

# KIT DE SALUD MENTAL

## PREVENCIÓN DE ADICCIONES: CONSUMO DE SPA

- PROYECTO BRIGADAS DE SALUD MENTAL •  
PROMOCIÓN DEL BIENESTAR MENTAL



ESTRATEGIA DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN

PARTE 3

# INTRODUCCIÓN

## INTRODUCCIÓN

Bienvenido al Kit de Salud Mental producto de las Brigadas de Salud Mental lideradas por la línea de Psicología del área de Desarrollo Humano de la Unidad de Bienestar Universitario.

Este documento hace parte de las herramientas de apoyo a las brigadas de Salud Mental desarrolladas durante el semestre académico 2021-1 que buscan favorecer el desarrollo de habilidades de índole cognitivo, emocional y comportamental a través de estrategias de prevención y promoción en Salud Mental.

Como equipo de trabajo, nos sentimos reconfortados en que estés haciendo uso de esta herramienta y confiamos en que el tiempo que destines a este kit pueda ayudarte a mantener tu bienestar mental y calidad de vida.

## ¿QUÉ ES EL PROYECTO DE BRIGADAS EN LA SALUD MENTAL?

Las brigadas de Salud Mental son un conjunto de actividades que se realizan en el marco de los procesos de prevención y promoción en Salud Mental en la Fundación Universitaria Juan de Castellanos, las cuales tienen como finalidad gestionar el acceso efectivo de la comunidad universitaria a los servicios psicosociales dinamizado a través de intervenciones relativas a:

### **Comunicación:**

Estrategia que pretende que la comunidad universitaria esté informada sobre las actividades de Salud Mental que se realizarán en la Institución y la forma en que podrán acceder a estas.

### **Psicoeducación:**

Aproximación al acompañamiento psicológico, en el cual se brinda información relevante de Salud Mental a la comunidad universitaria, bajo un eje temático previamente definido.

### **Recreación:**

Actividad encaminada al sano esparcimiento por medio de estrategias lúdicas y recreativas.

### **Orientación de Salud Mental:**

Recomendaciones generales en Salud Mental encaminadas a favorecer la calidad de vida y bienestar de la comunidad universitaria.

### **Kit de Salud Mental:**

Entrega de material psicoeducativo a la comunidad universitaria, que constituye un apoyo didáctico al desarrollo de las brigadas de Salud Mental.

# ¿QUÉ SON LAS SUSTANCIAS PSICOACTIVAS?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), Sustancia Psicoactiva (SPA) o droga es toda sustancia que introducida en el organismo, por cualquier vía de administración, produce una alteración del funcionamiento del sistema nervioso central y es susceptible de crear dependencia, ya sea psicológica, física o ambas. Además, las sustancias psicoactivas, tienen la capacidad de modificar la conciencia, el estado de ánimo o los procesos de pensamiento de la persona que las consume.

## NIVELES DE CONSUMO

Basado en documentos del Ministerio de Salud de Colombia relativos a prevención y mitigación de consumo de Spa

### 1. Experimental:

La persona prueba una o más sustancias una o dos veces y decide no volverlo a hacer. Ha saciado una curiosidad y tiene otras prioridades para su vida. No tiene intenciones de hacerlo de nuevo.



## 2. Recreativo:

Consumes con gente conocida y cercana. Sólo busca experiencias agradables y placenteras. El consumo no es una salida o escapa a sus problemas. Es un consumidor pasajero asociado a situaciones concretas. Rara vez pierde el control sobre su consumo.



## 3. Habitual:

Se tiene una droga de preferencia. La droga cumple un papel importante en su vida, por lo cual es muy probable que lo haga repetidamente. Tarde o temprano empezará a tener problemas cada vez más evidentes. Puede desarrollar una dependencia física o psicológica.



