar a conclusiones por sí mismos.</p>

Manos a la obra:
composta ideal.



Imagen 20. Compañera de grupo explicando la concesión sobre el debate de elementos orgánicos e inorgánicos.

Quedo claro que hacer una composta equilibrada para el uso en nuestras plantas o huertas en balcones, ventanas o azoteas nos facilitará el cuidado del producto a futuro, lo cual relacionamos con el cuidado de una alimentación balanceada para sí mismos (Azoteas verdes, 2012). En este sentido se mencionaron algunos malos hábitos que afectan nuestra salud, como lo son los cigarrillos, el consumo de alcohol y de algunas sustancias con las que muchos ya han experimentado. Así mismo si cambiamos estas conductas se verán reflejados desde los primeros días en nuestro ánimo y nuestro físico; regeneración energética (Lowen, 1994).

	<p>Es por esto que la relación que marcamos aquí es de suma importancia tal que se aprendió a realizar nuestra composta con una capa de tierra y residuos cafés (ramas, hojarasca, etc. Imagen 21) en un recipiente.</p> <p>Para este caso se les facilitaron residuos de alimentos, que fungían como compuestos verdes. Los jóvenes se dedicaron a recortarlos lo más pequeños para favorecer el intercambio de organismos y la transformación de nuestros elementos.</p>  <p style="text-align: center;">Imagen 21. Composta realizada en Centro de día</p>
<p>Conclusión</p>	<p>Cerramos la sesión realizando un cuadro en el pizarrón donde pusimos dos categorías, Verdes/cocina; Cafés/jardín; y Evita mezclar y se colocaron diferentes palabras que tenían que ir organizando a que lista pertenecían. Esto se hizo también en hojas de cuaderno. Me fue importante demostrar la humildad para no encerrarme en el circuito de mi verdad. Con esto quiero decir que no hubo correcciones constantes, deje que el grupo hiciera su trabajo como educandos y así se apropiaran de los conocimientos desde su verdad (Freire, 2004).</p>

<p>Carta Descriptiva (5) – Comunidad de jóvenes Centro preventivo de día</p>	
<p>Tema: Siembra.</p>	
<p>Actividad</p>	<p>Semblanza</p>
<p>Globos a los pies.</p>	<p>Con la intención de estimular la convivencia y despertar al grupo. Se les colocaron un par de globos a los pies (imagen 22). La indicación estaba en que reventaran los globos con alguna parte del cuerpo que no fuera suya. En el interior del globo había actividades como: cuéntanos un chiste, cántanos una canción que te guste, coméntanos que es lo que hiciste antes de acostarte la noche anterior, comenta tu comida favorita, etc. Cuando todos terminaron con sus globos empezamos a realizar las actividades. El que se quedó con un solo globo tenía la ventaja de solo hacer una actividad. Terminando esta dinámica, recapitulamos lo que vimos durante la sesión pasada e insistiendo que la salud se basa en un equilibrio del yo y el cuerpo, ejemplificando con la composta de la sesión anterior.</p>



Imagen 22. Preparación de globos y colocación de los mismos.

Presentar algunas técnicas en gráficos para que el grupo conociera las formas de sembrar (imagen 23 y 24). Mediante una comunicación bidireccional para lograr entender estas técnicas, surgieron muchas dudas, sin embargo se pudo llegar al objetivo el cual estaba en entender cuál de estas técnicas era más funcional en cuanto a nuestras condiciones geográficas, materiales y climáticas.

Técnicas
de Siembra
y
Germinado
de semilla

Imagen 23. Lidia
identificando técnicas de
siembra





Imagen 24.
Compañeros
sembrando por
técnica de
invernadero.

Conocimos diferentes semillas de limón, jitomate, chiles, rosas (imagen 25)... y manejamos la técnica efecto invernadero para lograr germinar una semilla a futuro. Con esto manejamos el estrés y lo canalizamos de forma positiva.



Para germinar una semilla utilizamos tierra combinada con abono natural, colocamos las semillas en unos vasitos con una profundidad de tres veces el tamaño de la semilla, la cubrimos y regamos ligeramente.




Imagen 25. Semillas de rosas

<p>Conclusión y reflexión</p>	<p>Reconocer lo significativo de esta sesión ante las visibles carencias que experimentamos día a día, la falta de desarrollar iniciativas para el cuidado de nuestro entorno. Reflexionamos de qué manera estos conocimientos nos pueden servir, preguntándonos me sirve de algo saber cómo producir o germinar una semilla. Coincidimos que nos hace mucha falta una conciencia verde y trabajamos sobre esa línea, comprometiéndonos con nosotros, ya que si lo hacemos para beneficio de nosotros, se verá beneficiado el entorno en el que andamos. Pedirles que hablen de cómo están sintiendo el devenir de sus días en los talleres, les permite esta práctica de educación de los sentidos como dice Freire (en Cartas a quien pretende enseñar, 2004)</p> <p>El grupo se comprometió a realizar una tarea especial, esto trató sobre germinar nuestra semilla, cuidar de su ella e ir aplicando lo de las sesiones anteriores.</p>
-------------------------------	--

Carta Descriptiva (6) – Comunidad de jóvenes Centro preventivo de día	
Tema: Nuestro hogar	
Actividad	Semblanza
<p>Las fotos, una historia, mi historia.</p>	<p>Esta sesión fue muy especial ya que la actividad en primer momento realizamos estiramientos para relajar nuestros músculos (imagen 26). Se explicó la importancia de ejercitar nuestro cuerpo y la apropiación de él.</p> <p>Después pasamos a reconocernos como seres humanos, creadores de nuestra identidad donde por medio de unas fotos rehicimos la historia, armamos anécdotas, recuperamos la esencia del vivir recuperando lugares, días y familiares (Por decisión del grupo no se tomó foto). Se reflexionó sobre el ejercicio de trabajar con los recuerdos de la mente, la contextualización de las actividades pasadas y de qué manera las estamos representado en nuestro cuerpo (Lowen, 1994).</p>

	 <p>Imagen 26. Parte del grupo haciendo estiramientos musculares.</p>
<p>El recipiente, tipo de maceta.</p>	<p>Se platicó sobre la elección del material de los maceteros para nuestra huerta urbana. En este sentido, se tocaron puntos como la temperatura, formas y texturas (imagen 27).</p>
<p>Un nuevo hogar.</p>	<p>Imagen 27. Maceteros.</p>  <p>Así mismo, se buscó desarrollar la creatividad y fomentar el reciclaje. Cada integrante empezó a intervenir en recipientes que encontramos para convertirlo en una maceta, de manera que se les dieron diferentes materiales para explotar su lado creativo. Algunos materiales: *Pintura *Periódico *Resistol *colores *plumones *cinta, entre otros (imagen 28).</p>

