

FICHAS METODOLÓGICAS ESPACIOS PEDAGÓGICOS

SPA-CIOS DE AUTOCUIDADO		
ESTADO DEL ARTE		
TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN	RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	REFERENCIA (Según APA)
Asociación entre estados de ánimo negativos, consumo de sustancias psicoactivas y acoso escolar en adolescentes en edad escolar	Prevalencia de estados de ánimo negativos: Un 10,5 % de los adolescentes encuestados reportó experimentar estados de ánimo negativos, caracterizados por cansancio, tristeza, desorientación, aburrimiento, desesperanza, nerviosismo o falta de sueño. Asociación con el consumo de cannabis: - Los adolescentes que perciben un bajo riesgo en el consumo de cannabis tienen 2,6 veces más probabilidades de presentar estados de ánimo negativos. - Aquellos que han probado cannabis en algún momento muestran un riesgo 3,1 veces mayor de experimentar estos estados. Impacto del acoso escolar: Los estudiantes que han sido víctimas de acoso escolar tienen un riesgo significativamente mayor [PR = 4,8] de presentar estados de ánimo negativos en comparación con quienes no han sufrido este tipo de violencia. Recomendaciones: Se destaca la necesidad de desarrollar e implementar estrategias de intervención dirigidas a mejorar la salud mental en adolescentes, con un enfoque en la prevención del consumo de sustancias adictivas y en la mitigación del impacto del	Díaz-Geada, A., Espelt, A., Bosque-Prous, M., Obradors-Rial, N., Teixidó-Compañó, E., & Caamaño Isorna, F. (2019). Asociación entre los estados de ánimo negativo, el consumo de sustancias psicoactivas y el bullying en adolescentes escolarizados. <i>Adicciones</i>, 32(2), 128-135. https://doi.org/10.20882/adicciones.1265

FICHAS METODOLÓGICAS ESPACIOS PEDAGÓGICOS



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE SEGURIDAD,
CONVIVENCIA Y JUSTICIA

Pág.2

	acoso escolar.	
Impulsividad y Toma de decisiones en personas consumidoras de sustancias psicoactivas	- La mayoría de los participantes presentó una toma de decisiones adecuada, lo que sugiere que el proceso de rehabilitación podría estar contribuyendo a mejorar esta capacidad. - Se observó una relación negativa débil entre toma de decisiones y consumo de sustancias, indicando que quienes tienen una mejor toma de decisiones tienden a consumir menos. - Aunque la correlación entre impulsividad y toma de decisiones fue leve, los resultados sugieren que una menor impulsividad podría favorecer elecciones más reflexivas y reducir el consumo de sustancias. - Fortalecer la toma de decisiones en personas consumidoras de sustancias puede ser clave en la prevención de recaídas, ya que facilita la evaluación de consecuencias y el autocontrol en situaciones de riesgo.	Cruz Dieguez, G. A. (2025). Impulsividad y Toma de decisiones en personas consumidoras de sustancias psicoactivas. <i>REVISTA U-Mores</i> , 4(1), 51-63. https://doi.org/10.35290/ru.v4n1.2025.1572
Consumo de sustancias psicoactivas en Latinoamérica desde el abordaje clínico en neurociencia en la última década: una revisión narrativa	- Impacto en la toma de decisiones: El consumo de SPA afecta las funciones ejecutivas del cerebro, especialmente en la corteza prefrontal, lo que disminuye la capacidad de autocontrol, planificación y evaluación de riesgos. Esto puede llevar a la persistencia en el consumo pese a las consecuencias negativas, lo que refuerza la necesidad de intervenciones tempranas y enfoques preventivos. - Factores que influyen en el consumo: Las decisiones sobre el inicio y mantenimiento del consumo no son solo individuales, sino que están influenciadas por factores socioculturales, ambientales y familiares. Estrategias de prevención efectivas deben abordar estos factores mediante programas educativos y	Medina Viana, L. M., Prada Sarmiento, E. L., & Torrado Duarte, O. E. (2022). Consumo de sustancias psicoactivas en Latinoamérica desde el abordaje clínico en neurociencia en la última década: Una revisión narrativa. <i>Eleuthera</i> , 24(2), 83-96. https://doi.org/10.17151/eleu.2022.24.2.5



