

TALLER PREVENTIVO

"Yo decido, no deciden por mí"

Prevención del consumo de sustancias y manejo de la presión de grupo

Duración	60 minutos
Edad	13 a 15 años
N° de participantes	35 jóvenes (divididos en 6 equipos de 5-6 integrantes)
Modalidad	Participativa: 20% explicación / 80% actividad

Nota metodológica:

El catálogo de referencia recomienda grupos de máximo 25 participantes para facilitar el debate. Al trabajar con 35 estudiantes, es indispensable dividirlos constantemente en equipos pequeños de 5 o 6 integrantes durante toda la sesión.

Ficha general del taller

Objetivo general

Fortalecer la capacidad de tomar decisiones responsables frente a la presión social, desmitificar creencias sobre el consumo de sustancias psicoactivas y desarrollar habilidades para decir "no" sin afectar las relaciones sociales, siguiendo el enfoque preventivo del catálogo de referencia.

Enfoque metodológico

Se trabaja desde la participación activa, la confrontación de situaciones cotidianas, el pensamiento crítico, la presión de grupo, la autonomía y la responsabilidad personal, evitando la clase magistral.

Estructura de la sesión (60 minutos)

- Actividad 1 · Rompehielos "¿Mito o realidad?" — 10 min
- Actividad 2 · Reto "La presión del grupo" — 15 min
- Actividad 3 · Semáforo de decisiones — 15 min
- Actividad 4 · "Influencer por un minuto" — 15 min
- Cierre — 5 min

Materiales generales

- Cartulinas
- Marcadores
- Cinta
- Hojas blancas
- Post-it (opcional)
- Anexos impresos a color (ver sección de Anexos)

Competencias que se desarrollan

- Pensamiento crítico
- Toma de decisiones
- Autoconocimiento
- Manejo de presión de grupo
- Comunicación asertiva
- Trabajo en equipo
- Resolución de conflictos

Estas competencias coinciden con los contenidos transversales que el catálogo plantea para todas las intervenciones: autonomía, responsabilidad, habilidades sociales, respeto por las decisiones de los demás, autocontrol y alternativas al consumo.

Recomendación para este rango de edad

Para jóvenes de 13 a 15 años se recomienda reducir al mínimo la exposición teórica: la regla ideal es 20% explicación y 80% participación. Los adolescentes responden mejor cuando pueden debatir, votar, moverse por el salón, representar situaciones y construir respuestas entre ellos. Esto mantiene la atención durante toda la hora y hace que el mensaje preventivo sea más significativo.

Marco teórico del taller

Los puntos 1 a 5 resumen conceptos generales de prevención del consumo de sustancias psicoactivas, ampliamente usados en salud pública; no provienen textualmente del catálogo, así que te recomendamos contrastarlos con fuentes oficiales (Ministerio de Salud, ICBF, ONU) antes de un uso institucional. Los puntos 6 a 10 sí están adaptados directamente del "Taller preventivo" del catálogo de propuestas del proyecto Energy Control (Asociación Bienestar y Desarrollo — ABD).

1. ¿Qué son las sustancias psicoactivas?

Son sustancias que, al ingresar al organismo (por vía oral, respiratoria, nasal o inyectada), actúan sobre el sistema nervioso central y modifican la percepción, el estado de ánimo, la conciencia o el comportamiento de la persona. Pueden ser legales (alcohol, tabaco, medicamentos) o ilegales (marihuana, cocaína, éxtasis, entre otras), y su uso conlleva siempre algún grado de riesgo, mayor o menor según la sustancia, la persona y el contexto.

2. ¿Cuáles son las principales sustancias psicoactivas?

Suelen clasificarse en tres grandes grupos según su efecto sobre el sistema nervioso central:

- Depresoras: reducen la actividad del sistema nervioso. Ejemplos: alcohol, tranquilizantes/benzodiacepinas, opioides.
- Estimulantes: aceleran la actividad del sistema nervioso. Ejemplos: nicotina (cigarrillo, vapeador), cafeína, cocaína, anfetaminas.
- Perturbadoras o alucinógenas: alteran la percepción de la realidad. Ejemplos: cannabis (marihuana), LSD, éxtasis (MDMA), inhalables.