		<p>Imagen 28. Materiales</p>
<p>Conclusión</p>	<p>La retroalimentación que se dio en el grupo fue a partir de la importancia que tiene el establecer y conservar las relaciones interpersonales por medio del rescate de nuestra identidad, reconocernos como seres sentimentales y emocionales, donde a partir de esto podremos generar un espacio cómodo y seguro. Logramos vernos a partir de nuestra historia con solo mirar hacia nuestro interior. Como facilitador vivencial identifique que la identidad realmente esta con la juventud, sin embargo esta reducida a una vida oculta como lo dice Carl Jung (2001) en los complejos y el inconsciente.</p>	

<p>Carta Descriptiva (7) – Comunidad de jóvenes Centro preventivo de día</p>	
<p>Tema: Tomando decisiones</p>	
<p>Actividad</p>	<p>Semblanza</p>
<p>Calentamiento y estiramientos.</p>	<p>Durante esta sesión iniciamos con un calentamiento para pasar a flexionar. Empezamos estirando nuestros músculos y dándonos un masaje en la espalda. Dado que esta sesión empezó un poco tarde por los contratiempos que muchos tuvieron para llegar a la unidad, note una tensión. Se motivó a los compañeros a amar la vida cuidando del cuerpo (imagen 29).</p>





Imagen 29.
Extensión
de pies con
masaje.


Practicemos la toma de decisiones e identificamos donde nos situamos al tomar una decisión. Les solicitamos formar un círculo para tomar las manos de los demás compañeros, indistintamente, solo que no fuera el nuestro costado de modo que quedaran todas nuestras manos enredadas (imagen 30), formando un nudo. Se pidió que se desenredaran sin soltarse de las manos.


Nudo humano.



Imagen 30. Manos en nudo

<p>Creando arte.</p>	<p>El objetivo que se les planteo para esta actividad, continuación de la anterior, fue primordialmente fomentar el buscar emplearse en destrezas artísticas (Imagen 31 y 32). Para esto se les pidió continuar con su macetero, poniéndole un poco de su personalización.</p> <p>Imagen 31. Proceso de diseño.</p> 
<p>Conclusión</p>	<p>Para el cierre puntualizamos sobre la importancia de inspeccionar los sucesos que hay detrás antes de tomar una decisión. Concerniente a como lograron desenredar el nudo humano se lanzaron algunas preguntas las que nos permitieron encaminarnos a la reflexión. Además de puntualizar sobre el estrés que muchos traían por las complicaciones del transporte. Para esto les recomendé que hicieran algunos de los ejercicios, ya vistos, cuando llegaran a casa, pues note lo que Lowen refiere cuando dice que resulta difícil andar armoniosamente con los músculos tensos. Es por esto que como método de relajación de músculos hicieran esto que los llevaría a un mejor estado corporal.</p> <p>Finalmente, enfatizamos lo importante de meditar u observar una situación para responder de la manera donde no perjudiquemos ni a nosotros no a otras personas. Puesto que el pensar es inherente al humano (Jung, 2004).</p>  <p>Imagen 32. Macetero final de Katia</p>

Carta Descriptiva (8) – Comunidad de jóvenes Centro preventivo de día	
Tema: Organismos y otros sentimientos.	
Actividad	Semblanza
Sapos al agua	<p>Para concentrar y animar al grupo, por medio del juego, estimulamos la atención y la sincronización de los hemisferios cerebrales. Se dio la indicación para formar un círculo. Me ubique al centro y di la indicación que cuando mencione “sapos al agua”, todos dan un salto hacia dentro del círculo. Y cuando diga “sapos a tierra” todos darán un salto hacia fuera del círculo. Si solo digo agua o tierra el que se mueve pierde. Fue una dinámica muy divertida en la cual hubo muchas risas y sana competencia. Esto nos fue de gran ayuda como inicio de esta sesión por tanto que fue energía de la vida (Lowen, 1994).</p>
La diversidad en un huerto	<p>Analizar el entorno donde se encuentra nuestra huerta que le favorece y que no. Compartir conocimientos básicos sobre la diversidad de materiales orgánicos, bichos, animales y plantas conforme su función ante depredadores. Finalmente se les pidió que dibujaran un animal con el que se identifiquen o al que se quisieran convertir, con la finalidad de incrementar el autoestima por el aprecio a uno mismo y el respeto del semejante, en este caso los compañeros de grupo.</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="width: 20%; text-align: center;">  </div> <div style="width: 60%; text-align: right;"> <p>Imagen 33. Conociendo bichos</p> </div> </div> <p>Realizamos un dibujo que mediante el expresamos nuestra fortaleza interna. Hablamos un poco sobre con que animal nos identificamos (imagen 34), el cual tendríamos que dibujar para exponer un poco de nosotros a través de este o un diseño que simplemente nos guste.</p>

	<p>Imagen 34. Boceto de Karla</p>  <p>Note que a muchas de las chicas no lograron identificarse muy fácilmente, les consto más trabajo. Y puedo decir que la identidad de la mujer no está muy relacionada con alguna figura animal, ya que por lo general las figuras animales son grandes, puedo decir que hay una relación de poder que no han logrado desvincular del todo.</p>
<p>Conclusión y análisis</p>	<p>Cerramos diciendo quiénes somos y cómo nos sentimos desde lo más profundo de nuestro ser. Se consideró, el punto de vista del otro. Los compañeros comentaron sobre sus diseños y si ven alguna destreza de ese animal en el que lo dibujo. Cabe mencionar que a una compañera del grupo le consto mucho trabajo identificarse sin embargo, el grupo intervino, respondiendo de forma solidaria, lo que sin duda alguna ayudo de manera positiva a su autoestima de esta compañera.</p> <p>Ahondamos sobre los dibujo explicando características, habilidades, hogar, qué podría aportar esta especie para nuestro huerto. Reflexionar que todo ser vivo tiene un fin en esta vida, que todo lo que hace es para construcción de una historia. Se habló el cómo se manifiesta ese animal en nosotros o en qué momento se manifiesta.</p>

<p>Carta Descriptiva (9) – Comunidad de jóvenes Centro preventivo de día</p>	
<p>Tema: Cosecha y poda.</p>	
<p>Actividad</p>	<p>Semblanza</p>
<p>Mi árbol</p>	<p>En esta actividad básicamente fue realizar un árbol a nuestro gusto (imagen 35), pero con las siguientes características: en las raíces escribirán sus cualidades; en las ramas sus habilidades o cosas positivas de uno. Y en las hojas y frutos, los éxitos o triunfos que han logrado. Se les fue explicando diseñando un árbol en el pizarrón para que tuvieran consideradas estas características. Ocupamos colores, plumones, gises, crayones, etc. El fin no se les menciono, esto tenía que ser incógnita puesto que al finalizar profundizamos. Sin embargo se logró establecer un ambiente de alegría, tranquilidad y unión grupal.</p>

Imagen 35. Actividad sobre las características a través de nuestro árbol de la vida



El grupo de jóvenes terminaron su diseño de árbol y lo pusimos todos juntos en una mesa. Se les pidió tomaran hoja y lápiz para escribir que entendemos por cosecha o poda y estos como los relacionamos con la situación de querer dejar nuestra adicción (imagen 36). Pasamos a una discusión, orientamos sobre lo que es la cosecha y que es la poda. Les presenté algunas sugerencias para la poda y la cosecha del de alimentos y no alimentos que nos da la naturaleza.

