ESE HOSPITAL SAN JOSÉ VITERBO

LINEA: Salud mental

ESTRATEGIA: Escuchaderos

Nombre del profesional: Gloria Elena Hincapie Sánchez

Profesión: Psicología

Fecha de ejecución: 24/04/2026

Lugar de la capacitación: Institución Educativa Nazario Restrepo

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Tercer espacio de escucha: Espacio de escucha y reflexión sobre el consumo de sustancias psicoactivas y sus efectos

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

Objetivo general

Promover la reflexión y el análisis crítico en adolescentes frente al consumo de sustancias psicoactivas y su relación con la violencia, mediante un espacio de escucha grupal participativo que favorezca el reconocimiento de sus efectos en el funcionamiento cognitivo, emocional y conductual.

Objetivos específicos

- Generar un espacio de escucha activa que facilite la expresión de experiencias, percepciones y preocupaciones relacionadas con el consumo de sustancias psicoactivas.
- Brindar información psicoeducativa sobre las sustancias psicoactivas y sus efectos en el sistema nervioso central, especialmente en el deterioro de las funciones cognitivas en la adolescencia.
- Identificar junto a los adolescentes la relación entre el consumo de sustancias psicoactivas y la aparición de conductas violentas.
- Fortalecer habilidades para la vida como la toma de decisiones, la regulación emocional y la asertividad frente a situaciones de presión social.
- Promover estrategias de afrontamiento saludables y el reconocimiento de factores protectores que contribuyan a la prevención del consumo.

3. METODOLOGIA

En el marco de la estrategia de Escuchaderos de la línea de salud mental, se desarrolló el tercer espacio de escucha grupal en el horario de 8:00 a.m. a 9:30 a.m., con la participación

de 19 adolescentes entre los 13 y 18 años. Este espacio se concibió como un escenario de intervención psicosocial orientado a la construcción colectiva de conocimientos, el fortalecimiento de habilidades para la vida y la prevención de conductas de riesgo, especialmente el consumo de sustancias psicoactivas (SPA) y su relación con la violencia.

El encuentro dio inicio con una actividad rompehielo de carácter lúdico y participativo, cuyo objetivo fue generar un ambiente de confianza, facilitar la integración del grupo y promover la expresión espontánea. Durante esta actividad, los adolescentes compartieron aspectos de su cotidianidad, intereses y percepciones sobre su entorno, lo que permitió establecer un clima de apertura, respeto y escucha activa, elementos fundamentales para el desarrollo de procesos grupales efectivos.

Posteriormente, se dio paso a un espacio de diálogo abierto en el cual se exploraron las percepciones de los participantes frente al consumo de sustancias psicoactivas. De manera espontánea, varios adolescentes asociaron el consumo con situaciones de violencia en sus contextos cercanos, manifestando expresiones como: “cuando consumen se vuelven agresivos”, “se generan peleas”, “pierden el control” o “cambian su forma de ser”. Estos aportes evidencian que los jóvenes identifican una relación directa entre el consumo de SPA y la alteración del comportamiento, particularmente en lo relacionado con la impulsividad y la regulación emocional.

A partir de estos aportes, se introdujo el concepto de sustancias psicoactivas, definidas como aquellas sustancias que, al ingresar al organismo, actúan sobre el sistema nervioso central, produciendo cambios en los procesos cognitivos (pensamiento, memoria, atención), emocionales (estado de ánimo) y conductuales (acciones). Se explicó que estas sustancias pueden clasificarse en depresoras, estimulantes y alucinógenas, dependiendo de sus efectos sobre el cerebro y el comportamiento.

En este contexto, se profundizó de manera significativa en el concepto de deterioro cognitivo en adolescentes, entendido como la disminución o afectación de las funciones mentales superiores, tales como la memoria, la atención, la concentración, el lenguaje, el razonamiento y la capacidad de toma de decisiones. Se enfatizó que durante la adolescencia el cerebro se encuentra en una etapa de desarrollo, especialmente en áreas como la corteza prefrontal, encargada del control de impulsos, la planificación y el juicio crítico, lo que hace a esta población especialmente vulnerable a los efectos del consumo de sustancias.

