

PLAN ESTRATEGICO PARA LA PROMOCIÓN, PREVENCIÓN Y MITIGACIÓN DEL
DAÑO POR CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS.

GIRARDOT-IPA 2024

FABIAN ALEXANDER CUELLAR LUGO

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE ENFERMERÍA

GIRARDOT 2024

PLAN ESTRATEGICO PARA LA PROMOCIÓN, PREVENCIÓN Y MITIGACIÓN DEL
DAÑO POR CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS.

GIRARDOT-IPA 2024

FABIAN ALEXANDER CUELLAR LUGO

TRABAJO DE GRADO PRESENTADO EN MODALIDAD PASANTÍA COMO
REQUISITO PARA OPTAR EL TÍTULO DE ENFERMERO

ENF. CARLOTA CASTRO QUINTANA.

DOCENTE ASESORA

SOC. JULIE AGUIRRE HOYOS

DOCENTE ASESORA EXTERNA

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA DE ENFERMERÍA

GIRARDOT 2024

NOTA DE ACEPTACIÓN

Presidente del jurado

Jurado

DEDICATORIA

A mi esposa Valentina, por ser mi compañera de vida, mi gran apoyo, y mi polo a tierra.
Mi hija Arianna, por darme la fuerza y motivación para seguir adelante.
Mi madre, Ana Milena por su amor y su apoyo incondicionales.
A la Universidad de Cundinamarca, por brindarme la oportunidad de crecer y aprender.

Con gratitud y cariño, este logro es también de ustedes.

AGRADECIMIENTOS

Quiero expresar mi más profundo agradecimiento a todas las personas y entidades que hicieron posible la realización de este trabajo de grado, en modalidad de pasantía.

A la Universidad de Cundinamarca, por proporcionarme la formación académica y el ambiente propicio para mi desarrollo profesional. Su compromiso con la excelencia educativa ha sido fundamental para mi crecimiento personal y académico.

A la docente Carlota Castro, por su guía, paciencia y sabiduría durante todo este proceso. Sus consejos y enseñanzas han sido invaluable, y su dedicación ha sido una fuente constante de inspiración.

A Julie Aguirre, por su apoyo y colaboración en cada etapa de este proyecto. Su disposición y ayuda han sido cruciales para llevar a buen término este trabajo.

A todos, mi más sincero agradecimiento. Sin su apoyo y orientación, este logro no habría sido posible.

TABLA DE CONTENIDO

1.	PRESENTACIÓN.....	1
2.	INTRODUCCIÓN.....	4
3.	OBJETIVOS	9
3.1.	OBJETIVO GENERAL	9
3.2.	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	9
4.	PROPOSITO.....	9
5.	MARCOS DE REFERENCIA	10
5.1.	MARCO TEORICO.....	11
5.2.	MARCO CONCEPTUAL	13
5.3.	MARCO LEGAL	16
5.3.1.	Convención Única de las Naciones Unidas sobre Estupefacientes de 1961: ..	16
5.3.2.	Convención de las Naciones Unidas contra el Tráfico Ilícito de Estupefacientes y Sustancias Psicotrópicas de 1988	17
5.3.3.	Constitución política de Colombia, artículo 15	17
5.3.4.	Constitución política de Colombia, artículo 16	17
5.3.5.	Constitución política de Colombia, artículo 20	17
5.3.6.	Ley 1751 de 2015.....	17
5.3.7.	LEY 911 DE 2004.....	18
5.3.8.	Ley 30 de 1986 Estatuto Nacional de Estupefacientes.....	18
5.3.9.	Ley 1335 de 2009.....	18
5.3.10.	Decreto 120 de 2010.....	19
5.3.11.	Ley 1581 de 2012.....	19
5.3.12.	Ley 1566 de 2012.....	19
5.3.13.	Ley 1616 del 2013.....	19
5.3.14.	Ley 1801 de 2016.....	19
5.3.15.	Ley 2000 de 2019.....	20
5.3.16.	Resolución 089 de 2019.....	20
5.3.17.	Decreto 811 de 2021.....	20
5.3.18.	Política Nacional de Drogas 2023- 2033.....	20

5.3.19.	Manual de políticas de seguridad y privacidad de la Información, de la Universidad de Cundinamarca	21
5.3.20.	Resolución No. 000050 de 2018 de la Universidad de Cundinamarca	21
5.3.21.	Resolución 093 de 2023.....	21
6.	CONTEXTO	22
7.	ESTRUCTURA DEL PROGRAMA DE SPA.....	28
8.	ALTERNATIVAS DE SOLUCIÓN	29
8.1.	ESCENARIO 1: Promoción de la salud y la vida, y prevención del consumo de sustancias psicoactivas.	30
8.1.1.	Primer momento:	30
8.1.2.	Segundo momento:	30
8.1.3.	Tercer momento	30
8.2.	ESCENARIO 2: Mitigación y reducción del daño por consumo de sustancias psicoactivas.....	31
8.2.1.	Cuarto momento	31
9.	PLAN ESTRATEGICO	32
10.	METODOLOGIA	37
10.1.	Escenario 1: Promoción del cuidado de la salud y la vida - Prevención del Consumo de Sustancias Psicoactivas	37
10.1.1.	Habilidades para la vida:.....	38
10.1.2.	Pautas para la Salud Mental	46
10.1.3.	Ejercicios de respiración	55
10.2.	Escenario 2: Mitigación y Reducción del Daño	57
11.	RESULTADOS	64
11.1.	Escenario 1: Promoción de la salud y la vida, y prevención del consumo de sustancias psicoactivas.	64
11.1.1.	Momento 1: “Habilidades para la vida”	64
11.1.2.	Momento 2: “Pautas para mejorar la salud mental”	66
11.1.3.	Momento 3: “Zona de relajación y descanso dirigido”	68
11.2.	Escenario 2: Mitigación y reducción del daño por consumo de sustancias psicoactivas.....	70
11.2.1.	Momento 4: “Tertuliano con zumo”	70
12.	INDICADORES	73

13.	ACTIVIDADES REALIZADAS	78
14.	EQUIPO HUMANO.....	80
15.	REGISTRO FOTOGRAFICO	82
15.1.	Habilidades para la vida. (Estudiantes de sexto a once grado del, colegio Luis Duque Peña)	82
15.2.	Pauta para mejorar la salud mental. (Estudiantes primer semestre de la universidad de Cundinamarca)	82
15.3.	Zona de relajación y descanso dirigido. (Comunidad académica de la Universidad de Cundinamarca, seccional Girardot).....	83
15.4.	Tertuliano con zumo (Comunidad académica con hábitos de consumo de Spa) .	83
16.	CONCLUSIONES.....	85
14.	RECOMENDACIONES.....	87
15.	REFERENCIAS.....	88

LISTA DE TABLAS

Tabla 1 Zonas de orientación universitaria para la reducción y mitigación del consumo de sustancias psicoactivas, como estrategia para enfrentar el uso y abuso de sustancias psicoactivas y otras adicciones no tóxicas, en adolescentes y jóvenes de Girardot Cundinamarca	28
Tabla 2 Plan estratégico	36
Tabla 3 Indicadores de cumplimiento.....	77
Tabla 4 Actividades Realizadas	79
Tabla 5 Equipo Humano.....	81

1. PRESENTACIÓN

La Universidad de Cundinamarca se erige como una institución de educación superior autónoma, con una sólida trayectoria en la formación de profesionales íntegros y comprometidos con el desarrollo de su región. Su presencia en ocho municipios del departamento, a través de siete facultades y quince programas académicos, la convierte en un agente fundamental para el progreso y bienestar de la comunidad.

La Universidad de Cundinamarca fundamenta su misión en la atención a las necesidades de formación académica, investigación y extensión de las diferentes regiones del departamento y del país. Su compromiso se materializa en la vinculación con el sector público y privado a través de convenios interadministrativos y de cooperación, tejiendo redes de colaboración que amplifican su impacto social¹.

La Ley 30 de 1992, que reglamenta las Instituciones de Educación Superior en Colombia, establece como ejes de acción la docencia, la investigación y la extensión. Esta última permite que el conocimiento generado al interior de la universidad se ponga al servicio de la comunidad a través de diversas formas de aplicación, como la capacitación, la asistencia técnica, la innovación tecnológica, la educación continua y el arte, la cultura y el deporte. Estas acciones se llevan a cabo mediante asesorías, consultorías, interventorías u otras iniciativas que generan desarrollo regional o local, trascendiendo las barreras físicas y contribuyendo al progreso global.²

La Universidad de Cundinamarca, consciente de la normatividad vigente, de los lineamientos de la UNESCO³ y de las necesidades locales y/o regionales, busca mediante la ejecución de proyectos realizar aportes significativos al desarrollo, contando con la participación de

¹ Misión – visión UDEC <https://www.ucundinamarca.edu.co/index.php/universidad/mision-vision>

² LEY 30, 1992 <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=253>

³ Políticas y estrategias de educación UNESCO. <https://www.unesco.org/es/education-policies>

docentes, estudiantes y profesionales de las diferentes áreas del conocimiento en las que se imparten programas de formación.

La Universidad de Cundinamarca se posiciona como un órgano de apoyo, potencializando recursos físicos, humanos, financieros y de infraestructura a nivel local, regional y nacional para el logro de las metas propuestas.

La Universidad pone a disposición del talento humano de los y las estudiantes toda su infraestructura física, académica, investigativa y tecnológica para la solución de los problemas, riesgos y efectos que puedan afectar el desarrollo local, regional y nacional, específicamente el consumo de sustancias psicoactivas (SPA) y otras adicciones no tóxicas en los jóvenes y adolescentes estudiantes de la universidad de Cundinamarca, seccional Girardot y de los jóvenes y adolescentes del municipio.

El consumo de sustancias psicoactivas es un problema crítico que afecta a la juventud universitaria en diversas instituciones educativas, incluyendo la Universidad de Cundinamarca, seccional Girardot. Con el propósito de abordar esta problemática, se desarrolló el proyecto de fin de grado titulado "Plan estratégico para la promoción de la salud y la vida, la prevención del consumo de sustancias psicoactivas, y la mitigación y reducción del daño por consumo de estas sustancias". Este proyecto, implementado en la modalidad de pasantía, ha sido llevado a cabo por la Unidad Amigable de los Adolescentes y Jóvenes de la Universidad, logrando resultados altamente satisfactorios.

El proyecto se diseñó con la iniciativa de crear un entorno universitario saludable y seguro, promoviendo estilos de vida sanos y brindando herramientas efectivas para la prevención y el manejo del consumo de sustancias psicoactivas. Específicamente se trabajó.

- Promoción de la salud: A través de talleres, charlas y campañas informativas, se dieron a conocer a los estudiantes los riesgos del consumo de drogas y alternativas saludables que eviten un inicio del consumo o un consumo problemático, para quienes ya son consumidores.

- Se desarrollo un programa de prevención: Se fomentaron sesiones educativas donde se abordaron las causas subyacentes del consumo de sustancias y pautas que promuevan estilos de vida saludables.
- Apoyo y Asesoramiento: Se proporcionan recursos y servicios de asesoramiento para estudiantes en riesgo o que ya están enfrentando problemas relacionados con el consumo de sustancias, proporcionados por profesionales de la salud mental y expertos en adicciones.
- Fomento de un ambiente seguro y saludable: Se promovieron prácticas que aseguren un entorno universitario libre de sustancias psicoactivas y propicio para el bienestar de todos los estudiantes.
- Campañas de comunicación: Utilizando diversos medios para difundir mensajes preventivos y educativos.

El "Plan estratégico para la promoción de la salud y la vida, la prevención del consumo de sustancias psicoactivas, y la mitigación y reducción del daño por consumo de estas sustancias" ha sido una iniciativa efectiva y transformadora en la Universidad de Cundinamarca, seccional Girardot. Los resultados alcanzados no solo reflejan una participación sino también una concientización por parte de la comunidad académica en cuanto al consumo de sustancias, sino también un cambio positivo en la cultura universitaria hacia un entorno más saludable y consciente.

2. INTRODUCCIÓN

El consumo de sustancias psicoactivas es una problemática que trasciende fronteras y contextos, afectando a diversas comunidades de manera profunda y compleja. En la Universidad de Cundinamarca, Seccional Girardot, y en el municipio de Girardot, esta situación no es una excepción. La creciente preocupación por el impacto de estas sustancias en la población académica y juvenil ha llevado a la realización de estudios y encuestas que buscan comprender mejor este fenómeno y desarrollar estrategias efectivas para enfrentarlo.

Entre los años 2014 y 2023, se desarrollaron diferentes intervenciones y abordajes a los jóvenes en riesgo y en consumo de spa, los abordajes realizados fueron desde conversatorios, valoraciones de enfermería, valoraciones con médico especializado, dentro de los instrumentos utilizados para el tamizaje se encuentran, audit (Alcohol Use Disorders Identification Test)⁴ y ASSIST (Alcohol, Smoking and Substance Involvement Screening Test),⁵ los resultados de estas encuestas revelaron un panorama inquietante, evidenciando la necesidad urgente de abordar el consumo de sustancias psicoactivas de manera integral y sostenida.

Teniendo en cuenta el tiempo que había transcurrido entre el último diagnóstico y el tiempo de pandemia se decidió organizar una actualización, este estudio realizado en la unidad Amiga de los Adolescentes y jóvenes, ha puesto de relieve la preocupante realidad del consumo de sustancias psicoactivas (SPA) entre sus estudiantes. La investigación, que encuestó a 299 estudiantes, arrojó datos alarmantes sobre el consumo de estas sustancias, especialmente entre los jóvenes de 14 a 19 años, donde el 91,3% que equivale a 272 personas, manifestaban que habían consumido alguna sustancia psicoactiva alguna vez en la vida.

⁴ AUDIT-OPS https://www3.paho.org/hq/dmdocuments/2009/AUDIT_spa.pdf

⁵ La prueba de detección de consumo de alcohol, tabaco y sustancias (ASSIST) https://www.seccatid.gob.gt/images/Docs_CTA/Assist-la-prueba-de-deteccion.pdf

El alcohol se posiciona como la sustancia más consumida, seguida del tabaco, la marihuana, la cocaína y las drogas sintéticas.

Según los análisis realizados, la edad de inicio del consumo de sustancias psicoactivas entre los estudiantes de la Universidad de Cundinamarca, Seccional Girardot, es alarmantemente temprana: 14 años para el alcohol, 16 años para el tabaco y 17 años para la marihuana. Los estudios comparativos entre 2014 y 2023 muestran incrementos significativos en el consumo de estas sustancias.

Alcohol: El consumo en el último mes pasó del 31.4% en 2014 al 47.1% en 2023. Este aumento puede atribuirse a la creciente oferta de establecimientos comerciales que venden alcohol cerca de la universidad.

Tabaco: La prevalencia de consumo alguna vez en la vida subió del 41.2% en 2014 al 49.4% en 2023. Este incremento se asocia con el auge de nuevas prácticas de consumo, como el uso de vaporizadores y cigarrillos electrónicos.

Marihuana: La prevalencia de consumo alguna vez en la vida aumentó del 8.2% en 2014 al 27.4% en 2023. El consumo mensual también se incrementó significativamente, pasando del 2% en 2014 a más del 12% en 2023.

Cocaína: El consumo alguna vez en la vida subió del 1.9% en 2014 al 7.6% en 2023. En cuanto al consumo mensual, se observó un incremento del 0% en 2014 al 2% en 2023.⁶

Estos datos resaltan una tendencia preocupante hacia el aumento del consumo de sustancias psicoactivas entre los estudiantes, lo que subraya la necesidad urgente de intervenciones efectivas y sostenidas para abordar esta problemática.

Ante este panorama, la investigación resalta la urgente necesidad de implementar estrategias efectivas para abordar el consumo de SPA en el entorno universitario, se hace énfasis en la

⁶ CARACTERIZACIÓN DEL RIESGO Y DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS DE LA UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA, SECCIONAL GIRARDOT-II. JOHAN LIZCANO 2024

importancia de promover campañas de prevención y concientización que empoderen a los estudiantes y les brinden herramientas para tomar decisiones saludables.

En definitiva, el estudio invita a la comunidad universitaria a reflexionar sobre este problema y a trabajar en conjunto para crear un ambiente libre de SPA, donde el bienestar y el desarrollo integral de los estudiantes sean la máxima prioridad.

Fue a partir de estos hallazgos que surgió la motivación para desarrollar un plan estratégico, con el objetivo de implementar acciones concretas que contribuyan a la promoción, prevención y mitigación del daño causado por el consumo de estas sustancias.

Esta etapa, en modalidad de pasantía, retoma la necesidad de continuar con la organización y ejecución de un plan estratégico dividido en dos grandes escenarios: el primero, la promoción del cuidado de la salud y la vida, la prevención del consumo de sustancias psicoactivas; y el segundo, la mitigación y reducción del daño causado por dicho consumo.

Las acciones proyectadas que en el presente periodo se desarrollaron, permitieron crear espacios de encuentro con adolescentes y jóvenes en riesgo y en consumo y en grupos que aún no han tenido contacto con las sustancias o están expuestas a algún riesgo para la adicción.

En el primer escenario; La promoción del cuidado de la salud y la vida y la prevención del consumo de sustancias psicoactivas, se plantearon 3 momentos, el primero se denominó; “Habilidades para la vida”, esta actividad extramural se realizó con estudiantes de los grados sexto a once, de la institución rural Luis Duque Peña, donde se brindó educación acerca de las habilidades para la vida con la finalidad de empoderar a los estudiantes con pautas para mejorar su autoestima, en la toma correcta de decisiones, el manejo de emociones, la ansiedad y el estrés, información que llena de conocimiento para un buen desarrollo personal en la transición hacia la vida adulta. En esta actividad, el total de estudiantes de sexto a once, matriculado en el colegio Luis Duque Peña (356), se abordó el 95.5%, que equivale a 340 estudiantes.

Se crea un segundo momento; “Pautas para mejorar la salud mental”, la cual consistió en brindar educación a la comunidad académica de primer semestre de todos los programas

académicos (ingeniera ambiental, ingeniera en software, administración de empresas, y enfermería) de la universidad de Cundinamarca, seccional Girardot, sobre el manejo de emociones, manejo de la ansiedad y el estrés por la carga académica, toma correcta de decisiones, hábitos de vida saludable, en esta actividad, el total de estudiantes de primer semestre de los diferentes programas (219), se informó a el 85.8%, que equivale a 188 estudiantes.

En el tercer momento; “Zona de relajación y descanso dirigido”, para la realización de esta actividad se ubicó y se ambientó un salón del bloque académico en el horario de 12:00 a 14:00, de lunes a viernes, con la finalidad de que toda la comunidad académica, tuviese un lugar de descanso, tranquilidad, donde de igual manera pueda dormir y descansar, de manera dirigida, para disminuir los niveles de ansiedad y estrés que generan las diferentes responsabilidades universitarias, este lugar fue ambientado con colchonetas unipersonales, aire acondicionado, música relajante, aromaterapia, y la guía brindada para iniciar el descanso, por parte del pasante encargado del lugar. El total de la población académica de la universidad de Cundinamarca, seccional Girardot (1176), fueron participes de esta iniciativa, el 10.6%, que equivale a las 125 personas.

En el segundo escenario creado: Mitigación y reducción del daño por consumo de sustancias psicoactivas. En este apartado, se proyectó el cuarto momento, “Tertuliano con zumo”, esta actividad se realizó preferencialmente en la zona caracterizada como sitio de mayor incidencia de consumo de SPA, y de igual manera, se realizaron recorridos por todo el campus universitario con la finalidad de captar más personas para el abordaje, en esta propuesta, los participantes recibieron pautas de autocuidado antes, durante y después del consumo de SPA, con el objetivo de informar como con esta guía se pueden reducir y mitigar el daño causado por el consumo de estas sustancias. El total de los estudiantes esperados (80), fueron participes de la actividad 116%, que equivale a los 93 estudiantes en diferentes momentos.

Se realizaron diversas actividades con el objetivo de promover el cuidado de la salud y la vida, prevenir el consumo de SPA y mitigar el daño causado por estas sustancias. Las actividades tuvieron un alcance significativo, llegando a un gran número de estudiantes y

miembros de la comunidad académica. Es importante continuar desarrollando e implementando estrategias para abordar estas problemáticas de manera integral y efectiva.

