ESE HOSPITAL SAN JOSE, BELALCAZAR CALDAS

LINEA: APS

ESTRATEGIA: REDES COMUNITARIAS PARA EL CUIDADO DE LA SALUD

Nombre del profesional: LAURA PEÑA LOPEZ

Profesión: PSICOLOGA

Fecha de ejecución: 04/11/2025

Lugar de la capacitación: 2 Viviendas particulares– Barrio San Antonio

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Séptima actividad de educación para la promoción de la salud mental: PREVENCION CONSUMO DE SPA

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

Promover en la comunidad del barrio San Antonio la reflexión, el conocimiento y las habilidades necesarias para prevenir el consumo de sustancias psicoactivas, mediante estrategias participativas que fortalezcan la comunicación familiar, la toma de decisiones saludables y el sentido de pertenencia comunitaria.

3. CURSO DE VIDA

- **Adultez y parentalidad:** La intervención estuvo dirigida principalmente a padres, madres y adultos cuidadores. Se trabajó la influencia del entorno familiar en las conductas de riesgo de los adolescentes, resaltando la comunicación, la supervisión afectiva y el establecimiento de límites como factores protectores.
- **Perspectiva intergeneracional:** Se evidenció la preocupación por la exposición temprana de los jóvenes al consumo, lo que permitió generar compromisos intergeneracionales orientados al acompañamiento, la escucha activa y la construcción de entornos seguros.

4. METODOLOGIA

La metodología implementada se fundamentó en un **enfoque psicoeducativo participativo**, centrado en el aprendizaje significativo, la reflexión crítica y la construcción colectiva de estrategias de prevención. El desarrollo de la actividad se diseñó de forma vivencial, promoviendo la expresión emocional, el intercambio de experiencias y el

reconocimiento de los recursos personales y comunitarios que pueden actuar como factores protectores frente al consumo de sustancias psicoactivas (SPA).

La sesión inició con una **fase de sensibilización** denominada *"La decisión correcta"*. Esta actividad tuvo como propósito generar un espacio de apertura y confianza, propiciando la participación espontánea de los asistentes. Se les plantearon diversas situaciones hipotéticas relacionadas con la presión de grupo, la curiosidad o el estrés, para que reflexionaran sobre cómo reaccionarían en cada caso. A través del diálogo, se analizó cómo las decisiones individuales pueden tener consecuencias positivas o negativas para la salud mental y social. Esta dinámica permitió que los participantes identificaran la importancia de la autonomía, la autoestima y el pensamiento crítico como elementos esenciales en la prevención del consumo.

Seguidamente, se desarrolló una **fase conceptual y formativa**, donde la profesional de psicología presentó de manera clara y comprensible información sobre las sustancias psicoactivas más comunes en el contexto local (alcohol, marihuana, cocaína, bazuco, inhalantes y fármacos de uso indebido). Se explicó su clasificación, efectos en el sistema nervioso, consecuencias en la conducta, el aprendizaje y la vida familiar. Se desmitificaron creencias frecuentes, como la idea de que el consumo "moderado" o "recreativo" no tiene consecuencias, enfatizando que toda exposición temprana incrementa el riesgo de dependencia.
Durante esta fase se promovió un intercambio abierto, donde varios asistentes relataron experiencias cercanas con familiares consumidores, destacando el dolor, la frustración y el sentimiento de impotencia que genera ver a un ser querido atrapado en la adicción. Este espacio permitió resignificar el problema desde una mirada más empática y menos estigmatizante, entendiendo que el consumo es una situación compleja que requiere acompañamiento profesional y comunitario.

Posteriormente, se trabajó la **fase de análisis comunitario** mediante la técnica del *"Mapa de riesgos y recursos"*. Los participantes, organizados en pequeños grupos, dibujaron un plano del barrio San Antonio e identificaron los puntos donde se observa venta o consumo frecuente de sustancias, así como los espacios protectores existentes (colegios, iglesia, casa comunal, canchas, vecinos solidarios, programas sociales, etc.). Este ejercicio visual permitió comprender la magnitud del problema en su contexto inmediato y reconocer las oportunidades que ofrece la comunidad para fortalecer la prevención. Al finalizar, se hizo una puesta en común donde se discutió la necesidad de recuperar espacios seguros para los jóvenes y fortalecer las redes de apoyo.