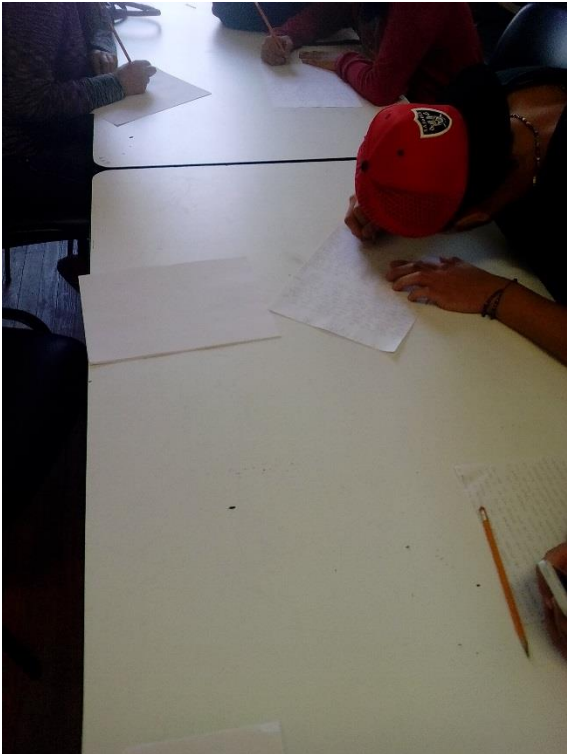
Imagen 36. Edwin y Lidia en sesión Centro preventivo de día.

Tiempo de cosecha y poda.



Un bosque	Recuperando, ahora sí, nuestros diseños con las características específicas que en la primera actividad hicimos comenzamos a dar un discurso sobre nuestra especie humana, donde somos seres sociales, con necesidades, emociones y sentimientos. Empezamos a interactuar sobre lo que veíamos en los arboles de los demás, que había en otros y que le faltaba al nuestro. Terminado la retroalimentación les pedimos que colocaran su árbol cerca de los demás, y se les pidió que participaran diciendo que veían ahora. Y finalmente pasamos a formar un bosque.
Conclusión y análisis.	Para cerrar el tema nos encontramos como sujetos, nos dimos una bienvenida a la vida, nos valoramos como seres humanos, como jóvenes con capacidades de crear y de amarnos a sí mismos. No demoramos en recordar algunos puntos que merecen dedicarles tiempo como lo es el trabajar como sociedad y en equipo, buscando el bien común. Hicimos hincapié sobre lo que en grupo fuimos capaces de hacer, desde uno en principio revalorando nuestros procesos de crecimiento, logramos reflexionar y despedirnos sobre la importancia de velar por poner en práctica las actividades para mejorar nuestra salud y tener una mejor calidad de vida.

Carta Descriptiva (10) – Comunidad de jóvenes Centro preventivo de día	
Tema: Cierre del taller.	
Actividad	Semblanza
Llegando a ser	Iniciamos con esta actividad con la intención de identificar la importancia del lenguaje no verbal y la necesidad de coherencia entre éste y el verbal para poder ser expresar con claridad lo que sentimos, teniendo en cuenta los derechos y valores que como seres humanos nos corresponden. Esto implicó el uso de una hoja y lápiz donde el grupo, individualmente, escribió su nombre en la parte superior de la hoja (imagen 37) con letras grandes. Se les pide que posteriormente escriban la siguiente oración: "Estoy llegando a ser una persona que...?" Completando esta frase colocamos cada hoja en la espalda de los integrantes del grupo, en cuanto terminamos la indicación era ponernos de pie y caminamos por todos lados, apropiándonos del espacio y sin hablar fuimos leyendo las frases de cada compañero.

	<p>Imagen 37. Grupo de centro de día llegando a ser...</p> 
<p>El taller</p>	<p>Por medio de la técnica de lluvia de ideas los compañeros empezaron a recordar que cosas rescatan de lo que aprendieron sobre los huertos urbanos, que es lo que recuerdan, los temas, lo práctico. Trabajamos sobre el temario que llevamos en estas 9 sesiones. Uno a uno fue diciendo cuales sesiones fueron las más significativas.</p>
<p>Excusas</p>	<p>Esta última dinámica nos situamos en el conocer la importancia de cerrar los ciclos y debemos buscar herramientas que nos protejan ante situaciones de vulnerabilidad, las cuales nos ayudaran en nuestra vida cotidiana. Por ejemplo las dinámicas aquí puestas son para que se pongan en práctica.</p> <p>Para esta dinámica se pidió a los participantes que se imaginaran partiendo al lugar que ellos quisieran, entrando a su auto y viendo con el espejo retrovisor el lugar que están dejando. Trataron de imaginarse lo que han dejado atrás, a quienes han dejado atrás, que cosas o sentimientos para llegar a una vida más saludable. Mientras sucedía esto todos nos poníamos a espaldas de la persona, buscando que se concentrara mejor.</p>

Conclusión
generales
del taller

En esta última sesión y el cierre del taller compartimos experiencias (imagen 38). Cada participante dio su punto vista sobre todo lo hicimos en estas sesiones, respondimos sobre qué nos gustó, qué aprendimos, qué nos llevamos y qué cambiaríamos del mismo.



Imagen 38. Cierre compartiendo experiencias del taller.

Por mi parte, estas memorias de taller nos permiten ser capaces de identificar y realizar nuestra sistematización, donde nos permitirá satisfacer mejor las necesidades en la comunidad y de poder re configurarnos a este ambiente tan complejo (OMS, 1986). Termina aquí, no sin antes recordar que si nos vinculamos con nuestro cuerpo y el territorio es posible protegernos ante las desventajas que nos impone el sistema.

5.4 Otras actividades desarrolladas

Apoyo administrativo en Centro de integración juvenil

En diferentes ocasiones me ocupaban para cubrir funciones administrativas, estas tareas debían estar realizadas de manera eficaz y eficiente, ya que era un trabajo en conjunto con mis compañeros de servicio social, además del equipo técnico de CIJ. En este sentido, la administración se define como un proceso de creación, diseño y se mantiene con un ambiente de personas que trabajan en equipo o grupo con el fin de alcanzar metas con eficiencia (Fayol, 1987).

