



Prevención y atención del consumo de sustancias psicoactivas,
mediante la cultura y el deporte desde una perspectiva psicológica

Luisa Fernanda Bonilla Moreno

Julieth Paola Rivera Cárdenas

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Cundinamarca

Sede Girardot (Cundinamarca)

Programa Psicología

Noviembre 2020

Prevención y atención del consumo de sustancias psicoactivas,
mediante la cultura y el deporte desde una perspectiva psicológica

Luisa Fernanda Bonilla Moreno
Julieth Paola Rivera Cárdenas

Monografía presentada como requisito para optar al título de Psicólogo

Asesor(a)
Mónica Andrea Trujillo Segrera
Psicóloga Magister en estudio y Gestión del Desarrollo

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Cundinamarca

Sede Girardot (Cundinamarca)

Programa Psicología

Noviembre de 2020

Dedicatoria

Dedicamos este proyecto a nuestros padres: Fredy Bonilla, Marina Moreno, Ángel Rivera, Julia Cárdenas; por su apoyo y confianza en todo lo necesario para cumplir nuestros objetivos como estudiantes, por su constante acompañamiento, por brindarnos los recursos necesarios, estar a nuestro lado dispuestos a aconsejarnos y brindarnos con amor las enseñanzas que se requieren para ser mejores personas.

Agradecimientos

A Dios por habernos permitido llegar hasta este punto y habernos dado salud para alcanzar nuestros objetivos, a nuestras familias en especial a nuestros padres por su apoyo, esfuerzo y por acompañar cada uno de nuestros pasos, a cada docente que sembró en nosotras una semilla de conocimiento durante la carrera, a nuestra asesora Mónica Trujillo por su guía, su paciencia, colaboración y entrega durante todo el proceso de la investigación y por último a todos aquellos que pusieron un granito de arena para esta tan anhelada meta.

Contenido

Resumen	6
Abstract	7
Introducción	8
CAPÍTULO I	10
1. Planteamiento del problema	10
1.1 Justificación	12
1.1.1 Objetivos	14
1.1.1.1 Objetivo General	14
1.1.1.2 Objetivos Específicos	14
CAPÍTULO II	15
2. Estado del arte	15
2.1 Marco teórico	18
2.2 Marco conceptual	27
2.3 Marco normativo	29
CAPÍTULO III	31
3. Diseño Metodológico	31
3.1 Enfoque y diseño	31
3.2 Categorías	32
3.3 Instrumentos	32
CAPÍTULO IV	33
4. Análisis de información	33
4.1 Impacto a nivel neuronal	33
4.2 Cultura y arte	36
4.3 Deporte	42
4.4 Inteligencia emocional	48
CAPÍTULO V	52
5. Resultados y discusión	52
Referencias	61
Anexos	71

Resumen

El presente trabajo tiene como objetivo identificar cómo influye el arte y el deporte en la salud mental durante la prevención y atención a población consumidora de sustancias psicoactivas (SPA), teniendo en cuenta la influencia de la inteligencia emocional e impacto a nivel neurológico.

A través del proceso de revisión documental con un enfoque cualitativo y método bibliográfico, se examinó literatura incluyendo artículos e investigaciones en bases de datos especializadas como Scielo, Dialnet, Redalyc, EBSCO y Google académico, con referentes a nivel internacional y nacional en algunos campos de las ciencias de la psicología, el deporte y el arte teniendo en cuenta cuatro ejes temáticos principales: 1) el impacto neurológico; 2) la inteligencia emocional; 3) la cultura; 4) el deporte, que permitieron indagar, identificar, seleccionar y concluir información relevante con el fin de dar respuesta al tema de estudio.

De esta manera, desde una perspectiva psicológica se analizó la viabilidad y los resultados que han tenido las intervenciones y tratamientos en fenómenos sociales tan relevantes como lo es el consumo de SPA. Es necesario resaltar que dentro de la revisión bibliográfica se exponen algunas investigaciones sobre los beneficios del deporte y la cultura como método de tratamiento del consumo de SPA, pero aun así la información resulta bastante limitada, ya que se identifican como actividades dentro de los procesos de atención y prevención en el área ocupacional o de complemento al proceso de desintoxicación, más no de manera estructurada desde el área de salud mental.

Palabras clave: adicción, atención, prevención, consumo de SPA, salud mental, deporte, arte, inteligencia emocional e impacto neurológico.

Abstract

The present project aims to identify how art and sport influence mental health during the prevention and care of the population consuming psychoactive substances (SPA), taking into account the influence of emotional intelligence and impact at the neurological level.

Through the document review process with a qualitative approach and bibliographic method, literature was examined including articles and research in specialized databases such as Scielo, Dialnet, Redalyc, EBSCO and academic Google, with international and national references in some fields of the sciences of psychology, sports and art, taking into account four main thematic axes: 1) culture; 2) sports; 3) the neurological impact; 4) emotional regulation, which made it possible to inquire, identify, select and conclude relevant information in order to respond to the study topic.

In this way, from a psychological perspective, the viability and results of interventions and treatments in social phenomena as relevant as the consumption of SPA were analyzed. It is necessary to highlight that within the bibliographic review some investigations are exposed on the benefits of sport and culture as a method of treating the consumption of SPA, but even so the information is quite limited, since they are identified as activities within the care processes and prevention in the occupational area or as a complement to the detoxification process, but not in a structured way from the mental health area.

Keywords: addiction, attention, prevention, SPA consumption, mental health, sport, art, emotional intelligence and neurological impact.

Introducción

Es importante reconocer que mientras muchas personas usan drogas en algún momento del ciclo vital y las abandonan de forma natural, en otras, el consumo de sustancias se vuelve persistente y logra afectar la salud, las relaciones sociales, familiares, laborales y/o académicas. La diferencia entre unos y otros individuos depende de varios aspectos en el ámbito de la sustancia, la persona y su contexto social. El consumo de drogas ilícitas está creciendo en el país no solo porque más personas las consumen sino porque el mercado de sustancias es cada vez más amplio y diverso. Así lo afirma el Observatorio de drogas de Colombia (O.D.S), (s, f).

La psicología juega un papel relevante en la prevención y atención del consumo de spa, teniendo en cuenta que las personas drogodependientes suelen presentar graves repercusiones de manera psicológica, física y social abarcando todas las áreas de ajuste. Desde esta ciencia se han encontrado que actividades referentes al arte y el deporte son instrumentos que generan un impacto positivo en los individuos y la sociedad de muchas formas, pero al realizar una revisión documental frente al tema, realmente es escasa la información que se encuentra puntualmente de estas prácticas como tratamiento global a este fenómeno.

Se ha encontrado que, para la atención y tratamiento de las personas consumidoras de SPA, en algunos programas o instituciones se presentan algunos vacíos ya que suelen, enfocarse en un tratamiento únicamente farmacológico o de desintoxicación, dejando de lado los factores ambientales y mantenedores, lo que dificulta que la recuperación sea más efectiva y asertiva, generando recaídas en los consumidores.

Dentro de las investigaciones consultadas se encontró que tanto el arte como el deporte presentan influencias a nivel neurológico, ayudando a mejorar aquellas alteraciones que se

presentan en cuanto a memoria, atención, funciones ejecutivas, así como también influyen en la disminución del consumo de SPA, pero esto no ha sido información suficiente para promover un programa de atención en el que se incluyan estas actividades más allá que como ejercicios ocupacionales para los pacientes, sino que sean parte del tratamiento terapéutico, ayudando a restablecer aquellas afecciones adquiridas como consecuencia de la dependencia al consumo.

La metodología seleccionada brinda el beneficio de entregar un documento de investigación que tendrá un tema estructurado y organizado, basado en diferentes fuentes de información con criterios de búsqueda lo que permite responder preguntas específicas referentes al tema.

CAPÍTULO I

1 Planteamiento del problema

El consumo de spa es una problemática a nivel mundial que afecta los contextos tanto personales como sociales, esta temática se ha abordado desde diferentes perspectivas y disciplinas con el objetivo de lograr investigar factores, afecciones, tratamientos, entre otros puntos importantes relacionados de forma directa con este problema que aumenta con el pasar del tiempo. La psicología siempre ha tenido un papel destacado en la intervención y tratamiento de las personas que presentan algún tipo de trastorno relacionado con el consumo de SPA, pero este no ha sido su único campo de trabajo, pues también se centra en la investigación de programas de prevención y diferentes métodos o estrategias que permitan tener mayor claridad en cuanto a cómo conseguir una rehabilitación completa y efectiva, abordando todos los contextos o ámbitos que puedan influir en una posible recaída. Trabajar esto desde diferentes perspectivas genera una gran relevancia teniendo en cuenta que las personas drogodependientes presentan graves repercusiones de manera psicológica, física y social.

Aunque los resultados de numerosos estudios psicológicos son positivos, también se encuentra la escasez de información de intervenciones alternativas desde áreas relevantes que han mostrado resultados positivos en el tratamiento de otras afecciones médicas o psicológicas, y que tal vez al lograr ser investigadas para tratamientos de trastornos por consumo de SPA revelarían datos empíricos que permitieran su aplicación generando grandes cambios en las personas afectadas logrando resultados más óptimos en su recuperación.

Como lo expone el Observatorio de drogas de Colombia (O.D.S):

El consumo de sustancias psicoactivas en el mundo es un problema crítico, no solo por el aumento sistemático que señalan los estudios disponibles, sino porque sus características lo hacen un asunto complejo con serias repercusiones en la salud pública y en lo social; el consumo de drogas ilícitas está en crecimiento no solo porque más personas las consumen sino porque el mercado de sustancias es cada vez más amplio y diverso.

Es importante reconocer que mientras muchas personas usan sustancias psicoactivas en algún momento del ciclo vital y las abandonan de forma natural, en otras, el consumo de sustancias se vuelve persistente y logra afectar la salud, las relaciones sociales, familiares, laborales y/o académicas. (Observatorio de drogas de Colombia (O.D.S), s.f).

En la población joven es un tema aún más relevante y preocupante ya que están condicionados por diferentes factores biológicos, psicológicos y socioculturales, donde la familia también juega un papel muy relevante. Por otro lado, los jóvenes están más propensos a sufrir cambios y es muy común que se presenten comportamientos de riesgo asociados a la salud física y mental dado a que están en transición a la adultez, lo que genera la necesidad de aceptación de los demás al mismo tiempo que están formando su identidad, se manifiesta la curiosidad, la imitación, inicia la presión por tomar decisiones fundamentales y también inicia esa cierta libertad que mucho sueñan pero que pocos resultan manejando de la forma correcta.

Desde el área de la psicología conocemos qué actividades como el arte y la cultura son instrumentos que generan un impacto positivo en los individuos y la sociedad de diferentes maneras, pero al realizar revisión bibliográfica frente al tema del uso de estas prácticas tratamiento directo de prevención y tratamiento del consumo de spa en la población, se descubre

que son muy pocas las investigaciones y proyectos desarrollados a nivel nacional, lo que genera incógnitas frente al tema.

Es claro que en su mayoría las intervenciones en cuanto al consumo de spa se enfocan en la desintoxicación, pero por otro lado tenemos factores relevantes como lo es el tratamiento y la abstinencia una etapa fundamental en el proceso, donde por lo general son constantes las recaídas y es poca la adherencia a los tratamientos en cuanto a su adicción, por ende, lo anterior implica la necesidad de atender a la población desde una perspectiva holística, de esta manera se desea saber que consecuencia o beneficios conllevan el uso de actividades que influyan de manera completa en la población teniendo en cuenta sus dinámicas sociales y áreas de ajuste.

La perspectiva holística que como dice su nombre, toma en cuenta todos los aspectos que influyen en la drogadicción; surge de un análisis del modelo médico-sanitario, que define la salud como la no presencia de enfermedad física, pero teniendo en cuenta también aspectos psicológicos y sociales, que pueden estar presentes en la farmacodependencia (Navarro, 2008).

Esta incluye también los estilos de vida saludables donde se involucran la familia, la sociedad y el propio individuo, teniendo en cuenta áreas de intervención en el ambiente, comportamiento y personalidad, dirigiendo esa prevención a la población con riesgo de atentar contra la salud generando actividades o espacios que disminuyan reduciendo así el consumo.

1.1 Justificación

La cultura y el deporte son aliados potenciales frente al tratamiento de adicciones y por medio de sus prácticas ayudan a lograr el estado de relajación y tranquilidad por la liberación de

endorfinas; pero también se tiene como punto positivo que, estas dos áreas pueden incrementar progresivamente la disciplina y la capacidad para trabajar en equipo lo que lleva a que la persona sea consciente del triángulo de la salud (físico, social, mental).

Es de reconocer que el Deporte y el Arte son implementados dentro de los procesos de atención y prevención como actividades ocupacionales o de complemento al proceso de desintoxicación más no se encuentra ningún modelo teórico, en el cual estas prácticas estén estructuradas de manera formal en la prevención y atención del consumo de sustancias psicoactivas desde el área de salud mental, es decir que estén vinculadas como aporte a nivel neuronal, comportamental y emocional.

De esta manera se considera relevante analizar e investigar la viabilidad y los resultados que han tenido las intervenciones y tratamientos en problemáticas sociales tan relevantes como lo es el consumo de SPA, por medio de una revisión bibliográfica que permita resaltar los beneficios del deporte y la cultura como método de atención del consumo de SPA, reconociendo que la información en este tema específico es bastante limitada.

Acorde a lo planteado anteriormente cabe aclarar que mediante la metodología seleccionada se entregará un documento de investigación estructurado y organizado, basado en diferentes fuentes de información con criterios de búsqueda, lo que permite responder preguntas específicas referentes al tema, como lo es el aporte que tiene el arte y el deporte en la prevención y atención del consumo de sustancias Psicoactivas.

1.1.1 Objetivos

1.1.1.1 Objetivo general

Identificar cómo influye el arte y el deporte en la salud mental durante la prevención y atención a población consumidora de sustancias psicoactivas.

1.1.1.2 Objetivos Específicos

- Conocer la influencia del arte y el deporte a nivel neurológico.
- Analizar el impacto de las prácticas culturales y deportivas en la población consumidora.
- Reconocer la influencia e importancia de la inteligencia emocional en la prevención del consumo de SPA.

CAPÍTULO II

2. Estado del arte

Teniendo en cuenta la problemática que se presenta en cuanto al consumo de sustancias psicoactivas y buscando la mejor manera de brindar algún tipo de prevención o atención por medio de actividades de cultura y deporte, el cual es un tema que agrada y puede llamar la atención de la población, se ha realizado una revisión de literatura la cual nos arroja información relevante de estudios, antecedentes de proyectos y artículos, los cuales permiten consolidar una buena base para el proyecto.

El primer documento encontrado lleva por nombre *La adolescencia y el tiempo libre, Capítulo 3 reflexiones y propuestas: intervención social e institucional en el tiempo libre* (Berrio, K., Hernández, J. y Martínez, C., 2001-2002) en este texto se plantean algunas alternativas de utilidad para el tiempo libre de los adolescentes, entre las que se encuentran generar actividades teniendo en cuenta su opinión y gustos, sin dejar de lado la importancia de las instituciones, la sociedad y la familia ya que estas así como pueden ser factores protectores, también se pueden convertir en factores de riesgo. Por esto hacen especial énfasis en aceptar y comprender la cultura de los jóvenes, sus gustos e identidad para ayudar a desarrollar la libre personalidad y aprenderán a manejar las situaciones difíciles presentadas de una forma correcta, esto sin tener que acudir al consumo de sustancias psicoactivas.

De esta manera el artículo refleja la importancia del buen manejo del tiempo libre en diferentes espacios como lo es la familia, la sociedad y las instituciones, en las cuales los jóvenes puedan encontrar un espacio para desarrollar sus habilidades de manera positiva, previniendo así exposiciones a situaciones como lo es el consumo de SPA.

Como segundo documento se encontró *Utilización del Deporte en la rehabilitación y reintegración de drogodependientes* (Ley, C. y Barrio, M., 2009), en este artículo exponen todo acerca del fenómeno de la drogodependencia y lo referente a la rehabilitación, así como la importancia que tiene la actividad física y el deporte en el tratamiento de drogodependientes, se presenta una propuesta sobre un modelo teórico y la utilidad de esto en la práctica. De igual forma brindan algunas propuestas metodológicas de intervención a través de la actividad física y el deporte. Se hace énfasis en cómo la actividad física y el deporte ha sido considerada dentro del tratamiento de rehabilitación en traumatología, ortopedia, neurología y cardiología, pero aún no se le da la suficiente importancia en el área de psiquiatría, más específicamente en todo aquello relacionado con las adicciones.

Según investigaciones científicas previas, el deporte y la actividad física influyen de forma positiva en los trastornos psíquicos frente a los síntomas depresivos, los estados de ansiedad, la autoestima y el autocuidado en general, ayuda a controlar el insomnio, las tensiones psicofísicas, el equilibrio psíquico, la concentración, la sensación de bienestar y algunos otros procesos que se encuentran vinculados con el desarrollo cognitivo. Aunque aún hacen falta datos empíricos que permitan comprobar modelos, o programas de intervención que incluyan al deporte en el tratamiento de los trastornos de adicciones, sí se conoce información relevante de lo útil y funcional que podría ser el deporte en todo el proceso de rehabilitación, permitiendo promover hábitos saludables, valores sociales, habilidades de comunicación e interacción con los demás y hacerlo de una forma acertada.

Como conclusión se hace alusión a cómo se pasa de la rehabilitación a la integración social de drogodependientes, puesto que, es un tema de especial cuidado teniendo en cuenta que las personas tienen sus prejuicios en contra de ellos, y estos al sentir rechazo o sentirse juzgados

pueden recaer de nuevo, de ahí la importancia de realizar un excelente proceso de integración y de tratamiento para la superación de esta problemática (Ley, C. et al. 2009).

Como tercer documento está una investigación que lleva por nombre “Neuroimagen y drogodependencias” (Guardia, 2000) donde exponen cómo gracias a los avances científicos que se han tenido, más específicamente a los instrumentos sobre exploración neurológica de los años 70, se ha podido comprobar el funcionamiento alterado a nivel neuroquímico y estructural de las diferentes funciones cerebrales que se encuentran implicadas en las drogodependencias.

También ha permitido ver el trasfondo neurobiológico frente a las conductas más comunes cuando hay una tendencia al consumo de sustancias psicoactivas y los diferentes cambios funcionales que suceden tanto cuando se administra SPA como cuando esta es retirada. Este artículo investigativo permite concluir como la neuroimagen nos facilita el poder reconocer los cambios neuroquímicos producidos por el consumo de SPA, pero en un nivel más completo como lo sería las disfunciones cognitivas, emocionales, motivacionales y conductuales. Lo que ayudará a plantear nuevas formas de intervención o prevención para las personas drogodependientes, de manera que se evite lo más posible una recaída y mejore el tratamiento mediante el trabajo de las diferentes áreas afectadas.

De lo planteado anteriormente, se logra evidenciar que las investigaciones consultadas se complementan, ya que en ambas se trata el tema del consumo de sustancias psicoactivas, si bien en una se plantea el buscar y desarrollar actividades que impiden que los jóvenes hagan un mal uso de su tiempo libre en la otra se plantean actividades que incluyan el ejercicio físico y el deporte como prevención y/o tratamiento durante el proceso de rehabilitación que deben llevar a cabo los drogodependientes. Es por esto, por lo que se puede formar un trabajo complementario

entre estas dos áreas importantes pues mientras una es el problema (el consumo de sustancias psicoactivas) el otro plantea una solución viable y efectiva (la actividad física y el deporte).

2.1 Marco Teórico

Frente a el consumo de drogas se encontró con el planteamiento de diferentes teorías etiológicas que intentan explicar de forma global el consumo, las investigaciones se han centrado en los jóvenes o adolescentes por ser la edad en la que inician con el consumo, y se encuentra el hecho de que habitualmente es un elemento de otra conducta generada por factores predisponentes, fracasos escolares, bajo rendimiento académico, problemas familiares, problemas y trastornos psicológicos; en los adolescentes se sabe que los problemas de salud física están interrelacionado con los problemas de salud mental.

Según las Naciones Unidas (2003) muchas personas tienen la creencia que el deporte puede ayudar a desarrollar varias aptitudes y prácticas sociales, algunas como la autoestima y el establecimiento de objetivos; aunque aún las investigaciones no han arrojado que esto sea cierto en su totalidad. Sin embargo, existen algunas situaciones en las que el deporte influye positivamente como lo son el manejo del estrés, el aumento del rendimiento académico, la mejora de las relaciones familiares; y son estas mismas características las que pueden ser tomadas como medidas cautelares en el consumo indebido de sustancias psicoactivas. Es por esto por lo que se tiene la idea de que el deporte podría utilizarse para prevenir los problemas ocasionados a raíz del consumo indebido de drogas en los jóvenes. (Naciones Unidas, 2003).