La siguiente **fase vivencial**, titulada *"La red que me sostiene"*, buscó fortalecer el sentido de pertenencia y la confianza entre los asistentes. Cada participante elaboró un diagrama donde identificó a las personas o instituciones que le brindan apoyo emocional o práctico. Luego, compartieron cómo estas redes pueden actuar como contención en momentos de riesgo o vulnerabilidad. La psicóloga facilitadora orientó la reflexión hacia la importancia del acompañamiento familiar, la comunicación empática y la expresión emocional abierta como

barreras efectivas frente al consumo. Este momento fue altamente significativo, ya que varios padres manifestaron su compromiso de acercarse más a sus hijos y de crear espacios de conversación en casa.

En la **fase de integración y cierre**, se propuso la actividad *"Mi compromiso de prevención"*. Cada participante recibió una tarjeta en blanco donde escribió una acción concreta que realizaría a corto plazo para contribuir a la prevención del consumo, tanto en su entorno familiar como comunitario. Algunas de las frases más destacadas fueron: "voy a dedicar tiempo a hablar con mis hijos", "no voy a juzgar, voy a escuchar", "voy a apoyar campañas en el barrio", y "voy a cuidar mis propios hábitos". Luego, los asistentes depositaron las tarjetas en una urna simbólica llamada *"Semillas de cambio"*, como representación del compromiso personal y colectivo.
Finalmente, se realizó una breve práctica de respiración consciente y relajación guiada, con el objetivo de cerrar el encuentro desde la serenidad, reforzando la idea de que el autocuidado emocional es una estrategia de prevención fundamental.

A lo largo de toda la metodología se fomentó un clima de confianza, respeto y participación activa. El lenguaje utilizado fue claro, empático y adaptado al nivel educativo de los asistentes. Las estrategias pedagógicas se basaron en dinámicas simbólicas, ejercicios de reflexión, exposición visual y diálogo comunitario. El rol de la psicóloga consistió en guiar, contener emocionalmente, orientar y facilitar la construcción conjunta del conocimiento, evitando posturas autoritarias o moralizantes.
El desarrollo de la sesión evidenció una alta identificación de los participantes con el tema, dado que el consumo de sustancias psicoactivas constituye una de las problemáticas más visibles del barrio San Antonio, catalogado como zona de tolerancia. La intervención permitió resignificar el problema desde la prevención, propiciando que los adultos comprendieran su papel fundamental como modelos y agentes protectores frente a los adolescentes del sector.

En términos generales, la metodología logró combinar el aprendizaje cognitivo, la expresión emocional y la reflexión social, integrando componentes informativos, experienciales y de compromiso comunitario. La participación activa y el interés demostraron la pertinencia del tema y la necesidad de continuar desarrollando estrategias similares que consoliden redes de apoyo sólidas y sostenibles.

CONCLUSIONES:

1. El taller permitió que los participantes reconocieran la magnitud del consumo de sustancias psicoactivas en su entorno y comprendieran la importancia de abordarlo desde la prevención familiar y comunitaria.
2. Se fortalecieron los lazos de confianza y comunicación entre los asistentes, favoreciendo el sentido de corresponsabilidad en la protección de los adolescentes.

3. Los participantes identificaron redes de apoyo locales y se comprometieron a vincularse activamente a las iniciativas de prevención promovidas por el hospital y la comunidad.
4. La intervención consolidó la idea de que la prevención no se limita a informar, sino que implica transformar actitudes, fortalecer vínculos y promover hábitos saludables.
5. Se evidenció la necesidad de continuar con procesos educativos periódicos que incluyan a adolescentes, docentes y líderes comunitarios, para mantener la continuidad del trabajo preventivo en la zona.



_____

LAURA PEÑA LOPEZ
PSICOLOGA