



ÍNDICE TEMÁTICO



I.	¿QUÉ PASA CON NOSOTROS LOS ADOLESCENTES?	
	A. ¿POR QUÉ CORREMOS EL RIESGO DE ADQUIRIR UNA ADICCIÓN?	5
	B. ¿QUIÉN DIJO QUE CRECER NO DOLÍA?	8
	C. LOS JÓVENES DE HOY...¿CASO PERDIDO?	10
	D. SALIDAS FÁCILES	17
	E. ¿CÓMO PUEDO SABER SI EN ESTE MOMENTO ME ENCUENTRO TOMANDO SALIDAS FÁCILES Y POR LO TANTO CORRO UN RIESGO?	18
II.	CUESTIONES DE INTERÉS	
	A. ¿QUÉ ES SER UN ADICTO AL ALCOHOL O A LAS DROGAS?	19
	B. ¿QUÉ PUEDO HACER?	22
	C. HABLANDO DE AMIGOS	23
III.	¿QUÉ ESPERA DE MI EL TEC DE MONTERREY?	
	A. TIPO DE PERSONA QUE EL TEC ESPERA QUE YO SEA	24
IV.	REGLAMENTACIÓN SOBRE EL USO DE DROGAS Y ABUSO DE ALCOHOL	
	• Contexto	26
	• ¿Cuál es la política del Sistema ITESM con respecto a los alumnos que tienen un problema con alcohol y otras drogas?	26
	• Aplicación de pruebas clínicas	28
	• Reglamento general de alumnos	29
	BIBLIOGRAFÍA	31





MENSAJE DEL RECTOR DEL SISTEMA TECNOLÓGICO DE MONTERREY

Estimado estudiante:

Con motivo del inicio de un nuevo semestre, quiero manifestarte la satisfacción que nos causa en el Instituto el que hayas escogido al Tecnológico para llevar a cabo tu formación.

Quiero, además, invitarte a que participes con mucho entusiasmo en nuestro Programa de Prevención, el cual establecimos con el propósito de evitar entre los estudiantes el abuso en el consumo del alcohol así como el consumo de drogas, lo cual además de ser causa de baja escolaridad, trae consigo graves consecuencias.

Con este Programa de Prevención queremos trabajar unidos, comunidad académica y padres de familia, con el propósito de formar nuevas generaciones libres de adicciones.

No dejes de motivar a tus compañeros para que eviten este abuso y tú mismo procura ser ejemplo de la persona que deseas llegar a ser.

Te agradezco de antemano tu participación entusiasta en este Programa.

Cordialmente,

Dr. Rafael Rangel Sostmann
Rector del Sistema Tecnológico de Monterrey





AGRADECIMIENTOS

Agradecemos la valiosa colaboración del Campus Guadalajara, así como su apoyo y compromiso con el desarrollo del Programa de Prevención del Sistema Tecnológico de Monterrey.

Este manual fue elaborado y corregido en la Dirección de Asuntos Estudiantiles del Sistema ITESM.

A las siguientes personas, se les agradece su interés y colaboración:

Lic. Olga Guerrero V.
Centro de Orientación Educativa y Consejería del Campus Guadalajara

Lic. Gerardo Schwarz T.
Prevención de Adicciones en el Tec del Campus Guadalajara

Arq. Leonardo E. Hurtado Flores
Diseño
Dirección de Imagen y Comunicación Institucional Campus Guadalajara





I. ¿QUÉ PASA CON NOSOTROS LOS ADOLESCENTES?

A. ¿Por qué corremos el riesgo de adquirir una adicción?

Frecuentemente escuchamos a los adultos, familiares o medios de comunicación decir que los adolescentes, son las personas que más riesgo corren de adquirir una adicción. Esto también lo vemos por ejemplo, en los anuncios de televisión sobre prevención de adicciones, como los de:

"Di NO a las drogas"

¿Te has fijado que siempre van dirigidos a jóvenes de nuestra edad?.

La cuestión aquí es saber cuáles son las razones para pensar así, ¿por qué somos nosotros los más bombardeados con estos mensajes?.

Quizá no sea agradable escuchar esto, pero hay que tomar en cuenta que estos mensajes van dirigidos a nosotros por varias razones que trataremos de entender a través de experiencias de personas como tú y como yo.

SE AFIRMA QUE LOS ADOLESCENTES SON LA POBLACIÓN CON MAYOR RIESGO DE ADQUIRIR UNA ADICCIÓN, PORQUE...

Estamos sufriendo cambios en nuestro propio cuerpo y por consecuencia, tenemos también cambios de tipo emocional (psicológicos). Los efectos emocionales no son fáciles de detectar, la mayoría de las veces solamente los sentimos y no sabemos por qué y de dónde vienen; también es cierto que estabilizar nuestros constantes cambios emocionales requiere de tiempo, esfuerzo y paciencia.

Parece que la diferencia más evidente entre una y otra foto es la estatura de Juan. La estatura de él, ahora es mayor que la de su papá, la voz ahora se les confunde porque la de Juan ha enronquecido, pero.... aunque veamos a Juan grande en tamaño, sabemos que su crecimiento emocional no es proporcional al de su cuerpo. Es como pedirle a un bebé que camine, nada más porque observamos que tiene dos piernitas... ¡NO! a ese bebé le falta ejercitar otras habilidades mentales y emocionales, como la seguridad en si mismo y una identidad propia. Hasta que el bebé aprenda cómo y se sienta seguro lo logrará.





I. ¿QUÉ PASA CON NOSOTROS LOS ADOLESCENTES?

A. ¿Por qué corremos el riesgo de adquirir una adicción?

¡Ahora, vivimos algo similar, nos toca esperar! Efectivamente mi cuerpo ya terminó de crecer, pero algunas habilidades mentales, el carácter y la personalidad se tardarán un poco más...

Juan no piensa y siente como cuando era niño, pero tampoco como siente y piensa su papá, aunque ya lo alcanzó en tamaño y fuerza.



... "Siento que a Juan le pasa lo mismo que a mí... Yo también quiero definir cómo quiero ser y quién quiero llegar a ser".

Cuáles son esos cambios emocionales y psicológicos que ocurren en mi adolescencia: Aquí elegimos una larga lista, puede ser que te parezca incompleta o exagerada. Revisala y elabora tus propios puntos de vista.

- Tengo que acostumbrarme a tener un cuerpo diferente al que tenía antes, además todavía está cambiando. A veces me duelen los huesos porque estoy creciendo, tengo mucho sueño y tengo que tener cuidados especiales que no tenía cuando era pequeño.
- Tengo cambios de humor, a veces estoy feliz y sin darme cuenta, al siguiente minuto ya me siento triste o enojado(a) y no sé por qué, en realidad nadie me ha hecho nada.
- Mi cuerpo cambia tanto que a veces me preocupa cómo quedará definitivamente y si éste va a ser bonito y agradable.
- Me preocupa alcanzar la estatura adecuada para entrar en el equipo de Basquetbol.
- Tengo tantas responsabilidades nuevas, que no sé por donde empezar... ¡Mejor me encierro en mi cuarto y subo el volumen de mi estéreo!
- Mis intereses han cambiado, deseo conocer nuevas cosas, personas y experiencias.
- Me enoja mucho cuando pregunto el porqué de algo y no encuentro respuesta.
- Intento formar mis propias opiniones y conceptos de la vida.
- Tengo responsabilidades nuevas y cambiantes... No sé si algún día van a terminar...
- Últimamente me siento harto de los quehaceres de casa y de la escuela, sólo me interesa estar con mis amigos, ellos siempre están dispuestos a escucharme sin exigirme nada.





I. ¿QUÉ PASA CON NOSOTROS LOS ADOLESCENTES?

A. ¿Por qué corremos el riesgo de adquirir una adicción?

- Mi mamá no entiende que ya no soy un niño, y sigue insistiendo que use la ropa que a ella le gusta.
- ¿Por qué no me quiere, quien yo quiero?
- ¡Quisiera casarme algún día y ser muy feliz!
- Con mi papá no se puede hablar... a él siempre le gusta tener la razón.
- Quiero ser libre e independiente.
- Muchas veces no sé como actuar y qué hacer con mi propia sexualidad, lo que dicen mis amigos no me convence del todo, pero ¿qué será lo correcto? ¡No quiero arrepentirme!
- Experimento sentimientos nuevos, como el amor a una pareja.
- ¿Qué voy a estudiar? ¿ingeniería? ¿administración?... Pero de niño yo siempre quise ser Doctor, bueno... pero, también puedo estudiar Derecho como mi papá, a él le ha ido muy bien y además puedo heredar su despacho, pero... ¡Ya sé! Mercadotecnia como Juan, Lucía, Jaime, Tere y Luis y así sigo con mis cuates... Aunque a veces pienso en Psicología, pero dicen que necesitas estar loco y si no ahí te vuelves... ¡HELP, no quiero equivocarme!

