



Desentrañando Necesidades:

***ESTRATEGIAS PARA LA PREVENCIÓN
DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS***

**M.P RAMIREZ GARZÓN
M.J LOPEZ AGUIRRE**

**E.D 2024-2
PJM VOL1**



**UNIVERSIDAD
SANTO TOMÁS**
— VILLAVICENCIO —





Autores

M.J. López Aguirre
M.P. Ramírez Garzón

Orientadas por la docente
C. Pajón Rojas

Universidad Santo Tomás

Facultad de Psicología
Psicología de la Salud
8A

Noviembre 2024

Contenido

• ¿Que son?	04
• Algunos tipos de sustancias	05
• Efectos del cuerpo y la mente	06
• Riesgos del consumo	07
• Mantenedores	08
• Consumo por mi	09
• Por mi nuevo vicio	10-12
• Consumo por ellos	13
• Como decir que no	14
• Circulo de protección	15
• ¿Y si buscamos un vicio sano?	16
• Solo es cultural, yo me parcho	17
• Taller arte comunitario	18-20
• Conoce los riesgos y protege tu salud y elige un camino	21
• Pintame	22
• Búscame	23





¿Qué Son las Sustancias Psicoactivas?

Son drogas alteran el funcionamiento del sistema nervioso central, alteran los pensamientos, emociones y comportamientos, y su uso puede llevar a problemas graves de salud física y mental.

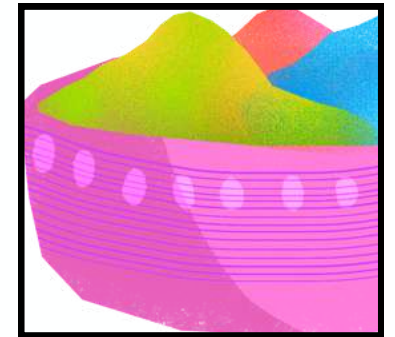
Algunos tipos de S.P.A



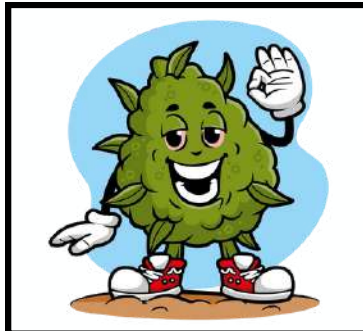
**ALCOHOL Y
TABACO**



**COCAINA Y
HEROINA**



INHALANTES



MARIHUANA



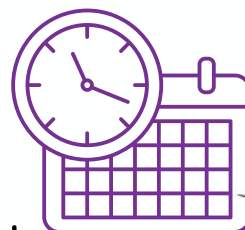
**MEDICAMENTOS
RECETADOS**

POW



CORTO PLAZO

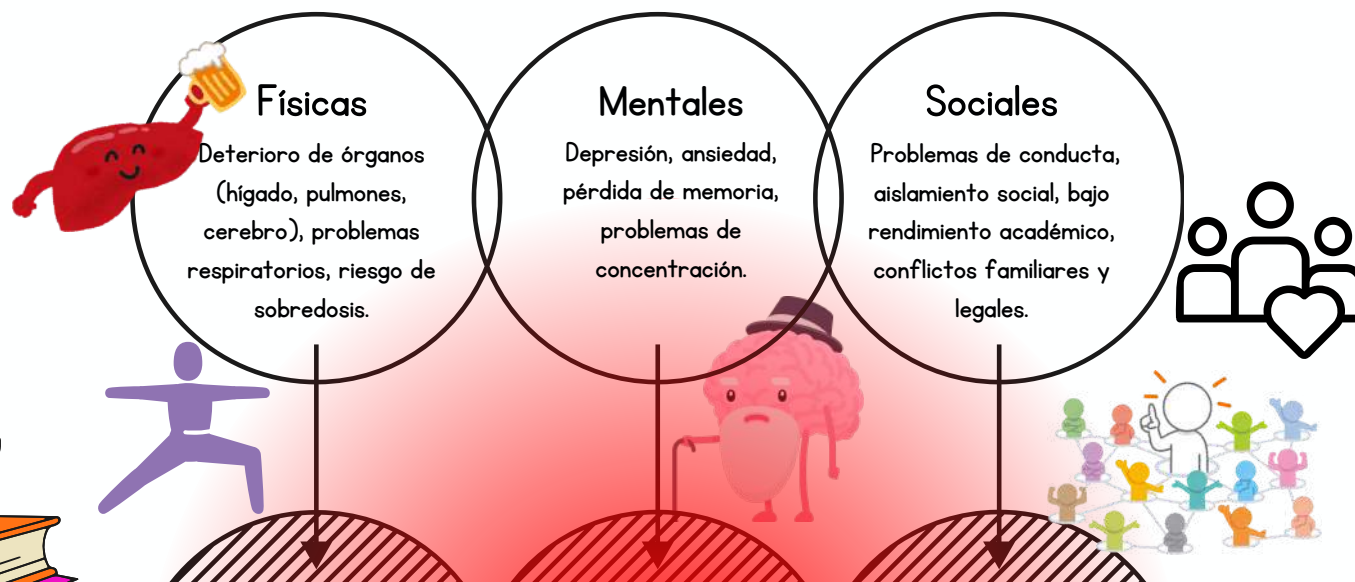
Descontrol, pérdida de juicio, problemas de memoria, cambios de humor, comportamientos de riesgo.