Se debe tener en cuenta que el deporte no es toda la solución a la problemática del consumo de sustancias psicoactivas, pues de nada sirve imponer a un grupo de personas la realización de algún tipo de deporte cuando estos lo van a realizar sin ningún tipo de motivación, es por esto

que se debe presentar los diferentes deportes de forma atractiva a la población y que sean estos desde su libre elección quienes opten por ejercer alguna de las opciones, pero haciéndolo desde el propio gusto y motivación para que los beneficios se logren evidenciar a mediano plazo.

Las Naciones Unidas (2003) mencionan algunos de los deportes que se pueden ejecutar y las virtudes que cada uno de ellos puede desarrollar o las formas en que ayuda a establecer medidas cautelares entre los jóvenes, entre estos se encuentran:

Los deportes de equipo como el fútbol o el rugby pueden ser particularmente buenos para desarrollar aptitudes sociales como la comunicación, la gestión de conflictos y de trabajo eficaz con los demás para lograr un objetivo común.

Los deportes individuales como el tiro al arco o el tenis de mesa son especialmente adecuados para desarrollar la autoconfianza, la autodisciplina y el establecimiento personal de objetivos.

Los deportes extremos como descenso de ríos en “kayak” o escalada contribuyen a la autoconfianza y satisfacen la necesidad de aventura y la cuantificación del riesgo que puede ser una alternativa al consumo de drogas para algunos jóvenes.

Los deportes al aire libre como el esquí de fondo y el ciclismo pueden mejorar la apreciación y el cuidado del medio ambiente natural.

Los deportes autóctonos practicados por los nativos de todo el mundo pueden ayudar a que los jóvenes se relacionen con sus culturas y tradiciones. (Naciones Unidas, 2003, pp 14-15).

En el año 2002 se adoptó de forma oficial el término de “neuro estética”, la cual es una disciplina que se encarga de investigar “la interacción entre la observación de un objeto artístico y los mecanismos y redes cerebrales que influyen en la respuesta emocional al mismo” (Nogueira, 2020). El doctor Juan Carlos Portilla explica cómo el hecho de ver un cuadro o el escuchar alguna canción produce una respuesta sensorial y motora, así como también en ese proceso intervienen el conocimiento, el significado que depende de la experiencia, así como entra en juego también la emoción y la valoración que están sujetas a la recompensa que involucra el placer. Es por esta situación que actualmente existen más evidencias de todos los beneficios físicos y de salud que se pueden presentar a causa de la percepción y los procesos creativos artísticos. Así, algunos estudios han vinculado “la práctica artística con el desarrollo de una mayor plasticidad cerebral, además de los beneficios psicológicos” (Nogueira, 2020).

Es por este motivo que el arte se emplea como complemento terapéutico en numerosas dolencias como el Alzheimer o la ansiedad, en algunos casos el deporte, el arte o la cultura son implementados como programa de prevención en el consumo de sustancias psicoactivas o como acompañamiento en la terapia de atención y desintoxicación de las personas, ya que permiten y ayudan el desarrollo de algunas habilidades que están poco o nada desarrolladas, pues en ocasiones son las que les genera la “necesidad” de consumir sustancias psicoactivas, pues al sentir que les falta algo, que hay “algo mal en ellos” que necesitan “sentirse completos” acuden a este tipo de sustancias que lo que causan es que escapen de su realidad y se olviden de aquellas situaciones que los están afectando de alguna manera, buscan centrar su atención en ese mundo de fantasía.

Por eso el deporte y la cultura sirven para reemplazar ese foco de atención, les permite centrar sus sentidos en otro tipo de actividad que sea de su agrado y, sin causar ningún tipo de

daño a sí mismos, les permita superar poco a poco los problemas que los aqueja. Guillén (2015) expone como las actividades culturales llevan asociado un componente emocional, el cual motiva a las personas y les permite contemplar el mundo desde una perspectiva diferente, algo más estético y profundo, en especial si son personas jóvenes quienes apenas están iniciando un proceso de desarrollo personal en diferentes ámbitos fundamentales de su vida, así mismo, aquellos que practican algún arte adquieren una serie de competencias socioemocionales que llegan a ser básicas para su desarrollo personal, que además, les hacen más felices y allí se encuentra el verdadero aprendizaje, ya que les permite prepararse para la vida.

Cuando hablamos de un tratamiento para aquellas personas, que se encuentran consumiendo sustancias psicoactivas, se pretende brindar un tratamiento con medicación controlada pero también de terapia, pues la mayoría de los casos en los que se busca tratar únicamente la desintoxicación sin tener en cuenta la parte de la terapia, que es aquella encargada de tratar el problema de raíz, se puede recaer de nuevo. Al momento de iniciar un proceso de desintoxicación, muchas personas atraviesan por un síndrome de abstinencia. La intensidad con la que se experimentan estos síntomas depende de la cantidad y el tipo de sustancia que es consumida habitualmente.

Como se mencionaba anteriormente, existen algunos dispositivos de tratamiento que ayudan a aliviar algunos síntomas físicos que se presentan durante la abstinencia, pero para el caso de las reacciones psicológicas se deben presentar y ejecutar otro tipo de estrategias que permitan a la persona sobrellevar esta sintomatología, también se debe tener en cuenta que existen dos tipos de síndrome de abstinencia, el primero es el tardío que se caracteriza por presentar alteraciones en el sistema nervioso central, e interferir de forma significativa en la vida del individuo, así como aumenta la probabilidad de recaída. Y el segundo es el síndrome de

abstinencia condicionado o psicológico que es cuando los síntomas reaparecen en el momento que la persona se encuentra en una situación donde habitualmente consumía (Fernández, 2020).

Por otro lado, se encuentran teorías psicológicas y enfoques en relación con el consumo de sustancias psicoactivas donde según Agudelo y Puerta (2001, como se cita en Henao y Consuelo, 2015) existen varios enfoques desde los cuales se aborda el consumo de sustancias psicoactivas, entre los que se pueden encontrar:

El enfoque geopolítico percibe la estructura social, teniendo en cuenta las relaciones existentes entre condiciones sociales y políticas, hasta la droga conocida como un elemento de mercancía y a los consumidores como un sujeto colectivo o actor social. Desde **el enfoque psicosocial**, la prioridad es el individuo y menciona el consumo de sustancia psicoactivas como una conducta que concede al individuo satisfacer las necesidades personales y también sociales.

El Enfoque sociocultural considera al entorno como una prioridad, teniendo en cuenta que el consumo de sustancia se debe a factores del orden social que favorecen las áreas personales o psicosociales, donde los medios de comunicación masiva son el influenciador principal para que los individuos consuman determinada sustancia. Mientras que **el enfoque Médico-sanitario** prioriza la sustancia y los efectos que esta causa en el organismo, puntualmente a nivel físico donde se encarga de analizar epidemiológicamente la drogadicción, lo que permite desarrollar agentes patológicos en pro de eliminar la afectación por parte de la sustancia.

También se debe tener en cuenta, los diferentes modelos interpretativos del consumo de sustancias psicoactivas, los cuales tienen gran relación con los enfoques ya que estos permiten el conocimiento consolidado sobre el tema, orientando las intervenciones terapéuticas a realizar.

Estos modelos abarcan principalmente las sustancias psicoactivas, el individuo (consumidor) y el entorno, sin puntualizar la variedad de modelos que existen y que son los encargados de plantear las relaciones entre elementos claves de una estructura, un proceso, la aplicación a diferentes situaciones y casos.

Dentro de los modelos de atención se encuentra: **El modelo de comunidad terapéutica** que fue creado por el psiquiatra inglés Maxwell Jones, y “promueve el trabajo sobre valores humanos fundamentales como la democracia, solidaridad, participación, respeto y la libertad de expresión” (Instituto de adicciones Madrid 2006); **El modelo Minnesota** el cual “parte de integrar aspectos físicos, mentales, existenciales y sociales, para abordar el problema de consumo, por lo tanto se aleja de considerarlo un vicio, hábito o problema de la personalidad del individuo” (MINSALUD Y UNODC 2016); **El modelo ambulatorio** se enfoca en el tratamiento de corte profesional más no residencial, que trabaja el crecimiento emocional determinando áreas de susceptibilidad de cambios, previniendo recaídas, trabajando un tratamiento simultáneo con pacientes duales (Universidad De Guanajuato 2018).

El modelo hospitalario el cual se basa en esquemas intrahospitalarios orientados al aislamiento terapéutico, promoviendo diversas actividades además de los tratamientos médicos, psiquiátricos y psicológicos donde se estima la larga o corta estadía (Universidad De Guanajuato 2018); Y por último **el modelo psicológico interdisciplinar** que recoge diversos modos de entender y abordar dicha problemática, principalmente a través de postulados de la psicología, por ejemplo, toma en cuenta la teoría cognitivo conductual y el aprendizaje social, que parte del supuesto que toda conducta y sus derivados son aprendidas, por lo mismo pueden ser “desaprendidas” o modeladas (MINSALUD Y UNODC 2016).

En cuanto a los modelos interpretativos que cumplen con los criterios para servir como base epistemológica, los cuales se enfocan en tres ejes como lo son: el contexto, el sujeto y la sustancia, se encuentran principalmente seis modelos que sustentan el fenómeno del consumo, que son:

Modelo médico-sanitario que define el consumo de SPA como una enfermedad donde la persona pierde el control sobre el consumo, por esto se considera como una enfermedad más que afecta a la sociedad; **el modelo sociocultural** toma en cuenta el contexto, factores sociales, económicos y ambientales; **el modelo geopolítico-estructural** abarca el problema desde una manera más global, como un problema social, político y legal; **el modelo ético jurídico** considera el consumo de drogas desde aspectos legales y jurídicos; **el modelo ecológico** plantea que el funcionamiento humano, el contexto y la percepción de la enfermedad se basa en factores biológicos, psicológicos y sociales, por último **el modelo biopsicosocial** en el cual se promueve el desarrollo personal desde el conocimiento integral de sí mismo y su entorno, teniendo como base las tres esferas: biológica, psicológica y social.

Como lo expone Vélez (2004), existen varias corrientes teóricas psicológicas en relación con el consumo de sustancias psicoactivas, entre las cuales se encuentran **el cognitivo conductual**, que presenta un gran aporte en cuanto a las personas consumidoras de SPA, buscando que el individuo pueda adquirir comportamientos adaptativos que mejoren la calidad de vida. A partir de esta corriente se combinan herramientas tanto del conductismo como del enfoque cognitivo, ya que ambos van direccionados a corregir comportamientos conflictivos, partiendo del punto en el que el paciente debe ejercer el rol de ser su propio terapeuta de forma que se entrene a él mismo mediante las prácticas aprendidas a lo largo de la terapia, consiguiendo un abordaje integral para afrontar una posible recaída.

También se encuentra **la terapia humanista** que implementa diferentes herramientas para el tratamiento de personas adictas, enfocándose más en el paciente y menos en su síntoma, pues se trabaja desde los conceptos de aceptación, crecimiento, haciendo énfasis en que el individuo posee capacidades y conciencia necesaria para hacer sus elecciones. Desde este enfoque lo que más recomiendan es trabajar mediante la logoterapia, que consiste en que la persona integre sus dimensiones: física, social, psíquica y espiritual de forma que sea consciente de aquello que le está sucediendo para realizar las modificaciones pertinentes a su conducta y de esta manera ser capaz de afrontar la situación.

En cuanto a **la terapia psicodinámica**, lo que se busca es que el sujeto sea consciente de lo que está sucediendo, para que así mismo pueda discriminar tanto los estímulos internos como los externos, permitiéndole adquirir una percepción de la realidad desde un punto de vista objetivo, que lo ayude a anticipar las consecuencias y riesgos sin sentir la necesidad de acudir al consumo de SPA. Para esto es necesario mediante un psicodiagnóstico identificar en qué nivel se encuentra la motivación frente al tratamiento, sus fortalezas, debilidades y su capacidad de adaptarse al cambio, una vez se han identificado estos puntos se procede a brindarle técnicas interpretativas, educativas y de apoyo como lo son la confrontación, el señalamiento y la interrogación.

Prácticas como el arte y el deporte permiten prestar atención a la actividad que se realiza y a las diferentes sensaciones físicas o emocionales que esto produce, esto se puede deber a que, de acuerdo con Glendin (1992, como se citó en López, 2018), a través del cuerpo se puede sentir las diferentes situaciones de la vida, puesto que el cuerpo es la interacción constante con el ambiente y es el que contiene toda la información necesaria para eso, esto es lo que permite dar un significado a cada cosa que se realiza, pues el significado se logra obtener mediante una

interacción entre lo experiencial y los símbolos, lo que indica que, a diferencia de lo que algunos piensan, no existe una experiencia ya definida y la cual aplique para todos pues, de acuerdo con Barceló (2015), la simbolización que se le da a cada experiencia vivida debe ser sentida corporalmente por cada quién, pues las nuevas vivencias se sienten en el cuerpo a nivel implícito y la creación del significado debe ser un proceso sentido corporalmente, más no uno mental. Todo esto se encuentra implícito en la teoría experiencial de Eugene Glendin, quien planteó al cuerpo como el que lleva un proceso interactivo, relacional, es decir, que el cuerpo es un medio de comunicación entre el individuo y su entorno.

Esta teoría tiene una base en la terapia centrada en la persona de Carl Rogers, donde se observaba el proceso que vivían cada persona bajo este modelo; pero todo eso se logró definir de forma más concreta mediante las investigaciones de Glendin y otros autores (López, 2018), el experienciar es definido como un proceso sentido corporalmente, donde pueden surgir significados implícitos al momento de prestar atención al cuerpo (Weiser, 2016), el experienciar es un sentimiento que se da en el presente y durante este proceso se utilizan percepciones, cogniciones, afectos, entre otros. Lo que nos permite pensar que mientras se ejecuta algún tipo de actividad física, como lo puede ser el deporte o la cultura, donde se consiga que las personas consumidoras de SPA le den un significado a esta experiencia y realmente lo sientan, se puede realizar un buen proceso de atención y prevención, que ayude a ir más allá de la desintoxicación, que permita enfocarse en no volver a recaer y tener una recuperación completa y satisfactoria.

Dentro de esta teoría del experienciar, se ha trabajado una técnica conocida como el focusing, que es un proceso en el que la persona a través de la sensación corporalmente sentida pueda concentrarse y permanecer en ella para que después mediante palabras, gestos o imágenes pueda simbolizar esa sensación, esto ayuda a que las personas se conecten con las sensaciones

sentidas que aparecen en momentos específicos de la vida lo que permite acceder a información que hasta ese momento estaba únicamente implícita (López, 2018).

Esto permite tener en cuenta que la terapia experiencial bajo la técnica del focusing, es posible aplicarla en procesos de autoconocimiento, crisis vitales, toma de decisiones y otras situaciones en las que la persona pueda necesitar de orientación o acompañamiento, que como es de conocimiento, puede ser el caso en un tema de consumo de SPA, ya sea en personas que van en uso o en aquellas que ya tienen una dependencia, este método puede ser de gran ayuda para que las personas mediante una sensación corporal sentida y unos símbolos reconocidos por ellos mismos, puedan tener acceso a información que antes era implícita y que les puede ser de gran ayuda en todo el proceso de tratamiento.

2.2 Marco Conceptual

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) que define la **adicción** como “una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación. Se caracteriza por un conjunto de signos y síntomas, en los que se involucran factores biológicos, genéticos, psicológicos y sociales” (como se cita en el Instituto sobre alcoholismo y farmacodependencia (IAFA), s.f.).

Así mismo existen diferentes características de los patrones de consumo que deben ser diferenciadas correctamente, entre estas se encuentra el **uso** que es definido como aquellas “Dosis moderadas; en donde se presenta utilización, en momentos puntuales, con la intención de probar tan sólo o el capricho de atesorar una experiencia esporádica” (Pérez, p.211, como se citó en Trujillo, 2019), también se habla de **abuso** cuando se presenta “cualquier consumo de sustancias químicas que dañe o amenace con dañar la salud física, mental o el bienestar social de

un individuo, de diversos individuos o de la sociedad en general” (Trujillo, 2019) y por último tenemos la **dependencia** que se maneja desde dos puntos de vista diferentes, está la **dependencia psíquica** que se define como una “situación en la que existe un sentimiento de satisfacción y un impulso psíquico que exigen la administración regular o continua de la droga para producir placer o evitar malestar” (p.15, como se citó en Trujillo, 2019) y la **dependencia física** que es aquel “estado de adaptación que se manifiesta por la aparición de intensos trastornos físicos cuando se interrumpe la administración de la droga o influye en su acción por la administración de un antagonista específico (Trujillo, 2019).

Muchas veces a causa de esa dependencia que se genera a las sustancias psicoactivas, al momento de la desintoxicación se produce el **síndrome de abstinencia** el cual se caracteriza por experimentar síntomas físicos, como convulsiones o pérdida de conocimiento, y emocionales tales como inquietud, insomnio, ansiedad, entre otros trastornos de salud mental. Para esto existen algunos medicamentos o dispositivos de tratamiento que ayudan a aliviar los síntomas (Nida, 2020).

Para aquellos síntomas que no se pueden tratar mediante equipos o medicación se deben implementar otro tipo de estrategias como lo puede ser la **cultura** que se entiende como “el conjunto de informaciones y habilidades que posee un individuo” (Pérez, J. y Gardey, A., 2008), para la UNESCO la implementación de la cultura ayuda al ser humano a que desarrolle la capacidad de reflexión sobre sí mismo y a través de ella el hombre pueda discernir valores y nuevos significados (Pérez et al., 2008) De igual manera el **deporte** es considerado como una actividad física que tiene normas acordadas las cuales permiten competir con uno mismo o con otra persona (Oficina de las Naciones Unidas contra la droga y el delito (UNODC), Consejo Nacional de Control de Sustancias Estupefacientes y Psicotrópicas (CONSEP), 2012), Existen

algunos estudios que demuestran el beneficio del deporte o de un programa deportivo en cuanto a la rehabilitación de drogodependientes.

Por otra parte, se encuentra que la *plasticidad cerebral* es la capacidad que posee el sistema nervioso para reducir lo más posible los efectos que podrían dejar algunas lesiones, esto lo hace a través de poder modificar su propia organización tanto estructural como funcional (Sierra y León, 2019). Lo que permite cuestionarse sobre los efectos que traen las diferentes actividades realizadas con la finalidad de ayudar a una recuperación, si por sí sólo tiene la capacidad de disminuir los efectos de las lesiones, ¿qué efectos se tendría si en el tratamiento se cuenta con la influencia de actividades que ayuden a acelerar el proceso para hacerlo más seguro y eficaz?, esto podría ser bastante beneficioso en especial para las personas drogodependientes, que como diversas investigaciones lo han demostrado, tiene efectos bastantes negativos y preocupantes a nivel cerebral.

2.3 Marco normativo

- ❖ DECRETO 1844 DE 2018 (octubre 1) Por medio del cual se adiciona el capítulo 9 del título 8 de la parte 2 del libro 2 del Decreto 1070 de 2015, "Decreto Único Reglamentario del Sector Administrativo de Defensa", para reglamentar parcialmente el Código Nacional de Policía y Convivencia, en lo referente a la prohibición de poseer, tener, entregar, distribuir o comercializar drogas o sustancias prohibidas.
- ❖ LEY No. 1566 - 31 JULIO 2012 "Por la cual se dictan normas para garantizar la atención integral a personas que consumen sustancias psicoactivas y se crea el premio nacional "entidad comprometida con la prevención del consumo, abuso y adicción a sustancias" psicoactivas".

- ❖ LEY 1801 DE 2016 O CÓDIGO NACIONAL DE POLICÍA Y CONVIVENCIA.
Prohibición del consumo de sustancias psicoactivas, consumo de sustancias público.
Artículos 1 y 2.
- ❖ Decreto 627 de 2007 – diciembre 28 “Por el cual se reforma el Sistema Distrital de Cultura y se establece el Sistema Distrital de Arte, Cultura y Patrimonio”.
- ❖ Decreto 083 de 2008 – marzo 27 “Por medio del cual se adiciona un Artículo al Decreto Distrital N°. 627 de 2007”.
- ❖ Ley 1616 de 2013 – enero 21 “Por medio de la cual se expide la ley de Salud Mental y se dictan otras disposiciones”.

CAPÍTULO III

3. Diseño Metodológico

3.1 Enfoque y diseño

El desarrollo del proyecto se realizó a través de la construcción de una revisión sistemática, con el objetivo de abordar una serie de investigaciones, documentos o libros que permitieran la recolección de información necesaria y adecuada para dar respuesta al objetivo planteado, por ende, es conveniente definir que es una revisión sistemática:

Las revisiones sistemáticas son resúmenes claros y estructurados de la información disponible orientada a responder una pregunta clínica específica. Dado que están constituidas por múltiples artículos y fuentes de información, representan el más alto nivel de evidencia dentro de la jerarquía de la evidencia.