Teniendo este acercamiento con la organización administrativa en la unidad Cuauhtémoc Oriente me permitió tener una experiencia de lo que teóricamente aprendí en la carrera. Las actividades sobre las que apoye fueron:

- ❖ Capturar formatos de usuarios de CIJ en la base de datos de la unidad.
- ❖ Archivar facturas de pago por cuotas de recuperación.
- ❖ Organizar documentos del programa de voluntarios y prácticas profesionales.
- ❖ Elaborar documentos para generar espacios a pláticas en el contexto escolar.
- ❖ Elaboración y entrega de paquetes para los participantes de la XIII carrera contra las adicciones.
- ❖ Preparación, impresión y llenado de talones para actividades extramuros.
- ❖ Fungí de enlace entre la coordinación académica, servicios estudiantiles del plantel centro histórico y CIJ Cuauhtémoc Oriente para posibles trabajos en conjunto en favor de la comunidad universitaria.
- ❖ Organicé el archivo generacional de los compañeros de la Escuela Nacional de Trabajo Social.
- ❖ Etiqueté y sellé, con la razón social de la unidad, los materiales de difusión como lo son trípticos y posters para la comunidad e instituciones.
- ❖ Cooperé realizando frases para la prevención de adicciones, las cuales se usaron estratégicamente como mensaje en la parte posterior del empaque de los condones.

- ❖ Contribuí diseñando un juego de mesa (serpientes y escaleras) con tema de adicciones para la intervención en el contexto comunitario y escolar (imagen 39).



Imagen 39. Jóvenes de escuela secundaria jugando serpientes y escaleras.

- ❖ Registrar actividades en Centros de Integración Juvenil en la plataforma de voluntarios.
- ❖ Entregué libros y revistas de CIJ para la biblioteca de San Simón Tolnáhuac.
- ❖ Realización de los periódicos murales en la unidad (imagen 40).
- ❖ Apoyé en aplicación de pruebas con espirómetros para el programa clínica de tabaco.



Imagen 40. Periódico mural mes de septiembre

6. Resultados

Aquí parece inminentemente la conclusión del inicio de una trayectoria profesional, donde se tomaron estudios, se indagó y se realizaron variadas actividades que fueron expuestas en las páginas precedentes a este apartado. Dado a esto, seguro afirmo que la experiencia de aproximarme al cuerpo requiere de una cierta ciencia que me atrevo decir la promoción de la salud asume, ya que desborda en mucho el sentido dúctil con sus múltiples enfoques existentes. Sin embargo lo terrible del conjunto de esas ciencias (algunas) que controlan lo corporal, es descubrir que tratar con cuerpos deriva en una conversación cuerpo a cuerpo, descubrimiento y reconocimiento que entraña un salto de la verdad institucional a la verdad construida en la relación experto-demandante, un cuerpo acude a otro en busca de respuestas, verdades, consuelo, consejo, aliento, ternura, amabilidad y contención. Nosotros, los promotores de la salud, estamos en el lugar del que acompaña, lo difícil es saber cómo estar ahí, reconocer cuando se le convoca, se es útil, se quiere y se acepta nuestra presencia (Avendaño en Molina y Venegas, 2012)*.

En este sentido recuperamos y ocupamos mencionar las líneas de labor en las que trabajé, las cuales circularon sobre 4 ejes de fundamentales en mi desempeño (Propuesta de intervención desde promoción de la salud, Gestión de espacios, Información en contexto escolar y comunitario y actividades de apoyo administrativas) como promotor de la salud a favor de la prestación de servicios profesionales a la unidad Cuauhtémoc oriente.

Es preciso mencionar que a partir de mi vinculación con CIJ durante estos meses de arduo trabajo encontramos que la intervención tanto escolar, laboral, y comunitaria es la base de las actividades para prevenir las adicciones. Puesto que, mi trabajo consto de la intervención contante con estas esferas (cuadro 2), con el plus de la perspectiva del licenciado en promoción de la salud que en su mayoría requerí de aplicar los conocimientos adquiridos por cada materia de la licenciatura, favoreciendo a los integrantes del programa centro preventivo de día. En tal caso, la población beneficiada en el grupo de centro de día fueron 15 personas de las cuales fueron dadas de alta 11, durante mi estancia.



Cuadro 2. Relación de actividades realizadas en CIJ Cuauhtémoc Oriente.

**Algunos otros resultados encontrados en los jóvenes de Centro preventivo de Día.*

ESPIRITUALES	EMOCIONALES	FÍSICOS	SOCIALES
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Práctica de la reflexión ✓ Paz y crecimiento interior 	<ul style="list-style-type: none"> • Tolerancia • Serenidad • Tranquilidad • Aceptación de autoestima • Dicen lo que piensan y sienten • Mayor empatía alegría y bienestar • Disminución del enojo 	<ul style="list-style-type: none"> • Planificación de vida • Acciones de autocuidado a la salud • Inicio de actividades físicas y escolares 	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicación (familia, amigos. etc) • Practica de habilidades sociales (HPV)

6.1 Vinculación de la Licenciatura con el Servicio social

Para analizar la vinculación se presenta un cuadro que contiene la práctica en el Centro de Integración Cuauhtémoc Oriente con las destrezas, actividades y conocimientos construidos de algunas materias significativas (en el desarrollo del

servicio social, cuadro 3) durante la acreditación profesional en la licenciatura de promoción de la salud.

MATERIA	CONOCIMIENTO TEÓRICO	PRAXIS
Cuerpo humano I	Permite al estudiante conocer el cuerpo humano físicamente en estructura externa como interna en donde hay una interacción que depende de lo externo y se manifiesta en lo interno y viceversa.	Fue útil para encontrar maneras de compartir el conocimiento a la población objetivo en las pláticas y ponencias sobre prevención de adicciones, en otros términos explicar los conductos o reservorios de alguna sustancias, donde llegan, como llegan y como salen del cuerpo. Así mismo las reacciones de nuestro sistema muscular y cardiovascular ante una sustancia ajena al organismo.
Introducción a la promoción de la salud	Entender que la promoción de la salud es una serie de propuestas metodológicas y prácticas (diversas) que buscan retomar la atención a la salud y resolver problemas de esta, sea por medio de las instituciones o la sociedad civil.	Me permitió aventurarme ejecutando una propuesta desde la promoción de la salud, estructurándola conforme la situación actual, huella histórica, cultural, política y económica. Además la sensibilización que esto conlleva, el ver a las personas desde una perspectiva humanista con derecho a la salud integral.
Crecimiento y desarrollo I	Esta materia te permite comprender las nociones de crecimiento y desarrollo desde la psicología desde la teoría del desarrollo humano rescatando las condiciones vitales de la	En su mayoría, me enfrenté a un grupo de jóvenes donde se rescata lo afectivo con lo social vinculando a esto la mayoría de las sesiones con grupo la identidad desde el género y la familia.