Todos sabemos que tomar decisiones implica correr el riesgo de que las cosas salgan bien o mal.

De esto nadie escapa, de otra manera no podríamos definir el camino que queremos seguir en nuestra vida.

"Recuerda que el tomar decisiones implica riesgos y consecuencias positivas o negativas, que de antemano sabemos que debemos asumir, sea cual sea el resultado".

PERO NUNCA DEBEMOS OLVIDAR QUE POR ALTO QUE RESULTE EL RIESGO, SIEMPRE NOS DARÁ LA POSIBILIDAD DE APRENDER Y CRECER

Todas las experiencias que estamos viviendo repercuten en nuestras emociones y nos provocan cambios. Éstos pueden ir desde un ligero cambio de humor, hasta algo más trascendente como cambios en nuestra forma de pensar, sentir y ver la vida.



Si por lo menos, 3 de las situaciones anteriores te han ocurrido, ¡significa que eres NORMAL!...

Constantemente estarás enfrentando diversas situaciones que te obligan a tomar decisiones.





I. ¿QUÉ PASA CON NOSOTROS LOS ADOLESCENTES?

B. ¿Quién dijo que crecer no dolía?

EL CASO DE DAVID...

Es un muchacho como cualquier otro de 17 años de edad. Entramos juntos a la preparatoria, si me hubieran preguntado cómo era David, lo hubiera descrito como una persona muy popular, estudioso que obtiene buenas calificaciones y que procura siempre sonreír y estar divertido con sus amigos.

Ahora que estamos a mitad de nuestra prepa he notado que David ha cambiado; desde hace un tiempo sale casi todas las noches, seguido toma alcohol en exceso, por supuesto sus calificaciones han bajado y me doy cuenta de que sus amigos también lo han dejado un poco solo.

Me puse a pensar en él, en cómo era antes y cómo lo veo ahora. Hasta donde yo lo conozco me parecía que su vida era muy agradable. En una ocasión estuve en su casa y aunque fue poco tiempo, me tocó conocer a sus padres y a uno de sus hermanos. En realidad me parecieron personas agradables y amables, en ese momento hasta envidia me dio David. Vive en una casa muy bonita y los papás le recordaron en ese momento, que de mejorar sus calificaciones, le comprarían un coche nuevo.

Una vez que se retiraron, pues tenían un compromiso, le dije a David, ¡qué buena onda son tus papás!, no es que los míos no me gusten, pero qué padre que te regalen un coche nuevo.

Sin embargo David, no me contestó nada, se quedó callado y me cambió de tema. Después me quedé pensando en que a lo mejor le había dicho algo que quizá le molestó, pero no lograba dar con qué.

Después recordé, que mientras estábamos con sus papás, David estuvo muy serio y en momentos nervioso, como tratando de cortar la conversación que sus padres iniciaban. La mamá de David hasta comentó que si yo lo conocía bien, porque en casa a veces parecía fantasma, apenas y se le veía,

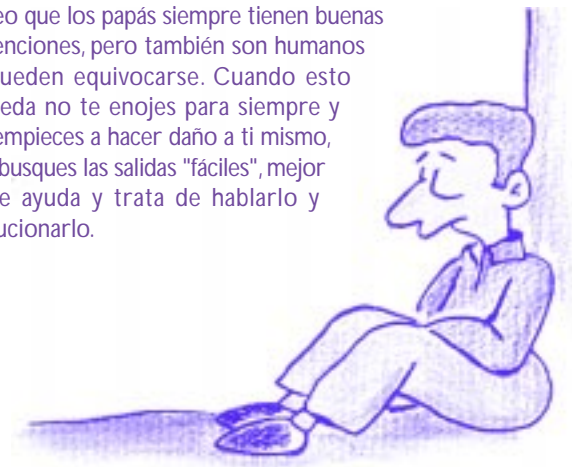
y que le preocupaba olvidar su tono de voz, pues cada vez hablaba menos en casa. En ese momento yo no entendí qué me quería decir la señora, simplemente la conversación cambió de rumbo. Esos comentarios no me checaban para nada, con mi amigo David, en cómo yo lo conocía y lo veía desenvolverse en la escuela.

Ahora entiendo que si David tuviera más confianza con sus padres, quizá les podría expresar qué y cómo se siente. Yo creo que se siente solo y necesita la atención de ellos, pero no sabe que puede contárselos. Efectivamente sus papás están siempre muy ocupados, los dos trabajan, pero es evidente que lo quieren y que desean lo mejor para él.

David prefiere no hablar con ellos y llamar su atención reprobando materias, saliendo sin límite, llegando borracho a casa frecuentemente, etc.

Esto le puede costar a David perder sus estudios y sus amigos, y todo por no decir de frente, que lo que él necesita no es un coche sino sentirse acompañado.

Creo que los papás siempre tienen buenas intenciones, pero también son humanos y pueden equivocarse. Cuando esto suceda no te enojas para siempre y te empiezas a hacer daño a ti mismo, no busques las salidas "fáciles", mejor pide ayuda y trata de hablarlo y solucionarlo.





I. ¿QUÉ PASA CON NOSOTROS LOS ADOLESCENTES? Conclusión

Me parece que podemos identificarnos con más de una de las partes de la historia, pero lo que yo he entendido de todo esto, es lo siguiente:

- 1.- Mi vida está llena de situaciones en las que puedo ganar y sentirme bien, o perder y fracasar y por consecuencia, sentirme muy mal. En pocas palabras, cuando siento que pierdo y fracaso, en realidad lo que siento es "Dolor".
- 2.- Al dolor a veces lo llamo:
 - **Tristeza:** Cuando nada me llama la atención, mi rostro demuestra decaimiento, a veces lloro. Quiero dormir y estar solo, aunque eso me duele más todavía.
 - **Inseguridad:** Me siento generalmente perdedor y me desespera dudar y tener miedo. Es cuando no me siento capaz de lograr hacer bien algo o de elegir correctamente.
 - **Pérdida:** Cuando siento que perdí lo bueno que tenía y me duele mucho.
 - **Soledad:** Cuando creo que no tengo a nadie o que la gente no quiere estar conmigo.
 - **Angustia:** La siento en el estómago y es como sentirse demasiado preocupado sin poder resolverlo. Yo diría que es muy parecido a la desesperación.
- 3.- Todas las personas tenemos fallas y equivocaciones y sentimos dolor por esto.
- 4.- Sentir dolor no es del todo malo, nos ayuda a crecer, siempre y cuando sepamos aprovecharlo. Algunas maneras de hacerlo son:
 - Hablar de lo que nos pasa. Esto ayuda a desahogarnos y poco a poco podemos pensar mejor.
 - Si nos sentimos solos debemos buscar compañía, aunque sintamos que a nadie le interesa estar con nosotros.
 - Es importante formar parte de algo, de un grupo. Yo por ejemplo procuro pertenecer a grupos deportivos, pero he observado que la mayoría de mis amigos están en grupos de danza, teatro, cine, pintura, patinaje en hielo, hockey. Ahí siempre encontramos amigos, además que aprendemos cosas que realmente nos gustan y ayudan.
 - Estoy convencido de que el punto más importante de todo es: "Realmente LOGRAR APRENDER DE MIS ERRORES, aunque me duela, para no volver a tropezar con la misma piedra".





I. ¿QUÉ PASA CON NOSOTROS LOS ADOLESCENTES?

C. Los jóvenes de hoy... ¿caso perdido?

Una historia sin fin...

El otro día me encontré con estos escritos y los sentí bastante familiares, aunque algunas palabras que utilizan y quizá la forma de redactar, no me parecieron muy comunes, pero a ver tú que observas...

¡Los jóvenes de hoy adoran el lujo!

Tienen malas maneras, desafían la autoridad, muestran falta de respeto por sus mayores y parlotean y vociferan en lugares de meditación y estudio.

La juventud se ha vuelto tirana, y no son ya los siervos de su familia.



No veo esperanza en el futuro de nuestras generaciones si continúan dependiendo de la juventud frívola de hoy en día, ya que ciertamente, todos los jóvenes son destructores más allá de donde alcanzan las palabras. Cuando yo era muchacho, se nos enseñaba a ser discretos y respetuosos de nuestros mayores, pero la juventud actual es excesivamente sabia e impaciente por las restricciones a que ha sido sometida.

¿Sientes o piensas algo después de leerlos?

Yo lo que sentí fue algo de coraje. No me gustó lo que ahí se dice de nosotros, aunque pudiera ser verdad. Pero cuando continué leyendo me llevé una increíble sorpresa...

Inmediatamente quise saber quién opinaba esto de nosotros y además sin hacer distinciones, como si no hubiera diferencias entre las personas. Pues precisamente ahí, estuvo mi sorpresa.

Resulta que el primer escrito se remonta al año 470 - 399 a.C. y fue escrito por SÓCRATES y el segundo escrito es de HESÍODO y fue realizado en el siglo VIII a.C.