## 4. Compulsivo:

Se depende de la droga y del estilo de vida que desarrolla en torno a ella. Puede desarrollar un consumo solitario y aislado. El consumo de la sustancia se da por necesidad y muchas veces para evitar sentirse mal física o psicológicamente. La vida se organiza para garantizarse la droga y poder consumirla.



## 5. Problemático:

Sufre consecuencias visibles en su salud mental y física. Presenta uso de una o varias drogas en situaciones que pueden significar peligro. Presenta dificultades o incapacidad para cumplir con las responsabilidades de su vida. Aparición de consecuencias de tipo social con una connotación negativa (deterioro, aislamiento, conductas problemáticas).



## 6. Dependecia:

Se depende cuando no se puede dejar de consumir, porque si se deja de consumir vienen síntomas físicos y/o psicológicos desagradables.

La vida cotidiana empieza a girar en torno al consumo de sustancia, y se entra en el círculo vicioso de conseguir – consumir – conseguir.

El consumidor siente que es imposible resistir el deseo de consumir, que ha perdido el control; siente una fuerte ansiedad al bajar el efecto que solo se alivia al consumir de nuevo.



## ACTIVIDAD 1

Sítate en el nivel de consumo que más se ajuste a tu situación actual, tomando consciencia de cuándo, dónde, cuánto y con quién consumes

Mi nivel de consumo es: \_\_\_\_\_

## ACTIVIDAD 2

Si tuvieras que calificar de 0 a 10 cuánto te preocupa tu consumo ¿cómo te calificarías?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
No me preocupa nada					Me preocupa muchísimo				

# Clasificación de las sustancias



Basado en descripciones realizadas por el Observatorio de Drogas de Colombia.

## Según sus efectos en el sistema nervioso central

- **Depresoras**

Disminuye el ritmo de las funciones corporales, de la actividad psíquica y del sistema nervioso central. Estas sustancias son también llamadas psicodélicas.

- **Estimulantes**

Excitan la actividad psíquica y del sistema nervioso central y adicionalmente incrementan el ritmo de otros órganos y sistemas orgánicos.

- **Alucinógenas**

Capaz de alterar y distorsionar la percepción sensorial del individuo, interferir su estado de conciencia y sus facultades cognitivas, pueden generar alucinaciones.



## Según su origen

- **Naturales**

Se encuentran en forma natural en el ambiente y se utilizan por los usuarios sin necesidad de que se produzca algún tipo de manipulación o proceso químico.

- **Sintéticas**

Elaboradas exclusivamente en el laboratorio a través de procesos químicos, cuya estructura química no se relaciona con ningún componente natural.

## Según su situación legal

- Lícitas

Las drogas lícitas son aquellas que pueden ser producidas y comercializadas bajo cierto tipo de control.

- Ilícitas

Las drogas lícitas son aquellas que están penadas por la ley, es decir, son ilegales.

## Nuevas sustancias psicoactivas (NPS o drogas emergentes)

“Sustancias de abuso, ya sea en forma pura o en preparado, no son controladas por la Convención Única de 1961 sobre Estupefacientes ni por el Convenio sobre Sustancias Sicotrópicas de 1971”



## ACTIVIDAD 3



¿Cuál es la sustancia que más te preocupa consumir? Anota de mayor a menor grado de preocupación.

1.

2.

3.

4.

5.

## FACTORES DE PROTECCIÓN Y FACTORES DE RIESGO

Entender los factores que están directamente relacionados al consumo de SPA es una estrategia fundamental en la prevención del consumo, ya que podemos usar esta información como apoyo para determinar líneas de acción preventivas, además de visualizar un panorama más amplio de lo que implica este fenómeno.

