

ESTADO ACTUAL DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS EN
JÓVENES DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA EN GIRARDOT, AÑO 2023.

AUTORES

NIYI TATIANA SÁENZ PINZON

NATALIA CEPEDA CEDEÑO

LAURA DANIELA TORRES BUITRAGO

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA DE ENFERMERÍA

GIRARDOT

2024

ESTADO ACTUAL DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS EN
JÓVENES DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA EN GIRARDOT, AÑO 2023.

AUTORES

NIYI TATIANA SÁENZ PINZON (330220136)

NATALIA CEPEDA CEDEÑO (330220110)

LAURA DANIELA TORRES BUITRAGO (330220140)

ASESORAS

ENFERMERA

AMANDA ORTIZ DONCEL, MAGISTER SALUD COMUNITARIA

CLAUDIA CONTRERAS, MAGÍSTER EN SALUD PÚBLICA

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA DE ENFERMERÍA

GIRARDOT

2024

Nota de Aceptación

Presidente del Jurado

Jurado

Jurado

Girardot 25 de noviembre

CONTENIDO

| | Pág. |
|-------------------------------------|------|
| 1. INTRODUCCIÓN..... | 11 |
| 2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA..... | 14 |
| 2.1. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA | 14 |
| 2.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA | 19 |
| 3. JUSTIFICACIÓN..... | 20 |
| 4. OBJETIVOS..... | 23 |
| 4.1. OBJETIVO GENERAL..... | 23 |
| 4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS | 23 |
| 5. MARCOS DE REFERENCIA | 25 |
| 5.1. MARCO TEÓRICO | 25 |
| 5.2. MARCO CONCEPTUAL..... | 28 |
| 5.3. MARCO ÉTICO | 30 |
| 5.4. MARCO LEGAL..... | 32 |

| | | |
|------|--|----|
| 5.5. | MARCO GEOGRAFICO | 34 |
| 6. | DISEÑO METODOLÓGICO | 37 |
| 6.1. | TIPO DE ESTUDIO | 37 |
| 6.2. | UNIVERSO..... | 37 |
| 6.3. | POBLACIÓN..... | 37 |
| 6.4. | MUESTRA..... | 37 |
| 6.5. | MUESTREO | 38 |
| 6.6. | CRITERIOS DE INCLUSIÓN..... | 38 |
| 6.7. | CRITERIOS DE EXCLUSIÓN | 39 |
| 6.8. | PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS..... | 39 |
| 6.9. | VARIABLES..... | 40 |
| 7. | RESULTADOS Y DISCUSIÓN | 41 |
| 7.1. | CARACTERÍSTICA SOCIODEMOGRÁFICA | 41 |

| | |
|---|----|
| 7.2. ACCIONES DE ENFERMERÍA EN LA XXVIII JORNADA DE SENSIBILIZACIÓN EN LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL, PREVENCIÓN, Y MITIGACIÓN DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS..... | 56 |
| 8. CONCLUSIONES..... | 57 |
| 9. RECOMENDACIONES..... | 59 |
| 10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 60 |
| 11. ANEXOS..... | 72 |

LISTA DE TABLAS

| | Pág. |
|---|------|
| Tabla 1. Muestra, estudiantes de enfermería, I a V semestre 2023..... | 38 |
| Tabla 2. Característica sociodemográfica..... | 41 |
| Tabla 3. Sustancias lícitas e ilícitas | 45 |
| Tabla 4. Frecuencia en el consumo de sustancias lícitas e ilícitas en los últimos 3 meses | 49 |

LISTA DE FIGURAS

| | Pág. |
|---|------|
| Figura 1. Modelo de promoción de Nola Pender..... | 26 |
| Figura 2. Mapa satelital del municipio de Girardot, Cundinamarca..... | 35 |
| Figura 3. Vista satelital de la Universidad de Cundinamarca, seccional Girardot . | 35 |
| Figura 4. Variables..... | 40 |

LISTAS DE GRÁFICAS

| | Pág. |
|---|------|
| Gráfica 1. Consumo de sustancias lícitas | 46 |
| Gráfica 2. Consumo de sustancias ilícitas | 47 |
| Gráfica 3. Frecuencia en el consumo de Sustancias lícitas | 51 |
| Gráfica 4. Frecuencia en el consumo de sustancias ilícitas..... | 52 |
| Gráfica 5. Nivel de consumo de sustancias lícitas | 53 |
| Gráfica 6. Nivel de consumo de sustancias ilícitas | 55 |

LISTA DE ANEXOS

| | Pág. |
|---|------|
| Anexo 1. Taller: conocimientos sobre el consumo de sustancias psicoactivas | 72 |
| Anexo 2. Taller: consumo de alcohol..... | 74 |
| Anexo 3. Taller: consumo de tabaco..... | 76 |
| Anexo 4. Taller: principales factores de riesgo y protección para el consumo de sustancias psicoactivas | 78 |
| Anexo 5. Taller: habilidades sociales y emocionales para la toma asertiva de decisiones..... | 80 |
| Anexo 6. Taller: estrategias psicosociales para el manejo del estrés y la ansiedad | 82 |
| Anexo 7. Taller: la salud mental y el bienestar: ejes esenciales para el buen vivir | 84 |
| Anexo 8. Taller: la importancia de las redes de apoyo y los recursos para la prevención del consumo de sustancias psicoactivas..... | 86 |
| Anexo 9. Taller: historias de vida, superación y resiliencia..... | 88 |

| | |
|---|----|
| Anexo 10. Taller: aprendizaje y apropiación del conocimiento: Prevención y tratamiento del consumo de sustancias psicoactivas | 90 |
| Anexo 11. Unidad didáctica de jornada de sensibilización para la prevención del consumo | 92 |

RESUMEN

El consumo de sustancias psicoactivas en adolescentes representa un problema de salud pública y sigue creciendo a nivel mundial. La presente investigación se enfoca en determinar el estado actual de consumo de sustancias psicoactivas en jóvenes de I a V semestre del programa de enfermería, universidad de Cundinamarca año 2023. **Metodología.** Estudio cuantitativo de tipo descriptivo transversal, que busca analizar la población estudiantil mediante la aplicación del instrumento ASSIST (La prueba de detección de consumo de alcohol, tabaco y sustancias), que cuenta con un total de 8 preguntas que se dividen en el consumo en los últimos tres meses, a lo largo de la vida y el consumo de sustancias inyectables. **Resultados.** Con relación al género la muestra de mayor representación es 66.4% (74 mujeres), las edades de estos jóvenes oscilan entre los 18 a 20 años (50%), se identificó que las sustancias que presentan mayor consumo son el alcohol con una incidencia del 84% (93), el tabaco 27% (30), cannabis 26% (29) y bebidas energizantes 16% (18). **Conclusiones.** El mayor consumo en la población universitaria es el alcohol con un riesgo alto 19,4% (18), seguido del tabaco con un riesgo alto 13,3% (4), por lo tanto, se hace necesario realizar acciones de enfermería enfocadas en promoción de la salud mental, prevención y mitigación del consumo.

Palabras clave: Joven, sustancias psicoactivas, consumo de sustancias, salud mental, intervenciones, enfermería.

ABSTRACT

The use of psychoactive substances in adolescents represents a public health problem and continues to grow worldwide. This research focuses on determining the current state of psychoactive substance use in young people from I to V semester of the nursing program, University of Cundinamarca, year 2023. Methodology. Quantitative study of cross-sectional descriptive type, which seeks to analyze the student population through the application of the ASSIST instrument (The screening test for alcohol, tobacco and substance use), which has a total of 8 questions that are divided into consumption in the last three months, throughout life and consumption of injectable substances. Results. In relation to gender, the sample with the highest representation was 66.4% (74 women), the ages of these young people ranged between 18 and 20 years (50%), the substances with the highest consumption were identified as alcohol with an incidence of 84% (93), tobacco 27% (30), cannabis 26% (29) and energy drinks 16% (18). Conclusions. The highest consumption in the university population is alcohol with a high risk of 19.4% (18), followed by tobacco with a high risk of 13.3% (4), therefore, it is necessary to carry out nursing actions focused on mental health promotion, prevention and mitigation of consumption.

Key words: youth, psychoactive substances, substance use, mental health, interventions, nursing.

1. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, se ha generado un creciente interés por comprender los patrones de consumo, los factores y las consecuencias asociadas, especialmente en entornos académicos; entre los cuales se encuentra el ámbito universitario, donde los jóvenes experimentan, esto puede afectar su rendimiento académico y bienestar general debido al uso frecuente de sustancias psicoactivas. Este grupo es particularmente vulnerable por factores como: la presión social, estrés académico y la transición a la adultez, que pueden interferir en el comportamiento y decisiones relacionadas con el consumo.

En 2021, el cannabis fue la droga más consumida a nivel mundial, con aproximadamente 219 millones de personas, lo que equivale al 4% de la población global, los opioides por su parte, fueron consumidos por alrededor de 60 millones de personas, es decir, el 1,2% de la población, con una gran parte de los consumidores residiendo en Asia Meridional y Sudoccidental. De estos, 31,5 millones consumieron opiáceos, principalmente heroína, en cuanto a la cocaína, 22 millones de personas la consumieron, representando el 0,4% de la población mundial, también se estima que 36 millones de personas consumieron anfetaminas con un porcentaje del 0,7%, con un aumento en su uso durante la última década¹.

En el contexto de Colombia, el consumo de sustancias psicoactivas entre los estudiantes universitarios es un tema de creciente relevancia. Diversos estudios han señalado que el consumo de estas sustancias en universidades públicas y privadas del país está en aumento, lo que destaca la necesidad de realizar investigaciones

¹ UNODC. (2023). Informe mundial sobre las drogas. [Sitio web] [Consultado el 13 de junio de 2024] Disponible en: https://www.unodc.org/res/WDR-2023/WDR23_ExSum_Spanish.pdf

detalladas para una mayor comprensión de esta situación y desarrollar estrategias para abordarla. El alcohol resulta ser una de las sustancias consumidas con mayor frecuencia entre los estudiantes universitarios de 18 y 24 años, con una prevalencia del 38,3%, a su vez afectando a 673 mil estudiantes de las ciencias de la salud, influenciado por el contexto sociocultural en el que se encuentran, como se menciona en un estudio realizado en universidades ubicadas en ciudades como Bogotá y Tunja ². En otro estudio del 2020 llevado a cabo en la Universidad de Antioquia, se evidencia mayor consumo de alcohol en los últimos 30 días del 62,2% seguido por el consumo actual de cigarrillo con un 10,5%, influyendo factores como el ambiente académico además de las experiencias personales y del grupo³.

Por ello, surge el interés de investigar sobre el consumo de sustancias psicoactivas en los estudiantes universitarios, esta investigación se centra en una Universidad pública de Girardot- Cundinamarca, con el propósito de caracterizar el consumo de sustancias psicoactivas entre sus estudiantes. El desarrollo del presente estudio se construyó en 4 momentos. En primer lugar, se realizó una descripción del problema, destacando la relevancia y la frecuencia del consumo de sustancias psicoactivas de jóvenes a nivel mundial, nacional, departamental y municipal. Esta sección proporciona un contexto teórico que contribuye en la comprensión de la complejidad del problema y su impacto. A través de estudios previos y estadísticas, se busca ofrecer una visión integral del estado actual del consumo de estas sustancias psicoactivas.

² HERNÁNDEZ, Sandra Milena, *et al.* (2023). Consumo colectivo de alcohol en jóvenes universitarios en Colombia. [En línea] [Consultado el 13 de junio de 2024] Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962023000300006

³ GONZÁLEZ, Alejandra, *et al.* (2020). Frecuencia y factores asociados al consumo de alcohol, cigarrillo y sustancias psicoactivas, en estudiantes de una Universidad Pública en Colombia. [En línea] [Consultado el 13 de junio de 2024] Disponible en: <https://revistas.ucc.edu.co/index.php/od/article/view/3637/3059>

Posteriormente, se determina el objetivo general y los específicos de la investigación. Estos objetivos definen el alcance y las metas de la investigación; entre ellos se incluye la identificación de estudiantes que consumen sustancias psicoactivas y, a su vez, la frecuencia, el establecimiento del nivel de riesgo, además de permitir el desarrollo de acciones de promoción, prevención y mitigación. Seguidamente, se detallan los marcos de referencia, en el cual se establece el modelo que apoya la investigación, los conceptos más relevantes y la normatividad aplicable.

Luego, se explica el diseño metodológico, en el que se describen los métodos y técnicas que se utilizaron para recopilar y analizar los datos. Esta sección aborda el diseño del estudio, la población objetivo, el instrumento de recolección de datos (ASSIST), junto con los resultados y sus respectivas gráficas, estos permitieron identificar la frecuencia de las sustancias lícitas e ilícitas que consumen los estudiantes del programa de enfermería y establecer el nivel de riesgo de consumo de SPA. Finalmente, se mencionan los resultados obtenidos y se presentan las conclusiones a las que se llega basadas en el análisis de los datos.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

Las sustancias psicoactivas son compuestos naturales o sintéticos que se consumen a través de diversas vías, como oral, nasal, intramuscular o intravenosa. Estas actúan en el sistema nervioso central y tienen la capacidad de alterar la percepción, transformar el estado de ánimo y modificar la forma en que se experimenta el dolor. Se clasifican en lícitas e ilícitas: entre las lícitas están el tabaco, alcohol y ciertos fármacos; entre las ilícitas se incluyen la marihuana, cocaína, heroína, el MDMA, LSD, entre otras ⁴. El consumo de estas sustancias representa uno de los principales problemas de salud a nivel mundial, afectando a todas las personas en especial a los adolescentes y jóvenes.

Las Naciones Unidas realizó un informe contra la droga y el delito (UNODC) de 2023, establece a nivel mundial que los adolescentes y jóvenes de entre 18 a 28 años siguen siendo una de las poblaciones más vulnerables en términos de acceso y mantenimiento del consumo de drogas. Además, se señala que, en 2021, el consumo de marihuana entre adolescentes de 15 a 16 años alcanzó un 5,34%, en comparación con el 4,3% registrado en adultos. Por otra parte, el consumo y la adquisición de drogas sintéticas se han vuelto más comunes debido a su fácil acceso y bajo costo, destacando la metanfetamina y el fentanilo. Este último está asociado con altos índices de sobredosis.

⁴ OPS. (2023). Caja de herramientas para el abordaje integral del uso de sustancias psicoactivas. [En línea] [Consultado el 2 de agosto de 2024]. Disponible en: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2023/10/1512668/caja_herramientas_v5.pdf

En el informe sobre las Américas de 2019, se detalla el nivel de consumo de sustancias psicoactivas en estudiantes universitarios de distintos países. “Esta población presenta niveles de consumo de bebidas alcohólicas que oscilan entre el 18,6% en El Salvador, al 76,9% en Uruguay. La prevalencia del último mes de consumo de alcohol supera el 50% en Brasil, Colombia, Ecuador y Uruguay. En tanto que los estudiantes universitarios de Bolivia, Panamá, Perú y Venezuela presentan registros entre el 30% y 37%”. Con relación al tabaco el informe establece que en América Central, El Salvador reportó una cifra del 12,1%, mientras que Panamá alcanzó el 5,5%. Así mismo, se registraron los niveles más elevados en los países de América del Sur, con Uruguay liderando con un 24%, seguido de Brasil con un 21,6%. el consumo de cocaína está cerca del 3% en Brasil, Colombia y Uruguay, y alrededor del 0,5% en otros países. Respecto al éxtasis, el consumo es del 3,1% en Brasil, 2% en Colombia, 1,2% en Uruguay, y menos del 0,5% en otros países; los tranquilizantes tienen un porcentaje inferior al 2%, y los estimulantes es del 0,4% en Colombia.⁵

El estudio nacional de consumo de sustancias psicoactivas en Colombia brinda porcentajes referentes al consumo de sustancias lícitas e ilícitas en el año 2019. Como se mencionó anteriormente, estas se dividen en dos categorías. Entre las sustancias lícitas, el tabaco o cigarrillo ocupa el primer lugar. La edad más común de inicio del consumo de tabaco es de 18 años, y se estima que un 25% empezó a fumar a los 15 años o antes, la segunda sustancia es el alcohol en donde la prevalencia de consumo se encuentra en personas de 25 a 34 años, seguido por jóvenes de 18 a 24 años y en menor medida a los adolescentes de 12 a 17 años.

⁵ CICAD. (2019). Informe sobre el consumo de drogas en las Américas. p. 25- 234. [Sitio web] [Consultado el 3 de agosto de 2024] Disponible en: https://www.oas.org/es/centro_noticias/comunicado_prensa.asp?sCodigo=C-014/19

Se estima que el primer consumo de esta sustancia ocurre a los 15 años o antes, siendo más frecuente entre los hombres que entre las mujeres.

Por otro lado, la marihuana se destaca como la sustancia ilícita más consumida. Se estima que aproximadamente 640 mil personas la consumieron en el último año, de las cuales el 75% eran hombres y el 25% mujeres., en cuanto a los grupos de edad, el mayor consumo de marihuana se da en los jóvenes de 18 a 24 años, con una prevalencia de 6,5% en el último año, seguido por el grupo de 25 a 34 años con un 4,2%. Estos dos grupos representan el 72% del total de consumidores de marihuana en el periodo mencionado. Cabe destacar que un 51% de los consumidores muestran signos de abuso o dependencia, con claras diferencias por sexo: 52,8% en hombres y 45,2% en mujeres⁶.

