



PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL Y OTRAS DROGAS

ESCUELA NAVAL - RECLUTAS 2026

Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol (SENDA) | Fuerzas Armadas de Chile

LA MISIÓN: RESILIENCIA Y LIDERAZGO

El Contexto Naval: La vida militar presenta desafíos únicos: alejamiento familiar, reubicación geográfica, disciplina rigurosa y acceso a armamento.

Vulnerabilidad Estratégica: En este escenario, el consumo de alcohol y drogas no es un “pasatiempo”, es una amenaza a la seguridad de la unidad y a la carrera profesional.

Objetivo: Desarrollar una cultura preventiva donde el autocontrol es sinónimo de liderazgo.

- ✦ Reconocer conductas de riesgo antes de que se conviertan en problemas.
- ✦ Fortalecer la toma de decisiones bajo presión.

Key Insight: Un líder que no se controla a sí mismo, no puede liderar a otros.

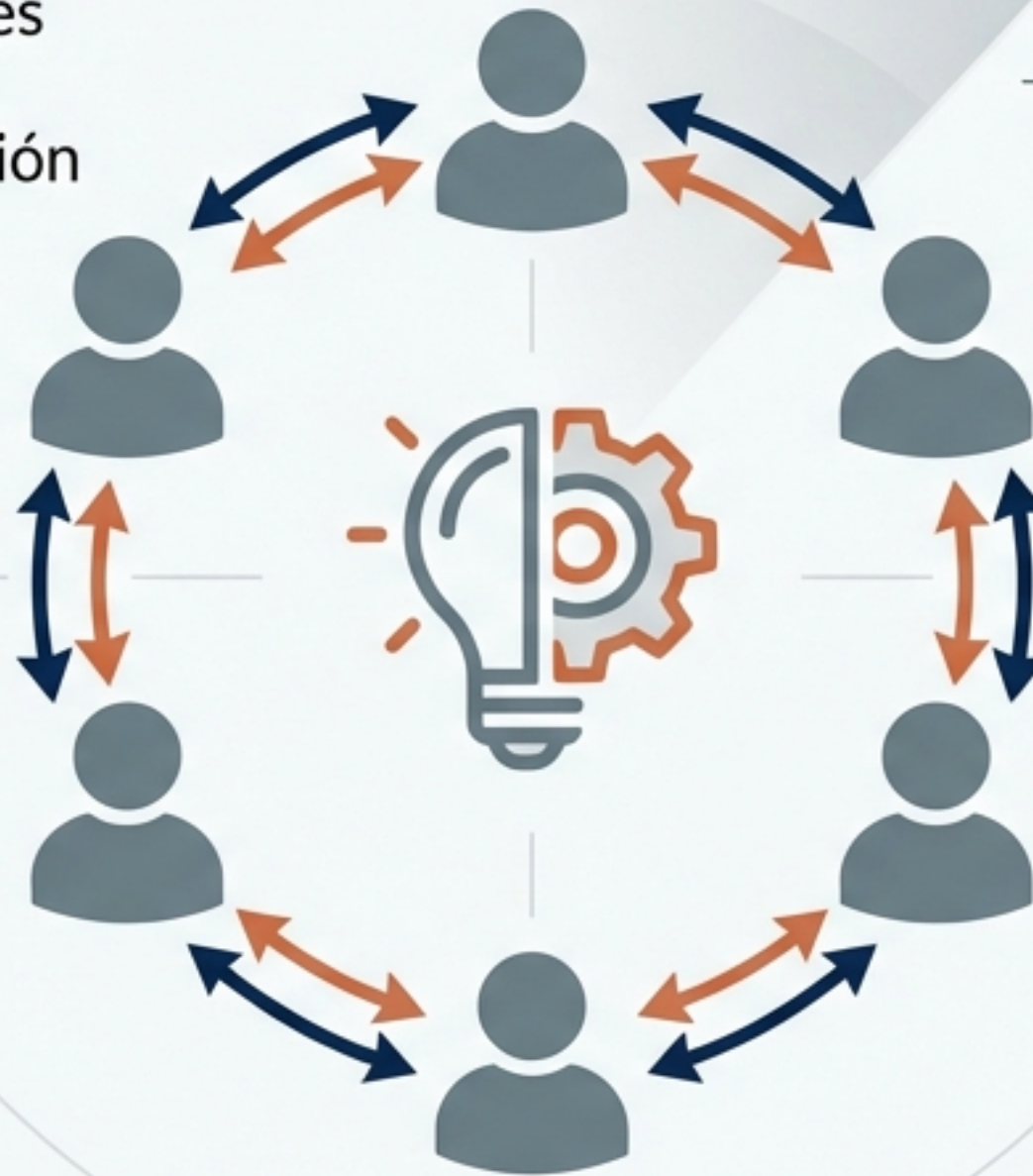


METODOLOGÍA: EDUCACIÓN PARTICIPATIVA



ROL ACTIVO: Ustedes no son espectadores. Su experiencia y opinión son la base de este entrenamiento.

FACILITACIÓN HORIZONTAL: El instructor guía, pero el grupo construye las respuestas.



56°00'N 04°00'W // SECTOR ALPHA // TRAINING GRID

SIN JUICIOS: No buscamos culpables, buscamos soluciones reales a problemas reales.

APRENDER HACIENDO: “Desarmamos” situaciones de riesgo para comprenderlas, tal como se desarma un fusil.

HOJA DE RUTA DEL TALLER



1. SESIÓN 1: EL CONTRATO GRUPAL (Confianza y Seguridad)



2. SESIÓN 2: LAS EMOCIONES COMO HERRAMIENTAS (Autocuidado)



3. SESIÓN 3: MIRAR CON LUPA (Percepción de Riesgo)



4. Sesión 4: Que no se apague la tele (Consumo de Alcohol)



5. Sesión 5: Toma de decisiones estratégicas



6. Sesión 6: Identidad y Ética Militar

56°00'N 04°00'W // SECTOR BRAVO // ROUTE PLAN

56°00'N 04°00'W // SECTOR BRAVO // ROUTE PLAN

56°00'N 04°00'W // SECTOR BRAVO // ROUTE PLAN

56°00'N 04°00'W // SECTOR BRAVO // ROUTE PLAN

