



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Top Ten 2020 Skills Project

SKILL 2 – CRITICAL THINKING
ADDICTIONS



2. Critical Thinking

"Addiction is a
family disease.."

"One person may use,
but the whole
family suffers."

Shelly Lewis

**THERE'S MORE TO LIFE
THAN FRIENDS, DRUGS,
ALCOHOL AND
FIGHTING.**

Jeffery Spurgeon

QUOTEHD.COM



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



HABILIDAD 2 – PENSAMIENTO CRÍTICO

ADICCIONES

- **Objetivo principal** - Ser conscientes de las adicciones y de cómo transforman nuestras vidas.
- **Objetivo 1.** – ¿Qué es la adicción? ¿Qué tipo de adicciones hay?
- **Objetivo 2.** – ¿Qué es el pensamiento crítico? ¿Cómo afectan las adicciones a la vida?
- **Objetivo 3.-** ¿Qué te puede dar el pensamiento crítico autodirigido?
- **Contenido** - Definición de pensamiento crítico y adicción, conocimiento del mal reconocimiento de habito, trastornos adictivos, trastornos por uso de sustancias, adicciones conductuales. Manejando tu adicción. Ejemplos de auto-análisis y pensamiento crítico, ciclo de adicción...

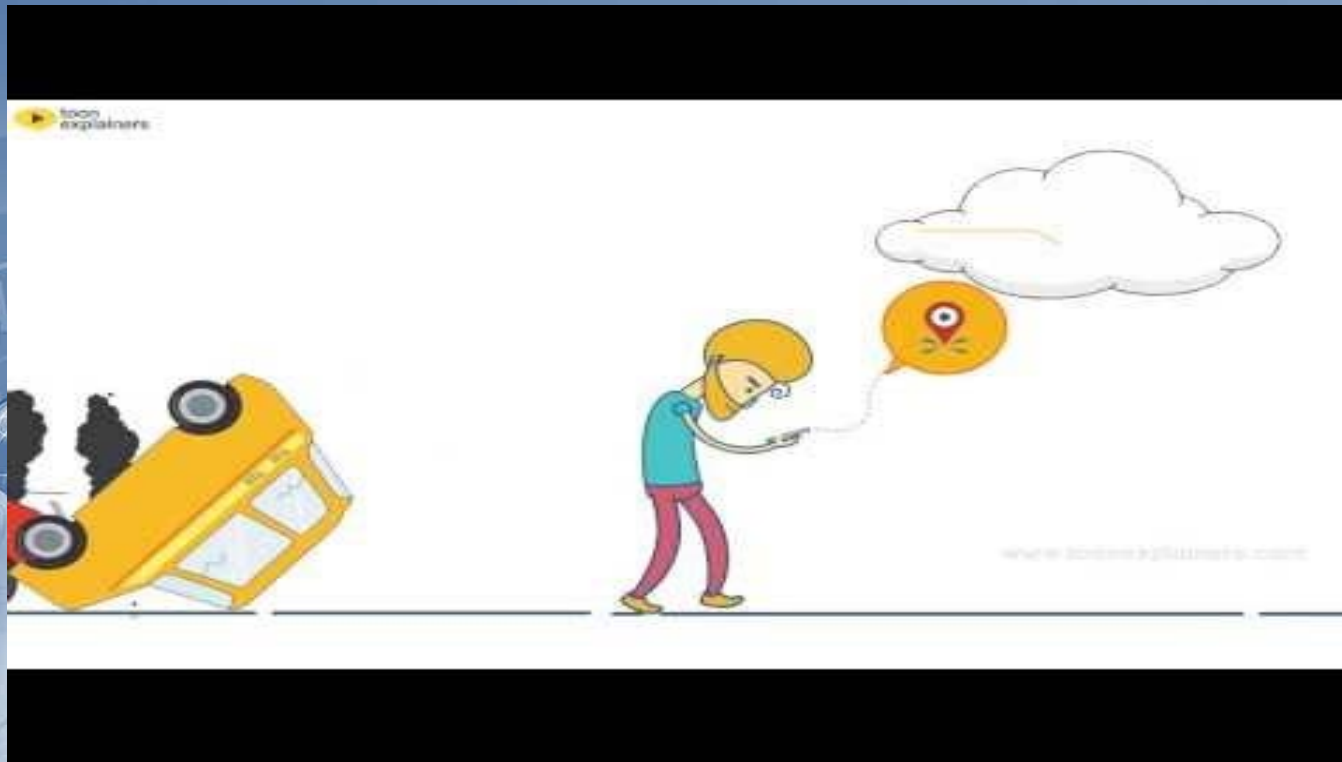


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



HABILIDAD 2 – PENSAMIENTO CRITICO

ADICCIONES



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

CLICK HERE:

https://www.youtube.com/watch?v=v3p_KnYaGLk



HABILIDAD 2 – PENSAMIENTO CRITICO

ADICCIONES



¿ Qué es adicción ?

La adicción es una enfermedad primaria y crónica de recompensa cerebral, motivación, memoria y circuitos relacionados. La disfunción en estos circuitos conduce a manifestaciones biológicas, psicológicas, sociales y espirituales características. Esto se refleja en un individuo que persigue patológicamente la recompensa y / o el alivio mediante el uso de sustancias y otros comportamientos.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



HABILIDAD 2 – PENSAMIENTO CRITICO

ADICCIONES

.. o es...

La adicción se caracteriza por la incapacidad de abstenerse constantemente, el deterioro en el control de la conducta, el deseo, la disminución del reconocimiento de problemas significativos con los comportamientos y las relaciones interpersonales, y una respuesta emocional disfuncional. Al igual que otras enfermedades crónicas, la adicción a menudo implica ciclos de recaída y remisión. Sin tratamiento o participación en actividades de recuperación, la adicción es progresiva y puede resultar en discapacidad o enfermedad prematura.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