Las cifras en la actualidad tal como lo señalan los diferentes estudios, demuestran la gran prevalencia que existe de consumo de sustancias psicoactivas en los jóvenes y adolescentes; donde cada vez se convierte en una mayor problemática y difícil erradicación, siendo más amplio la comercialización de estas sustancias y más fácil su acceso, como medida a esta problemática en la agenda 2030 en los objetivos de desarrollo sostenible (ODS), el número 3 titulado “Salud y bienestar” establece acciones encaminadas a garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades, esto con el fin de que todas las personas tengan un acceso a la salud y así se les pueda proporcionar todos los cuidados e intervenciones necesarias, con lo anterior la meta 3.5 establece “Fortalecer la prevención y el tratamiento del abuso de sustancias adictivas, incluido el uso

⁶ CUMSILLE G, Francisco; FAGUA Duarte Jenny Constanza & BARRETO Núñez, Gonzalo. (2019) Estudio nacional del consumo de sustancias psicoactivas. Bogotá: MINSALUD, 2019. 165 p. Informe de Ministerio de Justicia. [En línea] [consultado el 9 de septiembre de 2023] Disponible en: <https://www.minjusticia.gov.co/programas-co/ODC/Documents/Publicaciones/Consumo/Estudios/estudio%20Nacional%20de%20consumo%202019v2.pdf>

indebido de estupefacientes y el consumo nocivo de alcohol”⁷, esto mediante intervenciones colectivas e individuales enfocadas a la población joven.

El plan de desarrollo del municipio de Girardot 2020 - 2023 establece el programa de salud con calidad y eficiencia, en este se priorizan diferentes problemáticas entre las cuales está el consumo, para esto se destina un subprograma llamado “salud mental y convivencia social” que tiene como meta principal la disminución del consumo de sustancias psicoactivas en adolescentes y la implementación de estrategias a 1200 familias en entorno a la prevención del consumo⁸, todo lo anterior se debe a la potencialización del microtráfico y consumo en por el aumento en el turismo del municipio, si bien se sabe Girardot se está posicionando como uno de los grandes destinos turísticos para la población colombiana, lo que genera que exista una gran movilización de personas y a su vez que se potencialicen factores como el consumo y venta de sustancias psicoactivas.

Como se mencionó anteriormente el microtráfico y el fácil acceso a sustancias no es un tema actual, sin embargo se ha potencializado con el paso de los años, lo que constituye un gran factor para el inicio de consumo temprano en los jóvenes; Es por lo anterior que la universidad de Cundinamarca hace más de una década aborda la problemática del consumo de sustancias psicoactivas mediante diferentes intervenciones sean directas o indirectas para el estudiante, actualmente un abordaje indirecto es uno de los núcleos temáticos que brinda la institución específicamente a los estudiantes de enfermería llamado electiva II promoción,

⁷ ONU. Organización de las Naciones Unidas. (2017). Objetivos y metas de desarrollo sostenible. Salud y bienestar. [Sitio web] [Consultado el 5 de agosto de 2024] Disponible en: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/health/>

⁸ GIRARDOT. 2020. Plan de Desarrollo Municipal 2020-2023. Girardot, Alcaldía Municipal de Girardot. [En línea] [Consultado el 10 de agosto de 2024] Disponible en: <https://fundacionexe.org.co/document/plan-de-desarrollo-municipal-de-girardot-2020-2023-girardot-es-de-todos/>

prevención y mitigación del consumo de sustancias psicoactivas donde se abordan temas como la prevención y mitigación del consumo de sustancias psicoactivas en la cual los mismo estudiantes son los encargados de diseñar campañas e intervenciones para la mitigación del consumo a la demás población universitaria.

Por otro lado se cuenta con un enfoque directo que se lleva a cabo a través de la unidad amiga, que dispone de un programa de intervención integral. Este programa incluye estrategias de promoción, prevención y mitigación para abordar el uso y abuso de sustancias psicoactivas, así como otras adicciones no tóxicas, dirigido a adolescentes y jóvenes, donde mediante la aplicación de instrumentos como el ASSIST y CRAFFT se determina la intervención que el individuo requiera.

Las estrategias de intervención brindadas por la universidad enfocadas a la mitigación del consumo de sustancias sean lícitas o ilícitas son un factor protector para toda la población estudiantil, por lo que para continuar con estas estrategias e intervenciones se pretende actualizar la base de datos de la población universitaria consumidora o en riesgo de serlo, con el fin de mitigar el consumo y/o promocionar un consumo seguro, pues ha evidenciado que una parte significativa de la población estudiante en riesgo de ser consumidora es el programa de enfermería de la facultad de ciencias de la salud, esto por factores relacionados con la sobrecarga académica y emocional a causa del rendimiento que exige la carrera, entre otros factores; con lo anterior y mediante la actualización de la base se lograra identificar e intervenir de manera directa o indirecta a aquellos estudiantes que aún no han sido identificados como consumidores pero presentan un riesgo de serlo.

2.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Determinar cuál es el estado actual del consumo de sustancias psicoactivas en jóvenes de I a V semestre del programa de enfermería de la Universidad de Cundinamarca durante el año 2023?

3. JUSTIFICACIÓN

El consumo de sustancias psicoactivas (SPA) representa uno de los mayores desafíos para la salud pública en Colombia y el mundo, de acuerdo con un informe de la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC), en 2021, aproximadamente 296 millones de personas consumieron algún tipo de SPA. Este fenómeno afecta de manera particular a los jóvenes entre 15 y 64 años⁹, entre los cuales los estudiantes universitarios se destacan como población especialmente vulnerable debido a su etapa de transición a la adultez y el entorno en el que se desenvuelven.

En el ámbito universitario, el programa de enfermería tiene una relevancia especial, ya que, en algunos casos, la ubicación turística influye en los comportamientos de los estudiantes, exponiéndolos a mayores factores de riesgo; esto hace fundamental la investigación sobre el consumo de SPA, no solo para identificar patrones de consumo, sino también para ajustar las estrategias de prevención y promoción de la salud, conocer los nuevos factores de riesgo permitirá que las intervenciones llevadas a cabo en la unidad amiga de la universidad, sean más efectivas, adaptándose a las necesidades actuales de los estudiantes. Por otro lado, en la electiva del programa, se proporciona información sobre el consumo de sustancias psicoactivas, lo que complementa las medidas preventivas y educativas.

La vulnerabilidad de los jóvenes, especialmente los estudiantes universitarios de enfermería, frente al consumo de SPA está influenciada por su etapa de desarrollo, debido a que en esta se enfrentan a una serie de factores de riesgo como se

⁹ UNODC. (2023). Informe mundial sobre las drogas. p.13. [Sitio web] [Consultado el 13 de junio de 2024] Disponible en: https://www.unodc.org/res/WDR-2023/WDR23_ExSum_Spanish.pdf

menciona en una investigación realizada en una Universidad de Ecuador, los cuales comprenden problemas como baja autoestima, ansiedad, depresión, estrés y alteraciones emocionales, pueden llevar a buscar alivio en las SPA. Asimismo, la disminución de las redes sociales y la disfunción familiar, influencia de los compañeros que consumen, accesibilidad a estas sustancias aumentan el querer experimentar. Sin embargo, existen factores protectores que pueden ayudar a mitigar esta vulnerabilidad, como el desarrollo de habilidades emocionales y sociales, el autocontrol, la espiritualidad y relaciones interpersonales positivas incluyendo la satisfacción derivada de las mismas¹⁰.

A causa del consumo de sustancias psicoactivas, los jóvenes universitarios pueden enfrentar consecuencias significativas en varias áreas de la vida como en el rendimiento académico, salud mental, las relaciones interpersonales y el desarrollo profesional, los cuales se llegan a reconocer por los indicadores de consumo en los jóvenes en donde se evidencian principalmente cambios en el estado de ánimo, como comportamientos de indiferencia y desinterés por actividades que antes les gustaban o realizaban habitualmente, así como distanciamiento afectivo. También se observan cambios en la conducta académica, con una disminución del rendimiento, problemas de disciplina, falta de atención y concentración, tendencia a dormir en horas de clase e incluso a evadir compromisos de aula.

El consumo de sustancias psicoactivas tiene consecuencias significativas para los jóvenes universitarios, afectando su rendimiento académico, salud mental, relaciones interpersonales y desarrollo profesional; se observan cambios en el estado de ánimo, como indiferencia y desinterés por actividades, junto con

¹⁰ VUELE, Diana, et al. (2021). Factores de riesgo y protectores relacionados al consumo de sustancias psicoactivas en estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional de Loja. [En línea] [Consultado el 16 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/1059/991>

distanciamiento afectivo. Académicamente, disminuye el rendimiento, la atención, concentración y hay tendencia a problemas de disciplina. En cuanto a la presentación personal, se descuida el autocuidado, con somnolencia y cambios en los hábitos, de igual manera, se alteran las relaciones familiares y cercanas, estas dificultades junto con el deterioro mental, incrementan el riesgo de deserción universitaria¹¹.

El impacto de esta investigación es significativo, ya que la aplicación del instrumento ASSIST desarrollado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), permitirá determinar los tipos de sustancias consumidas, los factores de riesgo emergentes y caracterizar a la población consumidora y en riesgo de serlo dentro de la comunidad universitaria, esto no solo contribuirá a mejorar las intervenciones preventivas y de mitigación, sino que también fortalecerá las acciones de salud pública en el entorno educativo, promoviendo entornos más seguros y protectores para los estudiantes de enfermería.

Por último, esta investigación se centrará en tres ejes: a nivel social, se espera realizar una caracterización de la población consumidora y en riesgo de serlo dentro de la comunidad universitaria, para facilitar una intervención oportuna por parte de la unidad amiga de la universidad; a nivel disciplinar, se llevarán a cabo acciones de enfermería enfocadas en promoción, prevención y mitigación del consumo mediante la ejecución de una jornada de sensibilización; y a nivel científico, se actualizará la caracterización del consumo en estudiantes de primero a quinto semestre, la cual servirá de base como seguimiento a estudios futuros que podrán ser aplicados de sexto a décimo semestre.

¹¹ OPS. Organización Panamericana de la Salud, et al. Herramientas para desarrollar actividades terapéuticas. p. 13-17. Ministerio de Salud. [En línea] [Consultado el 1 septiembre de 2023]. Disponible en: <<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/cartilla-participante-tamizaje.pdf>>

4. OBJETIVOS

4.1. OBJETIVO GENERAL

- Determinar el estado actual de consumo de sustancias psicoactivas en jóvenes de I a V semestre del programa de enfermería, Universidad de Cundinamarca año 2023, con el fin de diseñar acciones de enfermería en promoción de la salud mental, prevención y mitigación del consumo en el ámbito universitario.

4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Caracterizar sociodemográfica mente a los jóvenes del programa de enfermería de I a V semestre.
- Identificar las sustancias lícitas e ilícitas que consumen los estudiantes del programa de enfermería.
- Identificar la frecuencia del consumo de sustancias lícitas e ilícitas en los estudiantes.
- Establecer el nivel de riesgo de consumo de SPA de los estudiantes de la muestra seleccionada.

- Diseñar y ejecutar acciones de enfermería en promoción de la salud mental, prevención y mitigación en el consumo de sustancias psicoactivas en el ámbito universitario.

5. MARCOS DE REFERENCIA

5.1. MARCO TEÓRICO

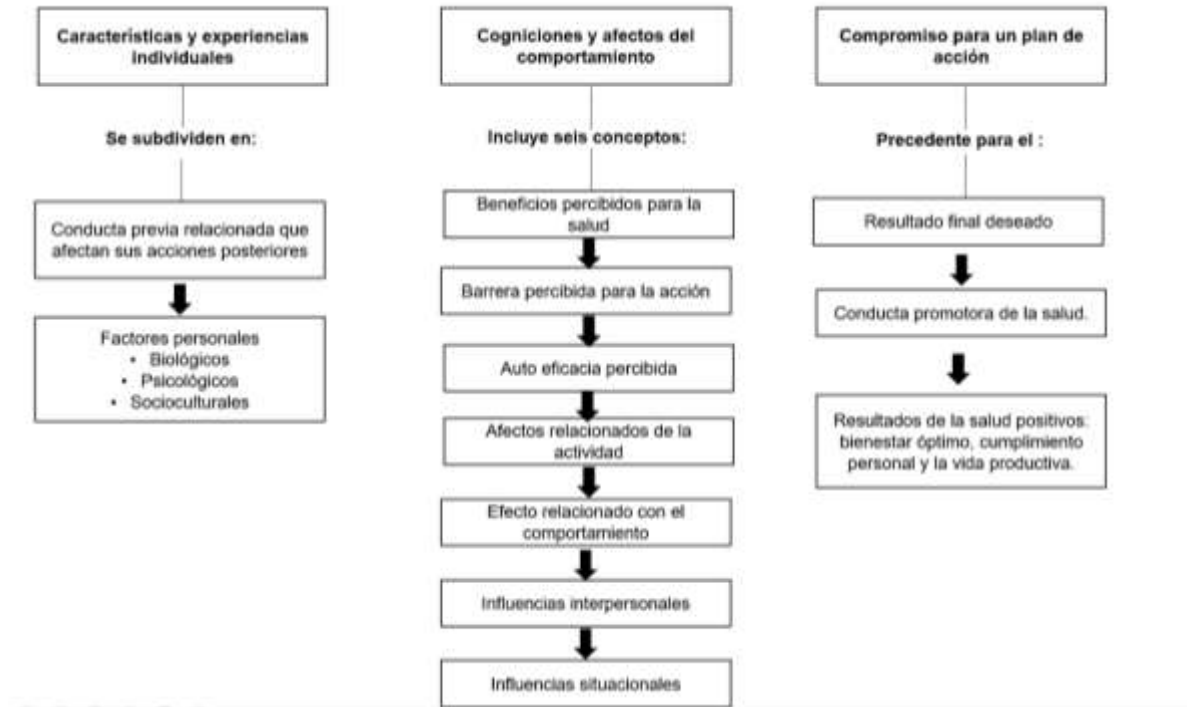
Las intervenciones de enfermería en el consumo de sustancias lícitas e ilícitas deben estar enfocadas en la promoción y prevención, para esto es necesario tener como referente el modelo de promoción de la salud planteado por la enfermera Nola Pender, el cual busca que mediante las intervenciones de enfermería se promueva en el individuo cuidados propios y decisiones inteligentes que no pongan en riesgo su salud, esto con el fin de aumentar el nivel de bienestar en el individuo.

El modelo de promoción de la salud (MPS) hace referencia a los aspectos o factores que intervienen en la modificación de la conducta de los seres humanos, ya sean sus actitudes y/o motivaciones hacia el hacer que promoverán la salud, así mismo este se basa en dos sustentos teóricos; en primer lugar, hace referencia a los procesos cognitivos relacionada con los factores psicológicos que afectan de una u otra manera en los comportamientos de los individuos. Este proporciona requisitos para regular el comportamiento: la atención (observando detenidamente lo que sucede); retención (teniendo presente lo observado); reproducción (es la capacidad de volver a realizar la conducta) por último, la motivación (existencia de una causa para querer tener la conducta). El segundo sustento teórico se basa en que la conducta es racional y en este se considera fundamental la intencionalidad teniendo en cuenta que debe estar definida, tener claridad y ser concreta para llegar a conseguir lo que se ha propuesto.¹²

¹² ARISTIZÁBAL Hoyos, Gladis Patricia, et al. (2011). El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. vol. 8, no. 4. ISSN 2395-8421. p. 17-19. [En línea] [consultado el 28 de septiembre de 2023] Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003#:text=El%20Modelo%20de%20Promoción%20de%20la%20Salud%20propuesto%20por%20Nola%20la%20generación%20de%20conductas%20saludables.

Según el modelo de promoción de Nola Pender se centra en tres áreas o características, las cuales se presentan en la figura 1:

Figura 1. Modelo de promoción de Nola Pender



Fuente: Elaboración propia 2024.

Con respecto a lo anterior, en las características y experiencias propias en los adolescentes y jóvenes consumidores se destaca la necesidad de experimentar sensaciones nuevas o buscar alivio a problemas o situaciones complejas; en relación a esto se evidencia en los factores personales que existe mayor prevalencia

de consumo en el género masculino que el femenino, al igual que se ven más vulnerables en las edades de 12 a 24 años, teniendo en cuenta que las sustancias más consumidas son el alcohol y la marihuana, evidenciándose en los estratos socioeconómicos más altos la prevalencia de un mayor consumo pero en los estratos bajos se considera perjudicial debido a que no se tiene un control adecuado.

Si se habla de las personas consumidoras o en riesgo de serlo se puede relacionar esta fase o características con aquellos factores de riesgo y protectores, como se ha venido mencionando los factores de riesgo que más prevalecen son: La necesidad de experimentar nuevas sensaciones, problemas familiares, dificultades económicas y problemas interpersonales; Todos estos factores generan desventaja en los individuos puesto que se desarrollaran cambios conductuales negativos los cuales dificultan que la persona entienda, acepte y se comprometa a tener acciones en pro de su salud y de la promoción de la misma, para contrarrestar esto se encuentran los factores protectores, entre los que se destacan, las intervenciones familiares, las campañas de promoción, prevención y manejo seguro de sustancias ya sean lícitas o ilícitas, el apoyo por parte del personal capacitado y finalmente la aceptación y reconocimiento del individuo acerca de su condición y la necesidad de este para una intervención.

Teniendo en cuenta lo anterior, se toma el modelo de promoción de la salud de Nola Pender como referente al momento de llevar a cabo la promoción y prevención del consumo de sustancias lícitas e ilícitas, que abarca desde lo conductual, personal, interpersonal y social, permitiendo al personal de la salud comprender a la población a intervenir y así mismo generar estrategias adecuadas para cada grupo según se requiera, teniendo en cuenta que “La promoción de la salud está dirigida a aumentar el nivel de bienestar del individuo, describiendo la naturaleza

multidimensional de las personas mientras interactúan dentro de su entorno para buscar el bienestar”.¹³

5.2. MARCO CONCEPTUAL

En la presente investigación se trabajó con la población que se encuentra en la etapa de curso de vida comprendida como **joven**; entendiendo que en Colombia se es legalmente un joven si cumple con el rango de edad establecido en la ley estatutaria 1622 de 2013 en la que se plantea que debe tener entre 14 a 28 años y según la OMS este periodo se desarrolla desde los 14 hasta los 24 años¹⁴; Por lo que se tuvo en cuenta para el desarrollo de la prueba a estudiantes mayores de edad (18 años).