SESIÓN 1: EL CONTRATO GRUPAL

CONFIDENCIALIDAD

Lo que se habla en el taller, queda en el taller. Protegemos la identidad de los camaradas.

ESCUCHA ACTIVA

Escuchamos para entender, no solo para responder. Respetamos los turnos y las diferencias.



RESPETO

Todas las experiencias son válidas. No hay preguntas "tontas".

AUTOCAUIDADO

Nadie está obligado a exponerse más de lo que desea, pero el compromiso con el grupo es vital.

PERÍMETRO SEGURO: La confianza es nuestra primera línea de defensa.

SESIÓN 2: EL VÍNCULO INVISIBLE



LA TRAMPA

La Realidad: El consumo de sustancias a menudo es una estrategia fallida para manejar emociones difíciles.

El Cerebro Adolescente: Las regiones emocionales maduran antes que el autocontrol. Esto aumenta la búsqueda de riesgos.

Consecuencia: Usar alcohol o drogas para 'borrarse' impide desarrollar la verdadera resistencia mental necesaria para la vida naval.

RECONOCIMIENTO: EL PANEL DE CONTROL



Alerta de peligros
y amenazas.



Señala injusticias
o frustración.



Indica pérdida o
necesidad de apoyo.



Conexión con el
bienestar.



Vital para la
cohesión del equipo.

***“Ignorar una luz de alerta en el panel no arregla la falla;
solo garantiza que el motor colapse más tarde.”***

SEÑALES Y EXPRESIÓN



Identificación:
¿Pecho apretado?
(Angustia).
¿Calor en el rostro?
(Rabia).

GESTIÓN TÁCTICA VS. SUPRESIÓN

SUPRESIÓN
(Incorrecto)



Beber para no sentir pena.
Riesgo de explosión posterior.

GESTIÓN
(Correcto)



Hablar con un camarada,
deporte, apoyo profesional.

Salud Mental: La flexibilidad emocional es un activo.
La rigidez y el aislamiento son factores de riesgo.

SESIÓN 3: MIRAR CON LUPA



- 🎯 **Percepción de Riesgo:** Es la capacidad táctica de identificar peligros antes de que ocurran.
- 🎯 **La Normalización:** A menudo minimizamos los riesgos (“Yo controlo”, “A mí no me va a pasar”) debido a la costumbre.