La adicción se caracteriza por::

- **Incapacidad** constante para abstenerse;
- **Deterioro en el control del comportamiento;**
- **Ansia;** o mayor “hambre” por drogas o experiencias gratificantes;
- **Disminución** del reconocimiento de problemas significativos con los comportamientos y las relaciones interpersonales; y
- **Una respuesta emocional disfuncional.**



HABILIDAD 2 – PENSAMIENTO CRITICO

ADICCIONES

¿Qué tipo de adicciones existen?:

Trastornos
del uso de
sustancias

Trastorno
adictivo

"Adicciones de
comportamiento"



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



¿Qué tipo de adicciones hay?:

Trastornos del uso de sustancias

- Alcohol
- Tabaco
- Opioides
- Sustancias sedantes, hipnóticas y / o ansiolíticas.
- Estimulantes
- Medicamentos con receta
- Cocaína
- Cannabis
- Alucinógenos
- Inhalantes
- Fenciclidina
- Otra sustancia no especificadas

Trastorno adictivo

- Trastorno de juego
- Trastorno de juegos de Internet

"Adicciones de comportamiento"

- Comida
- Adicción sexual
- Adicción a Internet
- Adicción al trabajo
- Adicción al ejercicio
- Compra compulsiva / compras o adicción a las compras
- Toda la adicción tecnológica



HABILIDAD 2 – PENSAMIENTO CRÍTICO

ADICCIONES

¿Cómo afectan las adicciones a la vida?

Hay muchas áreas que han sido (o podrían ser) afectadas por el alcohol, el tabaco, el uso de sustancias, los juegos de azar, Internet, el teléfono, las compras, etc..:

Legal

- Económica
- Familia
- Relaciones
- Recreación y Ocio
- Escuela o trabajo
- Salud emocional y mental
 - Salud espiritual



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

HABILIDAD 2 – PENSAMIENTO CRITICO

ADICCIONES



<https://www.angermanagementresource.com/dealing-with-anger.html>

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

HABILIDAD 2 – PENSAMIENTO CRÍTICO

ADICCIONES

Gestionando tu adicción

- Identifique sus desencadenantes personales
- Conocer en lo que estás trabajando
- Identificar problemas, obstáculos.
- Analizar la situación en la que te encuentras.
- Practica tu plan de activación
- Cuídate
- Entrena nuevas habilidades - entrena el pensamiento crítico

*Cambia tu
vida!*



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Pensamiento crítico sobre las adicciones que afectan la vida.