LARGO PLAZO

Dependencia, depresión, ansiedad, problemas de concentración, riesgo de sobredosis y enfermedades graves (cardiovasculares, hepáticas)

Efectos en el Cuerpo y la Mente



El consumo de sustancias psicoactivas puede traer graves consecuencias a corto y largo plazo

Riesgos del Consumo de Sustancias Psicoactivas

Bajos resultados académicos, problemas de rendimiento.

Conflictos en casa, pérdida de amistades, aislamiento.

Riesgos Sociales y Personales

Situaciones que pueden llevar a problemas judiciales, por consumo o venta.



¿POR QUE CONSUMO?

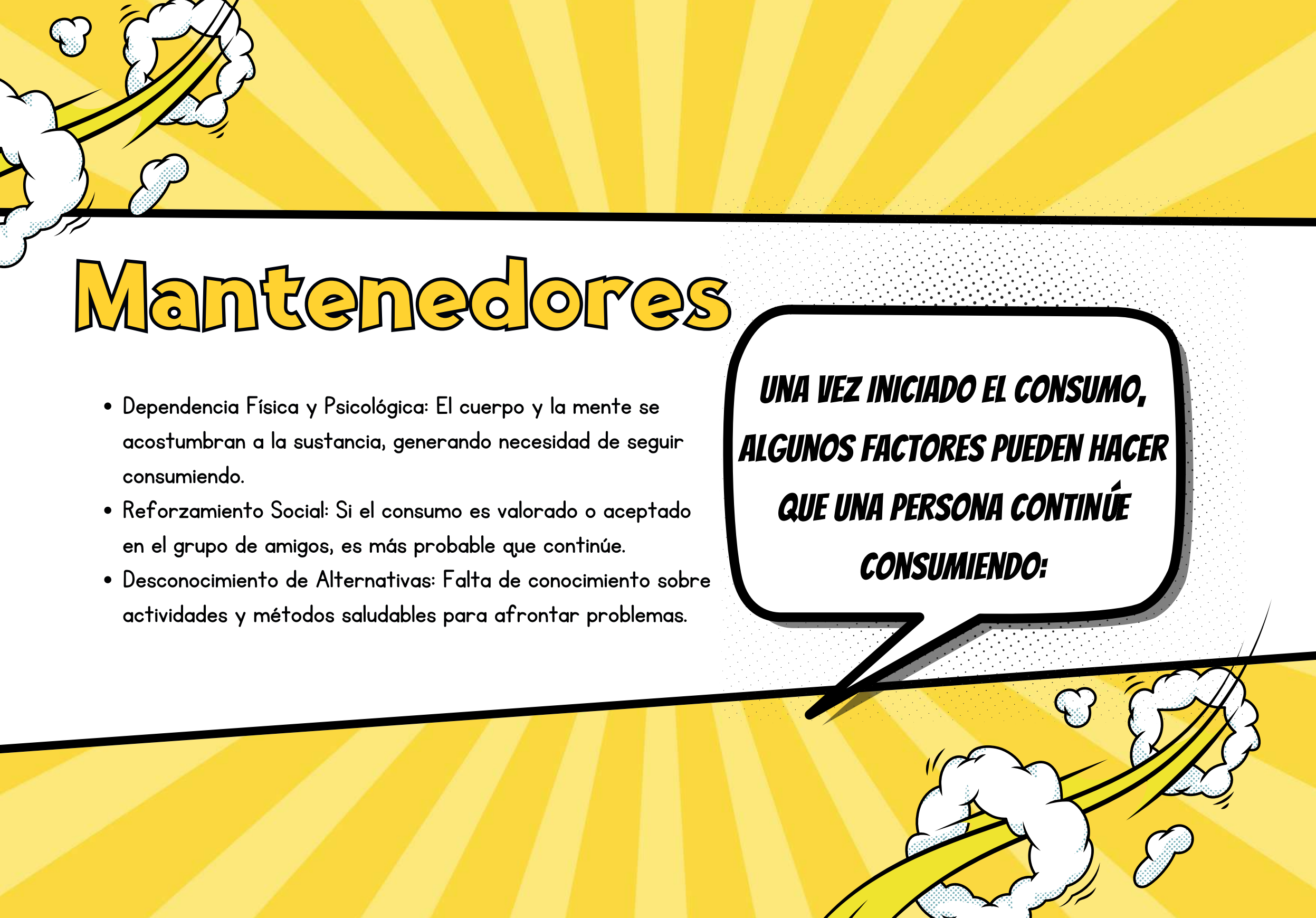
Factores de vulnerabilidad

Factores Personales: Baja autoestima, problemas emocionales o de salud mental, necesidad de aceptación social.

Factores Sociales: Presión de grupo, entorno familiar disfuncional, normalización del consumo en el hogar o en la comunidad.

Factores Culturales: Creencias o actitudes favorables hacia el consumo, falta de conocimiento sobre los efectos de las drogas.