FICHAS METODOLÓGICAS ESPACIOS PEDAGÓGICOS

	redes de apoyo comunitarias. - Abordaje integral en la rehabilitación: El tratamiento del consumo de SPA en Latinoamérica aún es fragmentado, con enfoques espirituales y clínicos que operan de manera aislada. Se requiere un modelo interdisciplinario que combine neurociencias, salud mental y estrategias sociales para mejorar la adherencia al tratamiento y la recuperación. - Políticas de salud pública y regulación: La falta de regulaciones estrictas y de una infraestructura de salud adecuada limita el acceso a tratamientos basados en evidencia. Es crucial fortalecer la capacidad instalada de los sistemas de salud para brindar atención integral y personalizada a las personas con trastornos por consumo de sustancias. - Neurociencia y prevención: La investigación neurocientífica ha permitido comprender mejor cómo el consumo de sustancias altera los circuitos de recompensa y toma de decisiones. Este conocimiento debe ser aprovechado para diseñar estrategias de prevención dirigidas a reducir el impacto del consumo en poblaciones vulnerables, particularmente adolescentes y jóvenes.	
MARCO TEÓRICO		
CATEGORÍA	DEFINICIÓN TEXTUAL	REFERENCIA
Sustancia psicoactiva	“Las sustancias psicoactivas son diversos compuestos naturales o sintéticos, que actúan sobre el sistema nervioso generando alteraciones en las funciones que regulan pensamientos, emociones y el comportamiento”.	Abuso de sustancias— Ops/oms organización panamericana de la salud. (2024, julio 2). https://www.paho.org/es/temas/abusosustancias
Auto cuidado	El autocuidado es una función humana reguladora que debe aplicar cada individuo de forma deliberada con el fin de mantener su vida y su estado de salud,	Naranjo Hernández, Y., Concepción Pacheco, J. A., & Rodríguez Larreynaga, M. (2017). La teoría déficit de

FICHAS METODOLÓGICAS ESPACIOS PEDAGÓGICOS

	desarrollo y bienestar, por tanto, es un sistema de acción. La elaboración de los conceptos de autocuidado, necesidad de autocuidado, y actividad de autocuidado conforman los fundamentos que permiten entender las necesidades y las limitaciones de acción de las personas que pueden beneficiarse de la enfermería. El autocuidado es un concepto introducido por Dorothea E Orem en 1969, el autocuidado es una actividad aprendida por los individuos, orientada hacia un objetivo. Es una conducta que existe en situaciones concretas de la vida, dirigida por las personas sobre sí mismas, hacia los demás o hacia el entorno, para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud o bienestar	autocuidado: Dorothea elizabeth orem. <i>Gaceta Médica Espirituana</i>, 19(3), 89-100. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1608-892120170003000009&lng=es&nrm=iso&tlng=es
METODOLOGÍA		
SESIÓN DE PREVENCIÓN MENORES DE 18 AÑOS.	FASES	
Decido, Me Cuido, Nos Cuidamos Objetivo: Reflexionar sobre el autocuidado y el cuidado colectivo en la prevención del consumo de SPA.	Fase 1: Preparando el camino: se pedirá a los participantes que imaginen dos caminos A y B y se pedirá elegir el camino que desean acorde a las siguientes preguntas: - Te ofrecen una sustancia en una fiesta. ◆ Opción A: La rechazas y sigues con tu grupo. ◆ Opción B: La pruebas por curiosidad. - Te sientes triste o ansioso. ◆ Opción A: Buscas apoyo en un amigo o adulto. ◆ Opción B: Consumes algo para calmarte. - Un amigo cercano comienza a consumir y te invita. ◆ Opción A: Intentas hablar con él y ofrecerle apoyo.	

FICHAS METODOLÓGICAS ESPACIOS PEDAGÓGICOS



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE SEGURIDAD,
CONVIVENCIA Y JUSTICIA

Pág.5

- ◆ Opción B: Te unes al consumo para encajar.
- 4. Presionan a alguien de tu grupo para consumir.
- ◆ Opción A: Le ayudas a decir que no.
- ◆ Opción B: Ignoras la situación.
- 5. Un adulto responsable te pregunta si has visto consumo en tu grupo.
- ◆ Opción A: Buscas una forma de hablarlo con confianza.
- ◆ Opción B: No dices nada por miedo.

Durante cada pregunta se les preguntara a los participantes quienes eligieron la opción A y B y de forma aleatoria se les pedirá responder que los hizo tomar esa decisión. Para cerrar la actividad, se preguntará ¿Cuáles decisiones les resultaron más difíciles? ¿Cómo influyen sus emociones o la presión social en la toma de decisiones?

Fase 3: Lluvia de ideas: se pedirá a los participantes que expresen sus saberes frente a lo que es una sustancia psicoactiva, el autocuidado y los riesgos personales y sociales frente al consumo, dichos conocimientos se anotaran en el tablero y se generará una definición colectiva con base en las respuestas.

Fase 4: Mural de las decisiones: se darán hojas para que cada participante pueda dibujar, escribir, narrar historias o frases relacionadas con la toma de decisiones, el autocuidado y las consecuencias frente al consumo de sustancias a temprana edad. Mientras esto sucede se narrará la siguiente historia a modo de ejemplo para la construcción de las piezas del mural.