**LA ECUACIÓN
DEL RIESGO**

=

SUSTANCIA
(Efectos)

+

SUJETO
(Estado/Tolerancia)

+

CONTEXTO
(Presión/Lugar)

COSTO VS. BENEFICIO

LO QUE BUSCAMOS (EXPECTATIVA)



LO QUE ENCONTRAMOS (REALIDAD)

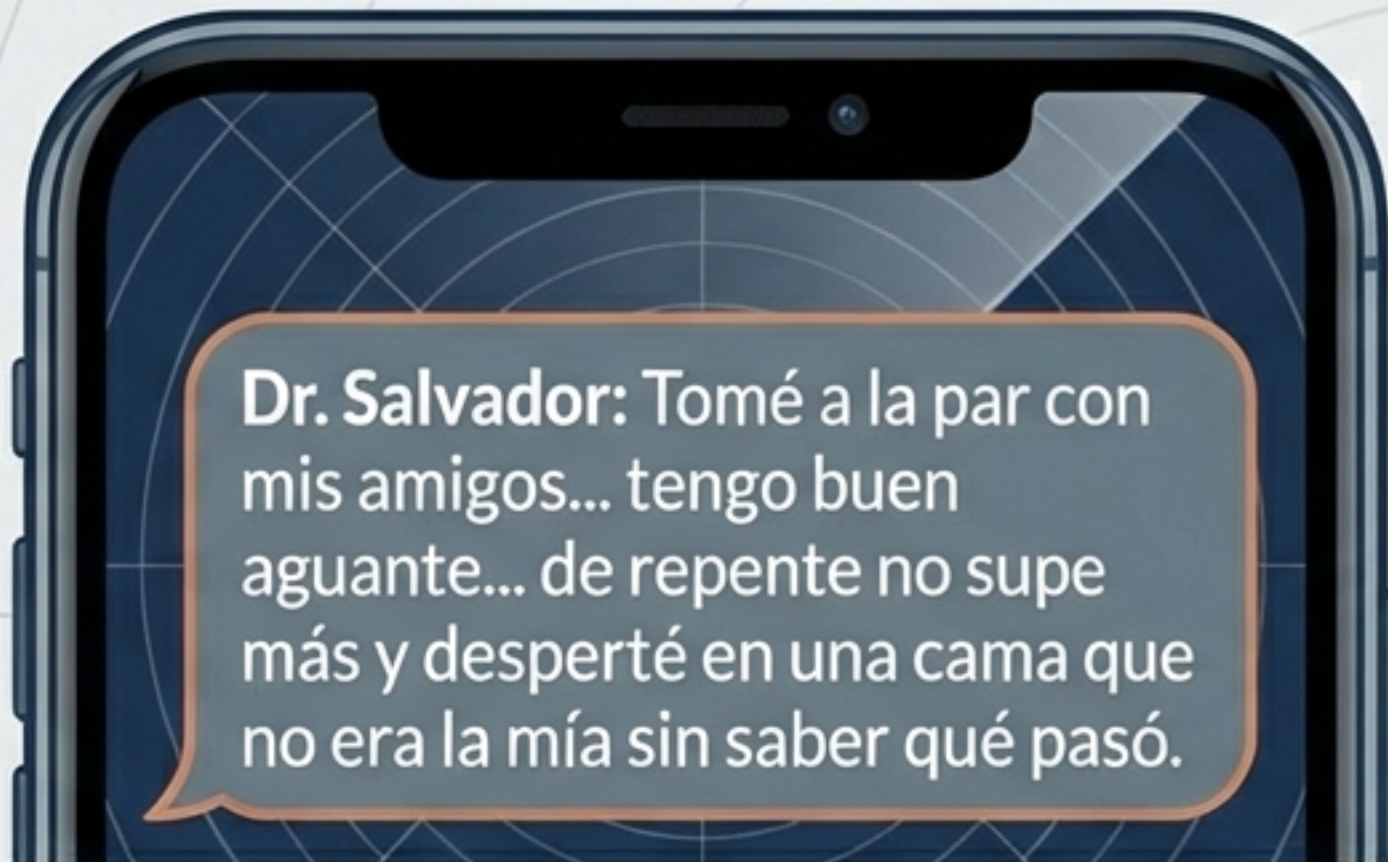
- **Físico:** Daño hepático, pérdida de reflejos.

- **Social:** Problemas disciplinarios, desconfianza.