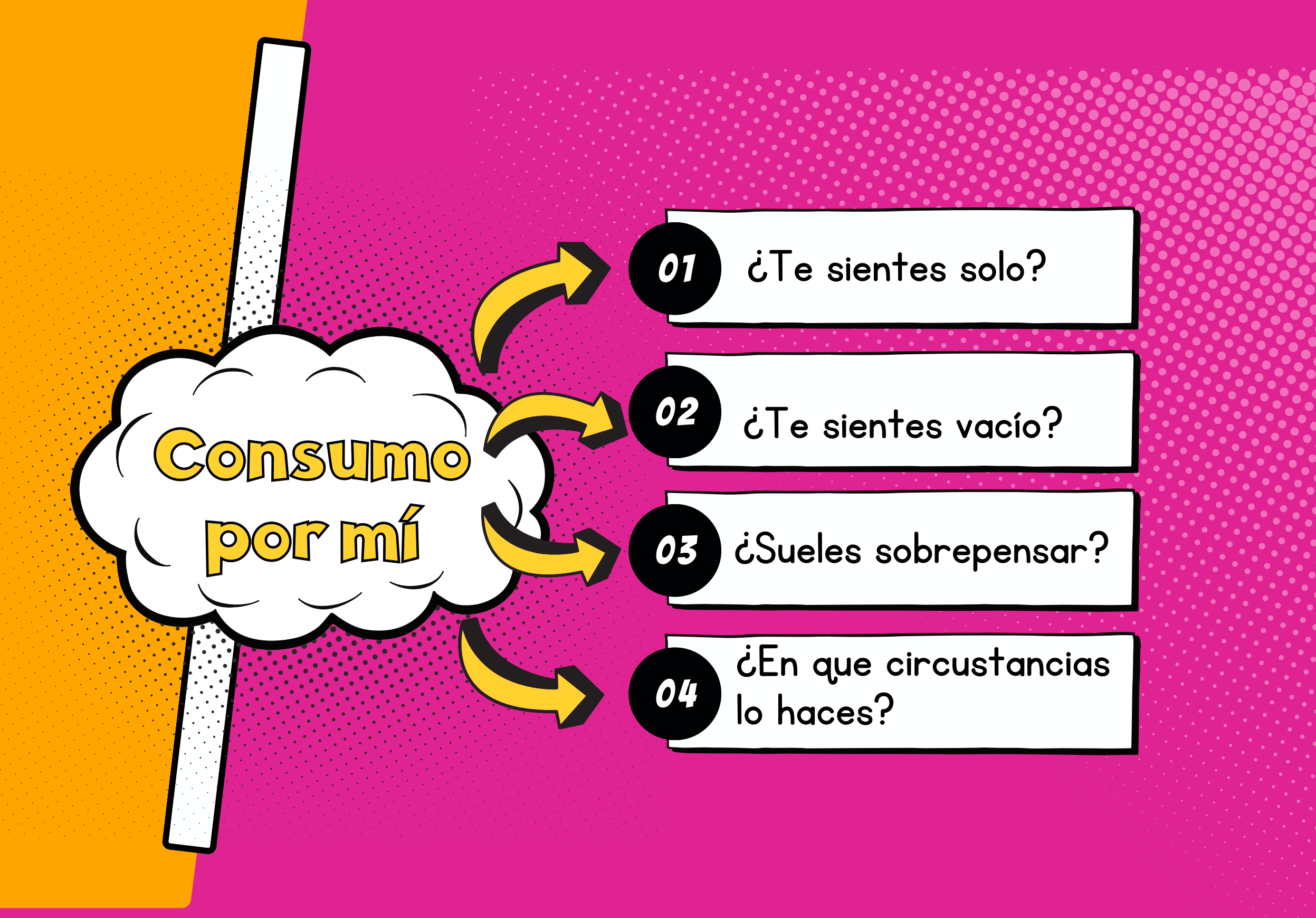




Mantenedores

- Dependencia Física y Psicológica: El cuerpo y la mente se acostumbran a la sustancia, generando necesidad de seguir consumiendo.
- Reforzamiento Social: Si el consumo es valorado o aceptado en el grupo de amigos, es más probable que continúe.
- Desconocimiento de Alternativas: Falta de conocimiento sobre actividades y métodos saludables para afrontar problemas.

***UNA VEZ INICIADO EL CONSUMO,
ALGUNOS FACTORES PUEDEN HACER
QUE UNA PERSONA CONTINÚE
CONSUMIENDO:***



Consumo por mí

01 ¿Te sientes solo?

02 ¿Te sientes vacío?

03 ¿Sueles sobrepensar?

04 ¿En que circunstancias lo haces?

Por mí nuevo vicio



Cada que me levante diré una o dos frases de afirmación con las cuales me identifico y aspectos de mí que me gustan.

Ejemplo: (hoy será un gran día por que soy una persona increíble y yo puedo con todo)



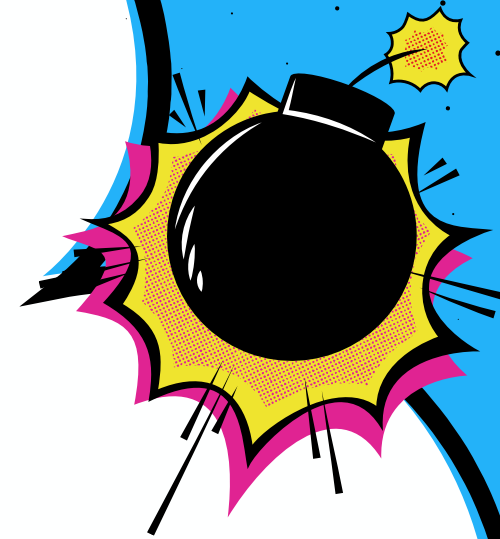
Cada que pienses en consumir escribe ¿por qué lo hago? y si esto aporta para la construcción de la persona que quieres ser



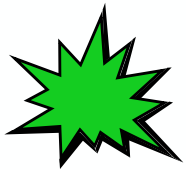
Si te gusta pintar, te puedes expresar por medio de manualidades, como el origami, pintar comics y mandalas, dibujar.



