ESPACIO DE ESCUCHA #7

1. TEMA DE LA SESIÓN:
Prevención del consumo de Sustancias Psicoactivas (SPA) en adolescentes.
2. OBJETIVO DE LA SESIÓN:
Generar un espacio de reflexión y escucha con estudiantes, orientado a la sensibilización sobre los riesgos del consumo de SPA, promoviendo la adopción de hábitos de autocuidado, la toma de decisiones responsables y el fortalecimiento de factores protectores frente al consumo.
3. DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA SESIÓN (METODOLOGÍA IMPLEMENTADA):
El espacio de escucha sobre consumo de Sustancias Psicoactivas (SPA) se realizó con un grupo de **15 estudiantes** de la institución educativa, en el marco del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC). La actividad se diseñó como un escenario de participación activa, reflexión y sensibilización, teniendo en cuenta la importancia de abordar tempranamente este tema en población adolescente, dado que es en esta etapa del ciclo vital donde suelen aparecer las primeras aproximaciones al consumo por curiosidad, presión social o factores de riesgo individuales y familiares. Desde la planeación, se tuvo en cuenta que la sesión debía no solo brindar **información clara y científica**, sino también favorecer un **espacio de escucha y confianza**, en el que los estudiantes pudieran expresar sus dudas, inquietudes y experiencias sin temor a juicios o sanciones. Por ello, la metodología se estructuró de forma flexible, combinando actividades de apertura vivencial, socialización de contenidos con apoyo de material educativo, y ejercicios reflexivos de cierre que permitieran a los estudiantes llevarse compromisos personales frente a la prevención. **1. Apertura y contextualización** La jornada inició con la presentación del propósito del encuentro: **reflexionar sobre el consumo de SPA, sus riesgos y formas de prevención**, en un ambiente de respeto y confidencialidad. Se explicó a los estudiantes que se trataba de un espacio seguro, donde no se buscaba señalar ni juzgar, sino generar diálogo y conciencia. Como actividad inicial, se implementó la dinámica **“Lo que pienso y sé”**, en la cual los participantes escribieron en pequeños papeles anónimos las palabras, frases o ideas que les venían a la mente cuando escuchaban “consumo de sustancias psicoactivas”. Posteriormente, se leyeron en plenaria algunas de esas expresiones, encontrando respuestas como: *“adicción”*, *“problemas en la familia”*, *“drogas”*, *“curiosidad”*, *“amigos”* y *“daño al cuerpo”*. Esta actividad permitió reconocer la representación social que tienen los estudiantes sobre el tema, así como identificar tanto percepciones acertadas como ideas cargadas de mitos.

Este ejercicio inicial sirvió como insumo para iniciar la conversación sobre los **mitos y realidades** en torno al consumo de SPA. Por ejemplo, se abordó la creencia de que "fumar marihuana no hace daño porque es natural", contrastándola con información clara sobre los efectos neurológicos, psicológicos y sociales del consumo, especialmente en edades tempranas.

2. Socialización de contenidos

A partir de la guía metodológica de la **Dirección Territorial de Salud de Caldas**, se expusieron los principales conceptos relacionados con las SPA. Se explicó qué son, cómo se clasifican (depresores, estimulantes, alucinógenos, entre otros), cuáles son las más comunes en el contexto escolar y juvenil, y qué consecuencias trae su uso en la vida académica, social y familiar.

Se hizo especial énfasis en los **factores de riesgo** que pueden aumentar la probabilidad de que un adolescente inicie el consumo: baja autoestima, problemas de comunicación en el hogar, presión de pares, falta de proyectos de vida, entornos con fácil acceso a sustancias, entre otros. De la misma manera, se resaltaron los **factores protectores**, tales como el fortalecimiento de la autoestima, la presencia de redes de apoyo, la práctica de actividades deportivas y culturales, el acompañamiento familiar y la toma de decisiones responsables.

Durante esta parte, los estudiantes se mostraron receptivos y participaron con preguntas como: *"¿Qué pasa si alguien consume solo una vez?"* o *"Por qué algunos dicen que ciertas drogas no generan adicción?"*. Estas inquietudes fueron resueltas con información clara, resaltando la importancia de no minimizar los riesgos y comprender que cada organismo reacciona de forma distinta.

3. Material educativo y reflexión guiada

Se entregaron a los estudiantes **infografías y decálogos de prevención** que reforzaban los mensajes clave de la sesión. Estos materiales contenían frases sencillas y directas como: *"Decir no también es una forma de cuidarte"*, *"Busca apoyo en personas de confianza"*, *"Practica actividades que fortalezcan tu salud física y emocional"*.