Es importante tener presente que las sustancias legales (alcohol, tabaco, vapeadores) son, por su fácil acceso, las de consumo más frecuente entre adolescentes, y por eso reciben especial atención en este taller.

3. Etapas del consumo

El consumo de sustancias suele describirse como un continuo, no como un estado fijo. Conocer estas etapas ayuda a identificar en qué momento se encuentra una persona y qué tipo de acompañamiento necesita:

- No uso: la persona no ha consumido la sustancia.
- Experimentación: consumo puntual, motivado por curiosidad o presión de grupo, generalmente sin buscarlo de nuevo de inmediato.
- Uso ocasional o social: consumo esporádico, ligado a contextos específicos (fiestas, reuniones).
- Uso habitual o abusivo: consumo frecuente que empieza a generar consecuencias negativas (salud, estudios, relaciones).
- Dependencia o adicción: pérdida de control sobre el consumo, con necesidad física y/o psicológica de la sustancia y afectación de distintas áreas de la vida.

No todas las personas avanzan por todas las etapas ni al mismo ritmo; el objetivo de la prevención es intervenir lo antes posible, idealmente antes de la experimentación.

4. Factores de riesgo y factores de protección

Son las condiciones que aumentan o disminuyen la probabilidad de que una persona consuma sustancias de forma problemática. Suelen agruparse en cuatro ámbitos:

Factores de riesgo:

- Individuales: baja autoestima, dificultad para manejar emociones, búsqueda de sensaciones nuevas, baja tolerancia a la frustración.
- Familiares: poca comunicación, ausencia de normas claras, consumo de sustancias en el hogar, poca supervisión.
- Escolares: bajo rendimiento académico, poca vinculación con el colegio, deserción escolar.

- Sociales y comunitarios: fácil acceso a las sustancias, publicidad y normalización social del consumo, presión del grupo de pares.

Factores de protección:

- Individuales: autoestima, habilidades sociales y de autocontrol, proyecto de vida definido.
- Familiares: comunicación abierta, normas claras y consistentes, vínculo afectivo fuerte.
- Escolares: buen clima escolar, actividades extracurriculares, sentido de pertenencia.
- Sociales y comunitarios: redes de apoyo, oferta de espacios deportivos, culturales y recreativos, acceso limitado a sustancias.

5. ¿Cómo se previene el consumo?

La prevención es el conjunto de acciones educativas orientadas a que los y las jóvenes puedan tomar decisiones informadas y responsables frente al consumo. No se trata de "asustar" ni de dar cátedra, sino de fortalecer factores de protección y reducir factores de riesgo. Suele hablarse de tres niveles:

- Prevención primaria: dirigida a toda la población antes de que inicie el consumo (información, habilidades para la vida, fortalecimiento familiar). Es el nivel en el que se ubica este taller.
- Prevención secundaria: detección temprana e intervención en personas que ya iniciaron el consumo, para evitar que avance.
- Prevención terciaria: acompañamiento y derivación a tratamiento en casos de consumo problemático o dependencia.

Algunas estrategias concretas de prevención primaria con adolescentes: fortalecer habilidades para la vida (comunicación asertiva, manejo de emociones, toma de decisiones), promover la comunicación familiar abierta, ofrecer información veraz y oportuna, facilitar el acceso a actividades de tiempo libre, y retrasar en lo posible la edad de inicio del consumo.

6. Contenidos que se trabajan de forma transversal (según el catálogo)

El catálogo señala que, en toda intervención preventiva, conviene trabajar de forma constante:

- Toma de decisiones: enseñar a valorar, decidir y escoger; alcanzar autonomía y maduración.
- Responsabilidad ante las propias decisiones y sus posibles consecuencias.
- Recursos y procedimientos para resolver conflictos.
- Autoconocimiento y percepción de las propias limitaciones y posibilidades.
- Métodos de autocontrol y límites personales.
- Habilidades sociales y manejo del entorno / grupo de pares.
- Respeto ante las decisiones y opciones de los y las demás.
- Alternativas al consumo.