Si te gusta competir, los riesgos y experimentar, puedes practicar los deportes que te ofrece tú institución



Por mi nuevo vicio

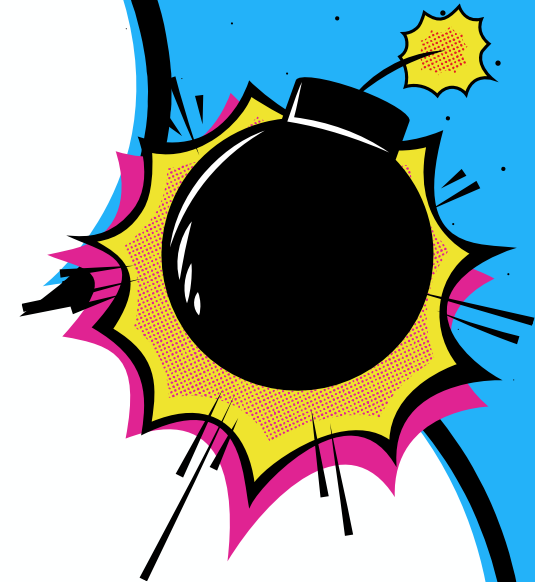


Si te sientes muy solo estan Líneas de ayuda que puedes contactar o existen grupos de apoyo

- Línea gratuita nacional ICBF: 018000 91 80 80, disponible de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 5:00 p.m



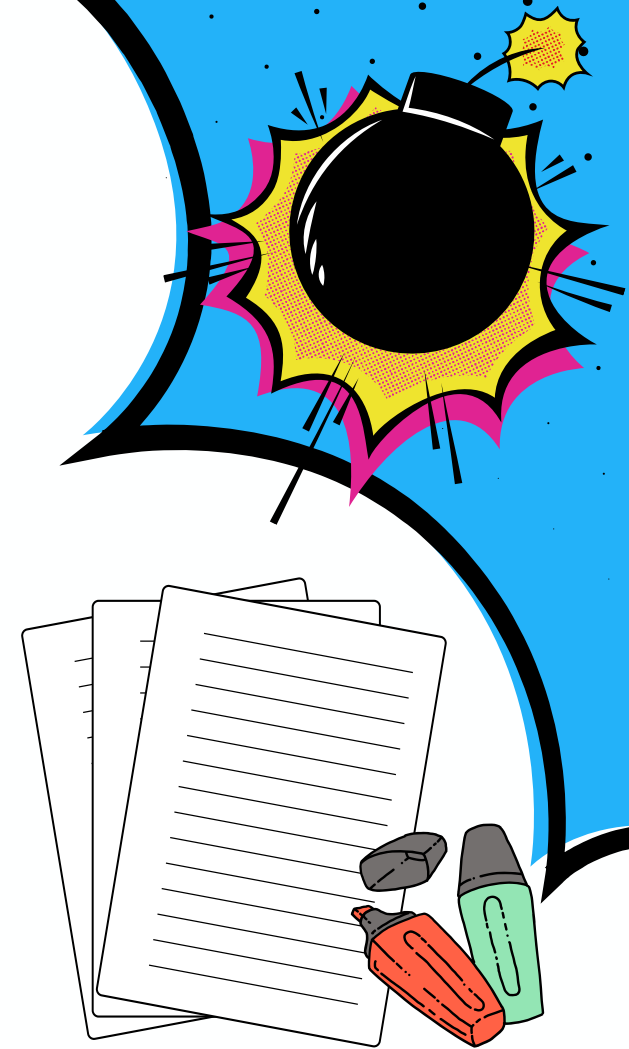
Antes de dormir decir 5 cosas que aprendiste hoy



Por mi nuevo vicio

"PLAN DE VIDA SALUDABLE"

1. Objetivo: Establecer metas personales para una vida libre de drogas.
2. Materiales: Hoja de trabajo con preguntas guía.
3. instrucciones:
 - En una hoja, responde: "¿Cómo quiero que sea mi vida en 5 años?", "¿Qué quiero lograr?", "¿Qué personas me inspiran?".
 - Define tres metas específicas para lograrlo (ej. "Practicar deporte tres veces a la semana", "Leer un libro al mes").
 - Identifica posibles obstáculos y escribe cómo los enfrentarías sin recurrir a sustancias.
 - Comparte el plan en grupo para obtener apoyo y comprometerse públicamente.