	infancia y la adolescencia.	Elementos clave para entender el consumo actual.
Introducción a la metodología de la investigación	Te permite mirar la relación entre el sujeto, el objeto y el método para crear conocimiento. Aprendes a identificar modelos de construcción de conocimiento y técnicas de análisis, la entrevista.	En mi propuesta fue fundamental, desde distinguir la manera de usar algún método para generar conocimiento, en este caso fue enfocar el método cualitativo a los sesiones utilizando la corporalidad y la recuperación del ser por medio de la humanidad.
Patología I	Conocimiento teórico y metodológico que nos permite desarrollar habilidades para la detección de necesidades y promover la mejora de la calidad de vida de los sujetos y comunidades. Identificar factores de riesgo y solución de problemas específicos.	Dominar el tema de factores de riesgo y factores protectores es fundamental para CIJ, dado que son elementos importantes para la prevención ante un posible consumidor. En las pláticas a los jóvenes de secundarias son todo un tema que se les explica.
Medio ambiente y salud	Identificas la relación entre medio ambiente y salud, se distingue entre la complejidad de ambiente y las formas de contaminación para estimar las afecciones a la salud para la proponer la solución.	Un porcentaje de las sesiones tenían el objetivo de concientizar a los sujetos a proteger nuestro entorno y considerar acciones viables para aminorar las consecuencias en el ser humano. Analizando factores que afectan no solo a uno, como es el caso del humo de tabaco.
Farmacología	Comprender el mecanismo por el cual el fármaco modifica las funciones desde su nivel molecular hasta el organismo.	Conocer las estructuras moleculares de las sustancias y el mecanismo de acción en nuestro organismo. Fue de mucha ayuda tener conocimiento previo

		dado que las capacitaciones y acciones para la comunidad debían ser claras.
Psicología social	Experimentar y comprender los procesos grupales propios de una intervención, analizar los procesos de creación de sentido a la salud mental de los intervenidos por medio de la práctica.	Me permitió un mejor acercamiento con los jóvenes, estudiantes y vecinos de la delegación por medio de dinámicas, sesiones y pláticas para intervenir en diferentes situaciones con el fin de realizar un cambio. Además ser empático para estructurar actividades con el fin de apropiarse de uno y del territorio.
Promoción de la salud II	Aplicación y comprensión de intervenciones pedagógicas con la finalidad de diseñar, reflexionar, cuestionar los proyectos individuales y colectivos. Sobre esta línea se trabaja para la comprensión del proceso de problematización y su posible transformación a beneficio de la salud.	Me ayudo a generar y aplicar actividades que se puedan aprender haciendo, trabajar con otros modelos de enseñanza, construir conocimiento a través de la reflexión y la práctica de promoción de la salud. Buscar alternativas de apoyo a la comunidad y generar espacios de dialogo ante situaciones complejas.
Bioética y valores	Nos da apertura a la adopción de herramientas conceptuales, prácticas y enseñanza en base a la sensibilidad con el otro, como lo son los aspectos éticos de la condición humana.	Por último, use los conocimientos de los valores y la moralidad desde uno, otorgando el reconocimiento del derecho del otro. Mirar a las personas como son, sus necesidades, sus carencias y virtudes son parte del ser humano y la vida. Ser empático con la subjetividad de las personas. Las buenas

		razones para no compartir y organizarse son buenas para generar un cambio.
--	--	--

(Cuadro 3. Vinculación de la licenciatura y el servicio social. UACM, 2016).

6.2 Aprendizaje profesional y social

Centros de Integración Juvenil es una asociación con un mecanismo orientado a combatir el consumo de adicciones, una misión sin lugar a duda muy compleja pero noble. Es bien sabido que detrás de esta institución hay elementos profesionales y no profesionales, que impulsan la labor. CIJ hace una labor enorme ya que a nivel estatal debe coordinarse con otras instituciones como las de salud mental para trabajar en conjunto. Por otro lado, la secretaria de salud es la que hasta cierto alcance se ve obligada a darle una parte de su presupuesto a esta asociación civil para generarle cierta estabilidad. Además de supervisar y valorar acciones correctas conforme al plan sexenal.

Esta sociedad busca cooperar con el desarrollo correcto de sus programas de prevención y para el tratamiento de consumo y abuso de drogas, recurriendo a la investigación donde genera información científica de calidad con la que se apoya para justificar sus acciones, además de utilizar algunos otros bancos de información.

Esta oportunidad de trabajo la cual me ha acercado con la realidad, la vi como un reto importante, ya que la promoción de la salud se hace a partir de la variedad de disciplinas y CIJ versa sobre un modelo incluyente de disciplinas. Para tal asunto, específicamente el problema de adicciones en nuestro contexto actual necesita de un involucramiento de profesionales, personas y comunidad para la solución de tan demandante cuestión.

El incentivar procesos como lo hace CIJ para la consecución del bien común y, como lo experimenté, desde la intervención activa y directa para el desarrollo comunitario, nos abre un camino a reestructurar el tejido social, recuperando la salud de los jóvenes por medio de la intervención.

Así mismo, me siento satisfecho al permitirme tomar como primera opción realizar mi servicio social con este equipo de trabajo. Durante el trayecto recorrido con ellos me he forjado y podido reconocer que “Sos únicos en la medida que reconocemos a la sociedad”. Mediante esta frase me he ayudado a mirar que no somos ajenos a la sociedad, que ahora tenemos una responsabilidad como licenciados en promoción de la salud, de una vocación que va contra viento y marea en busca de generar cambios para el bien común que nos permitan estimular la sabiduría que ya almacenamos durante un par de años en la universidad a fin de propagar la auto-sujeción para un cuidado de nuestro ser. Claro con ayuda de la sabiduría de la gente.

En este sentido, la esencia de la vida está en cada uno de nosotros y por estas sesiones se buscó un trabajo colectivo en busca de nuestra más arrinconada sabiduría para hablar la verdad. No hablo de aquella verdad que siempre esta acorralada por la ciencia, aquella que calla, que grita para sus adentros y la que oscurece sonrisas, hablo de la verdad real que solo se conoce en la expresión de los cuerpos, esa que nos deja expresarnos, la que deja gritar de libertad y la que ilumina las sonrisas de las personas (Avendaño en Molina y Venegas, 2012).

Es más, Gandhi ofreció la libertad al pueblo hindú de su yugo por medio de enseñanzas que incitaban el abandonar el círculo material impuesto por un hombre moderno. Fue dejando un legado franqueable que bien o mal tratamos de abordar dentro de nuestras sesiones como son el respeto, entendimiento, aceptación y apreciación a partir de los atributos positivos como: el amor, la solidaridad, el trabajo cooperativo y la identidad como jóvenes constructores de la realidad.

Aprendí que el fin no es envanecernos llenándonos la boca que por nuestra causa las personas se recuperasen, sanasen o los liberamos como Gandhi hizo con su pueblo.

Aprendí invariablemente de estas personas, las sesiones funcionaron sin abandonar la línea de ser autónomos, dotarnos de seguridad para protegernos ante las situaciones que no siempre dependen de nosotros pero que están ahí para

vulnerarnos. Se cree y se crea un entorno de confianza y esperanza, viviendo en el ahora.

Acto seguido, durante la prestación de servicio social aprendí lo siguiente:

A continuación me es importante señalar que la formación profesional del promotor de la salud contiene una perspectiva interdisciplinaria la cual nos permite desarrollar la estructura de proyectos en medida de los contextos sociales, económicos, políticos, culturales, biológicos, entre otros. Y fue así, que proponer una alternativa positiva en un espacio que Centros de Integración Juvenil me permitió como profesional de la salud, y donde afortunadamente el proyecto dio la pauta para generar acciones en beneficio de un grupo en constante vulnerabilidad como son los jóvenes, a los que buscaron atención y a los que atiende CIJ Cuauhtémoc Oriente.