7. Los tres factores del consumo: sustancia, persona y contexto

El catálogo propone analizar cualquier situación de consumo desde tres factores que interactúan entre sí. Es útil tenerlos presentes al conducir el debate:

- Sustancia: qué se consume, en qué cantidad y con qué efectos y riesgos asociados.
- Persona: su edad, estado físico y emocional, expectativas y motivos para consumir o no.
- Contexto: dónde, con quién y en qué circunstancias sociales ocurre la situación (fiesta, presión de grupo, redes sociales, etc.).

8. Objetivos específicos de este taller (según el catálogo)

- Sensibilizar e informar sobre los riesgos asociados al consumo de drogas.
- Potenciar habilidades sociales que ayuden a mantener una actitud crítica ante el consumo.

- Desmitificar estereotipos y falsas atribuciones respecto a las drogas y las drogodependencias.
- Dotar de elementos de resistencia mediante información y recursos.
- Favorecer la reflexión sobre la socialización y normalización de las drogas, ejemplificando con sustancias legales (alcohol, tabaco, vapeadores).

9. Principio metodológico

Se trabaja desde un modelo de participación activa, con dinámicas de confrontación en las que los y las jóvenes deben resolver situaciones próximas a su cotidianidad, y no desde la clase magistral. Se recomienda además que los grupos de debate no superen las 25 personas; con 35 estudiantes, es indispensable dividir constantemente en equipos pequeños.

10. Postura frente al consumo: sin estigmatizar

El catálogo insiste en trabajar tanto con jóvenes consumidores como no consumidores, sin estigmatizar a quien consume. Para quienes no consumen, se busca reforzar y dar valor a esa decisión, dotándolos de argumentos de resistencia. Para quienes están más próximos al consumo, se ofrecen elementos de reflexión y pautas para reducir riesgos, sin juicios.

Como facilitador o facilitadora, mantén siempre una actitud de escucha, evita etiquetar y cierra cada actividad retomando el mensaje preventivo — para eso sirven los recuadros de "Retroalimentación para el grupo" que encontrarás al final de cada actividad.

ACTIVIDAD 1

Rompehielos: "¿Mito o realidad?"

Duración	10 minutos
N° de participantes	35 (grupo completo)
Materiales	Dos carteles: "MITO" y "REALIDAD" (Anexo 1 y Anexo 2)
Anexo requerido	Anexo 1 — Cartel MITO / Anexo 2 — Cartel REALIDAD

Objetivo

Romper el hielo, activar la participación desde el inicio y desmitificar creencias comunes sobre el consumo de sustancias mediante el debate grupal.

Desarrollo

Ubica los carteles MITO y REALIDAD en extremos opuestos del salón (Anexo 1 y Anexo 2). Lee frases rápidamente y los estudiantes deben ubicarse en el lado correspondiente según lo que crean.

Frases sugeridas:

- El alcohol ayuda a hacer más amigos.
- Si todos consumen, yo también debo hacerlo.
- Es posible divertirse sin consumir.
- El vapeador no hace daño.
- Decir "no" puede generar respeto.
- El cannabis no produce ningún riesgo.

Después de cada respuesta, pregunta: "¿Quién quiere defender esa posición?". No confirmes de inmediato si es correcto: genera debate primero y aclara al final.

Con esta dinámica se rompen varios mitos, tal como propone el catálogo de referencia.

RETROALIMENTACIÓN PARA EL GRUPO

- El consumo de alcohol o tabaco no te hace tener más amigos ni te vuelve más interesante: eso es una idea que venden, no un hecho.
- La mayoría de jóvenes de tu edad NO consume: muchas veces la presión que sentimos viene de creer que "todos lo hacen", cuando en realidad no es así.
- Decir "no" no te hace menos cool: mostrar criterio propio genera respeto, no rechazo.
- No existen sustancias "sin ningún riesgo": todo consumo implica algún tipo de riesgo, aunque varíe según la sustancia, la persona y el contexto.

ACTIVIDAD 2

Reto: "La presión del grupo"

Duración	15 minutos
N° de participantes	35 (6 equipos de 5-6 integrantes)
Materiales	Tarjetas de situación impresas (una por equipo)
Anexo requerido	Anexo 3.1 a 3.6 — Tarjetas de situación por equipo

Objetivo

Poner a los jóvenes frente a situaciones cotidianas de presión de grupo y guiarlos a construir, en equipo, una respuesta crítica y responsable.