3. OBJETIVOS

3.1.OBJETIVO GENERAL

Implementar un plan estratégico para la promoción del cuidado de la salud y la vida, la prevención del consumo de sustancias psicoactivas y la mitigación y reducción del daño causado por el consumo de dichas sustancias en la Universidad de Cundinamarca, seccional Girardot, y en jóvenes y adolescentes del municipio, con el fin de reducir el impacto negativo de estas sustancias en la salud, en el bienestar y proyecto de vida de los adolescentes y jóvenes

3.2.OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Implementar un programa integral de promoción de la salud y la vida en la Universidad de Cundinamarca, seccional Girardot, que fortalezca hábitos de vida saludables, la importancia del bienestar emocional y físico, y las estrategias para mantener un estilo de vida equilibrado y libre de sustancias psicoactivas.
- Orientar la identificación oportuna del riesgo, la adicción y del consumo problemático para iniciar un proceso de concientización del problema y en la búsqueda de ayuda.
- Establecer un programa de apoyo y asesoramiento en la Universidad de Cundinamarca, seccional Girardot, que ofrezca recursos y estrategias para la mitigación y reducción del daño dirigido a estudiantes que consumen sustancias psicoactivas, incluyendo sesiones de educación sobre el uso seguro, técnicas de reducción del daño, y servicios de orientación psicológica y médica para reducir los efectos negativos y mejorar la calidad de vida.

4. PROPOSITO

El propósito de este trabajo es abordar una de las problemáticas más urgentes y sensibles que afectan a la comunidad universitaria: el consumo de sustancias psicoactivas, desarrollado en la Universidad de Cundinamarca, seccional Girardot; este proyecto se enfoca en la promoción de la salud y la vida, la prevención del consumo de estas sustancias, y la mitigación y reducción del daño asociado a su uso. Esta iniciativa, en modalidad de pasantía y realizada por la Unidad Amigable de los Adolescentes y Jóvenes de la universidad, tiene como objetivo principal transformar el entorno universitario en un espacio seguro y saludable.

A través de este proyecto, se busca proporcionar a los estudiantes no solo el conocimiento necesario sobre los riesgos del consumo de sustancias psicoactivas, sino también las herramientas y el apoyo para adoptar estilos de vida más saludables. El propósito es doble: prevenir la iniciación en el consumo y reducir los efectos negativos en aquellos que ya han experimentado su uso.

Además, este trabajo pretende empoderar a los jóvenes, fomentando su capacidad para tomar decisiones informadas y saludables. Al implementar talleres educativos, actividades recreativas, asesorías psicosociales y campañas de comunicación, se espera crear un cambio duradero en la cultura universitaria respecto al consumo de drogas. La meta es construir una comunidad universitaria resiliente, donde la salud y el bienestar de los estudiantes sean prioridades indiscutibles.

Este proyecto también tiene un propósito formativo, ya que permite al estudiante en Enfermería aplicar sus conocimientos y habilidades en un contexto real, contribuyendo de manera significativa al bienestar de sus compañeros y a la mejora del entorno universitario. En última instancia, este trabajo de grado busca ser un modelo replicable en otras instituciones educativas, demostrando que la educación, la prevención y el apoyo integral son claves para enfrentar eficazmente el problema del consumo de sustancias psicoactivas.

5. MARCOS DE REFERENCIA

5.1. MARCO TEORICO

En el desarrollo de este plan estratégico para la promoción de la salud y la vida, la prevención del consumo de sustancias psicoactivas, y la mitigación y reducción del daño por consumo de estas sustancias, la teoría del cuidado de Jean Watson se presenta como un modelo fundamental y altamente relevante. Esta teoría, que pone el cuidado en el centro de la práctica de enfermería, ofrece una conceptualización que armoniza perfectamente con los objetivos de este proyecto de fin de grado en la Universidad de Cundinamarca, seccional Girardot.

Esta teoría se aleja de otras perspectivas de cuidado centrados en la enfermedad y la cura, para enfocarse en la persona como un ser holístico, con necesidades biopsicosociales y espirituales únicas. Esta perspectiva humanista nos permite comprender las complejidades del consumo de SPA, reconociendo que este no es un acto aislado, sino el resultado de una interacción dinámica entre el individuo, su entorno y las circunstancias que lo rodean

Se resalta la promoción de la salud como una de las metas principales del cuidado de enfermería. En el marco de este proyecto, esto se traduce en actividades educativas y preventivas que buscan empoderar a los estudiantes con el conocimiento y las habilidades necesarias para evitar el consumo de sustancias psicoactivas. La educación sobre estilos de vida saludables y las alternativas al consumo de drogas se alinea perfectamente con este principio de promoción de la salud.

La teoría destaca la importancia de tratar a las personas con compasión, respeto y empatía. En el contexto de la prevención del consumo de sustancias psicoactivas y la mitigación del daño, es crucial establecer relaciones de confianza y apoyo con los estudiantes. Al abordar estas interacciones desde una perspectiva de cuidado humanista, se puede crear un ambiente en el que los jóvenes se sientan comprendidos y respaldados, lo cual es esencial para promover cambios de comportamiento positivos.

La prevención del consumo de SPA desde la perspectiva del cuidado de Watson se basa en la creación de espacios seguros y acogedores donde los individuos se sientan valorados, escuchados y apoyados. Se trata de cultivar relaciones significativas basadas en la empatía,

la compasión y el respeto mutuo, donde las personas encuentren el acompañamiento necesario para navegar los desafíos de la vida sin recurrir al consumo de sustancias psicoactivas.

Watson también enfatiza el empoderamiento del individuo para que participe activamente en su propio cuidado y toma de decisiones. Esto es particularmente relevante en la prevención del consumo de sustancias, ya que los estudiantes deben ser capaces de tomar decisiones informadas y saludables por sí mismos. Las intervenciones basadas en esta teoría pueden ayudar a desarrollar la autonomía y la autoestima necesarias para resistir la presión social y evitar el consumo de sustancias.

Para aquellos que ya se encuentran en situaciones de consumo, en esta teoría obtenemos una guía hacia un enfoque compasivo y no discriminatorio. Se trata de reconocer la dignidad y el potencial de cada persona, incluso en contextos de consumo, y brindarles las herramientas y el apoyo necesarios para mitigar los daños asociados al consumo y avanzar hacia una recuperación integral.

La teoría no se limita a un conjunto de técnicas o protocolos rígidos, sino que se presenta como un modelo flexible y adaptable a las diversas realidades y necesidades de las personas y las comunidades. Su enfoque holístico permite diseñar intervenciones contextualizadas, sensibles a las particularidades culturales, sociales y personales de cada individuo o grupo.

En el marco de este trabajo de fin de grado, Watson nos brinda un marco sólido para la construcción de un plan estratégico integral que abarque la promoción de la salud, la prevención del consumo de SPA, la mitigación y reducción del daño. Esta teoría nos invita a ser agentes de cambio, a promover el bienestar integral de las personas y a construir una sociedad más sana y justa, donde el cuidado humano sea el pilar fundamental para el desarrollo individual y colectivo

Fundamentos de la teoría del autocuidado de Jean Watson:

La teoría de Watson se basa en la idea de que el cuidado humano es un proceso transpersonal que promueve el bienestar, la salud y la unidad de la persona. Watson identifica diez factores de cuidado que son esenciales para el autocuidado.

1. **Necesidad básica de conservar la propia persona:** Búsqueda de la satisfacción de las necesidades básicas físicas, emocionales, sociales y espirituales del individuo.
2. **Necesidad básica de elegir lo que hace que uno se sienta bien:** El individuo debe tomar decisiones que promuevan el bienestar y la salud propios.
3. **Necesidad básica de actuar para cuidar de uno mismo:** La persona debe realizar acciones concretas para satisfacer las necesidades básicas y lograr el bienestar personal.
4. **Necesidad básica de autoaceptación:** El individuo debe aceptarse a sí mismo como persona, con fortalezas y debilidades, sin dudar de sus capacidades.
5. **Necesidad básica de aprender a conocerse a uno mismo:** Desarrollar el autoconocimiento y la comprensión de las propias necesidades y emociones, sin recurrir a salidas rápidas con el consumo de SPA.
6. **Necesidad básica de regular los propios sentimientos:** Manejar las emociones de manera saludable y efectiva.
7. **Necesidad básica de satisfacer las propias necesidades de seguridad y protección:** Al interrelacionarse el individuo debe sentirse seguro y protegido en el entorno físico y social.
8. **Necesidad básica de necesidad de socialización y apoyo:** Establecer y mantener relaciones sociales significativas para la transición de vida de la persona.
9. **Necesidad básica de necesidad de estructura y rutina:** Tener un sentido de orden y previsibilidad en la vida.
10. **Necesidad básica de necesidad de trascendencia:** Experimentar un sentido de propósito y significado en la vida, planeando y estructurando un proyecto de vida sólido⁷.

5.2. MARCO CONCEPTUAL

⁷ URRAM, Eugenia; JANA A, Alejandra y GARCIA V, Marcela. ALGUNOS ASPECTOS ESENCIALES DEL PENSAMIENTO DE JEAN WATSON Y SU TEORÍA DE CUIDADOS TRANSPERSONALES. *Cienc. enferm.* [online]. 2011, vol.17, n.3 [citado 2024-07-22], pp.11-22. Disponible en: <http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532011000300002&lng=es&nrm=iso>. ISSN 0717-9553. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532011000300002>.

Este apartado presenta los conceptos fundamentales necesarios para dar coherencia a este plan estratégico Iniciaremos definiendo las sustancias psicoactivas y los tipos de sustancias, tanto lícitas como ilícitas. Posteriormente, abordaremos el riesgo de consumo, la definición de consumo y la estrategia para enfrentar el riesgo asociado.

DROGA: Según la organización mundial de la salud “las drogas son todas las sustancias de origen natural o sintético que al ser consumidas alterarán la fisiología del organismo y el comportamiento de quien (las consume)”⁸

DROGAS LEGALES O LÍCITAS: “Son aquellas de fabricación, distribución y expendio permitido por la ley, como el alcohol, tabaco, café y medicamentos”.⁹

DROGAS ILEGALES O ILÍCITAS: “Son aquellas sustancias cuyo cultivo, producción, fabricación, distribución, comercialización, tráfico y posesión son fiscalizadas internacionalmente de acuerdo con las normas jurídicas de cada país; por ejemplo, la cocaína, la marihuana, la heroína y otras drogas.”¹⁰

DROGAS ESTIMULANTES: “Son aquellas sustancias que incrementan (aceleran) el funcionamiento del sistema nervioso central. Dependiendo de la cantidad de droga ingerida y de su potencial tóxico corre riesgo la vida del consumidor”.¹¹

DROGAS DEPRESORAS: “Son las sustancias que disminuyen (desaceleran) el funcionamiento del sistema nervioso central. Esta disminución es progresiva, depende de la cantidad de droga consumida y la tolerancia de la persona a la misma; estas drogas pueden producir sedación, somnolencia, estupor, estado de coma e incluso la muerte.”¹²

⁸ONU. Problemática de las drogas. (s.f.). United Nations Office on Drugs and Crime. https://www.unodc.org/documents/bolivia/Prev_Problematica_de_las_drogas.pdf

⁹ Ibid. p.34

¹⁰ Ibid. p. 34

¹¹ Ibid. p. 35

¹² Ibid. p.35

DROGAS ALUCINÓGENAS. Son sustancias que alteran la percepción de la realidad del consumidor, alteran la percepción de imágenes, sonidos, sensaciones.¹³

PROMOCIÓN DE LA SALUD: La Organización Panamericana de la Salud (OPS) define este fenómeno como un asunto político y social de alcance global, que implica iniciativas destinadas a fortalecer las habilidades y capacidades tanto individuales como comunitarias. Específicamente, se centra en modificar las condiciones sociales, ambientales y económicas para lograr un impacto positivo en la salud a nivel individual y colectivo.¹⁴

PREVENCIÓN DEL CONSUMO: "Se trata de un conjunto de acciones destinadas a identificar, prevenir, reducir o regular el consumo de sustancias psicoactivas que representan un riesgo para la salud o provocan alteraciones en el funcionamiento familiar y social."¹⁵

PREVENCIÓN UNIVERSAL: "Enfocada en todas las poblaciones, con el objetivo de fortalecer los factores protectores para prevenir el consumo de sustancias psicoactivas."¹⁶

PREVENCIÓN SELECTIVA: "Se refiere a una intervención dirigida a un subgrupo que presenta un riesgo de consumo superior al promedio del grupo en su totalidad."¹⁷

PREVENCIÓN INDICADA: "Orientada a la población que consume sustancias psicoactivas y cuyos factores de riesgo incrementan las probabilidades de desarrollar una dependencia."¹⁸

MITIGACIÓN: La Organización Panamericana de la Salud (OPS) lo define como un "conjunto de medidas y estrategias diseñadas para contrarrestar y reducir los efectos negativos del consumo de sustancias psicoactivas, no solo en la vida del individuo consumidor, sino también en su entorno social."¹⁹

¹³ Ibid. p.35

¹⁴ OPS.Promoción de la salud PAHO/WHO | Pan American Health Organization.

¹⁵ MINSALUD. ABECÉ de la prevención y atención al consumo de sustancias psicoactivas. (s.f.).

¹⁶ Ibid. p. 4

¹⁷ Ibid. p. 4

¹⁸ Ibid. p. 4

¹⁹ POLANÍA, G., et al. (s.f.). La prevención en manos de los y las jóvenes. Ministerio de Justicia y del derecho.

SUSTANCIA PSICOACTIVA: “son diversos compuestos naturales o sintéticos, que actúan sobre el sistema nervioso generando alteraciones en las funciones que regulan pensamientos, emociones y el comportamiento.”²⁰

5.3.MARCO LEGAL

El consumo de sustancias psicoactivas (SPA) es un desafío de salud pública en Colombia, con un impacto considerable en la salud individual, familiar y social. La Universidad de Cundinamarca, seccional Girardot, dedicada al bienestar de su comunidad universitaria, busca implementar un Plan Estratégico para la promoción, prevención y mitigación del daño por consumo de SPA. Para ello, es indispensable contar con un marco legal sólido que apoye las acciones y estrategias a ejecutar, para ello citamos los siguientes referentes.

5.3.1. Convención Única de las Naciones Unidas sobre Estupefacientes de 1961:

- Establece un sistema de control internacional para la producción, el tráfico, la distribución, la exportación e importación de ciertas drogas, clasificándolas en listas de acuerdo con su potencial de abuso y dependencia.
- Limita la producción de drogas a fines médicos y científicos, y exige a los países que establezcan controles estrictos para evitar el desvío de estas sustancias hacia el mercado ilícito.
- Prohíbe el tráfico de drogas y exige a los países que tomen medidas para prevenirlo y reprimirlo.

Cada país signatario tiene la libertad de determinar las sanciones para la posesión y el consumo de las drogas listadas en la Convención.²¹

Convención de las Naciones Unidas sobre Sustancias Psicotrópicas de 1971: La Convención establece mecanismos para la cooperación internacional en la lucha contra el tráfico de sustancias

²⁰ PAO. Abuso de sustancias. (s.f.). PAHO/WHO | Pan American Health Organization.

²¹ Convención Única de las Naciones Unidas sobre Estupefacientes de 1961 Organización de las Naciones Unidas (ONU), (1961). Convención Única de las Naciones Unidas sobre Estupefacientes. https://www.unodc.org/unodc/en/commissions/CND/Mandate_Functions/conventions.html

psicotrópicas, incluyendo el intercambio de información, la asistencia mutua en investigaciones y la extradición de delincuentes.²²

5.3.2. Convención de las Naciones Unidas contra el Tráfico Ilícito de Estupefacientes y Sustancias Psicotrópicas de 1988: La Convención de las Naciones Unidas contra el Tráfico Ilícito de Estupefacientes y Sustancias Psicotrópicas de 1988 es un tratado internacional que tiene como objetivo combatir el tráfico ilegal de drogas y sustancias psicotrópicas. Esta convención complementa y refuerza las disposiciones de los tratados anteriores en la materia, concretamente la Convención Única sobre Estupefacientes de 1961 y la Convención sobre Sustancias Psicotrópicas de 1971.²³

5.3.3. Constitución política de Colombia, artículo 15: "Este derecho se refiere a la protección explícita de la intimidad, tanto en el ámbito familiar como personal, donde el Estado tiene la responsabilidad de asegurar y preservar la reputación y el buen nombre de las personas."²⁴

5.3.4. Constitución política de Colombia, artículo 16: "El derecho al libre desarrollo de la personalidad se define como la facultad de cada individuo para desarrollarse según su propia voluntad, siempre y cuando no menoscabe los derechos individuales y colectivos de terceros ni contravenga el ordenamiento legal establecido."²⁵

5.3.5. Constitución política de Colombia, artículo 20: "Este derecho fundamental asegura la libertad de expresión, permitiendo a cada individuo expresar sus ideas, difundir opiniones y emitir puntos de vista diversos."²⁶

5.3.6. Ley 1751 de 2015: "El propósito de esta normativa es garantizar el derecho fundamental a la salud, regularlo y establecer los mecanismos de protección correspondientes. Se entiende que este derecho es autónomo e inalienable, tanto a

²² Convención de las Naciones Unidas sobre Sustancias Psicotrópicas de 1971 Organización de las Naciones Unidas (ONU), (1971). Convención de las Naciones Unidas sobre Sustancias Psicotrópicas. https://www.unodc.org/pdf/convention_1971_es.pdf

²³ Convención de las Naciones Unidas contra el Tráfico Ilícito de Estupefacientes y Sustancias Psicotrópicas de 1988. https://www.unodc.org/pdf/convention_1988_es.pdf

²⁴ ARÉVALO REYES, Héctor Darío. Constitución Política de Colombia. Banco de la república. P. 4

²⁵ Ibid. p.5

²⁶ Ibid. p.5

nivel individual como colectivo, incluyendo el acceso puntual y efectivo a servicios de salud con estándares de calidad para preservar, mejorar y promover la salud."²⁷

5.3.7. LEY 911 DE 2004: tiene como propósito establecer la responsabilidad ética y legal relacionadas en el ejercicio de la profesión de Enfermería en Colombia.²⁸

Es crucial resaltar ciertos artículos de esta ley para su uso en la investigación:

Artículo 1: "El ejercicio de la enfermería se fundamenta en los principios y valores de respeto a la vida, la dignidad humana y los derechos de las personas, sin importar su edad, credo, sexo, raza, nacionalidad, lengua, cultura, condición socioeconómica o ideología política."²⁹

Artículo 29: "En los procesos de investigación en los que participe o adelante el profesional de enfermería, es esencial salvaguardar la dignidad, la integridad y los derechos de los seres humanos, como un principio ético fundamental."³⁰

5.3.8. Ley 30 de 1986 Estatuto Nacional de Estupefacientes: "Esta ley aborda varios delitos relacionados con la erradicación de cultivos ilícitos. En cuanto a las cantidades destinadas al consumo personal, establece límites como 20 gramos para marihuana, 5 gramos para hachís, 2 gramos para metacualona y 1 gramo para cocaína. Además, permite el autocultivo, autorizando hasta 20 plantas de marihuana, coca o amapola, entre otras."³¹

5.3.9. Ley 1335 de 2009: El objetivo primordial de esta ley es proteger los derechos de salud de los ciudadanos a nivel nacional, especialmente enfocándose en los menores de 18 años y en la población no fumadora. Para ello, se establece la regulación de la producción, comercialización, publicidad y promoción de

²⁷ MINSALUD. Ley 1751 de 2015

²⁸ MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL Ley 911 DE 2004. (s.f.).