Conocí que el generar vínculos con instituciones no siempre es tan malo como lo pensaba, es cierto que existe la burocracia y miles de situaciones que hay detrás, las cuales nos limitan a participar con ellas. No obstante la promoción de la salud nos incita a vincularnos con las instituciones para beneficio de todos.

Experimente que trabajar con jóvenes no es cualquier cosa, ya que son un grupo constantemente cambiante, electrizante y cuestionante pero puedo decir que hay posibilidad de trabajar con ellos, hay formas y maneras de empatizar por medio del juego, de la risa, de la pasión, dedicación y gustos; a partir del reconocimiento de la identidad individual y colectiva sea esta cultural, biológica o emocional por medio de dinámicas pedagógicas que nos hacen apropiarnos del ser y del territorio.

Adopte una posición empática con ellos para reconstruir la apropiación del conocimiento, rompiendo con las estructuras de poder para transmitir el conocimiento. Logre identificar que esta posición me permitió conocerlos desde su realidad vivida como seres humanos.

Como habitante de la delegación Cuauhtémoc, específicamente del área que atiende CIJ Oriente me di cuenta que los prejuicios ante la construcción social y cultural de los barrios de la zona comercial del centro de la ciudad son altamente graves. Personalmente nunca quise ver este problema ni atenderlo, ya que me

parecía un ambiente complicado y sumamente violento, lo es, pero lo agravamos cuando no se hace actúa.

Conocí lo difícil de trabajar en escuelas donde los maestros quieren controlar a los alumnos, donde los miran como caso perdido sin embargo, experimente que la situación se puede mediar desde una corriente diferente como lo es la educación popular e influyente y creadora de conocimiento. Me causa mucha satisfacción encontrarme a chicos y chicas por el barrio con otro pensamiento de vida, con una mirada juvenil y que me saluden con ánimo. Esto me genera una satisfacción de saber que las cosas pueden evolucionar desde lo positivo, desde el mirar, reflexionar y comprender que somos seres humanos capaces de potencializar nuestros conocimientos y habilidades.

Me satisface, saber que a pesar de que algunos compañeros promotores de la salud ya habían pasado a trabajar como parte de su servicio social a esta unidad, fui el primero en aportarles el trabajo profesional de un promotor de la salud, el conocimiento que me ha forjado la Universidad Autónoma de la Ciudad de México y los docentes, al grado de ser considerado como el mejor prestador de servicio social en mi turno y ser considerado como parte del equipo técnico de intervención en grupo para los programas de centro de preventivo de día. No lo digo como vanagloria, lo digo porque es importante hacernos notar, creémosla que la licenciatura nos da para muchas cosas, saber que para los nuevos enfoques del cuidado de la salud hacen necesarios nuevos enfoques de enseñanza y aprendizaje.

Finalmente haciendo un balance sobre lo realizado como prestador de servicio social a Centros de Integración Juvenil desde la mirada profesional de promoción de la salud puedo proponer las siguientes acciones:

- a) Estructurar y sistematizar los talleres que se dan en Centro preventivo de día.
- b) Generar actividades lúdicas que ayuden a comprender y generar conciencia.
- c) Inspirar a la juventud a través de la educación popular.
- d) Recuperar la voz de la juventud que asiste a CIJ.
- e) Orientar sobre la resolución de conflictos en contexto escolar y comunitario.
- f) Motivar a la comunidad a entender la violencia y solución de conflictos.

- g) Difundir el programa centro de día para que más población se beneficie.
- h) Integrar a los licenciados en promoción de la salud como parte del equipo.
- i) Generar espacios para que la juventud evalúe los talleres.
- j) Promover la unidad de Cuauhtémoc Oriente en las colonias aledañas.
- k) Generar proyectos y talleres con participación de los estudiantes de promoción de la salud a favor de la comunidad universitaria.
- l) Modificar los materiales gráficos, donde no culpabilicen al receptor del mensaje.

7. Conclusión

Sumergirme en un problema de salud pública, de lo cual surge y trabaja Centros de Integración Juvenil A.C, para generar acciones enfocados a la solución de este nos fue útil el reconocer y ocupar elementos ya realizados, como lo son estudios e investigaciones sobre el consumo de drogas, estadísticas, gráficos y comparaciones entre encuestas; delimitando información, guiándonos desde lo general a lo particular hasta llegar a situarnos en un espacio específico como lo es la delegación Cuauhtémoc, área que atiende la unidad donde se prestó el servicio social.

En resumen, estos fueron estudios que nos permitieron establecer un vínculo para poder construir esta experiencia integral. Si bien los trabajos previos nos muestran un patrón contante sobre abuso de alcohol, marihuana y otras drogas consumidas por los jóvenes. Las gráficas nos muestran una análisis entre las diferencias según género y ocupaciones, en lo que se refiere a la demanda de drogas, las diferencias según sexo establecieron una mínima mayor a comparación con las mujeres sin embargo estos datos también sugieren un involucramiento de las jóvenes en el patrón de abuso de alcohol y otras drogas, ya que hace poco el género femenino pertenecía a una categoría escondida en las estadísticas. Es cierto aun el varón esta adueñado del rol dominante en adicciones y activo en las mismas no obstante, la demanda de atención a CIJ Cuauhtémoc Oriente por parte de los dos géneros es similar, lo cual no está muy alejado al despunte que se nota a nivel nacional de usuarias de drogas.

Particularmente todo lo anterior fue significativo, ya que para elaborar un proyecto desde la promoción de la salud nos exige que sea a compromiso con la comunidad objetivo y no objetivo, incluyente y constituida sobre los factores que influyen en el proceso salud- enfermedad recuperando los principios básicos sobre relaciones pedagógicas, lo que nos aprueba un aprendizaje para seguir cuestionando y diseñando proyectos para la salud.

Igualmente la propuesta realizada desde la promoción de la salud, como se pudo observar a lo largo de todo este trabajo, permite abordar la salud y atenderla a través de acciones como la intervención a partir de los huertos urbanos, donde experimentamos la apropiación de nuestro cuerpo y recuperación del espacio que nos rodea. Esta acción en concreto nos dio la apertura de incidir desde dimensiones y factores que potencializan la salud como lo son las habilidades para la vida y la educación popular, sensibilización humana, la creación de sentido, construcción identitaria, entre otras. Sobre lo planteado en las sesiones realizadas para centro de día, las reflexiones giraron; primeramente, en torno al rescate de los espacios por medio de acciones ambientales como los huertos urbanos, tomando en cuenta la crisis ambiental, económica y política que nos daña desprotegiéndonos ante las drogas, finalmente nos permitió de un proceso de resignificación de la juventud y la comunidad ante las drogas.

