ESE HOSPITAL SAN JOSÉ VITERBO

LINEA: Salud mental

ESTRATEGIA: Escuchaderos

Nombre del profesional: Gloria Elena Hincapie Sánchez

Profesión: Psicología

Fecha de ejecución: 15/04/2026

Lugar de la capacitación: Institución Educativa Nazario Restrepo

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Segundo espacio de escucha: Consumo de sustancias psicoactivas en adolescentes: factores de riesgo, consecuencias y estrategias de prevención y afrontamiento desde la salud mental.

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

Objetivo general

Promover la salud mental en adolescentes mediante un espacio de escucha grupal que permita la reflexión y comprensión del consumo de sustancias psicoactivas, sus consecuencias y factores asociados, fortaleciendo habilidades de afrontamiento, autocuidado y toma de decisiones responsables.

Objetivos específicos

- Identificar las percepciones, conocimientos y experiencias de los estudiantes frente al consumo de sustancias psicoactivas en su contexto social.
- Reconocer las características y efectos de las sustancias psicoactivas sobre el sistema nervioso central, así como sus consecuencias a nivel físico, psicológico y social.
- Analizar los factores de riesgo y factores protectores asociados al consumo de sustancias psicoactivas en la adolescencia.
- Promover la reflexión crítica frente a la influencia del grupo de pares en la toma de decisiones relacionadas con el consumo.
- Fortalecer habilidades psicosociales como la regulación emocional, la toma de decisiones y la resistencia a la presión social.
- Incentivar la adopción de estrategias de afrontamiento saludables como alternativa al consumo de sustancias.
- Fomentar la identificación y uso de redes de apoyo como mecanismo de prevención y protección.

3. METODOLOGIA

En continuidad al proceso de intervención psicosocial, se desarrolló el segundo espacio de escucha grupal con la participación de 17 estudiantes, cuyas edades oscilaron entre los 15 y 19 años, en el horario de 10:30 a.m. a 12:00 p.m. Este espacio se configuró como un escenario estructurado de acompañamiento psicoeducativo orientado a la promoción de la salud mental, el fortalecimiento de

habilidades psicosociales y la prevención de conductas de riesgo, especialmente el consumo de sustancias psicoactivas (SPA).

El encuentro inició con la implementación de una dinámica de apertura centrada en la escucha grupal, entendida desde el enfoque psicológico como una herramienta que favorece la construcción de vínculos, la validación de experiencias subjetivas y la generación de un clima de confianza. Esta estrategia permitió establecer normas básicas de interacción como el respeto, la confidencialidad, la escucha activa y la no juzgamiento, facilitando la participación espontánea de los estudiantes. En este primer momento, los participantes compartieron situaciones de su cotidianidad, identificando preocupaciones relacionadas con su entorno social, familiar y académico, lo cual permitió contextualizar la intervención.

A partir de este ejercicio emergió de manera reiterativa la temática del consumo de sustancias psicoactivas, evidenciándose como una problemática cercana a su realidad. Los estudiantes manifestaron percepciones como: “eso se ve mucho en el barrio”, “hay compañeros que consumen”, “a veces lo hacen por presión” o “por curiosidad”. Estos aportes permitieron identificar la presencia de una normalización parcial del consumo en ciertos contextos sociales, así como la influencia significativa del grupo de pares en la toma de decisiones durante la adolescencia.

En la fase de exploración de saberes previos, se indagó sobre el concepto de sustancias psicoactivas, donde los estudiantes las definieron como “sustancias que cambian la mente”, “algo que altera el comportamiento” o “sustancias que pueden generar adicción”. Si bien estas definiciones reflejan una comprensión general, también se evidenciaron vacíos conceptuales y creencias erróneas, como la minimización del riesgo en el consumo ocasional o la percepción de que algunas sustancias no generan daño.

Posteriormente, se desarrolló el componente conceptual desde un enfoque psicológico y de salud pública. Se definió el consumo de sustancias psicoactivas como el uso de sustancias naturales o sintéticas que, al ingresar al organismo, actúan directamente sobre el sistema nervioso central, alterando procesos cognitivos, emocionales y conductuales. Se explicó que estas sustancias se clasifican en depresoras, estimulantes y alucinógenas, dependiendo de sus efectos, y se brindaron ejemplos concretos que permitieron mayor comprensión.