²⁹ Ibid. p.1

³⁰ Ibid. p.6

³¹ SENADO DE COLOMBIA. Ley 30 de 196- Gestor Normativo. Inicio- Función Pública.

cigarrillos, tabaco y sus derivados. Además, se promueven iniciativas de salud y educación orientadas a reducir el consumo de tabaco, fomentar la cesación tabáquica y procesar a quienes violen la ley.³²

5.3.10. Decreto 120 de 2010: "Esta ley busca proteger a los menores de edad y a toda la comunidad de los efectos negativos derivados del consumo de bebidas alcohólicas, estableciendo medidas orientadas a reducir el daño y mitigar el riesgo de accidentes, violencia y delitos asociados al consumo excesivo de alcohol."³³

5.3.11. Ley 1581 de 2012: El propósito de esta ley es avanzar en el desarrollo del derecho constitucional que todas las personas tienen a conocer, actualizar y corregir la información recopilada sobre ellas en bases de datos o archivos. También busca proteger otros derechos, libertades y garantías constitucionales mencionados en el artículo 15 de la Constitución Política, así como el derecho a la información establecido en el artículo 20 de la misma.³⁴

5.3.12. Ley 1566 de 2012: Establece normativas para asegurar que las personas que consumen sustancias psicoactivas reciban atención integral. Reconoce que el consumo, abuso y adicción a estas sustancias, tanto legales como ilegales, constituye un problema de salud pública y afecta el bienestar de las familias, las comunidades y los individuos.³⁵

5.3.13. Ley 1616 del 2013: "El propósito de esta ley es asegurar el pleno ejercicio del derecho a la salud mental para la población colombiana, con especial atención en niños, niñas y adolescentes. Esto se logra mediante la promoción de la salud, la prevención de trastornos mentales y la provisión de atención integral e integrada en salud mental dentro del Sistema General de Seguridad Social en Salud."³⁶

5.3.14. Ley 1801 de 2016: "Define las condiciones y circunstancias en las cuales se puede llevar a cabo la actividad policial con el fin de preservar la calma y el orden

³² SENADO DE COLOMBIA. Ley 1335 de 2009 - Gestor Normativo. Inicio - Función Pública

³³ PRESIDENCIA DE LA REPUBLICA. Decreto 120 de 2010 - Gestor Normativo Inicio - Función Pública.

³⁴ SENADO DE COLOMBIA. Ley 1581 de 2012 - Gestor Normativo. - Función Pública

³⁵ SENADO DE COLOMBIA. Ley 1566 de 2012 - Gestor Normativo. - Función Pública

³⁶ MINSALUD. Ley 1616 de 2013 - Salud Mental. (s.f.). Así Vamos en Salud - indicadores en salud normatividad derechos.

público, haciendo mención específica al consumo y porte de sustancias psicoactivas prohibidas que afectan directamente la convivencia en ciertos espacios y situaciones."³⁷

5.3.15. Ley 2000 de 2019: "El objetivo de esta ley es establecer criterios para la supervisión del consumo y la posesión de sustancias psicoactivas en lugares frecuentemente visitados por menores de edad, como entornos escolares y espacios públicos."³⁸

5.3.16. Resolución 089 de 2019: "Implementar una Política Integral para la Prevención y Atención del Consumo de Sustancias Psicoactivas", donde se contemplan diversas estrategias como la prevención, la promoción, la rehabilitación, la inclusión social y el fortalecimiento de redes comunitarias, entre otros aspectos relacionados con las sustancias psicoactivas (SPA).³⁹

5.3.17. Decreto 811 de 2021: "El decreto mencionado tiene como objetivo regular la evaluación, seguimiento y control de diversas actividades asociadas con el cannabis, incluyendo su importación y su utilización con propósitos médicos, científicos, industriales, hortícolas y alimenticios. Es fundamental destacar que, además de las disposiciones establecidas en esta regulación, las acciones y productos derivados deben cumplir con otras normativas vigentes que regulan estas actividades y productos."⁴⁰

5.3.18. Política Nacional de Drogas 2023- 2033: Esta política en materia de drogas surge de un extenso proceso participativo y de diálogo con comunidades a lo largo del país, especialmente aquellas gravemente afectadas por el conflicto armado y el narcotráfico. Se basa en la colaboración con diversas entidades estatales, un constante diálogo con la comunidad internacional y la sociedad civil. Su formulación se desarrolló a través de un ejercicio deliberativo que valoró las voces

³⁷ AGUIRRE Y MURO. Op., Cit., p 13

³⁸ SENADO DE COLOMBIA. Ley 2000 de 2019 - Gestor Normativo Inicio - Función Pública.

³⁹ MINISTERIO DE JUSTICIA Y DEL DERECHO. Resolución 089 de 2019.

⁴⁰ MINISTERIO DE JUSTICIA Y DEL DERECHO decreto 811 de 2021.

y conocimientos de poblaciones históricamente marginadas por el Estado. En la actualidad, estas comunidades son el centro de la política de drogas, reconociendo que la lucha debe dirigirse no solo contra las drogas, sino también contra la pobreza, la exclusión, la desigualdad y la violencia.⁴¹

5.3.19. Manual de políticas de seguridad y privacidad de la Información, de la Universidad de Cundinamarca: "Divulgar las políticas que integran el Programa Integral de Protección de Datos Personales, permitiendo a los titulares de los datos ejercer sus derechos en relación con su tratamiento."⁴²

5.3.20. Resolución No. 000050 de 2018 de la Universidad de Cundinamarca: "La institución implementa la política para el tratamiento y protección de los datos personales de los titulares en la Universidad de Cundinamarca."⁴³

5.3.21. Resolución 093 de 2023: "Mediante la cual se establecen las directrices para la protección de los datos personales de los titulares en la Universidad de Cundinamarca."⁴⁴

⁴¹ OSUNA PATIÑO, Néstor Iván. Política Nacional de Drogas 2023-2033. Ministerio de Justicia y del Derecho.

⁴² UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA. Manual de políticas de seguridad y privacidad de la información. (s.f.). U Cundinamarca.

⁴³ UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA. Resolución 091 de 2023.

⁴⁴ UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA. Resolución 093 de 2023.

6. CONTEXTO

La Universidad de Cundinamarca es una institución de educación superior ubicada en el departamento de Cundinamarca, Colombia.

La Universidad fue fundada en 1970, inicialmente como un centro de formación técnica y tecnológica. Con el tiempo, ha evolucionado hacia una universidad integral que ofrece programas académicos en diversas áreas del conocimiento.

La misión de la universidad es formar profesionales competentes, críticos y comprometidos con el desarrollo social y económico de la región y del país. Su visión es ser reconocida como una institución de alta calidad en la educación superior, contribuyendo al desarrollo sostenible y al bienestar de la comunidad.

La universidad ofrece una amplia gama de programas académicos que incluyen pregrados, posgrados y formación técnica. Las áreas de estudio abarcan disciplinas como la ingeniería, la administración, la educación, la salud, las ciencias sociales y más.

La Universidad de Cundinamarca tiene varias sedes en diferentes municipios del departamento, siendo la sede principal en la ciudad de Fusagasugá. También cuenta con seccionales en Girardot, (que es la ubicación, donde se encuentra la Unidad Amiga), Soacha, y otros municipios, lo que le permite atender a una población estudiantil diversa.

La universidad tiene un fuerte compromiso con la responsabilidad social, implementando programas y proyectos que buscan mejorar la calidad de vida de las comunidades aledañas. Esto incluye iniciativas en salud, educación, medio ambiente y desarrollo social.

La "Unidad Amiga de los Adolescentes y Jóvenes" es un ejemplo de este compromiso, ofreciendo servicios de salud integral y promoción del autocuidado a la población juvenil.

La universidad cuenta con instalaciones adecuadas para la formación académica, incluyendo aulas, laboratorios, bibliotecas y espacios recreativos. También se esfuerza por integrar tecnologías de la información en sus procesos educativos.

La Universidad promueve la investigación como parte fundamental de su misión. Se llevan a cabo proyectos de investigación en diversas áreas, contribuyendo al avance del conocimiento y a la solución de problemas locales y regionales.

La vida estudiantil en la universidad es activa, con diversas actividades culturales, deportivas y académicas. Se fomenta la participación de los estudiantes en grupos y organizaciones que promueven el desarrollo personal y profesional.

En resumen, la Universidad de Cundinamarca es una institución comprometida con la formación integral de sus estudiantes, el desarrollo social y la investigación, desempeñando un papel importante en la educación superior del departamento y en la atención a las necesidades de la comunidad.

La "Unidad Amiga de los Adolescentes y Jóvenes" de la Universidad de Cundinamarca ofrece una variedad de programas y servicios diseñados para atender las necesidades de salud sexual, reproductiva y mental de los adolescentes y jóvenes. A continuación, se detallan algunos de los programas y servicios que se ofrecen:

1. Asesoría en Salud Sexual y Reproductiva

Consejería en Anticoncepción: Orientación sobre métodos de planificación familiar y su uso adecuado.

Asesoría en Interrupción Voluntaria del Embarazo: Información y apoyo para quienes consideran esta opción.

2. Educación en Derechos y Deberes

Programas educativos que informan a los jóvenes sobre sus derechos y deberes en el ámbito de la salud sexual y reproductiva, promoviendo la toma de decisiones informadas.

3. Promoción de la Salud Integral

Actividades que abordan temas de nutrición, actividad física y prevención del consumo de sustancias psicoactivas (SPA).

4. Orientación y Consejería Psicológica

Apoyo psicológico para abordar problemas de salud mental, así como orientación en situaciones de crisis.

5. Acompañamiento a Población con Conductas Adictivas

Programas de apoyo y seguimiento para jóvenes que enfrentan problemas de adicción.

6. Apoyo en Casos de Violencia Sexual o de Género

Servicios de atención y acompañamiento para víctimas de violencia, ofreciendo un espacio seguro y confidencial para recibir ayuda.

7. Programas de Autocuidado Sexual

Iniciativas que fomentan el autocuidado y la responsabilidad en la salud sexual, especialmente dirigidas a estudiantes de primer semestre para prevenir embarazos no planeados y deserción académica, .

8. Flujograma de Atención

Implementación de un flujograma que guía a los estudiantes en el acceso a los servicios, asegurando un acompañamiento empático y comprensivo, especialmente para estudiantes gestantes.

9. Uso de Tecnología para la Atención

Adaptación de plataformas como WhatsApp para facilitar la comunicación y la asignación de consultas, optimizando la atención a los usuarios.

Estos programas están diseñados para ser accesibles y confidenciales, garantizando que los jóvenes se sientan cómodos al buscar ayuda y orientación. La Unidad Amiga busca no solo atender las necesidades inmediatas de salud, sino también empoderar a los jóvenes con el conocimiento y las herramientas necesarias para cuidar de su salud y bienestar a largo plazo.

La "Unidad Amiga de los Adolescentes y Jóvenes" ha implementado una plataforma estratégica de comunicación que utiliza herramientas digitales para mejorar la atención y el

acceso a los servicios ofrecidos. A continuación, se describen los aspectos clave de esta plataforma:

1. Uso de WhatsApp

Comunicación Directa: Se ha adaptado la plataforma de WhatsApp para facilitar la comunicación entre los usuarios y la unidad. Esto permite a los jóvenes acceder a información y servicios de manera rápida y eficiente.

Selección de Servicios: Los usuarios pueden seleccionar el servicio específico al que desean acceder, lo que optimiza el proceso de asignación de consultas y mejora la experiencia del usuario.

2. Optimización de Procesos

La implementación de esta plataforma busca agilizar y garantizar una atención adecuada a los usuarios. Al utilizar WhatsApp, se reduce el tiempo de espera y se mejora la eficiencia en la gestión de citas y consultas.

Esto también permite a los profesionales de la unidad organizar mejor su tiempo y recursos, asegurando que cada joven reciba la atención que necesita.

3. Accesibilidad y Confidencialidad

La plataforma está diseñada para ser accesible, permitiendo que los jóvenes se comuniquen de manera confidencial y segura. Esto es especialmente importante en temas sensibles relacionados con la salud sexual y reproductiva.

Al ofrecer un canal de comunicación que es familiar para muchos jóvenes, se fomenta una mayor participación y búsqueda de ayuda.

4. Visibilidad de la Unidad

La estrategia de comunicación también tiene como objetivo aumentar la visibilidad de la Unidad Amiga, promoviendo sus servicios y programas entre la población estudiantil y la comunidad en general.

Esto se traduce en un mayor alcance y en la posibilidad de atender a más jóvenes que puedan beneficiarse de los servicios ofrecidos.

5. Mejora Continua

La plataforma permite recopilar datos sobre las consultas y necesidades de los usuarios, lo que facilita la evaluación y mejora continua de los servicios. Esto asegura que la unidad se adapte a las necesidades cambiantes de la población juvenil.

En resumen, la plataforma estratégica de comunicación de la Unidad Amiga de los Adolescentes y Jóvenes es una herramienta clave para mejorar la atención y el acceso a los servicios de salud, promoviendo una comunicación efectiva y confidencial entre los jóvenes y los profesionales de la salud. Esto no solo optimiza los procesos internos, sino que también empodera a los jóvenes para que busquen la ayuda que necesitan de manera más accesible y cómoda.

La Unidad amiga, de la Universidad de Cundinamarca, seccional Girardot, ha detectado un incremento preocupante en el consumo de sustancias psicoactivas (SPA) entre sus estudiantes universitarios. Esta situación también se refleja en las instituciones de educación básica del municipio, donde los adolescentes también muestran un aumento en el consumo de SPA.

Diversos factores contribuyen a esta problemática:

- Factores individuales: Presión social, búsqueda de sensaciones, baja autoestima, problemas de salud mental, experiencias tempranas adversas.
- Factores sociales: Influencia de grupos de pares, fácil acceso a las drogas, pobreza, desempleo, falta de oportunidades educativas.
- Factores familiares: Entornos familiares disfuncionales, abuso o negligencia, falta de comunicación.

Ante esta situación, la Unidad Amiga del Adolescente y Joven de la Universidad de Cundinamarca, seccional Girardot, la cual tiene extensión y participación en diferentes instituciones de educación básica del municipio de Girardot, ha implementado y está promoviendo diversos programas para abordar el problema.

La Unidad amiga del adolescente y joven, trabaja en colaboración con docentes, familias y otras instituciones para brindar una atención integral a los estudiantes que consumen SPA. Se busca crear entornos educativos y familiares seguros y protectores que favorezcan el desarrollo saludable de los jóvenes.

Es importante destacar que el consumo de SPA es un problema complejo que requiere un abordaje integral y multisectorial. La Unidad amiga del adolescente y joven de la Universidad de Cundinamarca, seccional Girardot, está comprometida con la promoción de la salud y el bienestar de los estudiantes, y trabaja arduamente para prevenir y mitigar los daños causados por el consumo de SPA.

7. ESTRUCTURA DEL PROGRAMA DE SPA

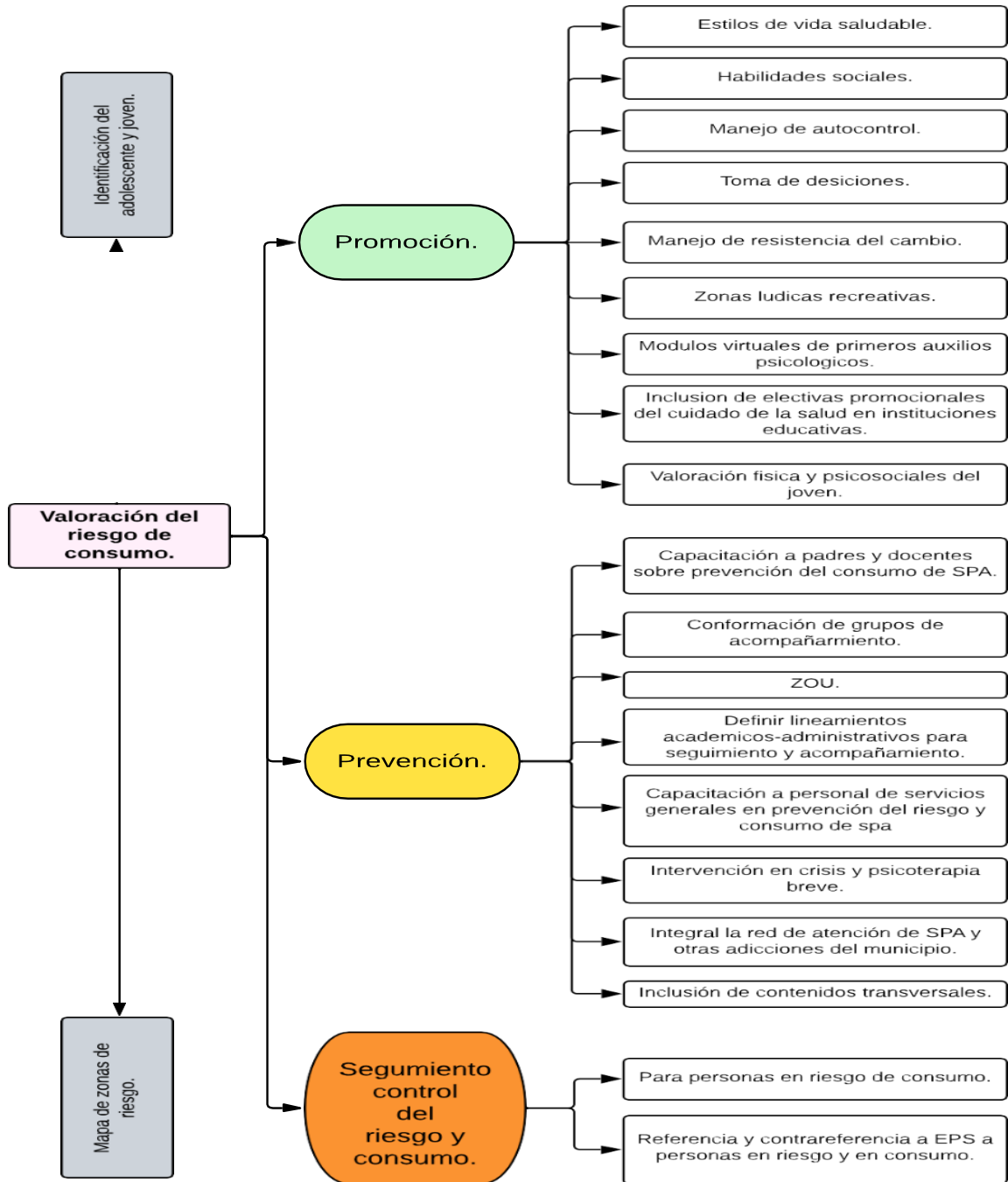


Tabla 1 Zonas de orientación universitaria para la reducción y mitigación del consumo de sustancias psicoactivas, como estrategia para enfrentar el uso y abuso de sustancias psicoactivas y otras adicciones no tóxicas, en adolescentes y jóvenes de Girardot Cundinamarca

8. ALTERNATIVAS DE SOLUCIÓN

El Plan estratégico para la promoción, prevención, y mitigación del daño por consumo de sustancias psicoactivas. Se basa en el modelo Universal, Selectivo e Indicado (U.S.I.) se estructura en tres niveles de intervención.

Un programa universal se dirige a toda la población involucrada en la problemática, ofreciendo capacitación general. La prevención selectiva se enfoca en un subgrupo específico, como jóvenes y adolescentes que presentan un mayor riesgo de consumo en comparación con la media. Finalmente, la prevención indicada se destina a un subgrupo de la comunidad cuyos patrones de consumo problemático afectan de manera disfuncional diversas esferas de su entorno individual y biopsicosocial, atendiendo así a individuos con alto riesgo.⁴⁵

Para iniciar, se dan a conocer 2 escenarios: el primero; Promoción de la salud y la vida, y la prevención del consumo de sustancias psicoactivas. Y, el segundo; Mitigación y reducción del daño por consumo de estas sustancias. Cada uno de estos escenarios está compuesto por diferentes momentos que promueven la educación pertinente y continua para el afrontar de manera correcta y saludable esta problemática, brindando una guía a cada uno de los participantes de dichas actividades

En la Universidad de Cundinamarca, seccional Girardot, el abordaje del consumo de sustancias psicoactivas (SPA) entre sus estudiantes es una prioridad. Conscientes del impacto negativo de las SPA en el desarrollo personal y académico de los jóvenes, la Unidad amiga de la institución ha implementado una serie de iniciativas. Las cuales nos permitirán crear un ambiente de confianza y abordar de manera concisa a los participantes de estas actividades, con la finalidad de informarlos en las diferentes perspectivas que abarca la problemática del consumo de sustancias psicoactivas en todos los contextos del individuo, social, familiar, académico, etc.

⁴⁵ MINSALUD. ABECÉ de la prevención y atención al consumo de sustancias psicoactivas. (s.f.).