Los estudiantes universitarios son personas que cursan enseñanzas oficiales ya sean profesionales – técnicas o tecnólogos estas tres pueden ser de formación continua y propia de la institución u otros estudios ofrecidos por las universidades¹⁵.

Las **sustancias psicoactivas** son los diferentes compuestos ya sea naturales o sintéticos entre los que se encuentran, las drogas ilícitas, como la marihuana, cocaína, heroína, el alcohol, anfetaminas, entre otros, las cuales generarán efectos ya sea depresores o estimulantes en el sistema nervioso central modificando desde

¹³ FLORES, Paola, et al. (2022). Inteligencia emocional percibida e intención de consumo de alcohol y marihuana en adolescentes. vol. 47(2), no. 41-55. p. 42-43. [En línea] [consultado el 2 de septiembre de 2023] Disponible en: https://www.aesed.com/upload/files/v47n2_3-lizeth.pdf

¹⁴ TOMAZZINI, Alessandra. (2021). Actualización de la guía para integridad de datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS): En esta guía se enfatizan las expectativas de la OMS con relación a adherirse a los principios de integridad de los datos durante todo el ciclo de vida del dato. Indufarma: industria farmacéutica, 2021, vol. 5, no 17, p. 10-11. [En línea] [Consultado el 9 de octubre de 2024] Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8973087>

¹⁵ ANDRADE, Larry D. (2002). Los estudiantes y el significado acerca de los estudios universitarios: reflexión y propuesta metodológica. Perfiles educativos. vol.24, n.97-98. ISSN 0185-2698. pp.96-116. [En línea] [Consultado el 16 de octubre de 2024] Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-26982002000300007&lng=es&nrm=iso

la parte motora hasta la psicológica; también se presentan las sustancias lícitas, estas, son sustancias legales, que están bien percibidas a nivel social y cultural, las cuales pueden ser consumidas o distribuidas sin ninguna penalización de la ley.

El **consumo de sustancias** implica un hábito continuo o prolongado de las mismas, estas, son introducidas por el organismo mediante las diferentes vías de administración, generando en el sistema nervioso, alteraciones en funciones encargadas de regular el comportamiento, el pensamiento, la memoria y las emociones.

Los consumidores universitarios son la población usuaria de las sustancias psicoactivas que presentan un perfil diverso y dinámico, que influye en su cotidianidad factores socioeconómicos y psicosociales, lo que permite el objeto a investigar.

Las **acciones de promoción** son un conjunto de actividades planificadas y ejecutadas con el fin de divulgar, fomentar y sensibilizar sobre ideas o comportamientos de diversos contextos, en la salud se centran en mejorar la calidad de vida del individuo, e incluyen **la prevención**, la cual por medio de acciones y estrategias diseñadas evitan que ocurran eventos adversos por medio de la identificación de riesgos y la implementación de medidas proactivas.

Por otro lado, la **mitigación** se enfoca en reducir el impacto de estos que ya pueden haber ocurrido o que son inevitables, mediante la preparación y la respuesta efectiva. Según la OMS la promoción de la salud “está centrada en ésta y pone su acento en los determinantes de la salud y en los determinantes sociales de la misma

(cuando se hace referencia a prevención se centra en la enfermedad y cuando se habla de promoción en la salud)”¹⁶.

5.3. MARCO ÉTICO

La resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud en el título I hace referencia a que las investigaciones deben tener un Comité de Ética, para poder garantizar la evaluación de los aspectos éticos y del consentimiento informado, asegurando que se lleve a cabo el respeto a la dignidad, derechos y bienestar de los que participen en ella.

Según el artículo 11 “la investigación se clasifica en la categoría sin riesgo donde no se ejecutan intervenciones o modificaciones de manera intencionada en variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales. Asimismo, la investigación debe contribuir al conocimiento en procesos de tipo biológico y psicológico, además de vínculos en la enfermedad, práctica médica y estructura social.

En el artículo 2 de **ley 266 de 1996** se presentan los principios éticos en los que se fundamenta el proyecto de investigación como la integralidad, individualidad, Dialogicidad, calidad, continuidad integrada con el principio de oportunidad, estos basándose en la promoción de la salud y la prevención respecto al consumo de

¹⁶ OMS. Organización Mundial de la Salud y Oficina de Naciones Unidas contra la Droga y el Delito. (2020). Estrategia de orientación a jóvenes con consumos iniciales de drogas. [En línea] [Consultado el 20 de agosto de 2024] Disponible en: https://www.unodc.org/documents/drug-prevention-and-treatment/ES_UNODC-WHO_International_Standards_Treatment_Drug_Use_Disorders_April_unoff_2020.pdf

sustancias psicoactivas con la finalidad de mejorar o incrementar el control de su condición en salud.

La **ley 911 de 2004** en el artículo 1 indica los principios y los valores éticos del ejercicio de la profesión: el respeto a la vida, dignidad y derechos de los seres humanos, sin excepción de edad, credo, sexo, raza, nacionalidad, lengua o cultura. Con respecto al consentimiento se deberá informar y solicitar a la persona o familia antes de realizar las intervenciones para que puedan aceptarlo o no estableciendo también los beneficios al ser partícipes, según el artículo 6.

La protección de la privacidad de los participantes es esencial, especialmente cuando se trata de información sensible relacionada con el consumo de sustancias. Los investigadores deben implementar medidas para asegurar que los datos sean manejados de manera confidencial.

En el consentimiento informado se establece aspectos como el tema principal, los objetivos, métodos, beneficios o riesgos, la frecuencia y duración de las intervenciones, los instrumentos que se utilicen (ASSIST), derechos como el de participar o retirarse de la investigación cuando este lo desee. Por ende, se cerciora que el individuo entendió de manera completa y presta atención a las necesidades específicas de cada uno, los participantes tienen la opción de poder ser informados sobre los resultados del respectivo estudio.

Con respecto a la **ley 1581 de 2012** en el artículo 4 habla acerca de “los principios en el tratamiento de los datos personales los cuales se llevan a cabo durante esta investigación como: legalidad, finalidad, libertad, veracidad o calidad, transparencia, acceso y circulación restringida, seguridad, confidencialidad”.

5.4. MARCO LEGAL

La ley 1566 del 2012, en el artículo 2, indica que a todas las personas con alteraciones mentales a causa del consumo se les deberá garantizar el derecho a ser atendidos de forma integral por las diferentes EPS e IPS del SGSSS especializadas en el manejo de dichas alteraciones.

Así mismo, el artículo 3 de esta ley señala que los servicios de atención integral al consumir podrán ser prestados en las modalidades establecidas por el ministerio de salud entre las que se encuentran “servicios amigables para el adolescente y joven, unidades de salud mental de baja, media y alta complejidad, equipos básicos de atención integral, entre otros”¹⁷.

El artículo 6 de promoción de la salud y prevención al consumo, el cual tiene como objetivo, formular líneas de estrategia, política y acciones para prevenir el consumo, abuso o adicción a las diferentes sustancias sean estas lícitas o ilícitas, fomentando el desarrollo de planes enfocados en la prevención, tratamiento y control del consumo de SPA.

A su vez, el Consejo Nacional de Salud Mental el cual creó la **ley 1566 de 2012** se basa en evaluar y hacer seguimiento de estas dos leyes además de la Política Nacional de Salud Mental y la Política Nacional para la reducción del consumo de sustancias, Política Pública Nacional de Prevención a la adicción de sustancias psicoactivas y el Plan Decenal para la Salud pública en salud mental.

¹⁷ COLOMBIA. Congreso de Colombia. Ley 1560 DE 2012 (31 de julio). Por la cual se dictan normas para garantizar la atención integral a personas que consumen sustancias psicoactivas y se crea el premio nacional "Entidad comprometida con la prevención del consumo, abuso y adicción a sustancias psicoactivas". Diario Oficial, Bogotá, 31 jul. 2012, No. 48.463. [Sitio web] [Consultado el 25 de agosto de 2024] Disponible en: <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=48678>

Cabe resaltar que la **resolución 089 del 2019** en sus ejes y líneas de acción indica las estrategias a tener en cuenta el momento de realizar las intervenciones para la promoción y prevención del consumo de sustancias, para tal fin se abordan los ejes 2 y 4, refiriéndose a la prevención de los factores de riesgo frente al consumo de sustancias psicoactivas y rehabilitación integral e Inclusión social. En el eje dos su línea de intervención enfocado en los adolescentes y jóvenes se refiere a la detección temprana del riesgo, desarrollo de capacidades y programas orientando en disminuir las posibles causas o daños asociados al consumo de sustancias.¹⁸

Para lograr la atención integral se plantean acciones complementarias como lo son la integración familiar, social, laboral y educativa que favorezcan en el tratamiento. Así mismo, se presentan acciones de promoción en salud mental con respecto a la prevención del consumo de sustancias psicoactivas incluyendo a cada persona en cualquier etapa del ciclo vital con priorización en niños, adolescentes y adultos mayores a cargo del Ministerio de Salud, Protección social implementando planes de acción, gestión de conocimiento, investigación y la innovación¹⁹.

Según lo que se indica en el marco técnico de acción sobre la reducción del consumo en el entorno universitario, se dan a conocer los aspectos enfocados en la participación de las diferentes instituciones, como la integración de universidades que cuentan con programas de promoción, prevención y mitigación del consumo de sustancias psicoactivas, y su vez con un comité que dirige las intervenciones, siempre y cuando estén incluidas a ASCUN (Asociación colombiana de

¹⁸ COLOMBIA. Congreso de Colombia. Ministerio de Salud y Protección Social. Resolución 089 de 2019 (16 de enero). Política Integral para la Prevención y Atención del Consumo de Sustancias Psicoactivas. Bogotá: Ministerio de Salud y Protección Social, 2019. pp 17-20. [Sitio web] [Consultado el 27 de agosto de 2024] Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/resolucion-089-de-2019.pdf>

¹⁹ COLOMBIA. Congreso de Colombia. Ley 1616 de 2013 (21 de enero). Diario Oficial, Bogotá, 21 ene. 2013, No. 48.733. [Sitio web] [Consultado el 27 de agosto de 2024] Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-del-21-de-enero-2013.pdf>

universidades) para contribuir con el fortalecimiento de los lineamientos regionales y nacionales.

Por otra parte la Ley 1581 de 2012 establece “disposiciones generales para la protección de datos personales, garantizando que los ciudadanos tengan el derecho a conocer, actualizar y rectificar la información que sobre ellos se recolecta”²⁰

5.5. MARCO GEOGRAFICO

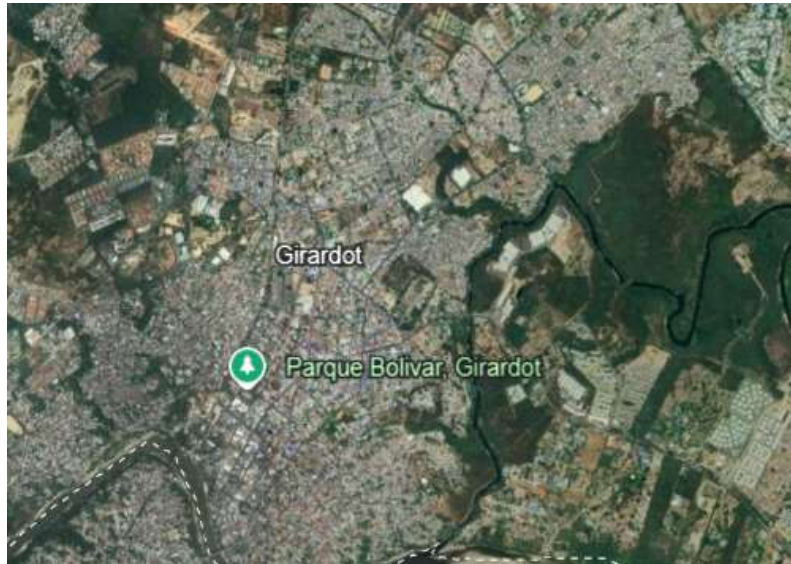
El estudio se desarrolló en el Departamento de Cundinamarca; en el Municipio de Girardot también conocido como “La ciudad de las Acacias” este dispone de una población de 101,018 habitantes (DANE 2018). se encuentra a 124 km de la capital del país, siendo limitado al norte con el municipio de Nariño y Tocaima, al sur con el municipio de Flandes y el Río Magdalena, al oeste con el río Magdalena y el municipio de Coello, y al este con el municipio de Ricaurte y el Río Bogotá, cuenta con una temperatura de 33.3°C y extensión total del municipio de 129 km² en donde el gentilicio es Girardoteño²¹.

En las figuras 2 y 3 se muestra la ubicación del municipio de Girardot y de la Universidad de Cundinamarca respectivamente.

²⁰ COLOMBIA. Congreso de Colombia. Ley Estatutaria 1581. (17, octubre, 2012). Por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales. Diario Oficial, Bogotá D.C., 2012. No. 48587. pp. 5-8. [Sitio web] [Consultado el 26 de agosto de 2024] Disponible en: <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=49981>

²¹ GIRARDOT. A. M. (2021). Como llegar al municipio. GOV.CO. [Sitio web] [Consultado el 27 de julio 2024] Disponible en: <https://www.girardot-cundinamarca.gov.co/MiMunicipio/Paginas/Como-Llegar-al-Municipio.aspx>

Figura 2. Mapa satelital del municipio de Girardot, Cundinamarca



Fuente: Google Heart.

Figura 3. Vista satelital de la Universidad de Cundinamarca, seccional Girardot



Fuente: Google Heart.

De manera específica el estudio se llevó a cabo en el Barrio Gaitán, en la Universidad de Cundinamarca que cuenta con la dirección de Carrera 19 N.º 24 - 209, que cuenta con programas académicos de pregrado como enfermería, ingeniería ambiental, ingeniería software y administración de empresas. Se reconoce por ser una Universidad pública acreditada de alta calidad, tener una acogida Departamental del 80%, alta exigencia académica, alta permanencia estudiantil y accesibilidad económica.

El municipio de Girardot se caracteriza por su gran abarque turístico en Cundinamarca, potencializando el desarrollo educativo, territorial, laboral, y turístico con centros de recreación y hotelería de alto nivel, al ser un municipio que semanalmente recibe gran cantidad de población genera un aumento al llamado turismo sexual que a su vez incrementa el índice de consumo de sustancias psicoactivas en la población Girardoteña adulta como joven.

En el municipio, gran parte del desarrollo territorial abarca establecimientos como bares, discotecas y centros nocturnos, lo que potencializa el consumo; Es por esto por lo que la alcaldía municipal realiza intervenciones de promoción y prevención del consumo de sustancias psicoactivas, buscando reducir el consumo, compra y venta de sustancias psicoactivas en establecimientos como en los diferentes barrios del municipio.

6. DISEÑO METODOLÓGICO

6.1. TIPO DE ESTUDIO

Este estudio, con enfoque cuantitativo del tipo descriptivo – transversal el cual permitió analizar los datos mediante variables recopiladas en un periodo de tiempo específico y en una población que compartan ciertas características, en este caso estudiantes del programa de enfermería de la Universidad de Cundinamarca, con la variable modificable que sería el nivel semestral entendiendo que la población de muestra será de primero a quinto semestre.

6.2. UNIVERSO

Los estudiantes de enfermería matriculados en el segundo periodo académico 2023, corresponde a 382 estudiantes matriculados de la Universidad de Cundinamarca.

6.3. POBLACIÓN

Los estudiantes de enfermería matriculados en el segundo periodo 2023 de primer a quinto semestre, 211 estudiantes de la Universidad de Cundinamarca.

6.4. MUESTRA

Muestra de estudiantes de enfermería en el segundo periodo 2023 de primer a quinto semestre.

Tabla 1. Muestra, estudiantes de enfermería, I a V semestre 2023

| SEMESTRE | ESTUDIANTES | PORCENTAJE |
|-----------------|--------------------|-------------------|
| I | 40 | 18.9% |
| II | 40 | 18.9% |
| III | 43 | 20.3% |
| IV | 45 | 21.3% |
| V | 43 | 20.3% |
| Total | 211 | 100% |

Fuente: Elaboración propia 2024.

6.5. MUESTREO

Muestreo no probabilístico, intencional.

6.6. CRITERIOS DE INCLUSIÓN

- Estudiantes de enfermería matriculados en el segundo periodo 2023 de primer a quinto semestre.

- Estudiantes activos académicamente.
- El estudiante que quiera participar en la aplicación del instrumento.

6.7. CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

- Estudiantes menores de edad.
- Estudiantes que no firmen el consentimiento informado.

6.8. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

La recolección de datos se realizará en dos etapas:

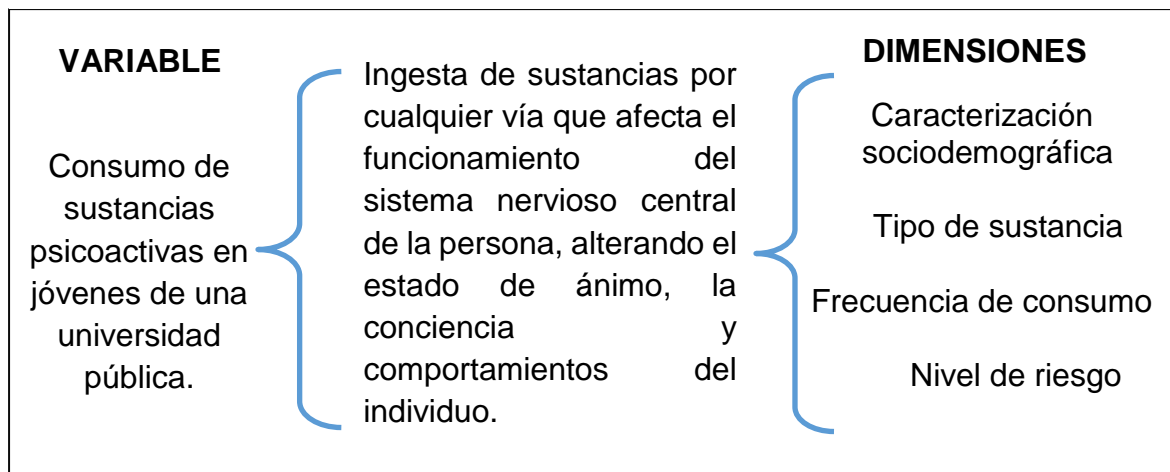
- 1. Obtención de permisos:** Se solicitarán los permisos correspondientes a las autoridades de la Universidad de Cundinamarca para realizar la investigación.
- 2. Aplicación del instrumento:** Se aplicará el instrumento ASSIST a los estudiantes de la muestra seleccionada en un ambiente adecuado y con el consentimiento informado previo de cada participante. Se garantizará la confidencialidad de la información recolectada.
Se logrará mediante la aplicación del instrumento ASSIST (La prueba de detección de consumo de alcohol, tabaco y sustancias) que cuenta con un total de 8 preguntas de las cuales cuatro abordan el consumo reciente en los

últimos tres meses, las otras tres a lo largo de la vida y la última se enfoca en el consumo de alguna sustancia inyectable, este instrumento está diseñado para ser resuelto de forma física en un tiempo entre 8 a 10 minutos.

