

# Factores de riesgo y de protección



## ¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO Y DE PROTECCIÓN?

**Los factores de riesgo son** circunstancias o características de las personas, las familias, las comunidades o la sociedad que aumentan la probabilidad de que un joven se inicie en el consumo de sustancias y experimente otros daños o problemas asociados al consumo.

**Los factores de protección** son circunstancias o características que aumentan la resiliencia, ayudan a un joven a afrontar mejor los acontecimientos estresantes y reducen el impacto de que se desarrolle un factor de riesgo.

Los factores de riesgo y de protección pueden ser biológicos, psicológicos, ambientales, culturales o genéticos.

Las iniciativas de prevención eficaces se centran en reducir los factores de riesgo y reforzar los factores de protección. Por ejemplo, hacer ejercicio de forma habitual puede servir como factor de protección ya que disminuye la probabilidad o la gravedad de la ansiedad. El consumo de tabaco puede ser un factor de riesgo, porque puede desencadenar el consumo de otras sustancias, como la marihuana, el alcohol y los opioides. Las redes sociales de apoyo pueden reducir los efectos de la depresión y mejorar la salud mental, mientras que la soledad y el aislamiento social aumentan el riesgo.



La siguiente planilla puede completarse individualmente o en colaboración con un proveedor que atienda a los jóvenes u otro adulto de confianza.

# PLANILLA DE MIS FACTORES DE PROTECCIÓN

¿Cuáles son los factores de protección más importantes para ti? Utiliza los siguientes espacios para personalizar tu lista con ejemplos de factores que forman parte de tu vida actualmente o de factores que piensas incorporar en el futuro.

FACTORES DE PROTECCIÓN	MIS FACTORES DE PROTECCIÓN
<p><b>Desarrollo físico positivo</b></p> <p>El desarrollo físico positivo comprende actitudes o acciones que puedes llevar a cabo para optimizar los cambios acelerados que se producen en tu cerebro y en tu cuerpo</p> <p> <i>Dejé de mirar mi celular una hora antes de irme a dormir.</i></p>	
<p><b>Técnicas de relajación y descansos mentales</b></p> <p>Implica ser consciente del impacto que tienen tus emociones y acciones en ti mismo y en los demás, y la capacidad de gestionarlas.</p> <p> <i>Cuando me enoja o me molesto mucho, me alejo de la situación.</i></p>	
<p><b>Autoestima, autoeficacia</b></p> <p>La autoestima es la sensación general de valor y mérito. La autoeficacia es la creencia y la confianza en tu capacidad para actuar.</p> <p> <i>Estoy dispuesto a alejarme de una pelea y ser fiel a lo que soy.</i></p>	
<p><b>Habilidades interpersonales y de resolución de problemas</b></p> <p>Habilidades que te ayudan a tener en cuenta los sentimientos, pensamientos y acciones para trabajar con los demás y resolver problemas.</p> <p> <i>Tengo un amigo al que puedo consultar antes de enviar un mensaje cuando estoy enojado.</i></p>	
<p><b>Vínculos sociales</b></p> <p>Se trata del interés y la participación en actividades o eventos como en la escuela, con los amigos, en el deporte, el empleo, la religión, la cultura y la comunidad.</p> <p> <i>Me incorporé al club de diversidad de la escuela.</i></p>	
<p><b>Relaciones de apoyo con la familia u otros adultos de confianza</b></p> <p>Las relaciones personales sólidas aumentan el sentimiento de pertenencia. Estas relaciones también ayudan al desarrollo de habilidades e intereses.</p> <p> <i>Me gusta cocinar con mi abuela.</i></p>	
<p><b>Seguridad</b></p> <p>La seguridad puede referirse a la tranquilidad y protección física o mental.</p> <p> <i>Puedo hablar con mi mamá sin tener vergüenza.</i></p>	

Este proyecto ha recibido el apoyo de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS) como parte de una recompensa económica por un total de USD 2,000,000 financiado al 100 % por los CDC/HHS. Los contenidos pertenecen a los autores y no representan necesariamente las opiniones oficiales ni la aprobación de los CDC/HHS o del gobierno de los Estados Unidos.