Hasta cierto punto me decepcioné y yo creo que tiene mucho que ver el que actualmente se dice lo mismo.





I. ¿QUÉ PASA CON NOSOTROS LOS ADOLESCENTES?

C. Los jóvenes de hoy... ¿caso perdido?



Cuántas veces no hemos escuchado a nuestros papás decir:

- -¡Cuando yo tenía tu edad, mi papá me controlaba con la pura mirada, que esperanza que me comportara como los jóvenes de ahora!-
- -¡La verdad, es que la juventud de ahora no es igual a la de antes, ¿cómo crees que mi papá me iba a dejar salir a la calle con esos pelos que tú usas y con esos zapatos de payaso? ¡Ni soñarlo!-

- -Me preocupa el futuro de mis hijos, qué mundo les va a tocar si un día queda en manos de estos jóvenes desenfrenados, ¿quién puede pensar con esa música que oyen?-

¿TE SUENA FAMILIAR?

Antes de continuar con esto, te quiero invitar a leer lo siguiente:

Los cambios físicos y psicológicos que nos ocurren, se van dando a lo largo del tiempo y cada joven los va integrando a una forma diferente de ser. Hasta el final de esta transición que llamamos Adolescencia, es que se considera que un ser humano ha adquirido una forma definitiva de ser, en cuanto a identidad, carácter y personalidad. Esto no significa que antes no los tuviéramos, lo que pasa es que se encontraban todavía en proceso de formación y por lo mismo eran inestables, por estar sufriendo modificaciones constantemente.

Por ejemplo: Alrededor de los 15 ó 18 años de edad, muchos de los jóvenes que deseamos seguir preparándonos, empezamos a pensar en la profesión que queremos aprender y ejercer en el futuro. Esto implica conocer muy bien nuestras habilidades y capacidades así como lo que nos gusta hacer, pues la decisión y responsabilidad de la misma, será totalmente nuestra.

Para llegar a esto a veces pasamos por momentos de inseguridad, duda y confusión. Mientras todo esto se resuelve y tomamos una decisión, nuestros estados de ánimo pueden estar cambiando. Es decir, nuestra identidad profesional está a punto de empezar a formarse y por lo mismo, se considera que está en el proceso de llegar a ser definitiva en nuestra personalidad.



Esto por un lado, es de mucha importancia en el futuro de cada persona, y por el otro, se observa que no es nada fácil pues implica que dejaremos de ser niños para en algunos años convertirnos en un adulto con una identidad profesional determinada que quizá dure toda la vida.

En otras palabras, tu cuerpo te indica que has dejado de ser niño, pero las circunstancias que te rodean, como la familia, la sociedad y tu cultura, te dicen que todavía no eres un adulto, que estás en ese proceso y que estos años son para aprender y prepararte para cuando lo seas.





I. ¿QUÉ PASA CON NOSOTROS LOS ADOLESCENTES?

C. Los jóvenes de hoy... ¿caso perdido?



"Todo lo escrito anteriormente ha sucedido generación tras generación, desde los tiempos más remotos de la humanidad. Quizá una de las diferencias entre entonces y ahora, es que hace muchos siglos en lugar de elegir una carrera en el TEC, los jóvenes se unían a ejércitos o aprendían algún oficio heredado de sus mismos familiares".

Dada esta repetición que se da de generación en generación, es que le llamamos una historia sin fin, pues sigue ocurriendo en lo esencial. Los cambios físicos son los mismos y muchas de las respuestas emocionales a esos cambios, también siguen siendo las mismas, sólo que matizadas según la época y lugar en que se viven.

Frecuentemente lo que los jóvenes sentimos es una necesidad muy grande de crecer y ser independientes, de tomar nuestras propias decisiones, de ser alguien en la vida y de ser queridos y aceptados tal cual hemos decidido ser. Esto les sucedía también a los jóvenes de muchos siglos atrás.

Todo esto es muy válido y auténtico, mientras no nos hagamos daño a nosotros mismos y/o a quienes nos rodean. Sin embargo este cambio no se logra de la noche a la mañana, hay que ser pacientes y conseguirlo de manera gradual, primero demostrando con pequeños actos cotidianos, que

podemos valernos por nosotros mismos y ser independientes, para que cada vez más, podamos ganar la confianza de quienes nos rodean.

Mientras todo esto sucede, los jóvenes tenemos que aceptar que la vida ha cambiado y que nunca será como antes. Esto no es nada fácil y aunque a veces no nos percatemos, se lleva bastante tiempo.

Algo que también ha sido esencial en la historia de los jóvenes de todas las épocas, es la necesidad de buscar siempre la protección y compañía de alguien y la cercanía y amor de nuestros padres, aunque por otro lado ya no nos gusta que nos digan, como cuando niños, qué es lo que se debe hacer y además cómo, dónde y cuándo.

Dejar de ser niños se lleva tiempo, e implica sentir un monto de dolor, tristeza y conflictos.





I. ¿QUÉ PASA CON NOSOTROS LOS ADOLESCENTES?

C. Los jóvenes de hoy... ¿caso perdido?

¿POR QUÉ CONFLICTOS?...

"Porque ya no somos niños para depender de los demás, pero tampoco somos adultos para valernos por nosotros mismos".

Tenemos que entender que todavía dependemos y necesitamos de muchas maneras a nuestros padres y a otros adultos, y que por lo tanto les debemos consideraciones.

Generalmente creemos que lograr la independencia significa o es igual a: "tener dinero y mantenerme yo solito". ¡Pero no!, eso simplemente es algo que algún día llegará y sucederá cuando empecemos a trabajar.

En realidad la independencia abarca más que solamente lo económico, implica que realmente estamos preparados para:

- Amar y querer estar con una sola persona de manera comprometida y estable.
- Trabajar y ejercer una profesión.
- Saber por mí mismo lo que está bien o mal.
- Tener conciencia y preocupación por mi entorno.
- Tener una verdadera experiencia espiritual.
- Poder ser guía y ejemplo de otros.
- Hacerme cargo de las consecuencias positivas y negativas de mis actos.

Lo que más extrañamos y nos preocupa, y que al mismo tiempo nos une a nuestros padres es el amor que les tenemos y viceversa. La compañía, la seguridad emocional que nos proporcionan y su simple presencia, nos ayuda a tranquilizarnos y a pensar mejor. Precisamente, eso es lo que en realidad nos duele dejar, la seguridad que nos dan en nuestra familia.



El conflicto surge precisamente aquí, pues resulta muy difícil para todo ser humano, por su misma naturaleza de dependencia (recordarás que somos la especie a la que más años le toma valerse por sí mismo), renunciar a esta protección, comodidad y seguridad a la que estamos acostumbrados.

Esta renuncia debemos hacerla poco a poco, y muy frecuentemente no nos damos cuenta de en qué momento está ocurriendo. Si esto no sucede, entonces nunca creceré y no seré una persona independiente y madura.





I. ¿QUÉ PASA CON NOSOTROS LOS ADOLESCENTES?

C. Los jóvenes de hoy... ¿caso perdido?

¡NOTA IMPORTANTÍSIMA!...

Renunciar no es igual a dejar de querer a nuestros padres o a dejarlos de ver y abandonarlos porque tenemos que ser independientes. Si es esto lo que entendiste, te recomiendo releer el párrafo anterior, antes de continuar.

Es muy frecuente que en la búsqueda de ser más independientes de nuestra familia, nos enojemos y rebelemos contra ellos y contra su manera de ser y pensar. De repente papá, mamá, hermano mayor o hasta un abuelo nos empiezan a parecer algo anticuados y las estupendas ideas y consejos que antes nos daban y recibíamos casi sin cuestionar, ahora nos parecen obsoletas y mal planteadas. (Algunos jóvenes lo expresan abiertamente y otros no lo dicen, pero lo piensan).

Creemos que ellos han cambiado, pero en realidad, los que estamos sufriendo el cambio somos nosotros, y nuestras percepciones se pueden empezar a desajustar y alejarse de la realidad.

Es cierto que nuestros padres tienen un poco más de canas que antes y sus movimientos a lo mejor ya no son tan rápidos o quizá la música que ellos escuchan nos parece de mal gusto y anticuada, ¡pero de eso, a estar obsoletos, hay una gran diferencia!

El pensar así se puede considerar como normal, pues le pasa a una gran mayoría de jóvenes como nosotros. Este puede ser uno de los motivos para rehusarnos a escuchar los consejos de nuestros padres y adultos en general, para no querer estar mucho tiempo con ellos y en muchas ocasiones, para sin querer, llegar a tener conductas totalmente contrarias a las que nuestros padres esperan de nosotros, como dicen por ahí: "Por el gusto de llevarles la contra, o qué chiste tiene si no llevo la contra".





I. ¿QUÉ PASA CON NOSOTROS LOS ADOLESCENTES?

C. Los jóvenes de hoy... ¿caso perdido?



"Debemos tratar siempre de recuperar una visión justa y objetiva de todos y de todo lo que nos rodea".