8.1. ESCENARIO 1: Promoción de la salud y la vida, y prevención del consumo de sustancias psicoactivas.

8.1.1. Primer momento: “Habilidades para la vida”, Reconociendo la importancia de la educación temprana en la prevención del consumo de SPA, la unidad amiga de la Universidad de Cundinamarca, seccional Girardot, ha extendido su programa de "Habilidades para la vida" a las instituciones de educación básica del municipio. Este proyecto, dirigido a adolescentes y jóvenes de grados sexto a once, busca fortalecer su autoestima, promover la toma de decisiones correctas y contribuir a la prevención del consumo de SPA. A través de actividades educativas, vivenciales y reflexivas, los estudiantes desarrollan habilidades como la comunicación efectiva, el manejo de emociones, la resolución de conflictos y el pensamiento crítico, herramientas esenciales para navegar los desafíos de la adolescencia y tomar decisiones saludables.⁴⁶

8.1.2. Segundo momento: “Pautas para mejorar la salud mental”, La transición a la vida universitaria puede presentar nuevos retos y generar estrés y ansiedad en los estudiantes. En respuesta a esta realidad, la unidad amiga del adolescente y joven, de la Universidad de Cundinamarca, seccional Girardot, ha implementado el proyecto "Pautas para mejorar la salud mental", dirigido a estudiantes de primer semestre de todos los programas académicos. Este proyecto brinda información y estrategias para el manejo adecuado del estrés, la ansiedad y las emociones, fomentando en los y las estudiantes herramientas para afrontar las dificultades que puedan surgir durante su etapa universitaria.⁴⁷

8.1.3. Tercer momento: “Zona de relajación y descanso dirigido”, Con el fin de ofrecer un espacio de tranquilidad y descanso para toda la comunidad universitaria, la unidad amiga de la Universidad de Cundinamarca, seccional Girardot, ha creado la "Zona de relajación y descanso dirigido". Ubicada en un ambiente cómodo y acogedor, alejado del ruido y las actividades académicas, esta iniciativa brinda a

⁴⁶ Habilidades para la vida, OMS. <https://habilidadesparalavida.net/habilidades.php>

⁴⁷ Política nacional de salud mental <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/politica-nacional-salud-mental.pdf>

los estudiantes y docentes la oportunidad de desconectar del estrés diario, descansar, dormir y mejorar su concentración. La zona cuenta con personal capacitado que guía a los usuarios en técnicas de relajación y respiración, promoviendo su bienestar físico y mental.⁴⁸

8.2.ESCENARIO 2: Mitigación y reducción del daño por consumo de sustancias psicoactivas.

8.2.1. Cuarto momento: Conscientes de que el consumo de sustancias psicoactivas puede generar daños en la salud física y mental de las personas, la unidad amiga de la Universidad de Cundinamarca, seccional Girardot, ha implementado el proyecto "Tertuliando con zumo."

Este espacio educativo está dirigido a la comunidad académica que tiene un hábito de consumo de SPA, con el objetivo de brindarles pautas de autocuidado durante y después del consumo.

"Tertuliando con zumo" se desarrolla en un ambiente informal y seguro, donde los participantes pueden expresar sus inquietudes y experiencias relacionadas con el consumo de SPA. A través del diálogo y la reflexión, se busca generar conciencia sobre los riesgos y las consecuencias del consumo, así como promover prácticas de autocuidado que ayuden a minimizar los daños y mejorar la calidad de vida.

Además, es una iniciativa que demuestra el compromiso de la unidad amiga de la Universidad de Cundinamarca, seccional Girardot, con la salud y el bienestar de su comunidad. Al brindar un espacio de diálogo y aprendizaje sobre el consumo de SPA y el autocuidado, la iniciativa busca contribuir a la reducción del daño asociado al consumo y promover prácticas más saludables entre sus estudiantes y docentes.⁴⁹

⁴⁸ PLAN DE ACCION CAMPO DE APRENDIZAJE 2023 ZONA UNIVERSITARIA. Pdf

⁴⁹ PLAN DE ACCION CAMPO DE APRENDIZAJE 2023 ZONA UNIVERSITARIA. Pdf

9. PLAN ESTRATEGICO

PROYECTOS	ACTIVIDADES	ACCIÓN PRINCIPAL.	RECURSOS	LOGRO.	FECHA
PROMOCIÓN DE LA SALUD, LA VIDA, Y LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS.	Habilidades para la vida. <ul style="list-style-type: none"> • Autoconocimiento. • Manejo de emociones y sentimientos. • Manejo del estrés. • Importancia de la empatía. • Comunicación asertiva. • Relaciones interpersonales. • Toma correcta de decisiones. • Pensamiento creativo. 	-Empoderar a estudiantes de sexto a once grados, del colegio Luis Duque Peña con habilidades para la vida que fortalezcan su autoestima, promuevan la toma de decisiones responsables y contribuyan a la prevención del consumo de sustancias psicoactivas, mediante una actividad educativa. vivencial y reflexiva.	RECURSO HUMANO: <ul style="list-style-type: none"> • Estudiante X semestre de enfermería. • Población académica del campus universitario, adolescentes y jóvenes del municipio de Girardot. • Docente asesora de profundización 	Por parte del estudiante de X semestre, se establecieron estrategias educativas para la comunidad focal. Donde se brindó educación para fomentar habilidades para la vida, mejorar la toma correcta de decisiones, la importancia de las relaciones interpersonales, planeación del	08 de abril – 24 de mayo.

	<ul style="list-style-type: none"> • Pensamiento crítico. • Proyecto de vida. 		<p>salud sexual y procreativa.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Docente guía para zona de relajación y descanso. 	<p>proyecto de vida, promoción de hábitos de vida saludable, pautas para reducir los daños a corto, mediano y largo plazo por consumo de sustancias psicoactivas.</p>	
	<p>Pautas para el fortalecimiento de la salud mental.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Técnicas de relajación y manejo del estrés. • Hábitos de vida saludable. • Comunicación asertiva. • Identificación de fortalezas y talentos personales. 	<p>-Se coloco en lugares estratégicos del bloque académico, un muro de preguntas, con la finalidad de obtener diferentes opiniones y respuestas de diversas perspectivas de la comunidad estudiantil, sobre el tema de promoción y prevención del consumo de sustancias psicoactivas, que abrirá debate, con preguntas orientadoras y servirá</p>	<p>RECURSO TECNOLÓGICO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Computador. • Conexión a internet. • Televisor. <p>RECURSOS EDUCATIVOS:</p>		<p>06 de abril – 17 de mayo.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Búsqueda de apoyo social y profesional. <p>También se brindó información acerca de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Riesgos asociados al consumo de drogas en el ámbito académico y social. • Alternativas de ocio y diversión sin drogas. 	<p>de guía para brindar educación a estudiantes de primer semestre de los diferentes programas de la universidad.</p> <p>-Promover la salud mental y prevenir el consumo de sustancias psicoactivas entre estudiantes de primer semestre de diferentes programas académicos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación en diapositivas. • Infografías. • Folletos. • Sesiones educativas. • Talleres lúdicos. • Posters educativos. <p>RECURSOS FÍSICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Educación en colegio, se realizará en el salón respectivo de cada curso, de sexto a once. 	
	<p>Zona de relajación y descanso.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios de respiración profunda. - Estiramientos 	<p>Facilitar un espacio integral, donde los estudiantes puedan acceder a un ambiente tranquilo y propicio para</p>		

	<ul style="list-style-type: none"> - Importancia del sueño y descanso. - Aromaterapia – Musicoterapia. 	<p>el sueño, el descanso, la disminución del estrés y la mejora de la concentración, fomentando así su salud física y mental y su desempeño académico</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Salón donde se ubique el grupo al que se le brindara educación (primer semestre) en el bloque académico. 		
<p>MITIGACIÓN Y REDUCCIÓN DEL DAÑO.</p>	<p>Tertuliando con zumo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pautas de autocuidado post consumo de marihuana. - Riesgos por consumo de alcohol. - Búsqueda de ayuda profesional en caso de ser necesaria. 	<p>Proporcionar educación sobre el cuidado post consumo de sustancias psicoactivas a personas que son consumidoras, con el fin de favorecer su calidad de vida y promover la recuperación integral</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Salón disponible del bloque académico, climatizado. 		<p>21 de abril – 17 de mayo</p>

Tabla 2 Plan estratégico

10. METODOLOGIA

El plan estratégico se fundamentó en la metodología de Investigación-Acción Participativa (IAP) de Paulo Freire. Este enfoque metodológico fue esencial para asegurar una intervención efectiva, inclusiva y sostenible, centrada en la comunidad académica de la Universidad de Cundinamarca, Seccional Girardot.

El primer paso en la implementación del plan estratégico fue realizar un diagnóstico participativo. La IAP promueve la participación de los afectados por el problema, en este caso, los estudiantes y personal universitario. Se organizaron talleres y grupos focales donde los participantes compartieron sus experiencias y percepciones sobre el consumo de sustancias psicoactivas. Este proceso permitió identificar las causas subyacentes, los factores de riesgo y las necesidades específicas de la comunidad.

Con los datos recopilados, se procedió a la planificación colectiva. Se establecieron comités de trabajo conformados por estudiantes, profesores, personal administrativo y expertos en salud pública. Juntos, analizaron la información obtenida en el diagnóstico y propusieron estrategias y acciones concretas. La inclusión de diversas perspectivas garantizó que las intervenciones fueran pertinentes y culturalmente adecuadas.

Para el primer semestre del año 2024, hay un total de 1.176 matriculados en la seccional Girardot.

Según la caracterización realizada en el año 2023 y el análisis de los datos estadísticos, se identificó que el 91.3% de los 299 individuos encuestados, es decir, 272 personas, pertenecen a la población en riesgo y en consumo de sustancias psicoactivas.

Los escenarios creados para el desarrollo del plan estratégico son:

10.1. Escenario 1: Promoción del cuidado de la salud y la vida - Prevención del Consumo de Sustancias Psicoactivas

10.1.1. Habilidades para la vida:

Esta actividad, enfocada en la promoción de la salud, se realizó de manera extramural en la Institución Educativa Rural Luis Duque Peña. Participaron estudiantes de los grados sexto a once, quienes recibieron formación en habilidades sociales y emocionales, tales como:

El autoconocimiento, el cual juega un papel crucial en la promoción de la salud y la prevención del consumo de sustancias psicoactivas. Este proceso implica una comprensión profunda de las propias emociones, pensamientos, y comportamientos, lo que puede influir positivamente en la toma de decisiones saludables y en la resistencia a la presión social para consumir sustancias.

De igual forma, permite a los individuos identificar sus necesidades y desarrollar estrategias personalizadas para mantener y mejorar su bienestar físico y mental.

Al comprender mejor sus factores desencadenantes de estrés y sus respuestas emocionales, las personas pueden implementar técnicas de afrontamiento más efectivas, lo que contribuye a una vida más equilibrada y saludable.

Además, ayuda a reconocer las situaciones y emociones que pueden llevar al consumo de sustancias como una forma de escape o afrontamiento. Al estar conscientes de estas dinámicas, los individuos pueden buscar alternativas más saludables y constructivas para manejar sus emociones y problemas. Además, el autoconocimiento fomenta una mayor autoestima y autoeficacia, lo que reduce la probabilidad de ceder ante la presión de grupo para consumir drogas.

Las personas con un alto nivel de autoconocimiento son más propensas a tomar decisiones informadas y conscientes sobre su salud y bienestar. Son capaces de evaluar las consecuencias a largo plazo de sus acciones y optar por comportamientos que promuevan su salud en lugar de perjudicarla.⁵⁰

El manejo de emociones y sentimientos; Cuando las personas tienen habilidades sólidas de regulación emocional, pueden identificar y manejar sus sentimientos de una manera que reduzca la probabilidad de recurrir a sustancias psicoactivas para modificar su estado de ánimo. La falta de estas habilidades puede aumentar el riesgo de abuso de sustancias, ya que las drogas pueden ofrecer una solución temporal pero dañina para la gestión de emociones difíciles

⁵⁰ SAMHSA - Prevention of Substance Use and Mental Disorders SAMHSA - Harm Reduction <https://www.samhsa.gov/find-help/harm-reduction>

Las estrategias de regulación emocional incluyen técnicas tanto internas como externas que se aprenden, a menudo, en contextos sociales como la familia, la escuela o grupos terapéuticos. Estas estrategias permiten a los individuos reinterpretar situaciones emocionales, disminuyendo su impacto negativo. Por ejemplo, evitar lugares asociados con el consumo de drogas, manejar los pensamientos negativos y alejarse de amigos no solidarios son métodos que pueden ayudar a los adolescentes a controlar mejor sus emociones y comportamientos.

Además, la promoción de estas habilidades desde una edad temprana, a través de la educación emocional en escuelas, puede ser una estrategia preventiva eficaz. Involucrar a padres y maestros en el desarrollo de estas habilidades puede proporcionar un entorno de apoyo que fomente el bienestar emocional y reduzca el riesgo de adicción en el futuro.⁵¹

De acuerdo con el manejo del estrés, de manera efectiva puede reducir significativamente la probabilidad de recurrir a sustancias como una forma de escape o alivio.

Cuando una persona aprende a manejar su estrés, puede enfrentar mejor las situaciones desafiantes sin recurrir al uso de drogas o alcohol. Técnicas como la meditación, el ejercicio físico, y la terapia cognitivo-conductual son métodos efectivos que ayudan a reducir los niveles de estrés y promover un estado mental saludable. Estas estrategias no solo mejoran la salud emocional, sino que también fortalecen la resiliencia y la capacidad de hacer frente a las adversidades de manera constructiva.

Además, el manejo del estrés es crucial en la prevención de recaídas en personas que ya han tenido problemas con el abuso de sustancias. Al proporcionar herramientas para manejar el estrés de manera saludable, estos programas ayudan a prevenir la vuelta a comportamientos adictivos y promueven una recuperación sostenible y duradera.⁵²

La importancia de la empatía; es lograr entender y compartir los sentimientos y experiencias de los demás, esto puede influir significativamente en la forma en que las personas se relacionan con su salud y sus elecciones de vida.

⁵¹ Regulación emocional en adolescentes con abuso de drogas: un estudio cualitativo <https://eric.ed.gov/?id=EJ1260122>

⁵² Programas de prevención primaria del consumo de sustancias para niños y jóvenes: una revisión sistemática.

<https://publications.aap.org/pediatrics/article/146/3/e20192747/77130/Primary-Substance-Use-Prevention-Programs-for>

Primero, la empatía fomenta un entorno de apoyo y comprensión. Cuando las personas sienten que sus emociones y experiencias son comprendidas por los demás, están más dispuestas a participar en programas de promoción de la salud y prevención de drogas. Un entorno empático puede reducir la resistencia a buscar ayuda y aumentar la motivación para adoptar comportamientos saludables.

Además, ayuda a identificar y abordar las causas subyacentes del consumo de sustancias. Comprender las experiencias y emociones que pueden llevar a una persona a consumir drogas permite diseñar intervenciones más efectivas y personalizadas. Por ejemplo, una persona que siente que sus problemas son entendidos es más probable que acepte participar en programas de apoyo y prevención.

Esta habilidad también puede ayudar a reducir el estigma asociado con el consumo de sustancias. Las personas que consumen drogas a menudo enfrentan juicio y discriminación, lo que puede dificultar que busquen la ayuda que necesitan. Un enfoque empático en la promoción de la salud puede crear un ambiente más inclusivo y no juzgador, alentando a las personas a buscar apoyo sin miedo a ser estigmatizadas.

Finalmente, promover la empatía dentro de la comunidad puede fortalecer los lazos sociales y fomentar un sentido de pertenencia. Las personas que se sienten conectadas y apoyadas por su comunidad tienen menos probabilidades de recurrir a las drogas como una forma de enfrentar el estrés o la soledad. La empatía puede construir una red de apoyo sólida, esencial para la salud y el bienestar general de la comunidad.⁵³

Comunicación asertiva; Este estilo de comunicación se caracteriza por expresar pensamientos y sentimientos de manera clara y directa, respetando tanto las necesidades propias como las de los demás, lo cual puede tener múltiples beneficios en contextos de salud y prevención.

la comunicación asertiva fomenta un ambiente de confianza y apertura. Cuando las personas se sienten escuchadas y comprendidas, es más probable que participen activamente en programas de promoción de la salud. Esto es particularmente importante en la prevención

⁵³ Evaluación de intervenciones comunitarias de promoción de la salud en niños y adolescentes en países de altos ingresos: una revisión exploratoria de las estrategias y los métodos utilizados. <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-023-15691-y>

del consumo de sustancias, ya que permite a los individuos expresar sus preocupaciones y buscar ayuda sin temor a ser juzgados o rechazados.

Además, la comunicación asertiva facilita la resolución de conflictos y la toma de decisiones informadas. En situaciones donde hay presión social para consumir drogas, la capacidad de decir "no" de manera clara y firme es esencial. El asertividad empodera a las personas para resistir la presión de grupo y tomar decisiones que beneficien su salud y bienestar a largo plazo.

El asertividad también mejora la calidad de las relaciones interpersonales, lo cual es fundamental para el apoyo social. Relaciones saludables y de apoyo son un factor protector importante contra el consumo de sustancias. La comunicación asertiva ayuda a fortalecer estos lazos al fomentar un diálogo abierto y honesto, donde todas las partes se sienten valoradas y respetadas.⁵⁴

La resolución de problemas. Esta habilidad implica la capacidad de identificar problemas, generar posibles soluciones, evaluar esas soluciones y llevar a cabo la mejor opción, lo cual puede influir en diversos aspectos de la vida de una persona y en su capacidad para mantener hábitos saludables.

La resolución efectiva permite a las personas manejar situaciones estresantes de manera constructiva. Cuando los individuos son capaces de abordar y resolver problemas cotidianos, es menos probable que recurran al consumo de sustancias como una forma de escape o alivio temporal. Al desarrollar y utilizar habilidades de resolución de problemas, las personas pueden reducir su vulnerabilidad al estrés, que a menudo es un factor que contribuye al abuso de sustancias. La resolución de problemas fortalece la resiliencia, una característica clave para la promoción de la salud. Las personas resilientes son capaces de recuperarse de las adversidades y mantener un equilibrio emocional, lo cual es esencial para evitar el consumo de sustancias como mecanismo de afrontamiento. Fomentar la resolución de problemas

⁵⁴ Factores de riesgo y protección del abuso de drogas entre adolescentes: una revisión sistemática
<https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-021-11906-2>

puede ayudar a construir una comunidad más saludable y menos propensa al abuso de sustancias.⁵⁵

La importancia de buenas relaciones interpersonales; La calidad de las relaciones con familiares, amigos, y miembros de la comunidad puede influir significativamente en el bienestar emocional y psicológico, lo que a su vez impacta en las decisiones relacionadas con la salud.

Las relaciones interpersonales positivas proporcionan un sistema de apoyo emocional que es crucial para enfrentar el estrés y las dificultades de la vida. Las personas que tienen relaciones fuertes y saludables son más capaces de manejar el estrés sin recurrir a comportamientos destructivos, como el consumo de drogas o alcohol. El apoyo social ayuda a las personas a sentirse valoradas y comprendidas, lo cual puede reducir la necesidad de buscar consuelo en sustancias psicoactivas.

Además, fomentan un sentido de pertenencia y conexión social. Este sentido de pertenencia es un factor protector contra el abuso de sustancias, ya que las personas que se sienten conectadas a su comunidad y a sus seres queridos tienen menos probabilidades de involucrarse en comportamientos de riesgo. La participación en actividades comunitarias y el fortalecimiento de los lazos sociales pueden actuar como barreras contra el inicio y el mantenimiento del consumo de sustancias.

También facilitan la comunicación abierta y honesta, lo cual es esencial para la promoción de la salud. Las personas que mantienen buenas relaciones son más propensas a discutir sus problemas y preocupaciones con otros, lo que puede conducir a la búsqueda de ayuda profesional en lugar de recurrir a las drogas. Además, en un entorno de apoyo, es más probable que los individuos reciban consejos y orientación sobre comportamientos saludables y estrategias de prevención.

Finalmente, las relaciones interpersonales positivas pueden influir en la formación de hábitos saludables. Las personas tienden a imitar los comportamientos de aquellos con quienes tienen relaciones cercanas. Si están rodeadas de individuos que practican estilos de vida

⁵⁵ Eficacia de las intervenciones preventivas en las escuelas sobre el consumo de alcohol entre los adolescentes: un metaanálisis de ensayos controlados aleatorios.

<https://link.springer.com/article/10.1186/1747-597X-9-48>

saludables y que evitan el consumo de sustancias, es más probable que adopten comportamientos similares. Este efecto de modelado es particularmente poderoso entre los jóvenes, que son especialmente influenciados por sus pares y familiares ⁵⁶

Toma correcta de decisiones; Esta habilidad ayuda a las personas a evitar situaciones de riesgo. Al evaluar cuidadosamente las consecuencias de sus acciones, los individuos pueden identificar y evitar circunstancias que podrían llevar al consumo de sustancias. Por ejemplo, una persona que entiende los riesgos asociados con el uso de drogas es más probable que decida rechazar la oferta de sustancias en situaciones sociales.