Consumo por ellos



Cómo Decir "No"

1. Habla de tus Metas: Diles que tienes otros planes y que te enfocas en tus objetivos.
2. Sugiere actividades saludables cómo el deporte, el arte o actividades recreativas que se puedan hacer en grupo.
3. Usa Frases Cortas y Firmes como "no gracias" "no me gusta" "no quiero"

"HAZLO POR TI"



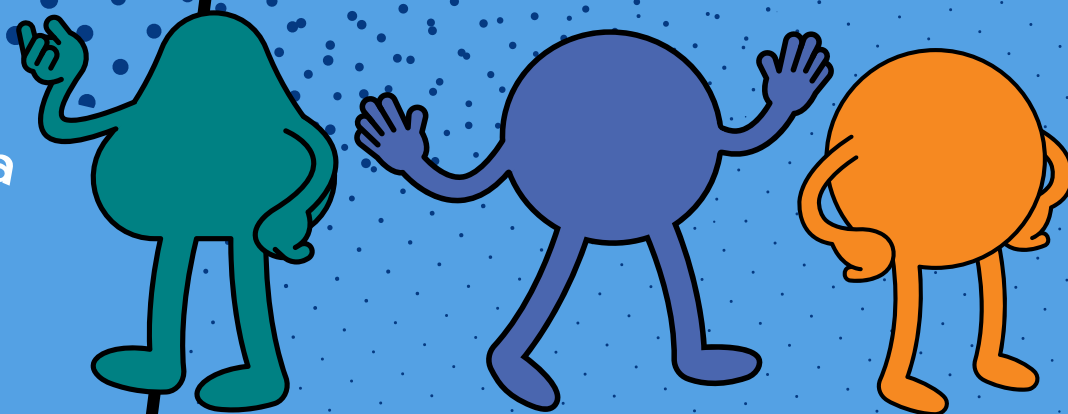
Y SI BUSCAMOS UN VICIO SANOS?

1. "La verdadera amistad no se mide en lo que compartimos, sino en los momentos que vivimos juntos."
2. "Ser amigos es disfrutar de la compañía, no de las cosas que tenemos."
3. "Lo que importa son las risas y las historias, no los regalos, ni las compras, ni el caer bien"
4. "La conexión verdadera no necesita etiquetas."
5. "Nuestra amistad florece en experiencias, no en posesiones."

WHAM!

**Solo es cultural,
yo me parcho**

Si tu consumes por un tipo de creencia religiosa o en tu comunidad suelen consumir por falta de conocimiento sobre los efectos de las drogas.



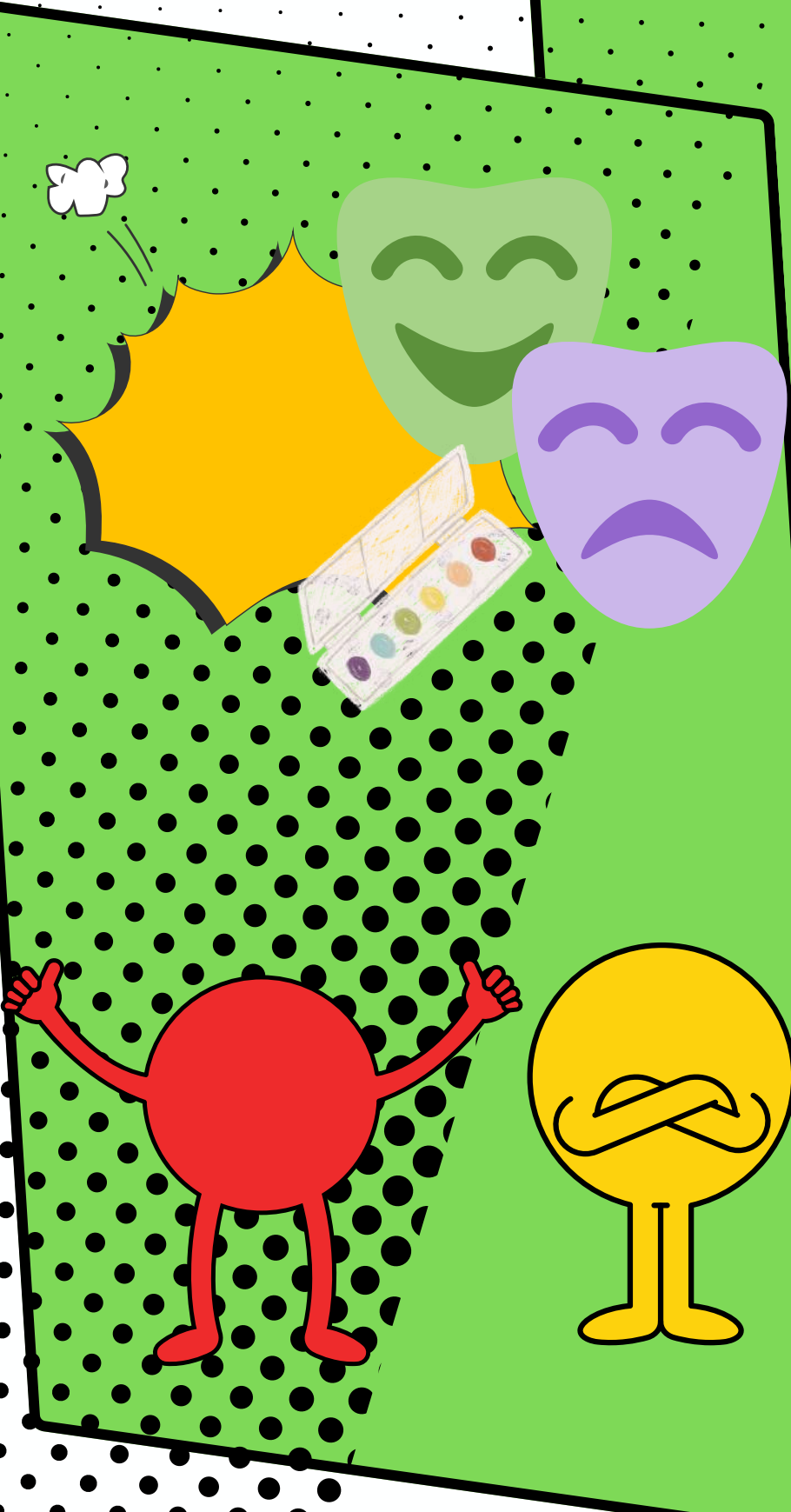
Taller de arte comunitario

Materiales Necesarios:

- Lienzo grande o papel de gran formato (puedes usar varias hojas unidas)
- Pinturas acrílicas o témperas
- Pinceles de varios tamaños
- Paletas para mezclar colores
- Agua y recipientes para lavar pinceles
- Trapos o toallas de papel
- Marcadores permanentes
- Cinta adhesiva o cinta de enmascarar
- Opcional: materiales reciclados (botellas, tapones, etc.) para collage



Objetivo: Crear una obra de arte colaborativa que refleje los valores de la comunidad y la importancia de un estilo de vida saludable



1. Planificación:

- **Decide la fecha, hora y lugar del taller. Busca un espacio comunitario, como un centro comunitario o un parque.**
- **Promociona el taller en tu comunidad (puedes hacer carteles o usar redes sociales).**

2. Preparación del Espacio:

- Organiza el área donde se realizará la actividad. Asegúrate de tener suficiente espacio para que todos trabajen cómodamente.
- Cubre el suelo y las mesas con plástico o papel para proteger de las manchas.

LET'S GO

3. Introducción:

- Reúne a los participantes y presenta el objetivo del taller. Habla sobre la importancia del arte como forma de expresión y cómo puede ayudar a crear un ambiente positivo.
- Explica que el mural reflejará los valores de la comunidad, como la amistad, el respeto y la salud.

4. Brainstorming:

- Anima a los participantes a compartir ideas sobre qué les gustaría que apareciera en el mural. Puedes hacer una lluvia de ideas sobre símbolos, palabras o imágenes que representen la comunidad.
- Escribe las ideas en un papel grande para que todos las vean.



5. Diseño del Mural:

- Usando cinta adhesiva, delimita el área del mural en el lienzo grande.
- Dibuja un boceto simple del diseño en el lienzo (puedes hacerlo tú o permitir que los participantes lo hagan juntos).

6. Pintura y Creación:

- Divide a los participantes en grupos pequeños y asígnales diferentes secciones del mural.
- Proporciona las pinturas y pinceles. Deja que cada grupo pinte su sección según el diseño acordado.
- Anima a que experimenten con colores y técnicas. Si hay materiales reciclados, también pueden incorporarlos.

7. Detalles Finales:

- Una vez que se complete la pintura, invita a los participantes a agregar detalles finales con marcadores permanentes.
- Tómate un tiempo para que todos puedan apreciar el trabajo final.

8. Reflexión y Cierre:

- Haz una pequeña reunión al final para que cada participante comparta lo que significa para ellos la experiencia.
- Toma fotos del mural terminado y considera exhibirlo en la comunidad.



BANG

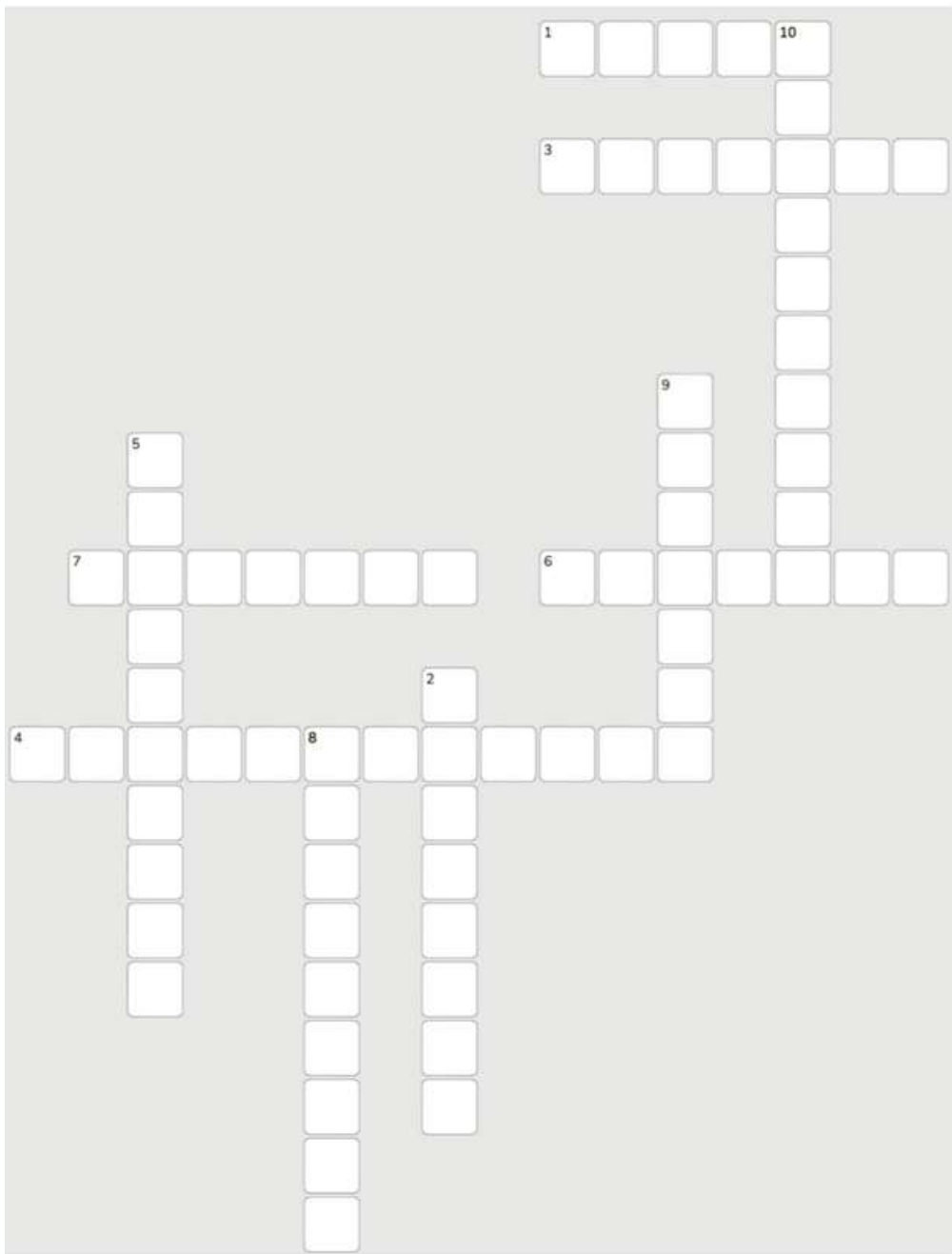
Conoce los riesgos, protege tu salud y elige un camino saludable