Un ejemplo muy claro de esto es cuando queremos sentir emociones fuertes y desconocidas, quizá lo vemos como un reto para probar qué tan hábiles y "aventados" podemos llegar a ser.

Muchas veces lo hacemos sin pensar en las consecuencias, lo único que queremos es sentir algo diferente y divertirnos...¿qué tiene de malo lo que deseo?... En realidad que quieras sentirte bien y contento o a veces diferente es bueno y saludable, no tiene nada de malo... El problema es que lo hagas sin pensar antes en las consecuencias que puedan venir después (recuerda que nos choca pensar en el futuro... ¡falta tanto!... ¡eso es para los amargados!)

"Si tú logras que la mayoría de tus actos estén precedidos por el pensar y evaluar consecuencias... quiere decir que estás previniendo el salir lastimado o lastimar a alguien, en lo físico y en lo emocional".

Ejemplos de esto último podemos encontrar muchos a lo largo de nuestra vida y de manera muy cercana a nosotros. Los casos más frecuentes son los muchachos que para rebelarse contra la autoridad (papás y sociedad en general), desertan de sus estudios, o empiezan a contrariar las reglas de casa. También ocurre muy seguido, que ante la necesidad de reafirmar que ya pueden ser más independientes, muchos jóvenes prueban nuevas formas de hablar, vestir, caminar, pensar y actuar, sabiendo que confundirán a los adultos e incluso se llegarán a molestar.

Todo esto está bien, se sabe que es muy necesario, de otra manera no podríamos encontrar y descubrir qué es lo que en realidad queremos ser y cómo se siente experimentar una u otra tendencia en la moda, en la música, en la literatura y en nuestras relaciones personales.

El problema es, cuando perdemos el límite de hasta dónde podemos probar y experimentar sin ocasionarnos un daño permanente de tipo físico o emocional.



I. ¿QUÉ PASA CON NOSOTROS LOS ADOLESCENTES?

C. Los jóvenes de hoy... ¿caso perdido?

¿POR QUÉ ALGUNAS PERSONAS TERMINAMOS HACIÉndonos DAÑO Y OTRAS NO?

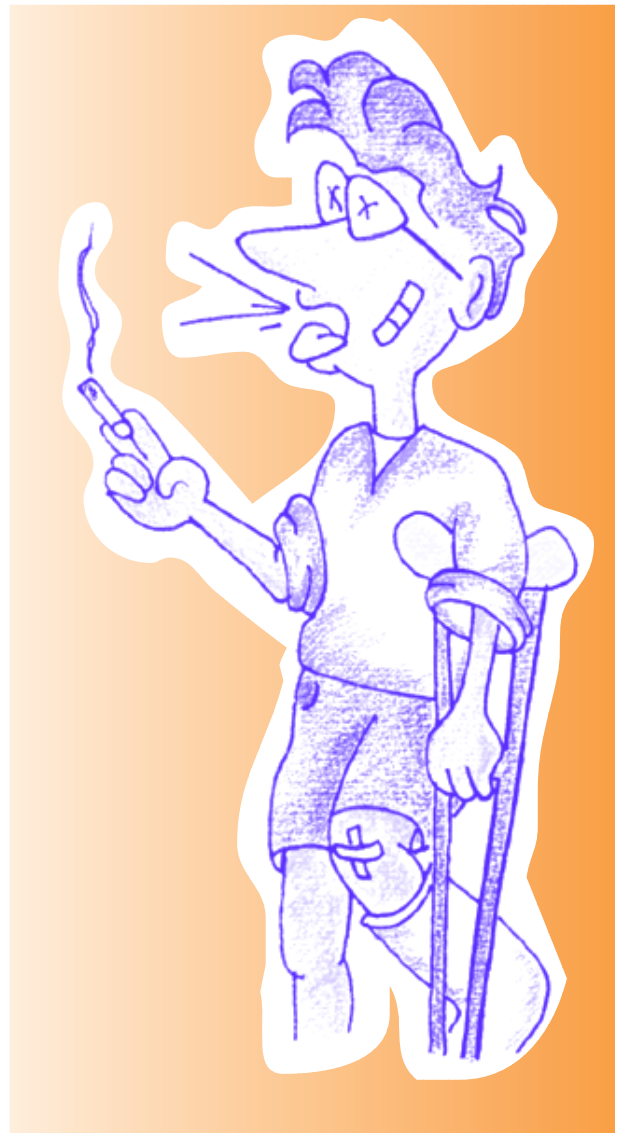
Pareciera que existen personas que andan buscando el hacerse daño y lo peor de todo es que lo logran.

Dan la impresión de que traen algo por dentro, que por supuesto no saben qué es, pero que necesitan expresarlo y sacarlo de alguna manera.

Al no saber cómo y con quién desahogarse, entonces recurren a emociones fuertes, para contrarrestar y no sentir lo que en realidad está pasando dentro de ellos. Nos referimos al dolor de tipo emocional. Como si esto los llevara involuntariamente a correr un riesgo o a tener constantemente problemas de diferentes tipos.

Si tú platicas con ellos, te dirán que no quieren hacerse daño, y debemos creerles porque no lo hacen de manera consciente; pero por otro lado, si los observamos bien, nos damos cuenta de que actúan poniendo en riesgo su integridad como personas y muchas veces también sus vidas.

La diferencia entre ellos y los que cuidan de sí mismos, es la manera en que manejan su dolor, fracasos y problemas. Normalmente los primeros buscan las salidas "fáciles", las que no ayudan a crecer y superarse pero que alivian, adormecen y distraen el dolor librándolos de las responsabilidades momentáneamente.





I. ¿QUÉ PASA CON NOSOTROS LOS ADOLESCENTES?

D. Salidas fáciles

La mayoría de las situaciones y posturas explicadas anteriormente las podemos considerar normales y comunes en todos los jóvenes. Te preguntarán en este momento si todo esto que me dices es normal ¿entonces en dónde está el riesgo?...

El riesgo que corremos los jóvenes está precisamente en que todos estos cambios por sí mismos y por su naturaleza inevitable, son difíciles de sacar adelante, ¡pero no imposible!, puesto que miles o millones de personas, afortunadamente lo logran.

Si una persona está muy agobiada y empieza a pensar que no puede seguir adelante porque siente que todo es muy complicado, entonces cualquier camino que aparente ser fácil, tranquilizante y que lo distraiga de la realidad que no está pudiendo enfrentar, será atractivo. Muy probablemente preferirá esta salida, aunque las personas que lo rodean, le adviertan de las consecuencias y daños a sí mismo y a su entorno que traerá el continuar con esa actitud de elegir las salidas fáciles.

¡ÉSTE ES EL RIESGO, QUE PREFIERAS TOMAR SALIDAS FÁCILES, INMEDIATAS Y MOMENTÁNEAS EN LUGAR DE ENFRENTAR LA REALIDAD!

Si conoces a un compañero o amigo que tiene esa actitud ante la vida y los problemas, acércate a él y comprobarás que para él, pensar en el futuro no es importante, pues lo siente muy lejano. Las advertencias y amenazas que le puedan lanzar quienes lo rodean, igualmente las vive como ajenas a su situación y a su persona.

Observarás que lo único que desea es aligerar su realidad en el presente, pues le duele demasiado y no sabe por qué y tampoco sabe qué hacer. Seguramente se siente solo y abandonado, aunque por fuera quiera demostrar que se la está pasando divinamente y que su vida es maravillosa, sin problemas ni preocupaciones. Probablemente hasta te llegue a decir, que eres un amargado y que desperdicias tus mejores años en preocuparte por un futuro que tardará mucho en llegar... ¡que vivas la vida como venga, y ya!

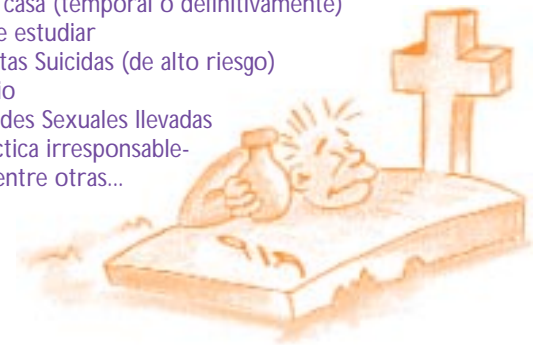
¿Me pregunto con cuál de las dos actitudes te identificas tú en este momento?

- Afronto mi realidad y continúo adelante preparándome en todos los aspectos de mi persona, o...
- Pienso que hay que vivir la vida y ya, salga como salga, procurando siempre tomar los caminos "fáciles e inmediatos" sin pensar antes de actuar y negando mi realidad.

Si aunamos esto a problemas familiares fuertes como la pérdida de un ser querido o el divorcio de nuestros padres, se puede hacer nuestro proceso tan doloroso y difícil que preferimos refugiarnos en una "salida fácil e inmediata", que nos evite momentáneamente sentir el dolor y enfrentar la realidad que nos toca vivir.