Fomenta la adopción de comportamientos saludables. Las personas que son capaces de analizar sus opciones y elegir las que promueven su salud y bienestar están mejor preparadas para mantener estilos de vida saludables. Esto incluye decisiones relacionadas con la dieta, el ejercicio, el manejo del estrés y la búsqueda de apoyo social, todos los cuales son factores que pueden reducir la probabilidad de recurrir a sustancias psicoactivas como mecanismo de afrontamiento.

La educación en habilidades de toma de decisiones también es un componente esencial de los programas de prevención del consumo de drogas. Estos programas enseñan a los jóvenes y adultos a pensar críticamente sobre las decisiones que toman y a considerar las consecuencias a corto y largo plazo de sus acciones. Al fortalecer esta habilidad, se puede empoderar a las personas para que hagan elecciones que beneficien su salud y reduzcan su vulnerabilidad al consumo de sustancias

contribuye a la construcción de una vida equilibrada y satisfactoria. Las personas que toman decisiones informadas y reflexivas tienden a experimentar menos conflictos y problemas relacionados con la salud mental, lo cual es un factor protector contra el consumo de drogas. Al desarrollar la capacidad de tomar decisiones saludables, se promueve un sentido de control y autonomía, lo cual es esencial para el bienestar general.⁵⁷

⁵⁶ Relaciones entre la escuela, los compañeros y la familia y consumo de sustancias, bienestar subjetivo y síntomas de salud mental en adolescentes en Gales: un estudio transversal
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6244918/#:~:text=Positive%20relationships%20with%20family%20and,subjective%20wellbeing%20and%20mental%20health>.

⁵⁷ El modelo de motivación, habilidades y toma de decisiones del “abuso de drogas”
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1081/JA-200034769>

El pensamiento creativo; Fomenta la capacidad de encontrar alternativas saludables al consumo de sustancias. Las personas con habilidades creativas pueden identificar y desarrollar actividades recreativas, sociales y de ocio que no impliquen el uso de drogas. Esto es particularmente útil en entornos donde la presión de grupo y las normas sociales pueden inclinar a los individuos hacia el consumo de sustancias psicoactivas. Al tener opciones atractivas y saludables, es menos probable que las personas recurran a las drogas para divertirse o relajarse.

Ayuda en la resolución de problemas de manera más eficaz, frente a situaciones difíciles o estresantes, las personas creativas pueden generar múltiples soluciones y seleccionar la más adecuada. Esta habilidad puede reducir la percepción de que las drogas son una solución viable para los problemas personales o emocionales, promoviendo en su lugar estrategias constructivas y saludables para manejar el estrés y la ansiedad.⁵⁸

El pensamiento crítico, ayuda a las personas a analizar y comprender la información sobre los riesgos asociados con el consumo de sustancias psicoactivas. Al evaluar críticamente las fuentes de información, las personas pueden distinguir entre datos fiables y mitos o malentendidos comunes sobre las drogas. Esto es crucial para tomar decisiones informadas que promuevan la salud y el bienestar a largo plazo

permite a las personas cuestionar las normas y presiones sociales que pueden conducir al consumo de sustancias. Al desarrollar la habilidad de pensar de manera independiente, las personas pueden resistir la presión de grupo y tomar decisiones basadas en sus propios valores y conocimientos. Esto es especialmente importante en entornos donde el uso de drogas puede ser normalizado o promovido por pares y medios de comunicación.

también fomenta la resolución efectiva de problemas y la toma de decisiones. Frente a situaciones estresantes o difíciles, las personas con habilidades de pensamiento crítico pueden evaluar diversas opciones y seleccionar la mejor estrategia para manejar la situación sin recurrir a sustancias psicoactivas. Esta capacidad para encontrar soluciones constructivas y saludables es esencial para mantener un estilo de vida equilibrado y libre de drogas.⁵⁹

⁵⁸ La gente crea salud: la promoción eficaz de la salud es un proceso creativo <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4540224/>

⁵⁹ El papel de la promoción de habilidades para la vida en la prevención del abuso de sustancias: un análisis de mediación <https://academic.oup.com/her/article/23/4/621/586963?login=true>

En cuanto proyecto de vida. Esta planificación implica establecer metas personales y profesionales a largo plazo, así como desarrollar estrategias para alcanzar esas metas. La importancia de esta práctica radica en varios factores clave que contribuyen al bienestar general y a la reducción de comportamientos de riesgo.

En primer lugar, tener un proyecto de vida claro y bien definido proporciona a las personas un sentido de propósito y dirección. Este sentido de propósito es fundamental para mantener la motivación y el enfoque en objetivos constructivos, lo que reduce la probabilidad de involucrarse en comportamientos destructivos, como el consumo de sustancias. Cuando las personas están comprometidas con sus metas y aspiraciones, tienen más incentivos para evitar conductas que puedan sabotear su futuro.

Además, la planeación del proyecto de vida fomenta la toma de decisiones informadas y responsables. Al tener una visión clara de lo que se desea alcanzar, las personas son más propensas a evaluar cómo sus decisiones actuales afectarán su capacidad para lograr sus objetivos a largo plazo. Esta perspectiva a largo plazo puede disuadir el uso de drogas, ya que los individuos reconocen que tales comportamientos pueden poner en riesgo sus metas personales y profesionales.

La planeación del proyecto de vida también fortalece la resiliencia y la capacidad de manejar el estrés. Las personas con un plan de vida tienden a desarrollar habilidades de afrontamiento efectivas y estrategias para superar obstáculos. Al tener un marco claro para su futuro, pueden enfrentar desafíos y frustraciones de manera más constructiva, en lugar de recurrir a las drogas como una forma de escape.

esta planificación puede mejorar el bienestar general y la salud mental. Tener objetivos y un plan de vida contribuye a una mayor autoestima y autoeficacia. Las personas que se sienten capaces de alcanzar sus metas son menos propensas a experimentar desesperanza o depresión, condiciones que a menudo están relacionadas con el abuso de sustancias. Al promover un sentido de logro y satisfacción, la planeación del proyecto de vida apoya el bienestar integral y reduce la vulnerabilidad al consumo de sustancias psicoactivas.⁶⁰

⁶⁰ prevention science as a base for substance abuse prevention planning – lessons learned for improving the prevention
<https://hrca.k.srce.hr/file/169595>

La alta participación del 95.5%, que equivale a 340 estudiantes, teniendo en cuenta que actualmente hay matriculados 356, demostró la efectividad de la metodología participativa, ya que los estudiantes se sintieron valorados y motivados a participar.

10.1.2. Pautas para la Salud Mental:

En esta fase, se trabajó con estudiantes de primer semestre de varios programas de la universidad. Se llevaron a cabo sesiones educativas donde se abordaron temas como; técnicas de relajación y manejo del estrés, en el contexto universitario, los estudiantes a menudo enfrentan múltiples desafíos y presiones que pueden afectar su bienestar emocional y físico. La implementación de técnicas de relajación y manejo del estrés ha demostrado ser una estrategia eficaz para promover la salud y prevenir el consumo de sustancias psicoactivas entre esta población.

Las técnicas de relajación, como la meditación, el yoga y la respiración profunda, pueden reducir significativamente los niveles de estrés. Estas prácticas ayudan a los estudiantes a desarrollar una mayor conciencia de sus estados emocionales y a responder de manera más adaptativa a situaciones estresantes. La reducción del estrés no solo mejora el bienestar mental, sino que también tiene efectos positivos en la salud física, reduciendo la incidencia de enfermedades relacionadas con el estrés, como la hipertensión y las enfermedades cardíacas.

Además, el manejo efectivo del estrés puede disminuir la probabilidad de que los estudiantes recurran al consumo de sustancias psicoactivas como una forma de afrontamiento. Estudios han demostrado que el estrés es un factor de riesgo significativo para el inicio y mantenimiento del consumo de sustancias. Al proporcionar a los estudiantes herramientas para gestionar el estrés de manera saludable, se puede reducir la tentación de usar sustancias como mecanismo de escape.

La promoción de la salud a través de estas técnicas también fomenta un ambiente universitario más positivo y productivo. Los estudiantes que practican regularmente técnicas de relajación tienden a tener una mejor concentración, mayor rendimiento académico y

relaciones interpersonales más saludables. Esto crea una cultura universitaria que valora y apoya el bienestar integral de sus miembros.

En resumen, las técnicas de relajación y manejo del estrés son componentes cruciales en la promoción de la salud y la prevención del consumo de sustancias entre los estudiantes universitarios. Al incorporar estas prácticas en la vida diaria, los estudiantes pueden desarrollar habilidades esenciales para enfrentar los desafíos de la vida académica y más allá, contribuyendo a una comunidad universitaria más sana y resiliente.⁶¹

En cuanto a los hábitos de vida saludable, uno de los pilares de un estilo de vida saludable es la alimentación equilibrada. Una dieta rica en frutas, verduras, proteínas magras y granos enteros proporciona los nutrientes necesarios para el funcionamiento óptimo del cerebro y el cuerpo. Estudios han demostrado que una buena nutrición está asociada con mejores resultados académicos, mayor concentración y niveles de energía sostenidos. Además, una dieta saludable puede reducir los síntomas de ansiedad y depresión, factores que a menudo conducen al consumo de sustancias.⁶²

El ejercicio regular es otro componente esencial. La actividad física no solo mejora la salud cardiovascular y fortalece el sistema inmunológico, sino que también libera endorfinas, conocidas como las hormonas de la felicidad. Estas endorfinas pueden reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo, disminuyendo la probabilidad de que los estudiantes recurran a sustancias psicoactivas para manejar el estrés y la ansiedad.⁶³

El sueño adecuado también es fundamental. Los estudiantes universitarios que mantienen un horario de sueño regular y duermen lo suficiente tienen mejores capacidades cognitivas y un estado de ánimo más estable. La falta de sueño, por otro lado, se ha relacionado con un mayor riesgo de consumo de sustancias, ya que los estudiantes pueden buscar estimulantes para mantenerse despiertos o calmantes para dormir.⁶⁴

⁶¹ <https://link.springer.com/article/10.1007/s002130100917>

⁶² Hábitos de vida saludable, alimentación: <https://www.frontiersin.org/journals/nutrition/articles/10.3389/fnut.2022.943998/full>

⁶³ hábitos de vida saludable, ejercicio: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>

⁶⁴ hábitos de vida saludable, sueño: https://www.health.harvard.edu/newsletter_article/sleep-and-mental-health

Además, la gestión del tiempo y la organización son hábitos clave que pueden ayudar a los estudiantes a equilibrar sus responsabilidades académicas y personales. Una buena gestión del tiempo reduce el estrés y permite a los estudiantes dedicar tiempo a actividades saludables, como el ejercicio y la socialización, en lugar de recurrir a sustancias psicoactivas como una forma de escape.

En conjunto, estos hábitos de vida saludable no solo mejoran el bienestar físico y mental de los estudiantes, sino que también crean un ambiente universitario más positivo y productivo. Al adoptar un estilo de vida saludable, los estudiantes pueden reducir significativamente su riesgo de consumo de sustancias y promover una cultura de salud y bienestar dentro de la comunidad universitaria.⁶⁵

Comunicación asertiva, implica expresar pensamientos, sentimientos y necesidades de manera clara, directa y respetuosa, sin agresividad ni pasividad. Esta forma de comunicación permite a los estudiantes establecer límites saludables, manejar conflictos de manera efectiva y construir relaciones basadas en el respeto mutuo y la comprensión.

Una de las principales maneras en que la comunicación asertiva promueve la salud es a través de la reducción del estrés y la ansiedad. Los estudiantes que practican la comunicación asertiva son más capaces de expresar sus preocupaciones y buscar apoyo cuando lo necesitan, lo cual puede reducir la carga emocional y evitar la acumulación de tensiones. Al manejar mejor el estrés, los estudiantes están menos inclinados a recurrir al consumo de sustancias como una forma de escape o alivio.

Además, la comunicación asertiva mejora la capacidad de los estudiantes para resistir la presión social y las influencias negativas. Al ser capaces de expresar sus límites y tomar decisiones informadas, los estudiantes pueden decir "no" al consumo de sustancias psicoactivas sin sentirse culpables o incómodos. Esta habilidad es especialmente importante en el entorno universitario, donde la presión de grupo puede ser un factor significativo en el inicio del consumo de sustancias.

⁶⁵ hábitos de vida saludable, manejo del tiempo: <https://www.apa.org/pubs/journals/edu/>

La promoción de la salud también se ve favorecida por la comunicación asertiva a través del fomento de relaciones saludables. Los estudiantes que se comunican de manera asertiva tienden a tener relaciones más satisfactorias y de apoyo, lo cual contribuye a un mejor bienestar emocional. Estas relaciones pueden proporcionar un sistema de apoyo crucial en momentos de dificultad, reduciendo la necesidad de recurrir a sustancias para enfrentar problemas.

En el ámbito académico, la comunicación asertiva facilita la interacción efectiva con profesores y compañeros, mejorando la colaboración y el desempeño académico. Los estudiantes que se sienten seguros al expresar sus ideas y preocupaciones están mejor equipados para participar activamente en su educación y buscar ayuda cuando lo necesitan.

En resumen, la comunicación asertiva es una herramienta poderosa para la promoción de la salud y la prevención del consumo de sustancias en estudiantes universitarios. Al fomentar la expresión saludable de emociones, la resistencia a la presión social y la construcción de relaciones de apoyo, la comunicación asertiva contribuye al bienestar integral y al éxito académico de los estudiantes.⁶⁶

Identificación de fortalezas y talentos personales, en el contexto universitario, la identificación de fortalezas y talentos personales juega un papel crucial en la promoción de la salud y la prevención del consumo de sustancias psicoactivas. Reconocer y desarrollar estas capacidades individuales puede tener múltiples beneficios, tanto a nivel personal como comunitario, fomentando un entorno saludable y resiliente entre los estudiantes.

La promoción de la salud en las universidades implica no solo la prevención de enfermedades y el fomento de hábitos saludables, sino también el fortalecimiento de la autoestima y el bienestar psicológico. Al identificar y potenciar las fortalezas y talentos personales, los estudiantes pueden desarrollar una mayor autoconfianza y un sentido de propósito, factores

⁶⁶ Comunicación asertiva: <https://www.apa.org/pubs/journals/edu>

que se asocian con una disminución del estrés y una mejor capacidad para manejar los desafíos académicos y personales.

Asimismo, la identificación de talentos puede ser una estrategia efectiva para la prevención del consumo de sustancias psicoactivas. Estudiantes que son conscientes de sus habilidades y logros tienden a tener una mayor autoestima y a sentirse más satisfechos con sus vidas, lo cual reduce la probabilidad de recurrir a sustancias como una forma de evasión o auto compensación. Programas y talleres que ayuden a los estudiantes a descubrir y desarrollar sus fortalezas personales pueden crear una red de apoyo y un sentido de comunidad, disminuyendo el riesgo de aislamiento social, que es un factor de riesgo conocido para el consumo de sustancias.

Por otro lado, fomentar un ambiente universitario donde se valoren y celebren las capacidades individuales contribuye a la creación de una cultura de apoyo mutuo y respeto. Esto no solo mejora la calidad de vida de los estudiantes, sino que también puede generar un efecto de cascada, donde la promoción de la salud y la prevención del consumo de sustancias psicoactivas se integren de manera natural en las interacciones y actividades diarias de la comunidad universitaria.

En conclusión, la identificación y el desarrollo de fortalezas y talentos personales son elementos clave para la promoción de la salud y la prevención del consumo de sustancias psicoactivas en el ámbito universitario. Al fortalecer la autoestima, el sentido de propósito y la resiliencia de los estudiantes, se crea un entorno más saludable y protector que facilita el bienestar general y la reducción de comportamientos de riesgo.⁶⁷

Búsqueda de apoyo social y profesional, permite a los estudiantes construir una red de relaciones interpersonales que proporcionan respaldo emocional y prácticas saludables de afrontamiento. Al fomentar un entorno donde los estudiantes se sienten cómodos pidiendo ayuda y compartiendo sus problemas, se reduce el aislamiento social, que es un factor de riesgo conocido para el consumo de sustancias. La pertenencia a una comunidad solidaria

⁶⁷ Fortalezas y debilidades: Ghielen, STS, van Woerkom, M., y Christina Meyers, M. (2017). Promoción de resultados positivos a través de intervenciones basadas en fortalezas: una revisión de la literatura. *The Journal of Positive Psychology* , 13 (6), 573–585. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1365164>

puede aumentar la resiliencia frente a las presiones académicas y personales, disminuyendo así la probabilidad de recurrir a sustancias psicoactivas como una vía de escape.

Además, la búsqueda de apoyo profesional, como consejería psicológica y asesoramiento académico, proporciona a los estudiantes herramientas prácticas y estrategias para manejar el estrés y otros desafíos. Profesionales capacitados pueden ofrecer intervenciones personalizadas y basadas en evidencia que ayudan a los estudiantes a desarrollar habilidades de afrontamiento saludables y a tomar decisiones informadas sobre su salud y bienestar. La disponibilidad y accesibilidad de estos servicios en el ámbito universitario son cruciales para garantizar que los estudiantes reciban la ayuda necesaria de manera oportuna.

Las universidades que promueven activamente la búsqueda de ayuda profesional y social tienden a tener tasas más bajas de consumo de sustancias y mejores indicadores de salud mental entre sus estudiantes. Programas que normalizan la búsqueda de apoyo, como talleres de habilidades para la vida, grupos de apoyo y campañas de concientización, pueden crear una cultura de cuidado y apoyo mutuo. Esta cultura, a su vez, facilita la intervención temprana y la prevención de problemas de salud más graves, incluido el consumo de sustancias psicoactivas.

En conclusión, la búsqueda social y profesional cuando se requiera es un pilar fundamental en la promoción de la salud y la prevención del consumo de sustancias psicoactivas en el ámbito universitario. Al fomentar una cultura de apoyo y proporcionar acceso a recursos profesionales, las universidades pueden ayudar a sus estudiantes a desarrollar resiliencia, manejar el estrés de manera efectiva y mantener un estilo de vida saludable.⁶⁸

El consumo de drogas en el ámbito académico universitario y social conlleva una serie de riesgos significativos que pueden influir de manera negativa en la salud física, mental y emocional de los estudiantes, afectando su desempeño académico y sus relaciones interpersonales. Estos riesgos, además, subrayan la importancia de implementar estrategias

⁶⁸ Búsqueda de apoyo: Lederer AM, Oswalt SB. El valor de la promoción de la salud universitaria: una población y un entorno críticos para mejorar la salud pública. *Soy J Salud Educa* . 2017; 48:215-218.

eficaces para la promoción de la salud y la prevención del consumo de sustancias psicoactivas en las universidades.

Riesgos académicos: El consumo de drogas puede deteriorar las capacidades cognitivas, incluyendo la memoria, la atención y la capacidad de aprendizaje. Los estudiantes que consumen drogas suelen experimentar una disminución en su rendimiento académico, lo que puede llevar a bajas calificaciones, deserción escolar y retraso en la graduación. La falta de concentración y la reducción en el tiempo dedicado al estudio son consecuencias directas del abuso de sustancias, lo cual afecta negativamente su trayectoria académica.

Riesgos sociales: En el ámbito social, el consumo de drogas puede afectar las relaciones interpersonales. Los estudiantes que abusan de sustancias psicoactivas pueden aislarse de sus compañeros y familiares, lo que lleva a una disminución en el apoyo social. Además, el consumo de drogas está asociado con comportamientos de riesgo, como la violencia, el comportamiento sexual irresponsable y la conducción bajo la influencia de sustancias, lo que puede tener consecuencias legales y sociales graves.

Riesgos para la salud: Desde el punto de vista de la salud, el consumo de drogas puede provocar una serie de problemas médicos y psicológicos. Estos incluyen trastornos de ansiedad, depresión, enfermedades cardiovasculares, problemas respiratorios y, en casos extremos, sobredosis y muerte. La dependencia y la adicción son riesgos adicionales que pueden requerir tratamiento a largo plazo y afectar significativamente la calidad de vida de los estudiantes.