- **Estratégico:** Baja en rendimiento, expulsión, riesgo vital.



ANÁLISIS DE CASO: “APAGÓN DE TELE”

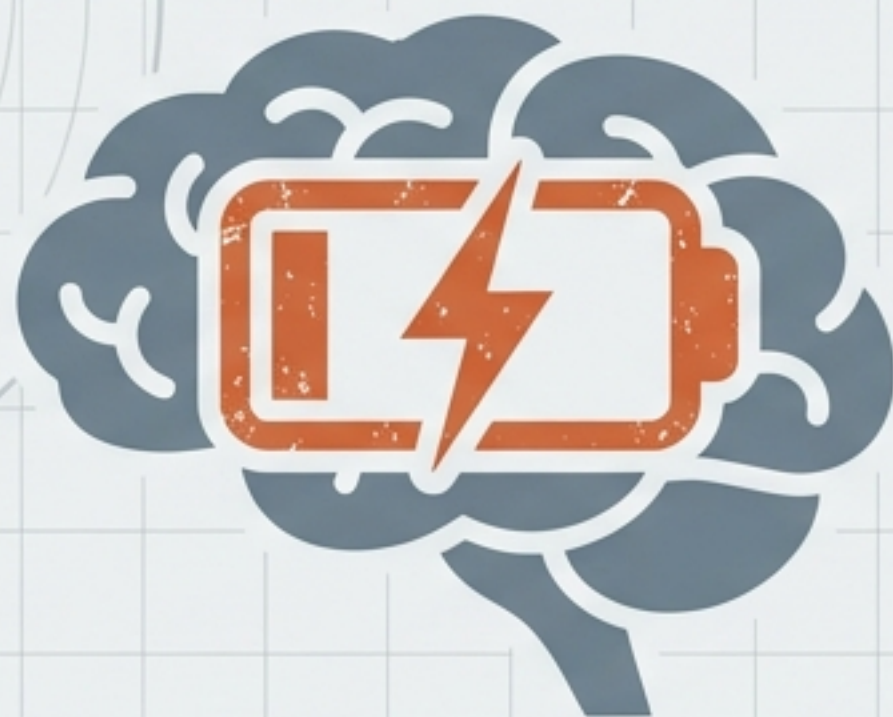


Dr. Salvador: Tomé a la par con mis amigos... tengo buen aguante... de repente no supe más y desperté en una cama que no era la mía sin saber qué pasó.

EL INFORME TÁCTICO

- **Consumo de Riesgo (Binge Drinking):** Beber grandes cantidades en poco tiempo anula las señales de alerta. La-to ni la vulnerabilidad.
- **La Mentira del “Aguante”:** La tolerancia física no evita el apagón de memoria ni la
- **Consecuencia:** Pérdida total de control y exposición a delitos o accidentes graves.

ANÁLISIS DE CASO: EL MITO DEL RELAJO



Dr. Salvador: Fumaba para relajarme... ahora tengo exámenes y no me puedo concentrar, siento que necesito fumar para dormir.

EL INFORME TÁCTICO



Efecto Rebote: La marihuana genera dependencia psicológica. Al dejarla, la ansiedad aumenta (abstinencia).



Impacto Cognitivo: Afecta la memoria inmediata y el aprendizaje, críticos para la formación naval.



Realidad: Lo que parecía una 'ayuda' se convierte en un obstáculo para el éxito profesional.

FACTORES DE PROTECCIÓN Y RIESGO



ESCUDO (Protección)



AMENAZA (Riesgo)

INDIVIDUAL



Proyecto de vida (Carrera Naval), asertividad.



Baja tolerancia a la frustración, impulsividad.

GRUPO DE PARES



Camaradas que se cuidan entre sí, actividades sanas.



Presión para consumir, validación de conductas antisociales.

FAMILIAR / CONTEXTO



Comunicación fluida, apoyo afectivo.