- Las personas que abusan de las sustancias suelen tener muchas creencias e ideas que contribuyen a mantenerlos atrapados en su miseria. La incapacidad de dejar de lado su visión del mundo anterior puede llevar a dificultades para construir una vida feliz lejos de la adicción.
- La capacidad de pensar con claridad y lógica es un activo definitivo para las personas que se están recuperando de una adicción.
- Aquellos que pueden pensar críticamente no solo toman mejores decisiones, sino que también encuentran que todo el proceso de lidiar con las dificultades es más fácil. Es posible que las personas desarrollen sus habilidades de pensamiento crítico y esto puede ayudar a fortalecer su sobriedad y liberarlas de las adicciones.



AHORA

:



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

HABILIDAD 2 – PENSAMIENTO CRITICO

ADICCIONES

Piensa en ti!

¿Eres adicto a algo?

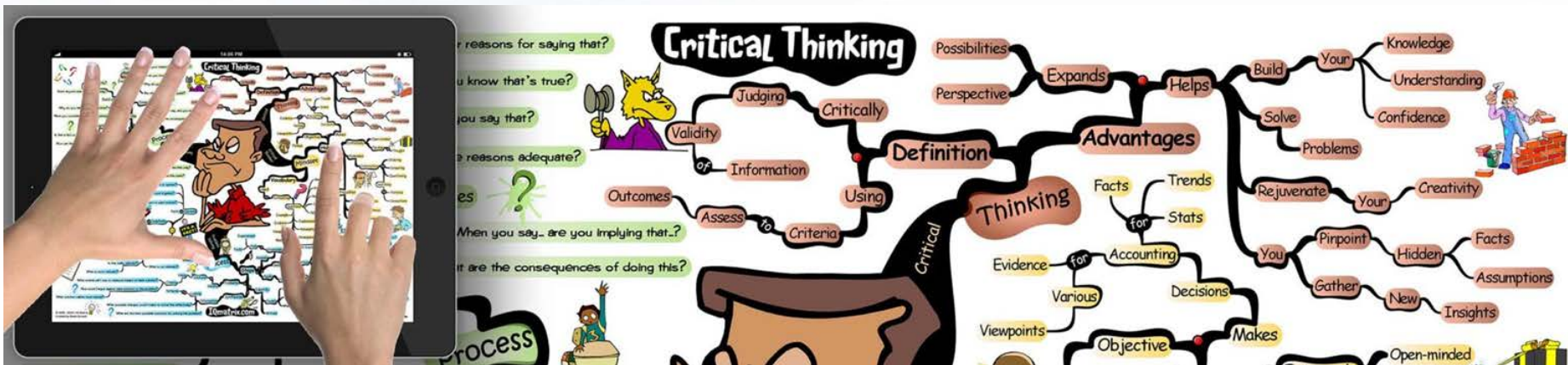


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

HABILIDAD 2 – PENSAMIENTO CRÍTICO

ADICCIONES

Ahora sabemos que usaste el pensamiento crítico para responder la última pregunta
Pensamiento crítico. ¿Qué es?



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



HABILIDAD 2 – PENSAMIENTO CRÍTICO

ADICCIONES

- **El pensamiento crítico no es crítica.**
- El pensamiento crítico es una de las habilidades más buscadas en casi todas las industrias y todos los lugares de trabajo. Se refiere a la capacidad de analizar información objetivamente y hacer un juicio razonado.
- El pensamiento crítico es un tipo de proceso mental racional y abierto que se basa en la evidencia.
- El pensamiento crítico no es el pensamiento emocional.
- El pensamiento crítico es el proceso disciplinado intelectual de conceptualizar, aplicar, analizar, sintetizar y / o evaluar de manera activa y hábil la información recopilada a partir de, observación, experiencia, reflexión, razonamiento o comunicación, como una guía para la creencia y la acción.”