La experiencia de trabajar con la población joven fue significativa ya que me pude dar cuenta que la actitud asumida frente a ellos es importante, esta actitud está alejada de lo moralizante, simplemente basada en conexiones corporales y con elementos de la naturaleza. Aunque no fue fácil medir los procesos que tienen que ver con la dinámica de la juventud o los avances en su forma de entender la realidad, la capacidad de resolver problemas, en que tanto se potencializan sus capacidades entre comunicativas, asertivas... Como promotor de la salud si soy testigo directo de estos grandes cambios y también de otros pasos evasivos. La realidad es que fue una experiencia única.

Puesto que es una comunidad difícil desde un posición externa e inerte. La etapa de juventud es cambiante y depende de muchos factores con caracteres como el vigor, la capacidad intelectual, capacidad adaptativa, asimilación orgánica y el

dinamismo físico.

Comparando mi destreza como estudiante y mi destreza desempeñada como profesional de la salud confirmo que salir del confort con el que se trabaja para la formación profesional a nivel licenciatura no es la mismo que someterte a la prueba y error sin la supervisión, ya que para poner en práctica los conocimientos adecuados conforme a las necesidades de las personas tuve que aventurarme a intervenir desde los conocimientos en concreto que como promotor de la salud tengo. Buscando en mi interior, buscando libros, actividades y apuntes que me pudieran orientar para realizar lo deseado. Equivocándome, trabándome, borrando y rehaciendo cartas descriptivas, pensando para ellos, el diseñar algo sin olvidar que todo esto es un compromiso laboral y no solo eso, un compromiso con seres humanos. Y así demostrar que es lo que sabe hacer el promotor de la salud.

Pude conocer cosas que nunca iba a aprender en la universidad, palpar la línea que separa los métodos clásicos para atender la salud y los nuevos enfoques con los que promotores como yo, nos identificamos, implementamos, amamos, disfrutamos, en fin, en que vemos soluciones para transformar la atención a la salud; por otro lado, conviví con las formas tradicionales de relacionarnos con el otro y codearme con las estrategias de atención a la salud conservadoras. También viví la otra cara de la moneda, el modo en que nosotros los instructores nos desarrollamos ante el grupo para manejar la interacción que existe entre el cuerpo, poder, aprendizaje, el instructor y el educando. Que gracias el bagaje teórico crítico, constantemente curtido en la UACM, acerca del poder y el espacio donde se da la constitución y reconstitución de la subjetividad corporal, logre reflexionar sobre los objetivos del biopoder, los cuales son sostener y reproducir la constitución de sujetos fragmentados y engrilletados hegemónicamente. De ahí, logre verificar los códigos que la juventud aprendió y reproducía. Por esto pude exponerles una dinámica diferente de enseñanza y aprendizaje a lo largo de la intervención con el grupo centro preventivo de día.

Por cierto, en el diseño de las cartas descriptivas en alguno de los beneficios que mencione hable sobre el equilibrio espiritual, este se refiere a buscar ser conscientes de la interconexión, con la que como seres humanos tenemos con otros

seres vivos. Esta parte aplica sobre el enfoque con el que se trabajó, o sea, el tener contacto con la tierra, plantas, agua, insectos y sentir su estructura, textura a fin de reconocer y reconocernos. En suma, la madre tierra es la que nos sustenta y nos concede alimento, trabajo y lecho. Encontré que la necesidad solo está en crear conciencia con todos los seres del universo a través del enfoque correcto para buscar y, posteriormente, trascender como seres humanos. "...Pues polvo eres y al polvo volverás" (Ley de la madre tierra; Génesis, 3:19)

Finalmente, al generar este documento me siento muy satisfecho, pude escuchar, convivir y conocer a un grupo de jóvenes donde cada sesión se iban con algo en el corazón, se acercaban sus terapeutas a felicitarme y los jóvenes siempre dispuestos y deseosos de estar en las sesiones, opinaban, discutían, simplemente eran ellos. Aun no digo hasta luego, gracias al equipo técnico aún tengo espacio con ellos, tengo las puertas abiertas para apoyar y pienso por qué no ir para recibir la mirada transformada, la que refleja un brillo que me impulsa a seguir sembrando y cosechando triunfos de la promoción de la salud.

8. Bibliografía.

Libros.

Andueza, M. (1987). Dinámica de grupos en educación. México. Editorial Trillas.

Carranza, Y. (2015). Epidemiología del consumo de drogas en México. Distrito Federal. Agencia informativa Conacyt.

Chapela, Consuelo (2007). Que promoción de la salud ha fracasado. UAM Xochimilco. México DF. Serie académicos CBS.

Fayol, Henri. (1987). Administración industrial y general. Buenos Aires Argentina. Editorial El Ateneo.

Freire, P. (2004). Cartas a quien pretende enseñar. Argentina. Editorial Siglo XIX.

Frenk J, Gómez-Dantés O. (2008). Para entender el sistema de salud de México. México, D.F. Nostra Ediciones.

Fossati, C. y Busani, M. (2004). *Cuerpo, aprendizaje y poder en la escuela*. Universidad Nacional de Comahue. Argentina. *Revista Pilquen*.

Jung, C. (2001). *Los complejos y el inconsciente*. Editorial Alianza.

Fuentes, P. (1997). *Técnicas de trabajo en grupo. Una alternativa en educación*. Madrid, España. Editorial Pirámide.

Gomez, R. (2007). *Drogas y control social*. Argentina. Editorial brujas.

Gutiérrez, S. (2008). *El discurso político, reflexiones teórico-metodológicas*. México, Xochimilco D.F. UAM.

Hernández, A. (2010). *Los señores del narco*. México. Editorial Debolsillo

Huxley, A. (1976). *Un mundo feliz*. Madrid. Editorial Akal.

Illinch, Ivan. (1975). *Némesis médica: la expropiación de la salud*. Barcelona. Editorial Barral.

López, L. y Covarrubias, S. (2010). *Manual de trabajo comunitario*. Chile. Red de protección social.

Lowen, A. (1994). *La espiritualidad del cuerpo: bionergetica, un camino para alcanzar la armonía y el estado de gracia*. España. Editorial PAIDOS.

Manual de habilidades para la vida. (2012) *Estrategia preventiva por una juventud libre de adicciones*. México. IAPA- UACM.

Manual de recreación física. (1990). Editorial Limosa.

Molina, J. y Venegas, J. (2012). "Del físico a la construcción identitaria" (cuerpo y movimiento). México. Universidad Autónoma de la Ciudad de México.

Moreno, K. (1999). *Cómo proteger a tus hijos contra las drogas*. México, D.F. Centros de Integración Juvenil, A.C.

Naranjo, C. (1993). *La agonía del patriarcado*. Barcelona. Editorial Airós

Romaní, O. (1999). *Las drogas. Sueños y razones*. Barcelona. Editorial Ariel.

Varela, R. (2006). ¿Cómo sistematizar? Una guía para sistematizar experiencias. Honduras. Editorial Rioplus.

Documentos electrónicos.