- 3. Análisis de Datos:** Los datos recolectados serán procesados y analizados utilizando el software estadístico SPSS (Statistical Package for the Social Sciences). Se aplicarán medidas de frecuencia y tendencia central para describir las variables demográficas y el consumo de SPA. Se realizarán pruebas de chi-cuadrado para identificar asociaciones entre las variables y se utilizarán modelos de regresión logística para analizar los factores predictivos del consumo de SPA.

6.9. VARIABLES

Figura 4. Variables



Fuente: Elaboración propia

7. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En este apartado de la investigación se presentan los resultados que se obtuvieron y el análisis, los cuales brindan un vision amplia sobre el estado actual del consumo de sustancias psicoactivas en jóvenes de una universidad pública en Girardot, año 2023.

7.1. CARACTERÍSTICA SOCIODEMOGRÁFICA

En la siguiente tabla, se detallan las características sociodemográficas de la población participante.

Tabla 2. Característica sociodemográfica

| | VARIABLE | FX | % |
|----------------------------|-----------------|-----------|----------|
| GÉNERO | Femenino. | 74 | 66,4% |
| | Masculino. | 37 | 33,6% |
| EDAD | 18-20 | 55 | 50% |
| | 21-23 | 38 | 34% |
| | 24-Mayor de 25 | 18 | 16% |
| UBICACIÓN SEMESTRAL | I | 22 | 20% |
| | II | 15 | 13% |
| | III | 29 | 26,30% |

| | | | |
|--|----------------------|---------|--------|
| | IV | 5 | 4,50% |
| | V | 40 | 36,60% |
| LUGAR DE PROCEDENCIA | CUNDINAMARCA | 78 | 70,30% |
| | TOLIMA | 18 | 16,20% |
| | BOGOTÁ | 8 | 7,20% |
| | HUILA | 3 | 2,70% |
| | VALLE DEL CAUCA | 1 | 0,90% |
| | CÓRDOBA | 1 | 0,90% |
| | SANTANDER | 1 | 0,90% |
| | ANTIOQUIA | 1 | 0,90% |
| | ESTADO CIVIL | Soltero | 104 |
| Unión libre | | 5 | 4,5%, |
| Casado | | 1 | 0,9% |
| Divorciado | | 1 | 0,9% |
| ESTRATO SOCIOECONOMIC O | 1 bajo, bajo | 12 | 11% |
| | 2 bajo | 39 | 35% |
| | 3 medio bajo | 39 | 35% |
| | 4 medio | 19 | 17% |
| | 5 medio alto | 2 | 2% |
| AFILIACIÓN AL SGSSS | Régimen subsidiado | 56 | 50% |
| | Régimen contributivo | 46 | 42% |
| | Régimen especial | 7 | 6% |
| | Ninguno | 2 | 2% |

| | | | |
|--------------------------------------|----------------------------|-----|-----|
| RELIGIÓN | Adventista | 2 | 2% |
| | Agnóstico | 5 | 5% |
| | Ateo | 8 | 7% |
| | Católica | 75 | 67% |
| | Cristiana | 19 | 17% |
| | Politeísta | 1 | 1% |
| | Testigo de jehová | 1 | 1% |
| HORAS LABORALES | No trabaja. | 53 | 48% |
| | De 4 - 8 horas | 14 | 12% |
| | Menos de 4 horas | 20 | 18% |
| | Más de 8 horas | 24 | 22% |
| ¿TIENE HIJOS? | Si | 108 | 97% |
| | No | 3 | 3% |
| ACTIVIDAD EN TIEMPO LIBRE | Actividad física | 21 | 19% |
| | Dormir | 33 | 30% |
| | lee libros, artículos, etc | 13 | 11% |
| | Pasar tiempo con familia | 20 | 18% |
| | Procrastinar | 5 | 5% |
| | Ve series de tv | 19 | 17% |

Fuente: Elaboración propia 2024.

La encuesta se realizó a un total de 111 (100%) estudiantes de los cuales el 22% (24 estudiantes) tienen 18 años, el 12% (13 estudiantes) tienen 19 años, el 16% (18

estudiantes) tienen 20 años, el 14% (16 estudiantes) tienen 21 años, el 11% (12 estudiantes) tienen 22 años, el 9% (10 estudiantes) tienen 23 años, el 5% y 6% (18 estudiantes) tienen entre 24 años o son mayores de 25.

Según el género de la totalidad de encuestados, el 66,4 % (74 jóvenes) corresponde al género femenino, distribuido entre diferentes grupos de edad, mientras que el 33,6% (37 jóvenes) restante son del género masculino; en comparación con la investigación del Análisis de las condiciones de consumo de sustancias psicoactivas de los jóvenes consumidores del barrio La Esperanza de Girardot realizada por los estudiantes de la Universidad Uniminuto de Dios., se logra destacar que la participación fue mayormente del género masculino con un 77% y del género femenino con el 23%, así mismo las edades destacadas fueron de los 18 a los 20²²

De los encuestados el 36,6% equivalentes a 40 estudiantes, pertenecen a V semestre de universidad, el 26,3% equivalentes a 29 estudiantes, cursan III semestre, el 20% correspondientes a 22 estudiantes, cursan I semestre, el 12,7% correspondientes a 14 estudiantes cursan II semestre y el 4,5% correspondiente a 5 estudiantes cursan IV semestre.

De los 111 encuestados, 78 de ellos (70,3%) son procedentes del departamento de Cundinamarca, 18 estudiantes (16,2%) son del departamento del Tolima, 8 estudiantes (7,2%) son de Bogotá D.C., 3 (2,7%) son procedentes del departamento del Huila y 4 estudiantes (0,9% cada uno) son pertenecientes a los departamentos de Valle del Cauca, Córdoba, Santander y Antioquia.

²² RAMÍREZ Buitrago, Jenny Carolina y ROJAS Peñaloza, Thimmy Jonar. (2017) Análisis de las condiciones de consumo de sustancias psicoactivas de los jóvenes consumidores del barrio La Esperanza de Girardot. [En línea] [Consultado el 3 de septiembre de 2024] Disponible en: <https://repository.uniminuto.edu/items/a8c74e02-c400-4a73-87ab-8adce769b35f>

En el estado civil de los encuestados, el 92,7% de los encuestados, corresponden a 103 estudiantes solteros, el 4,5%, corresponden a unión libre, y el 1,8% corresponden a uno casado y a otro divorciado.

CONSUMO DE SUSTANCIAS LÍCITAS E ILÍCITAS

En la siguiente tabla se presentan los porcentajes correspondientes a al consumo de sustancias lícitas e ilícitas.

Tabla 3. Sustancias lícitas e ilícitas

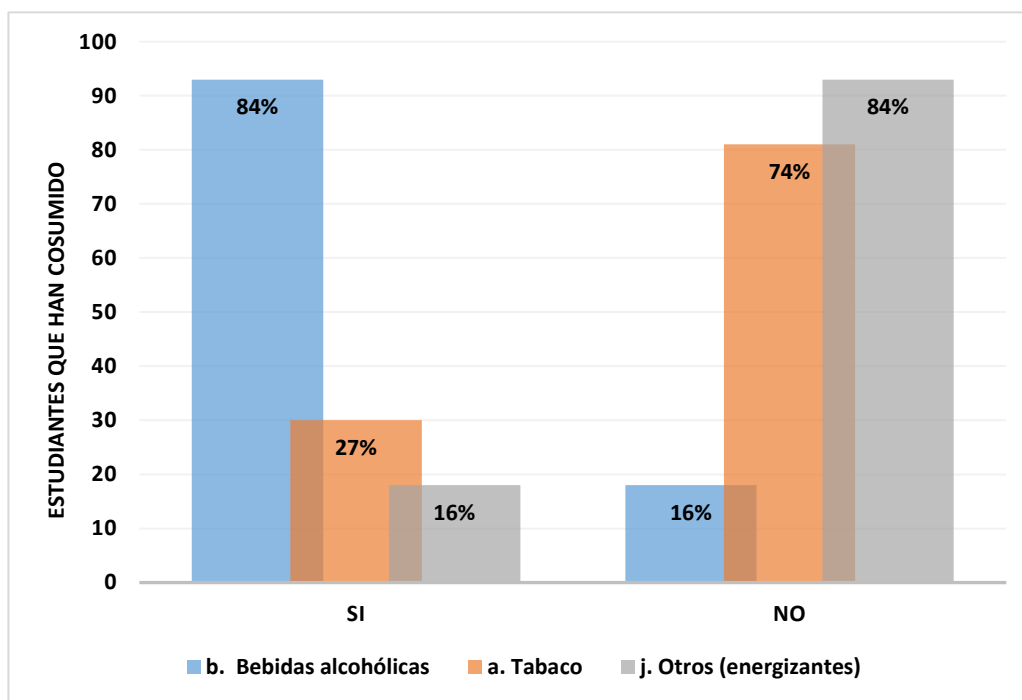
| SUSTANCIAS LÍCITAS E ILÍCITAS | SI | % |
|--|----|-----|
| b. Bebidas alcohólicas (cerveza, vinos, licores, etc.) | 93 | 84% |
| a. Tabaco (cigarrillos, tabaco de mascar, puros, etc.) | 30 | 27% |
| c. Cannabis (marihuana, mota, hierba, hachís, etc.) | 29 | 26% |
| g. Sedantes o pastillas para dormir (diazepam, alprazolam, flunitrazepam, midazolam, etc.) | 18 | 16% |
| j. Otros (Energizantes) | 18 | 16% |
| h. Alucinógenos (LSD, ácidos, hongos, ketamina, etc.) | 7 | 6% |
| i. Opiáceos (heroína, morfina, metadona, buprenorfina, codeína, etc.) | 7 | 6% |
| d. Cocaína (coca, crack, etc.) | 4 | 4% |

| | | |
|---|---|----|
| e. Estimulantes de tipo anfetamina (speed, anfetaminas, éxtasis, etc.) | 4 | 4% |
| f. Inhalantes (óxido nitroso, pegamento, gasolina, solvente para pintura, etc.) | 3 | 3% |

Fuente: Elaboración propia 2024.

SUSTANCIAS LÍCITAS

Gráfica 1. Consumo de sustancias lícitas



Fuente: Elaboración propia 2024.

Análisis

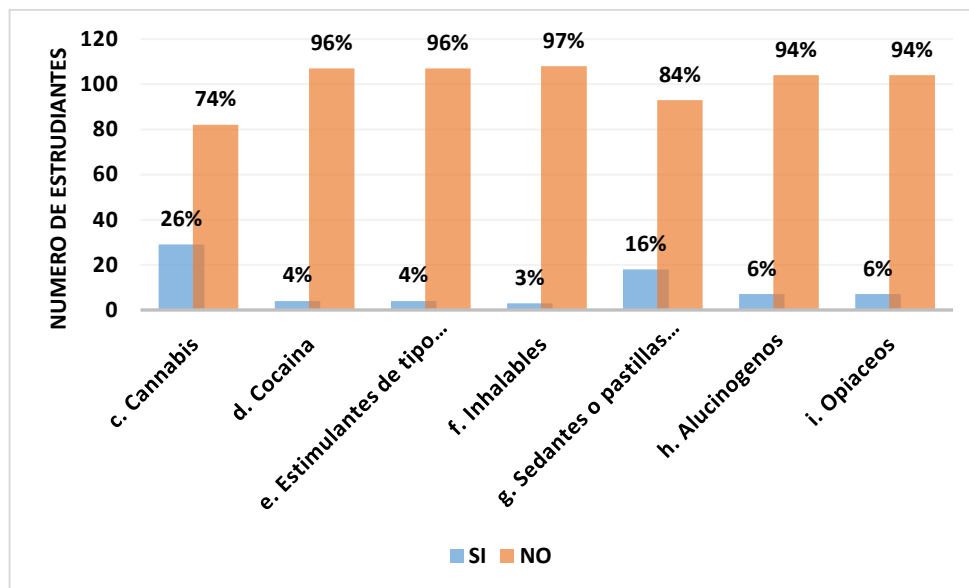
De acuerdo con la aplicación del instrumento ASSIST, la sustancia ilícita de mayor consumo por los universitarios, son las bebidas alcohólicas con un 84%, equivalente a 90 estudiantes, en segundo lugar, se encuentra el Tabaco con 27%, correspondiente a 30 estudiantes y en tercer lugar se encuentra “otros”, que compete a bebidas energizantes con un 16%, representando a 18 estudiantes.

Del mismo modo se evidenció similitud con un estudio realizado en la universidad del Tolima en el año 2017 titulado “Consumo de sustancias psicoactivas en estudiantes del área de la salud” donde de acuerdo a los resultados la sustancias de mayor consumo es el alcohol con un 96%, seguida del tabaco con un 50,2% y la marihuana con 22,3, así mismo se logra establecer que de la población que en algún momento consumió dichas sustancias el 50% aun las siguen consumiendo, y que en su mayoría aquellos estudiantes que son consumidores de alcohol son a su vez consumidores de tabaco.²³

SUSTANCIAS ILÍCITAS

Gráfica 2. Consumo de sustancias ilícitas

²³ MORALES, Alejandra María Soto; SANCHEZ, Clara Victoria Bastidas; DÍAZ, José Humberto Quimbayo. (2017). Consumo de sustancias psicoactivas en estudiantes universitarios del área de la salud. Revista salud, historia y sanidad, 2017, vol. 12, no 2, p. 29-48. [En línea] [Consultado el 13 de septiembre de 2024] Disponible en: <https://agenf.org/ojs/index.php/SHS/article/view/181>



Fuente: Elaboración propia 2024.

Análisis

De acuerdo a la aplicación del instrumento ASSIST, la sustancia ilícita de mayor consumo por los universitarios, es el Cannabis con un 26%, equivalente a 29 estudiantes, en segundo lugar, se encuentran los sedantes con 16%, correspondiente a 18 estudiantes, en tercer lugar, se encuentran los alucinógenos y opiáceos con un 6% cada uno, que compete a un total de 7 estudiantes por sustancia, en cuarto lugar se encuentran la cocaína y los estimulantes de tipo anfetamina, con un porcentaje de 4% representando a 4 estudiantes por sustancia, por último con 3% están los inhalables terminando con 3 estudiantes para un total de 111 encuestados.

FRECUENCIA EN EL CONSUMO DE SUSTANCIAS LÍCITAS E ILÍCITAS EN LOS ÚLTIMOS 3 MESES

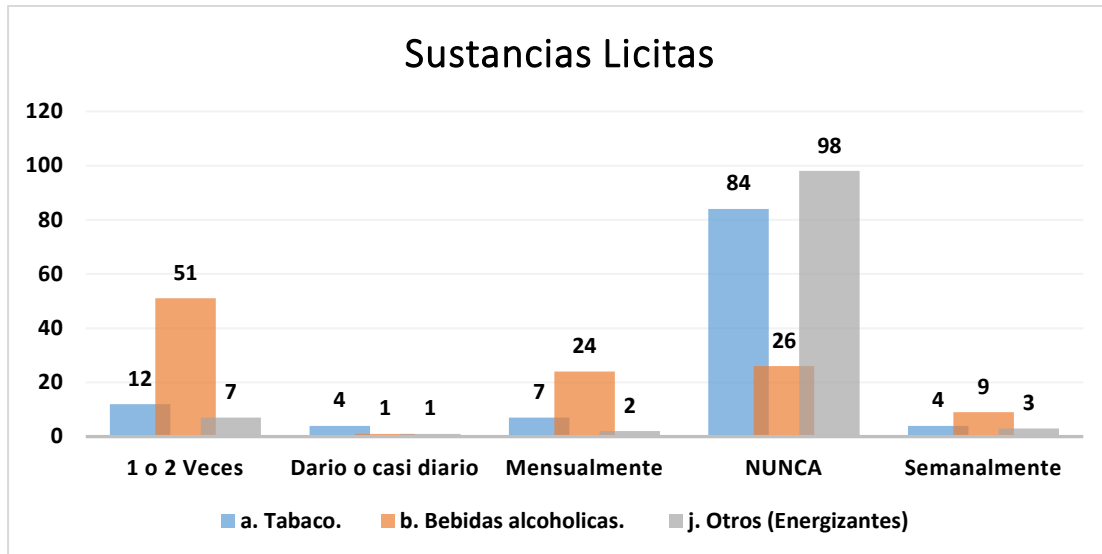
Tabla 4. Frecuencia en el consumo de sustancias lícitas e ilícitas en los últimos 3 meses

| ¿CON QUÉ FRECUENCIA HA CONSUMIDO EN LOS ÚLTIMOS 3 MESES? | Nunca | 1 o 2 Veces | Mensual | Semanal | A diario o casi a diario | TOTAL |
|--|-------|-------------|---------|---------|--------------------------|-------|
| a. Tabaco (cigarrillos, tabaco de mascar, puros, etc.) | 84 | 12 | 7 | 4 | 4 | 111 |
| b. Bebidas alcohólicas (cerveza, vinos, licores, etc.) | 26 | 51 | 24 | 9 | 1 | 111 |
| c. Cannabis (marihuana, mota, hierba, hachís, etc.) | 94 | 12 | 4 | 1 | 0 | 111 |
| d. Cocaína (coca, crack, etc.) | 109 | 2 | 0 | 0 | 0 | 111 |
| e. Estimulantes de tipo anfetamina (speed, anfetaminas, éxtasis, etc.) | 109 | 2 | 0 | 0 | 0 | 111 |
| f. Inhalantes (óxido nitroso, pegamento, gasolina, solvente para pintura, etc.) | 111 | 0 | 0 | 0 | 0 | 111 |
| g. Sedantes o pastillas para dormir (diazepam, alprazolam, flunitrazepam, midazolam, etc.) | 99 | 7 | 1 | 2 | 2 | 111 |
| h. Alucinógenos (LSD, ácidos, hongos, ketamina, etc.) | 107 | 2 | 1 | 1 | 0 | 111 |
| i. Opiáceos (heroína, morfina, metadona, buprenorfina, codeína, etc.) | 108 | 1 | 0 | 2 | 0 | 111 |
| j. Otros (Energizantes) | 98 | 7 | 2 | 3 | 1 | 111 |

Fuente: Elaboración propia 2024.