- Horizontal:

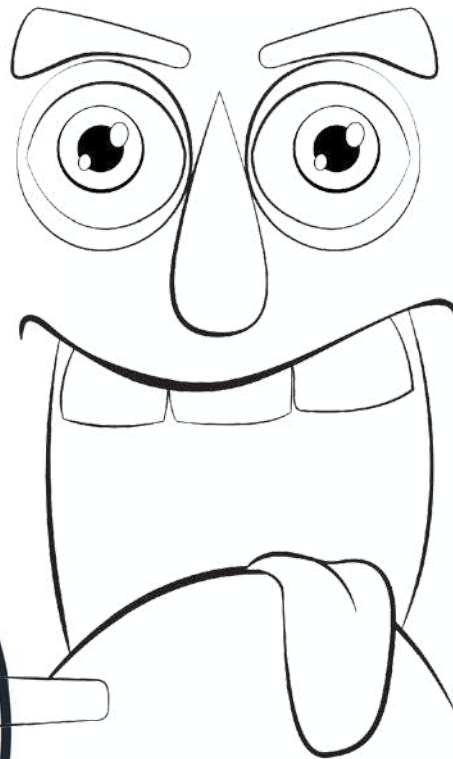
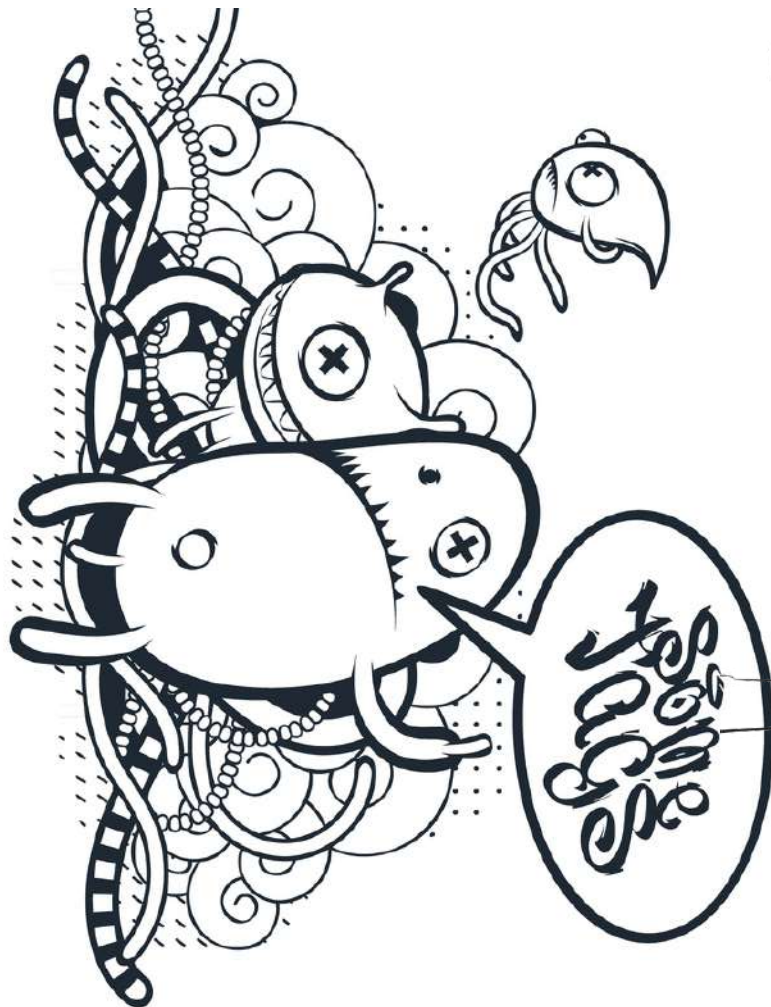
1. Lo que todos podemos pedir cuando enfrentamos dificultades.
3. La capacidad de comprender los sentimientos de los demás.
4. Resultado negativo o positivo de nuestras decisiones.
6. Lo que debemos tener para evitar situaciones de riesgo.
7. Actividad física que beneficia tanto al cuerpo como a la mente.