“ Los factores protectores son aquellos atributos individuales, condición situacional, ambiente o contexto que reduce la probabilidad de ocurrencia de un comportamiento desviado (Pérez-Gómez y Mejía Motta, 1998) ”

# SPA

De otra parte, se encuentran los factores de riesgo, los cuales posibilitan o aumentan el consumo de SPA

“ Un factor de riesgo es una característica (personal, familiar, grupal, social...) cuya presencia aumenta la probabilidad de que se produzca un determinado fenómeno (Luengo et al., 1999) ”

El Ministerio de Salud y Protección Social y la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito, han agrupado en la siguiente tabla los principales factores de protección y factores de riesgo asociados al consumo de SPA:



**MinSalud**  
Ministerio de Salud  
y Protección Social



**NACIONES UNIDAS**  
COLOMBIA



ÁMBITO	FACTORES DE PROTECCIÓN	FACTORES DE RIESGO
Individual.	<p>Optimismo, empatía, adecuada capacidad intelectual y desempeño académico, elevada autoestima, manejo adecuado de emociones, habilidad para resolver problemas, pensamiento autónomo y crítico, determinación y perseverancia, adecuada capacidad de comunicación, valores espirituales, capacidad para postergar gratificaciones, tolerancia a la frustración, asertividad, capacidad para manejar la presión de grupo, entre otros.</p> <p>Relaciones significativas con pares que no consumen SPA, amistad con iguales que participan en actividades organizadas en la escuela, recreativas, de ayuda, religiosas u otras, resistencia a la presión negativa de grupo, uso productivo del tiempo libre, entre otros.</p>	<p>Baja autoestima, predisposición genética, búsqueda de sensaciones y emociones intensas, agresividad, problemas de conducta, rebelión, alienación, fracaso académico, dificultad para el manejo de las emociones, dificultad para la toma de decisiones y falta de asertividad, entre otros</p>
Pares.	<p>Relaciones significativas con pares que no consumen SPA, amistad con iguales que participan en actividades organizadas en la escuela, recreativas, de ayuda, religiosas u otras, resistencia a la presión negativa de grupo, uso productivo del tiempo libre, entre otros.</p>	<p>Relación con otros individuos que consumen, rechazo en los primeros cursos, amistad con otros niños que han sido rechazados, vinculación con compañeros que abusan de las SPA y participan en actividades delictivas, presión de grupo, amigos desertores escolares, entre otros.</p>



ÁMBITO	FACTORES DE PROTECCIÓN	FACTORES DE RIESGO
Familiar.	Apego e integración familiar, creencias saludables y normas claras de comportamiento, confianza y dinámicas familiares sanas y positivas, buena comunicación, participación en las actividades y responsabilidades del hogar, apoyo entre los miembros de la familia, existencia de valores claros y definidos, reconocimiento de logros, entre otros.	Padres alcohólicos, permisividad parental frente al consumo de alcohol y otras drogas, disciplina parental laxa e inconsistente, patrones negativos de comunicación, estrés y relaciones conflictivas, problemas de crianza, falta de habilidades para enfrentar situaciones difíciles, ausencia de cuidado y supervisión de un adulto, rechazo de los padres, abuso físico y/ o sexual, familia muy autoritaria, ausencia de reconocimiento, sobreprotección, valores poco claros o inexistentes, expectativas poco realistas, entre otros.



## ÁMBITO

## FACTORES DE PROTECCIÓN

## FACTORES DE RIESGO

Escolar.

Escuelas certificadas, oportunidades para la implicación prosocial, recompensa por la participación en acciones prosociales, creencias saludables y normas claras conducta, relaciones cercanas y respetuosas con profesores y clima institucional adecuado, fomento de la creatividad y potenciación de los recursos personales, capacidades y habilidades, promoción de la solidaridad y la integración, metodología participativa, políticas consistentes en relación al consumo de SPA, educadores como modelos adecuados, entre otros.

Falta de apoyo a los valores y actitudes positivas de la escuela, altas tasas de abuso de sustancias y la existencia de normas que favorecen o promueven el abuso de sustancias psicoactivas, relación con pandillas, bajos niveles morales en profesores y alumnos, falta de sentido de pertenencia hacia la escuela, sentimiento de los alumnos de abandono y despreocupación por parte de los profesores, fracaso escolar y discriminación, escasa información sobre la problemática del consumo, ausencia de estímulos para la participación y creatividad del alumno, déficit en áreas recreativas, deportivas y culturales, falta de una política de prevención del consumo de sustancias psicoactivas, disponibilidad de SPA cerca o dentro del entorno escolar, entre otros.



