Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	Nemocon.
Lugar	Cancha de volleibol de Nemocon.
Fecha	12-02-2026
Tema	Taller – Prevención del consumo problemático de sustancias psicoactivas (SPA).
Entorno	Comunitario.
Objetivo	Proporcionar a las personas conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para mejorar su bienestar, prevenir enfermedades y promover hábitos saludables
RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos):	María Paula Rodríguez Castro.
Número Documento de identidad del responsable de la actividad	1072709238
Soporte listado de asistencia A LAS INTERVENCIONES COLECTIVAS – formato Código: M-PDS-GSP-GPSP-FR-091.	

Desarrollo de la Actividad

1. **Descripción de la población asistente:**

El taller estuvo dirigido a 15 jóvenes pertenecientes a la selección mayor de voleibol del municipio, desarrollándose por sugerencia del líder del Instituto Municipal de Recreación y Deporte (IMRD), quien identificó la importancia de fortalecer acciones preventivas en este grupo poblacional. La actividad se llevó a cabo en el escenario deportivo, reconociendo el deporte como un entorno protector y estratégico para la promoción de estilos de vida saludables.

Los participantes se caracterizan por su vinculación activa a procesos deportivos de rendimiento, disciplina y trabajo en equipo, así como por su influencia positiva entre pares dentro del ámbito juvenil. Se trata de adolescentes y jóvenes que, además de su compromiso deportivo, mantienen interacción constante con otros grupos juveniles del municipio, lo que los posiciona como referentes en su entorno social.

Esta población constituye un grupo estratégico para la prevención del consumo de sustancias psicoactivas (SPA), dado que el deporte actúa como factor protector frente a conductas de riesgo. Fortalecer en ellos habilidades para la toma de decisiones, el autocuidado y la resistencia a la presión social contribuye no solo a su bienestar individual, sino también a la promoción de entornos juveniles más saludables en el municipio.

2. Metodología de la actividad realizada

La metodología implementada se desarrolló bajo un enfoque participativo, vivencial y reflexivo, estructurado en momentos secuenciales que facilitaron la integración del grupo, el aprendizaje significativo y la construcción colectiva de estrategias preventivas frente al consumo de sustancias psicoactivas (SPA).

El desarrollo de la sesión se realizó de la siguiente manera:

1. Saludo y bienvenida

Se dio apertura al espacio con una bienvenida dinámica, reconociendo el esfuerzo y disciplina de los jóvenes en el ámbito deportivo. Se explicó el propósito de la jornada, resaltando la relación entre deporte, autocuidado y prevención del consumo de SPA.

2. Presentación de los participantes

Cada joven compartió su nombre, posición o rol dentro del equipo y expectativas frente al taller. Este momento permitió fortalecer la confianza grupal y reconocer la importancia del trabajo en equipo dentro y fuera del escenario deportivo. Se dio espacio para la actividad lúdica de inicio “Mi posición, mi fortaleza”.

3. Socialización del objetivo y metodología

Se presentó el objetivo del taller, orientado a fortalecer factores protectores, habilidades para la toma de decisiones y resistencia a la presión social. Se explicó la metodología basada en actividades lúdicas, ejercicios reflexivos y dinámicas colaborativas, promoviendo la participación.

4. Abordaje del núcleo temático

Se realizó una introducción conceptual sobre el consumo de SPA, abordando:

- Conceptos básicos.
- Factores de riesgo en población juvenil.
- Factores protectores asociados al deporte.
- Consecuencias físicas, emocionales y deportivas del consumo.

Se enfatizó cómo el rendimiento deportivo puede verse afectado por estas conductas.

5. Organización grupal.

Los jóvenes fueron distribuidos en “mesa redonda”, favoreciendo la discusión, el análisis de situaciones reales y el intercambio de experiencias desde su entorno juvenil.

6. Actividad reflexiva – "Decisiones que construyen mi juego"

Se desarrolló una dinámica en la que los participantes analizaron situaciones hipotéticas relacionadas con presión de grupo, fiestas, rendimiento deportivo y toma de decisiones. Cada grupo discutió posibles respuestas y consecuencias, fortaleciendo habilidades de pensamiento crítico y autocontrol.