Santiago, de 16 años, siempre quiso ser parte del grupo más popular de su barrio. Sus amigos solían reunirse en la cancha después del colegio, y poco a poco, empezaron a consumir sustancias. Al principio, él decía que no, pero las burlas y la presión crecieron.

—¿Qué pasa, Santi? ¿Tienes miedo? —le dijo Andrés, el líder del grupo. Una tarde, tras una fuerte discusión en casa, Santiago llegó frustrado a la cancha. No quería pensar en sus problemas, así que cuando le ofrecieron, decidió probar. Al principio, creyó que lo ayudaría a relajarse, pero pronto se volvió un hábito.

Poco después, Andrés le propuso vender. —Si vendes, no solo tendrás lo tuyo gratis, sino también dinero para lo que quieras. Sin medir las consecuencias, Santiago aceptó. Vendió en el colegio y en su barrio, creyendo que nadie se enteraría. Pero una denuncia anónima alertó a las autoridades. Un día, al salir del colegio, agentes de la policía lo detuvieron.

En la estación, le explicaron que la **Ley de Infancia y Adolescencia de Colombia** protege a los menores, pero también establece sanciones para quienes cometen delitos. **El tráfico de sustancias es un delito grave**, y aunque era menor, su caso sería remitido a la autoridad competente.



FICHAS METODOLÓGICAS ESPACIOS PEDAGÓGICOS

	Ahora, enfrentaba un proceso en el Sistema de Responsabilidad Penal para Adolescentes. Santiago se dio cuenta demasiado tarde de que sus problemas no se resolvían escapando ni cediendo a la presión social. Ahora, debía asumir las consecuencias y encontrar un nuevo camino. Fase 5: Reflexión: la reflexión girará en torno a la prevención del consumo, la importancia de poner límites y decidir si hago parte o no del consumo, en poder reconocer nuestras emociones en lugar de evadirlas con sustancias y el pedir ayuda como una opción válida.
SESIÓN DE REGULACIÓN MAYORES DE 18 AÑOS.	FASES
prevención y reducción de riesgos y daños Objetivo: Reflexionar sobre el autocuidado para la prevención de riesgos y daños en el consumo de sustancias psicoactivas.	Fase 1: Visualización de cortos: se mostrarán los siguientes 3 cortos a los participantes. https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1rsrVoNALdhp4B1VekM-kA8tXvKhTsCkI Fase 2: Tingo tango: a través del juego tingo tango se abordarán las siguientes preguntas: - ¿Que son las sustancias psicoactivas? - ¿Qué sustancias psicoactivas conocen o reconocen en la película? - ¿Cuáles son los temas principales que se abordan en la película? - ¿Cómo se presenta el consumo en la película? - ¿Qué papel juega la familia en la historia? ¿Cómo afecta el consumo a las relaciones familiares? - ¿Qué simbolismo hay detrás de la figura de la madre (Ellen Burstyn) y su consumo de tranquilizantes? - ¿Cómo se muestra la relación entre el consumo y la soledad en la película? Fase 3: Explicación: se realizará través de las siguientes diapositivas e imagen del cerebro. Donde se abordarán las temáticas: https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1rsrVoNALdhp4B1VekM-kA8tXvKhTsCkI 1. Convivencia en paz con las sustancias psicoactivas 2. Consumo, abuso y uso de sustancias psicoactivas 3. Clasificación de las sustancias por legalidad y efectos 4. Daños de las sustancias psicoactivas a nivel cerebral (uso de

FICHAS METODOLÓGICAS ESPACIOS PEDAGÓGICOS

	la imagen del cerebro adjunta en la carpeta) se explicará la importancia del desarrollo cerebral y como el consumo de sustancias retrasa el desarrollo encefálico, especialmente de la corteza prefrontal la cual regula nuestra capacidad de memorizar, razonar y nuestros comportamientos conductuales. 5. Por que no consumir a temprana edad 6. 9C del consumo Fase 4: Reflexión colectiva: se abordará acorde a las siguientes preguntas: Preguntas sobre la adicción y la salud mental 1. ¿Qué crees que es la causa principal de la adicción en la sociedad actual? 2. ¿Cómo crees que se puede prevenir o tratar la adicción de manera efectiva? 3. ¿Qué papel juega la estigmatización en la lucha contra la adicción? 4. ¿Cómo se puede abordar la salud mental en la comunidad para prevenir problemas como la adicción? Preguntas sobre la responsabilidad y la empatía 1. ¿Qué responsabilidad tienen los individuos en la prevención del consumo? 2. ¿Qué papel juega la educación en la prevención del consumo y la promoción de la salud mental? Preguntas para la reflexión personal 1. ¿Qué crees que es lo más importante para mantener una buena salud mental y evitar la adicción? 3. ¿Como generamos redes de cuidado colectivo para la prevención del consumo a temprana edad?
--	---