Las revisiones sistemáticas se caracterizan por tener y describir el proceso de elaboración transparente y comprensible para recolectar, seleccionar, evaluar críticamente y resumir toda la evidencia disponible con respecto a la efectividad de un tratamiento, diagnóstico, pronóstico, etc. (Moreno, Muñoz, Cuellar, Domancic y Villanueva, 2018)

Muy parecido a un estado del arte, la revisión sistemática presenta un estudio de carácter cualitativo, con una exhaustiva revisión de escritos de un tema en específico para profundizar.

Muestra

Al momento de llevar a cabo la consulta bibliográfica en bases de datos como: Scielo, Dialnet, Redalyc, EBSCO y Google académico, se consultaron cerca de 105 artículos y se

seleccionaron 20 documentos que aportaron información relevante a la investigación con respecto a las categorías escogidas, se considera que fue poca la información encontrada al respecto, motivo por el cual se decidió elegir este tipo de metodología.

3.2 Categorías

La revisión sistemática se desarrolla mediante la exposición y comparación de información relevante, disponible y orientada a la prevención, y atención del consumo de sustancias psicoactivas, teniendo como ejes temáticos: el impacto neurológico y la inteligencia emocional desde el área de la cultura y el deporte.

3.3 Instrumentos

Las técnicas que se van a implementar en el proyecto son el análisis y síntesis cualitativo de la información con el fin de identificar, seleccionar y resumir criterios esenciales utilizando el texto descriptivo a partir de la construcción de matrices de análisis desarrolladas a partir de la relación de las adicciones con las siguientes categorías: 1) Impacto a nivel neuronal; 2) Deporte; 3) Arte y cultura; 4) Inteligencia emocional. Teniendo en cuenta información internacional y nacional para lograr un alcance general del tema.

CAPÍTULO IV

4. Análisis de información

4.1 Impacto a nivel neuronal

Leshner, propone que en un comienzo el consumo de sustancias psicoactivas es de forma voluntaria pero que al convertirse en un consumo crónico y con el pasar del tiempo el cerebro presenta cambios en los neuroquímicos lo que impide que la persona pueda dejar de consumir con facilidad. Como consecuencia de este consumo excesivo, la dopamina presenta cambios que pueden presentar características y emociones negativas al momento de retirar la droga, es decir en todo el proceso de abstinencia. Las sustancias psicoactivas generan cambios relevantes en el circuito de recompensa y emocional, los cuales se acompañan de cambios en las regiones corticales prefrontales asociadas a las funciones ejecutivas (Cassiani, 2018).

Por otra parte, Ríos y Jiménez (2016) en su informe plantean la importancia que podría llegar a tener el arte y la creatividad en la rehabilitación neuropsicológica y en la activación de redes neuronales; a partir de la gran actividad cerebral que sucede en el momento en el que se inicia el proceso de expresión mediante el arte se hace uso de habilidades, recursos cognitivos en los que se encuentra el funcionamiento global del encéfalo, la activación de distintas regiones y estructuras corticales y subcorticales. La creatividad cumple un papel fundamental al momento de plasmar alguna idea, y ella por sí misma utiliza funciones como el pensamiento lógico-racional e imaginativo en actividades cotidianas como la resolución de conflictos.

Jensen sugiere que se ha producido un éxito mundial al implementar un modelo de terapia artística que refuerce la creación de conexiones cada vez más fuertes, esto en conjunto

con todos los beneficios mencionados anteriormente es lo que ayuda de forma notable a la rehabilitación neuropsicológica. Aunque Ríos, et al. (2016) hacen la aclaración, de que al momento de plantear un tratamiento para un paciente en específico se deben tener en cuenta las habilidades y destrezas que este tiene, pues el arte requiere de ciertas capacidades para ser desarrollado correctamente y ver resultados favorables.

Verdejo (2016) por su parte propone algunas pautas para la evaluación neuropsicológica en el contexto de las adicciones, pues gracias a esto se ha podido determinar los perfiles de deterioro cognitivo que tienen relación con el consumo de sustancias psicoactivas, también gracias a esto se ha podido predecir los resultados clínicos que podrá tener el tratamiento, en aspectos como la retención, la adherencia o una posible recaída.

En su artículo Verdejo (2016) no plantea como tal un resultado evidente ya que lo que él realizó fue una recopilación de información de diferentes investigaciones realizadas con anterioridad, todas aquellas enfocadas en evaluación neuropsicológica, arrojando herramientas relevantes para determinar aquellos perfiles cognitivos que tienen relevancia en el tratamiento de las adicciones y que permiten predecir los resultados terapéuticos y mejorarlos. De igual forma proponen pautas para facilitar la posible transición entre el descubrimiento científico y la implementación asistencial, esto con la finalidad de proporcionar guías básicas que permitan incorporar herramientas en la práctica clínica con pacientes drogodependientes.

Lo que ha dificultado todo el proceso de considerar el enfoque neuropsicológico en el tratamiento de los trastornos asociados con el consumo de sustancias psicoactivas, son las limitantes metodológicas como el uso de protocolos de evaluaciones neuropsicológicas lo que dificulta la generación de resultados, es por eso que García, García, & Secades (2011) recomiendan la aplicación de pruebas de neuropsicología a diferentes grupos de pacientes

consumidores de SPA, logrando realizar un meta-análisis que brinde información acerca de un posible estudio sobre la relación entre los déficits neuropsicológicos y las variables clínicas de interés.

También existe una discrepancia entre los diferentes conceptos y clasificación de las “funciones ejecutivas”, y esto genera limitaciones al momento de medirlas de forma acertada; Por último, se encuentra como limitante el tiempo que los drogodependientes duran en abstinencia o el consumo frecuente en otro tipo de sustancias. Para solucionar esto se recomienda aplicar pruebas neuropsicológicas a personas con un periodo de abstinencia similar, lo que permitiría aplicar pruebas de forma periódica que ayude a identificar un patrón evolutivo de los déficits y su curso temporal.

Coullaut, Diaz, Arrúe, Coullaut, y Bajo, (2011) dirigieron una investigación en la que teniendo en cuenta los estudios realizados previamente y los realizados por ellos, arrojaban que las personas consumidoras de alcohol presentaban déficit en las funciones ejecutivas tales como: la afectación en la inhibición de respuestas automáticas, la flexibilidad mental, la generalización de conceptos y ejecución de áreas visoespaciales; mientras que por otro lado, las personas consumidoras de Cannabis presentaban un deterioro significativo en el rendimiento de tareas que incluyen atención, procesamiento de información y memoria.

También lograron encontrar la forma en que la frecuencia, intensidad y duración del consumo influyen en cómo se presentan los diferentes déficits neuropsicológicos encontrados. Aunque se debe aclarar que en los casos de consumo de SPA es complejo poder realizar una historia de consumo completa, debido a que se pueden combinar varias sustancias psicoactivas en diferentes periodos de tiempo, y es complicado que las personas logren recordar con datos específicos esos periodos de consumo (Coullaut, et al., 2011).

Los autores recomiendan para futuras investigaciones el poder contar con un grupo de control que permita comprobar si existen más funciones que pueden estar afectadas por el consumo prolongado de SPA, pues teniendo en cuenta que cuando no se tiene, solamente se puede ver la forma parcial en que repercute el consumo de SPA en la memoria y en las funciones ejecutivas, identificando de esa manera cuáles son las funciones o áreas que se encuentran más afectadas entre sí (Coullaut, et al., 2011).

4.2 Cultura y Arte

Padilla y Coretón (2013) realizaron una revisión sistemática sobre la posible influencia que tenía la danza en la salud mental, allí lograron encontrar que de 15 estudios, 12 de ellos mediante un programa que incluía la danza como intervención, ayudaba a que los sujetos mejoraran de forma notable algunos indicadores de la salud mental como el estado de ánimo, las relaciones sociales y parentales, la autoestima, el bienestar, la salud percibida, la confianza en sí mismo, la autoimagen corporal y en general su calidad de vida.

Los estudios que habían utilizado la danza como método de mejorar la calidad de vida y de la salud mental, los empleaban en niños, adolescentes, adultos y ancianos, allí se encontraban personas con problemas psicológicos y otras sanas pero que por medio del programa lograron una mejoría en aspectos de su vida cotidiana. Es por eso que el autor consideró relevante la promoción y ejecución de este tipo de programas teniendo en cuenta que la danza es una actividad artística por la que muchas personas sienten atracción, gusto, y que, al momento de realizarla, esta estaría influyendo en tener una mejor salud mental.

Así mismo, Rosero, Cabrera, Ojeda & Dorado (2017) lideraron una investigación que tenía como objetivo generar alternativas que ayudaran a la promoción del desarrollo personal en los

jóvenes que se había evidenciado que eran consumidores, a través de un proyecto basado en el baile urbano. El programa se llevó a cabo por medio del desarrollo de talleres lúdico pedagógicos, participación en eventos culturales y reconocimientos, esas actividades estuvieron acompañadas por profesionales en psicología ya que estaban enfocadas al desarrollo psicosocial, exteriorización de conflictos, desarrollo integral por medio de la práctica del break dance; durante todo el proceso los jóvenes fueron monitoreados y una vez finalizó el programa se siguió con el acompañamiento psicológico y el trabajo interdisciplinar de un profesional del baile.

Una vez finalizado el programa se pudo observar en los jóvenes un cambio de perspectiva y percepción frente a la problemática del consumo de sustancias psicoactivas; pues al compartir esos espacios de relación e integración fueron descubriendo talentos y actividades artísticas que tal vez desconocían de sí mismos, esta situación ayudó a generar una motivación en los muchachos para culminar sus estudios académicos siguiendo con la práctica activa del baile. De esta manera se encontró en que, si bien la práctica de baile disminuyó el consumo, el no practicarlo lo incrementaba, por lo que se requería que los jóvenes estuvieran en constante práctica para poder disminuir su consumo, de ahí que se considere pertinente atacar la adicción desde todos los contextos que influyen en el mantenimiento de la conducta.

Por otra parte, Padilla, et al., (2013) realizaron una revisión sistemática acerca de la danza como método de intervención, el cual permitía fortalecer de forma positiva los factores de salud mental como el estado de ánimo, las relaciones sociales, personales, el bienestar, el autoconcepto y la calidad de vida. Estas investigaciones estaban enfocadas en niños, adolescentes, adultos y ancianos que presentaran algún tipo de problema psicológico acorde a su edad.

Se llevaron a cabo programas con un rango de tiempo de 4 a 8 meses, con el fin de poder tener información más acertada. Dentro de las investigaciones consultadas por Padilla, et al.

(2013) se logró encontrar que, la danza en los niños favorece y ayuda a mejorar los niveles de estrés, las emociones negativas (West, Otte, Geher, Johnson, & Mohr, 2004) y mejora la autoestima y la confianza (South, 2005). En los adolescentes ayuda a mejorar la calidad de vida frente al bienestar y las relaciones (Philipsson, Duberg, Moller, & Hagberg, 2013), también mejora los niveles de emociones negativas que presentan (Jeong, Hong, Lee, Park, Kim, & Suh, 2005).

En los adultos mayores que no presentan ninguna psicopatología ayuda a mejorar el estado de ánimo, las relaciones sociales y los niveles de energía. De igual forma con los ancianos que se encuentran sanos mejoran sus niveles de ansiedad, angustia y bienestar, así como influye en la mejoría de su calidad de vida (Studenski, Perera, Hile, Keller, Spadola & Garcia, 2010). Por su parte la Asociación Americana de Danza Terapéutica define la danza como uso terapéutico y de movimiento mediante un proceso creativo que permite el desarrollo integral de los aspectos físicos, emocionales, cognitivos y sociales del individuo (ADT, 2013).

La música tiene un rol relevante en el ámbito clínico, pues son varias las técnicas imagenológicas que usan la memoria melódica en aquellos pacientes que sufrieron alguna lesión cortical a causa de un apraxia, afasia u otras pérdidas cognoscitivas ; mediante esta técnica pudieron identificar la influencia que tiene la música en la remodelación de las vías neuronales, brindando una esperanza de que el pronóstico del paciente mejore a mediano plazo, especialmente aquellos que sufrieron degeneración cortico ganglionar (Quintero, Cuspoca, y Siabato, 2015).

En cuanto a los pacientes pediátricos se descubrió que la musicoterapia en apoyo del hidrato de cloral permite resolver el insomnio que afecta la fase REM del sueño, produciendo menos efectos secundarios comparados con otros tratamientos donde se hace uso únicamente de

fármacos. En diferentes investigaciones se ha encontrado que la música llega a actuar de forma consciente o inconsciente generando efectos en la actividad fisiológica, afectiva, cognitiva y motriz, lo que permite creer que se puede utilizar también en patologías psíquicas o somáticas (Quintero, et al., 2015).

De acuerdo con Quintero, et al., (2015) aunque se ha encontrado que la musicoterapia se utiliza en algunos tratamientos de enfermedades específicas, esto abre la posibilidad de incluirla en el contexto clínico y terapéutico, donde sea utilizada en áreas como la medicina, la psicología, la neurología o psiquiatría. Pero para esto aún faltan investigaciones, ya que se necesita reconocer algunas formas de tratamiento de la musicoterapia para patologías o enfermedades específicas y las cuáles hoy en día son muy costosas. Este método sería de gran ayuda en un país como Colombia, donde el sistema de salud es insuficiente en muchas situaciones para la atención adecuada de las necesidades que presentan los usuarios.

Conforme a esto, Diaz, Fischer, y Justel (2017) exponen en su artículo la evidencia sobre las estructuras y funciones que la musicoterapia busca mejorar en el sistema reticular, es decir, poder recuperar y aumentar los niveles de alerta del paciente. Dentro de este proceso, cabe resaltar la importancia que tienen los familiares y amigos del paciente para tener un buen proceso de evaluación y planificación de todo el proceso terapéutico. Ese apoyo es fundamental al momento en el que el profesional elige la música a utilizar, pues esta debe ir de acuerdo con el estado en el que está el paciente, su edad, su género y antecedentes musicales.

Según las investigaciones realizadas en los últimos años, se ha comprobado que aquellos pacientes que participan de intervenciones musicoterapéuticas han tenido cambios fisiológicos, lo que confirma que existe una activación cerebral, un aumento de la atención y de los niveles de alerta; en especial aquellos pacientes que presentan alteración de la conciencia, pues la música

accede mediante la neuroplasticidad a aquellas zonas del cerebro que se encuentran dañadas y genera de forma progresiva mayores conexiones desde aquellas áreas que no presentan ningún daño cerebral. Se puede considerar que esto sucede gracias a que la música involucra diferentes sentidos, generando respuestas en el sistema motor, kinestésico, fisiológico, entre otros (Díaz, et al., 2017).

Esto permite ver que, de acuerdo con Díaz, et al., (2017), la musicoterapia tiene un papel importante en los diferentes procesos y tratamientos que incluyen a pacientes con estados de conciencia alterados. Debido a que la información que se encuentra frente a la musicoterapia es escasa, se plantea la idea de indagar más acerca de esta disciplina, y conseguir información más amplia, que ayude a conocer y plantear las estrategias de rehabilitación funcional y eficaz.

Por lo tanto en Colombia, Aguirre y Loaiza (2014) realizaron un estudio en algunos barrios de Manizales, más específicamente en los parques que han sido dispuestos para el disfrute y recreación de los niños y niñas, encontrando que muchos de ellos no se encuentran en muy buen estado, lo que genera que los grupos delincuenciales se adueñan de ellos para cometer actos delictivos o llevar a cabo el consumo de sustancias psicoactivas, lo que impide que las demás personas, en especial los niños y jóvenes que quieren hacer uso del espacio para actividades deportivas y/o recreativas no lo puedan hacer porque se puede encontrar en peligro su integridad.

La investigación de Aguirre, et al., (2014) permite ver la importancia que tiene el contar con buenos espacios recreativos, especialmente aquellos barrios de estratos bajos, para promover la diversión sana en los jóvenes, que puedan realizar prácticas adecuadas y beneficiosas para su salud, bienestar e integración a la sociedad de forma pacífica. Algunos de los jóvenes que hacen parte de esos grupos delincuenciales están allí por falta de oportunidades laborales y familiares, lo que los impulsa a tomarse estos espacios en los que pueden tener nuevas experiencias,

compartiendo con nuevas y más personas. Se debe tener claro que las habilidades sociales, culturales y deportivas aprendidas durante la niñez y la adolescencia no se olvidan, sino que por el contrario se hacen vivenciales en los diferentes contextos como el barrio, la familia y la sociedad.

De allí la importancia de brindar herramientas fuertes y espacios de esparcimiento sanos que ayuden a fortalecer las habilidades, de forma que sirvan como factor protector a futuro (Aguirre, et al., 2014). Esa formación en los jóvenes se puede y debe guiar mediante los valores humanos por medio de la participación de encuentros deportivos y recreativos, los cuales transmiten el respeto de normas, ideologías de los demás jóvenes, también brindan entretenimiento y acercamiento a otros grupos sociales. Si participan activamente de estos espacios podrán construir sus propias normas, desarrollar conocimientos, habilidades y valores adecuados los cuales les permitirán ser constructores de paz y vivir de forma armónica en sociedad.

Por otra parte, Sayago (2015) realizó una investigación frente a un “programa de musicoterapia en el tratamiento de las adicciones basado en el modelo de musicoterapia artística (MAR)”; este modelo tiene como base un protocolo de tratamiento alternativo para abordar a las personas adictas, mediante la musicoterapia como disciplina científica, aunque aún no ha sido tratada en su totalidad debido a que los estudios respecto a esta área son escasos.

El programa permitió evidenciar en las personas un progreso positivo frente a sus relaciones interpersonales, el modelo logró ser efectivo ya que las personas se mostraron dispuestas a explorar su potencial creativo, conforme iban avanzando las sesiones se encontraban con un mayor grado de motivación, de confianza en sí mismos y en el grupo. De igual forma, la

aplicación del protocolo de tratamiento permitió que los pacientes drogodependientes mejoraran sus conductas, así como reflejaron un mejor desarrollo en sus relaciones interpersonales entre los miembros del grupo, cooperar en las actividades grupales mediante el respeto, entendimiento, empatía, aumento de autoestima, capacidad creadora, entre otras.

Esto permite corroborar la gran influencia que presentan las actividades artísticas en el debido tratamiento frente a las personas consumidoras de SPA, pues tiene influencia no sólo a nivel neurológico sino también psicológico, emocional y físico. Con el pasar del tiempo se ha ido evidenciando que estas prácticas pueden ayudar a dar un manejo integral, pero, aunque las investigaciones en este campo han avanzado, siguen siendo muy limitadas. Por lo que sería importante seguir investigando frente al tema, de forma que se pueda establecer dentro de algún modelo de atención.

4.3 Deporte

“El deporte me proporciona la oportunidad de aprender cosas nuevas y aptitudes diferentes”

Kejon Trott

Al definir el término de deporte Sánchez Bañuelos, nos dice que está relacionado con “toda actividad física, que el individuo asume como esparcimiento y que suponga para él un cierto compromiso de superación de metas, compromiso que en un principio no es necesario que se establezca más que con uno mismo” (1992).

Mediante la revisión de documentos se encontró que el deporte y la actividad física mejoran la calidad de vida de las personas y su práctica genera impacto en las áreas físico – fisiológicas, psíquicas y sociales, incrementa la fuerza de voluntad, reduce el estrés creando

sensaciones de bienestar que generan actitudes positivas de mayor seguridad; también contribuye en el fortalecimiento de la confianza y el control de sus vidas logrando que tenga manejo de las respuestas a miedos o decepciones lo que también genera herramientas para la resistencia a la frustración. Estas prácticas permiten que las personas se relacionen con el entorno y la sociedad creando espacios de comunicación donde está la oportunidad de interactuar lo que favorece al desarrollo de la personalidad, el sentido de responsabilidad, el respeto personal y grupal, además de un punto muy primordial como lo es aprender el manejo de normas.

Teniendo claro todos los beneficios del deporte, surge la pregunta: ¿Hay beneficios del deporte en la salud mental?, “el ejercicio físico mejora la función mental, la agilidad, la autonomía, la memoria, la imagen corporal y la sensación de bienestar, por lo que está indicado en cualquier momento y situación de la vida de la persona” (Sánchez, 2016, como se cita en Martínez, 2016).

En la revisión bibliográfica realizada por Barbosa y Urrea (2018) en Colombia, se describió la influencia del deporte en el estado de salud física y mental; lo cual genera un impacto directo en la salud psicológica, calidad de vida y estado emocional, es un aliado en procesos de tratamiento o prevención a diferentes patologías tan frecuentes como el estrés, la ansiedad, la depresión ya que se utiliza como agente protector en la aparición de trastornos de personalidad logrando una recuperación activa de pacientes en el campo de la salud mental.