7. Mapa de riesgos y factores protectores en el entorno juvenil

De manera participativa, los jóvenes identificaron factores de riesgo presentes en su entorno (presión social, curiosidad, desinformación, acceso a sustancias) y factores protectores (familia, deporte, metas personales, disciplina, apoyo del equipo y entrenadores). Esta actividad permitió reconocer el deporte como un entorno protector clave. Se complemento la cartelera con los ítems socializados.

8. Cierre y compromiso grupal

La sesión finalizó con una reflexión colectiva sobre el rol de cada integrante como referente positivo dentro del equipo y la comunidad. Se promovió un compromiso simbólico con el autocuidado, el rendimiento deportivo y la construcción de entornos juveniles saludables.

2.1 Actividad lúdica de inicio:

Se desarrolló la actividad lúdica **"Mi Posición, Mi Fortaleza Mental"**, orientada a relacionar las posiciones del voleibol con habilidades de salud mental, fortaleciendo factores protectores frente al consumo de sustancias psicoactivas (SPA). Inicialmente, los jóvenes se organizaron según sus posiciones dentro del equipo (armador, rematador, central, líbero y opuesto) y reflexionaron sobre las funciones y responsabilidades que cada rol cumple dentro del juego.

Posteriormente, se estableció una analogía entre el desempeño deportivo y las habilidades emocionales, asociando cada posición con una fortaleza mental específica, como la toma de decisiones, la confianza, el manejo del estrés, la regulación emocional y la resiliencia. A través de preguntas reflexivas, los participantes analizaron cómo estas habilidades influyen tanto en el rendimiento deportivo como en situaciones de presión social, manejo de frustración y toma de decisiones frente a conductas de riesgo.

Finalmente, los jóvenes construyeron de manera grupal una "alineación mental del equipo", identificando las fortalezas que poseen y aquellas que necesitan fortalecer. La actividad permitió integrar el lenguaje deportivo con el autocuidado emocional, promoviendo la conciencia sobre la importancia de entrenar no solo el cuerpo, sino también la mente, como estrategia clave para la prevención y el bienestar integral.

2.2 Explicación del tema:

La explicación se desarrolló en los siguientes núcleos temáticos:

1. ¿Qué son las sustancias psicoactivas (SPA)?

- Son sustancias naturales o sintéticas que actúan sobre el sistema nervioso central generando cambios en la percepción, las emociones, la conducta y el estado de conciencia.
- Ejemplos comunes: alcohol, tabaco, marihuana, cocaína, basuco, inhalantes, medicamentos psiquiátricos sin fórmula, bebidas energéticas en exceso.

La explicación incluyó una diferenciación entre SPA **legales** e **ilegales**, destacando que la legalidad no disminuye el riesgo (por ejemplo, alcohol y tabaco generan alta dependencia y enfermedades crónicas).

2. Riesgos para la salud asociados al consumo: Se explicaron los principales riesgos a corto, mediano y largo plazo:

A corto plazo

- Alteraciones del juicio y de la toma de decisiones.
- Accidentes, caídas, conductas riesgosas.
- Intoxicación aguda.
- Cambios bruscos en conducta y emociones.

A mediano y largo plazo

- Trastornos mentales como ansiedad, depresión, psicosis.
- Daño en órganos: hígado, corazón, pulmones, sistema nervioso.
- Deterioro en la memoria, concentración y motivación.
- Mayor vulnerabilidad a violencias, accidentes y deserción educativa/laboral.
- Desarrollo de dependencia o adicción.

3. Factores de riesgo y factores protectores: Se enfatizó en una explicación clara para que los participantes pudieran identificar elementos de riesgo dentro de su propia comunidad:

Factores de riesgo

- Falta de comunicación familiar.
- Estrés, conflictos sin resolver, ansiedad.
- Influencia de pares consumidores.
- Fácil acceso a sustancias.
- Espacios sin acompañamiento o supervisión.
- Normalización del consumo en la comunidad.

Factores protectores

- Redes de apoyo (familia, comunidad, instituciones).
- Actividades deportivas, culturales y comunitarias.
- Participación en grupos juveniles y comunitarios.
- Buena comunicación en el hogar.
- Educación sobre habilidades para la vida.