ALGUNOS EJEMPLOS DE SALIDAS FÁCILES SON:

- Refugiarse en el alcohol y/o las drogas
- Huir de casa (temporal o definitivamente)
- Dejar de estudiar
- Conductas Suicidas (de alto riesgo) o suicidio
- Actividades Sexuales llevadas a la práctica irresponsablemente, entre otras...





I. ¿QUÉ PASA CON NOSOTROS LOS ADOLESCENTES?

E. ¿Cómo puedo saber si en este momento me encuentro tomando salidas fáciles y por lo tanto corro un riesgo?



Algunas de las siguientes situaciones pueden darnos una guía para saber si corro un riesgo. Léelas y compáralas con tu forma de actuar actualmente. Recuerda que una sola opción, no puede describirnos en todo lo que nos ocurre, pero si 4 ó 5 de las que están a continuación te están ocurriendo y no haz podido solucionarlas, ¡CUIDADO!, es momento de acercarte a alguien y pedir ayuda, antes de tomar soluciones inadecuadas como las salidas fáciles y momentáneas de las que hablamos anteriormente.

- Constantemente tengo fracasos en mi escuela, repruebo varias materias, no asisto a clases, no hago tareas y he tenido suspensiones por problemas disciplinarios.
- Hay problemas en casa que me están doliendo mucho y procuro evitarlos saliéndome con mis amigos, peleando con mis padres y desobedeciendo las reglas familiares.

- Me siento triste, solo e inseguro de mí mismo casi todo el tiempo.
- Siempre estoy enojado y siento que los demás tienen la culpa de que yo esté así.
- Tengo accidentes automovilísticos muy frecuentemente por distracciones o faltas a las normas de vialidad (exceso de velocidad, conducir en estado de ebriedad, pasarme altos y preferir los sentidos contrarios, etc...)
- Para sentirme aceptado y parte de un grupo de amigos, he llegado a hacer cosas que sé que están mal y son indebidas, pero lo prefiero a quedarme sin amigos.
- No logro controlar mis enojos y actúo impulsivamente con los que me rodean (golpeando, ofendiendo, destruyendo cosas sin importar el valor sentimental o económico).
- Me molesta cuando me dicen que tengo problemas con mi forma de beber (fumar, comer, drogarme,...) y no quiero escuchar...
- Me estoy quedando sin amigos, las personas se alejan de mí.
- No me interesa lo que sucede en mi entorno (amigos, familia, escuela, ciudad, etc.).
- Tengo una vida sexual activa y no tomo precauciones en contra de enfermedades de transmisión sexual y embarazo. Pienso que eso no me va a suceder a mí.



ENTRE OTRAS





II. CUESTIONES DE INTERÉS

A. ¿Qué es ser un adicto al alcohol o a las drogas?

Existe dependencia o adicción cuando en un período de 12 meses aparecen tres o más de los siguientes indicadores:

- Cuando una persona tiene que tomar más cantidad de alcohol o drogas para sentirse intoxicado;
- Cuando se consume una sustancia (alcohol u otras drogas) en cantidades mayores a las previstas o durante más tiempo del planeado;
- Cuando se trata de controlar o abandonar el consumo de una sustancia sin lograrlo;
- Cuando la persona dedica una gran cantidad de su tiempo a conseguir una sustancia, a consumirla y a recuperarse de sus efectos;
- Cuando la persona deja o reduce sus actividades sociales, escolares, de trabajo o de recreación debido al consumo de alguna sustancia;
- Cuando la persona sigue consumiendo alcohol u otras drogas a pesar de problemas físicos, familiares, sociales y emocionales;
- Cuando la persona niega tener problemas con su manera de consumir y expresa poder controlarla, a pesar de que sus seres queridos ven lo contrario.

Más adelante te presentamos un cuestionario que en forma individual y confidencial puedes tratar de contestar y que te ayudará a identificar si tú, un ser querido o un amigo tienen un problema de adicción.

El abuso de alcohol o el uso de drogas altera el comportamiento de las personas y provoca:

- molestia y enojo cuando les dicen que tienen un problema de adicción;
- dificultades para realizar sus actividades cotidianas;
- cambios de conducta cuando están intoxicados;
- que pierdan la confianza de los demás;
- problemas para relacionarse adecuadamente;
- rechazo de las personas que los rodean;
- mayor susceptibilidad de sufrir un accidente;

- que mientan constantemente para encubrirse y conseguir la droga;
- sentimientos de culpa por estar la mayor parte del tiempo intoxicados;
- que no puedan ser personas de éxito porque no son responsables de sí mismos;
- intranquilidad y malestar consigo mismos cuando están sobrios.

Se ha observado que las personas que adquieren una adicción, en su gran mayoría, se han sentido abandonados e inseguros de sí mismos.

Generalmente en las familias de estas personas existen fuertes problemas de comunicación, de estabilidad, expresión de amor, comprensión y seguridad. Todo esto favorece enormemente su dolor y para evitarlo ó negarlo ingieren sustancias adictivas como salida.

¿Soy adicto?

Esta es una pregunta que sólo tú puedes contestar. Es posible que no te resulte fácil.

Las personas que abusan del alcohol o consumen drogas siempre dicen que las pueden controlar. Aunque al principio fuera cierto, llega un momento en que ya no lo es. El alcohol o las drogas terminan controlándolas a ellas. Viven para consumirlas y las consumen para vivir.

Un adicto es simplemente una persona cuya vida esta controlada por el alcohol o las drogas.

Quizá admitas que tienes problemas con el alcohol o las drogas pero no te consideras adicto. Todos tenemos ideas preconcebidas acerca de lo que es un adicto. Una vez que hayas empezado a tomar medidas positivas, no hay nada vergonzoso en el hecho de serlo, al contrario, tu familia y amigos estarán orgullosos de ti y te apoyarán.





II. CUESTIONES DE INTERÉS

A. ¿Qué es ser un adicto al alcohol o a las drogas?

Las siguientes preguntas fueron redactadas por adictos en recuperación. Si tienes alguna duda acerca de si tú o un ser querido es adicto, tómate unos minutos para leer estas preguntas y contéstalas lo más honestamente que puedas.

INSTRUCCIONES: marca con o con , según tu comportamiento habitual:



- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> • Frecuentemente me doy cuenta que mi tema de conversación se centra en experiencias con alcohol o drogas. | <input type="checkbox"/> • Siento que no me divierto en las fiestas si no tomo alcohol o ingiero alguna droga. |
| <input type="checkbox"/> • Ingiero alcohol o drogas para calmar la tensión o el estrés. | <input type="checkbox"/> • Ingiero alcohol o drogas para ser aceptado en mi círculo de amigos. |
| <input type="checkbox"/> • He faltado a clases o al trabajo por estar "cruco". | <input type="checkbox"/> • Mi manera de beber me ha causado problemas con amigos cercanos o familiares. |
| <input type="checkbox"/> • Regularmente tomo alcohol o drogas al levantarme, antes de comer o mientras estoy en la escuela o el trabajo. | <input type="checkbox"/> • Gasto mucho dinero para beber alcohol o consumir drogas. |
| <input type="checkbox"/> • Frecuentemente olvido lo que hice la noche anterior al haber ingerido alcohol u otras drogas. | <input type="checkbox"/> • Mi manera de beber o consumir drogas altera mis hábitos de comer o dormir. |
| <input type="checkbox"/> • Normalmente siento la necesidad de seguir bebiendo después de tomar una o dos copas. | <input type="checkbox"/> • Cuando voy a una fiesta, normalmente me angustia la idea de que se acabe la bebida. |
| <input type="checkbox"/> • En ocasiones bebo o consumo drogas a solas. | <input type="checkbox"/> • Prefiero no juntarme con la gente que no está de acuerdo con mi forma de beber o usar drogas. |
| <input type="checkbox"/> • He tratado de dejar de beber alcohol o ingerir drogas, pero no he podido. | |
| <input type="checkbox"/> • He sufrido accidentes ocasionados por ingerir alcohol o drogas. | |
| <input type="checkbox"/> • Normalmente bebo al día siguiente de una borrachera (me la "curo"). | |
| <input type="checkbox"/> • He notado que necesito beber más para que "se me suba". | |

PUNTUACIÓN:

Si respondiste a cuatro o cinco afirmaciones, es tiempo de que te cuestiones acerca de tu manera de beber alcohol o usar drogas. Si contestaste a seis o más, es probable que empieces a tener problemas con la ingestión de alcohol o drogas, y sería buena idea buscar alguna clase de ayuda, por ejemplo, con un asesor profesional en el área.