Al hablar de problemáticas que afecten la salud físico- mental se encuentra el consumo de sustancias psicoactivas el cual tiene numerosas causas, consecuencias e implicaciones en la sociedad y es punto focal de investigación y estudio; es por esto que la problemática del consumo de drogas es abordada por distintas perspectivas teóricas como también por diferentes disciplinas. Teniendo en cuenta lo complejo que es el estudiar esta problemática no se puede

analizar desde el reduccionismo ya que se ha confirmado que las adicciones causan afectaciones en todas las áreas: psicosocial, médica, sociológica, jurídica, mental, económica, entre otras.

Dentro de los modelos interpretativos del consumo de drogas se encuentra el modelo de reducción del daño, en el cual “se refieren a él como un intento de aminorar las consecuencias adversas que tiene sobre la salud, lo social o lo económico que tiene el consumo de drogas, sin requerir, necesariamente, la reducción de su consumo” (Heather, Wodak, Nadelmann y O’Hare. 1993). En este se puntualiza la atención e intervención mediante distintas acciones como son las áreas de tolerancia, programas educativos basados en la reducción de daños y el trabajo de campo donde se busca el acercamiento a personas consumidoras para informarles sobre las drogas que consumen y sus consecuencias.

Una investigación realizada por Reinoso (2016) en Bogotá, Colombia tuvo como objetivo identificar de qué forma el deporte y uso adecuado del tiempo libre contribuía a la disminución del consumo de drogas en la población puntual de estudiantes de Uniminuto (sede principal de la calle 80) Bogotá. Demostró que la población interesada en la estrategia de prevención eran consumidores activos los cuales dejaron a un lado el consumo por lo menos durante la participación en el torneo de banquitas lo que muestra resultados muy positivos desde las prácticas deportivas; como motivación hubo premios para el ganador y para los participantes, haciendo llegar el mensaje principal de prevención y cumpliendo con el objetivo de la campaña.

De esta se concluyó que el deporte (actividad física) contribuye de manera positiva creando alternativas para prevenir el consumo de sustancias psicoactivas, también aporta de manera muy positiva al manejo de la buena comunicación, convivencia y la sana socialización de tal forma que desarrollan habilidades y capacidades que favorecen al ser humano en todas sus áreas sociales y personales.

Desde los programas de prevención tenemos claro que el objetivo es generar una advertencia de las consecuencias del consumo de drogas al igual que lograr la disminución de la demanda por sustancias adictivas desde las repercusiones hasta la frecuencia de uso, por medio de prácticas como el deporte (la actividad física) según las Naciones Unidas desde la Oficina contra la droga, el deporte brinda oportunidades de: evitar el aburrimiento estructurando ocupar el tiempo libre, promover la vida social introduciendo normas a seguir, cooperar con otros para lograr metas, descubrir las propias limitaciones y sobre todo mantener una buena salud mental.

Desde el punto de la atención se puede ver en programas como el de Camargo, Cárdenas, Cruz (2012), quienes realizaron un programa de actividad física y deporte para el fortalecimiento de la autoestima en personas con problemas de drogadicción de la fundación SILOE – Colombia, la cual planteaba como objetivo principal fortalecer el autoestima, valorando las condiciones físicas y evaluando la incidencia del programa; tuvo como base la evaluación de unos criterios principales para desarrollar el diario de campo pilar fundamental para la observación.

La metodología aplicada se basó en un estilo de inclusión y trabajo recíproco sustentado en fundamentos generales enfocados al sentimiento, compromiso, integridad y respeto personal y hacia los demás, que se desarrolló mediante clases que tenían como fin principal la obtención y búsqueda de objetivos personales durante las sesiones de parte de cada participante, teniendo en cuenta cada deporte y como podía estimular el desarrollo de la autoestima apoyados en fundamentos teóricos.

Como resultado final del programa cabe puntualizar que se demostró que es más conveniente realizar trabajo cooperativo y no competitivo puesto que la cooperación permite la integración entre grupos y la interacción en pro de un objetivo común desarrollando habilidades

de confianza punto relevante ya que esta población tiende a ser egoísta, desconfiada y estas prácticas cambian las percepciones de la sociedad.

Dentro de la investigación realizada, se encontró información sobre El CAD, que es un centro de atención para las personas drogodependientes, este pertenece al instituto de adicciones de Madrid Salud, en España, él cual es un dispositivo gratuito de carácter ambulatorio al que las personas pueden acceder de forma directa, solamente con un requisito, que sea de forma voluntaria (Hernangil, Lastres, Valcárcel, 2011). Allí implementan dentro del área de terapia ocupacional el desarrollo de actividades físico-deportivas como herramienta clave en el tratamiento de los drogodependientes; encontrando cambios evidentes en cuanto al estado físico, el equilibrio personal, mejor organización del tiempo libre, socialización y la motivación para los pacientes que la realizan.

En este centro, la actividad física es implementada como medio y como un fin, por ejemplo, el fútbol es utilizado para mejorar el tono muscular, el equilibrio, la capacidad para coordinar, el integrarse en un grupo, poder disminuir la ansiedad entre otros factores, pero también se busca que sea implementada como actividad de ocio en su cotidianidad, teniendo en cuenta que en los tiempos libres es cuando la mayoría de las personas inició su consumo y es más probable que sufran recaídas.

Para esto, las actividades no son elegidas al azar, sino que el terapeuta ocupacional es el encargado de evaluar la situación de cada paciente de forma particular para poder plantear las estrategias pertinentes, esto mediante un proceso de análisis frente a las diferentes actividades que desempeña el paciente en su cotidianidad, ya que, se plantean con el objetivo de buscar siempre la adquisición de nuevos hábitos que pueden convertirse en la base de su estilo de vida.

Por otra parte, se encontró que Tarqui (2017) en su artículo expone acerca de cómo desde la comunidad terapéutica para adolescentes varones hogar crecer (CTHC) en Ecuador, se implementa un abordaje terapéutico fundamentado en actividades físico-deportivas utilizadas como reforzadoras, canalizadoras y modificadoras de conductas, combinadas con terapias cognitivas, socio humanísticas, espirituales, educacionales, vivenciales y familiares en una población que se encuentra entre los 14 y 17 años.

Las intervenciones fueron realizadas por un especialista en cultura física, quien fue el encargado de ejecutar programas tanto grupales como individuales, durante los 6 meses que duraba el tratamiento. En las principales prácticas que se llevaron cabo se encontraba el voleibol y el fútbol, convirtiéndose en los principales elementos para el establecimiento de normas frente a la convivencia social, respeto por las reglas, control de impulsos, participación grupal y modelamiento del lenguaje; otros deportes con mayor control fueron la gimnasia y la caminata por las zonas campestres cercanas, también se implementó el boxeo como terapia canalizadora de la agresividad.

En los resultados se encontró que descendieron los niveles de agresividad, se mejoró el área social, la autoestima, el rendimiento académico, pudiendo llevar un buen proceso de desintoxicación e incidencia directa en la etapa inicial crítica de abstinencia. En cuanto a los niveles de agresividad se evaluaron en cuatro componentes: el primero fue la expresión externa de la ira; el segundo fue la expresión interna, que indica todas las represiones que pueden desarrollar frente a este sentimiento; el tercer componente fue el control externo, que se enfoca en cómo se dominan los sentimientos de enfado y por último se encuentra el control interno, donde se observa cómo manejan los sentimientos suprimidos mediante el sosiego y el poder moderar aquellas situaciones irritantes.

Por medio de diferentes investigaciones queda claro que la práctica del deporte es un aliado en el momento de realizar atención a población consumidora de SPA, pero aun así es un tema al cual no se da la relevancia requerida, siendo muy limitados los centros de atención que lo toman en cuenta dentro de sus intervenciones como parte fundamental del proceso; aun teniendo claros los beneficios del deporte tanto en la prevención como en la atención.

Así mismo es de aclarar que las prácticas deportivas deben ser implementadas bajo las necesidades de la población atendida y diferenciando las características de cada uno de los deportes en cuanto a sus aportes en el proceso ya sea de prevención o de atención, ya que algunas prácticas deportivas pueden ser contra productivas para la persona según el estado emocional en el que se encuentre. Es aquí la importancia de estudiar el deporte desde una perspectiva psicológica mas no solamente ocupacional.

4.4 Inteligencia emocional

Para iniciar es útil aclarar el significado de emoción, Mora (2012) menciona que la emoción es el motor que todos llevamos dentro. Una energía codificada en ciertos circuitos neuronales localizados en zonas profundas de nuestro cerebro (en el sistema límbico) que nos mueve y nos empuja “a vivir”, a querer estar vivos en interacción constante con el mundo y con nosotros mismos. Circuitos que, mientras estamos despiertos, se encuentran siempre activos, en alerta, y nos ayudan a distinguir estímulos importantes para nuestra supervivencia.

Tenemos claro que la psicología es la ciencia que estudia y analiza la conducta al igual que los procesos mentales de individuos o grupos, por ende, es pertinente identificar de qué manera las emociones que influyen en la vida y que herramientas necesita el ser humano para el manejo de estas.

Todas las emociones tienen una función, saberlas manejar es un punto clave para la vida. Es aquí donde la regulación emocional es un punto clave; Igualador (2019) describe que es:

“la capacidad que tenemos las personas para manejar nuestras emociones de una forma apropiada. Esto nos permite responder a las demandas de un determinado contexto de manera satisfactoria. Pertenece a los procesos de autorregulación, es decir, a los procesos que nos permiten dirigir nuestros pensamientos, emociones y conducta para conseguir una mejor adaptación al entorno”.

También se halló que la regulación emocional es un proceso clave de la inteligencia emocional, Goleman (1995) la define como: “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones”.

Dentro de la revisión de datos se descubrió la relación que hay entre la inteligencia emocional y el consumo de spa, ya que se presentan afectaciones en las áreas de ajuste de las personas donde diferentes estudios han estado enfocados en la prevención y atención a población consumidora, sin vincular de una manera estructural a la inteligencia emocional.

Un estudio realizado por García, Luque, Santos y Tabernero (2017) en España, tuvo como objetivo principal: explorar la relación que existían entre algunas variables psicológicas de autorregulación emocional, la tendencia a el padecimiento de depresión y deterioro cognitivo en consumidores de sustancias psicoactivas, este tuvo como resultado que se puede identificar que a menor inteligencia emocional es más la posibilidad de depender del consumo de sustancias, como también que el consumo de spa es utilizado como evasión a factores psicosociales en espacios laborales.

Para el análisis de tratamientos de prevención del consumo de drogas se puntualizan tres categorías relevantes según (Gázquez, 2009) como lo son: factores macrosociales, factores microsociales y factores individuales los cuales han tenido bases teóricas que apoyan la prevención de conductas de consumo y conductas adictivas. Desde la psicología, aunque las teorías están sustentadas los tratamientos realizados demuestran poca eficacia o son poco adecuados ya que no alcanzan el cubrimiento de todos los factores de riesgo. Es aquí donde están prácticas como el deporte y el arte de las cuales se ha verificado que pueden brindar las herramientas para la prevención y la atención a esta problemática teniendo en cuenta su potencial impacto frente a la salud físico-mental, ya que son actividades que aportan al mejoramiento de la calidad de vida.

Dentro de las prácticas de tratamiento esta también el Mindfulness, esta técnica la definen como “mantener la propia conciencia en contacto con la realidad presente” (Hanh, 1976) y “la capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento” (Simón, 2007). Esta técnica resulta ser una aliada de los tratamientos a adicciones ya que fortalece capacidades intrínsecas del ser consciente del ahora, logrando una gestión emocional permitiendo atender las emociones propias y las de los demás.

Complementario a esto un estudio realizado por Jarpa 2013, en Santiago de Chile del cual el objetivo fue evaluar la influencia de la participación en un taller basado en meditación Mindfulness sobre el tratamiento general de una población de usuarios consumidores; obteniendo un gran impacto, esto concluido a base de los relatos brindados por los usuarios y profesionales que describieron los cambios obtenidos como positivos y que hubo relación a procesos de tratamiento para el manejo de adicciones ya que resultaron coherentes con la

literatura sobre el Mindfulness. La meditación mostró avances durante las etapas de intervención lo que permite sacar la conclusión que el tratamiento no solo debe ser dirigido a prevención de recaídas o en etapas tempranas, como normalmente se está abordando.

La intervención resultó tener efectos beneficiosos, pero también evidenció que se puede aplicar tanto de manera individual como en grupos ya que aporta al impacto potencial en la disminución del consumo de medicamentos para el control de ciertos síntomas, por otro lado, en algunos usuarios los efectos de la meditación resultaron ser más amplios, donde no correspondió sólo al orden clínico y terapéutico sino también a aspectos existenciales o experienciales donde se apreció la meditación como un encuentro con sí mismo y la experiencia con el momento presente, herramientas que les permitió el Mindfulness como la disposición a estar atentos tanto en cuerpo como en mente.

Basado en esto se puede identificar a la meditación como estrategia de intervención que aporta a la comprensión y afrontamiento de las situaciones, ayudando a que la toma de decisión sea asertiva y más libres responsablemente en pro del bienestar, así como ser más conscientes, coherentes con la existencia propia y de otros en sus vidas. Por último, se considera que la ausencia de investigación de estos modos de intervención es dada a que estos aspectos son vistos de manera poco científica o de difícil estudio y tienden a ser fácilmente descartados por investigadores.

CAPÍTULO V

5. Resultados y discusión

Después de haber leído y analizado los artículos se confirmó que, aunque es escasa, existe información relevante frente a todo el proceso neurológico generado como consecuencia del consumo de SPA, que las actividades artísticas y deportivas influyen en la rehabilitación neuronal y en los tratamientos para la salud mental.

Aunque actualmente se conoce más información sobre las afecciones generadas por el consumo de SPA, aún existen controversias frente al hecho de tratarla, o no, como una enfermedad del cerebro; mientras algunos investigadores justifican que la adicción no puede ser tratada como una enfermedad del cerebro asegurando que en ese caso, se estaría dejando de lado contextos como el social, el cultural y el ambiental; otros autores, como Leshner, exponen que al momento en el que se decida aceptar y tratar la adicción como una enfermedad del cerebro no significa que se dejen de lado los contextos ya mencionados, sino que todo lo contrario, se deberían tener en cuenta ya que son fundamentales en todo el proceso de inicio y mantenimiento del consumo, aportando información relevante para llevar a cabo un tratamiento eficaz para los consumidores.

Sin duda alguna el consumo, abuso y adicción a sustancias psicoactivas es una **enfermedad** que requiere atención integral, como lo estipula el congreso de Colombia en la Ley 1566, y así mismo debe ser tratada de una manera holística.

De esta manera se logra analizar el impacto a nivel neurológico y emocional que tiene **el arte, el deporte y la danza** de manera directa, así mismo como esto influye en otras

dimensiones del ser humano, como lo son sus relaciones personales, familiares y su comportamiento tanto en el momento de la superación de la adicción como en la prevención, sobre todo en el síndrome de abstinencia.

En este sentido, García, et al., (2011) encontraron que existe una relación entre el consumo de SPA y los cambios que surgen en el funcionamiento ejecutivo y en la toma de decisiones, lo que genera algún tipo de respuesta en el funcionamiento psicosocial, en la evolución de la adicción y en el éxito que se obtiene en cuanto al tratamiento. Lo que plantea la idea de que las personas drogodependientes sufren diferentes alteraciones a nivel **neurológico**, social, emocional y comportamental, ámbitos que en ocasiones no se suelen tener en cuenta cuando se plantean los tratamientos para la desintoxicación y que deberían ser considerados con la relevancia pertinente ya que, se podría decir, que las recaídas en muchos casos son consecuencia de no atender todos los ámbitos que pueden ser los factores mantenedores del consumo.

Por otro lado, algunos estudios demuestran que las actividades que incluyen el **arte** y la creatividad mejoran el desarrollo, la funcionalidad a nivel neurológico, potencializando la atención, concentración, memoria, imaginación, lenguaje, funciones ejecutivas, habilidades visuoespaciales y visuoconstruccionales. Es por esto que autores como Padilla, proponen el uso de la danza como método para mejorar la calidad de vida y la salud mental; tanto en personas con problemas psicológicos, que por medio del programa lograron una mejoría en aspectos fundamentales de su vida cotidiana, como en aquellas que no tenían ninguna afección en salud mental, pero lograron mejorar aspectos importantes, contribuyendo a obtener una mejor calidad de vida.

Lo anterior permite evidenciar cómo las diferentes actividades **artísticas** ejecutadas por las personas permiten que mejoren su salud mental; estas actividades no solamente benefician a las personas que padecen alguna enfermedad o trastorno, sino que también favorece a quienes quieren mejorar algunas habilidades y conexiones neuronales. Esto ayuda a considerar que el enfoque **neuropsicológico** brinda herramientas que permiten fortalecer los modelos explicativos que se usan actualmente en cuanto a los programas de atención aplicados a los trastornos asociados con el consumo de sustancias psicoactivas, pues esto permitiría comprobar qué actividades ayudan en el buen funcionamiento neuronal, partiendo de las afecciones presentadas a causa del consumo de SPA, lo que posibilita plantear una atención enfocada no sólo en la desintoxicación sino en recuperar esas conexiones perdidas o funciones alteradas.

Aunque se puede deducir que la falta de implementar el **arte** como técnica principal dentro del tratamiento, es a causa de la limitada información que existe al respecto, es por esto que se requiere ahondar un poco más en los diferentes mecanismos neurobiológicos asociados a la implementación de actividades artísticas para la rehabilitación neuro funcional, especialmente en aquellas lesiones causadas por el consumo de SPA, de forma que se pueda comenzar a plantear un modelo terapéutico que incluya actividades artísticas como parte del tratamiento, pero enfocándose principalmente en los beneficios neurológicos que se producen en la persona consumidora, si realmente hay cambios a nivel neuronal en el momento en que se da inicio a las actividades artísticas, y si esto repercute en la disminución del consumo.

Se puede concluir que se deben seguir realizando estudios que ayuden a explorar a largo plazo el funcionamiento ejecutivo de las personas consumidoras de distintas SPA, la posible reversibilidad de las alteraciones neuropsicológicas, las diferentes variables que pueden ayudar en la recuperación y las implicaciones terapéuticas que esto traería. De forma que se logre

plantear un tratamiento para la adicción de consumo de SPA desde todos los contextos que se consideren posibles factores de riesgo para mantener la conducta.

En cuanto a la práctica del **deporte** se encontró que, es un factor que influye en la salud física de manera positiva previniendo enfermedades y en la salud mental mejorando capacidades cognitivas, de autoconcepto, resiliencia, habilidades sociales, entre otras; logrando gran impacto en la prevención de estrés, ansiedad y depresión. Teniendo en cuenta que el consumo de drogas es un fenómeno que afecta la salud físico- mental, se encontró el deporte como una práctica que genera bienestar en múltiples contextos de la persona, lo que puntualiza que puede favorecer al progreso frente a tratamientos de prevención y atención ya que se basa en la promoción de estilo de vida saludables abarcando todas sus áreas.

Complementario a esto, diferentes artículos describen el deporte como una práctica que contribuye de manera positiva, creando alternativas para prevenir el consumo de sustancias psicoactivas, también aportando al manejo de la buena comunicación, convivencia, la sana socialización, de tal forma que desarrollan habilidades y capacidades que favorecen al ser humano en todas sus áreas sociales y personales. Pero, por otra parte, también se encontró información donde en algunos países el deporte es implementado dentro del tratamiento para personas consumidoras de SPA, teniendo en cuenta que el tipo de deporte que se decide utilizar depende de los gustos, habilidades y actividades cotidianas que ejecuta el paciente.

Al momento de hablar de esta práctica se debe tener claridad en que al inicio del tratamiento que se pueden presentar conductas agresivas por parte de los participantes en aquellas actividades competitivas, pero se espera que con el avanzar de las sesiones esto vaya

disminuyendo de forma notable, hecho que se logró confirmar en algunos programas o investigaciones llevadas a cabo, en países como España y Ecuador.

En la región de Murcia, España existe una fundación que implementa el ejercicio físico y las actividades físico-deportivas-recreativas en la rehabilitación de personas que presentan problemas con las adicciones. Las consideran importantes ya que contribuyen a una recuperación física, psíquica y social mediante las diferentes actividades realizadas; cada ejercicio permite que se mejoren aspectos como las habilidades sociales, el trabajo en equipo, la socialización, motivación, participación, implicación, así como también ayuda a disminuir la depresión y ansiedad.

Esta información es pertinente ya que se evidencia el uso de este tipo de técnicas en programas de atención o tratamiento con personas consumidoras de SPA, en los cuáles se ha comprobado el potencial que tiene para ayudar a los usuarios y permitir que el proceso de abstinencia tenga un resultado más beneficioso. Así mismo se pudo identificar aquellos modelos interpretativos del consumo de drogas que presentan modelos de atención de los cuales seis cumplen con los criterios para servir como base epistemológica.

