

Diseño de Propuesta Pedagógica Para La Prevención De Consumo De Sustancias Psicoactivas (SPA) Mediante La Práctica Deportiva

**Ana Ilce Villamizar
Delvis Bibiana Rojas**

Presentación

El consumo de (SPA) es un problema de salud pública por lo cual se propone el uso de la práctica deportiva como herramienta pedagógica para prevenir el consumo de SPA, fomentando hábitos saludables y valores positivos en los jóvenes.



Tema: Prevención del consumo de SPA mediante actividades deportivas.

Enfoque: Diseño de una propuesta pedagógica para jóvenes del CERMA en Norte de Santander.

Objetivo: Promover hábitos saludables y prevenir el consumo de sustancias psicoactivas.



Justificación

- Aislamiento geográfico y abandono estatal.
- Dificulta el acceso a oportunidades recreativas, educativas y sociales para sus jóvenes.
- La falta de políticas gubernamentales efectivas, ha contribuido al aumento del consumo de (SPA) como una alternativa **nociva** para llenar el vacío de actividades estructuradas en su tiempo libre.



Justificación

Problemáticas identificadas:

Falta de apoyo recreativo: Los jóvenes carecen de espacios fomentados en educar y de enfoque deportivo, lo que incrementa su vulnerabilidad frente al consumo de SPA.

Impacto social y comunitario: El consumo de SPA afecta no solo a los jóvenes, sino también a sus familias y la convivencia social en el CERMA, creando una necesidad urgente de intervención.



Justificación

Importancia del Deporte como Herramienta Pedagógica



El deporte se presenta como una estrategia natural y accesible para prevenir el consumo de SPA, al ofrecer alternativas para el uso adecuado del tiempo libre y fomentar valores esenciales como:

Disciplina y autocontrol: Ayuda a los jóvenes a desarrollar hábitos saludables y a fortalecer su carácter.

Trabajo en equipo: Promueve la cooperación, el respeto por las normas y la cohesión social.

Reducción de riesgos: Según investigaciones previas, la A.F disminuye la probabilidad de consumo de SPA al generar un entorno positivo y estructurado para los adolescentes.

Justificación

Relevancia Local y Social

Este proyecto busca llenar un vacío en la comunidad del CERMA, al ofrecer una propuesta integral que combine el deporte con estrategias pedagógicas para prevenir el consumo de SPA.

Se enfoca en jóvenes entre 11 y 17 años, quienes representan un grupo vulnerable pero también la base para transformar el tejido social local.



Justificación

Evidencia del Impacto Positivo del Deporte

Las encuestas realizadas mostraron que el 100% de los jóvenes creen que el deporte es una herramienta efectiva para evitar el consumo de SPA.

Además, los resultados indican que los participantes con acceso a actividades deportivas presentan menores índices de consumo y mayores niveles de conocimiento sobre los efectos negativos de las sustancias.



Problema de Investigación

Problema de Investigación

El consumo de (SPA) es un problema creciente en jóvenes del CERMA, influido por la falta de alternativas educativas y deportivas.

Pregunta de investigación:

¿Cómo puede el deporte contribuir a prevenir el consumo de SPA en el Centro Educativo Rural María Auxiliadora?



Objetivos del Proyecto

Objetivo General:

Diseñar una propuesta pedagógica basada en actividades deportivas para prevenir el consumo de sustancias psicoactivas en jóvenes del CERMA, Norte de Santander.

Objetivos Específicos:

1. Identificar los factores de riesgo en la población objetivo.
2. Analizar la relación entre la práctica deportiva y la prevención del consumo de SPA.
3. Establecer rutinas deportivas como factor protector.
4. Generar en los jóvenes una visión del deporte como herramienta para afrontar sus dificultades.

Principales Fundamentos Teóricos

Sustancias Psicoactivas (SPA):

Sustancias que afectan la conciencia, el estado de ánimo y el pensamiento.

Tipos de SPA:

Depresoras: Reducen la actividad del sistema nervioso (relajación, sedación, somnolencia). Alcohol, heroína, morfina, marihuana.

Estimulantes: Aumentan la actividad nerviosa (euforia, excitación). Cafeína, guaraná, cocaína, anfetaminas.

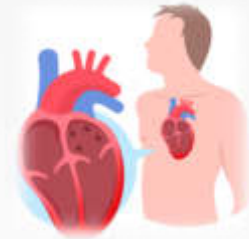
Alucinógenos: Alteran la percepción de la realidad (alucinaciones, distorsión del tiempo). Hongos.



Principales Fundamentos Teóricos

Consecuencias del Consumo:

- **Físicas:** Problemas cardíacos, pulmonares y cerebrales.



- **Sociales:** Conflictos familiares, baja productividad.



- **Psicológicas:** Ansiedad, depresión, pérdida de autoestima.

Principales Fundamentos Teóricos

Importancia del deporte:

Promueve disciplina, autocontrol y hábitos saludables.

Refuerza valores como la autoestima, el trabajo en equipo y el respeto por las normas.

Impacto en jóvenes:

Reduce la exposición a conductas de riesgo.

Ofrece un entorno estructurado para el uso positivo del tiempo libre.

Relación con la prevención de SPA:

Estudios demuestran que la actividad física disminuye el consumo de SPA al canalizar la energía de forma saludable y fortalecer redes de apoyo social.

Resultados

Conocimiento y Consumo de SPA

• Nivel de conocimiento:

- El 85% de los jóvenes encuestados tiene conocimiento sobre qué son las SPA y sus efectos.

• Factores protectores identificados:

- Redes familiares funcionales y valores éticos.
- Participación en actividades deportivas.

• Prevalencia de consumo:

- Bajo índice de consumo detectado entre los jóvenes debido a los factores protectores existentes.



Resultados

Impacto de la Propuesta Pedagógica

Resultados esperados:

Fortalecimiento de hábitos saludables mediante el deporte.

Reducción del tiempo dedicado a actividades de riesgo.

Mayor conciencia sobre los efectos nocivos del consumo de SPA.



Hallazgo clave:

Los jóvenes valoran el deporte como una herramienta positiva para construir su futuro.



Conclusiones

Conclusiones Generales

La práctica deportiva formalizada se confirma como un **factor protector** frente al consumo de SPA en jóvenes.

Los deportes no solo fomentan hábitos saludables, sino que también fortalecen valores como la disciplina, el autocontrol y la resiliencia.

El entorno familiar funcional y el apoyo social son claves en la prevención del consumo de SPA.

El diseño de propuestas pedagógicas basadas en el deporte es una herramienta efectiva para enfrentar problemáticas sociales en comunidades vulnerables.



Conclusiones

Conclusiones Específicas

Impacto del conocimiento:

Los jóvenes que participan en actividades deportivas tienen un mayor nivel de conciencia sobre los efectos negativos de las SPA.

Adherencia a la actividad física:

El 90% de los jóvenes que participaron en el proyecto mantiene rutinas deportivas regulares.

Propuesta pedagógica:

Las actividades deportivas organizadas e integradas en la comunidad aumentan el sentido de pertenencia y reducen los riesgos de consumo.





MUCHAS GRACIAS