FRECUENCIA EN EL CONSUMO DE SUSTANCIAS LÍCITAS

Gráfica 3. Frecuencia en el consumo de Sustancias lícitas



Fuente: Elaboración propia 2024.

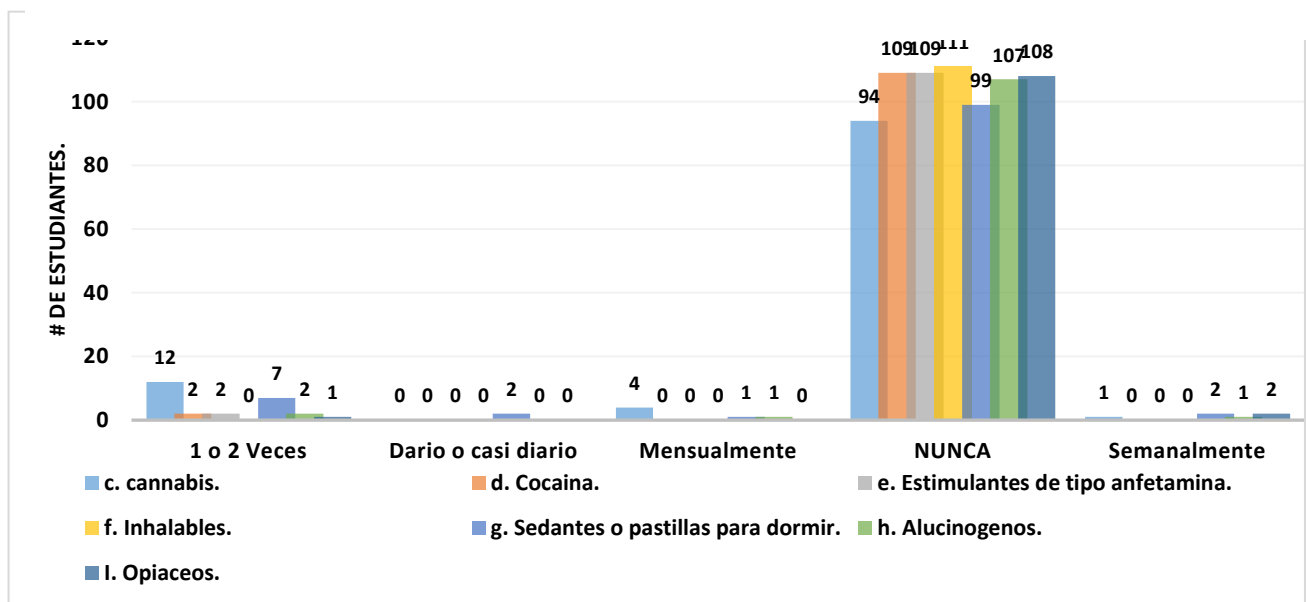
Análisis

En los últimos tres meses, la frecuencia de consumo de sustancias lícitas entre los estudiantes encuestados mostró que 51 consumen bebidas alcohólicas una o dos veces por semana, 1 casi a diario, 9 semanalmente, 24 mensualmente, y 26 nunca han consumido. En cuanto al tabaco, 7 mensualmente y 84 nunca han fumado, en lo referente a las bebidas energizantes (clasificadas como “otros”), 7 estudiantes las consumen una o dos veces por semana, 1 casi a diario, 3 semanalmente, 2 mensualmente y 98 no han consumido en los últimos tres meses. Se evidencia que existe una afinidad de los resultados obtenidos con los del estudio realizado en la ciudad de Sincelejo año 2020 “Consumo de sustancias psicoactivas y su relación con comportamiento violento en estudiantes universitarios” donde se reflejó que la sustancias con mayor incidencia de consumo era el alcohol con un 51%, seguida

del tabaco 7%. por ultima la marihuana con un 5% de consumo, evidenciando del mismo modo que el género predominante de dicho estudio es el género femenino con 58% (285), lo que permite establecer que en su mayoría los jóvenes universitarios han consumido alcohol y tabaco durante su vida siendo esta la primera sustancia de elección y aquella que le brinda el ingreso a la experimentación de nuevas sensaciones y posibles nuevas adicciones.²⁴

FRECUENCIA EN EL CONSUMO DE SUSTANCIAS ILÍCITAS

Gráfica 4. Frecuencia en el consumo de sustancias ilícitas



Fuente: Elaboración propia 2024.

²⁴ CAMPO, Yarlis M.; OLIVEROS, Jhon J.; AMED, Eustorgio J. (2020). Consumo de sustancias psicoactivas y su relación con comportamiento violento en estudiantes universitarios. Espacios, 2020, vol. 41, no 48, p. 80-92. [En línea] [Consultado el 13 de septiembre de 2024] Disponible en: <https://revistaespacios.com/a20v41n48/a20v41n48p06.pdf>

Análisis

En los últimos tres meses, la frecuencia de consumo de sustancias ilícitas entre los encuestados indicó que 12 estudiantes consumen cannabis una o dos veces por semana, uno semanalmente, 4 mensualmente y 94 nunca han consumido. Respecto al uso de sedantes o pastillas para dormir, 7 estudiantes los consumen una o dos veces por semana, 2 casi a diario, 2 semanalmente, 1 mensualmente, 99 nunca los han utilizado. Asimismo, 2 estudiantes han consumido cocaína una o dos veces, mientras que 109 nunca la han probado, en cuanto a los estimulantes, 2 estudiantes los han probado una o dos veces, y 109 nunca los han consumido, en relación con los alucinógenos, 2 estudiantes los han consumido una o dos veces, 1 semanalmente y 1 mensualmente, mientras que 107 nunca los han probado.

Finalmente, en cuanto al consumo de opiáceos, 1 estudiante los ha consumido una o dos veces, 2 semanalmente, y 108 no los han consumido en los últimos tres meses.

NIVEL DE CONSUMO DE SUSTANCIAS LÍCITAS

Gráfica 5. Nivel de consumo de sustancias lícitas

| VARIABLE | NIVEL DE RIESGO | No. De Estudiantes | % |
|----------|-----------------|--------------------|------|
| TABACO | RIESGO BAJO | 19 | 63,3 |
| | RIESGO MODERADO | 7 | 23,3 |
| | RIESGO ALTO | 4 | 13,3 |

| | | | |
|---------------------------------|-----------------|----|------|
| ALCOHOL | RIESGO BAJO | 51 | 54,8 |
| | RIESGO MODERADO | 24 | 25,8 |
| | RIESGO ALTO | 18 | 19,4 |
| INHALANTES | RIESGO BAJO | 2 | 66,7 |
| | RIESGO MODERADO | 1 | 33,3 |
| SEDANTES | RIESGO BAJO | 12 | 66,7 |
| | RIESGO MODERADO | 6 | 33,3 |
| OTROS (ENERGIZANTES) | RIESGO BAJO | 10 | 55,6 |
| | RIESGO MODERADO | 5 | 27,8 |
| | RIESGO ALTO | 3 | 16,7 |

Fuente: Elaboración propia 2024.

Análisis

Se midió el nivel de riesgo de la población encuestada para las sustancias lícitas, donde se estableció que para el tabaco 19 estudiantes (63%) tienen un riesgo bajo, 7 estudiantes (23%) tienen riesgo moderado y 4 estudiantes (13%) tienen riesgo alto; En cuanto al alcohol, 51 estudiantes (54,8%) tienen riesgo bajo, 24 estudiantes (25,8%) tienen riesgo moderado y 18 estudiantes (19,4%) tienen riesgo alto de consumo; para las sustancias inhalantes se evidenció que 2 estudiantes (66,7%) tienen riesgo bajo y 1 estudiante (33,3%) tiene riesgo moderado; en los sedantes se observó que 12 estudiantes (66,7%) tienen riesgo bajo y 6 de ellos (33,3%) tienen riesgo moderado; Así mismo se observó en cuanto al consumo de los energizantes que 10 estudiantes (55,6%) tienen riesgo bajo, 5 estudiantes (27,8%) tienen riesgo moderado y 3 de ellos (16,7%) tienen riesgo alto.

Los estudiantes que se clasifican con riesgo moderado consumen la sustancia mensualmente, mientras que los encuestados con riesgo alto la consumen ya sea semanalmente o casi diariamente.

NIVEL DE CONSUMO DE SUSTANCIAS ILÍCITAS

Gráfica 6. Nivel de consumo de sustancias ilícitas

| VARIABLE | NIVEL DE RIESGO | No. De Estudiantes | % |
|--------------|------------------|--------------------|-------|
| CANNABIS | RIESGO BAJO. | 17 | 58,6 |
| | RIESGO MODERADO. | 7 | 24,1 |
| | RIESGO ALTO. | 5 | 17,2 |
| OPIACEOS | RIESGO BAJO. | 3 | 42,9 |
| | RIESGO MODERADO. | 4 | 57,1 |
| ALUCINOGENOS | RIESGO BAJO. | 6 | 85,7 |
| | RIESGO MODERADO. | 1 | 14,3 |
| COCAINA | RIESGO BAJO. | 4 | 100,0 |
| | RIESGO BAJO. | 4 | 100,0 |

Fuente: Elaboración propia 2024.

Análisis

Se midió el nivel de riesgo de la población encuestada para las sustancias ilícitas, donde se estableció que para el Cannabis 17 estudiantes (58,6%) tienen un riesgo bajo, 7 estudiantes (24%) tienen riesgo moderado y 5 estudiantes (17%) tienen riesgo alto; En cuanto a los opiáceos, 3 estudiantes (42,9%) tienen riesgo bajo y 4 estudiantes (57%) tienen riesgo moderado; para las sustancias alucinógenas se evidenció que 6 estudiantes (85,7%) tienen riesgo bajo y 1 estudiante (14,3%) tiene riesgo moderado; en la cocaína se observó que 4 estudiantes (100%) tienen riesgo bajo y así mismo 4 estudiantes (100%) tienen riesgo bajo del consumo de anfetaminas.

7.2. ACCIONES DE ENFERMERÍA EN LA XXVIII JORNADA DE SENSIBILIZACIÓN EN LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL, PREVENCIÓN, Y MITIGACIÓN DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS

El día 06 de mayo del 2024 se llevó a cabo el diseño y la implementación de la XXVIII Jornada de Sensibilización en la promoción de la salud mental, prevención, y mitigación del consumo de sustancias lícitas e ilícitas en el ámbito universitario. En esta se logró ejecutar acciones de enfermería a 63 estudiantes de 1 a 5 semestre del programa, en donde se dio conocer las sustancias mayormente consumidas, como las bebidas alcohólicas, tabaco, marihuana y bebidas energizantes con el fin de brindar información importante acerca de los efectos y riesgos que pueden conllevar el consumo frecuente de estas, generando conciencia, así mismo, para fomentar una reducción o un consumo seguro.

8. CONCLUSIONES

A partir del desarrollo, el análisis y la evaluación de resultados se han identificado las siguientes conclusiones:

- Reducir el consumo de sustancias psicoactivas entre los jóvenes universitarios es un proceso en el cual la academia debe considerar todos los factores que rodean al individuo, incluyendo aspectos sociológicos, psicológicos y económicos.
- Las bebidas alcohólicas, el tabaco y los energizantes se identificaron como las sustancias más consumidas, evidenciando una mayor aceptación social de estas, por ello las intervenciones deben enfocarse en la prevención, promoción y consumo responsable de estas sustancias, con el objetivo de evitar el desarrollo de una dependencia.
- En relación con las sustancias ilícitas, el consumo entre los estudiantes encuestados es relativamente bajo, lo que representa una oportunidad para reforzar las acciones preventivas y evitar que se genere un posible incremento de esta problemática en el entorno universitario.
- La ejecución de jornadas de concientización es crucial en los entornos universitarios ya que se evidencia el interés de los jóvenes por obtener conocimiento sobre dichas sustancias, buscar su prevención y mitigación.

- El seguimiento de casos de consumidores universitarios es esencial por parte de la unidad amiga, ya que les permite a los jóvenes tener un espacio de escucha sin juzgamiento donde reciba orientación y ayuda sobre el mismo consumo.
- Se logró determinar que los jóvenes encuestados y posteriormente entrevistados, optaron por consumir sustancias de forma recreativa que se encuentran fácilmente ya sea dentro del campus universitario o alrededor de esta.
- La prevención del consumo de sustancias psicoactivas requiere una intervención integral y multidisciplinaria que aborde las necesidades físicas, emocionales y sociales de los jóvenes. Por lo tanto, el modelo de promoción de la salud de Nola Pender es fundamental para tratar este problema, ya que permite diseñar estrategias de intervención efectivas y personalizadas que se adapten a las necesidades específicas de cada persona y comunidad. La colaboración entre el personal de salud, educadores y la comunidad es esencial para promover la salud y el bienestar de los jóvenes, ya que permite una respuesta integral y coordinada a las necesidades de la población. La enfermería por su parte juega un rol clave en la intervención educativa, proporcionando apoyo y orientación a las personas y comunidades para promover la salud y prevenir el consumo de sustancias psicoactivas.

9. RECOMENDACIONES

Las recomendaciones que deja esta investigación son:

1. Realizar proyectos de investigación en los semestres restantes (VI a X) con el fin de caracterizar e identificar el nivel de consumo en estos o si se incrementa a medida de qué va avanzando el pregrado con respecto a los estudiantes ya encuestados.
2. Fomentar campañas educativas para la población universitaria donde se aborden problemáticas de salud, psicológicas y legales, que generen este tipo de practica en el espacio universitario.
3. Articular con la Unidad amiga de la universidad pública para continuar caracterizando a la población consumidora y desarrollar talleres de prevención.
4. Desarrollar talleres de prevención de consumo de alcohol y tabaco en los estudiantes de primero a quinto semestre que fueron investigados y con resultados de alto nivel de consumo.

10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDRADE, Larry D. (2002). Los estudiantes y el significado acerca de los estudios universitarios: reflexión y propuesta metodológica. *Perfiles educativos*. vol.24, n.97-98. ISSN 0185-2698. pp.96-116. [En línea] [Consultado el 16, octubre, 2024] Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-26982002000300007&lng=es&nrm=iso

ARISTIZÁBAL Hoyos, Gladis Patricia, et al. (2011). El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. vol. 8, no. 4. ISSN 2395-8421. p. 17-19. [En línea] [consultado el 28, septiembre, 2023] Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003#:~:text=El%20Modelo%20de%20Promoción%20de%20la%20Salud%20propuesto%20por%20Nola,la%20generación%20de%20conductas%20saludables.

BEVERIDO, Paulina, et al. (2020). Consumo de drogas lícitas e ilícitas en estudiantes universitarios de medicina y enfermería. [En línea] [Consultado el 10, agosto, 2024]. Disponible en: <https://ebuah.uah.es/dspace/handle/10017/58622>

CAMPO, Yarlis M.; OLIVEROS, Jhon J.; AMED, Eustorgio J. (2020). Consumo de sustancias psicoactivas y su relación con comportamiento violento en estudiantes universitarios. *Espacios*, 2020, vol. 41, no 48, p. 80-92. [En línea] [Consultado el 13 de septiembre de 2024] Disponible en: <https://revistaespacios.com/a20v41n48/a20v41n48p06.pdf>

COLOMBIA. Ministerio de Salud. Resolución 8430. (4, octubre, 1993). Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. Santafé de Bogotá D.C., 1993. [Sitio web] [Consultado el 27 de agosto de 2024] Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/lists/bibliotecadigital/ride/de/dij/resolucion-8430-de-1993.pdf>

COLOMBIA. Congreso de Colombia. Ley 266. (25, enero, 1996). Por la cual se reglamenta la profesión de enfermería en Colombia y se dictan otras disposiciones. Santafé de Bogotá D.C., 1996. [Sitio web] [Consultado el 25, agosto, 2024] Disponible en: https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-105002_archivo_pdf.pdf

COLOMBIA. Congreso de Colombia. Ley 911. (5, octubre, 2004). Por la cual se dictan disposiciones en materia de responsabilidad deontológica para el ejercicio de la profesión de Enfermería en Colombia; se establece el régimen disciplinario correspondiente y se dictan otras disposiciones. Bogotá, D. C., 2004. [Sitio web] [Consultado el 25 de agosto de 2024] Disponible en: https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-105034_archivo_pdf.