Se explicó que el deterioro cognitivo puede manifestarse de diversas formas, entre ellas:

- Alteraciones en la atención: dificultad para concentrarse en actividades académicas o cotidianas, distracción constante y bajo nivel de enfoque.
- Afectación de la memoria: olvidos frecuentes, dificultad para retener información nueva o recordar aprendizajes previos.
- Disminución en la capacidad de razonamiento**:** dificultades para analizar situaciones, resolver problemas o comprender consecuencias.

- Impulsividad: tendencia a actuar sin pensar en las consecuencias, lo cual aumenta la probabilidad de conductas de riesgo.
- Alteración en la toma de decisiones: dificultad para evaluar opciones de manera adecuada, favoreciendo elecciones perjudiciales.
- Desorganización del pensamiento: pérdida de coherencia en ideas o dificultad para estructurar pensamientos de manera lógica.

Durante este momento, los adolescentes participaron activamente, aportando ejemplos desde su experiencia, mencionando situaciones como: “hay compañeros que ya no entienden las clases”, “se les olvidan las cosas rápido”, “no piensan antes de actuar” o “responden de forma agresiva”. Estas observaciones permitieron vincular los conceptos teóricos con su realidad cotidiana, facilitando la comprensión y apropiación del tema.

Asimismo, se abordó la relación entre el deterioro cognitivo y la conducta violenta, explicando que la afectación de funciones como el control de impulsos y el juicio puede generar una mayor predisposición a conductas agresivas. Se introdujo el concepto de regulación emocional, definida como la capacidad de reconocer, comprender y manejar las emociones de manera adecuada. Se explicó que el consumo de SPA interfiere en este proceso, dificultando la gestión de emociones como la ira, la frustración o la ansiedad, lo que puede derivar en respuestas violentas.

En el desarrollo del diálogo, los adolescentes reflexionaron sobre las causas que pueden llevar al consumo, identificando factores como la presión de grupo, la curiosidad, los conflictos familiares, el estrés y la necesidad de aceptación social. Algunos participantes expresaron que “muchas veces lo hacen por encajar” o “para olvidar problemas”, lo que permitió introducir el concepto de afrontamiento, entendido como las estrategias que utilizan las personas para enfrentar situaciones difíciles. Se diferenció entre estrategias de afrontamiento adaptativas (diálogo, búsqueda de apoyo, actividades saludables) y desadaptativas (consumo de sustancias, aislamiento, agresividad).

De manera complementaria, se trabajaron habilidades para la vida, especialmente la toma de decisiones, la asertividad y la resistencia a la presión social. Se orientó a los adolescentes sobre la importancia de analizar las consecuencias de sus acciones a corto, mediano y largo plazo, así como la capacidad de decir “no” de manera firme y respetuosa. Los participantes propusieron estrategias como “alejarse de ambientes donde hay consumo”, “buscar apoyo en personas de confianza” y “enfocarse en metas personales”, evidenciando un proceso de reflexión y apropiación.

Durante el cierre del encuentro, se generó un espacio de retroalimentación en el cual los adolescentes manifestaron aprendizajes significativos, como la comprensión de los efectos del consumo en el cerebro, la importancia de cuidar su salud mental y la necesidad de tomar decisiones responsables. Se evidenció un ambiente participativo, de respeto y confianza, en el que los jóvenes se sintieron escuchados y valorados.

En términos generales, este tercer espacio de escucha permitió fortalecer el conocimiento sobre el impacto del consumo de sustancias psicoactivas en el funcionamiento cognitivo y conductual, promoviendo la reflexión crítica, el desarrollo de habilidades psicosociales y la prevención de conductas de riesgo. Asimismo, se consolidó como un espacio protector que favorece el bienestar emocional y el desarrollo integral de los adolescentes.



Gloria Elena Hincapie Sánchez
TP: 247449