II. CUESTIONES DE INTERÉS

A. ¿Qué es ser un adicto al alcohol o a las drogas?

La adicción es una enfermedad traicionera que afecta todas las áreas de tu vida, incluso las que en un principio parecen tener poco que ver con el alcohol o las drogas. La clase de bebida o los distintos tipos de drogas que consumes no tienen tanta importancia como las razones que te hacen tomarlas y el resultado que produjeron en ti.

Es posible que la primera vez que lees estas preguntas, te resistas a la idea de que tú, algún ser querido o un amigo sean adictos. Puedes pensar cosas como:

“¡Bah!, estas preguntas no tienen sentido”

“Yo soy diferente. Sé que tomo mucho o uso drogas, pero no soy adicto: tengo muchos problemas en mi casa (o en la escuela, con mi novio (a), en el trabajo)”

“Lo que pasa es que estoy pasando por una mala racha. Yo lo dejo cuando quiera”

“Podré parar cuando me lleve mejor con mis papás (o me deje de ir mal en la escuela, consiga novio (a), consiga el trabajo que quiero)”.

Es necesario que, para poder comenzar a caminar hacia una recuperación, primero se admita que existe un problema en la manera de tomar o usar drogas. Estas preguntas, abordadas con honestidad, pueden servir para mostrar como el abuso en el consumo de alcohol o el uso de drogas puede llegar a hacer tu vida ingobernable.

La adicción es una enfermedad que, sin recuperación, puede llevarte a la cárcel, a un hospital, o incluso acabar con tu vida.

Te quita la dignidad, el amor propio, la familia, los seres queridos y hasta el mismo deseo de vivir.





II. CUESTIONES DE INTERÉS

B. ¿Qué puedo hacer?

Si todavía no has llegado a este punto de la adicción, no dejes que esto suceda. Acércate al Centro de Asesoría y Consejería o al Programa de Prevención de tu Campus para solicitar ayuda.

El nuevo Reglamento General de Alumnos les permite ofrecerte ayuda, si estás dispuesto(a) a recibirla, en forma confidencial y sin que por este hecho se te sancione académicamente. La decisión está en ti.

En la siguiente sección encontrarás algunos tips que pueden servirte para ayudar a un amigo que tenga un problema con su manera de consumir alcohol u otras drogas. Asimismo, más adelante verás los procesos que se han implementado en los campus del Sistema ITESM para la atención de alumnos con problemas relacionados al abuso de sustancias.





II. CUESTIONES DE INTERÉS

C. Hablando de amigos

¿Qué puedo hacer para ayudar a un amigo?

Aquí te damos algunas sugerencias:

1. Habla con alguien que sea experto en privado. Puedes en principio no mencionar el nombre de tu amigo.
2. Acércate a tu amigo(a) en problemas en compañía de otro amigo(a) mutuo.
3. Ofrécele la confianza y entendimiento para que pueda hablar contigo.
4. Anímalo y apóyalo a buscar y encontrar ayuda profesional.
5. Asegúrate de que el momento sea el correcto. Habla con él cuando este sobrio y en sus cinco sentidos (antes de la escuela es un buen momento).
6. Nunca acuses a tu amigo(a) de ser adicto, pero expresa tu preocupación. Trata de no culparlo del problema.
7. Habla de tus sentimientos. Dile a tu amigo(a) que estas preocupado, y como te sientes de verlo en mal estado.
8. Dile lo que lo has visto hacer cuando toma o usa drogas. Da ejemplos específicos y dile que quieres ayudar.
9. Habla en tono de voz preocupado y entendible, no siendo piadoso pero con amistad.
10. Te puedes ofrecer a ir con tu amigo(a) a conseguir ayuda, pero prepárate para darle seguimiento. Este gesto le demostrará que realmente te preocupas.

Tu amigo(a) puede enojarse mucho contigo, pero si tu no dices nada, las cosas se pueden poner peor y tu amigo puede estar en peligro.

Al final, esta en tu amigo el conseguir ayuda. **NO** es tu responsabilidad hacer que suceda. De hecho no puedes hacer que suceda.

Todo lo que puedes hacer es hablar con tu amigo(a), mostrarle cuanto te preocupas y animarlo a conseguir ayuda.

Si tu no has podido lograr que tu amigo(a) consiga ayuda por sí mismo, deberías pensar en hablar con los papás o tutores de tu amigo.

Las consecuencias potenciales para la vida de tu amigo(a) pueden ser muy severas como para no hacer nada.





III. ¿QUÉ ESPERA DE MI EL TEC DE MONTERREY?

A. Tipo de persona que el tec espera que yo sea

A continuación encontrarás las expectativas del Tec de Monterrey sobre sus estudiantes y graduados. Conocerlas, nos ayuda a saber qué es lo que se espera de nosotros. También al enterarnos y revisar las políticas y reglamentos de nuestra institución a fondo, nos ayuda a saber qué esperar en diferentes situaciones, en donde el consumo de drogas ilegales y/o alcohol se hiciera presente, y el por qué del actuar de la institución en cada uno de los casos.

El Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey de acuerdo a su nueva misión tiene como objetivo... "formar personas comprometidas con el desarrollo de su comunidad para mejorarla en lo social, en lo económico y en lo político, y que sean competitivas internacionalmente en su área de conocimiento. La misión incluye hacer investigación y extensión relevantes para el desarrollo sostenible del país".

En cuanto al cuidado de la salud física, tiene la firme creencia de que es responsabilidad de todos los miembros de la comunidad educativa y de apoyo, hacer todo los esfuerzos necesarios para colaborar en la prevención y detección oportuna de problemas relacionados con el uso y abuso de drogas ilegales y/o alcohol.



A continuación se presentan las expectativas del instituto, es decir, qué se espera de los alumnos que integran la comunidad del ITESM.



HABLANDO ESPECÍFICAMENTE DE LOS ALUMNOS, ESPERAMOS QUE:

- **"SEAS PERSONA LIBRE DE ADICCIONES DENTRO Y FUERA DEL TEC"**

Que durante tu proceso de formación en esta institución y siempre, te mantengas apartado del uso y abuso de drogas ilegales y/o alcohol por propia convicción.

- **"TRASCIENDAS EN TU COMUNIDAD"**

Que al ser graduado de cualquier programa ofrecido en el Instituto, seas una persona que cumpla con el perfil propuesto por el Tec de Monterrey y por ende, te encuentres totalmente libre de problemas de adicción, siendo así una persona de influencias positivas y trascendentes en la comunidad en que te desarrolles, llevando a la práctica los valores y habilidades especificados en la Misión del Tec de Monterrey.





III. ¿QUÉ ESPERA DE MI EL TEC DE MONTERREY?

A. Tipo de persona que el tec espera que yo sea

- **"ESTÉS PRESENTE"**

- Que participes en diferentes actividades de prevención que ofrece cada Campus del Tec de Monterrey.
- Que durante tus estudios te unas y formes parte de las actividades en Grupos Estudiantiles, Deportes, Difusión Cultural o el Programa de Prevención.

- **"PRACTIQUES LOS VALORES DEL TEC DE MONTERREY"**

- Esperamos de ti y de todos los alumnos del Tec de Monterrey el constante ejercicio de los valores que propone nuestra Misión, a fin de que los integres en el pensar y en el actuar de manera congruente y por voluntad propia, de tal manera, que al finalizar tus estudios puedas influir en tu comunidad como verdadero agente de cambio, con respeto a la dignidad de las personas y a sus deberes y derechos inherentes, tales como el derecho a la verdad, a la libertad y a la seguridad jurídica.

VALORES

- Honestidad, responsabilidad, respeto por ti mismo y por tu medio ambiente. Que tengas espíritu de superación personal, que seas líder en tu comunidad, innovador y emprendedor.

- **"TE AYUDES A SER MEJORY A PERTENECER A UNA VIDA ESTUDIANTIL LIBRE DE ADICCIONES"**

- Que seas honesto reconociendo y aceptando, ante ti mismo, familia e institución, cuando existan problemas con la manera de consumir alcohol o alguna droga ilegal, pidiendo ayuda a las personas especializadas dentro de

tu campus, en el entendido de que tu honestidad tiene un valor y que la Institución se preocupará por darte los medios apropiados con los que tú puedas salir adelante y reintegrarte a una "vida estudiantil libre de adicciones".

- Que asumas la responsabilidad de ayudar a tus compañeros y por ende a tu comunidad estudiantil, que pudieran tener un problema con su forma de consumir drogas ilegales y/o alcohol, así como de las personas que pudieran distribuir o inducir al consumo dentro y fuera del campus, reportando cualquier anomalía a la Dirección de Asuntos Estudiantiles, en el entendido de que el Instituto, le ofrecerá alternativas de solución (*excepto en los casos de distribución) y total confidencialidad.





IV. REGLAMENTACIÓN SOBRE EL USO DE DROGAS Y ABUSO DE ALCOHOL

Contexto

Como institución educativa, el Sistema ITESM cree que la escuela debe proporcionar ayudas diferenciadas a aquellos alumnos con problemas de abuso y/o adicción al alcohol u otras drogas. Por lo anterior se ha diseñado y esta desarrollando un programa educativo con énfasis en la prevención de adicciones, que responda a este problema y que se apoya en una política disciplinaria muy clara al respecto (Reglamento General de Alumnos).