-The Foundation for Critical Thinking

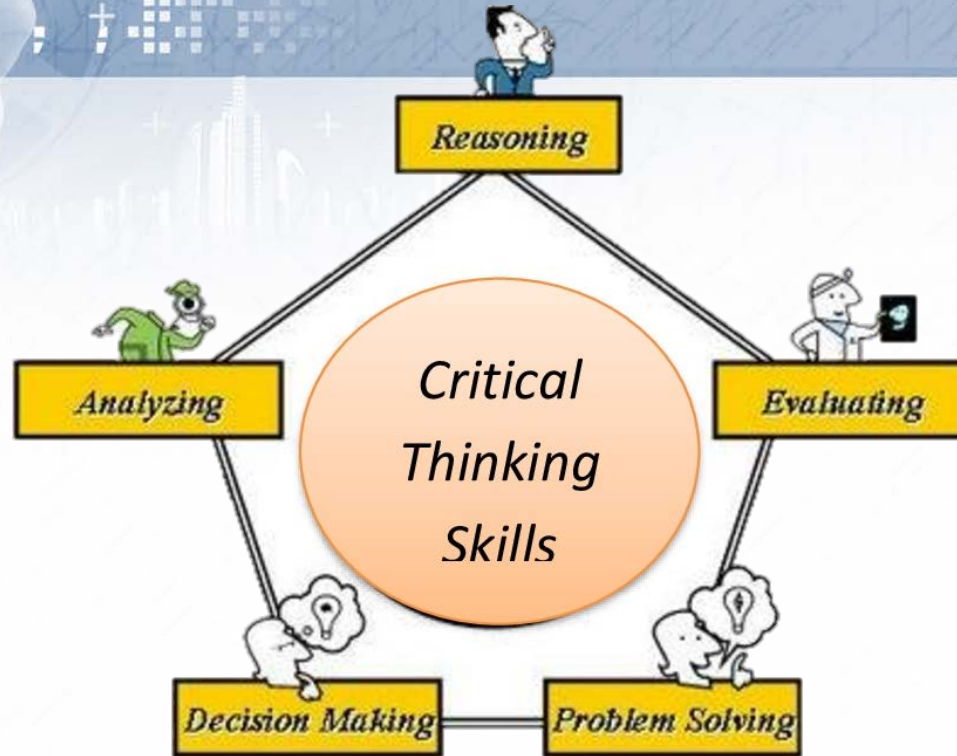


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



HABILIDAD 2 – PENSAMIENTO CRITICO

ADICCIONES



https://www.researchgate.net/post/What_is_critical_thinking_skills

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

HABILIDAD 2 – PENSAMIENTO CRÍTICO

ADICCIONES

Identificar
inconsistencias
y errores en el
razonamiento

Alguien con habilidades de pensamiento crítico puede:

Abordar los
problemas de
forma consistente
y sistemática.

Comprender
los vínculos
entre las ideas.

Reflexionar sobre
la justificación de
tus propios
supuestos,
creencias y
valores.

Reconocer,
construir y valorar
argumentos.

Determinar la
importancia y relevancia
de los argumentos e
ideas.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



HABILIDAD 2 – PENSAMIENTO CRITICO

ADICCIONES



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

CLICK HERE:
<https://www.youtube.com/watch?v=xfPuQLbnsu8>



HABILIDAD 2 – PENSAMIENTO CRÍTICO

ADICCIONES

¿Cómo entrenar el pensamiento crítico?

- Intentar ser más abierto de mente.
- Estar dispuesto a poner creencias y opiniones a prueba.
- Escuche los puntos de vista opuestos sin descartarlos de las manos.
- Para averiguar la veracidad de las afirmaciones, generalmente es necesario hacer un poco de investigación.
- Esta forma de pensar implica no saltar a conclusiones. Si las personas son más reflexivas y se toman el tiempo de sopesar la información que reciben, es más probable que tengan una comprensión mucho mejor.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



HABILIDAD 2 – PENSAMIENTO CRITICO

ADICCIONES



- También es vital que el pensador crítico escuche con atención.
- Desarrolla un profundo sentido de calma, desapego que mantenga tu mente clara.
- Estar más preparado para preguntas, declaraciones y opiniones.
- Date tiempo para considerar las cosas desde varios ángulos diferentes.
- Hazte menos susceptible a la influencia emocional en tu pensamiento
- Mejorar en distinguir lo lógico y lo ilógico.