Desarrollo

Divide el salón en 6 equipos. Entrega a cada equipo su tarjeta de situación correspondiente (Anexo 3.1 a 3.6):

Equipo 1	Tus amigos llevan vapeadores al colegio. ¿Qué haces?
Equipo 2	En una fiesta te insisten para probar alcohol.
Equipo 3	Todos se burlan porque dices que no quieres fumar.
Equipo 4	Tu mejor amigo comienza a consumir.
Equipo 5	Suben un video donde varios compañeros están consumiendo.
Equipo 6	Un influencer dice que vapear es "cool".

Cada grupo responde:

- ¿Qué está pasando?
- ¿Qué riesgos existen?
- ¿Qué harían?
- ¿Cuál sería la mejor decisión?

Después, un representante de cada equipo comparte la respuesta con el grupo completo.

Esta dinámica responde al modelo de "resolver situaciones próximas a la cotidianidad" descrito en el catálogo.

RETROALIMENTACIÓN PARA EL GRUPO

- Sentir presión de grupo es normal: le pasa a todo el mundo, incluidos los adultos. Lo importante es tener estrategias para manejarla.
- Puedes decir "no" de muchas formas: con una excusa, cambiando de tema, alejándote de la situación o buscando el apoyo de un amigo o adulto de confianza.
- Tú decides sobre tu propio cuerpo y tu vida, aunque el grupo insista.
- No se trata de juzgar a quien consume, sino de que cada uno tenga las herramientas para decidir con libertad, sin sentirse obligado.

ACTIVIDAD 3

Semáforo de decisiones

Duración	15 minutos
N° de participantes	35 (grupo completo)
Materiales	Tres hojas grandes de color: verde, amarilla y roja
Anexo requerido	Anexo 4.1 Verde / 4.2 Amarillo / 4.3 Rojo

Objetivo

Ejercitar la toma rápida de decisiones frente a situaciones de riesgo, diferenciando entre lo seguro, lo dudoso y lo peligroso.

Desarrollo

Coloca los tres carteles de color (Anexo 4.1, 4.2 y 4.3) visibles para todo el grupo. Lee las situaciones y los estudiantes levantan la mano indicando el color que escogerían:

- **Verde: es una decisión segura.**
- **Amarillo: hay que pensarlo / tener cuidado.**
- **Rojo: es una decisión de riesgo.**

Situaciones sugeridas:

- "Mi primo me ofrece probar un vape una sola vez."
- "Voy a una fiesta donde todos tomarán."
- "Estoy con amigos nuevos."
- "Me dicen que si no consumo soy aburrido."

Después de cada situación pregunta: "¿Por qué escogieron ese color?" y genera una breve discusión antes de continuar.

RETROALIMENTACIÓN PARA EL GRUPO

- No todas las situaciones son iguales: por eso es útil pensar en tres factores antes de decidir: la sustancia, la persona (tú) y el contexto en el que estás.
- Anticiparte ayuda: pensar antes lo que harías en una situación de riesgo hace que sea más fácil decidir bien cuando realmente ocurra.
- "Solo una vez" también es una decisión que cuenta: no existe un consumo completamente libre de riesgo, incluso si es ocasional.
- Elegir el color amarillo no está mal: dudar y pedir más información antes de decidir es señal de criterio, no de indecisión.

ACTIVIDAD 4

"Influencer por un minuto"

Duración	15 minutos
N° de participantes	35 (6 equipos de 5-6 integrantes)
Materiales	Plantilla de campaña impresa, marcadores
Anexo requerido	Anexo 5 — Plantilla de campaña "Influencer por un minuto"

Objetivo

Que los jóvenes transformen el mensaje preventivo en un lenguaje propio, creativo y cercano a las redes sociales que usan a diario.