Dentro de esto se ubica modelo de reducción de daños, el cual puntualiza la atención e intervención mediante distintas acciones como son las áreas de tolerancia, programas educativos basados en la reducción de daños y el trabajo de campo donde se busca el acercamiento a personas consumidoras para informarles sobre las drogas que consumen y sus consecuencias, partiendo del objetivo de este modelo podemos proponer que prácticas como el deporte y la cultura se tengan en cuenta como parte del proceso de intervención no solamente como actividades ocupacionales.

Desde la **inteligencia emocional** se encontró la importancia que tiene el conocer la función de las emociones y el aprender a manejarlas, ya que son puntos clave para el desarrollo de la vida esto basado en estudios como el que realizó García, Luque, Santos y Taberero (2017) en España. Se puede concluir que las personas consumidoras tienen menos manejo emocional y con más facilidad sufren irritabilidad, lo que muestra que hay más posibilidad también de que participen en dinámicas delictivas y problemáticas, teniendo en cuenta que la regulación emocional resulta ser un elemento moderador, ya que esta ayuda a percibir emociones frente a los sujetos de las dinámicas sociales, facilitando el razonamiento efectivo y un modo de pensar más inteligente, pero un punto con mayor relevancia es el autocontrol emocional en la capacidad de adaptación del individuo frente a los cambios y situaciones estresantes.

Por otro lado, está el efecto que tienen técnicas que van de la mano de la regulación emocional como lo es el Mindfulness, que se basa en la atención del presente y la respiración, una técnica de intervención que ha sido utilizada en tratamientos a las adicciones, donde se muestra la importancia de expresar, de ser consciente del entorno y de aceptar las dinámicas problemas como parte de la vida, que también pueden afectar a los demás.

Teniendo en cuenta los beneficios de estas prácticas se puede concluir que, son herramientas completas no solo para la prevención desde la potencialización de talentos y habilidades, sino también como punto fuerte en el aprovechamiento de tiempo libre, fomentando estilos de vida saludable. Se tiene claro que desde la atención no existe un tratamiento único que sirva para todas las personas consumidoras pues este se define mucho en relación a las dinámicas personales y sociales, ya que cada individuo es un mundo diferente.

Pero según lo encontrado en la revisión bibliográfica se plantea que las prácticas como el arte y el deporte, son un aliado potencial de mano de la atención médica-psicológica, pues el tratamiento a consumidores debe ser dirigido a todas las áreas de desarrollo y de necesidad de un modo holístico más no sólo dirigido al consumo de drogas; se necesita una atención durante el tiempo que sea necesario, logrando una evaluación continua, pero sobre todo lograr que el proceso sea voluntario para su eficacia.

Un punto relevante de debate es la importancia de diferenciar la prevención de la atención, ya que se encuentra que se habla del tratamiento del consumo de spa, pero en su mayoría los proyectos, investigaciones, modelos de atención y prevención son dirigidos simplemente al acto informativo frente a las consecuencia del consumo o a intervenciones de corto tiempo que de cierto modo, lo que hacen es utilizar a la población como objeto de investigación, sin generar un aporte positivo hacia ellos, lo que ha influido a que sea tan complejo realizar estudios con población consumidora dispuesta a colaborar de manera consciente y voluntaria en programas de atención y prevención alternativos.

Se puede concluir que teniendo en cuenta el impacto que tienen las adicciones a nivel neuronal y comportamental, sería un elemento clave utilizar la danza, la música, el arte y el deporte como parte esencial del proceso terapéutico desde la salud mental y no solo desde el área ocupacional en los procesos de rehabilitación, se pudo comprobar, que en algunos países estas técnicas son aplicadas como parte del tratamiento, se han logrado obtener resultados favorables y notables en los pacientes frente a las diferentes áreas afectadas, ya que son técnicas que tienen un papel fundamental en los procesos de recuperación desde el área neuronal; como se pudo evidenciar en los diferentes artículos e investigaciones que se han realizado, estas técnicas son

implementadas en las diferentes edades y trastornos, buscando restablecer la salud mental y la calidad de vida de las personas.

Aunque se encuentra información frente a los beneficios que tiene el arte y el deporte en las personas a nivel neuronal, físico y mental, estas prácticas en la mayoría de los casos son vistas como complemento a planes de tratamiento en población consumidora. Dentro de la revisión sistemática, se encontró información sobre pocos programas o investigaciones a nivel internacional que implementan las actividades artísticas o deportivas con una estructura ya establecida desde el área de terapia ocupacional, pero a nivel nacional se encontró, que actualmente los programas que incluyen al arte y el deporte dentro de su tratamiento, lo hacen como una actividad que permita al usuario ser un individuo funcional por medio del buen uso del tiempo libre, más no, como método de rehabilitación.

Dentro de las actividades y/o deportes que se implementan en estos programas y han generado impacto positivo en todo el proceso de rehabilitación se encuentra el spinning, el fútbol, el voleibol, las caminatas, la natación, el voleibol, la caminata por zonas campestres, la gimnasia, el boxeo, el atletismo, el senderismo, estiramientos y el mantenimiento que incluye pesas, abdominales, flexiones, entre otros.

Se encontró que los trastornos por adicciones de consumo de SPA son tratados desde diferentes modelos terapéuticos como: el Teo terapéutico, el ambulatorio, la unidad mental, el hospital día, el grupo de autoayuda, entre otros. Pero dentro de ellos no se toma en cuenta las actividades ya mencionadas, debido a las limitadas investigaciones que se han realizado al respecto, lo que impide generar un modelo de atención desde la salud mental, **basado** en el

deporte, el arte y la danza, reconociendo el impacto que tienen de manera directa a nivel neuronal y emocional.

Se propone como una temática de gran relevancia para futuras investigaciones el síndrome de abstinencia, poder evidenciar la influencia e importancia que tiene en todo el proceso de rehabilitación, cuáles serían las maneras efectivas de abordarlo y dar un tratamiento que evite una recaída. Finalmente se considera pertinente el poder estructurar una técnica, método o modelo de atención, que permita implementar y comprobar la influencia de la danza, la música, el arte y el deporte en las personas consumidoras de SPA; con el propósito de evidenciar si durante la práctica se mejoran y restablecen las afecciones causadas a nivel neuronal, emocional y físico que se dan como el consumo de SPA. Así como se han realizado intervenciones a nivel internacional en programas que toman en cuenta las actividades deportivas-recreativas y artísticas como parte esencial del tratamiento, generado resultados favorables.

Referencias

- A.D.T. (2013). Recuperado de: http://www.adta.org/About_DMT.
- Aguirre, D. & Loaiza, Y. (2014). Espacios recreativos formales: escenarios para la construcción de los valores sociales. *Plumilla educativa*, 13(1). 11-28. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5920274>
- Barbosa, S., Urrea, A., (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica, Fundación Dialnet. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972>
- Barceló, T. (2015). La creación de significado, el modelo de filosofía experiencial del lenguaje de Eugene T. Gendlin. *Miscelánea Comillas*, 73(142), 5-34. Tomado de: <https://revistas.comillas.edu/index.php/miscelaneacomillas/article/view/5486/5296>
- Bisquerra, R., Mora, F., Garcia, E., Lopez, E., Pérez, J., Lantieri, L., Nambiar, M., Aguilera, P., Segovia, N., Planelis, O. (2012). ¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia. Hospital Sant Joan de Deu, Barcelona
- Buendia, M. (2018). Inteligencia emocional y drogodependencia: factores de riesgo psicosocial. Universidad Autónoma de Barcelona. Recuperado de: https://ddd.uab.cat/pub/tfg/2018/194373/TFG_mbuendiapoyo.pdf
- Camargo, H., Cárdenas, O., Cruz, Diego. (2012). Diseño y aplicación de un programa de actividad física y deporte para el fortalecimiento de la autoestima en personas con problemas de drogadicción de la Fundación SILOE. Universidad Libre. Recuperado de: <https://repository.unilibre.edu.co/handle/10901/9123>

- Cassiani, C. (2018). Trastornos adictivos como enfermedades del cerebro: análisis de la evidencia e implicaciones prácticas. *Salud Uninorte*, 34 (1), 185-193. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v34n1/2011-7531-sun-34-01-185.pdf>
- Coullaut, R., Diaz, I., Arrúe, R., Coullaut, J. & Bajo, R. (2011). Deterioro cognitivo asociado al consume de diferentes sustancias psicoactivas. *Actas Esp. Psiquiatría*, 39(3). 168-173. Recuperado de: <https://www.actaspsiquiatria.es/repositorio/13/71/ESP/13-71-ESP-168-173-776266.pdf>
- Decreto 627 de 2007 [El Alcalde Mayor de Bogotá, D.C.]. Por el cual se reforma el Sistema Distrital de Cultura y se establece el Sistema Distrital de Arte, Cultura y Patrimonio. diciembre 28.
- Decreto 083 de 2008 [El Alcalde Mayor de Bogotá, D.C.]. Por medio del cual se adiciona un Artículo al “Decreto Distrital N°. 627 de 2007”. marzo 27
- Decreto 1844 de 2018 [presidente de la república de Colombia]. Por medio del cual se adiciona el capítulo 9 del título 8 de la parte 2 del libro 2 del Decreto 1070 de 2015, "Decreto Único Reglamentario del Sector Administrativo de Defensa", para reglamentar parcialmente el Código Nacional de Policía y Convivencia, en lo referente a la prohibición de poseer, tener, entregar, distribuir o comercializar drogas o sustancias prohibidas. 1 de octubre de 2018.
- Diaz, V., Fischer, M. & Justel N. (2017). Intervenciones músico terapéuticas para la activación del sistema reticular. *Interdisciplinaria*, 34(1). 141-156. Recuperado de: <http://search.ebscohost.com.ezproxy.uniminuto.edu/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=124524813&lang=es&site=ehost-live&scope=site>

- Fernández, V. (2020). Síndrome de abstinencia. Web consultas, revista de salud y bienestar. <https://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/adicciones/sindrome-de-abstinencia-9069>
- García, J., García, A., Gázquez, M., marzo, J. (2013). La inteligencia emocional como estrategia de prevención de las adicciones. . Sistema de Información Científica, Redalyc. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/839/83929573001.pdf>
- García, G. García, O. & Secades R. (2011). Neuropsicología y adicción a drogas. *Papeles del psicólogo*, 32 (2). 159-165. Recuperado de: <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1950.pdf>
- García, V., Luque, B., Santos, M., Tabernero, C. (2017). La autorregulación emocional en la depresión y el deterioro cognitivo de consumo de sustancia psicoactivas. Sistema de Información Científica, Redalyc. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/839/83952052012.pdf>
- Guardia, J. (2000). Neuroimagen y drogodependencia. *Revista Socidrogalcohol*, 12(3), 313-317. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4473922>
- Guillén, J. (enero 31 de 2015). ¿Por qué el cerebro humano necesita el arte? <https://escuelaconcerebro.wordpress.com/2015/01/31/por-que-el-cerebro-humano-necesita-el-arte/>
- Gutiérrez, K. (agosto 29 de 2014). Cultura y deporte, aliados para prevenir el consumo de drogas. La Patria. <https://www.lapatria.com/manizales/cultura-y-deporte-aliados-para-prevenir-consumo-de-drogas-119681>
- Guillen, L., Arma, N., Formoso, A., Guerra, J., Vargas, D., Fernández, A. (2016). Estrategia pedagógica para reducir y prevenir el consumo de drogas desde la Educación

Física. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas. Recuperado de:

<http://www.revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/18>

- Heather, A. Wodak, E. Nadelmann y P. O'Hare, (1993). Drogas psicoactivas y reducción de daños: de la fe a la ciencia. Londres, Whurr.
- Hernanguil, E., Lastres, J., Valcarcel, P. (2011). Actividad físico-deportiva en tratamiento de las drogodependencias. Asociación de Técnicos para el Desarrollo de Programas Sociales. Recuperado de: <http://www.fundacioncsz.org/ArchivosPublicaciones/291.pdf>
- Henao, F y Consuelo, E. (2015). Influencia que tiene el consumo de spa en el sentido y proyecto de vida de los estudiantes adolescentes de la escuela empresarial de educación – sede Boston– de la ciudad de Medellín. Recuperado de:
<https://core.ac.uk/download/pdf/160118909.pdf>
- Hernangil, E., Lastres, J. y Valcárcel, P. (2011). Actividades físico-deportivas. En Hernangil, E., Lastres, J. y Valcárcel, P., Actividad físico-deportiva en el tratamiento de las drogodependencias (pp. 28-33). Recuperado de:
<http://www.fundacioncsz.org/ArchivosPublicaciones/291.pdf>
- Hernangil, E., Lastres, J. y Valcárcel, P. (2011). Las actividades físico-deportivas en los centros de atención a las drogodependencias del instituto de adicciones de Madrid Salud. En Hernangil, E., Lastres, J. y Valcárcel, P., Actividad físico-deportiva en el tratamiento de las drogodependencias (pp. 55-68). Recuperado de:
<http://www.fundacioncsz.org/ArchivosPublicaciones/291.pdf>
- Instituto de adicciones Madrid. (2006). Comunidades terapéuticas: nuevos enfoques. Documentos técnicos del instituto de adicciones de Madrid Salud. Recuperado de:

<http://www.madridsalud.es/pdf/publicaciones/adicciones/doctecnicos/ComunidadesTerapeuticas.pdf>

- Instituto sobre alcoholismo y farmacodependencia (IAFA). ¿Qué es la adicción?
<https://www.iafa.go.cr/blog/que-es-la-adiccion#:~:text=Seg%C3%BAn%20la%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de,%2C%20gen%C3%A9ticos%2C%20psicol%C3%B3gicos%20y%20sociales>
- Jarpa, J. (2013). *Mindfulness, Una Experiencia En Adicciones*. Universidad de Chile. Recuperado de: <http://repositorio.uchile.cl/handle/2250/133831>
- Jeong, Y.-J., Hong, S.-C., Lee, M.S., Park, M.-C., Kim, Y.-K., & Suh, C.-M. (2005). Dance movement therapy improves emotional responses and modulates neurohormones in adolescents with mild depression. *International Journal of Neuroscience*, 115(12), 1711-1720.
- Ley 1566 de 2012. Por la cual se dictan normas para garantizar la atención integral a personas que consumen sustancias psicoactivas y se crea el premio nacional “entidad comprometida con la prevención del consumo, abuso y adicción a sustancias” psicoactivas. 31 de julio de 2012. D.O. N° 48.508.
- Ley 1801 de 2016. Por la cual se expide el Código Nacional de Seguridad y Convivencia Ciudadana. 29 de julio de 2016. D.O. N° 49.949.
- Ley, C. y Rato, M. (2009). Utilización del deporte en la rehabilitación y reintegración de drogodependientes. En Moreno, J. y González, D. *Deporte, intervención y transformación social* (pp. 335-366). Río de Janeiro: ABDR
- Ley 1616 de 2013. Por medio de la cual se expide la ley de Salud Mental y se dictan otras disposiciones. 21 de enero de 2013. Diario Oficial No. 48.680

- López, A. (julio de 2018). Psicoterapia experiencial orientada al focusing: una visión general. Revista de psicoterapia, 29 (110), pp. 241-256. Tomado de:
https://www.researchgate.net/publication/326261687_PSICOTERAPIA_EXPERIENCIAL_ORIENTADA_AL_FOCUSING_UNA_VISION_GENERAL_FOCUSING-ORIENTED-EXPERIENTIAL_PSYCHOTHERAPY_AN_OVERVIEW
- López, C. (2019). ¿Cómo influye el deporte en nuestro cerebro? La mente es maravillosa, 14 de julio de 2019. <https://lamenteesmaravillosa.com/influye-deporte-cerebro/>
- Martínez, M.(2016). Beneficios psicológicos de realizar deporte. Revista Cúdate Plus, Recuperado de: <https://cuidateplus.marca.com/ejercicio-fisico/2016/10/05/beneficios-psicologicos-realizar-deporte-132247.html>
- Martínez, M. (18 de marzo de 2017). El deporte en la rehabilitación de personas con problemas de adicciones. El Noroeste. Recuperado de:
<http://www.asociacionbetania.org/2017/03/el-deporte-en-la-rehabilitacion-de-personas-con-problemas-de-adicciones/>
- Ministerio de cultura y patrimonio. (4 de septiembre de 2017). El arte y la cultura se convierten en aliados para la lucha y la prevención del uso y consumo de drogas.
<https://www.culturaypatrimonio.gob.ec/el-arte-y-la-cultura-se-convierten-en-aliados-para-la-lucha-y-la-prevencion-del-uso-y-consumo-de-drogas/#>
- Ministerio De Salud (MINSALUD), Oficinas De Las Naciones Unidas Contra La Droga Y El Delito (UNODC), (2016). Modelo de atención integral para trastornos por uso de sustancias psicoactivas en Colombia. Recuperado de:

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/modelo-atencion-integral-sustancias-psicoactivas-2015.pdf>

- Moreno, B., Muñoz, M., Cuellar, J., Domancic, S. y Villanueva, J. (2018). Revisiones sistemáticas: Definición y nociones básicas. *Revista clínica PIRO (Periodoncia, Implantología y Rehabilitación Oral)*, 11 (3), pp. 184-186.
- Naciones Unidas (2003). El deporte como instrumento de prevención del uso indebido de drogas. Naciones unidas, oficina contra la droga y el delito.
https://www.unodc.org/pdf/youthnet/handbook_sport_spanish.pdf
- Navarro, M., (2008). Diseño metodológico para la prevención del alcoholismo y la drogadicción en adolescentes. Comisión de Trabajadores(as) Sociales de Limón Costa Rica. Recuperado de: https://ccp.ucr.ac.cr/bvp/pdf/ciencias_sociales/cr-con-05-52.pdf
- NIDA. (junio 5 de 2020). Las drogas, el cerebro y la conducta: la ciencia de la adicción, Tratamiento y recuperación. National Institute on Drug Abuse.
<https://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/las-drogas-el-cerebro-y-la-conducta-la-ciencia-de-la-adiccion/tratamiento-y-recuperacion>
- Nogueira, A. (2020). El placer del arte para nuestro cerebro. El país.
https://elpais.com/cultura/2020/01/09/actualidad/1578585325_165215.html
- Observatorio de drogas de Colombia, (s.f.). Situación del consumo de drogas en Colombia. <http://www.odc.gov.co/problematika-drogas/consumo-drogas/situacion-consumo>
- Padilla, C. & Coterón, J. (2013). ¿Podemos mejorar nuestra salud mental a través de la danza?: Una revisión sistemática. *Retos, Nuevas tendencias en Educación Física*,

Deporte y recreación, 24. 167-170. Recuperado de:

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4482786.pdf>

- Pérez, J. y Gardey, A., (2008). Definición de cultura. En Definición. De. <https://definicion.de/cultura/>
- Philipsson, A., Duberg, A., Moller, M., & Hagberg, L. (2013). Costutility analysis of a dance intervention for adolescent girls with internalizing problems. *Cost Eff Resour Alloc*, 11(1), 4.
- Pons, X. (2008). Modelos interpretativos del consumo de drogas. *Revista SciELO*. Recuperado de: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-23332008000200006
- Quintero, C., Cuspoca, A.& Siabato, J. (2015). Efecto de la música sobre aspectos cognoscitivos y metabólicos: implicaciones médicas y psicológicas. *CIMEL*, 20(1). 1-5. Recuperado de: <https://www.cimel.felsocem.net/index.php/CIMEL/article/download/578/332>
- Reinoso, S. (2016). El deporte como estrategia de reducción de consumo de marihuana, cigarrillo y alcohol en Uniminuto. *Revista Estrategia Organizacional*. Recuperado de: <https://hemeroteca.unad.edu.co/index.php/revista-estrategiaorganizacio/article/view/2467>
- Ríos, J., Jiménez, P., (2015). Activación de las redes neuronales del arte y la creatividad en la rehabilitación neuropsicológica. *Cuadernos hispanoamericanos de psicología*, 15 (2). 47-60. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5689501>
- Rosero, S., Cabrera, H., Ojeda, E. & Dorado, A. (2017). El arte como alternativa frente al consumo de sustancias psicoactivas. En Y. Gómez, A. Ceballos & O. Ruiz. (Ed.),

Memorias Congreso Desafíos de la psicología 2017. (pp. 95-97). Pasto, Colombia:

Universidad de Nariño. Recuperado de:

http://sired.udenar.edu.co/6007/1/Desafios_de_la_Psicologia2017.pdf

- Sánchez Bañuelos, F. (1992). Bases para una didáctica de la educación física y el deporte. Madrid: Gymnos.
- Sayago, J. (2015). Programa de musicoterapia en el tratamiento de las adicciones basado en el modelo de musicoterapia artística (MAR) (Tesis especialidad), Universidad de Los Andes.
- Sierra, E. y León, M. (2019). Plasticidad cerebral, una realidad neuronal. *Revista ciencias médicas*, 23(4), 599-609. Recuperado de: <http://scielo.sld.cu/pdf/rpr/v23n4/1561-3194-rpr-23-04-599.pdf>
- South, J. (2005). Community arts for health: An evaluation of a district programme. *Health and education* (106), 155-168.
- Steven L. Jaffe, Ashraf Attalla, Diana I. Simeonova. Adolescent Treatment and Relapse Prevention. En: *The ASAM Principles of Addiction Medicine*. 2014.
- Studenski, S., Perera, S., Hile, E., Keller, V., Spadola-Bogard, J., & Garcia, J. (2010). Interactive video dance games for healthy older adults. *J Nutr Health Aging*, 14(10), 850-852.
- Tarqui, L. (2017). Actividad Físico - Deportiva en Adolescentes Consumidores de SPA. *Revista de investigación Altoandina*, 19 (1), 85-92 . Recuperado de: <http://www.scielo.org.pe/pdf/ria/v19n1/a09v19n1.pdf>

- Trujillo, S. (2019). La adicción y sus diferentes conceptos. Centro Sur, 3(2).
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=588861691002>
- Universidad De Guanajuato. (2018), Modelos de atención en adicciones. Recuperado de:
<https://prezi.com/cxj-9td2wmck/modelos-de-atencion-en-adicciones/>
- Verdejo, A. (2016). Evaluación neuropsicológica en adicciones: guía clínica. Acción psicológica, 13 (1). 1-6. Recuperado de: <http://scielo.isciii.es/pdf/acp/v13n1/1578-908X-acp-13-01-00001.pdf>
- Weiser, A. (2016). Focusing en la Práctica Clínica. Bilbao, España: Desclée de Brouwer.
Tomado de:
<https://revistas.comillas.edu/index.php/miscelaneacomillas/article/view/9262/8685>

Anexos

Fichas bibliográficas

Categoría 1: Impacto a nivel neuronal

TÍTULO	Trastornos adictivos como enfermedades del cerebro: Análisis de la evidencia e implicaciones prácticas
AUTORES	Carlos Arturo Cassiani Miranda
AÑO	2018, Barranquilla-Colombia
PALABRAS CLAVES	Trastornos relacionados con sustancias, enfermedades cerebrales, revisión
RESUMEN	<p>En las últimas décadas la investigación neurocientífica soporta el hecho que las adicciones son enfermedades del cerebro, como la epilepsia o la enfermedad de Parkinson. El enfoque de manejar las adicciones de manera punitiva no ha arrojado resultados satisfactorios; por eso la investigación básica y clínica aporta cada vez, más evidencia que la adicción podría ser mejor considerada y tratada como una enfermedad adquirida del cerebro, lo que constituye el “modelo de enfermedad cerebral de las adicciones”. Con el desarrollo de este modelo se ha conseguido un avance significativo en la implementación de estrategias de prevención y tratamiento más efectivo, así como políticas de salud pública mejor fundamentadas. No obstante, el concepto de adicción como una enfermedad del cerebro sigue siendo cuestionado. En este artículo se exponen argumentos para considerar los trastornos por uso de sustancias como enfermedades producidas por alteraciones en la estructura y funcionamiento de áreas específicas del cerebro, así como visualizar las implicaciones clínicas y en la política pública de este modelo de enfermedad.</p>

ANÁLISIS DE RESULTADO

Las investigaciones en neurociencias han permitido evidenciar que los trastornos por consumo de sustancias comienzan en periodos de vulnerabilidad como lo es la adolescencia, que es una etapa en la que el cerebro continúa en desarrollo y es sensible a los efectos de las drogas. Durante la adolescencia también se produce un aumento de la neuroplasticidad, momento en el que las redes neuronales implicadas en el desarrollo del juicio no son capaces de regular debidamente las emociones.

La forma en la que se da manejo a las adicciones no ha arrojado resultados satisfactorios, y las últimas investigaciones neurocientíficas han soportado que las adicciones son enfermedades del cerebro, el objetivo del texto es presentar argumentos que permitan considerar a los trastornos por adicciones como una consecuencia de alteraciones presentadas en la estructura y el funcionamiento de áreas específicas del cerebro.

Por esto es recomendable ejecutar programas de prevención que estén dirigidos al grupo de riesgo, los adolescentes, y esté centrado en las habilidades sociales de forma que se pueda mejorar las alteraciones dependientes de la inmadurez cerebral como la autorregulación. De igual manera implementar estrategias que promuevan en los jóvenes el cambio de su círculo de amigos en caso de que sea un ambiente asociado a la droga, pues de esta manera se evitaría el ansia de consumirlas.

Alan Leshner en 1997, director del instituto Nacional de Abuso de Drogas de Estados Unidos, exponía que en un principio el uso de drogas era voluntario, pero cuando este uso se convertía en crónico generaba en el cerebro cambios sustanciales neuroquímicos, situación que complicaba que las personas adictas dejaran de usar las drogas. De igual forma cuando una persona lleva cierto tiempo consumiendo la misma sustancia, ya está no le va a causar las mismas sensaciones o los mismos efectos de cuando lo hizo por primera vez.

A causa de este consumo excesivo y cambios en el nivel de la dopamina se presentan cambios en el neuro circuito de la amígdala extendida lo que provoca que aparezcan emociones negativas, las cuales son las encargadas de activar el sistema de “anti recompensa”; este sistema es el que explica cuando sucede la disforia en el momento en el que la droga es retirada del consumidor habitual, este cuadro clínico de la adicción se presenta en la fase de abstinencia. Cuando ocurren cambios en el circuito de recompensa y emocional, estos van acompañados de cambios en las regiones corticales prefrontales, que son las involucradas con las funciones ejecutivas (autorregulación, toma de decisiones, flexibilidad en la selección e iniciación de una acción y monitoreo del error).

	<p>Las investigaciones más recientes han buscado explicar y resaltar el papel que tiene el sistema de estrés en cuanto a la fragilidad y conservación de la adicción a las drogas y las recaídas producidas a causa del FLC, la norepinefrina, las orexinas y la vasopresina.</p> <p>Un grupo de científicos refutaron la idea de considerar la adicción como una enfermedad cerebral, alegando que no se estaba tomando en cuenta los contextos sociales, psicológicos, culturales, políticos, legales y ambientales. Pero Leshner toma en cuenta cada uno de estos aspectos, pues en su planteamiento original, afirma que, si bien la adicción se puede reconocer como una enfermedad psicobiológica, se deben incluir elementos biológicos, conductuales y sociales o contextuales.</p>
REFERENCIAS	<p>Cassiani, C. (2018). Trastornos adictivos como enfermedades del cerebro: análisis de la evidencia e implicaciones prácticas. <i>Salud Uninorte</i>, 34 (1), 185-193. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v34n1/2011-7531-sun-34-01-185.pdf</p>

TÍTULO	Activación de las redes neuronales del arte y la creatividad en la rehabilitación neuropsicológica
AUTORES	Jorge Alexander Ríos Flores y Paola Yuliana Jiménez Zuluaga
AÑO	2016, Medellín-Colombia
PALABRAS CLAVES	Arte, cerebro, creatividad, emociones, neurociencia, rehabilitación neuropsicológica

RESUMEN

El arte da lugar a la expresión de las representaciones mentales del sujeto, asociadas a sentimientos, situaciones y emociones; sin embargo, desde una mirada científica, abarca una serie de actividades cerebrales que están relacionadas con el acto de crear. Así bien, la pintura, la literatura y la música, entre otras manifestaciones, pueden orientarse como técnicas facilitadoras de rehabilitación y estimulación en personas con daño o afección neurológica.

Cabe anotar que el proceso de rehabilitación involucra habilidades visuoperceptivas, visuoconstruccionales y visuoespaciales, memoria a corto y largo plazo, atención sostenida y selectiva, praxias, funciones ejecutivas y otros procesos neuropsicológicos. Además, el arte favorece componentes psicológicos relacionados con el trabajo en grupo y las relaciones interpersonales, por lo que la producción artística se constituye como una actividad eficaz para la rehabilitación integral del funcionamiento cerebral.

Finalmente, los inconvenientes en las prácticas de rehabilitación, a través del arte, se relacionan con el desconocimiento de las bases biológicas involucradas en las expresiones artísticas.

ANÁLISIS DE RESULTADO

El arte puede ser entendido como un proceso de expresión creativa del sistema nervioso central, donde se hacen imágenes que permiten transmitir al mundo lo que uno está pensando sintiendo o experimentando en ese momento; razón por la cual se considera una forma de comunicación. En este proceso se emplean diferentes habilidades y recursos cognitivos que incluyen el funcionamiento global del encéfalo, la activación de distintas regiones y estructuras corticales y sub corticales.

La rehabilitación a partir del arte, se enfoca hacia la intervención y modificación de la actividad neuronal; de tal manera, que favorezca el cumplimiento de los objetivos de la rehabilitación centrada en disminuir las secuelas producidas por la enfermedad o por algún cuadro discapacitante.

Al momento de querer realizar alguna actividad artística, se hace uso de la creatividad, la cual involucra funciones como el pensamiento lógico-racional e imaginativo. La creatividad es un aspecto importante y que está presente en algunas actividades de la cotidianidad, por ejemplo, para darle solución a un problema, se debe analizar si hacerlo de forma creativa o no; esto conlleva a la movilización de amplios mecanismos de actividad neuronal que potenciarán las redes involucradas en el favorecimiento de la plasticidad cerebral y la recuperación de la funcionalidad encefálica comprometida si llegase a ser el caso.

El arte representa e involucra las perspectivas biológicas, psicológicas y sociales del ser humano, por su parte, la creatividad está relacionada con toda la activación del área multimodal del cerebro, la corteza témporo-parieto-occipital y la corteza prefrontal; entre todos se realiza un trabajo conjunto, que es el que permite llevar a cabo los procesos de asociación y síntesis para procesar los estímulos del mundo exterior y otras regiones del cerebro.

La música, hace parte de las diferentes actividades artísticas que se pueden involucrar en la rehabilitación; ya que tiene en cuenta las áreas emocionales y estimula el diálogo entre los dos hemisferios. Este, es uno de los elementos con mayor capacidad para la integración neuro funcional y neuropsicológica.

REFERENCIAS

Ríos, J., Jiménez, P., (2015). Activación de las redes neuronales del arte y la creatividad en la rehabilitación neuropsicológica. *Cuadernos hispanoamericanos de psicología*, 15 (2). 47-60. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5689501>

TÍTULO	Evaluación neuropsicológica en adicciones: guía clínica
AUTORES	Antonio Verdejo García
AÑO	2016, Australia
PALABRAS CLAVES	Recomendaciones, evaluación neuropsicológica, tratamiento, adicciones.
RESUMEN	<p>El objetivo de este artículo de opinión, es proporcionar pautas para la evaluación neuropsicológica en el contexto terapéutico de las adicciones. Se proponen guías básicas para la evaluación neuropsicológica en dos contextos: (1) la determinación de los perfiles neuropsicológicos de usuarios consumidores de drogas; (2) la predicción de los resultados del tratamiento de las adicciones, en términos de retención y adherencia a las recomendaciones terapéuticas y de riesgo de recaídas en el consumo.</p> <p>Se describen también, nuevas aproximaciones terapéuticas derivadas de una comprensión neuropsicológica de los trastornos por uso de sustancias.</p> <p>Las pautas recogidas en este artículo pretenden servir para facilitar la transición entre el descubrimiento científico y la implementación asistencial, proporcionando guías básicas para incorporar estas herramientas en la práctica clínica con pacientes drogodependientes.</p>

ANÁLISIS DE RESULTADOS	<p>Lo que pretende el artículo, es brindar pautas para la evaluación neuropsicológica en el contexto terapéutico de las adicciones, teniendo en cuenta, que, durante los últimos años, se han hecho estudios neuropsicológicos que comprueban la utilidad de la evaluación neuropsicológica para determinar los perfiles de deterioro cognitivo que se asocian al consumo de drogas y con base en los resultados clínicos, el tratamiento a seguir, tales como la retención, la adherencia o la posible recaída. Lo que se propone allí, se hizo teniendo en cuenta la evidencia acumulada por lo estudios de investigación realizados previamente.</p> <p>Como tal, el artículo presenta una recopilación de información de diferentes investigaciones realizadas acerca de la evaluación neuropsicológica y aunque no fue una investigación, si nos permite comprobar, que la evaluación neuropsicológica guiada por evidencias científicas aporta nuevas herramientas para determinar los perfiles cognitivos que tienen relevancia en el tratamiento de las adicciones y que ayudan a orientar o diagnosticar con el ánimo obtener mejores resultados terapéuticos.</p> <p>El artículo nos ofrece pautas para facilitar la transición entre el descubrimiento científico y la implementación asistencial, con la finalidad de proporcionar guías básicas que permitan incorporar herramientas en la práctica clínica con pacientes drogodependientes.</p>
REFERENCIA	<p>Verdejo, A. (2016). Evaluación neuropsicológica en adicciones: guía clínica. <i>Acción psicológica</i>, 13 (1). 1-6. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/pdf/acp/v13n1/1578-908X-acp-13-01-00001.pdf</p>
TÍTULO	Neuropsicología y adicción a drogas
AUTORES	Gloria García Fernández, Olaya García Rodríguez y Roberto Secades Villa
AÑO	2011, Oviedo-España

PALABRAS CLAVES	Adicción a drogas, funcionamiento neuropsicológico, funciones ejecutivas, implicaciones clínicas.
RESUMEN	<p>En el presente trabajo, se resumen los principales factores neuropsicológicos relacionados con el inicio y el mantenimiento de las conductas de uso de drogas, se describen las alteraciones neuropsicológicas asociadas a la dependencia, y se discuten sus posibles implicaciones clínicas.</p> <p>La adicción a drogas se ha relacionado con alteraciones en las funciones ejecutivas y en la toma de decisiones, con cambios en la preferencia y en la elección de reforzadores. A su vez, estas alteraciones tienen repercusión en el funcionamiento psicosocial, en el curso del proceso adictivo y en la evolución de los pacientes en los programas de tratamiento. De este modo, el enfoque neuropsicológico puede ayudar a superar algunas limitaciones de los modelos actuales del tratamiento de los trastornos asociados al uso de sustancias.</p>
ANÁLISIS DE RESULTADOS	<p>Teniendo en cuenta diversos estudios realizados, la adicción ha sido relacionada con cambios en el funcionamiento ejecutivo, en la atribución del valor relativo de los reforzadores y en la toma de decisiones, estos cambios generan algún tipo de respuesta en el funcionamiento psicosocial, en la evolución de la adicción y en el éxito que se obtiene en cuanto al tratamiento. Por ello, y según el artículo indagado, se considera que el enfoque neuropsicológico brindaría herramientas que permitan mejorar los actuales modelos explicativos frente a los programas de tratamiento que se aplican para los trastornos asociados con sustancias psicoactivas.</p> <p>Por una parte, no se pueden llegar a conclusiones definitivas, debido a algunas limitantes metodológicas, entre los que se encuentra la utilización de protocolos de evaluaciones neuropsicológicas que han dificultado la generación de resultados; por esto, sería recomendable replicar estos estudios aplicando las mismas pruebas de neuropsicología, pero a diferentes grupos de pacientes consumidores de SPA, con el fin de generar un meta-análisis que permita estudiar la posible relación entre los déficits neuropsicológicos y variables clínicas de interés.</p> <p>Por otra parte, también existe una confusión en cuanto al concepto “funciones ejecutivas” y que se dan algunas discrepancias en cuanto a su clasificación y definición, lo que, de igual forma, genera limitaciones para medirlas de forma correcta, ya que se necesitan pruebas neuropsicológicas sensibles ante estas alteraciones, permitiendo así acercarse un poco más a la equivalencia entre test y funciones neuropsicológicas.</p>

	<p>Por último, se tiene como otra limitación la variabilidad existente en el tiempo de abstinencia o el consumo frecuente de otro tipo de sustancias en el que se aplica la prueba, pues esto impediría un estudio puro de los efectos de una droga en específico. Para esto se precisaría aplicar las pruebas neuropsicológicas a personas que lleven un período de abstinencia similar, para así poder aplicar pruebas de forma periódica que permita conocer un patrón evolutivo de los déficits y su curso temporal.</p> <p>Como conclusión, se tiene que se deben realizar estudios que permitan la exploración a largo plazo del funcionamiento ejecutivo de las personas que presenten adicción a distintas sustancias. También es relevante, seguir indagando sobre la reversibilidad de las alteraciones neuropsicológicas, las variables que pueden ayudar en la recuperación y las implicaciones terapéuticas que esto traería.</p> <p>Se recomienda realizar estudios sobre la abstinencia, pues merece importancia evaluar los efectos que produce para suministrar el tratamiento adecuado o la influencia en ambos casos, en cuanto al rendimiento neuropsicológico.</p>
REFERENCIAS	<p>García, G. García, O. & Secades R. (2011). Neuropsicología y adicción a drogas. <i>Papeles del psicólogo</i>, 32 (2). 159-165. Recuperado de: http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1950.pdf</p>

TÍTULO	Deterioro cognitivo asociado al consumo de diferentes sustancias psicoactivas
AUTORES	Rafael Coullaut Valera, Iria Arbaiza Diaz del Río, Ricardo de Arrúe Ruiloba, Juan Coullaut Valera y Ricardo Bajo Bretón.
AÑO	2011, Madrid-España
PALABRAS CLAVES	Memoria, funciones ejecutivas, drogodependencia, deterioro cognitivo, desintoxicación.

RESUMEN

Introducción. El estudio de los déficits neuropsicológicos asociados al consumo de sustancias tóxicas ha cobrado gran relevancia en los últimos años debido a las graves repercusiones de salud física y psicológica de los consumidores.

Metodología. En el presente trabajo se evaluaron los posibles déficits de memoria y el deterioro de las funciones ejecutivas, en una muestra de 54 sujetos que se encuentran realizando un tratamiento de desintoxicación y deshabitación. Para ello se aplicaron diversos test neuro-psicológicos (la Escala de Memoria de Wechsler, Wisconsin Card Sporting Test, Test de Stroop, Test de fluidez verbal y el Test de Construcción de Senderos).

Resultados. se refleja la presencia de un mayor déficit en la memoria de trabajo en sujetos con una mayor duración de consumo de alcohol y/o cannabis. Los sujetos con un consumo prolongado de cannabis reflejaban también mayores carencias en la memoria inmediata mostrando más conservada la memoria demorada, así como una peor capacidad a la interferencia, es decir, muestran una menor inhibición a las respuestas automáticas. También se observa que poseen una atención alterante disminuida, necesitando más tiempo para realizar actividades que requieren un pensamiento lógico y secuencial. El estudio también reflejó la importancia de la duración del consumo como una variable significativa en el aumento de los déficits de memoria.

Conclusión. el tiempo y tipo de consumo son determinantes en el deterioro cerebral producido por las drogas.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

El sistema ejecutivo se encarga de coordinar múltiples procesos complejos que son necesarios para poder iniciar y detener las operaciones mentales, así como para mantener la motivación y la persistencia. De acuerdo con los resultados tanto obtenidos en la investigación realizada como en los estudios realizados previamente con personas consumidoras de alcohol, se pueden ver los déficits que presentan en las funciones ejecutivas como lo son: la afectación en la inhibición de respuestas automáticas, flexibilidad mental, generalización de conceptos y ejecución de áreas visoespaciales. Por otra parte, las personas consumidoras de Cannabis presentaban un deterioro significativo en el rendimiento de tareas que tienen que ver con la atención, el procesamiento de la información y la memoria.

De igual forma se logró encontrar que la frecuencia, intensidad y duración del consumo también influyen en los diferentes déficits neuropsicológicos encontrados. Cabe resaltar que en cualquier caso es realmente complejo el poder realizar una historia de consumo totalmente completa, ya que se llegan a combinar varias sustancias psicoactivas en diferentes periodos de tiempo y dependiendo en gran medida de la dificultad que presenten las personas para recordar cada uno de esos periodos de consumo.

Aunque, el hecho de no contar con un grupo de control, solamente permite ver de forma parcial las repercusiones que tiene el consumo de drogas en la memoria y las funciones ejecutivas permitiendo ver las funciones o áreas que se encuentran más afectadas entre sí, pero, si se tuviera un grupo de control. se podría comprobar si existen más funciones que puedan estar afectadas por un consumo prolongado de sustancias psicoactivas.