Nuestra filosofía con respecto al abuso de alcohol y el uso de otras drogas esta basada en el hecho de que la persona necesita en ocasiones de ayuda para entender las consecuencias del uso continuo de alcohol y otras drogas, y que los departamentos de Asesoría y Consejería y Prevención de los campus son lugares seguros y confidenciales donde se puede platicar de este tipo de problemas sin el riesgo de ser sancionado por el Instituto.

¿Cuál es la política del Sistema ITESM con respecto a los alumnos que tienen un problema con alcohol y otras drogas?

En los campus del Sistema ITESM se ha establecido un procedimiento de atención a personas con problemas de abuso de alcohol y uso de drogas. Aquellos individuos con un problema de abuso de alcohol o uso de otras drogas, que sean detectados en la aplicación de pruebas clínicas, por su comportamiento y/o síntomas físicos o que voluntariamente soliciten ayuda, no serán expulsados necesariamente del Instituto, sino que entrarán a un programa de atención personalizado supervisado por los profesionales del campus, los cuales involucrarán invariablemente a los familiares de la persona para trabajar en conjunto en su rehabilitación.

Se han logrado definir procesos y conformar un equipo de personas preparadas para ayudar a la comunidad estudiantil que en algún momento pudieran correr el riesgo de contraer una adicción.

Es importante que se conozcan cuáles son las normas que rigen la forma de actuar de nuestro Instituto, porque de esa manera sabremos a quién acudir y poder así utilizar adecuadamente los servicios que se ofrecen en caso de tener algún problema.

EL PRIMER proceso aplica en los casos en que algún alumno del ITESM, consuma drogas y/o alcohol (puede ser ocasionalmente o con cierta frecuencia y costumbre) y sienta que no puede manejarlo solo, se sienta mal y pueda observar que le está afectando en sus estudios, relación con amigos, maestros, novio(a) o familia. Normalmente estas personas reconocen que empiezan a tener un problema, pero tienen miedo o no se animan a pedir ayuda, o simplemente no saben que pueden ser ayudados antes de volverse realmente adictos. La persona en esta situación puede ser ayudado de la siguiente manera:

- a) Solicitando una entrevista en el Centro de Asesoría y Consejería o el Programa de Prevención del campus y exponiendo su caso.
- b) Las personas responsables escucharán y con base en la situación particular, darán una propuesta de ayuda en la que se necesitará siempre la participación y compromiso del alumno.
- c) En algunas ocasiones será necesario involucrar a los padres de familia con el fin de que colaboren en el proceso de ayuda. Generalmente es indispensable la participación de ellos.
- d) En este proceso se definen los objetivos a lograr y se fija un plazo, en el cual se analizarán los resultados obtenidos de dicho proceso de ayuda.
- e) A partir de los resultados (positivos o negativos), se puede dar por terminado satisfactoriamente el proceso o continuarlo dependiendo de las necesidades del caso.
- f) Es importante saber que no se va a expulsar, acusar ni reprender a la persona. Lo que pretendemos es ayudar a reincorporar a la persona a una vida estudiantil sana y libre de adicciones. Creemos que las personas que siguen estos pasos primero que nada cuentan con





IV. REGLAMENTACIÓN SOBRE EL USO DE DROGAS Y ABUSO DE ALCOHOL

un alto grado de honestidad, preocupación consciente por sí mismos y su entorno y sobre todo verdaderos deseos de salir adelante y responsabilidad de sí mismos, por esta razón el ITESM se dió a la tarea de proporcionar servicios específicos de ayuda ante tal situación.

EL SEGUNDO proceso se refiere a los casos y situaciones en los que el alumno es sorprendido intoxicado por alcohol y/o alguna droga ilegal. Estos casos pueden ser detectados por maestros, directivos, compañeros de clase, y cualquier persona que forme parte de la comunidad del ITESM. Si esto sucediera, es importante saber que el ITESM no va a proceder inmediatamente con una expulsión, pero sí seguirá una serie de pasos que llevarán a evaluar la situación del alumno y decidirá sobre qué es lo mejor para él y el Instituto, por ejemplo:

- a) El responsable del Programa de Prevención del campus realizará una prueba anti-doping para determinar el grado y frecuencia del uso de drogas y/o alcohol.
- b) El siguiente paso es que el alumno se presente a una entrevista de evaluación psicológica en el Centro de Asesoría y Consejería o su equivalente en el campus.
- c) Se presentan la integración del caso a directivos y después a los padres de familia y al alumno para proponer alternativas de solución y apoyo.
- d) El alumno adquiere un estatus condicional dentro del Instituto; se establece el compromiso y plan de apoyo.
- e) Se evalúa junto con padres de familia, en la fecha previamente propuesta, el cumplimiento del compromiso y los resultados del mismo. En caso de ser positivos, el alumno recupera su estatus normal dentro del Instituto y en caso de ser negativos, el alumno será dado de baja definitivamente del sistema.
- f) Este procedimiento fue diseñado de esta manera, porque se entiende que las personas que pudieran verse en esta situación necesitan más límites y ayuda para salir adelante. Se puede observar esto en personas que carecen de madurez y conciencia de sí mismos y de su problemática, hay fallas en el reconocimiento de necesidad de ayuda, poca iniciativa de salir adelante y pueden mostrar honestidad, siempre y cuando se les

confronte con su realidad y verdad.

EL TERCER proceso se refiere a las situaciones en las que un alumno del Sistema ITESM es sorprendido "in fraganti", cuando es encontrado en posesión, distribución y consumo de alguna droga ilegal y/o alcohol dentro de nuestras instalaciones o eventos de nuestro Instituto.

En estos casos el proceso es el siguiente:

- a) Se presenta la denuncia.
- b) Se investiga el caso y a los responsables.
- c) Se pasa el caso a la comisión de Honor y Justicia.
- d) Se aplica expulsión del Sistema ITESM.
- e) La sanción es inapelable y en caso de ser necesario se denunciará a las autoridades competentes.
- f) Es importante de nuevo aclarar que en estos casos siempre se aplicará sanción una vez comprobada y verificada la denuncia.
- g) Las personas en dicha situación presentan falta de conciencia de sí mismos y de su problemática; insuficiente control de impulsos, incapacidad para medir las consecuencias de sus actos; nula consideración por el daño que hacen a su comunidad; falta de reconocimiento de necesidad de ayuda; falta de iniciativa propia para salir adelante, así como deshonestidad ante sí mismos, familia, institución y sociedad.

Integridad académica significa honestidad referente a todos los aspectos del desempeño académico y extra académico.

La integridad académica debe estar plenamente integrada en el ambiente académico del campus, incluyendo normas tanto para el comportamiento dentro y fuera del instituto. Dicha integración se logra cuando los miembros de la docencia y los estudiantes entienden y aceptan los estándares de comportamiento del Tecnológico de Monterrey y cuando dichos estándares son aplicados en forma uniforme y justa.

De la misma manera cuando un estudiante no tiene la habilidad o capacidad de controlar sus impulsos, la universidad necesita proveer controles externos en forma de sanciones. Si las sanciones se mantienen firmes, los estudiantes se darán cuenta





IV. REGLAMENTACIÓN SOBRE EL USO DE DROGAS Y ABUSO DE ALCOHOL

Aplicación de pruebas clínicas

de que tienen un problema que requiere atención.

Imponer sanciones es un acto importante para la persona a la que se le aplica y tiene la intención de ayudarla. La firme adherencia a las sanciones es una de las estrategias terapéuticas más importantes para adolescentes. Sin sanciones, no aprenderán a controlar sus impulsos. Con ellas tendrán una oportunidad.

La aplicación de pruebas clínicas, antidoping, tiene tres propósitos importantes:

- a) Desalentar el uso experimental de drogas ilícitas o el abuso de drogas de prescripción médica sin supervisión por parte de los alumnos del Sistema ITESM. El uso experimental de drogas ilícitas lleva en la mayoría de los casos a la distribución de ellas entre los compañeros de la persona que las usa, situación totalmente inaceptable en el Instituto.
- b) Ayudar a aquellos individuos que estén usando drogas ilegales o abusando de medicamentos de prescripción médica sin supervisión a enfrentar las consecuencias de su comportamiento destructivo y con ello provocar un cambio hacia la rehabilitación.
- c) El antidoping protegerá a los no usuarios de entrar en contacto con sustancias adictivas y muy peligrosas.

Contempla la detección y referimiento a profesionales y/o centros de tratamiento de personas que tengan un problema de dependencia y/o adicción.

Las pruebas clínicas se aplican en forma aleatoria y sin previo aviso durante el semestre. Se seleccionan alumnos de preparatoria, profesional y maestría.