Agencia de Evaluación de tecnologías sanitarias. (2007). Evaluación de impacto en salud y medio ambiente. Madrid, España. ISC. Recuperado de la página web: <http://www.bibliotecacochrane.com/AEE000054.pdf>

Biblioteca virtual. (2016) Instituto para la Atención y Prevención de las Adicciones. Recuperado de la página web: http://www.iapabibliotecavirtual.com.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=5&Itemid=6

Centro de Integración Juvenil. (Julio-Septiembre, 2012). Jornadas preventivas del consumo de drogas y presentación del libro inhalables: un problema reemergente de salud pública. Revista CIJ informa. México. Recuperado de la página web: <http://www.cij.gob.mx/Publicaciones/pdf/Revista60.pdf>

Centros de Integración Juvenil. (2016). Portal de internet. Recuperado de la página web: <http://www.cij.gob.mx/QuienesSomos/quienessomos.html>

Centro de Integración Juvenil. (2015). Prevención del consumo de drogas en CIJ. Recuperado de la página web: <http://www.cij.gob.mx/programas/pdf/ProgramaPreventivo2015.pdf>

Comisión Nacional contra las Adicciones. (2016). Centro de información sobre adicciones. Recuperado de la página web: http://www.conadic.salud.gob.mx/interior/nuevo_caracteristicas.html

Encuesta Nacional de Adicciones. (2011). Recuperado de la página web: http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/ENA_2011_DROGAS_ILICITAS_.pdf

Estudio Básico de Comunidad Objetivo. (2013). Centros de Integración Juvenil Diagnóstico del consumo CIJ Cuauhtémoc Oriente. Recuperado de la página web: <http://www.cij.gob.mx/ebco2013/centros/9420SD.html>

Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática. (2010). Censo de población y vivienda. Distrito Federal. Recuperado de la página web: <http://www.inegi.org.mx/est/contenidos/proyectos/ccpv/>

Jáuregui, I. (2007). Droga y sociedad: La personalidad adictiva de nuestro tiempo. España, Universidad de las Palmas de Gran Canaria. Recuperado de la página web: <http://pendientedemigracion.ucm.es/info/nomadas/16/ijbalenciaga.pdf>

Jensen, B. (1997). A case fo two paradigms within health education. En Health education reserch. Theory y practice. Recuperado de la página web: <https://her.oxfordjournals.org/content/12/4/419.full.pdf>

Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito. (2016). Informe mundial sobre las drogas. Recuperado de la página web: https://www.unodc.org/doc/wdr2016/WDR_2016_ExSum_spanish.pdf

Organización Mundial de la Salud. (2016). Recuperado de la página web: <http://www.who.int/publications/es/>

Organización de las Naciones Unidas. (1966). Pacto internacional de los derechos económicos, sociales y culturales. Recuperado de la página web: <http://www.ohchr.org/SP/ProfessionalInterest/Pages/CESCR.aspx>

Padilla, P. (2011). Promoción de la salud a través del arte: una experiencia en torno a la crisis medioambiental. México. Revista UCM. Recuperado de la página web: <http://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/view/37095>

Thompson, S. Frydman, A. Salinas, Laura y Mantegazza, Rita. (2007). El proceso diagnostico en psicoanálisis. Recuperado de la página web: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-16862007000100041

Secretaría de Salud y Dirección General de Epidemiología, SISVEA. (2009). Recuperado de la página web: http://www.epidemiologia.salud.gob.mx/dgae/infoepid/inf_sisvea.html

Sistema de Información Epidemiológica del Consumo de Drogas. (2016). Reporte del segundo semestre de 2011. Recuperado de la página web: <http://www.cij.gob.mx/Programas/Investigacion/pdf/12-08e.pdf>

Sistema de Información Epidemiológica del Consumo de Drogas. (2016). Reporte del segundo semestre de 2012. Recuperado de la página web: <http://www.cij.gob.mx/Programas/Investigacion/pdf/13-02e.pdf>

Sistema de Información Epidemiológica del Consumo de Drogas. (2016). Reporte del segundo semestre de 2015. Recuperado de la página web: <http://www.cij.gob.mx/Programas/Investigacion/pdf/16-01e.pdf>

Slapak, S y Grigoravicius, M. (2006). "Consumo de drogas": la construcción de un problema social. Facultad de psicología – UBA, Anuario de investigaciones. Vol. XIV. Recuperado de la página web: <http://www.scielo.org.ar/pdf/anuinv/v14/v14a23.pdf>

UNODC. (2013). Abuso de Drogas en adolescentes y jóvenes y vulnerabilidad familiar. Perú. Editorial Macoles. Recuperado de la página web: https://www.unodc.org/documents/peruandecuador/Publicaciones/Publicaciones2014/LIBRO_ADOLESCENTES_SPAs_UNODC-CEDRO.pdf

Villatoro, J. Mosqueda, M. Gaytan, F et al (2009). Encuesta del Estado de México sobre el consumo de Alcohol, Tabaco y Drogas en estudiantes. Toluca, Estado de México. Recuperado de la página web: http://salud.edomexico.gob.mx/imca/doc/enestudiantes_2009.pdf

Van, D. (2005). Ideología y análisis del discurso. Revista internacional de filosofía iberoamericana y teoría social. Barcelona. Recuperado de la página web: <http://www.discursos.org/oldarticles/Ideolog%EDa%20y%20an%E1lisis%20del%20discurso.pdf>

Villatoro, J. Gutiérrez, L. Quiroz, N. Moreno, M. Gaytán, F. et al (2009). Encuesta de estudiantes de la Ciudad de México 2006. Prevalencias y evolución del consumo de drogas. México. Recuperado de la página web: <http://www.scielo.org.mx/pdf/sm/v32n4/v32n4a4.pdf>

Bibliografía propuesta de promoción de la salud

Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud (1986). Recuperado de la página web: <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/ottawa.html>

Conferencia de las naciones unidas sobre el medio ambiente humano (1972). Declaración de Estocolmo sobre el medio ambiente humano. Recuperado de la página web: <http://www.ordenjuridico.gob.mx/TratInt/Derechos%20Humanos/INST%2005.pdf>

Larousse. (1979). Diccionario Español-Inglés/Inglés-Español, Larousse, México.

Los procesos de transición (Diciembre 1987). Estudios de casos antropológicos. Revista internacional de ciencias sociales. UNESCO.

Manual de agricultura urbana (2012). Guadalajara, México. Arte y cultura por la evolución. Recuperado de la página web: <https://blogdeazoteasverdes.wordpress.com/category/manuales/>

Promoción de la salud Glosario (1998). Organización Mundial de la Salud, Ginebra. Recuperado de la página web: <http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/docs/glosario.pdf>

Sarandón, J & Flores, C. (2014). Agroecología: bases teóricas para el diseño y manejo de agroecosistemas sustentables. Buenos Aires Argentina. UNLP.

Agradezco a la Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM) por el apoyo para la impresión y/o empastado del presente Trabajo Recepcional