4. Señales de alerta en un posible consumo: Se explicaron señales que pueden ayudar a la comunidad a identificar riesgos:

- Cambios repentinos en comportamiento o humor.
- Desinterés por actividades habituales.
- Bajos rendimientos en estudio o trabajo.
- Aislamiento o nuevas amistades desconocidas.
- Olor a sustancias, ojos rojos, problemas de coordinación.
- Pérdida de objetos personales o necesidad constante de dinero.

5. Momentos clave para consultar a los servicios de salud: Se reforzó que la atención temprana evita complicaciones. Se indicaron situaciones en las que se debe consultar:

- Sospecha de consumo en menores de edad.
- Intoxicación o efectos físicos graves.
- Cambios emocionales intensos (ansiedad extrema, agresividad).
- Conductas de riesgo o autolesiones.
- Cuando la familia no sabe cómo manejar la situación.
- Cuando hay consumo acompañado de conflictos familiares o legales.

Se explicó la ruta local: punto de atención del hospital, apoyo psicosocial, referencia a salud mental, acompañamiento familiar, trabajo comunitario.

6. Desmitificación de creencias erróneas (mitos y realidades): Se abordaron mitos frecuentes en la comunidad:

- *"Solo consumen quienes tienen problemas"*: **FALSO**, cualquiera puede iniciar por presión social o curiosidad.
- *"La marihuana no hace daño"*: **FALSO**, afecta memoria, salud mental y motivación.
- *"El alcohol es menos peligroso porque es legal"*: **FALSO**, es una de las sustancias con mayor carga de enfermedad.
- *"Si dejo de consumir unos días, no soy adicto"*: **FALSO**, la dependencia es progresiva.

7. Estrategias de prevención comunitaria: Se presentaron acciones concretas que pueden poner en práctica:

- Identificación de redes de apoyo.
- Buscar actividades recreativas, culturales o deportivas.
- Mantener comunicación abierta y respetuosa con jóvenes y pares.
- Resolver conflictos desde el diálogo.
- Denunciar expendios cercanos o situaciones de riesgo.
- Participar en actividades de salud comunitaria y proyectos juveniles.

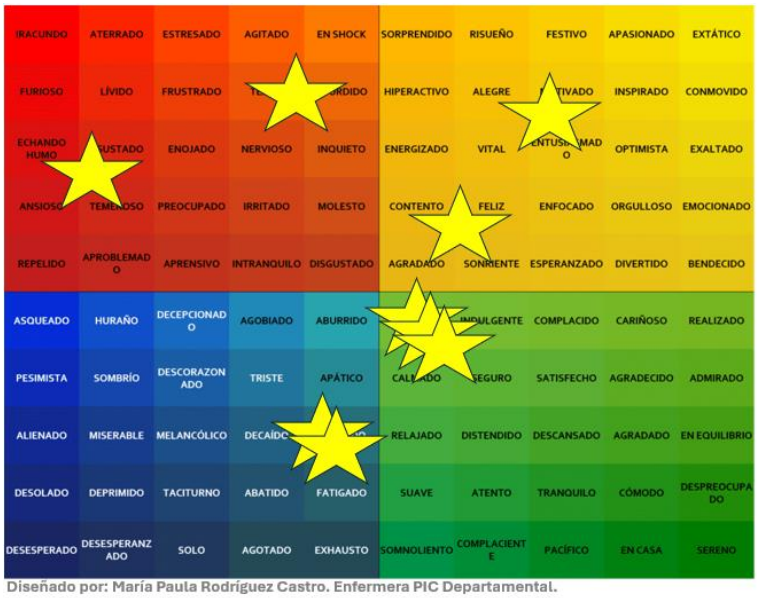
8. Enfoque emocional del consumo: El taller incluyó una explicación sobre cómo **las emociones se relacionan con el consumo**:

- El consumo suele buscar aliviar tristeza, estrés o frustración.
- Reconocer emociones ayuda a disminuir riesgo.

- Los mapas emocionales permiten identificar días, situaciones y espacios de mayor vulnerabilidad.
- Se brindaron recomendaciones de autocuidado emocional como técnicas de respiración, pausas activas y búsqueda de apoyo.