ÁMBITO	FACTORES DE PROTECCIÓN	FACTORES DE RIESGO
Comunitario.	Organización comunitaria y oportunidades para participar como un miembro activo de la comunidad, poca accesibilidad a las sustancias psicoactivas, redes sociales e instituciones de apoyo al interior de la comunidad y normas culturales sanas que permitan que los jóvenes progresen, áreas de recreación y deporte, presencia de líderes positivos, entre otros	Niveles elevados de criminalidad y violencia, alta densidad de población, deterioro físico, fácil acceso a las SPA, mensajes ambiguos frente al consumo, ausencia de instituciones activas en la comunidad, barrios desorganizados que carecen de liderazgo, falta de oportunidades para la participación de los jóvenes en actividades positivas, pobreza y la falta de oportunidades de empleo y falta de movilidad económica y apoyos sociales, falta de organización y participación comunitaria, actitud favorable hacia el consumo, carencia de líderes, desarraigo cultural, entre otros.





ÁMBITO	FACTORES DE PROTECCIÓN	FACTORES DE RIESGO
Social.	Existencia de políticas y programas de prevención, red de organizaciones gubernamentales y no gubernamentales, oportunidades de estudio y empleo, promoción del desarrollo humano y social, activación y apoyo de grupos juveniles, control de medios de comunicación con relación a los mensajes y campañas relacionados con el consumo, valores culturales y fortalecimiento de la identidad nacional, entre otros.	Falta de oportunidades educativas, ausencia de programas y políticas, medios de comunicación que promueven el consumo, sociedad de consumo, desempleo, presencia de redes de producción y distribución, exclusión social, entre otros.
Laboral.	Ritmo de trabajo adecuado, proyección de futuro, promoción de valores, calidad de vida laboral, promoción de la salud, entrenamiento de habilidades, integración a la organización, promoción laboral, entre otros.	Conflictos laborales, inestabilidad laboral, ambiente altamente competitivo, consumo dentro del trabajo, presión de pares, tolerancia al consumo de ciertas sustancias, accesibilidad a determinadas sustancias, entre otros.





## ACTIVIDAD 4

Identifica los posibles factores protectores y factores de riesgo de tu situación actual.

Factores protectores	Factores de riesgo

## PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE SPA

Como propuesta a la prevención del consumo de sustancias psicoactivas, esta cartilla acogerá el modelo de habilidades para la vida propuesto por la OMS

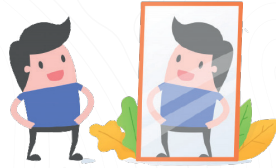
“Habilidades para la vida son habilidades para el comportamiento positivo y adaptable, que permiten a los individuos lidiar eficazmente con las demandas y los retos de la vida cotidiana (OMS 1994).”



Martínez (2014) describe las 10 Habilidades para la vida propuestas por la OMS de la siguiente manera:

### Autoconocimiento:

Conocer mejor nuestro ser, carácter, fortalezas, oportunidades, actitudes, valores, gustos y disgustos; construir sentidos acerca de nuestra persona, de las demás personas y del mundo.



### Comunicación Asertiva:



Expresar con claridad, y en forma apropiada al contexto y la cultura, lo que se siente, piensa o necesita y saber escuchar e interpretar lo que se siente, piensa u ocurre en determinada situación.

### Toma de decisiones:

Evaluar distintas alternativas, teniendo en cuenta necesidades, capacidades, criterios y las consecuencias de las decisiones, no sólo en la vida propia sino también en la ajena.



### Pensamiento creativo:



Usar la razón y la “pasión” (emociones, sentimientos, intuición, fantasías e instintos, entre otros) para ver las cosas desde perspectivas diferentes, que permitan inventar, innovar y emprender con originalidad.