Con base en este material, se realizó una reflexión guiada en la cual los estudiantes, en pequeños grupos, discutieron qué significaba para ellos el autocuidado y cómo podían tomar decisiones que protegieran su salud frente al consumo de SPA. Luego, cada grupo compartió en plenaria una conclusión, lo que permitió visibilizar el valor de la **participación activa y el trabajo en equipo** en la construcción de aprendizajes significativos.

4. Espacio de escucha

El momento central de la sesión fue el **espacio de escucha**, en el que los estudiantes pudieron expresar libremente sus preocupaciones, experiencias y opiniones sobre el tema. Algunos manifestaron haber visto casos cercanos en su barrio o familia, lo cual abrió la

posibilidad de conversar sobre las consecuencias reales del consumo en el entorno cercano.

El rol del facilitador en este espacio fue fundamental: escuchar sin interrumpir, validar las emociones expresadas y orientar las reflexiones hacia el reconocimiento de alternativas saludables. Por ejemplo, un estudiante compartió que conocía a un primo que había dejado el colegio debido al consumo; a partir de ese relato se generó un diálogo sobre cómo el consumo no solo afecta a la persona, sino también a su familia y a sus proyectos de vida.

Este espacio permitió también que los estudiantes identificaran la importancia de contar con **redes de apoyo** (amigos, docentes, familia, profesionales de salud) a las cuales acudir en caso de sentirse presionados o tentados al consumo.

5. Cierre y compromisos

Para finalizar, se implementó la actividad **"Compromiso personal"**, en la cual cada estudiante escribió en una tarjeta un compromiso frente a su propio autocuidado y la prevención del consumo. Entre los compromisos más mencionados estuvieron: *"Cuidar mi cuerpo"*, *"Decir no cuando me ofrezcan drogas"*, *"Apoyar a mis amigos en lugar de juzgarlos"*, *"Buscar actividades sanas para divertirme"*.

Estos compromisos fueron compartidos voluntariamente en plenaria, generando un ambiente de apoyo y solidaridad grupal. Finalmente, se motivó a los estudiantes a conservar su tarjeta como recordatorio personal de lo trabajado en la sesión.

CONCLUSIONES

1. El espacio de escucha demostró que los adolescentes requieren escenarios seguros y de confianza para hablar abiertamente sobre temas sensibles como el consumo de SPA. La metodología participativa favoreció la expresión libre y la construcción colectiva de aprendizajes.
2. El uso de **material educativo (infografías y decálogos)** resultó fundamental para reforzar los mensajes clave, al permitir que los estudiantes contaran con herramientas visuales y concretas que fortalecen la recordación y apropiación del tema.
3. Los estudiantes reconocieron que existen múltiples factores de riesgo que pueden acercarlos al consumo, pero también identificaron factores protectores que pueden fortalecer con apoyo familiar, escolar y comunitario.
4. Se evidenció que el **espacio de escucha** no solo funcionó como una actividad informativa, sino también como una experiencia significativa que fomentó la reflexión personal y grupal, sensibilizando a los adolescentes frente a la importancia de tomar decisiones saludables.
5. La actividad permitió promover habilidades para la vida como la **toma de decisiones responsables, la resistencia a la presión social, la autoestima y el autocuidado**, las cuales constituyen pilares en la prevención del consumo de SPA.

6. Se recomienda dar continuidad a estos procesos mediante talleres, estudios de caso y simulaciones, que permitan profundizar en estrategias de afrontamiento y en el fortalecimiento de redes de apoyo, consolidando un proceso preventivo más integral.

4. RESULTADOS OBTENIDOS:

- Los estudiantes participaron de forma activa y mostraron interés en el tema, identificando mitos frecuentes relacionados con el consumo de SPA.
- Reconocieron las consecuencias negativas del consumo y la importancia de tomar decisiones responsables.
- Manifestaron la necesidad de contar con espacios de escucha donde puedan hablar abiertamente sobre sus preocupaciones y presiones sociales.
- Los compromisos escritos evidenciaron la apropiación del mensaje preventivo, destacando frases como: *"Cuidar mi cuerpo"*, *"Decir no a lo que me hace daño"*, *"Buscar apoyo en mis amigos o familia"*.
- Desde el enfoque psicológico, se considera que este espacio favoreció el **fortalecimiento de factores protectores**, la construcción de habilidades para la vida y la sensibilización sobre alternativas saludables frente al consumo.

5. ANEXOS

INFOGRAFIA, DECALOGO, FOLLETO LIBRO DTSC

LAURA PEÑA LOPEZ

PSICOLOGA

TP: 237298