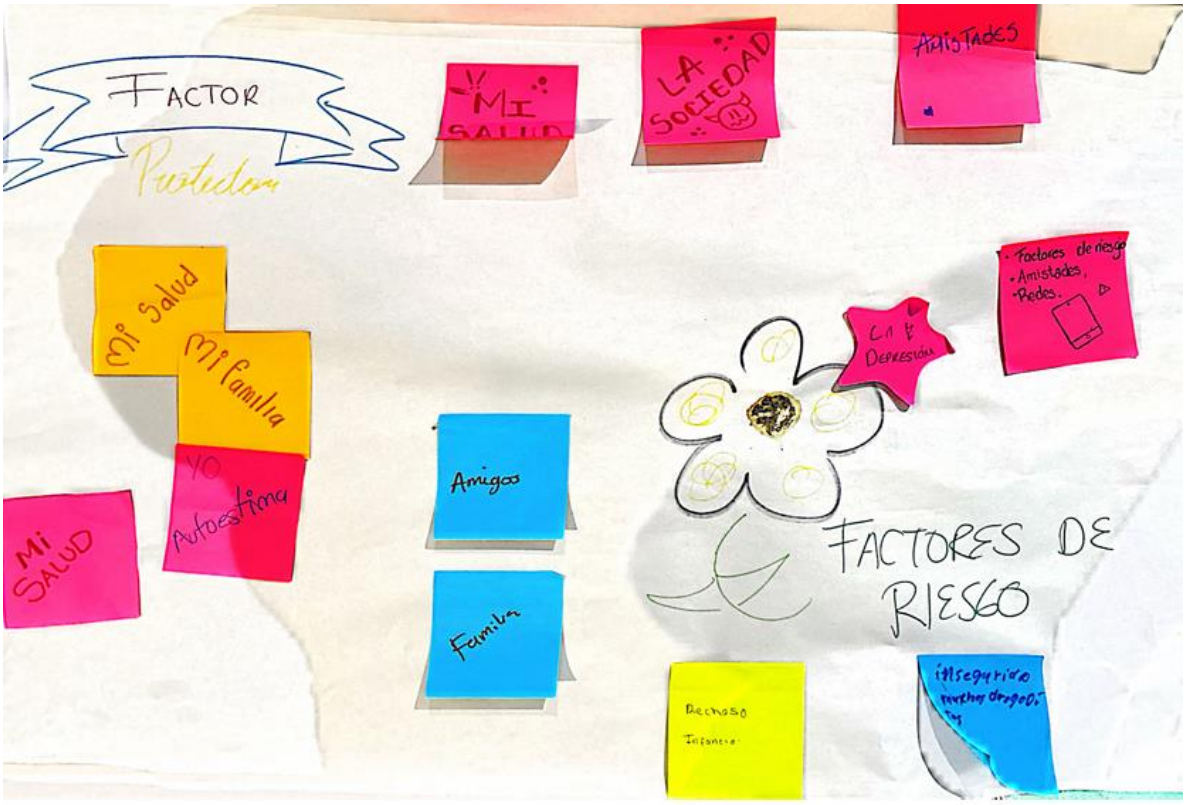
2.3 Descripción del material didáctico utilizado:

- M**apa Emocional Colectivo**, elaborado en formato ampliado y con colores contrastantes, que permitió a los asistentes identificar y ubicar visualmente sus emociones y sentimientos de la última semana. Este material fue comunicativo porque presentaba categorías fácilmente reconocibles (tristeza, alegría, preocupación, calma, estrés, entre otras), acompañado de íconos y palabras clave que facilitaron su interpretación. Su estructura guiaba a los participantes paso a paso, y su naturaleza pragmática permitió que cada persona reflexionara sobre su estado emocional antes de abordar el tema del consumo de sustancias psicoactivas



Diseñado por: María Paula Rodríguez Castro. Enfermera PIC Departamental.

- **Mapa Comunitario de Factores de Riesgo y Protección**, presentado en carteleras tipo mural, donde los participantes, de forma conjunta, identificaron lugares, situaciones, actores comunitarios y dinámicas sociales que pueden constituir riesgos o protecciones frente al consumo de SPA. Este material fue totalmente participativo, organizado en cuadrantes temáticos (hogar, escuela, barrio, grupos de pares), lo que facilitó su construcción y permitió un análisis ordenado del territorio. Su aplicación fue eminentemente práctica, ya que permitió a los asistentes relacionar la teoría con su realidad cotidiana.