Comprender los riesgos asociados al consumo de drogas es fundamental para desarrollar e implementar programas efectivos de promoción de la salud y prevención del consumo de sustancias psicoactivas en el ámbito universitario. La educación sobre estos riesgos puede aumentar la conciencia entre los estudiantes sobre las consecuencias potenciales del abuso de sustancias, fomentando decisiones informadas y responsables.⁶⁹

⁶⁹ Riesgos asociados al consumo: 1. Ayalew M, Tafere M, Asmare Y. Prevalencia, tendencias y consecuencias del consumo de sustancias entre estudiantes universitarios: implicaciones para la intervención. *Revista Internacional de Educación en Salud Comunitaria* . 2018;38(3):169-173. doi: 10.1177/0272684X17749570

La implementación de alternativas de ocio y diversión sin drogas: Puede tener un impacto significativo en la promoción de la salud y la prevención del consumo de sustancias psicoactivas. Ofrecer a los estudiantes opciones atractivas y saludables para su tiempo libre no solo fomenta un estilo de vida equilibrado, sino que también reduce la probabilidad de que recurran a drogas como forma de entretenimiento o escape.

Promoción de la salud, las actividades recreativas saludables, como deportes, artes, música y voluntariado, contribuyen al bienestar físico y mental de los estudiantes. Participar en deportes, por ejemplo, mejora la condición física, reduce el estrés y aumenta la producción de endorfinas, las cuales son conocidas como las hormonas de la felicidad. Las actividades artísticas y culturales, por otro lado, permiten la expresión creativa y emocional, lo que puede ser terapéutico y fortalecer la resiliencia emocional.

Prevención del consumo de sustancias, la oferta de alternativas de ocio sin drogas proporciona a los estudiantes formas positivas y constructivas de pasar su tiempo libre, reduciendo la tentación de experimentar con sustancias psicoactivas. Estas actividades pueden generar un sentido de comunidad y pertenencia, factores cruciales para la prevención del consumo de drogas. Cuando los estudiantes se sienten conectados y apoyados por sus pares, es menos probable que busquen refugio en el consumo de sustancias.

Desarrollo de habilidades sociales, las actividades de ocio sin drogas también promueven el desarrollo de habilidades sociales y de trabajo en equipo. Participar en clubes, equipos deportivos o grupos de interés común facilita la creación de lazos sociales y redes de apoyo, que son fundamentales para el bienestar emocional y la prevención de conductas de riesgo. Estas interacciones positivas pueden fortalecer la autoestima y el sentido de identidad de los estudiantes.

Implementación de programas universitarios, las universidades pueden desempeñar un papel activo en la promoción de alternativas de ocio sin drogas mediante la organización de eventos, la creación de espacios recreativos y la promoción de programas extracurriculares. Estos esfuerzos no solo enriquecen la experiencia universitaria, sino que también envían un mensaje claro de que es posible divertirse y disfrutar sin recurrir al consumo de sustancias.

En resumen, ofrecer alternativas de ocio y diversión sin drogas en el ámbito universitario es una estrategia eficaz para la promoción de la salud y la prevención del consumo de sustancias

psicoactivas. Al proporcionar opciones saludables y atractivas para el tiempo libre, se puede fomentar un entorno universitario más seguro y saludable, donde los estudiantes desarrollen habilidades sociales, emocionales y físicas que contribuyan a su bienestar integral.⁷⁰

Logrando una participación del 85.8%, que equivale a 188 estudiantes de 219 que están matriculado en el IPA 2024, La metodología IAP facilitó la creación de un espacio seguro y colaborativo, donde los estudiantes se sintieron escuchados y apoyados.

Zona de relajación y descanso:

Se creó un espacio en el campus universitario para que los estudiantes pudieran relajarse y descansar. Esta iniciativa, que incluyó colchonetas, aromaterapia y música relajante, tuvo una participación del 10.6%. La alta aceptación de esta intervención resaltó la importancia de abordar el bienestar integral de los estudiantes, se brindó información sobre:

Importancia del sueño y del descanso

En el ámbito universitario, el sueño y el descanso adecuados son fundamentales para el bienestar físico y mental de los estudiantes. La importancia de estos factores no solo se refleja en el rendimiento académico, sino también en la salud general y la prevención del consumo de sustancias psicoactivas. Las universidades que pr^oporcionan espacios para que los estudiantes puedan dormir y descansar adecuadamente están contribuyendo de manera significativa a su bienestar integral.

Beneficios del sueño y el descanso, el sueño es esencial para la consolidación de la memoria, el procesamiento de la información y la recuperación física. Los estudiantes que duermen lo suficiente tienen mejores habilidades cognitivas, mayor capacidad de concentración y un mejor desempeño académico. Además, el descanso adecuado regula las emociones y reduce los niveles de estrés, lo que es crucial para mantener una buena salud mental.

Prevención del consumo de sustancias, la falta de sueño y el estrés crónico pueden llevar a los estudiantes a buscar alivio en el consumo de sustancias psicoactivas. El insomnio y el cansancio pueden aumentar la tentación de recurrir a estimulantes para mantenerse

⁷⁰ Actividades ocio: Feldman, AF y Matjasko, JL (2005). El papel de las actividades extracurriculares escolares en el desarrollo de los adolescentes: una revisión exhaustiva y futuras orientaciones. *Review of Educational Research* , 75 (2), 159-210. <https://doi.org/10.3102/00346543075002159>

despiertos o a depresores para tratar de conciliar el sueño. Proporcionar espacios y tiempos adecuados para el descanso puede ayudar a mitigar estos riesgos, promoviendo hábitos de sueño saludables y reduciendo la necesidad de consumir sustancias.

Espacios de descanso en la universidad las universidades que ofrecen espacios dedicados para el descanso, como salas de siesta o áreas tranquilas para relajarse, demuestran un compromiso con el bienestar de sus estudiantes. Estos espacios no solo proporcionan un lugar para dormir, sino que también envían un mensaje de que el descanso es una parte importante de la vida universitaria y del éxito académico. Fomentar una cultura que valore el sueño y el descanso puede disminuir el estrés y la presión académica, factores que a menudo contribuyen al abuso de sustancias, de acuerdo al impacto en la salud mental, el sueño adecuado está estrechamente relacionado con la salud mental. La falta de sueño puede exacerbar problemas de ansiedad y depresión, condiciones que pueden llevar al consumo de sustancias como una forma de automedicación. Al garantizar que los estudiantes tengan acceso a lugares donde puedan descansar, las universidades pueden ayudar a prevenir estos problemas y promover un ambiente más saludable y equilibrado.⁷¹

10.1.3. Ejercicios de respiración

Los ejercicios de respiración son una herramienta poderosa para la gestión del estrés, la mejora de la calidad del sueño y la promoción de la calma y el bienestar general. Estos ejercicios, que se pueden realizar en cualquier momento y lugar, son particularmente útiles en el ámbito universitario, donde los estudiantes a menudo enfrentan altos niveles de estrés y ansiedad debido a las demandas académicas y sociales.

Relajación, los ejercicios de respiración profunda y consciente activan el sistema nervioso parasimpático, que es responsable de la respuesta de relajación del cuerpo. Practicar técnicas como la respiración diafragmática puede reducir la frecuencia cardíaca y la presión arterial, promoviendo una sensación de calma y relajación. Esto es especialmente beneficioso para

⁷¹ Sueño y descanso: Okano, K., Kaczmarzyk, JR, Dave, N. *et al.* La calidad, duración y consistencia del sueño se asocian con un mejor desempeño académico en estudiantes universitarios. *npj Sci. Learn.* **4**, 16 (2019). <https://doi.org/10.1038/s41539-019-0055-z>

los estudiantes que necesitan gestionar el estrés diario y mantener un estado mental equilibrado.

Conciliación del sueño, la calidad del sueño es esencial para el rendimiento académico y la salud mental. Los ejercicios de respiración pueden ayudar a conciliar el sueño al reducir la actividad del sistema nervioso simpático, que es responsable de la respuesta de "lucha o huida". Técnicas como la respiración 4-7-8, donde se inhala durante 4 segundos, se sostiene la respiración durante 7 segundos y se exhala durante 8 segundos, han demostrado ser efectivas para inducir un estado de relajación profunda y facilitar el sueño.

Búsqueda de la calma, en momentos de ansiedad o agitación, los ejercicios de respiración pueden proporcionar una manera rápida y eficaz de recuperar la calma. La respiración consciente, que implica enfocarse en cada inhalación y exhalación, puede ayudar a los estudiantes a estar presentes en el momento y reducir los pensamientos intrusivos y ansiosos. Este enfoque en la respiración puede servir como una forma de meditación, promoviendo la claridad mental y el bienestar emocional.⁷²

Estiramientos corporales

Los estiramientos corporales son una herramienta eficaz para reducir el estrés y proporcionar relajación. A través de la elongación de los músculos y la liberación de tensiones acumuladas, los estiramientos contribuyen a mejorar tanto la salud física como mental.

Reducción de la tensión muscular, los estiramientos ayudan a liberar la tensión acumulada en los músculos, lo que puede resultar en una disminución significativa del estrés físico y mental. Al reducir la tensión muscular, se interrumpe el ciclo de tensión y dolor, lo cual contribuye a una sensación de bienestar general.

Mejora del estado de ánimo, estirar regularmente puede aumentar los niveles de serotonina, un neurotransmisor que juega un papel crucial en la regulación del estado de ánimo. Niveles elevados de serotonina están asociados con la reducción de la depresión y la ansiedad, proporcionando una sensación de calma y felicidad.

⁷² Respiración: Zaccaro A, Piarulli A, Laurino M, Garbella E, Menicucci D, Neri B, Gemignani A. How Breath-Control Can Change Your Life: A Systematic Review on Psycho-Physiological Correlates of Slow Breathing. *Front Hum Neurosci.* 2018 Sep 7;12:353. doi: 10.3389/fnhum.2018.00353. PMID: 30245619; PMCID: PMC6137615

Aumento de la Flexibilidad y Rango de Movimiento, el estiramiento diario puede mejorar la flexibilidad y el rango de movimiento de los músculos y articulaciones. Esto no solo ayuda a prevenir lesiones, sino que también mejora la postura y reduce el dolor relacionado con actividades cotidianas como sentarse o trabajar en una computadora por largos períodos.

Propiedades viscoelásticas del Músculo, la elongación sostenida de los músculos reduce la resistencia pasiva a la elongación, un fenómeno conocido como "relajación del estrés". Este proceso disminuye la tensión muscular, facilitando una mayor relajación.

Tolerancia al estiramiento, estudios sugieren que el estiramiento puede tener un efecto analgésico, aumentando el umbral del dolor sin cambiar significativamente la rigidez muscular. Este efecto, conocido como "tolerancia al estiramiento", contribuye a la percepción de relajación y confort.⁷³

10.2. Escenario 2: Mitigación y Reducción del Daño

Tertuliando con Zumo:

Esta actividad se dirigió a estudiantes con hábitos de consumo, llevándose a cabo en áreas de alta incidencia de consumo conocidas como "zona libre". Se realizaron conversatorios en pautas de autocuidado post consumo de marihuana, ya que la marihuana, al igual que otras sustancias psicoactivas, puede tener efectos variados en la salud física y mental de las personas. Para mitigar y reducir los daños asociados con su consumo, es fundamental implementar pautas de autocuidado tanto durante como después del consumo. Estas estrategias buscan promover un uso más seguro y consciente de la sustancia, minimizando riesgos y promoviendo el bienestar general.

Durante el Consumo:

Hidratación Adecuada: Mantener una buena hidratación es crucial durante el consumo de marihuana. La sustancia puede causar sequedad en la boca y deshidratación, por lo que se recomienda beber agua regularmente para evitar estos efectos.

⁷³ Estiramiento: una retrospectiva de investigación

Len Kravitz, Ph.D: <https://www.unm.edu/~lkravitz/Article%20folder/stretching2010UNM.html>

Ambiente Seguro: Es importante consumir marihuana en un entorno seguro y cómodo. Esto implica estar en un lugar donde se sienta tranquilo y sin riesgos potenciales, como en casa o en un espacio controlado, para reducir la probabilidad de accidentes o situaciones incómodas.

Control de la Dosis: Iniciar con dosis bajas y observar la respuesta del cuerpo es esencial para evitar efectos adversos. La marihuana puede afectar a cada persona de manera diferente, y comenzar con dosis pequeñas ayuda a evaluar la tolerancia individual.

Evitar la Combinación con Otras Sustancias: No se recomienda mezclar marihuana con alcohol u otras drogas, ya que esto puede aumentar los riesgos para la salud y complicar la evaluación de los efectos individuales.

Después del Consumo:

Descanso y Recuperación: Tras el consumo de marihuana, es importante permitir que el cuerpo y la mente descansen adecuadamente. Esto incluye dormir lo suficiente y evitar actividades que requieran alta concentración, como conducir.

Alimentación Saludable: La marihuana puede afectar el apetito y la elección de alimentos. Optar por una dieta equilibrada y nutritiva puede ayudar a contrarrestar efectos negativos como los antojos excesivos de comida poco saludable.

Evaluación de Efectos: Reflexionar sobre los efectos experimentados y cómo se sintió durante y después del consumo puede proporcionar información útil para ajustar futuros usos y mejorar las estrategias de autocuidado.

Atención a Síntomas Adversos: Si se experimentan síntomas adversos persistentes, como ansiedad intensa o desorientación, es fundamental buscar ayuda profesional. Esto puede incluir consultar a un médico o un especialista en salud mental.

Estas pautas de autocuidado buscan reducir los riesgos asociados al consumo de marihuana y promover un enfoque más saludable y consciente. La educación sobre estas prácticas es clave para apoyar a los individuos en la toma de decisiones informadas y responsables respecto a su consumo de sustancias.

El consumo de marihuana y otras sustancias psicoactivas puede tener un impacto significativo en la capacidad de los estudiantes universitarios para gestionar sus

responsabilidades académicas y personales. A menudo, el consumo de estas sustancias puede contribuir a la procrastinación, que a su vez afecta negativamente el rendimiento académico y el bienestar general. Para mitigar estos efectos, es esencial que los estudiantes implementen estrategias efectivas para manejar la procrastinación post-consumo.⁷⁴

Establecimiento de objetivos claros y realistas: Después del consumo, los estudiantes deben establecer metas claras y alcanzables para mantener el enfoque. Desglosar tareas grandes en pasos más pequeños y manejables puede facilitar la realización de las actividades y reducir la tendencia a postergar. La definición de objetivos específicos y medibles ayuda a mantener la motivación y el enfoque en las responsabilidades académicas.

Desarrollo de un plan de acción estructurado: Crear un plan de acción estructurado puede ser beneficioso para evitar la procrastinación. Utilizar herramientas como calendarios, aplicaciones de gestión de tareas y recordatorios permite a los estudiantes mantenerse organizados y enfocados en sus obligaciones académicas y personales. Un plan de acción bien definido ayuda a establecer un orden y priorizar las tareas de manera eficiente.

Aplicación de técnicas de gestión del tiempo: Implementar técnicas de gestión del tiempo, como la técnica Pomodoro, puede mejorar la productividad y reducir la procrastinación. Esta técnica consiste en trabajar en intervalos cortos, seguidos de breves pausas, lo que ayuda a mantener la concentración y evitar la dilación de las tareas. Estas técnicas permiten a los estudiantes abordar tareas en bloques manejables, reduciendo el riesgo de procrastinación.

Creación de un entorno de estudio óptimo: Mantener un entorno de estudio ordenado y libre de distracciones es crucial para la productividad. Un espacio de estudio limpio y bien organizado facilita el enfoque en las tareas y minimiza las distracciones, lo que puede ayudar a los estudiantes a evitar la procrastinación y mejorar su eficiencia.

⁷⁴ Pautas: Centers for Disease Control and Prevention (CDC) – Marijuana <https://www.cdc.gov/cannabis/about/index.html>

Fomento de hábitos saludables: Promover hábitos saludables, como una rutina de sueño regular, una dieta equilibrada y la práctica de ejercicio físico, puede tener un impacto positivo en la motivación y la autodisciplina. La implementación de estos hábitos contribuye a una mejor salud mental y física, lo que puede reducir la tendencia a procrastinar después del consumo de sustancias.

Búsqueda de apoyo profesional: Si la procrastinación persiste y afecta significativamente la vida académica y personal, es recomendable buscar apoyo profesional. Un consejero académico o terapeuta puede ayudar a los estudiantes a identificar las causas subyacentes de la procrastinación y proporcionar estrategias adicionales para mejorar la gestión del tiempo y la productividad.⁷⁵

El consumo de alcohol entre estudiantes universitarios es un fenómeno común, pero puede conllevar una serie de riesgos significativos que afectan tanto la salud física como el rendimiento académico y la vida social. Entender estos riesgos es crucial para implementar estrategias efectivas de prevención y promoción de la salud en el entorno universitario.

Impacto en el Rendimiento Académico: El consumo excesivo de alcohol puede afectar negativamente el rendimiento académico de los estudiantes. La ingesta de alcohol está asociada con una disminución en la capacidad de concentración, la memoria y la retención de información. Esto puede traducirse en una menor asistencia a clases, rendimiento deficiente en exámenes y una disminución general en el éxito académico.

Problemas de Salud Física y Mental: El consumo regular y excesivo de alcohol puede llevar a una serie de problemas de salud física, incluyendo daño hepático, trastornos gastrointestinales y un sistema inmunológico comprometido. A nivel mental, el alcohol puede contribuir a trastornos del ánimo, como la depresión y la ansiedad, y aumentar el riesgo de desarrollar dependencia o abuso de sustancias.

⁷⁵ SCHOUWENBURG, Henri C., et al. *Asesoramiento al procrastinador en entornos académicos*. Asociación Estadounidense de Psicología, 2004.

Riesgo de Conductas de Alto Riesgo: Los estudiantes que consumen alcohol en exceso pueden involucrarse en conductas de alto riesgo, como conducir bajo los efectos del alcohol, relaciones sexuales no protegidas o comportamientos violentos. Estas conductas pueden resultar en accidentes, lesiones, problemas legales y consecuencias sociales negativas.

Alteración de las Relaciones Interpersonales: El consumo de alcohol puede afectar las relaciones interpersonales y sociales. El comportamiento desinhibido asociado con el consumo excesivo puede llevar a conflictos con compañeros de estudio, profesores y familiares. Además, la dependencia del alcohol puede provocar aislamiento social y problemas en las relaciones personales.

Aumento de la Vulnerabilidad a Trastornos: La exposición al alcohol puede aumentar la vulnerabilidad a desarrollar trastornos relacionados con el consumo de sustancias, como el alcoholismo. La universidad es una etapa crítica en el desarrollo de hábitos de vida, y el consumo excesivo de alcohol puede sentar las bases para problemas de abuso de sustancias en el futuro.

Consecuencias Financieras: El gasto en alcohol puede representar una carga financiera significativa para los estudiantes. Los costos asociados con la compra de alcohol y las posibles repercusiones económicas de problemas relacionados con el consumo, como tratamientos médicos o sanciones legales, pueden afectar la estabilidad económica personal.

Estos riesgos subrayan la importancia de implementar estrategias de prevención y educación sobre el consumo de alcohol en el entorno universitario. La promoción de hábitos de consumo responsable y la búsqueda de apoyo en caso de problemas relacionados con el alcohol son fundamentales para mejorar la salud y el bienestar de los estudiantes.⁷⁶

Buscar ayuda profesional es fundamental para mitigar y reducir los daños asociados con el consumo de sustancias psicoactivas. La intervención de expertos en salud mental y adicciones puede desempeñar un papel crucial en el tratamiento y la rehabilitación de

⁷⁶ National Health Service (NHS) - Alcohol and University Students

personas que luchan con el abuso de estas sustancias, ayudando a prevenir complicaciones graves y a promover una recuperación efectiva.

Intervención y Tratamiento Especializado: La intervención temprana por parte de profesionales capacitados permite un tratamiento adecuado y personalizado. Los psicólogos, psiquiatras y consejeros especializados están entrenados para ofrecer terapia individual y grupal, así como programas de desintoxicación y rehabilitación. Estos tratamientos están diseñados para abordar las necesidades específicas del individuo, lo que puede aumentar significativamente las probabilidades de éxito en la recuperación.

Prevención de Daños Adicionales: El consumo de sustancias psicoactivas puede conllevar riesgos físicos y psicológicos serios, incluyendo enfermedades crónicas, daño orgánico y trastornos mentales. La ayuda profesional puede ayudar a detectar y tratar estos problemas de manera temprana, evitando complicaciones adicionales y mejorando la salud general del individuo.