- Vertical:

2. Forma de entretenimiento saludable que involucra movimiento y a veces equipos.
5. Acción de fortalecer valores y actitudes para evitar el consumo de sustancias.
8. Emoción que sientes al saber que puedes contar con alguien.
9. Espacio de confianza y ayuda en el que compartimos con quienes queremos.
10. Concepto que significa cuidarse y tomar buenas decisiones sobre la propia vida.



Pintameee



BUSCAMEEEE

- RIESGO
- VULNERABILIDAD
- PREVENCIÓN
- CONSECUENCIAS
- CONSUMO
- SUSTANCIAS
- PSICOACTIVAS
- ADICCIÓN
- PROTECCIÓN
- DEPENDENCIA
- SOCIAL
- FAMILIA
- AMIGOS
- SALUD
- APOYO
- DECISIÓN
- ESCAPE
- DEPRESIÓN
- ANSIEDAD
- CEREBRO
- CONCENTRACIÓN

I	R	P	S	I	C	O	A	C	T	I	V	A	S	A
I	I	C	O	N	S	U	M	O	E	V	G	Y	A	K
J	W	P	R	E	V	E	N	C	I	O	N	G	N	S
E	T	J	S	J	G	A	M	I	G	O	S	R	S	A
W	Y	D	E	P	E	N	D	E	N	C	I	A	I	P
A	D	I	C	C	I	O	N	Y	Q	E	E	B	E	O
D	E	C	I	S	I	O	N	I	S	S	H	N	D	Y
U	C	E	R	E	B	R	O	G	C	Z	M	T	A	O
C	S	A	L	U	D	Z	O	A	T	S	J	G	D	I
E	Y	Z	L	V	H	L	P	A	S	O	C	I	A	L
I	A	C	O	N	S	E	C	U	E	N	C	I	A	S
A	Q	I	F	A	M	I	L	I	A	Z	F	R	X	Y
V	U	L	N	E	R	A	B	I	L	I	D	A	D	F
P	R	O	T	E	C	C	I	O	N	M	J	B	U	Q
E	J	G	S	U	S	T	A	N	C	I	A	S	N	G

Referencias Bibliográficas

- Bachhuber, M. A., et al. (2019). "Medical Cannabis Laws and Opioid Prescription Patterns: A State-Level Analysis." *Medical Care*, 57(3), 223-229.
- Cruz, R., & Martínez, P. (2019). "Educación y prevención del consumo de drogas a través del juego en adolescentes." *Revista Internacional de Psicología*, 54(2), 100-110.
- European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction (EMCDDA). (2021). "European Drug Report 2021: Trends and Developments."
- González, L. et al. (2019). "Factores de riesgo asociados al consumo de drogas en jóvenes." *Revista Latinoamericana de Psicología*, 51(2), 89-96.
- Kelley, M. L., & McGowan, J. (2020). "Engaging Adolescents in Substance Use Prevention Through Recreational Activities." *Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy*, 15(1), 1-10.
- Martínez, J. & Pérez, R. (2021). "Factores de riesgo en la violencia intrafamiliar: Un estudio en México." *Revista Mexicana de Psicología*, 38(3), 45-54.
- Martínez, J. et al. (2021). "La importancia de las actividades recreativas en la prevención del uso de drogas en adolescentes." *Revista de Salud Pública*, 23(1), 20-30.
- Miller, S. C., & McMahon, C. (2021). "Psychoactive Substances: A Review of Current Trends and Implications for Treatment." *Journal of Substance Abuse Treatment*, 121, 108-115.
- Oliveira, A. C., & Santos, M. (2019). "Fatores de risco e proteção na prevenção do uso de substâncias psicoativas." *Cadernos de Saúde Pública*, 35(5), e00012319.
- Ramírez, C., & Torres, P. (2019). "Estrategias lúdicas en la prevención del consumo de sustancias psicoactivas en jóvenes." *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales*, 11(3), 75-90.
- Sánchez, A., & González, M. (2020). "Factores de riesgo psicosocial en la salud mental de adolescentes." *Revista de Salud Pública*, 22(1), 1-10.
- Thompson, A. L., & Green, M. (2021). "Recreational Activities and Their Impact on Substance Use Prevention Among Adolescents: A Qualitative Study." *BMC Public Health*, 21(1), 1-10.
- United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC). (2020). "World Drug Report 2020."
- Volkow, N. D., & McLellan, A. T. (2016). "Opioid Abuse in Chronic Pain —Misconceptions and Mitigation Strategies." *New England Journal of Medicine*, 374(13), 1253-1263. (aunque es de 2016, ha sido ampliamente referenciado en estudios posteriores).

ESTIMADO CONSUMIDOR RECREATIVO

Esta guía práctica se realizó con el fin de proporcionar información y estrategias que pueden ayudar al lector a comprenderse así mismo de una manera efectiva, con el fin de mejorar su calidad de vida.

Se busca facilitar la adopción de estrategias de afrontamiento que permitirán adaptarse mejor en los contextos donde se desenvuelva.

**E.D 2024-2
PJM VOL1**