COLOMBIA. Congreso. Ley 1566 de 2012 (31 de mayo). Observatorio Nacional de Salud Mental. Bogotá: Ministerio de Salud y Protección Social, 2012. [Sitio web] [Consultado el 29 de octubre de 2022] Disponible en: https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GCFI/1566%20SPA_10_04_2013.pdf

COLOMBIA. Congreso de Colombia. Ley 1560 de 2012 (31 de julio). Por la cual se dictan normas para garantizar la atención integral a personas que consumen sustancias psicoactivas y se crea el premio nacional "Entidad comprometida con la prevención del consumo, abuso y adicción a sustancias psicoactivas". Diario Oficial, Bogotá, 31 jul. 2012, No. 48.463. [Sitio web] [Consultado el 25 de agosto de 2024] Disponible en: <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=48678>

COLOMBIA. Congreso de Colombia. Ley Estatutaria 1581. (17, octubre, 2012). Por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales. Diario Oficial, Bogotá D.C., 2012. No. 48587. [Sitio web] [Consultado el 26 de agosto de 2024] Disponible en: <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=49981>

COLOMBIA. Congreso de Colombia. Ley 1616 de 2013 (21 de enero). Diario Oficial, Bogotá, 21 ene. 2013, No. 48.733. [Sitio web] [Consultado el 27, agosto, 2024] Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-del-21-de-enero-2013.pdf>

COLOMBIA. Ministerio de Salud y Protección Social. Resolución 089 de 2019 (16 de enero). Política Integral para la Prevención y Atención del Consumo de Sustancias Psicoactivas. Bogotá: Ministerio de Salud y Protección Social, 2019. [Sitio web] [Consultado el 2 noviembre de 2023] Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/resolucion-089-de-2019.pdf>

COTO, Isabel y RODRÍGUEZ, María. (2017). Proceso de atención de enfermería. [En línea] [Consultado el 10, agosto, 2024]. Disponible en: <<https://www.binasss.sa.cr/revistas/enfermeria/v23n2/art5.htm>>

CRUZ, Ramírez, Viviana; GÓMEZ, Restrepo, Carlos y RINCÓN, Carlos J. (2017). Salud mental y consumo de sustancias psicoactivas en adolescentes colombianos. 2017. vol. 18, no. 1. ISSN 1578-5319. p. 97-99. [En línea] [Consultado el 27, agosto, 2022] Disponible en: <https://www.researchgate.net/profile/Viviana-Cruz-2/publication/322868792_Salud_mental_y_consumo_de_sustancias_psicoactivas_en_adolescentes_colombianos/links/5a8dc88e458515eb85ac7b76/Salud-mental-y-consumo-de-sustancias-psicoactivas-en-adolescentes-colombianos.pdf>

CUMSILLE G, Francisco; FAGUA Duarte Jenny Constanza & BARRETO Núñez, Gonzalo. (2019) Estudio nacional del consumo de sustancias psicoactivas. Bogotá: MINSALUD, 2019. 165 p. Informe de Ministerio de Justicia. [En línea] [consultado el 9, septiembre, 2022] Disponible en: <https://www.minjusticia.gov.co/programas-co/ODC/Documents/Publicaciones/Consumo/Estudios/estudio%20Nacional%20de%20consumo%202019v2.pdf>

FLORES, Paola, et al. (2022). Inteligencia emocional percibida e intención de consumo de alcohol y marihuana en adolescentes. vol. 47(2), no. 41-55. p. 42-43. [En línea] [consultado el 2, septiembre, 2022] Disponible en: <https://www.aesed.com/upload/files/v47n2_3-lizeth.pdf>

GIRARDOT. 2020. Plan de Desarrollo Municipal 2020-2023. Girardot, Alcaldía Municipal de Girardot. [En línea] [Consultado el 10, agosto, 2024] Disponible en: <https://fundacionexe.org.co/document/plan-de-desarrollo-municipal-de-girardot-2020-2023-girardot-es-de-todos/>

GIRARDOT. A. M. (2021). Como llegar al municipio. GOV.CO. [Sitio web] [Consultado, 27, julio, 2024] Disponible en: <https://www.girardot-cundinamarca.gov.co/MiMunicipio/Paginas/Como-Llegar-al-Municipio.aspx>

GONZÁLEZ, Alejandra, et al. (2020). Frecuencia y factores asociados al consumo de alcohol, cigarrillo y sustancias psicoactivas, en estudiantes de una Universidad Pública en Colombia. [En línea] [Consultado el 13, junio, 2024]. Disponible en: <<https://revistas.ucc.edu.co/index.php/od/article/view/3637/3059>>

HERNÁNDEZ, Sandra Milena, et al. (2023). Consumo colectivo de alcohol en jóvenes universitarios en Colombia. [En línea] [Consultado el 13, junio, 2024] Disponible en: <https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962023000300006>

MINJUSTICIA. (2020). Sustancias Psicoactivas. [En línea] [Consultado el 2 de noviembre de 2023] Disponible en:<https://www.minjusticia.gov.co/programas-co/ODC/Paginas/Sustancias-Psicoactivas.aspx>

MINSALUD. (2013). MinSalud implementará prueba de detección de consumo de alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas en adolescentes. [Sitio web] [Consultado el 10 noviembre de 2023] Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/consumo-de-alcohol-final.aspx>

MORALES, Alejandra María Soto; SANCHEZ, Clara Victoria Bastidas; DÍAZ, José Humberto Quimbayo. (2017). Consumo de sustancias psicoactivas en estudiantes universitarios del área de la salud. Revista salud, historia y sanidad, 2017, vol. 12,

no 2, p. 29-48. [En línea] [Consultado el 13 de septiembre de 2024] Disponible en: <https://agenf.org/ojs/index.php/SHS/article/view/181>

OMS. Organización Mundial de la Salud y Oficina de Naciones Unidas contra la Droga y el Delito. (2020). Estrategia de orientación a jóvenes con consumos iniciales de drogas. [En línea] [Consultado el 20 de agosto de 2024] Disponible en: https://www.unodc.org/documents/drug-prevention-and-treatment/ES_UNODC-WHO_International_Standards_Treatment_Drug_Use_Disorders_April_unoff_2020.pdf

ONU. Organización de las Naciones Unidas. (2017). Objetivos y metas de desarrollo sostenible. Salud y bienestar. [Sitio web] [Consultado el 5 de agosto de 2024] Disponible en: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/health/>

OPS. Organización Panamericana de la Salud. (2023). Caja de herramientas para el abordaje integral del uso de sustancias psicoactivas. [En línea] [Consultado el 2 de agosto de 2024]. Disponible en: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2023/10/1512668/caja_herramientas_v5.pdf

OPS. Organización Panamericana de la Salud, et al. Herramientas para desarrollar actividades terapéuticas. p. 13-17. Ministerio de Salud. [En línea] [Consultado el 1

de septiembre de 2023] Disponible en:
<<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/cartilla-participante-tamizaje.pdf>>

PAHO. (2019). Determinantes sociales de la salud. [En línea] [Consultado el 20 de noviembre de 2023] Disponible en: <<https://www.paho.org/es/temas/determinantes-sociales-salud>>.

PAHO. (2019). Promoción de la Salud. [En línea] [Consultado el 22 de noviembre de 2023] Disponible en: <<https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud>>.

PAHO. (2020). Abuso de sustancias. [En línea] [Consultado el 20 de noviembre de 2023] Disponible en: <<https://www.paho.org/es/temas/abuso-sustancias#:~:text=El%20uso%20de%20sustancias%20psicoactivas,as%C3%AD%20como%20conductas%20sexuales%20en>>.

RAMÍREZ Buitrago, Jenny Carolina y ROJAS Peñaloza, Thimmy Jonar. (2017) Análisis de las condiciones de consumo de sustancias psicoactivas de los jóvenes

consumidores del barrio La Esperanza de Girardot. [En línea] [Consultado el 3 de septiembre de 2024] Disponible en: <https://repository.uniminuto.edu/items/a8c74e02-c400-4a73-87ab-8adce769b35f>

RESTREPO, Jorge, et al. (2018). Depresión y su relación con el consumo de sustancias psicoactivas, el estrés académico y la ideación suicida en estudiantes universitarios colombianos. Health and Addictions [Sitio web] [Consultado el 30 de noviembre de 2023] Disponible en: https://www.researchgate.net/profile/Jorge-Emiro-Restrepo/publication/328021636_Depression_and_its_relationship_with_the_consumption_of_pschoactive_substances_academic_stress_and_suicidal_ideation_in_Colombian_university_students/links/5f14a13c4585151299a76eb8/Depression-and-its-relationship-with-the-consumption-of-pschoactive-substances-academic-stress-and-suicidal-ideation-in-Colombian-university-students.pdf

REYES, Lizeth. (2019). Factores psicosociales asociados al consumo de sustancias psicoactivas en jóvenes universitarios entre los 16 y 24 años. p. 36-37. [En línea] [Consultado el 31 de agosto de 2023] Disponible en: <https://revistas.sena.edu.co/index.php/CITEISA/article/view/2876/3420>.

ROJAS, Talia, et al. (2020). El consumo de sustancias psicoactivas y su influencia en el desarrollo integral. [En línea] [Consultado el 2 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/5736/573667940004/html/>

TOMAZZINI, Alessandra. (2021). Actualización de la guía para integridad de datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS): En esta guía se enfatizan las expectativas de la OMS con relación a adherirse a los principios de integridad de los datos durante todo el ciclo de vida del dato. Indufarma: industria farmacéutica, 2021, vol. 5, no 17, p. 10-11. [En línea] [Consultado el 9, octubre, 2024] Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8973087>

TORO, Jennifer. (2019). Consumo de sustancias psicoactivas en población adolescente. En: Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología. vol. 18, no. 1 ISSN 2346-0253. p. 33-36. [En línea] [Consultado el 27 de agosto de 2023] Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7321332>

UNIR REVISTA. (2021). La prevención en salud: importancia y tipos. [En línea] [Consultado el 30 de agosto de 2023] Disponible en: <https://www.unir.net/salud/revista/prevencion-en-salud/>

UNODC. (2023). Informe mundial sobre las drogas. [Sitio web] [Consultado el 13 de junio de 2024] Disponible en: https://www.unodc.org/res/WDR-2023/WDR23_ExSum_Spanish.pdf

VALLES, Paula (2021). La salud y sus factores de riesgo. LA TERCERA. [En línea] [Consultado el 10, junio, 2024] Disponible en: <https://www.latercera.com/laboratoriodecontenidos/noticia/la-salud-y-sus-factores-de-riesgo/HUE5MOWJIRCY3MKFV33VCGNCFA/>

VIDACAIXA. (2022). Tipos de consumo responsable. Ruta 67 [Sitio web] [Consultado el 10 de septiembre de 2024] Disponible en: <https://www.ruta67.com/tipos-consumo-y-ahorro/>

VUELE, Diana, *et al.* (2021). Factores de riesgo y protectores relacionados al consumo de sustancias psicoactivas en estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional de Loja. [En línea] [Consultado el 16 de agosto de 2024] Disponible en: <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/1059/991>

11. ANEXOS

Anexo 1. Taller: conocimientos sobre el consumo de sustancias psicoactivas

TALLER: CONOCIMIENTOS SOBRE EL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

| | |
|---|--|
| Título de la actividad: “Conocimientos sobre el consumo de sustancias psicoactivas” | |
| Estrategia | Duración |
| Fomentar el análisis a través de una discusión colaborativa, compartiendo pensamientos y experiencias para crear un ambiente de aprendizaje conjunto. | 50 a 60 minutos |
| Objetivo | Indicador de logro |
| <ul style="list-style-type: none"> - Identificar los conocimientos básicos sobre el consumo de sustancias psicoactivas. - Reconocer la importancia de la educación en la prevención del consumo de sustancias psicoactivas. | Los estudiantes participantes de la sesión demostrarán su comprensión de los conocimientos básicos sobre el consumo de sustancias psicoactivas al identificar y describir los tipos de sustancias psicoactivas y sus efectos en el ser humano. |
| Materiales | <ul style="list-style-type: none"> - Presentación en PowerPoint, folletos, infografía y videos sobre el tema. - Lapiceros y papel para notas. |
| Indicaciones paso a paso | |
| <p>Introducción (15 minutos)</p> <p>Se presentará a nivel general el tema de la sesión y se explicarán los objetivos a desarrollar.</p> <p>En esta primera parte se abordarán dos preguntas orientadoras para que los estudiantes debatan entorno a estas:</p> | |

- ¿Qué saben sobre el consumo de sustancias psicoactivas?
- ¿Cuáles son los riesgos y beneficios del consumo de sustancias psicoactivas?

Trabajo en pequeños grupos (15 minutos)

- Luego de presentar las preguntas, los estudiantes hacen pequeños grupos (de 3 personas cada uno), se les pedirá que para el debate cada grupo prepare argumentos sólidos y también contraargumentos para la socialización y defensa de sus respuestas ante todo el grupo participante.

Puesta en común (20 minutos)

- En este ejercicio todos los estudiantes participantes escucharán con atención a cada uno de sus compañeros y analizarán la coherencia, claridad y calidad de los argumentos y respuestas.
- En la segunda parte se les presentará información específica y detallada del tema mediante presentación en PowerPoint, videos, infografías entre otros recursos.
- Se comparten folletos con información general de los temas a tratar durante las 10 sesiones.

Compartiendo reflexiones y conclusiones (15 minutos)

- Conjuntamente se reflexiona sobre el tema de esta primera sesión, además se identifican y reconocen conocimientos básicos sobre el consumo de sustancias psicoactivas.

Cierre (5 minutos)

- Para el cierre se resumen los principales puntos abordados en el desarrollo del taller.

Fuente: Elaboración propia 2024.

Anexo 2. Taller: consumo de alcohol

TALLER: CONSUMO DE ALCOHOL

| | |
|---|---|
| Título de la actividad: “Aclarando mitos sobre consumo del alcohol” | |
| Estrategia | Duración |
| Fomentar el análisis a través de una discusión colaborativa. | 40 a 50 minutos |
| Objetivo | Indicador de logro |
| -Identificar creencias y mitos erróneos sobre el consumo del alcohol. -Promover una visión crítica frente a los efectos del alcohol. | Los estudiantes comprenden cuáles son los mitos más comunes sobre el consumo de alcohol, cómo estos mitos pueden influir en sus decisiones y la importancia de la perspectiva de la información relacionada con esta sustancia. |
| Materiales | -Una hoja “Mitos comunes sobre el alcohol” para cada participante. -Lapiceros y papel para notas. |
| Indicaciones paso a paso | |
| Introducción (10 minutos) | |
| Se presentará la hoja “Mitos comunes sobre el alcohol” que contiene una lista de | |

mitos que los jóvenes suelen tener sobre el consumo del alcohol (“El alcohol te hace más sociable” “Beber ocasionalmente no tiene consecuencias” “Beber ayuda a relajarse” “La resaca es solo una molestia temporal” “Es normal beber para encajar”). Se explicarán los mitos y por qué son erróneos.

Trabajo en pequeños grupos (20 minutos)

Los participantes se dividirán en grupos de 4-5 personas.

Cada grupo elegirá 3 mitos de la lista y discutirá cómo estos mitos pueden influir en la conducta de los jóvenes.

Los grupos anotarán las consecuencias negativas de creer en estos mitos y cómo podrían reemplazarlos por pensamientos más realistas y saludables.

Puesta en común (15 minutos)

Cada grupo compartirá en el gran grupo los mitos que discutieron, así como los pensamientos alternativos que propusieron.

Se puede guiar a los participantes en la discusión, aportando información adicional y clarificando los efectos reales del alcohol.

Cierre (5 minutos)

Reflexión final sobre cómo estos mitos afectan la decisión de consumir alcohol y

la importancia de tener información para tomar decisiones más conscientes.

Anexo 3. Taller: consumo de tabaco

TALLER: CONSUMO DE TABACO

| Título de la actividad: “Impacto del tabaco en la vida diaria” | |
|---|--|
| Estrategia | Duración |
| Compartir pensamientos y experiencias para crear un ambiente de aprendizaje conjunto | 40 a 50 minutos |
| Objetivo | Indicador de logro |
| -Determinar cómo el consumo de tabaco afecta diferentes aspectos de la vida cotidiana. -Reflexionar sobre las consecuencias a corto y largo plazo del consumo de tabaco. | Los estudiantes mostrarán su capacidad para reconocer ejemplos y describir situaciones cotidianas en las que el consumo de tabaco puede influir. |
| Materiales | -Tarjetas con diferentes áreas de vida: salud, trabajo/estudios, relaciones sociales, finanzas, etc. -Hojas en blanco y lapiceros. |

Indicaciones paso a paso

Inicio (10 minutos)

-Se hablará sobre las posibles áreas afectadas por el consumo de tabaco, como la salud física y mental, la economía personal y las relaciones interpersonales.

-Se explicará el ejercicio: cada grupo trabajará en una de las áreas específicas.

División en grupos de discusión (20 minutos)

-Los jóvenes se dividirán en grupos y se les entregará una tarjeta con un área de la vida.

-Cada grupo discutirá cómo el tabaco afecta a esa área (positiva o negativamente) y anotará las consecuencias inmediatas y a largo plazo.

Compartiendo conclusiones (15 minutos)

-Cada grupo expondrá sus conclusiones.

-Se complementará la discusión mencionando datos y estudios sobre los efectos del tabaco en la salud física, mental, y otros aspectos importantes, como el impacto en el entorno social.

Cierre (5 minutos)

-Reflexión sobre cómo el tabaco puede tener un impacto en la vida diaria y la

importancia de tomar decisiones informadas respecto a su consumo.

Fuente: Elaboración propia 2024.

Anexo 4. Taller: principales factores de riesgo y protección para el consumo de sustancias psicoactivas

TALLER: PRINCIPALES FACTORES DE RIESGO Y PROTECCIÓN PARA EL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

| Título de la actividad: “Principales factores de riesgo y protección para el consumo de sustancias psicoactivas” | |
|--|--|
| Estrategia | Duración |
| Promover el trabajo en equipo y la reflexión crítica a través de un análisis de casos, en el que se fomenta la discusión y el intercambio de ideas entre los estudiantes. | 50 a 60 minutos |
| Objetivo | Indicador de logro |
| <ul style="list-style-type: none">- Identificar los principales factores de riesgo y protección que se presentan en el consumo de sustancias psicoactivas.- Analizar la relación entre los factores de riesgo y protección y el consumo de sustancias psicoactivas. | Los estudiantes demostrarán su capacidad para analizar la relación existente entre los principales factores de riesgo protección en el consumo de sustancias psicoactivas. |
| Materiales | <ul style="list-style-type: none">- Presentación en PowerPoint, folletos y materiales impresos.- Pliegos de cartulina, Colbon, tijeras, revistas, colores, marcadores, etc. |

Indicaciones paso a paso

Introducción (10 minutos)

- Se presentará el tema de la sesión y se explicarán los objetivos.
- A los estudiantes se les preguntará, si tienen conocimiento sobre los principales factores de riesgo y de protección que hay frente al consumo de sustancias psicoactivas.