Desarrollo de Estrategias de Afrontamiento: Los profesionales de la salud pueden enseñar estrategias de afrontamiento efectivas y habilidades para prevenir recaídas. Estos incluyen técnicas para manejar el estrés, evitar desencadenantes y modificar comportamientos asociados con el consumo. La educación sobre habilidades de vida y el apoyo continuo son cruciales para la prevención de recaídas y el mantenimiento de la recuperación a largo plazo.

Apoyo en la Reintegración Social y Familiar: La asistencia profesional también facilita la reintegración del individuo en su entorno social y familiar. Los programas de tratamiento a menudo incluyen componentes que trabajan con la familia para resolver conflictos y mejorar la comunicación, lo que puede ayudar a fortalecer las relaciones y fomentar un entorno de apoyo.

Acceso a Recursos y Redes de Apoyo: La ayuda profesional ofrece acceso a una variedad de recursos y redes de apoyo, como grupos de autoayuda y servicios comunitarios. Estos

recursos son importantes para ofrecer un soporte continuo y facilitar la integración en una comunidad de apoyo que puede ser fundamental para la recuperación a largo plazo.

La búsqueda de ayuda profesional no solo aborda los problemas inmediatos relacionados con el consumo de sustancias psicoactivas, sino que también apoya la recuperación integral y el bienestar sostenido del individuo.⁷⁷

se superaron las expectativas al abarcar a 93 estudiantes, de 80 que se esperaba abordar, esto equivale a 116.25%, La IAP permitió que estos estudiantes participaran activamente en la construcción de soluciones, sintiéndose protagonistas de su propio proceso de cambio.

El uso de la metodología IAP resultó en una intervención altamente efectiva y bien recibida por la comunidad universitaria. Los estudiantes y el personal no solo participaron activamente en las actividades, sino que también desarrollaron un sentido de pertenencia y compromiso con el proyecto. La sostenibilidad de las acciones fue asegurada mediante la formación de líderes estudiantiles y la institucionalización de algunas de las estrategias implementadas.

En conclusión, la metodología de Investigación-Acción Participativa de Paulo Freire fue fundamental para el éxito del "Plan Estratégico para la Promoción del Cuidado de la Salud, la Prevención del Consumo de Sustancias Psicoactivas, y la Mitigación y Reducción del Daño por Dicho Consumo". Este enfoque permitió que la comunidad universitaria se convirtiera en el motor del cambio, garantizando que las intervenciones fueran significativas, inclusivas y sostenibles.

⁷⁷ **Búsqueda de ayuda** National Institute on Drug Abuse (NIDA) - Principles of Drug Addiction Treatment: A Research-Based Guide

11. RESULTADOS

11.1. Escenario 1: Promoción de la salud y la vida, y prevención del consumo de sustancias psicoactivas.

11.1.1. Momento 1: “Habilidades para la vida”

En la Institución Educativa Rural Luis Duque Peña, ubicada en la zona rural del municipio de Girardot, Cundinamarca, se llevó a cabo una actividad educativa, reflexiva y vivencial centrada en el desarrollo de habilidades para la vida, enfocada en la promoción y prevención del consumo de sustancias psicoactivas. Esta actividad involucró a estudiantes desde sexto hasta once grados y tuvo resultados positivos y satisfactorios, reflejando un impacto significativo en la comunidad educativa.

La actividad se diseñó cuidadosamente para abordar temas críticos relacionados con la prevención del consumo de sustancias psicoactivas a través del fortalecimiento de habilidades para la vida. De los 356 estudiantes matriculados en estos grados, participaron 340, lo que representa un 95.5% de la población estudiantil.

Desde el inicio de la jornada, se creó un ambiente interactivo y participativo que facilitó la implicación activa de los estudiantes. Las actividades incluyeron talleres, dinámicas grupales y sesiones de reflexión, todas diseñadas para fomentar la toma de decisiones informada, la comunicación efectiva y el manejo adecuado de emociones. Estos elementos son fundamentales para enfrentar las presiones sociales y las tentaciones asociadas con el consumo de sustancias psicoactivas.

Uno de los puntos más destacados fue el enfoque vivencial de las actividades. Los estudiantes se sumergieron en experiencias que simulaban situaciones reales, permitiéndoles

practicar y desarrollar sus habilidades en un entorno seguro y controlado. Esta metodología no solo hizo que el aprendizaje fuera más efectivo, sino que también generó un alto nivel de compromiso e interés entre los participantes.

Durante los talleres, se ofreció información detallada sobre los riesgos y consecuencias del consumo de sustancias psicoactivas. Profesionales en salud y prevención participaron activamente, proporcionando datos actualizados y respuestas a las inquietudes de los estudiantes. La inclusión de estos expertos no solo enriqueció el contenido, sino que también brindó una fuente de apoyo y asesoramiento directo para los jóvenes.

Los resultados de la actividad educativa fueron altamente satisfactorios. Desde la primera sesión, se observó un notable interés y participación activa por parte de los estudiantes. El ambiente de confianza establecido entre el enfermero y los estudiantes contribuyó significativamente a la dinámica de la sesión. Los estudiantes compartieron sus perspectivas, opiniones y experiencias personales, lo que enriqueció la discusión y facilitó una experiencia educativa más amena y constructiva. Al finalizar la sesión, se realizó una retroalimentación para evaluar el nivel de comprensión de los temas abordados, lo que permitió medir el aprendizaje de los participantes.

En la segunda sesión educativa, se recibieron comentarios positivos de los docentes, quienes destacaron que los estudiantes que participaron en la primera sesión habían compartido sus experiencias de manera entusiasta con otros compañeros. Este "boca a boca" generó un gran interés entre los estudiantes que esperaban su turno para participar en las sesiones educativas.

Es relevante mencionar que el éxito de cada sesión se vio reflejado en la alta participación y el entusiasmo de los estudiantes. Los comentarios recibidos, tales como “estos temas no los cubren los docentes aquí”, “es un alivio tener enfermeros que nos informen sobre estos temas” y “el colegio está buscando ayuda externa para tratar temas de los que no tenemos mucho conocimiento y que son útiles para la vida”, evidencian el impacto positivo de las sesiones educativas y el valor percibido por los estudiantes.

El impacto de la actividad fue evidente en la capacidad de los estudiantes para identificar y manejar situaciones de riesgo, así como en su disposición para apoyar y fomentar un entorno escolar saludable y libre de drogas. Esta experiencia subraya la eficacia de combinar educación, reflexión y prácticas vivenciales en la promoción de la salud y la prevención del consumo de sustancias psicoactivas.

En conclusión, la actividad realizada en la Institución Educativa Rural Luis Duque Peña fue un éxito rotundo. Los objetivos de promover la salud, prevenir el consumo de sustancias psicoactivas y desarrollar habilidades para la vida se lograron de manera efectiva, dejando una huella positiva y duradera en la comunidad escolar. Esta iniciativa destaca la importancia de continuar implementando programas educativos integrales y preventivos, especialmente en áreas rurales, para construir un futuro más consciente y saludable para los jóvenes.

11.1.2. Momento 2: “Pautas para mejorar la salud mental”

En el primer semestre del año académico, la Universidad de Cundinamarca llevó a cabo una actividad educativa y reflexiva enfocada en pautas para mejorar la salud mental, centrada en la promoción y prevención del consumo de sustancias psicoactivas. Esta actividad se dirigió a los estudiantes de primer semestre de diferentes programas, incluyendo Ingeniería Ambiental, Ingeniería en Software, Administración de Empresas y Enfermería. De los 219 estudiantes matriculados en estos programas, se logró capacitar a 188, lo que equivale a un 85.8% de la población estudiantil.

El objetivo principal de esta iniciativa fue proporcionar a los estudiantes herramientas prácticas y conocimientos esenciales para mejorar su salud mental, al mismo tiempo que se les informaba sobre los riesgos y consecuencias del consumo de sustancias psicoactivas. La actividad se diseñó de manera integral, combinando sesiones educativas con espacios de reflexión personal y grupal, creando un entorno propicio para el aprendizaje y el crecimiento personal.

Desde el comienzo, los estudiantes mostraron un gran interés y participación activa en las diferentes actividades propuestas. Los talleres y las dinámicas grupales permitieron que los participantes exploraran temas clave relacionados con la salud mental, como la gestión del estrés, el desarrollo de la resiliencia, y las estrategias para mantener un equilibrio emocional. Además, se les proporcionaron pautas específicas para reconocer y evitar situaciones de riesgo relacionadas con el consumo de sustancias psicoactivas.

Los resultados de esta actividad fueron altamente positivos y satisfactorios. Los estudiantes mostraron una comprensión mejorada de los conceptos relacionados con la salud mental y las estrategias de prevención del consumo de sustancias psicoactivas. Se observó un aumento significativo en su capacidad para identificar signos de estrés y otros problemas de salud mental, así como en su disposición para buscar ayuda y apoyo cuando sea necesario.

Desde el inicio de las sesiones, los estudiantes demostraron un entusiasmo notable. Las sesiones fueron diseñadas para ser dinámicas y participativas, lo que facilitó un intercambio constante de ideas. Los estudiantes no solo mostraron curiosidad sobre los temas presentados, sino que también se involucraron activamente, compartiendo sus propias experiencias y planteando preguntas que enriquecieron la discusión. Esta interacción no solo aumentó la comprensión de los temas tratados, sino que también permitió a los estudiantes conectar la información con sus propias vidas y desafíos cotidianos.

Uno de los aspectos más valorados por los estudiantes fue la comodidad y el ambiente de apoyo creado por la universidad al ofrecer estos espacios informativos. Los estudiantes manifestaron sentirse acogidos y valorados, lo que contribuyó a un ambiente en el que se sintieron libres de expresar sus inquietudes y reflexiones. Comentarios como “estos espacios nos ayudan a entender mejor cómo manejar el estrés” y “es reconfortante saber que la universidad se preocupa por nuestro bienestar físico y mental” subrayan la apreciación general por la iniciativa.

Además, los estudiantes destacaron cómo la información recibida les proporciona herramientas útiles para enfrentar los desafíos académicos y personales. Reconocieron que

las pautas para manejar el estrés y prevenir el consumo de sustancias psicoactivas son esenciales no solo para su éxito académico, sino también para su bienestar general a lo largo de su carrera universitaria y en la vida en general.

En resumen, las sesiones educativas no solo lograron captar la atención y el interés de los estudiantes, sino que también crearon un espacio valioso para el aprendizaje y la auto reflexión. La respuesta positiva y la participación activa reflejan el impacto significativo de estas actividades en la promoción de la salud mental y el bienestar en la comunidad universitaria.

11.1.3. Momento 3: “Zona de relajación y descanso dirigido”

En el campus de la Universidad de Cundinamarca, seccional Girardot, se llevó a cabo una actividad de esparcimiento, relajación y descanso dirigido, con el objetivo de promover y prevenir el consumo de sustancias psicoactivas. La actividad tuvo lugar en un salón del bloque académico, especialmente acondicionado para crear un ambiente propicio para la relajación. Con música relajante, aromaterapia, aire acondicionado y colchonetas unipersonales, el espacio se transformó en un oasis de calma y bienestar.

Dirigida a toda la comunidad académica de la universidad Desde el comienzo, la actividad captó el interés de estudiantes, docentes y personal administrativo, quienes encontraron en esta propuesta una oportunidad para desconectar de las presiones cotidianas y centrarse en su bienestar personal.

La sesión inició con una breve introducción sobre la importancia del autocuidado y la prevención del consumo de sustancias psicoactivas. Se destacó cómo el estrés y la falta de descanso pueden llevar a la búsqueda de soluciones rápidas y poco saludables, como el consumo de drogas, y se promovieron alternativas saludables para manejar estas situaciones.

Los participantes se acomodaron en colchonetas unipersonales, rodeados por el suave aroma de la aromaterapia y el sonido relajante de la música ambiental. Durante la sesión, se realizaron ejercicios de respiración y relajación guiada, que ayudaron a los asistentes a liberar

tensiones y conectar con un estado de tranquilidad profunda. La atmósfera creada permitió que cada persona se sumergiera en una experiencia de descanso reparador, alejándose del estrés y la ansiedad.

Uno de los aspectos más positivos de esta actividad fue la creación de un espacio seguro y libre de juicios, donde los participantes pudieron expresarse y compartir sus experiencias. Muchos destacaron cómo este tipo de actividades les ayudaron a tomar conciencia de la importancia del autocuidado físico y mental y a considerar alternativas saludables para manejar el estrés y las presiones académicas

Los resultados de esta iniciativa fueron altamente satisfactorios. Los participantes reportaron una mejora notable en su estado de ánimo y niveles de estrés, sintiéndose más relajados y revitalizados al finalizar la sesión, esto bajo manifestación verbal de los estudiantes. Además, se generó una mayor conciencia sobre la relación entre el bienestar emocional y la prevención del consumo de sustancias psicoactivas, fortaleciendo el compromiso de la comunidad académica con estilos de vida saludables.

El éxito de esta actividad subraya la importancia de incorporar prácticas de relajación y esparcimiento en el entorno académico. No solo se promovió el bienestar individual, sino que también se fomentó un ambiente universitario más consciente y solidario, donde el autocuidado es valorado y apoyado.

la actividad de esparcimiento, relajación y descanso dirigida, realizada en el campus de la Universidad de Cundinamarca, seccional Girardot, fue un éxito rotundo. Los resultados positivos obtenidos subrayan la eficacia de estas iniciativas en la promoción de la salud mental y la prevención del consumo de sustancias psicoactivas. Este proyecto no solo ha puesto en evidencia los beneficios tangibles de tales programas, sino que también ha destacado la necesidad de continuar y ampliar estos esfuerzos para abordar el bienestar integral de la comunidad académica, contribuyendo a la creación de un entorno educativo más saludable y equilibrado.

La realidad del campus presenta desafíos significativos: el calor intenso, las largas jornadas académicas y las distancias entre la universidad y las residencias de los estudiantes complican los desplazamientos. El clima también hace que caminar sea una tarea difícil para aquellos que viven fuera de la ciudad. Además, la falta de espacios adecuados para el descanso dentro de la universidad limita las opciones de los estudiantes para recuperarse entre sus actividades.

En este contexto, la adaptación de un espacio destinado al descanso dirigido se convierte en una solución valiosa. Este espacio ha sido diseñado para ofrecer comodidad, incluyendo aire acondicionado, almohadas y un ambiente propicio para la relajación. Proporciona a los estudiantes una oportunidad para desconectarse de las demandas diarias, recuperar energías y prepararse para la segunda jornada académica.

Durante las jornadas, los estudiantes expresaron un notable alivio y satisfacción con la experiencia. La posibilidad de disfrutar de un descanso reparador en un entorno adecuado contribuyó a mejorar su bienestar general y su rendimiento académico, evidenciando la importancia de integrar espacios de descanso y relajación en la vida universitaria. Este feedback positivo refuerza la necesidad de seguir desarrollando e implementando programas similares que apoyen la salud mental y el equilibrio de los estudiantes.

11.2. Escenario 2: Mitigación y reducción del daño por consumo de sustancias psicoactivas.

11.2.1. Momento 4: “Tertuliando con zumo”

En el campus de la Universidad de Cundinamarca, seccional Girardot, se llevó a cabo una actividad educativa y reflexiva denominada "Tertuliando con Zumo", diseñada para mitigar y reducir el daño asociado al consumo de sustancias psicoactivas. Esta iniciativa se desarrolló de manera informal, en un formato de recorrido por toda la universidad, donde se educaba a las personas interesadas en participar. La actividad también incluyó una intervención en la "zona libre", el área identificada con mayor incidencia de consumo.

La metodología de "Tertuliando con Zumo" fue sencilla pero eficaz: mientras los facilitadores recorrían el campus, ofrecían zumo de fruta fresco a los participantes y

entablaban conversaciones informales pero profundas sobre los riesgos y estrategias para la reducción del daño por consumo de sustancias psicoactivas. Este enfoque amigable y accesible permitió que los estudiantes se sintieran cómodos y dispuestos a participar, rompiendo barreras de comunicación y creando un espacio de confianza y apertura

La elección de la "zona libre" como un punto focal de la actividad fue especialmente significativa. En este lugar, los facilitadores se encontraron cara a cara con aquellos que más necesitan apoyo y orientación. Las conversaciones aquí fueron particularmente impactantes, ya que muchos estudiantes compartieron sus experiencias personales y preocupaciones, permitiendo que los facilitadores adaptaran sus mensajes y estrategias a las necesidades específicas de los participantes.

Los resultados de la actividad fueron notablemente positivos y superaron las expectativas. Aunque inicialmente se esperaba educar a 80 personas sobre la reducción del daño por consumo de SPA, se logró alcanzar y educar a 93 personas, lo que representa un 116.25% del objetivo planteado. Este éxito refleja no solo la relevancia y necesidad de la iniciativa, sino también la efectividad del enfoque informal y accesible adoptado.

Los participantes expresaron una gran satisfacción con la actividad. Muchos destacaron que el formato de "tertulia" les permitió aprender y reflexionar de una manera relajada y sin presión, lo que facilitó una mayor apertura y honestidad en las discusiones. La oferta de zumo de fruta también fue muy bien recibida, añadiendo un elemento de hospitalidad y cuidado que reforzó el mensaje de la actividad.

Además, la interacción en la "zona libre" demostró ser un componente crucial para el éxito del programa. Aquí, los estudiantes no solo recibieron información y estrategias para reducir el daño, sino que también encontraron un espacio de apoyo y comprensión, lo que es esencial para fomentar cambios positivos y sostenibles en su comportamiento.

En conclusión, la actividad "Tertuliando con Zumo" fue un rotundo éxito en la Universidad de Cundinamarca, seccional Girardot. Los resultados superaron las expectativas, alcanzando

a un 116.25% de los participantes previstos, y demostrando la eficacia de un enfoque educativo y reflexivo, informal y accesible. Esta iniciativa no solo promovió la mitigación y reducción del daño por consumo de sustancias psicoactivas, sino que también fortaleció el sentido de comunidad y apoyo dentro del campus universitario. La experiencia subraya la importancia de continuar implementando programas innovadores y centrados en el bienestar de los estudiantes, asegurando un entorno educativo más saludable y consciente.

Para este cuarto momento del proyecto, se organizaron diversos conversatorios con los estudiantes, con el objetivo primordial de identificar los temas en los que deseaban recibir educación. Basándose en la información proporcionada por los estudiantes, se decidió enfocar las sesiones educativas en áreas clave como el autocuidado posconsumo de marihuana, la procrastinación, los riesgos del consumo de alcohol y la importancia de buscar ayuda profesional cuando sea necesario.

Cada uno de estos conversatorios resultó ser altamente significativo, ya que fueron los propios estudiantes quienes promovieron y coordinaron estos encuentros entre ellos. Se acordaron horarios en conjunto para llevar a cabo las sesiones educativas, facilitando así una mayor participación y compromiso por parte de los asistentes.

Los estudiantes que participaron en estos conversatorios destacaron que muchos de ellos compartieron sus opiniones basadas en sus experiencias personales con el consumo de sustancias. También manifestaron haber adquirido conocimientos a partir de fuentes de investigación sobre temas que les interesaban. Estos encuentros fueron muy satisfactorios, especialmente para los estudiantes en riesgo y en consumo, quienes expresaron sentirse menos estigmatizados y más aceptados dentro de la comunidad universitaria. La creación de un espacio de información relevante para sus vidas y su transición universitaria contribuyó significativamente a su sensación de inclusión y bienestar.

También se brindaron folletos en cuanto a los riesgos del consumo de alcohol, además de que también se proporcionó un afiche sobre el autocuidado post consumo de marihuana, en el segundo piso del bloque académico.

12. INDICADORES

Se presenta una tabla diseñada para monitorear de manera eficaz el progreso y rendimiento de nuestras actividades y proyectos. Esta tabla se organiza en tres categorías principales de indicadores:

Indicadores de Cumplimiento: Estos indicadores miden la adherencia a los planes, políticas y procedimientos establecidos, asegurando que las acciones se ejecuten según lo previsto.

Indicadores de Logro: Estos indicadores evalúan los resultados obtenidos, proporcionando una medida cuantitativa del éxito y del impacto de nuestras iniciativas.

Indicadores de Seguimiento: Estos indicadores permiten un monitoreo continuo del progreso, identificando áreas de mejora y asegurando la alineación con los objetivos a lo largo del tiempo.

La combinación de estos indicadores ofrece una visión integral del desempeño, facilitando una gestión efectiva y la toma de decisiones informadas para alcanzar nuestras metas.