Queda a elección de cada campus hacer extensivo este programa a su personal docente y administrativo, así como a sus concesionarios. Esto tiene el objetivo de tener un lugar de trabajo seguro y libre de adicciones.

Al mismo tiempo que pretendemos una institución libre de drogas y abuso de alcohol, estamos conscientes de que algunas personas pueden haber desarrollado una adicción al alcohol y a otras drogas sin haberlo planeado.

A estas personas se les brindará una única oportunidad de recibir ayuda profesional a través de los contactos con profesionales que tiene el Instituto en sus departamentos de prevención y consejería.





IV. REGLAMENTACIÓN SOBRE EL USO DE DROGAS Y ABUSO DE ALCOHOL

Reglamento general de alumnos

Capítulo décimo. Sobre el uso y abuso del alcohol y drogas ilegales

ARTÍCULO 25. El Sistema ITESM proporciona asesoría y ayuda especial a los alumnos que tienen problemas de abuso y/o adicción al alcohol u otras drogas ilegales. El ITESM se enfocará al primer nivel de prevención. Los alumnos que requieran el segundo o el tercer nivel de prevención serán referidos a profesionales externos y/o centros de tratamiento.

Se entiende por primer nivel de prevención el conjunto de actividades encaminadas a evitar que se presenten nuevos casos de uso y abuso de alcohol y drogas ilegales. El segundo nivel de prevención se orienta al diagnóstico oportuno de problemas en el uso y abuso de alcohol y drogas ilegales, con el fin de proporcionar el tratamiento oportuno y completo y evitar la aparición de complicaciones, incapacidad y/o muerte. El tercer nivel se destina a aquellos enfermos que ya son farmacodependientes y se lleva a cabo a través del tratamiento, la limitación del daño, la rehabilitación y la readaptación social. El segundo y tercer nivel de prevención quedan fuera de la misión del ITESM; sin embargo está dentro de la responsabilidad de la institución referir a los individuos y a sus familias a profesionales y/o centros de tratamiento de la comunidad.

ARTÍCULO 26. Si a un alumno del Sistema ITESM se le comprueba que está bajo la influencia de alguna droga ilegal en algún campus del Sistema ITESM, o en alguna actividad oficial del Instituto, aunque sea fuera de un campus del Sistema, o en alguna actividad organizada por alguna asociación estudiantil registrada, se le referirá al Centro de Asesoría Psicopedagógica, o su equivalente en el campus, para una evaluación del grado del problema. En caso de que el campus no cuente con servicios de consejería o no tenga personal capacitado en adicciones, la evaluación será efectuada por un profesional externo.

Como resultado de esta evaluación, el campus orientará y apoyará a los estudiantes y, en su caso, determinará la sanción disciplinaria que proceda. Si como resultado del flujo de alguna droga ilegal el estudiante viola algún otro artículo de este reglamento se le aplicará la sanción disciplinaria correspondiente.

ARTÍCULO 27. Si a un alumno del Sistema ITESM se le comprueba que tiene una concentración de alcohol en la sangre igual o mayor a 0.10 miligramos de alcohol por mililitro de sangre, cuando esté en un campus del Sistema ITESM, o en alguna actividad oficial del Instituto, aunque sea fuera de un campus del Sistema, o en alguna actividad organizada por alguna asociación estudiantil registrada y, como resultado del flujo del alcohol, el estudiante viola algún otro artículo de este reglamento, se le aplicará la sanción disciplinaria correspondiente con agravantes por la concentración de alcohol.

Si el alumno no viola ningún reglamento, se le podrá referir al Centro de Asesoría Psicopedagógica o su equivalente en el campus, para una evaluación del grado del problema. En caso de que el campus no cuente con servicios de consejería o no tenga personal capacitado en adicciones, la evaluación la efectuará un profesional externo.

Como resultado de esta evaluación el campus orientará y asesorará a los estudiantes.

ARTÍCULO 28. Si un alumno del Sistema ITESM es sorprendido en posesión de drogas ilegales o consumiéndolas dentro de alguno de los campus del Sistema ITESM o en alguna actividad oficial del Instituto, aunque sea fuera de un campus del Sistema, o en alguna actividad organizada por alguna asociación estudiantil registrada, se le expulsará del Instituto.

ARTÍCULO 29. Si un alumno del Sistema ITESM es sorprendido distribuyendo, vendiendo o regalando drogas ilegales o sustancias psicotrópicas, se le expulsará definitivamente del Instituto y se le denunciará legalmente. Cualquier sospecha o denuncia de que un alumno del Instituto vende o regale drogas ilegales o sustancias psicotrópicas justificará una investigación por parte de las autoridades del Instituto.

ARTÍCULO 30. El Instituto se reserva el derecho de efectuar pruebas clínicas para la detección de consumo de drogas





IV. REGLAMENTACIÓN SOBRE EL USO DE DROGAS Y ABUSO DE ALCOHOL

Reglamento general de alumnos

ilegales (pruebas antidoping) o de concentración de alcohol en la sangre a sus alumnos. El negarse a colaborar para la realización de estas pruebas será motivo de expulsión.

Las pruebas serán aplicadas por personal capacitado y bajo la supervisión del Departamento Médico del Instituto o su equivalente en el campus.

Las pruebas podrán aplicarse como resultado de cualquiera de las siguientes situaciones:

- a. Un sistema aleatorio sin previo aviso.
- b. Comportamiento que haga suponer un consumo de drogas o abuso en el consumo de alcohol.
- c. Actitudes sospechosas de que exista un problema de esta naturaleza.

A toda persona que sea seleccionada para someterse a la prueba antidoping, se le dará la oportunidad de solicitar asesoría si declara que tiene problemas con su consumo de este tipo de sustancias antes de aplicársele dicha prueba.

En caso de que las pruebas arrojen resultados positivos se enviará un reporte de inmediato al Centro de Asesoría Psicopedagógica o su equivalente en el campus. El personal de este Centro dará recomendaciones a la Junta Disciplinaria del Campus, la cual aplicará los mecanismos correctivos o sanciones correspondientes.

ARTÍCULO 31. Cualquier alumno que reconozca tener un problema de abuso de alcohol o drogas ilegales, y solicite ayuda para resolver su problema de consumo, será referido al Centro de Asesoría Psicopedagógica o su equivalente en el campus. La situación se tratará en forma confidencial, sin afectar el estatus académico dentro del Instituto de la persona afectada. El Centro de Asesoría Psicopedagógica o su equivalente en el campus remitirá al alumno con profesionales en la materia si fuere necesario.





BIBLIOGRAFÍA

FUENTES DE INFORMACIÓN

Consejo Nacional contra las Adicciones

Tel. 015 534 7752 Ext. 134 www.ssa.gob.mx
Tel. 01 800 911 2000 LADA sin costo

Consejos Estatales contra las Adicciones (CECA)

- Modelo preventivo "Construye tu vida sin adicciones", para adolescentes y adultos
- Bibliografía sobre adicciones

Centros de Integración Juvenil (CIJ)

Tel. 015 212 1212 (información sobre Centros Regionales)

Instituto Mexicano de Psiquiatría (IMP)

Tel. 015 655 2811 (material técnico y publicaciones)

BIBLIOGRAFÍA CURRICULAR

Construye tu Vida sin Adicciones

Modelo de Prevención para Preadolescentes
Consejo Nacional Contra las Adicciones y SSA
<http://www.ssa.gob.mx/conadic/>

Chimali

Modelo de Prevención de Riesgos Psicosociales en la Adolescencia (Manual del alumno, facilitador y guía para trabajar con padres de familia).

Editorial Pax

BIBLIOGRAFÍA VIRTUAL EN ESPAÑOL

PAT Prevención de Adicciones en el Tec

<http://campus.gda.itesm.mx/prevencion/>

Unidos en la Prevención de Adicciones

<http://www.adicciones.org.mx>

Pregúntale a Noah sobre la salud

<http://www.noah.cuny.edu/>

Instituto para el Estudio de las Adicciones

<http://w3.arrakis.es/iea/>

BIBLIOGRAFÍA VIRTUAL EN INGLÉS

The School Zone

<http://www.theschoolzone.org/>

National Institute on Drug Abuse

<http://www.nida.nih.gov>

Clearinghouse for Alcohol and Drug Inform

<http://www.health.org>

DEA Drug Enforcement Administration

<http://www.usdoj.gov/dea/pubs/abuse/contents.htm>

Bacchus & Gamma Peer Education Network

<http://www.bacchusgamma.org/>

Office of National Control Policy

<http://www.whitehousedrugpolicy.gov/>

Join Together Online

<http://www.jointogether.org/>

The Higher Education Center

<http://www.edc.org/hec/>

Project Adventure

<http://www.pa.org>

The Project Know

<http://www.projectknow.com>

Dirección de Asuntos Estudiantiles del Sistema ITESM: Reglamento General de Alumnos
Monterrey, N.L. a 15 de julio de 1999.