2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes:

Los jóvenes de la selección mayor de voleibol manifestaron diversas inquietudes relacionadas con la prevención del consumo de sustancias psicoactivas (SPA), entre ellas: cómo identificar situaciones de presión social dentro de su entorno, qué hacer cuando un amigo o compañero enfrenta consumo o riesgo, cómo tomar decisiones acertadas en escenarios como fiestas o espacios sociales, de qué manera el consumo puede afectar su rendimiento deportivo y qué rutas institucionales existen en el municipio en caso de requerir orientación o apoyo. Asimismo, expresaron interés en fortalecer habilidades como la confianza, el autocontrol y la resistencia a la influencia negativa de pares.

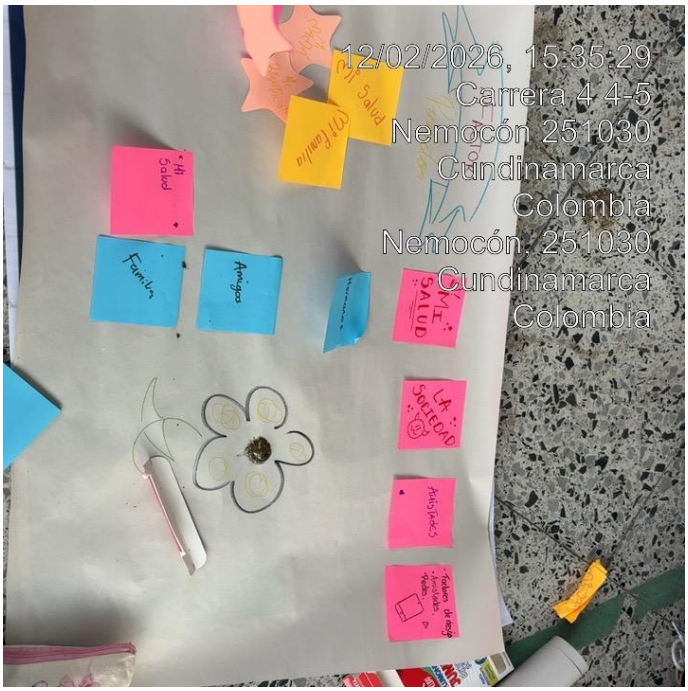
Estas inquietudes evidencian la importancia de continuar desarrollando espacios formativos dirigidos a población juvenil, especialmente en escenarios deportivos, que fortalezcan factores protectores, promuevan el autocuidado y clarifiquen las rutas de atención disponibles en el municipio para la prevención y el acompañamiento oportuno frente a situaciones de riesgo.

3. Conclusiones y recomendaciones:

La actividad desarrollada con los 15 jóvenes de la selección mayor de voleibol permitió fortalecer factores protectores asociados al deporte, tales como la disciplina, el trabajo en equipo, la toma de decisiones responsables y el autocuidado. A través de una metodología participativa y vivencial, los participantes lograron reconocer la relación directa entre la salud mental, el rendimiento deportivo y la prevención del consumo de sustancias psicoactivas (SPA), comprendiendo que el bienestar emocional es un componente clave para su desarrollo personal y competitivo.

El espacio facilitó la reflexión frente a situaciones de presión social y conductas de riesgo, promoviendo habilidades como la resiliencia, la regulación emocional y la confianza en sí mismos. Asimismo, se fortaleció el conocimiento sobre las rutas de orientación y apoyo disponibles en el municipio, consolidando el escenario deportivo como un entorno protector estratégico para la promoción de estilos de vida saludables en la población juvenil.

4. Registro fotográfico:



Gobernación de Cundinamarca	**PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD** **GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA**	**Código: M-PDS-GSP-FR-029**
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	**Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.**





Gobernación de Cundinamarca	**PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD** **GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA**	**Código: M-PDS-GSP-FR-029**
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	**Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.**