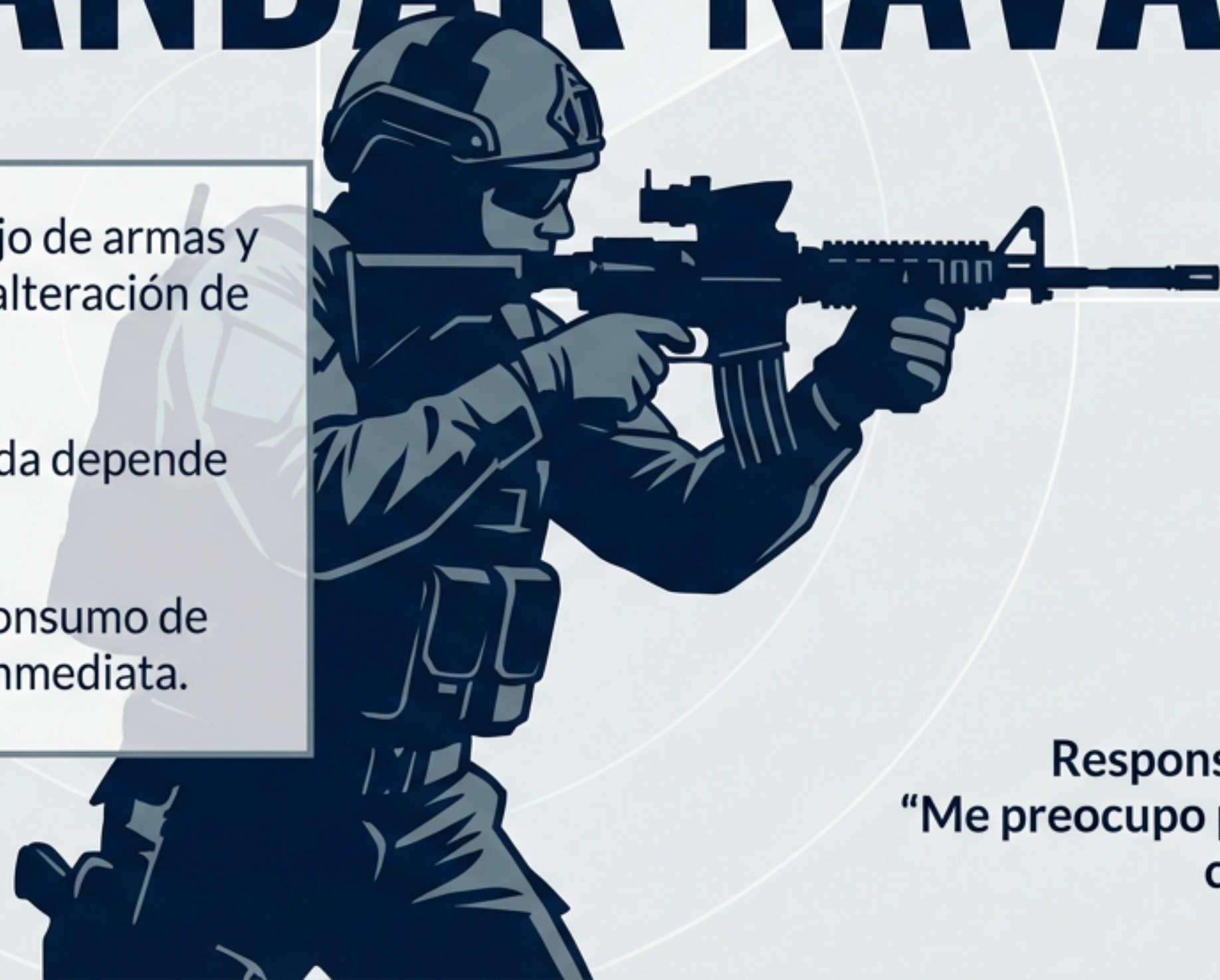
Disponibilidad de drogas, falta de vínculos.

EL ESTÁNDAR NAVAL

Incompatibilidad Total: El manejo de armas y personal es incompatible con la alteración de los sentidos.

Confianza: La vida de su camarada depende de su lucidez.

Normativa: Tolerancia cero. El consumo de drogas ilícitas es causal de baja inmediata.



Responsabilidad:
"Me preocupo por mí, te cuido a ti"

CONCLUSIONES: SU CARRERA, SU DECISIÓN



1

Somos un Equipo: La confianza y el respeto son nuestra base (Sesión 1).

2

Inteligencia Emocional: Gestionamos nuestras emociones, no las evadimos (Sesión 2).

3

Visión Clara: Identificamos los riesgos reales y protegemos nuestro futuro (Sesión 3).

“La prevención no es una restricción. Es la herramienta que garantiza que lleguen a ser los líderes que la Armada necesita.”