REFERENCIAS

Coullaut, R., Diaz, I., Arrúe, R., Coullaut, J. & Bajo, R. (2011). Deterioro cognitivo asociado al consumo de diferentes sustancias psicoactivas. *Actas Esp. Psiquiatría*, 39(3). 168-173. Recuperado de: <https://www.actaspsiquiatria.es/repositorio/13/71/ESP/13-71-ESP-168-173-776266.pdf>

Categoría 2: Cultura y arte

TITULO	¿Podemos mejorar nuestra salud mental a través de la Danza?: una revisión sistemática
AUTORES	Carmen Padilla Moledo, Javier Coterón López
AÑO	2013, Madrid-España
PALABRAS CLAVES	Danza, salud mental.
RESUMEN	<p>El presente artículo aporta una revisión sistemática sobre la posible influencia positiva de la danza sobre la salud mental. La revisión fue realizada entre febrero y mayo de 2013 incluyendo las siguientes bases de datos: MEDLINE, APAPsycNet, SPORTDiscus, y Google Academic. Sobre una base inicial de 1.262 artículos se seleccionaron un total de quince que correspondían con los criterios de inclusión de este trabajo. De estos quince estudios, doce de ellos hallaron que, a través de un programa de intervención en danza, los sujetos mejoraban los niveles de diferentes indicadores de salud mental tales como: estados de ánimo (depresión, niveles de energía, stress, ansiedad, angustia, preocupación), relaciones sociales y con los padres, autoestima, emociones negativas, bienestar, salud auto percibida, confianza en sí mismo, autoimagen corporal y calidad de vida. Aún a pesar de las limitaciones de los estudios presentados en esta revisión; creemos que se abre una ventana para la consideración de la danza como estrategia de intervención válida para la mejora de la salud mental. No obstante, se trata de un área poco explorada que necesita un mayor número de estudios.</p>

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Todas las revisiones sistémicas inician con una investigación ardua en libro y artículos, que se vinculan con el tema como primera fase, en esta búsqueda; se descartaron muchos de ellos al no tener referencia total con la investigación. Al pasar esta fase, se obtiene material significativo donde se encuentran evidencia de que la danza como método de intervención fortalecía positivamente factores de salud mental como estado de ánimo, relaciones sociales y personales, bienestar, autoconcepto y calidad de vida.

La población objeto de investigación: niños, adolescentes, adultos y ancianos concuerda con una serie de problemas psicológicos propios de la edad. En esta revisión sistemática, se tuvo en cuenta que los programas de intervención estuvieran en un rango de 4 a 8 meses; lo cual da soporte a una información más acertada. Con base en la revisión de los autores allí nombrados y que utilizaron herramientas de investigación y medición como los cuestionarios y filmaciones, se encontró:

En niños, (West, Otte, Geher, Johnson, & Mohr, 2004) favorece la mejora en los niveles de estrés y emociones negativas, (South, 2005) mejora la autoestima y la confianza.

En los adolescentes, (Philipsson, Duberg, Moller, & Hagberg, 2013) mejora la calidad de vida enfocado al bienestar y las relaciones, (Jeong et al., 2005) mejora los niveles de emociones negativas.

En la población adulta sana, (Berrol et al., 1997) mejora el estado del ánimo, relaciones sociales y niveles de energía y finalmente en el grupo de ancianos sanos, (Mavrovouniotis, Argiriadou, & Papaioannou, 2010) mejoran sus niveles de ansiedad, angustia y bienestar, (Studenski et al., 2010) al igual que tienen parte fundamental en el mejoramiento de la calidad de vida. [JR1]

Dentro de los resultados nombrados cada uno con sus autores; cabe resaltar que La Asociación Americana de Danza Terapéutica define el uso terapéutico de la danza y el movimiento, a través de un proceso creativo, que favorece el desarrollo integral de los aspectos físicos, emocionales, cognitivos y sociales del individuo (ADT, 2013).

REFERENCIA

Padilla, C. & Coterón, J. (2013). ¿Podemos mejorar nuestra salud mental a través de la danza?: Una revisión sistemática. *Retos, Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y recreación*, 24. 167-170. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4482786.pdf>

TITULO	El arte como alternativa frente al consumo de sustancias psicoactivas
AUTORES	Sthefany Rosero Enríquez, Helena Cabrera Yela, Elizabeth Ojeda Rosero y Álvaro Dorado Martínez
AÑO	2017, Pasto-Colombia
PALABRAS CLAVES	Consumo, sustancias psicoactivas, tiempo libre, arte
RESUMEN	<p>De la investigación realizada en cabeza de la alcaldía municipal de San Lorenzo, se encontró que la problemática más relevante, es el consumo de sustancia psicoactivas en la población joven y como punto focal la falta de alternativas frente al uso del tiempo libre. La iniciativa del proyecto tuvo como objetivo: generar alternativas mediante el baile urbano, para promover el desarrollo personal en los jóvenes donde se había evidenciado que eran consumidores.</p> <p>La población objeto: jóvenes del municipio de Pasto; que se caracterizan por tener problemas dentro de su dinámica social y personal.</p> <p>Se llevó a cabo la aplicación de talleres lúdico pedagógicos enfocados al desarrollo psicosocial, exteriorización de conflictos, desarrollo integral por medio de la práctica del break dance; logrando la participación en diferentes actividades y eventos culturales con sus respectivos reconocimientos.</p> <p>Todo el proceso se monitoreo a través de una evaluación cualitativa basada en el actuar de cada miembro. Al final de cada sesión, se continuó con el acompañamiento psicológico y el trabajo interdisciplinar de un profesional experto en baile urbano.</p>

ANÁLISIS DE RESULTADOS	<p>Hay que tener claro, que la intervención se llevó a cabo con un proyecto enfocado desde el baile urbano y de la mano de profesionales en el área de la psicología.</p> <p>Los resultados obtenidos, se reflejan en: el cambio de la visión y percepción de estos jóvenes dentro de la problemática del consumo de sustancia; cambio la imagen que se tenía de la comunidad en cuanto a la discriminación; al compartir espacios de relación e integración consigo trajo el descubrimiento de talentos y habilidades artísticas, que influyó de manera positiva; generó una motivación para continuar con los estudios académicos de la mano de la práctica activa del baile y dando como resultado la disminución en el consumo. Cuando la participación en la práctica decaía el consumo se incrementaba.</p> <p>Con el ánimo de obtener resultados más eficientes, se desarrolló el monitoreo con el seguimiento psicológico y la continuación del programa de baile urbano, teniendo en cuenta que el profesional encargado del área de danza debía cumplir con ciertas habilidades y destrezas, brindando herramientas que garantizaran la aplicación y efectividad del proyecto.</p>
REFERENCIA	<p>Rosero, S., Cabrera, H., Ojeda, E. & Dorado, A. (2017). El arte como alternativa frente al consumo de sustancias psicoactivas. En Y. Gómez, A. Ceballos & O. Ruiz. (Ed.), <i>Memorias Congreso Desafíos de la psicología 2017</i>. (pp. 95-97). Pasto, Colombia: Universidad de Nariño. Recuperado de: http://sired.udenar.edu.co/6007/1/Desafios_de_la_Psicologia2017.pdf</p>

TÍTULO	Efecto de la música sobre aspectos cognoscitivos y metabólicos: Implicaciones médicas y psicológicas
AUTORES	Cesar Quintero Moreno, Andrés Cuspoca Orduz & Jonathan Siabato Barrios
AÑO	2015, Tunja-Colombia

PALABRAS CLAVES	Música, electroencefalograma, emoción expresada, musicoterapia.
RESUMEN	<p>La música juega un papel relevante sobre el desarrollo de diferentes actividades cerebrales; como lo son la comunicación, interacción, memoria, emoción, razonamiento; así como la actividad sensorial y motora. Sin dejar de lado la regulación sobre efectos periféricos como metabolismo y percepción del dolor.</p> <p>Los estímulos musicales pueden ser utilizados como herramienta en la práctica médica por el fuerte impacto que puede llegar a tener en el individuo, gracias a los efectos que tiene sobre la corteza auditiva y la extensa conexión de esta con otras regiones del cerebro. Estos estímulos musicales son una herramienta de gran utilidad en diversos campos, como la medicina, psicología y neurología.</p> <p>La musicoterapia por su labor multifacética y múltiples ventajas, se perfila de manera significativa como una disciplina que aporta recursos muy accesibles y útiles en la práctica clínica.</p>

<p>ANÁLISIS DE RESULTADOS</p>	<p>Se debe reconocer la importancia de la música en el ámbito clínico, puesto que son varias las técnicas imagenológicas donde se implementa la memoria melódica en pacientes que sufrieron algún tipo de lesión cortical a causa de una apraxia, afasia u otras pérdidas cognitivas de importancia y mediante estas técnicas fue posible identificar la influencia que tiene la música en la remodelación de las vías neuronales, y donde se espera a mediano plazo que el pronóstico de los pacientes mejore, en especial aquellos que sufrieron degeneración cortico ganglionar.</p> <p>Frente a los pacientes pediátricos se descubrió que la musicoterapia en apoyo del hidrato de cloral ayuda a resolver el insomnio que afecta la fase REM del sueño, y se producen menos efectos secundarios que cuando se hace uso únicamente de los fármacos; se ha encontrado que la música actúa de forma inconsciente o consciente y tiene efectos en la actividad fisiológica, afectiva, cognitiva y motriz, lo que indica que esta puede ser utilizada también, en el tratamiento para patologías de carácter psíquico o somático.</p> <p>Si bien, se ha estudiado y encontrado los efectos de la musicoterapia en diferentes tratamientos de enfermedades como el Alzheimer, pacientes en estado vegetativo, terapia oncológica, ámbitos preoperatorios, pacientes psiquiátricos diagnosticados con delirio de persecución, esquizofrenia, trastornos de la personalidad, trastorno antisocial; esto permite que exista la posibilidad de incluir la musicoterapia en el contexto clínico y terapéutico, y que puede ser implementado en áreas de medicina, psicología, neurología o psiquiatría; pero aún hace falta realizar investigaciones frente a este aspecto, que permitan encontrar nuevas formas de tratamiento para diferentes patologías o enfermedades que actualmente son costosas, rústicas e infructuosas. Este tipo de hallazgos obtendrían mucho más importancia e implementación en un país como Colombia, donde el sistema de salud es insuficiente en muchos casos para la atención adecuada de las necesidades que presentan los usuarios.</p>
<p>REFERENCIA</p>	<p>Quintero, C., Cuspoca, A.& Siabato, J. (2015). Efecto de la música sobre aspectos cognoscitivos y metabólicos: implicaciones médicas y psicológicas. <i>CIMEL</i>, 20(1). 1-5. Recuperado de: https://www.cimel.felsocem.net/index.php/CIMEL/article/download/578/332</p>

TITULO

Intervenciones musico terapéuticas para la activación del sistema reticular

AUTORES	Veronika Diaz Abrahan, Melisa Fischer & Nadia Justel.
AÑO	2017, Buenos Aires-Argentina
PALABRAS CLAVES	Musico terapia, sistema reticular, estado de mínima conciencia, técnicas, intervenciones
RESUMEN	<p>La musicoterapia es una disciplina que progresivamente está ampliando su campo de abordaje. Dentro de las nuevas intervenciones se pueden mencionar las implementadas en pacientes con estado alterado de conciencia y cuadros patológicos, producto de lesiones neuronales adquiridas que involucran al sistema reticular. La formación reticular es una red neuronal que establece conexiones con gran parte del sistema nervioso, regulando la alerta general, la dirección de la atención y la transición entre sueño y vigilia.</p> <p>A partir de esto, el trabajo que se informa está centrado en una descripción general de los diferentes estados alterados de conciencia y las intervenciones de una disciplina científica, con técnicas no invasivas que utiliza el sonido y sus elementos específicamente en el diagnóstico y abordaje terapéutico de pacientes en estado de mínima conciencia y su efecto en la formación reticular, teniendo como objetivo principal la rehabilitación del paciente y el aumento de sus niveles de alerta.</p> <p>Las técnicas en musicoterapia se basan en los resultados positivos del efecto de ciertos parámetros sonoros tales como la melodía, los aspectos temporales, la armonía, sobre indicadores fisiológicos (frecuencia respiratoria y cardíaca, conductancia de la piel, niveles de cortisol, etc.), que proporcionan un marco organizativo.</p> <p>A través de dicho marco las personas pueden responder e interactuar por medio de las propuestas musicales, determinadas por características, tales como la simplicidad, la utilización de la voz sin acompañamiento, improvisando vocales, melodías repetitivas, música de baja densidad cronométrica unida a la velocidad respiratoria del paciente y que pertenezca a su entorno familiar.</p>
ANÁLISIS DE RESULTADOS	En el artículo, se evidencian las estructuras, las funciones y la vía a través de la musicoterapia que busca la mejora del sistema reticular, es decir, de recuperar y aumentar los niveles de alerta del paciente. En todo este proceso no se puede dejar de lado la importancia que tienen los familiares

y amigos de los pacientes para un buen proceso de evaluación y planificación del proceso terapéutico. Este apoyo y compañía también es fundamental para el momento en que el profesional a cargo selecciona la música a utilizar y que sea acorde al estado en que se encuentra el paciente: edad, género y antecedentes musicales.

Aunque también se debe tener en cuenta que para la selección de los estímulos musicales, se considera que pueden obtener mejores resultados si tienen algunas características como: simplicidad, utilización de la voz sin acompañamiento, improvisación, melodías repetitivas, música lenta que acompañe y siga el ritmo de la velocidad respiratoria del paciente y mejor si pertenece a su entorno familiar; en caso de implementar otro tipo de música se debe tener en cuenta que esta no sea muy compleja para evitar la sobreestimulación.

Bruscia, referente principal en el campo de la Musicoterapia, propone que “la intervención terapéutica se estructura en objetivos clínicos cuya meta es mejorar tanto la comprensión del paciente desde una perspectiva holística, como atender las necesidades de salud del individuo” (1998). Lo que refleja la importancia de tomar en cuenta el estado y las necesidades presentadas por el paciente para poder elegir correctamente las técnicas a utilizar.

Con base en las investigaciones de los últimos años, se ha podido encontrar cambios fisiológicos en los pacientes que son participantes de intervenciones musicoterapéuticas, lo que permite comprobar que hay una activación cerebral, aumento en la atención y en los niveles de alerta; en especial aquellos pacientes que presentan estados alterados de conciencia, pues los estímulos musicales pueden acceder, a través de la neuroplasticidad, a las zonas en el cerebro que se encuentran dañadas, generando así de forma progresiva mayores conexiones desde las áreas que no tienen ningún tipo de daño cerebral. Todo esto, se podría pensar que la causa que la música involucra varios sentidos aparte del auditivo, lo que provoca que la estimulación musical genere respuestas en el sistema motor, kinestésico, fisiológico, entre otros.

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente y lo que expone el documento, cabe recalcar que la musicoterapia tiene un papel importante en diferentes procesos y tratamientos que tienen que ver con los pacientes que se encuentran en estados alterados de conciencia. El material referente a la musicoterapia es poco lo que lleva a replantear la idea de indagar más sobre esta disciplina, conseguir información que permita conocer o plantear estrategias de rehabilitación funcionales y eficaces.

REFERENCIA	Diaz, V., Fischer, M. & Justel N. (2017). Intervenciones músico terapéuticas para la activación del sistema reticular. <i>Interdisciplinaria</i> , 34(1). 141-156. Recuperado de: http://search.ebscohost.com.ezproxy.uniminuto.edu/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=124524813&lang=es&site=ehost-live&scope=site
TITULO	Espacios recreativos formales: escenarios para la construcción de los valores sociales
AUTORES	Diego Felipe Aguirre & Yasaldez Eder Loaiza
AÑO	2014, Manizales-Colombia
PALABRAS CLAVES	Recreación, deportes, escenarios, socialización, valores, familia, comunidad y organizaciones
RESUMEN	<p>El presente artículo de investigación se desarrolló en la ciudad de Manizales entre los años 2012 y 2013 con el propósito indagar aspectos relacionados con el arte del aprovechamiento de los espacios recreativos formales, y la posibilidad de potencializar todos estos recursos complementándolos con la práctica de actividades que potencien la formación de valores sociales en la ciudad de Manizales.</p> <p>Así mismo, además, de evidenciarse en este estudio las carencias recreativas de muchos ciudadanos manizaleños, se demuestra la necesidad de afianzar los hábitos deportivos y recreativos, en atención a su aporte a la formación en valores y sobre todo como facilitadores del mejoramiento de la calidad de vida; dado que para los jóvenes que los utilizan se convierten en escenarios donde logran reconocimiento y encuentran una forma de ser felices en su entorno.</p> <p>De otra parte, se reconoce por parte de los sujetos que participaron en esta investigación, que estos espacios de no ser atendidos en la forma debida, también pueden convertirse en los lugares de encuentro de niños y jóvenes que los utilizan para otros asuntos como las drogas o inicio de una vida delictiva; por ello, aprovechando el interés que demuestran la</p>

	<p>mayoría de los jóvenes, es necesario desarrollar actividades para fortalecer valores sociales de quienes acuden a estos escenarios.</p>
ANÁLISIS DE RESULTADOS	<p>Como lo menciona la investigación realizada y de acuerdo con las entrevistas realizadas, las canchas de algunos barrios de Manizales, o los parques dispuestos para la recreación de los niños, muchos de ellos no se encuentran estado óptimo para ser utilizados, lo que conlleva a que grupos delincuenciales de la zona o jóvenes se adueñen de estos espacios para cometer actos delictivos o llevar a cabo el consumo de sustancias psicoactivas, lo que impide que aquellas personas que se quieren hacer uso de estos espacios para actividades recreativas o deportivas se sienten cohibidas, por temor a su integridad o a la de sus allegados.</p> <p>Por esto, la investigación es tan relevante, porque permite conocer un poco acerca de la realidad que viven estas personas, y la importancia que tienen los buenos espacios recreativos y deportivos en los barrios, en especial aquellos de estratos bajos, de forma que se pueda promover la diversión sana para los jóvenes, de que ejecuten prácticas adecuadas como alternativa para tener una calidad vida con la posibilidad de reintegrarse la sociedad de forma pacífica.</p> <p>Muchos de los jóvenes pertenecientes a estos grupos delincuenciales, están allí por falta de oportunidades tanto familiares como laborales, lo que los impulsa a hacer uso de espacios más abiertos para tener nuevas experiencias o compartir con nuevas y más personas en el lugar de recreación más cercano a su hogar. No se puede olvidar que todas las habilidades sociales, culturales y deportivas aprendidas durante la niñez y la juventud no son olvidadas, sino, por lo contrario, se convierten en vivencias de diferente contexto como lo son: el barrio, la familia y la sociedad, que estarán presentes en su vida y puede presentar mayores riesgos y consecuencias a largo plazo sino son tratadas adecuadamente.</p> <p>De igual forma, muchos de esos espacios recreativos y deportivos no cuentan con la infraestructura urbana suficiente, así como tampoco cuentan con el personal idóneo para llevar a cabo las funciones dentro de la comunidad para apoyar el desarrollo psicosocial, y la educación en valores por medio del juego. Todo esto sería posible, si se contara con el apoyo del estado y diferentes empresas privadas que en verdad estuvieran interesadas en mejorar la realidad de estas personas y brindar nuevas oportunidades.</p> <p>La formación integral de los jóvenes se puede guiar con el aprendizaje de los valores humanos mediante la participación de estos en encuentros deportivos y recreativos, donde aprendan a respetar a partir de las normas</p>

de juego, ideologías de los demás jóvenes; además hacen parte de una dinámica de entretenimiento y acercamiento a otros grupos sociales.

Al participar activamente de estos espacios, podrían construir sus propias normas, conocimientos y habilidades, que les permita desarrollarse como individuos integrales, constructores de paz, “honestos ciudadanos” formados en valores y convivencia social en armonía con su entorno.