Desarrollo

Cada equipo recibe la plantilla del Anexo 5. En 5 minutos debe crear una campaña de TikTok o Instagram que incluya:

- Un eslogan
- Un hashtag
- Un consejo
- Una frase llamativa

Ejemplos:

- "No necesitas consumir para destacar."
- "Tu decisión vale más que la presión."
- "#YoDecido"

Luego cada equipo presenta su campaña durante un minuto. Se puede premiar con aplausos la campaña más creativa.

RETROALIMENTACIÓN PARA EL GRUPO

- Ustedes también son creadores de contenido: los mensajes que comparten en redes tienen el mismo poder de influencia que los de cualquier influencer.
- No necesitan consumir para destacar, divertirse o ser aceptados por su grupo.
- Existen muchas alternativas al consumo para pasarla bien: deporte, arte, música, tiempo con amigos, entre muchas otras.
- La decisión más valiosa es la que sale de ustedes mismos, no la que copian de otros.

Cierre

Duración	5 minutos
N° de participantes	35 (grupo completo)
Materiales	Ninguno adicional

Objetivo

Consolidar el aprendizaje individual de la sesión en una sola frase o palabra.

Desarrollo

Pide a los estudiantes completar en voz alta, en una sola palabra, una de estas frases:

- "Hoy entendí que..."
- "La decisión más importante que puedo tomar es..."

Todos responden por turnos o de forma espontánea. Cierra agradeciendo la participación del grupo.

ANEXOS

Material para imprimir a color

Índice de anexos:

- Anexo 1 — Cartel "MITO" (Actividad 1)
- Anexo 2 — Cartel "REALIDAD" (Actividad 1)
- Anexo 3.1 a 3.6 — Tarjetas de situación por equipo (Actividad 2)
- Anexo 4.1 a 4.3 — Semáforo Verde / Amarillo / Rojo (Actividad 3)
- Anexo 5 — Plantilla "Influencer por un minuto" (Actividad 4)

Cada anexo está diseñado en una hoja independiente para facilitar su impresión a color y posterior recorte o exhibición.

MITO

Colocar en un extremo del salón — Actividad 1: ¿Mito o realidad?



REALIDAD

Colocar en el extremo opuesto del salón — Actividad 1: ¿Mito o realidad?

Equipo 1

Tus amigos llevan vapeadores al colegio. ¿Qué haces?

Actividad 2: Reto "La presión del grupo" — respondan: ¿qué está pasando?, ¿qué riesgos existen?, ¿qué harían?, ¿cuál sería la mejor decisión?

Equipo 2

En una fiesta te insisten para probar alcohol.

Actividad 2: Reto "La presión del grupo" — respondan: ¿qué está pasando?, ¿qué riesgos existen?, ¿qué harían?, ¿cuál sería la mejor decisión?

Equipo 3

Todos se burlan porque dices que no quieres fumar.

Actividad 2: Reto "La presión del grupo" — respondan: ¿qué está pasando?, ¿qué riesgos existen?, ¿qué harían?, ¿cuál sería la mejor decisión?

Equipo 4

Tu mejor amigo comienza a consumir.

Actividad 2: Reto "La presión del grupo" — respondan: ¿qué está pasando?, ¿qué riesgos existen?, ¿qué harían?, ¿cuál sería la mejor decisión?

Equipo 5

Suben un video donde varios compañeros están consumiendo.

Actividad 2: Reto "La presión del grupo" — respondan: ¿qué está pasando?, ¿qué riesgos existen?, ¿qué harían?, ¿cuál sería la mejor decisión?

Equipo 6

Un influencer dice que vapear es "cool".

Actividad 2: Reto "La presión del grupo" — respondan: ¿qué está pasando?, ¿qué riesgos existen?, ¿qué harían?, ¿cuál sería la mejor decisión?

VERDE

Decisión segura — Actividad 3: Semáforo de decisiones

AMARILLO

Piénsalo / ten cuidado — Actividad 3: Semáforo de decisiones

ROJO

Plantilla de campaña: "Influencer por un minuto"

Equipo N°: _____ Integrantes: _____

Nuestro eslogan

Nuestro hashtag #

Nuestro consejo

Nuestra frase llamativa

Ejemplos de inspiración:

- "No necesitas consumir para destacar."
- "Tu decisión vale más que la presión."
- "#YoDecido"