Las habilidades de pensamiento crítico son habilidades analíticas.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SKILL 2 – CRITICAL THINKING

ADDICTIONS

Extra materials

- <http://www.quotehd.com/quotes/jeffery-spurgeon-quote-theres-more-to-life-than-friends-drugs-alcohol-and>
- <https://oceanrecoverycentre.com/2017/03/20-of-the-absolute-best-addiction-recovery-quotes-of-all-time/>
- <http://dunlewey.net/what-is-substance-abuse/>
- <https://www.asam.org/resources/definition-of-addiction>
- <http://www.trivalleypsychotherapy.com/addictions.html>
- Forensic Mental Health, 2009, S.Gibbon
- Psychology of addiction, 1994, Mary McMurrin
- <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/074171369204200302>
- <https://www.thebalancecareers.com/critical-thinking-definition-with-examples-2063745>
- <https://www.addictionnetwork.com/blog/the-benefits-of-critical-thinking-in-recovery/>
- <https://myhealth.alberta.ca/Alberta/Pages/How-does-addiction-affect-your-life.aspx>
- <https://collegeinfo geek.com/improve-critical-thinking-skills/>
- <https://blog.iqmatrix.com/critical-thinker>
- <https://aminghori.blogspot.com/2016/06/lesson-plan-of-critical-thinking.html>
- <https://www.hypnosisdownloads.com/thinking-skills/critical-thinking>
- <https://www.youtube.com/watch?v=xfPuQLbnsu8>
- https://www.youtube.com/watch?v=v3p_KnYaGLk

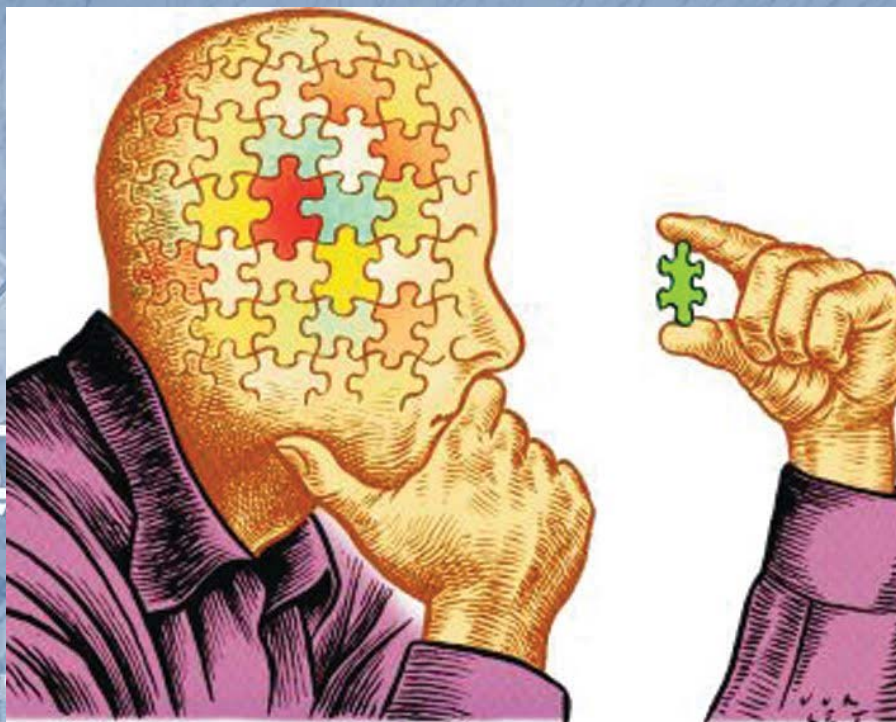


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





THANK YOU!



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



2. Critical Thinking