PROCESO	INDICADOR	DATO
INDICADORES DE CUMPLIMIENTO		
INDICADORES DE LOGRO		
Actividades de promoción, prevención y mitigación de daño.	<p>N° de jornadas de promoción y prevención desarrolladas.</p> <p>_____ X</p> <p>100 =</p> <p>N° de jornadas de promoción y prevención programadas.</p>	<p>Tanto para el colegio Luis Duque Peña, como en la Universidad de Cundinamarca, seccional Girardot, se planteó un total de 24 jornadas educativas de promoción y prevención.</p> <p>Se ejecutaron en total 16 jornadas educativa.</p> <p>20/20*100= 100%</p> <p>Se ejecuto el 100% de las actividades programadas para la promoción y prevención del consumo de SPA.</p> <p>12 actividades programadas en el colegio y 8 actividades programadas en la universidad sobre promoción y prevención.</p>

	<p><u>N° de jornadas de mitigación desarrolladas.</u></p> <p>_____ X 100 =</p> <p><u>N° de jornadas de mitigación programadas.</u></p>	<p>Se propuso un total de 12 de jornadas de mitigación del daño, se ejecutaron 12 jornadas.</p> <p>12/12*100= 100%</p> <p>Se ejecuto el 100% de las actividades propuestas de mitigación del daño por consumo de sustancias psicoactivas en la universidad de Cundinamarca, seccional Girardot.</p>
--	--	--

INDICADOR DE SEGUIMIENTO

Seguimiento de consumidores SPA	<p>N° de adolescentes en riesgo y en consumo valorados.</p> <p>_____ X</p> <p>100 =</p> <p>N° de adolescente en riesgo y en consumo remitidos o identificados.</p>	<p>Los estudiantes que estaban bajo seguimiento, se les realizo llamada telefónica, se les dio cita de seguimiento en 3 ocasiones a cada uno, y no asistieron. Referían no tener disponibilidad de tiempo.</p>
--	--	--

Índice de Adaptabilidad Cultural	<p>Nº de usuarios que refieren que el servicio es bueno.</p> <p>_____ X</p> <p>100 =</p> <p>Nº total de usuarios.</p>	<p>7/7*100= 100%</p> <p>El 100% de los estudiantes valorados, manifiestan que el servicio es bueno en relación con el tema de sustancias psicoactivas.</p>
Remisiones	<p>Nº de remisiones a la EPS – IPS entregadas</p> <p>_____ X</p> <p>100 =</p> <p>Nº de remisiones requeridas.</p>	<p>No se remitió ningún usuario al servicio de urgencias</p>

Tabla 3 Indicadores de cumplimiento

13. ACTIVIDADES REALIZADAS

ESTRATEGIA	INDICADOR	FORMULA	RESULTADO
PROMOCIÓN PREVENCIÓN. HABILIDADES PARA LA VIDA.	Y Educación para estudiantes de la institución Luis Duque Peña. Grados sextos a once, matriculados.	Nº de estudiantes que participaron en las sesiones educativas. _____X 100 = Total, de estudiantes de 6° a 11° grado matriculados.	340/356*100=95.5% Del total de estudiantes de sexto a once, matriculado en el colegio (356), se educó el 95.5%, que equivale a 340 estudiantes.
PROMOCIÓN PREVENCIÓN. PAUTAS PARA MEJORAR LA SALUD MENTAL.	Y Educación para estudiantes de primer semestre de los diferentes programas de la universidad de Cundinamarca, seccional Girardot.	Nº de estudiantes que participaron en las sesiones educativas. _____X 100 = Total, de estudiantes de primer semestre.	188/219*100= 100% Del total de estudiantes de primer semestre (219), se educó el 85.8%, que equivale a 188 estudiantes.
PROMOCIÓN PREVENCIÓN.	Y Espacio establecido con la finalidad de brindar un lugar de descanso, y disminución del	Nº de estudiantes que participaron en las sesiones de relajación y descanso dirigido.	125/1176*100=10.6%

ZONA DE RELAJACIÓN Y DESCANSO	estrés para la población académica, de la universidad de Cundinamarca, seccional Girardot.	$\frac{\text{Total de la población académica matriculados IPA2024}}{100} \times 100 =$	Del total de la población académica (1176), fueron partícipes de esta iniciativa, el 10.6%, que equivale a las 125 personas.
MITIGACIÓN DEL DAÑO TERTULIANDO CON ZUMO	Población académica que fue partícipe de las jornadas educativas.	$\frac{\text{Nº de estudiantes que participaron en las jornadas educativas}}{\text{Número de estudiantes proyectados en consumo}} \times 100 =$	$93/80 \times 100 = 116.25\%$ Del total que se esperaba educar sobre reducción del daño por consumo de SPA (80), se educó en totalidad al 116.25% que equivale a 93 personas.

Tabla 4 Actividades Realizadas

14. EQUIPO HUMANO

NOMBRE		FUNCIÓN	TIPO DE VINCULACIÓN	ENTIDAD A LA QUE PERTENECE
Carlota Castro Quintana		Coordinadora de la profundización en salud sexual y procreativa.		UDEC
Julie Aguirre Hoyos		Docente asesora externa	Socióloga	
German Cardona García		Médico especialista en SPA.	Medico	UDEC
Paula Valderrama		Psicóloga	Psicóloga	UDEC
Edgar Cartagena Torres		Psicólogo	Psicólogo	UDEC
Fabian Alexander Cuellar		Pasante de enfermería	Estudiante	UDEC
Claudia Ramírez		Psico orientadora		Colegio Luis Duque Peña

Tabla 5 Equipo Humano

15. REGISTRO FOTOGRAFICO

15.1. Habilidades para la vida. (Estudiantes de sexto a once grado del, colegio Luis Duque Peña)



Fuente: Propia

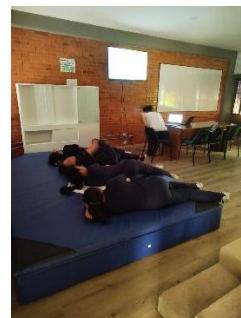
15.2. Pauta para mejorar la salud mental. (Estudiantes primer semestre de la universidad de Cundinamarca)





Fuente: propia

15.3. Zona de relajación y descanso dirigido. (Comunidad académica de la Universidad de Cundinamarca, seccional Girardot)



Fuente: propia

15.4. Tertuliando con zumo (Comunidad académica con hábitos de consumo de Spa)



Fuente: propia

16. CONCLUSIONES

El desarrollo y ejecución del proyecto integral basado en la promoción de la salud, la vida, la prevención del consumo de sustancias psicoactivas y la mitigación y reducción del daño asociado, ha demostrado ser una iniciativa exitosa e impactante para todas las comunidades educativas involucradas. A través de las diversas actividades implementadas, se ha logrado no solo concientizar a los participantes sobre los riesgos del consumo de sustancias psicoactivas, sino también proporcionarles herramientas prácticas para mejorar su salud mental, fortalecer sus habilidades para la vida y fomentar un entorno de apoyo y bienestar.

La actividad de "Habilidades para la Vida" en la Institución Rural Luis Duque Peña ha dejado una huella duradera en los estudiantes, brindándoles los conocimientos esenciales para resistir la presión hacia el consumo de sustancias. Igualmente, las "Pautas para Mejorar la Salud Mental" dirigidas a los estudiantes de primer semestre de la Universidad de Cundinamarca, seccional Girardot, han sido recibidas con entusiasmo y aprecio, subrayando la importancia de la salud mental en la prevención del consumo de drogas y el cuidado de la salud mental en el entorno universitario.

La "Zona de Relajación y Descanso" ha sido un refugio de calma y bienestar para los estudiantes universitarios, demostrando que crear espacios de relajación puede tener un impacto positivo en la reducción del estrés y la ansiedad, factores que a menudo contribuyen al consumo de sustancias y al bajo rendimiento académico. Finalmente, la actividad "Tertuliano con Zumo" ha sido un ejemplo sobresaliente de cómo la educación informal y accesible puede llegar de manera efectiva a las áreas más vulnerables, proporcionando conocimientos críticos para la reducción del daño asociado al consumo de sustancias psicoactivas.

Los resultados obtenidos hasta ahora son bastante alentadores y reflejan la efectividad de un enfoque integral y multifacético para abordar esta problemática. Sin embargo, es fundamental mantener la continuidad de este proyecto para asegurar un impacto a largo plazo. La promoción de la salud y la vida, así como la prevención y mitigación del daño por consumo de sustancias psicoactivas, deben ser esfuerzos continuos y sostenidos.

La continuidad y expansión de este proyecto integral es esencial para consolidar los logros alcanzados y extender sus beneficios a un mayor número de personas. La combinación de actividades educativas, reflexivas y de apoyo demuestra que es posible crear un entorno más saludable y seguro para todos. Seguiremos comprometidos con esta misión, trabajando incansablemente para mejorar la calidad de vida de nuestras comunidades y asegurar un futuro libre de los daños asociados al consumo de sustancias psicoactivas.

14. RECOMENDACIONES

- Se sugiere ampliar la participación de más adolescentes y jóvenes universitarios para contar con más representación, esto permitirá obtener resultados más generalizados y fortalecer el desarrollo del programa.
- Se recomienda capacitar a profesionales y agentes educativos en estrategias de promoción de la salud, prevención del consumo de SPA y mitigación del daño, para fortalecer sus competencias y habilidades para trabajar con adolescentes y jóvenes en esta área.
- En el escenario de mitigación y reducción de daño ‘hay que incluir las pruebas de tamizaje porque eso permite identificar el nivel de riesgo donde se encuentra el estudiante consumidor y plantear individualmente el cuidado que requiera según el riesgo, haciendo un ejercicio para que el estudiante asuma el compromiso y acepte esta valoración ya que en esta pasantía no fue posible que lo aceptaran.
- Este plan estratégico debe ser cambiante acorde al perfil del grupo de estudiantes que sea aborda, sin embargo, la base generada en el presente documento permite la continuidad del trabajo,

-

15. REFERENCIAS

1. Misión – visión UDEC <https://www.ucundinamarca.edu.co/index.php/universidad/mision-vision>
2. LEY 30, 1992 <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=253>
3. Políticas y estrategias de educación UNESCO. <https://www.unesco.org/es/education-policies>
4. AUDIT-OPS https://www3.paho.org/hq/dmdocuments/2009/AUDIT_spa.pdf
5. La prueba de detección de consumo de alcohol, tabaco y sustancias (ASSIST) https://www.seccatid.gob.gt/images/Docs_CTA/Assist-la-prueba-de-deteccion.pdf
6. CARACTERIZACIÓN DEL RIESGO Y DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS DE LA UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA, SECCIONAL GIRARDOT-II. JOHAN LIZCANO 2024
7. URRÁ M, Eugenia; JANA A, Alejandra y GARCÍA V, Marcela. ALGUNOS ASPECTOS ESENCIALES DEL PENSAMIENTO DE JEAN WATSON Y SU TEORÍA DE CUIDADOS TRANSPERSONALES. *Cienc. enferm.* [online]. 2011, vol.17, n.3 [citado 2024-07-22], pp.11-22. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532011000300002&lng=es&nrm=iso. ISSN 0717-9553. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532011000300002>.
8. ONU. Problemática de las drogas. (s.f.). United Nations Office on Drugs and Crime.
9. Ibid. p.34.
10. Ibid. p. 34
11. Ibid. p. 35

12. Ibid. p.35
13. Ibid. p.35 https://www.unodc.org/documents/bolivia/Prev_Problematica_de_las_drogas.pdf
14. OPS.Promoción de la salud PAHO/WHO | Pan American Health Organization.
15. MINSALUD. ABECÉ de la prevención y atención al consumo de sustancias psicoactivas. (s.f.).
16. Ibid. p. 4
17. Ibid. p.4.
18. Ibid. p.4
19. POLANÍA, G., et al. (s.f.). La prevención en manos de los y las jóvenes. Ministerio de Justicia y del derecho.
20. PAO. Abuso de sustancias. (s.f.). PAHO/WHO | Pan American Health Organization.
21. Convención Única de las Naciones Unidas sobre Estupefacientes de 1961 Organización de las Naciones Unidas (ONU), (1961). Convención Única de las Naciones Unidas sobre Estupefacientes. https://www.unodc.org/unodc/en/commissions/CND/Mandate_Functions/conventions.html
22. Convención de las Naciones Unidas sobre Sustancias Psicotrópicas de 1971 Organización de las Naciones Unidas (ONU), (1971). Convención de las Naciones Unidas sobre Sustancias Psicotrópicas. https://www.unodc.org/pdf/convention_1971_es.pdf
23. Convención de las Naciones Unidas contra el Tráfico Ilícito de Estupefacientes y Sustancias Psicotrópicas de 1988. https://www.unodc.org/pdf/convention_1988_es.pdf
24. ARÉVALO REYES, Héctor Darío. Constitución Política de Colombia. Banco de la república. P. 4
25. Ibid. p.5
26. Ibid. p.5
27. MINSALUD. Ley 1751 de 2015
28. MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL Ley 911 DE 2004. (s.f.).
29. SENADO DE COLOMBIA. Ley 30 de 196- Gestor Normativo. Inicio- Función Pública.

30. SENADO DE COLOMBIA. Ley 1335 de 2009 - Gestor Normativo. Inicio - Función Pública.
31. PRESIDENCIA DE LA REPUBLICA. Decreto 120 de 2010 - Gestor Normativo Inicio - Función Pública.
32. SENADO DE COLOMBIA. Ley 1581 de 2012 - Gestor Normativo. - Función Pública
33. SENADO DE COLOMBIA. Ley 1566 de 2012 - Gestor Normativo. - Función Pública
34. MINSALUD. Ley 1616 de 2013 - Salud Mental. (s.f.). Así Vamos en Salud - indicadores en salud normatividad derechos.
35. AGUIRRE Y MURO. Op., Cit., p 13
36. SENADO DE COLOMBIA. Ley 2000 de 2019 - Gestor Normativo Inicio - Función Pública.
37. MINISTERIO DE JUSTICIA Y DEL DERECHO. Resolución 089 de 2019.
38. MINISTERIO DE JUSTICIA Y DEL DERECHO decreto 811 de 2021.
39. OSUNA PATIÑO, Néstor Iván. Política Nacional de Drogas 2023-2033. Ministerio de Justicia y del Derecho.
40. UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA. (s.f.). UCundinamarca.
41. UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA. Manual de políticas de seguridad y privacidad de la información. (s.f.). U Cundinamarca.
42. UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA. Resolución 091 de 2023.
43. Zonas de orientación universitaria para la reducción y mitigación del consumo de sustancias psicoactivas, como estrategia para enfrentar el uso y abuso de sustancias psicoactivas y otras adicciones no tóxicas, en adolescentes y jóvenes de Girardot Cundinamarca.
44. MINSALUD. ABECÉ de la prevención y atención al consumo de sustancias psicoactivas. (s.f.).
45. Habilidades para la vida, OMS. <https://habilidadesparalavida.net/habilidades.php>
46. Política nacional de salud mental
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/politica-nacional-salud-mental.pdf>

47. SUEÑO Y RENDIMIENTO ACADEMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS, REVISION SISTEMATICA. <https://neurologia.com/articulo/2020015>
48. PLAN DE ACCION CAMPO DE APRENDIZAJE 2023 ZONA UNIVERSITARIA. Pdf
49. PLAN DE ACCION CAMPO DE APRENDIZAJE 2023 ZONA UNIVERSITARIA. Pdf
50. SAMHSA - Prevention of Substance Use and Mental Disorders SAMHSA - Harm Reduction <https://www.samhsa.gov/find-help/harm-reduction>
51. Regulación emocional en adolescentes con abuso de drogas: un estudio cualitativo <https://eric.ed.gov/?id=EJ1260122>
52. Programas de prevención primaria del consumo de sustancias para niños y jóvenes: una revisión sistemática.
<https://publications.aap.org/pediatrics/article/146/3/e20192747/77130/Primary-Substance-Use-Prevention-Programs-for>
53. Evaluación de intervenciones comunitarias de promoción de la salud en niños y adolescentes en países de altos ingresos: una revisión exploratoria de las estrategias y los métodos utilizados. <https://bmcpublikealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-023-15691-y>
54. Factores de riesgo y protección del abuso de drogas entre adolescentes: una revisión sistemática <https://bmcpublikealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-021-11906-2>
55. Eficacia de las intervenciones preventivas en las escuelas sobre el consumo de alcohol entre los adolescentes: un metaanálisis de ensayos controlados aleatorios.
<https://link.springer.com/article/10.1186/1747-597X-9-48>
56. Relaciones entre la escuela, los compañeros y la familia y consumo de sustancias, bienestar subjetivo y síntomas de salud mental en adolescentes en Gales: un estudio transversal <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6244918/#:~:text=Positive%20relationships%20with%20family%20and,subjective%20wellbeing%20and%20mental%20health.>
57. El modelo de motivación, habilidades y toma de decisiones del “abuso de drogas”Prevención <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1081/JA-200034769>
58. La gente crea salud: la promoción eficaz de la salud es un proceso creativo <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4540224/>
59. El papel de la promoción de habilidades para la vida en la prevención del abuso de sustancias: un análisis de mediación <https://academic.oup.com/her/article/23/4/621/586963?login=true>

60. prevention science as a base for substance abuse prevention planning – lessons learned for improving the prevention <https://hrcak.srce.hr/file/169595>
61. <https://link.springer.com/article/10.1007/s002130100917>
62. Hábitos de vida saludable, alimentación: <https://www.frontiersin.org/journals/nutrition/articles/10.3389/fnut.2022.943998/full>
63. hábitos de vida saludable, ejercicio: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>
64. hábitos de vida saludable, sueño: https://www.health.harvard.edu/newsletter_article/sleep-and-mental-health
65. hábitos de vida saludable, manejo del tiempo: <https://www.apa.org/pubs/journals/edu/>
66. Comunicación asertiva: <https://www.apa.org/pubs/journals/edu>
67. Fortalezas y debilidades: Ghielen, STS, van Woerkom, M., y Christina Meyers, M. (2017). Promoción de resultados positivos a través de intervenciones basadas en fortalezas: una revisión de la literatura. *The Journal of Positive Psychology* , 13 (6), 573–585. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1365164>
68. Búsqueda de apoyo: Lederer AM, Oswalt SB. El valor de la promoción de la salud universitaria: una población y un entorno críticos para mejorar la salud pública. *Soy J Salud Educa* . 2017; 48:215-218.
69. Riesgos asociados al consumo: 1.Ayalew M, Tafere M, Asmare Y. Prevalencia, tendencias y consecuencias del consumo de sustancias entre estudiantes universitarios: implicaciones para la intervención. *Revista Internacional de Educación en Salud Comunitaria* . 2018;38(3):169-173. doi: 10.1177/0272684X17749570
70. Actividades ocio: Feldman, AF y Matjasko, JL (2005). El papel de las actividades extracurriculares escolares en el desarrollo de los adolescentes: una revisión exhaustiva y futuras orientaciones. *Review of Educational Research* , 75 (2), 159-210. <https://doi.org/10.3102/00346543075002159>

71. Sueño y descanso: Okano, K., Kaczmarzyk, JR, Dave, N. *et al.* La calidad, duración y consistencia del sueño se asocian con un mejor desempeño académico en estudiantes universitarios. *npj Sci. Learn.* **4**, 16 (2019). <https://doi.org/10.1038/s41539-019-0055-z>
72. Respiración: Zaccaro A, Piarulli A, Laurino M, Garbella E, Menicucci D, Neri B, Gemignani A. How Breath-Control Can Change Your Life: A Systematic Review on Psycho-Physiological Correlates of Slow Breathing. *Front Hum Neurosci.* 2018 Sep 7;12:353. doi: 10.3389/fnhum.2018.00353. PMID: 30245619; PMCID: PMC6137615
73. Estiramiento: una retrospectiva de investigación
Len Kravitz, Ph.D: <https://www.unm.edu/~lkravitz/Article%20folder/stretching2010UNM.html>
74. Pautas: Centers for Disease Control and Prevention (CDC) – Marijuana
<https://www.cdc.gov/cannabis/about/index.html>
75. SCHOUWENBURG, Henri C., et al. *Asesoramiento al procrastinador en entornos académicos*. Asociación Estadounidense de Psicología, 2004.
76. National Health Service (NHS) - Alcohol and University Students
77. Búsqueda de ayuda National Institute on Drug Abuse (NIDA) - Principles of Drug Addiction Treatment: A Research-Based Guide
-