Se profundizó en el análisis de las consecuencias del consumo desde una perspectiva integral. En el ámbito físico, se abordaron efectos como el deterioro progresivo de la salud, alteraciones neurológicas y el desarrollo de dependencia. En el plano psicológico, se explicó cómo el consumo puede generar o agravar trastornos como la ansiedad, definida como un estado de inquietud y preocupación constante; la depresión, caracterizada por la disminución del estado de ánimo y la pérdida de interés; y la impulsividad, entendida como la dificultad para regular las conductas. A nivel social, se analizaron las afectaciones en las relaciones interpersonales, el aislamiento social, el bajo rendimiento académico y la toma de decisiones de riesgo.

En este momento, los estudiantes aportaron ejemplos de su entorno, mencionando casos de personas cercanas que han presentado dificultades académicas, conflictos familiares o problemas de comportamiento asociados al consumo, lo cual permitió contextualizar la información y favorecer un aprendizaje significativo.

Seguidamente, se abordaron los factores de riesgo desde el modelo biopsicosocial, explicando que el consumo no responde a una única causa, sino a la interacción de factores individuales, familiares

y sociales. Entre los factores identificados se destacan la presión de grupo, la curiosidad, la búsqueda de aceptación, la baja autoestima, las dificultades emocionales y los conflictos familiares. Los estudiantes reconocieron estas situaciones, expresando que “muchas veces uno lo hace por encajar” o “porque no sabe decir que no”, evidenciando la necesidad de fortalecer habilidades sociales.

De manera complementaria, se trabajaron los factores protectores, definidos como aquellas condiciones que disminuyen la probabilidad de consumo, tales como la autoestima, la comunicación asertiva, el proyecto de vida y las redes de apoyo. Los participantes señalaron que “tener metas claras”, “hablar con alguien de confianza” y “pensar en el futuro” son aspectos que ayudan a evitar el consumo, lo cual refleja la apropiación de estos conceptos.

En la fase de análisis y reflexión, se profundizó en la toma de decisiones, entendida como un proceso cognitivo que implica evaluar alternativas y consecuencias. Se orientó a los estudiantes a analizar las decisiones desde una perspectiva de corto, mediano y largo plazo, promoviendo el pensamiento crítico. Asimismo, se abordó la relación entre emociones y consumo, explicando que algunas personas utilizan las sustancias como una forma de afrontamiento inadecuado frente al malestar emocional, lo cual puede generar dependencia.

Durante este espacio, los estudiantes reconocieron emociones como tristeza, estrés, enojo y soledad como posibles detonantes del consumo, lo que permitió introducir el concepto de regulación emocional, definida como la capacidad de identificar, comprender y manejar las emociones de manera adecuada.

En la fase de aplicación, se fortalecieron habilidades para la vida, tales como la asertividad, la toma de decisiones, la resolución de problemas y la resistencia a la presión de grupo. Se brindaron herramientas prácticas como el uso del “no asertivo”, la identificación de situaciones de riesgo, la búsqueda de alternativas saludables (deporte, actividades artísticas, apoyo social) y el establecimiento de límites. Los estudiantes participaron activamente proponiendo estrategias como “alejarse de ambientes donde hay consumo”, “rodearse de personas positivas” y “pensar en las consecuencias”, evidenciando un proceso de apropiación.

Adicionalmente, se reforzó el concepto de redes de apoyo, promoviendo la identificación de figuras significativas como familiares, docentes y profesionales de la salud, enfatizando que solicitar ayuda es una conducta adaptativa y protectora. Algunos estudiantes manifestaron que “a veces no se habla por miedo o pena”, lo cual permitió trabajar la importancia de la confianza y la comunicación.

Finalmente, el encuentro concluyó con un ejercicio de retroalimentación, en el cual los participantes expresaron aprendizajes como “entender mejor los riesgos”, “saber decir no” y “pensar más en las decisiones”. Se evidenció una participación activa, interés por la temática y disposición para implementar estrategias de autocuidado.

En términos generales, este segundo espacio de escucha grupal permitió consolidar un proceso de acompañamiento psicoeducativo significativo, integrando conocimientos teóricos con experiencias vivenciales, fortaleciendo habilidades psicosociales y promoviendo la prevención del consumo de sustancias psicoactivas desde un enfoque integral de salud mental. Asimismo, se evidenció la importancia de estos espacios en la construcción de entornos protectores y en el fortalecimiento del bienestar emocional de los adolescentes.



Gloria Elena Hincapie Sánchez
TP: 247449