Trabajo en pequeños grupos (15 minutos)

- Se divide el grupo en subgrupos de 4 a 5 personas.
- A cada grupo se les da un caso de la vida real sobre personas que han sido consumidoras de algún tipo de sustancias psicoactivas, caso en el que deberán identificar y analizar los principales factores de riesgos que los llevaron a consumir y tomar la decisión. En este punto los estudiantes podrán dibujar, graficar o usar recortes de revistas para plasmar sus respuestas en un pliego de cartulina.

Puesta en común (20 minutos)

- En este punto de la sesión los diferentes grupos presentan los casos y el resultado del ejercicio, a través de un debate en el que los estudiantes dan a conocer su recurso (cartelera) para discutir y analizan los factores de riesgo y protección en cada caso particular.

Compartiendo reflexiones y conclusiones (10 minutos)

- Se les presentará información detallada sobre el tema y se responde a las preguntas de los participantes.
- Conjuntamente el grupo de estudiantes llegan a reflexiones y aprendizajes sobre el tema de la sesión.

Cierre (5 minutos)

- Para el cierre se resumen los principales puntos y aprendizajes abordados en el taller y cada estudiante participante cerrará con una pequeña reflexión desde su experiencia.

Fuente: Elaboración propia 2024.

Anexo 5. Taller: habilidades sociales y emocionales para la toma asertiva de decisiones

TALLER: HABILIDADES SOCIALES Y EMOCIONALES PARA LA TOMA ASERTIVA DE DECISIONES

| | |
|--|--|
| Título de la actividad: “Habilidades sociales y emocionales para la toma asertiva de decisiones” | |
| Estrategia | Duración |
| Fomentar la empatía, la escucha activa y la participación de los estudiantes frente al desarrollo de las habilidades sociales y emocionales para la toma asertiva de decisiones mediante ejercicios prácticos y actividades de interacción. | 50 a 60 minutos |
| Objetivo | Indicador de logro |
| <ul style="list-style-type: none">- Desarrollar habilidades sociales y emocionales para la toma asertiva de decisiones.- Identificar los principales retos y desafíos que se hayan para la toma asertiva de decisiones. | Los estudiantes demostrarán su capacidad para desarrollar habilidades sociales y emocionales para la toma asertiva de decisiones. |
| Materiales | <ul style="list-style-type: none">- Tarjetas o memo fichas con habilidades sociales y emocionales.- Recurso de apoyo digital.- Lapiceros y papel para notas. |
| Indicaciones paso a paso | |
| Introducción (10 minutos) | |

- Se presentará el tema de la sesión y se explicarán los objetivos.
- A los estudiantes se les presentará mediante un recuso digital o presentación PowerPoint, información sobre las habilidades sociales, emocionales y la importancia en la toma de decisiones.

Trabajo en pequeños grupos (15 minutos)

- Se divide el grupo en subgrupos de 3 a 4 personas.
- Se les proporcionará una hoja de papel con la siguiente pregunta orientadora: ¿Cuáles son las habilidades sociales y emocionales necesarias para la toma asertiva de decisiones?

Puesta en común (25 minutos)

- Cada uno de los grupos socializarán sus respuestas y a partir de estas se construirá una respuesta colectiva.
- A continuación se dispone el grupo en mesa redonda, y activado la escucha activa cada participante tomará una tarjeta o memo ficha, la cual contiene una habilidad social y emocional que deberán representar.
- Cada uno dará a conocer la habilidad que les corresponde mediante un ejemplo.

Compartiendo reflexiones y conclusiones (10 minutos)

- A partir de la respuesta colectiva y la representación de la habilidad, conjuntamente el grupo de estudiantes llegan a reflexiones y aprendizajes sobre el tema de la sesión realizada.

Cierre (5 minutos)

- Para finalizar se pide a cada uno de los estudiantes participantes, que en pocas palabras describan lo aprendido en el taller.

Fuente: Elaboración propia 2024.

Anexo 6. Taller: estrategias psicosociales para el manejo del estrés y la ansiedad

TALLER: ESTRATEGIAS PSICOSOCIALES PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

| | |
|--|---|
| Título de la actividad: “Estrategias psicosociales para el manejo del estrés y la ansiedad” | |
| Estrategia | Duración |
| Promover en los estudiantes el autoconocimiento y la reflexión en el desarrollo de estrategias psicosociales adecuadas para el manejo del estrés y la ansiedad. | 50 a 60 minutos |
| Objetivo | Indicador de logro |
| <ul style="list-style-type: none"> - Identificar estrategias psicosociales adecuadas para el manejo del estrés y la ansiedad. - Reconocer la importancia que tiene el manejo del estrés y la ansiedad para prevenir y mitigar la problemática del consumo de sustancias psicoactivas. | Los estudiantes participantes demostrarán su habilidad para identificar estrategias psicosociales adecuadas para el manejo del estrés y la ansiedad. |
| Materiales | <ul style="list-style-type: none"> - Presentación en PowerPoint, - Música relajante. - El cofre del estrés y la ansiedad. - Hojas de papel y esferos. |
| Indicaciones paso a paso | |
| Introducción (10 minutos) | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Para iniciar el taller, se invita a los participantes a ubicarse cómodamente y a prepararse para una experiencia relajante. A continuación, se reproducirá música suave y relajante, acompañada de una voz serena que guiará la reflexión. El facilitador del taller compartirá reflexiones y palabras | |

motivadoras para explorar estrategias efectivas para el manejo del estrés y la ansiedad.

- Adicionalmente a los estudiantes se les presentará mediante un recuso digital o presentación PowerPoint, información sobre las estrategias psicosociales adecuadas para el manejo del estrés y la ansiedad.

Trabajo en pequeños grupos (15 minutos)

- Se divide el grupo en subgrupos de 3 a 4 personas.
- Se les proporcionará una hoja de papel con la siguiente pregunta orientadora: ¿Conoce sobre las estrategias psicosociales adecuadas para el manejo del estrés y la ansiedad?, mencionar al menos 4 por cada ítem (manejo de estrés y ansiedad)

Puesta en común (20 minutos)

- Cada uno de los grupos socializarán sus respuestas y a partir de estas identificarán coincidencias y nuevas estrategias psicosociales adecuadas para el manejo del estrés y la ansiedad.

Compartiendo reflexiones y conclusiones (10 minutos)

- Quien dirige el taller les presenta a los estudiantes, el cofre del estrés y la ansiedad, a cada uno de ellos se les pide que una hoja escriba aquellas situaciones que les genera algún síntoma de estrés y ansiedad, con el fin de depositarlo en dicho cofre. Luego en grupo leen al azar algunos de los escritos para debatir y reflexionar sobre su manejo adecuado.

Cierre (5 minutos)

- Para finalizar, se invita a cada estudiante participante a reflexionar sobre su experiencia en el taller y compartir, en pocas palabras, los conocimientos y reflexiones más destacados que han adquirido durante el encuentro.

Fuente: Elaboración propia 2024.

Anexo 7. Taller: la salud mental y el bienestar: ejes esenciales para el buen vivir

TALLER: LA SALUD MENTAL Y EL BIENESTAR: EJES ESENCIALES PARA EL BUEN VIVIR

| | |
|---|--|
| Título de la actividad: “La salud mental y el bienestar: ejes esenciales para el buen vivir” | |
| Estrategia | Duración |
| Motivar y promover en los estudiantes la salud mental y el bienestar como ejes esenciales para el buen vivir en la prevención del consumo de sustancias psicoactivas. | 50 a 60 minutos |
| Objetivo | Indicador de logro |
| <ul style="list-style-type: none"> - Identificar la importancia de la salud mental y el bienestar como ejes esenciales para el buen vivir en la prevención del consumo de sustancias psicoactivas. - Conocer los beneficios de mantener una salud mental y el bienestar en la vida diaria para un buen vivir. | Los estudiantes participantes demostrarán su capacidad para reconocer la importancia de mantener la salud mental y el bienestar en la prevención del consumo de sustancias psicoactivas. |
| Materiales | <ul style="list-style-type: none"> - Recurso digital, imágenes y videos. - Lapiceros y papel para notas. |
| Indicaciones paso a paso | |
| Introducción (10 minutos) | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Se presentará el tema de la sesión y se explicarán los objetivos. - A los estudiantes se les presentará mediante un recuso digital con imágenes y videos con información sobre las estrategias psicosociales adecuadas para el manejo del estrés y la ansiedad. | |

Trabajo en pequeños grupos (25 minutos)

- Se divide el grupo en subgrupos de 3 a 4 personas.
- Se les proporcionará el artículo titulado: *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*, (ver, <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>).
- Se les dará la siguiente pregunta orientadora: ¿Cuáles son los beneficios de la salud mental y el bienestar en la vida diaria?, mencionar al menos 4.

Puesta en común (10 minutos)

- Cada uno de los grupos socializarán sus percepciones sobre el artículo y las respuestas, con ello de forma colectiva se identificarán beneficios de la salud mental para el bienestar en la vida diaria.
- Haciendo uso de los lapiceros y el papel para notas, cada estudiante de forma individual escribirá un compromiso consigo mismo/a que tendrán presente para cuidar de su salud mental y bienestar.

Cierre (5 minutos)

- Para finalizar, se invita a cada estudiante a reflexionar sobre su experiencia en la sesión y compartir, en pocas palabras, los conocimientos y reflexiones más destacados que han adquirido. También, se les pide que expresen, de manera personal, qué significa para ellos el 'buen vivir' y cómo pueden aplicar los aprendizajes de la sesión en su vida diaria para alcanzarlo.

Fuente: Elaboración propia 2024.

Anexo 8. Taller: la importancia de las redes de apoyo y los recursos para la prevención del consumo de sustancias psicoactivas

TALLER: REDES DE APOYO Y RECURSOS PARA LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

| | |
|---|---|
| Título de la actividad: “La importancia de las redes de apoyo y los recursos para la prevención del consumo de sustancias psicoactivas” | |
| Estrategia | Duración |
| Promover la empatía y la solidaridad en los estudiantes mediante la consolidación de las redes de apoyo y los recursos para la prevención del consumo de sustancias psicoactivas. | 50 a 60 minutos |
| Objetivo | Indicador de logro |
| <ul style="list-style-type: none"> - Identificar las principales redes de apoyo y los recursos para la prevención del consumo de sustancias psicoactivas. - Analizar la importancia que tiene el establecer las redes de apoyo y los recursos en la prevención del consumo de sustancias psicoactivas. - Crear junto con los estudiantes una red de apoyo para prevenir el consumo de las sustancias psicoactivas en los jóvenes universitarios. | Los estudiantes participantes demostrarán su capacidad para reconocer la importancia de mantener una red de apoyo en pro de la salud mental y el bienestar en la prevención del consumo de sustancias psicoactivas. |
| Materiales | <ul style="list-style-type: none"> - Presentación en PowerPoint. - Videos, infografía. - Pliegos de cartulina, marcadores, colores. |

| | |
|---|---------------------------------|
| | - Lapiceros y papel para notas. |
| Indicaciones paso a paso | |
| <p>Introducción (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se presentará el tema de la sesión y se explicarán los objetivos. - A los estudiantes se les presentará mediante un recuso digital o presentación PowerPoint, información general sobre las redes de apoyo y los recursos para prevenir el consumo. <p>Trabajo en pequeños grupos (15 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se divide el grupo en subgrupos de 3 a 4 personas. - Se les comparte a cada grupo una lista de redes de apoyo y recursos para la prevención del consumo de sustancias psicoactivas. - Identificarán aspectos relevantes para luego compartir en la puesta en común. - Cada grupo haciendo uso de la infografía y material compartido, creará en la cartulina un mapa mental para esquematizar una red de apoyo dirigida a jóvenes universitarios para la prevención del consumo de sustancias psicoactivas. <p>Puesta en común (20 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cada uno de los grupos socializarán los principales hallazgos. - Darán a conocer y sustentarán la red de apoyo creada. - Debatirán entorno a la importancia de las redes de apoyo y los recursos para la prevención del consumo de sustancias psicoactivas. <p>Cierre (5 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Para concluir, se invita a cada estudiante a reflexionar sobre su experiencia en el taller y compartir, en pocas palabras, los conocimientos y habilidades más destacados que han adquirido. Además, se les pide que piensen en cómo pueden aplicar estos nuevos conocimientos en su vida diaria, para fortalecer su bienestar y tomar decisiones informadas. | |

Fuente: Elaboración propia 2024.

Anexo 9. Taller: historias de vida, superación y resiliencia

TALLER: HISTORIAS DE VIDA, SUPERACIÓN Y RESILIENCIA

| Título de la actividad: “Historias de vida, superación y resiliencia” | |
|---|---|
| Estrategia | Duración |
| Fomentar en los estudiantes la empatía y la comprensión hacia las personas que han experimentado el consumo de sustancias psicoactivas. | 50 a 60 minutos |
| Objetivo | Indicador de logro |
| <ul style="list-style-type: none"> - Conocer y reflexionar sobre las historias de vida de personas que han superado el consumo de sustancias psicoactivas y se han fortalecido mentalmente.} - Identificar factores de resiliencia y estrategias de afrontamiento que han utilizado las personas en sus procesos para superar el consumo. | Los estudiantes demostrarán su capacidad para reflexionar sobre historias de vida de personas que han superado el consumo de sustancias psicoactivas y se han fortalecido mentalmente. |
| Materiales | <ul style="list-style-type: none"> - Videos, imágenes y recurso digital. - Folletos y materiales impresos con historias de vida. - Lapiceros y papel para notas. |
| Indicaciones paso a paso | |
| Introducción (10 minutos) | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Se presentará el tema de la sesión y se explicarán los objetivos. | |

- A los estudiantes se les presentará mediante video historias de vida y superación de personas que han sido resilientes frente al consumo de sustancias psicoactivas.

Trabajo en pequeños grupos (20 minutos)

- Se divide el grupo en subgrupos de 3 a 4 personas.
- Se les proporcionará un material con historias de vida, superación y resiliencia de personas que han superado el consumo de sustancias psicoactivas. Y responderán a las siguientes preguntas:
- ¿Cuáles fueron los factores que llevaron a estas personas al consumo de sustancias psicoactivas?
- ¿Cuáles fueron las principales estrategias de afrontamiento que utilizaron para superar el consumo?
- ¿De qué manera las personas han logrado fortalecerse mentalmente después de superar el consumo?

Puesta en común (25 minutos)

- Cada uno de los grupos socializará la historia que les correspondió, además reflexionarán y discutirán sobre las respuestas de las preguntas planteadas en el punto anterior.

Cierre (5 minutos)

- Para concluir, se invita a cada estudiante a reflexionar sobre las historias de vida compartidas y escribir en el tablero o cartelera una palabra que resuma la historia que más les impactó. Además, se les pide que compartan la enseñanza o lección que extrajeron de esa historia y cómo pueden aplicarla en su propia vida.

Fuente: Elaboración propia 2024.

Anexo 10. Taller: aprendizaje y apropiación del conocimiento: Prevención y tratamiento del consumo de sustancias psicoactivas

**TALLER: APRENDIZAJE Y APROPIACIÓN DEL CONOCIMIENTO:
PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS
PSICOACTIVAS**

| | |
|--|---|
| Título de la actividad: “Aprendizaje y apropiación del conocimiento: Prevención y tratamiento del consumo de sustancias psicoactivas” | |
| Estrategia | Duración |
| Sensibilizar y promover en los estudiantes frente a la prevención del consumo de sustancias psicoactivas. | 50 a 60 minutos |
| Objetivo | Indicador de logro |
| <ul style="list-style-type: none"> - Consolidar los conocimientos adquiridos sobre la prevención y tratamiento del consumo de sustancias psicoactivas. - Desarrollar habilidades para la toma de decisiones en la prevención del consumo de sustancias psicoactivas. | Los estudiantes demostrarán su capacidad para consolidar y apropiar los nuevos conocimientos adquiridos y desarrollar habilidades para la toma de decisiones. |
| Materiales | <ul style="list-style-type: none"> - Infografía, recurso digital y música relajante. - Materiales impresos, fichas con reflexiones. - Lapiceros y papel para notas. - Cartulina, marcadores, colores. |
| Indicaciones paso a paso | |
| Introducción (10 minutos) | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Se presentarán cifras y datos relevantes sobre el consumo de sustancias psicoactivas en jóvenes universitarios a nivel nacional. | |

- A los estudiantes se les dará fichas con reflexiones, afirmaciones y preguntas relevantes sobre los temas abordados durante los 9 talleres.

Trabajo en pequeños grupos (25 minutos)

- Se divide el grupo en subgrupos de 3 a 4 personas.
- Se les proporcionará un pliego de cartulina, marcadores, colores, esferos y material necesario para desarrollar la actividad: "Creación de un plan de acción para la prevención y tratamiento del consumo de sustancias psicoactivas en jóvenes universitarios".

Puesta en común (20 minutos)

- Cada uno de los grupos socializará su plan de acción y fomentará la discusión y reflexión entre los estudiantes.
- Con esta actividad se fomentará la reflexión entre los estudiantes y así resumir los principales puntos del taller.

Cierre (5 minutos)

- Para finalizar, se les pide a los estudiantes que escriban una reflexión personal sobre su experiencia en las diez sesiones, destacando lo que más les gustó o les impactó. Luego, se les invita a intercambiar sus reflexiones con un compañero/a, esto visto como una forma de compartir y reflexionar en conjunto sobre el aprendizaje y el crecimiento experimentado durante los talleres.

Fuente: Elaboración propia 2024.