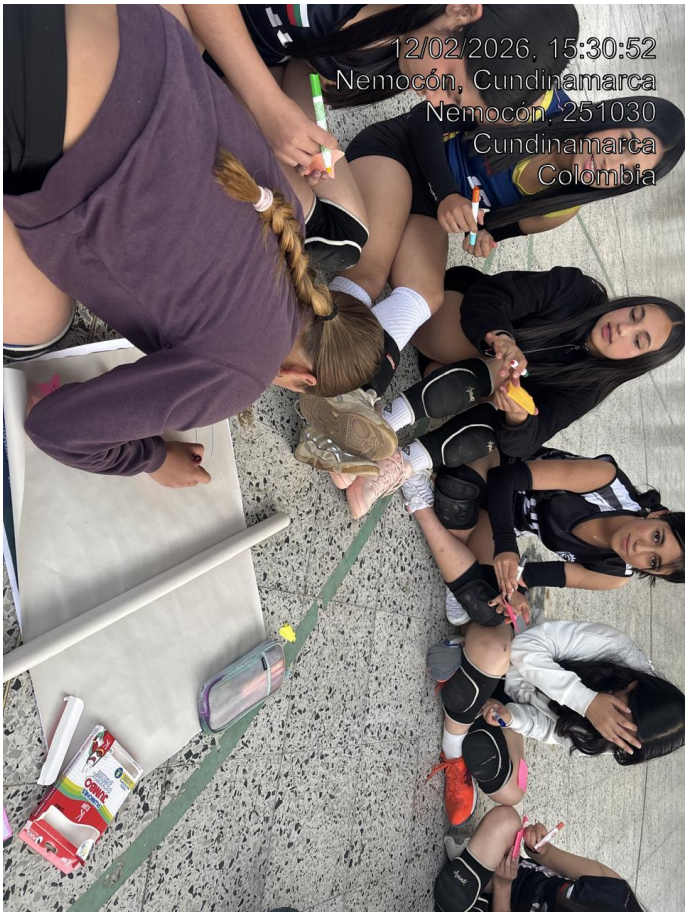


Gobernación de Cundinamarca	**PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD** **GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA**	**Código: M-PDS-GSP-FR-029**
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	**Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.**

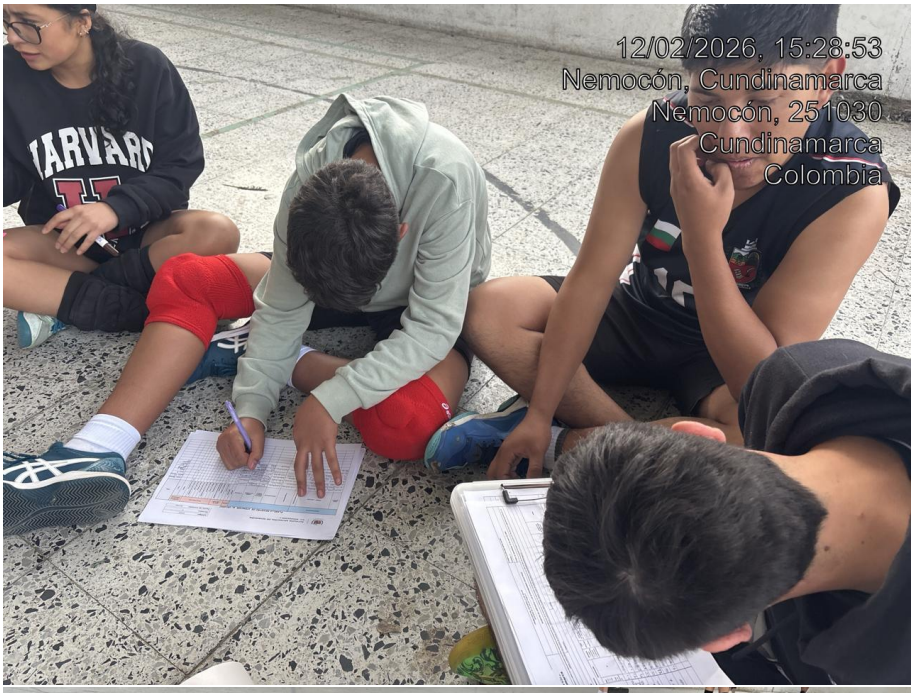




Gobernación de Cundinamarca	**PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD** **GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA**	**Código: M-PDS-GSP-FR-029**
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	**Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.**



Gobernación de Cundinamarca	**PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD** **GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA**	**Código: M-PDS-GSP-FR-029**
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	**Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.**





Gobernación de Cundinamarca	**PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD** **GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA**	**Código: M-PDS-GSP-FR-029**
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	**Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.**