## Manejo de emociones y sentimientos:

Aprender a navegar en el mundo afectivo logrando mayor “sintonía” entre el propio mundo emocional y el de las demás personas para enriquecer la vida personal y las relaciones interpersonales.



## Empatía:

Ponerse desde el lugar de otra persona para comprenderla mejor y responder de forma solidaria, de acuerdo con las circunstancias.



## Relaciones interpersonales:

Establecer y conservar relaciones interpersonales significativas, así como ser capaz de terminar aquellas que impiden el crecimiento personal.



## Solución de problemas y conflictos:

Transformar y manejar los problemas y conflictos de la vida diaria de forma flexible y creativa, identificando en ellos oportunidades de cambio y crecimiento personal y social.



## Pensamiento crítico:

Aprender a preguntarse, investigar y no aceptar las cosas de forma crédula. Ser capaz de llegar a conclusiones propias sobre la realidad. “No tragar entero”.



## Manejo de tensiones y estrés:



Identificar oportunamente las fuentes de tensión y estrés en la vida cotidiana, saber reconocer sus distintas manifestaciones, y encontrar maneras de eliminarlas o contrarrestarlas de forma saludable.



## ACTIVIDAD 5

Analiza las consecuencias positivas y negativas que puede tener para ti el consumo de cada sustancia que usas con regularidad.

Balance. Qué sucedería		
Consecuencias	Si continúo con mis hábitos de consumo actuales	Si reduzco o acabo con el consumo:
Positivas		
Negativas		

Algunas actividades propuestas fueron diseñadas con base en la cartilla Autoevaluación del riesgo frente al consumo de SPA del Ministerio de Salud y Protección Social y la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito

## BIBLIOGRAFÍA

Luengo, M.A., Romero Tamames, E., Gómez Fraguera, J.A., García López, A., Lence Pereiro, M. (1999). La prevención del consumo de drogas y la conducta antisocial en la escuela. Análisis y evaluación de un programa. Santiago, Universidad de Santiago de Compostela.

Martínez, V. (2014). Habilidades para la Vida: una propuesta de formación humana. Itinerario Educativo, xxviii (63), 61-89

Ministerio de Salud y Protección Social y Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (2015) Autoevaluación del riesgo frente al consumo de SPA. [http://www.odc.gov.co/Portals/1/publicaciones/pdf/consumo/recursos/CO1052016\\_autoevaluacion-riesgo-sustancias\\_psicoactivas.pdf](http://www.odc.gov.co/Portals/1/publicaciones/pdf/consumo/recursos/CO1052016_autoevaluacion-riesgo-sustancias_psicoactivas.pdf)

Ministerio de Salud y Protección Social y Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (2015) Lineamientos para operar programas preventivos. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/lineamientos-programas-preventivos.pdf>

Ministerio de Salud, Colombia. (2016). ABECÉ de la prevención y atención al de sustancias psicoactivas. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/Abece-salud-mental-psicoactivas-0ctubre-2016-minsalud.pdf>

Pérez Gómez, A., Mejía Motta, I.E. (1998). Patrones de interacción de familias en las que no hay consumidores de sustancias psicoactivas. Adicciones 10 (2), 111-119.

World Health Organization. Division of Mental Health. ( 1994) . Life skills education for children and adolescents in schools. [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/63552/WHO\\_MN-H\\_PSF\\_93.7A\\_Rev.2.pdf?sequence=1&iSAllowed=y](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/63552/WHO_MN-H_PSF_93.7A_Rev.2.pdf?sequence=1&iSAllowed=y)

# CONTÁCTANOS

**Unidad de Bienestar Universitario**  
[bienestar.universitario@jdc.edu.co](mailto:bienestar.universitario@jdc.edu.co)

CONTÁCTANOS



Juan D Castellanos  
Fundación Universitaria

VEJELADA MINEUCACION