Anexo 11. Unidad didáctica de jornada de sensibilización para la prevención del consumo

UNIDAD DIDACTICA DE JORNADA DE SENSIBILIZACION PARA LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO

| | |
|--|---|
| PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA | |
| <p>TÍTULO: Realización de la XXVIII Jornada de Sensibilización en la Promoción de la salud mental, Prevención, y mitigación del consumo de sustancias lícitas e ilícitas en el ámbito universitario.</p> <p>“No pierdas el juicio por un vicio “#ESCAPA DE LAS DROGAS</p> | |
| | TEMPORALIZACIÓN: |
| NIVEL DE FORMACIÓN: Pregrado- Profesionales | Lugar Sitio de ejecución: Universidad de Cundinamarca |
| GRUPO A QUIEN VA | Fecha: 06/05/2024 |
| DIRIGIDO: Estudiantes de la universidad de Cundinamarca | Hora de inicio: 2:00 PM Hora de fin: 6:00 PM |
| ASESOR: Docente Amanda Ortiz Doncel | |
| <u>INTRODUCCIÓN</u> | |
| <p>El consumo de sustancias psicoactivas tanto lícitas e ilícitas es uno de los principales problemas de salud a nivel mundial que afecta a todas las personas en especial a los adolescentes y jóvenes. La UNICEF indica que “La adolescencia es una etapa caracterizada principalmente por la necesidad de experimentar sensaciones y cosas nuevas, convirtiendo al adolescente en una población vulnerable y susceptible para iniciar el consumo de</p> | |

drogas”²⁵, a esto se le asocia la facilidad que tienen de adquirir las sustancias tanto en el entorno académico como social; al igual que los mensajes subliminales en redes sociales y televisión donde de forma indirecta se incita al adolescente a iniciar el consumo de manera temprana y según se pretende “Controlada”; la OMS menciona que “El consumo de alcohol y marihuana en los adolescentes se ha potencializado en los últimos años, con consecuencias que impactan negativamente en su bienestar físico, social y mental.²⁶, se estima que la edad de inicio de consumo de sustancias lícitas como el de alcohol y tabaco oscila entre los 12 y 13 años, mientras que el de sustancias ilícitas como la marihuana comienza a los 14 años”.

Por otro lado, existen unos factores de riesgo que condicionan al adolescente joven a iniciar el consumo, como ya antes se mencionó se presenta en esta población una necesidad por satisfacer esa sensación del consumo de sustancias, los problemas familiares que abarcan, violencia física y psicológica, abandono, falta de interés y mala relación entre padres. En los problemas sociales en los que se encuentra rechazo o presión social; en los diferentes entornos surge un problema intermedio que sería el económico, los problemas académicos como mala relación con compañeros, maltrato entre docente – estudiante, exceso en carga académica y problemas personales como el estilo y calidad de vida, por último esa falta de afecto y apoyo con respecto a las personas de su entorno bien sea familia o amigos, sensación de inferioridad o por el contrario egocentrismo.

La falta de información en la población acerca de cómo las sustancias psicoactivas afectan en el organismo conlleva a que las cifras aumenten, además de no tener una educación sobre el consumo seguro en los individuos para que durante un tiempo establecido se reduzca cada vez más la cantidad de sustancia a la que estaba acostumbrado diariamente conllevando a que se encuentre en un estado de abstinencia; es por ello que a continuación se les brinda educación a la población estudiantil de la universidad de Cundinamarca sobre la afectación de las sustancias como bebidas alcohólicas, cigarrillo, marihuana, bebidas energizantes. Por lo anterior, el llevar a cabo una jornada de sensibilización resulta fundamental para abordar esta problemática de manera integral. A través de actividades educativas, charlas informativas, material didáctico, se busca proporcionar a los estudiantes universitarios información necesaria y relevante, fomentando a su vez la toma de decisiones

y crear un espacio de diálogo abierto donde los estudiantes puedan compartir sus experiencias, inquietudes o dudas sobre el consumo de sustancias psicoactivas. Esto para

²⁵ Flores-Garza, P. L., López-García, K. S., Vázquez-Velarde, I., Alarcón-Rubio, D. y Armendáriz-García, N. (2022). Inteligencia emocional percibida e intención de consumo de alcohol y marihuana en adolescentes. *Revista Española de Drogodependencias*

²⁶ TORO, Jennifer, et al. Consumo de sustancias psicoactivas en población adolescente. En: *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*. (2019). vol. 18, no. 1

contribuir en una cultura universitaria más comprometida con el bienestar individual y colectivo.

JUSTIFICACIÓN

El consumo de sustancias psicoactivas es una problemática de salud pública a nivel mundial, la cual aumentó en los últimos años a causa de las diferentes condiciones tanto personales como a nivel social, afectando así el desarrollo psicológico y emocional de las personas por factores como influencia de pares, problemas familiares, situación económica para el acceso a sustancias psicoactivas, fácil acceso a drogas, curiosidad, presión social ; teniendo en cuenta lo anterior se evidencio que el mayor consumo se presentó en adolescentes y jóvenes con la finalidad de poder llegar a evadir alguna situación en específico. En la actualidad una universidad pública de Girardot tiene una población adolescente y joven propensa a desarrollar el consumo debido a factores de riesgo anteriormente mencionados y también factores como lo son cambios físicos, emocionales, psicológicos, sociales y económicos que moldean a la persona y la hacen más susceptible a iniciar el consumo. Debido a la alta prevalencia del consumo de sustancias psicoactivas en la población universitaria en los adolescentes y jóvenes; en mayor medida de bebidas alcohólicas, cigarrillo, marihuana y bebidas energizantes, se requiere la implementación y ejecución de una jornada de sensibilización donde su propósito resulta en poder educar, concientizar sobre los efectos además de los daños en la salud que pueden generarse con su consumo prolongado.

OBJETIVOS

GENERAL

- Realizar una jornada de sensibilización en promoción de la salud mental, prevención y mitigación del consumo de bebidas alcohólicas, cigarrillo, marihuana, bebidas energizantes, por medio de un taller educativo y conversatorio dirigido a la comunidad estudiantil de la Universidad de Cundinamarca reduciendo así los riesgos asociados, como el abuso y la adicción.

ESPECÍFICOS

- Identificar el conocimiento de la comunidad universitaria acerca de la afección del consumo de sustancias psicoactivas.
- Incrementar el conocimiento sobre los riesgos del consumo de sustancias psicoactivas entre los estudiantes universitarios.
- Concientizar a la comunidad sobre el consumo seguro de sustancias psicoactivas y actividades de autocuidado para la prevención y mitigación de factores de riesgos.

CONTENIDOS

BEBIDAS ALCOHÓLICAS

¿Qué es el alcohol?

El alcohol es una droga que deprime el sistema nervioso central, es decir, que enlentece las funciones del cerebro. El alcohol afecta a la capacidad de autocontrol, por lo que puede confundirse con un estimulante.

El principal componente de las bebidas alcohólicas es el *etanol* o alcohol etílico, que tienen diferente concentración según su proceso de elaboración.

¿Qué efectos inmediatos produce el alcohol en el organismo?

El alcohol ingerido en una bebida es absorbido en el aparato digestivo, desde donde pasa a la circulación sanguínea en la que puede permanecer hasta 18 horas.

Pocos minutos después de haber bebido, pueden aparecer una serie de efectos cuya manifestación varía según la cantidad que se haya bebido y las características de la persona.

Por orden de aparición en el tiempo y en relación con la concentración en el organismo, estos efectos son los siguientes:

- Desinhibición
- Euforia
- Relajación
- Aumento de la sociabilidad
- Dificultad para hablar
- Dificultad para asociar ideas
- Descoordinación motora
- y, finalmente, intoxicación aguda

En los casos en que la concentración de alcohol en la sangre alcance o supere los 3 gramos de alcohol por litro pueden parecer apatía y somnolencia, coma o incluso muerte.

¿Qué influye en los efectos del alcohol?

Los efectos del alcohol dependen de la cantidad consumida, pero existen otras circunstancias que los pueden acelerar o agravar.

- **La edad.** Los jóvenes son más sensibles a los efectos del alcohol en actividades que tienen que ver con la planificación, la memoria y aprendizaje, y son más “resistentes” que los adultos a los efectos sedantes y a la descoordinación motora.
- **El peso y el sexo.** El alcohol afecta de modo más grave a las personas con menos tamaño. En general la mujer pesa menos y el tamaño de sus órganos internos es proporcionalmente más pequeño. Por lo tanto, menores cantidades de alcohol pueden producir daños en el cuerpo de forma más rápida.
- **La cantidad y rapidez de la ingesta.** A mayor cantidad de alcohol bebido y a menor tiempo, es mayor la posibilidad de intoxicación.
- **La combinación con bebidas carbónicas** como la tónica, las colas, etc. acelera la intoxicación.
- **La comida.** Si se come a la vez que se bebe, sobre todo alimentos grasos, se enlentece la intoxicación, pero no se evita ni se reducen los daños al cuerpo.
- **La combinación con otras sustancias.** Si se toman tranquilizantes, relajantes o calmantes, se potencian los efectos sedantes del alcohol. Cuando se combina con el cannabis se incrementan los efectos sedantes de ambas sustancias.

1.1. ¿SABES QUÉ EFECTOS PUEDE TENER EL ALCOHOL EN TU SALUD?

El consumo de alcohol perjudica tu desarrollo cerebral y puede ocasionar problemas de memoria y de aprendizaje provocados por el etanol que contienen todas las bebidas alcohólicas. El alcohol afecta a tu sistema nervioso y reaccionan más lentamente a cualquier estímulo, sobreestimas tu capacidad de aguantar los efectos de una gran cantidad de alcohol, y no eres consciente de los riesgos. No coordinas, caminas y hablas mal... ves mal, aparece el sueño y el cansancio.

También aparecen comportamientos violentos, con tu familia, los amigos, los profesores, aparecen estados de irritabilidad, dificultad para controlar la conducta. El alcohol pasará su factura a la hora de estudiar, trabajar y también lo hará en tu cuerpo: acné, grasa, trastornos en el crecimiento y en la maduración sexual.

Eso, si no cometes la tontería de conducir después de beber o subir al coche o la moto de alguien que ha consumido alcohol. (Es muy elevado el número de los accidentes de tráfico que se producen por consumo de alcohol). En esa euforia que produce el alcohol, puedes practicar sexo sin la debida protección, con las consecuencias que ya sabes (embarazos no deseados, infecciones de transmisión sexual o SIDA).

CIGARRILLO

¿Qué es?

Pertenece al grupo de sustancias psicoactivas estimulantes. Es un producto de tabaco que se fabrica enrollando tabaco seco en pequeñas partes en una hoja delgada de papel. Se enciende en un extremo y se inhala el humo resultante en la boca. Este contiene más de 7.000 sustancias químicas; la nicotina es el componente primario responsable de reforzar la conducta del tabaquismo y de inducir la adicción. También puede administrarse de otras formas además de fumar, como masticar tabaco, utilizar parches de nicotina o utilizar productos de vapeo.

La nicotina es un compuesto químico natural que se encuentra en las hojas de la planta del tabaco y también se puede sintetizar artificialmente. Cuando el humo del cigarrillo ingresa en los pulmones, pasa al torrente sanguíneo y llega rápidamente al cerebro, de modo que la nicotina alcanza su nivel máximo a los 10 segundos de la inhalación. La nicotina libera endorfinas en el cerebro que genera un estado de euforia leve y momentánea, incrementa los niveles del neurotransmisor dopamina, lo que conlleva al consumo debido a la sensación de placer y recompensa.

Efectos

Pueden comenzar de inmediato, en 1 o 2 minutos después de inhalar el humo del tabaco, disminuyendo sus efectos en el transcurso aproximado de 1 hora. Entre los efectos que produce, se encuentran:

- Sensación de relajación.
- Reducción del estrés y ansiedad.
- Sensación de satisfacción.
- Incremento del estado de alerta y concentración.
- Euforia leve.
- Reducción del apetito.

Daños a la salud

-Enfermedades cardiovasculares: Enfermedad coronaria, ACV, enfermedad vascular periférica. La nicotina y otras sustancias químicas pueden dañar el revestimiento de las arterias ocasionando alteraciones de la coagulación como la formación de trombos, aumenta la presión arterial.

- Enfermedades respiratorias: Bronquitis crónica, enfisema, EPOC, cáncer de pulmón.
- Cáncer: contiene sustancias cancerígenas como el alquitrán. Existe el riesgo de cáncer de pulmón, boca, garganta, laringe, esófago, páncreas, riñón, vejiga, cuello uterino, estómago.
- Infertilidad.
- Daños en la piel y el cabello: Acelera el proceso de envejecimiento. Ocasionando la formación de arrugas, manchas en la piel y pérdida de cabello.
- Alteraciones dentales: Caries, halitosis, gingivitis, pérdidas dentales.

MARIHUANA

¿Qué es?

Pertenece al grupo de sustancias psicoactivas alucinógenas. La marihuana es una sustancia psicoactiva ilegal, también es llamada cannabis, hierba, mota o droga, hace referencia a las flores, hojas, tallos y semillas secas de la planta de cannabis. Esta contiene más de 100 compuestos; entre los que se incluyen tetrahidrocannabinol (THC) el cual produce efectos como euforia, alteración del estado de ánimo y percepción, aumento de apetito, esto debido a que actúa sobre los receptores cannabinoides en el cerebro y el sistema nervioso central. Se administra de varias formas, como fumar, consumirlos en forma de comestibles o mediante la vaporización de extractos concentrados.

Efectos

Después de fumar marihuana, los efectos pueden comenzar en unos minutos y alcanzar su punto máximo dentro de los 30 minutos a 1 hora posterior a la administración. Luego de consumir en forma de comestibles, los efectos pueden tardar más, generalmente de 30 minutos a 2 horas. Los efectos pueden durar de 2 a 6 horas. Entre los efectos que produce, se encuentran:

- Euforia.
- Relajación.
- Alteraciones sensoriales.
- Aumento del apetito.

- Distorsión del tiempo y espacio.
- Disminución de la coordinación motora.
- Dificultades en la concentración y la memoria.

Daños a la salud

- Enfermedades o problemas respiratorios: Bronquitis crónica, tos crónica, daño a nivel pulmonar.
- Trastornos mentales como la ansiedad, depresión, psicosis.
- Deterioro cognitivo, incluyendo la memoria, atención y capacidad de aprendizaje.
- Aumento de la frecuencia cardíaca, lo que incrementa el riesgo de problemas cardiovasculares, como enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.
- Dependencia y adicción.

BEBIDAS ENERGIZANTES

Las bebidas energizantes son productos formulados con el propósito de temporalmente aumentar la alerta y energía. Incluyen componentes como cafeína, taurina, vitaminas del complejo B, azúcares y otros estimulantes, a pesar de su capacidad para proporcionar un impulso momentáneo en el rendimiento físico y mental, su consumo excesivo puede desencadenar efectos adversos en los diferentes sistemas del cuerpo como por ejemplo insomnio, nerviosismo, aumento de la presión arterial y dependencia.

Como antes se mencionó dentro de sus compuestos, se encuentran las metilxantinas dentro de ellas están cafeína, teobromina y la teofilina, que influyen en el rendimiento físico y es la teobromina la encargada de modular los estados de ánimo por su aumento en la excitabilidad del sistema nervioso central, a su vez pueden generar vasodilatación cardíaca, broncodilatación

Efectos

Pueden generar efectos tanto neuronales como gastrointestinales, físicos, motores y cognitivos como

- Gastrointestinales: dispepsia - emesis - mareos - nauseas
- Cardiovasculares: inotrópico - cronotrópico - arritmias - IAM - Vasodilatación periférica

- variación en las cifras tensionales
- Renales: aumento del flujo sanguíneo - aumento filtración glomerular - aumento de la diuresis - hipokalemia
- pulmonares: Estimulación del centro respiratorio del SNC - Aumento de la frecuencia respiratoria
- Musculoesquelética: Disminuye la fatiga muscular
- Metabólico: Hipokalemia - Hiperglucemia
- Neuropsiquiátrico: Alteración del estado del ánimo - mejora en actividades manuales

ACTIVIDADES

ACTIVIDADES INICIALES:

Actividad N 1:

Título: ¿Sabes lo qué consumes?

Duración: 8 minutos

Metodología:

Por medio de puntos que tendrán que sumar en una mini bolirana, se realizará una ronda rápida de preguntas a los asistentes: quien anote el punto responderá:

1. ¿Cuáles son las sustancias que más se observan en la universidad?
2. ¿Qué efectos produce a corto y largo plazo el consumo de sustancias?
3. ¿Conoces los tipos de sustancias psicoactivas?

ACTIVIDAD DE DESARROLLO:

Actividad N 1:

Título: ¡Construyendo juntos un espacio educativo para comprender y prevenir el consumo!

Duración: 20 MINUTOS

Metodología:

Mediante un conversatorio se brindará educación de las sustancias más vistas en el campus universitario como Bebidas energizantes, sus efectos, el consumo responsable. Así mismo se brindará el espacio para que un participe comparta una experiencia si así lo desea.

ACTIVIDAD DE FINALIZACION:

Actividad N 1:

Título: ¡Cambio de sustancias!

Duración: 10 minutos

Metodología:

Se invita a la comunidad educativa a una gran cambio:

Por cada lata de energizantes se le entregará unas galletas integrales o frutas, esta puede ser un banano, manzana o pera.

MATERIALES Y RECURSOS:

Recursos Humanos: Estudiantes de enfermería, docente y Comunidad Universitaria

Recursos Físicos: Carteles

EVALUACIÓN:**1. Evaluación Formativa y Sumativa del Aprendizaje:****REFERENCIAS:**

1. <https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/alcohol-que-es-cuales-son-sus-efectos>.
2. <https://nida.nih.gov/es/publicaciones/serie-de-reportes/adiccion-al-tabaco/es-adictiva-la-nicotina>
3. <https://fundacionsantafedebogota.com/el-cigarrillo-convencional-y-sus-efectos>
4. <https://www.cdc.gov/marijuana/health-effects/es/index.html>

ANEXOS:

Fuente: Elaboración propia 2024.