REFERENCIAS

Aguirre, D. & Loaiza, Y. (2014). Espacios recreativos formales: escenarios para la construcción de los valores sociales. *Plumilla educativa*, 13(1). 11-28. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5920274>

Categoría 3: Deporte

TÍTULO	Estrategia pedagógica para reducir y prevenir el consumo de drogas desde la Educación Física
AUTORES	Lisbet Guillen Pereira, Nelly Paola Arma Castañeda, Alleyne Antonio Formoso Mieres, José Ramón Guerra Santiesteban, Danilo Fernando Vargas Vera, Angie Fernández Lorenzo
AÑO	2016, Ecuador.
PALABRAS CLAVES	Estrategias metodológicas; droga; prevención; actividad física; contexto educativo
RESUMEN	<p>Introducción: las drogas y sus consecuencias se han convertido en uno de los temas más preocupantes de la sociedad ecuatoriana. Ante su vertiginoso desarrollo, el Ecuador ha adoptado múltiples alternativas, sin embargo, aún persiste, en especial en los escenarios educativos.</p> <p>Objetivo: realizar un estudio previo cualitativo para diseñar una estrategia pedagógica de intervención para la reducción y prevención del consumo de drogas desde el área de la Educación Física.</p> <p>Métodos: se estudia a 40 estudiantes pertenecientes al grupo con mayores problemas de drogas de la institución educativa investigada, asumiendo un diseño no experimental, descriptivo con enfoque transversal. Para el análisis previo se encuesta a cinco profesionales de la institución educativa (tres profesores de educación física y dos directivos). La propuesta fue evaluada por 10 especialistas.</p> <p>Resultados: los resultados permitieron diseñar una estrategia pedagógica para el tratamiento de la variable relevante desde el contexto de la Educación Física, cuya singularidad radica en su enfoque de integración escolar, familiar y comunitario, en concordancia posee un objetivo general y cuatros fases de forma íntimas relacionadas. La validación de la propuesta se realizó a través del criterio de especialistas, siendo esta válida con un 100 % de coincidencias.</p> <p>Conclusión: a través de la validación por medio de la consulta a especialistas se determinó que la estrategia pedagógica es altamente necesaria para la prevención y reducción del consumo de drogas desde el área de la Educación Física.</p>

ANÁLISIS DE RESULTADO

Dentro del estudio realizado se encontró conveniente y relevante diseñar una estrategia de intervención, reducción y prevención del consumo de spa en espacios educativos ya que se identificó como un problema ligado a diferentes contextos, como el social, la salud, lo cultural y económico, donde la población joven es la que más está en vulnerabilidad por la etapa de la vida en la que se encuentran; además, se identificó una problemática que tiende a ser alarmante cuando se ejecutan dinámicas a familiares con dificultades o problemas.

Dentro de las drogas de fácil acceso se encontró la marihuana lo que creo estado de alerta ya que es una situación a nivel mundial.

La investigación fue realizada bajo el diseño no experimental, descriptivo con enfoque transversal, con una población de 30 grupos de la institución, elegidos con la característica principal de la problemática del consumo de spa.

Se definieron unas dimensiones e indicadores para el diagnóstico realizado:

Dimensiones: directivos, docentes de Educación física y estudiantes.

Indicadores: Condiciones, conocimiento, apoyo a estrategias, áreas de apoyo, importancia e interés enfocado al consumo de spa.

En el desarrollo de actividades se realizaron talleres de debate, charlas formativas y educativas, festivales deportivos, diagnóstico regulares, competencias deportivas, actividades lúdico-recreativas y para finalizar un plan vacacional. Prevenir y reducir el consumo de spa, generando un protagonismo hacia otras actividades y alternativas; mediante la práctica del deporte, es el objetivo para que los motive a la participación activa, la responsabilidad y el protagonismo. Así mismo, promover el apoyo familiar, institucional y de la comunidad para la creación de grupos de apoyo.

Los resultados y las conclusiones concuerdan con los de otros estudios en los que se ha destacado la efectividad de la práctica deportiva de mano de la prevención frente al consumo de spa en instituciones educativas; de igual forma se presentó un impacto en la práctica ya que se demostró que la estrategia contiene estructuralmente todo lo concerniente en las diferentes fases de objetivos, diagnóstico, planificación de actividades, organización y desarrollo o ejecución.

REFERENCIAS	Guillen, L., Arma, N., Formoso, A., Guerra, J., Vargas, D., Fernández, A. (2016). Estrategia pedagógica para reducir y prevenir el consumo de drogas desde la Educación Física. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas. Recuperado de: http://www.revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/18
TÍTULO	El deporte como estrategia de reducción de consumo de marihuana, cigarrillo y alcohol en Uniminuto
AUTORES	Steven Reinoso Quintana
AÑO	2016, Colombia.
PALABRAS CLAVES	Salud, actividad física, alcohol, marihuana, cigarrillo, políticas colombianas
RESUMEN	<p>Esta investigación se realizó en la Corporación Universitaria Minuto de Dios durante el primer semestre del año 2016, como requisito de la materia electiva, titulada Drogas y calidad de vida. Inicialmente, se investigó sobre los daños que generan el alcohol, la marihuana y los cigarrillos en el cuerpo humano, luego se planeó una estrategia para reducir el consumo de estas en los estudiantes que se encontrarán alrededor de la sede principal. Durante un tiempo de 90 minutos se pudo reemplazar el consumo de estas sustancias psicoactivas, teniendo ocupados a los participantes en un torneo de banquetas.</p> <p>La motivación era un premio para los campeones del torneo, permitiendo a los integrantes de este evento aprovechar de una manera más saludable su tiempo libre, obteniendo mejoras en su condición de salud.</p>
ANÁLISIS DE RESULTADO	La investigación se llevó a cabo, con el objetivo de identificar de que forma la práctica de deporte y el uso adecuado del tiempo libre contribuía a la disminución del consumo de drogas en la población puntual de estudiantes de Uniminuto (sede principal de la calle 80) Bogotá, incentivando la participación con el desarrollo de un torneo de

	<p>banquitas contribuyendo a la ocupación del tiempo y así mejorando la calidad de vida.</p> <p>Con el diseño completo del torneo se ejecutó, obteniendo resultados muy positivos, dejando claro, que todos los participantes ya se habían observado e identificado como consumidores activos de spa. En total, asistieron 30 personas interesadas en la actividad; los cuales dejaron de lado el consumo por lo menos, durante la participación en el torneo de banquitas. Como motivación hubo premios para el ganador y para los participantes, haciendo llegar el mensaje principal y cumpliendo con el objetivo de la campaña.</p> <p>Como análisis final de la campaña, se concluyó que el deporte (actividad física) contribuye de manera positiva creando alternativas para prevenir el consumo de sustancias psicoactivas, como al fortalecimiento de los sistemas cardiovascular y respiratorio, entre otros (enfermedades no transmisibles); mejora la comunicación, la sana convivencia y socialización de tal forma que desarrollan habilidades y capacidades que favorecen al ser humano en todos los aspectos del desarrollo (físico, afectivo, social, cognitivo..)</p>
REFERENCIAS	<p>Reinoso, S. (2016). El deporte como estrategia de reducción de consumo de marihuana, cigarrillo y alcohol en Uniminuto. Revista Estrategia Organizacional. Recuperado de: https://hemeroteca.unad.edu.co/index.php/revista-estrategicaorganizacion/article/view/2467</p>

TÍTULO	Actividad físico-deportiva en tratamiento de las drogodependencias
AUTORES	Eduardo Hernangil, Julio Latres y Pedro Valcarcel
AÑO	2011, España.
PALABRAS CLAVES	Tratamiento drogodependencia, actividad físico-deportiva, adicciones, intervención.

RESUMEN

Mens sana in corpore sano (mente sana en cuerpo sano). Esta frase del poeta romano del siglo I, Juvenal (Decimus Iunius Iuvenalis), simboliza a la perfección la importancia que adquiere la actividad física en la prevención, el desarrollo y la rehabilitación de la salud del ser humano. ¿Pero a qué nos referimos exactamente cuando se habla de salud? La OMS (Organización Mundial de la Salud) la define como “el estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones y enfermedades...”. Así, un estilo de vida saludable, entre otros factores, reduce los efectos negativos de las enfermedades y, por lo tanto, ayuda a conservar y mejorar la salud. De este modo, la actividad física, toma especial relevancia, ya que es uno de los aspectos que forman parte de este estilo de vida. Además, la inactividad física, según la OMS, es el cuarto factor de riesgo de mortalidad en el mundo (por detrás de la hipertensión, el consumo de tabaco y el exceso de glucosa en la sangre).

De esta manera, la práctica de actividades físicas de forma adecuada y continuada siempre ha sido recomendada por los especialistas de todos los ámbitos de la medicina y por los profesionales de la actividad física y el deporte, para un aumento de la calidad de vida. Adquiere un aspecto de suma importancia, tanto para el desarrollo físico, intelectual y social. Y es por ello que se debe tener en cuenta el efecto que su práctica posee sobre todas las dimensiones de la persona.

<p>ANÁLISIS DE RESULTADO</p>	<p>Son muchos los beneficios que se descubren desde la práctica de la actividad física y el deporte, dentro de los que están los beneficios psíquicos, los cuales son esenciales cuando se está manejando un tratamiento con persona consumidoras o en un tratamiento de prevención del consumo. Los más relevantes hacen dirección a crear la sensación de bienestar, incremento de la fuerza de voluntad y autocontrol, por ende, brinda herramientas para la reducción de la ansiedad, estrés, la depresión, logrando un mayor control de la vida y optimizando el manejo de la resistencia a la frustración, mayor seguridad y confianza en sí mismo.</p> <p>De igual forma, facilita la integración en dinámicas sociales porque la práctica de actividad física brinda la oportunidad de relacionarse con su entorno, generando comunicación e interacción con otras personas, lo que ayuda al desarrollo de la personalidad adquiriendo sentido de responsabilidad, respeto personal- grupal, y uno muy importante: el aprendizaje de manejo de normas y respuestas al manejo de la presión de grupo lo que refuerza ante recaídas.</p> <p>Otro punto, es el perfil del profesional encargado del área de actividad física y deportiva en centros de atención a drogodependientes ya que debe ser un profesional cualificado en recurso acertados y válidos para alcanzar los objetivos planteados con la población; para esto además de conocer el área encarga debe poseer conocimientos que ayuden a la capacitación y tratamiento dominando técnicas de manejo de grupo, comunicación y escucha asertiva, con una comprensión empática que cree un ambiente de confianza y que favorezca la participación en la diferentes actividades.</p>
<p>REFERENCIAS</p>	<p>Hernanguil, E., Lastres, J., Valcarcel, P. (2011). Actividad físico-deportiva en tratamiento de las drogodependencias. Asociación de Técnicos para el Desarrollo de Programas Sociales. Recuperado de: http://www.fundacioncsz.org/ArchivosPublicaciones/291.pdf</p>
<p>TÍTULO</p>	<p>Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica</p>

AUTORES	Sergio Humberto Barbosa Granados, Ángela María Urrea Cuéllar
AÑO	2018. Colombia.
PALABRAS CLAVES	Actividad física, salud, psicología, educación, bienestar.
RESUMEN	<p>El presente artículo tiene como objetivo describir los beneficios que caracterizan la influencia del deporte y la actividad física con respecto al estado de salud tanto a nivel físico como mental, a través de un estudio documental, con un enfoque cualitativo y método bibliográfico, que examina literatura científica incluyendo artículos referenciados en bases de datos especializadas como Redalyc, Scielo, Web of Science® (WoS) o Scopus®, con la participación de referentes nacionales e internacionales establecidos en campos de las ciencias del deporte, psicología, educación y salud. El deporte y la actividad física son factores que influyen positivamente en la salud física: prevención en riesgos cardiovasculares, enfermedades crónicas, obesidad, cáncer, osteoporosis y enfermedades degenerativas como la demencia y la enfermedad Alzheimer; y en la salud mental: ansiedad, depresión y disminución del estrés; mejora en las capacidades cognitivas, habilidades sociales, autoconcepto y resiliencia.</p> <p>Estas prácticas, producen bienestar en múltiples contextos donde se desarrollan las personas, como resultado del conocimiento de sí mismo y las habilidades internas mediante los cuales el individuo regula sus acciones.</p> <p>Concluyendo, la práctica del deporte y la actividad física como hábito saludable puede favorecer procesos a nivel terapéutico y preventivo basados en la promoción de estilos de vida saludable.</p>

ANÁLISIS DE RESULTADO	<p>De la investigación realizada bajo una revisión bibliografía soportada en diferentes fuentes de información, se puede afirmar que la práctica de deporte y la actividad física en la salud física/mental tienen una relación positiva que contribuye al menor riesgo de sufrir enfermedades físico/mental con beneficios en la regulación emocional y tendencia a mejorar las capacidades cognitivas, habilidades sociales, resiliencia y autoconcepto.</p> <p>Al hablar de la relación entre deporte, actividad física y salud mental se encontró que generan un impacto directo en la salud psicológica, calidad de vida y estado emocional, es un aliado en procesos de tratamiento o prevención a diferentes patologías tan frecuentes como el estrés, la ansiedad, la depresión; ya que se utiliza como agente protector en la aparición de trastornos de personalidad y ansiedades logrando una recuperación activa de pacientes en el campo de la salud mental.</p>
REFERENCIAS	<p>Barbosa, S., Urrea, A., (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica, Fundación Dialnet. Recuperado de: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972</p>

TÍTULO	Diseño y aplicación de un programa de actividad física y deporte para el fortalecimiento de la autoestima en personas con problemas de drogadicción de la Fundación SILOE.
AUTORES	Henry Andrés Camargo Zuluaga, Oscar Fabian Cárdenas Pinzón, Diego Alberto Cruz Susa
AÑO	2012, Colombia.
PALABRAS CLAVES	La autoestima, actividad física, deportes, drogadicción.

RESUMEN

Al iniciar el proceso de creación del proyecto de grado, surgió la idea de buscar una fundación de personas con problemas de drogadicción y que nos apoyaran con las diferentes actividades que se pretendían hacer.

La Fundación SILOE, aprobó el proyecto y está conformada por 20 personas entre las cuales se encuentran dos psicólogas, tres personas encargadas de la seguridad de la fundación y quince internos con los cuales se enfocó el proyecto.

Cuando comenzó el proyecto se focalizo en encontrar o definir un problema dentro de la fundación y sus internos, este, fue la baja autoestima de estos jóvenes, un problema que con la ayuda de las psicólogas se pudo delimitar.

Posteriormente, se pensó en como intervenir desde nuestro campo del saber, por lo cual se optó por incursionar en la fundación con un programa de actividad física y deporte para el fortalecimiento de la autoestima y por medio de una encuesta se buscó determinar los niveles de autoestima en los internos de la fundación, obteniendo como resultado, que los niveles de autoestima de los internos eran muy bajos, para lo cual era necesario implementar el programa de actividad física y deporte.

El programa de actividad física y deporte que se diseñó para los internos de la Fundación SILOE, se basa en deportes de conjunto, buscando que no haya exclusión de ningún interno, donde se observa a la hora de aplicarlo, que empezaron a surgir cambios de actitud por parte de los internos, consigo mismo, como hacía los docentes y en el transcurso de las doce clases, se vuelve a aplicar la encuesta conformada por los mismos seis pilares de Nathaniel Banden.

Como resultado que la incidencia del programa de actividad física y deporte cumple el objetivo de fortalecer la autoestima de las personas internas de la Fundación SILOE con problemas de drogadicción, siendo este el resultado positivo de todas las sesiones de clase llevadas a cabo en la fundación.

ANÁLISIS DE RESULTADO

Dentro de la aplicación del programa de actividad física y deportiva en la Fundación SILOE que tuvo como objetivo principal fortalecer la autoestima, valorando las condiciones físicas y evaluando la incidencia del programa, toma como base la evaluación de unos criterios principales para desarrollar el diario de campo pilar fundamental para la observación.

La metodología es aplicada en un estilo de inclusión y trabajo recíproco sustentado en fundamentos generales enfocados al sentimiento, compromiso, integridad, respeto personal y hacia los demás, basada en clases que tenían como fin principal la obtención y búsqueda de metas personales durante las sesiones de parte de cada participante, teniendo en cuenta cada deporte y como podía estimular el desarrollo de la autoestima apoyados en fundamentos teóricos.

Las encuestas y actividades fueron dirigidas a una población de 15 personas, en edades de 17 a 30 años adictos a diferentes drogas. En los resultados se evidencia que dentro de todos los puntos débiles que se muestran en las encuestas los más relevantes son: la falta de un propósito de vida en la integridad personal; lo que puntualiza el trabajar en ellos para alcanzar otros objetivos.

Basándonos en las conclusiones, que se dieron después de la realización de las doce sesiones aplicadas, de la mano del programa de actividad física y deporte; fue positivo pues, el impacto esperado al verse fortalecido con características principales manera personal y social, se evidencia la elevada autoestima después del cumplimiento en la totalidad de las sesiones desarrollando capacidades favorables; cabe puntualizar que se demostró que es más conveniente realizar trabajo cooperativo y no competitivo puesto que la cooperación permite la integridad entre grupos y la interacción en pro de un objetivo común ejecutando habilidades de confianza, punto importante, por tratarse de una población que tiende a ser egoísta, desconfiada y estas prácticas cambian las percepciones de la sociedad.

REFERENCIAS

Camargo, H., Cárdenas, O., Cruz, Diego. (2012). Diseño y aplicación de un programa de actividad física y deporte para el fortalecimiento de la autoestima en personas con problemas de drogadicción de la Fundación SILOE. Universidad Libre. Recuperado de: <https://repository.unilibre.edu.co/handle/10901/9123>

Categoría 4: Inteligencia emocional

TÍTULO	Inteligencia emocional y drogodependencia: factores de riesgo psicosocial
AUTORES	Marta Buendía Poyo
AÑO	2018, Barcelona.
PALABRAS CLAVES	Inteligencia emocional, consumo, drogas, conflictividad, agresividad
RESUMEN	<p>En los países industrializados se ha mostrado según las estadísticas, un constante aumento de consumo de algunos estupefacientes, aunque las causas aún se están estudiando, se ha motivado la realización de este proyecto con el objetivo de acercar la importancia de la Inteligencia emocional desde un punto de vista más criminológico. La necesidad de prestar atención a los factores de riesgo psicosociales obliga a estudiar la influencia del consumo de estupefacientes, así como del nivel de Inteligencia emocional en la manifestación de la conflictividad y agresividad.</p> <p>Los principales resultados muestran una relación positiva en la influencia de estas dos variables para la aparición de conductas disruptivas. La inserción de la Inteligencia emocional en los programas de prevención / intervención de consumo de estupefacientes es esencial para poder abarcar la problemática de forma completa.</p>

ANÁLISIS DE RESULTADO	<p>Teniendo en cuenta las características del proyecto y su objetivo principal que fue analizar el papel de la inteligencia emocional (IE) dentro del desarrollo de conductas agresivas a causa del consumo de alcohol y estupefacientes se encontró que, en primer lugar hay dificultades para el desarrollo de este tipo de proyectos ya que se requiere de poblaciones específicas y los centros de atención a drogodependientes no permiten el fácil acceso a información o acercamiento a las personas; aunque para este proyecto, la población encontrada, fue realmente muy limitada.</p> <p>El estudio se llevó a cabo con evaluaciones y mediante pruebas de auto informe lo que puede resultar un riesgo por la información imprecisa que las personas puedan brindar.</p> <p>Por otro lado, los resultados confirman que existe una relación entre IE y el consumo de estupefacientes, porque, se evidenció que el consumo de alcohol y drogas, funciona como un método de evasión frente a la ineficacia en el afrontamiento de factores psicosociales Pérez., (2011).</p> <p>También se encontró la relación entre consumo y la agresividad, por lo que se asume que el consumidor tiene más predisposición a participar en dinámicas problemas, aun así, cabe destacar el estudio de Juárez.,(2010) que expone que la pertinencia a los patrones de comportamiento violento más altos, no se ve influida por un consumo más elevado.</p>
REFERENCIAS	<p>Buendía, M. (2018). Inteligencia emocional y drogodependencia: factores de riesgo psicosocial. Universidad Autónoma de Barcelona. Recuperado de: https://ddd.uab.cat/pub/tfg/2018/194373/TFG_mbuendiapoyo.pdf</p>

TÍTULO	La autorregulación emocional en la depresión y el deterioro cognitivo de consumo de sustancia psicoactivas
AUTORES	Vitoriana García, Barbara Luque, Minerva Santos y Carmen Tabernero
AÑO	2017, España.

PALABRAS CLAVES	Autorregulación emocional, consumo de sustancias, depresión, deterioro cognitivo, satisfacción vital.
RESUMEN	<p>Introducción. El consumo de sustancias psicoactivas provoca efectos dañinos a nivel comportamental, emocional y cognitivo. Atendiendo a la bidireccional en las relaciones, parece importante analizar el papel de la autorregulación de emociones en este deterioro cognitivo.</p> <p>Objetivos: explorar la relación existente entre algunas variables psicológicas de autorregulación con la propensión a padecer depresión y deterioro cognitivo en consumidores de sustancias psicoactivas.</p> <p>Metodología. Se tomó una muestra intencional de 53 participantes con edades entre los 18 y 58 años (84,9% hombres) registrando los años de consumo previo. Todos demandaron tratamiento por consumo de sustancias psicoactivas. Se les administró una batería constituida por seis herramientas que evaluaban el nivel de deterioro cognitivo, depresión, positividad, autoeficacia para la regulación emocional, satisfacción vital e indefensión como pesimismo.</p> <p>Resultados. Los participantes mostraron un nivel de daño cognitivo elevado. La depresión, la edad de inicio y de consumo problemático y la falta de capacidad para regular emociones positivas explican un porcentaje importante de varianza en el desarrollo de déficit cognitivo.</p> <p>Conclusión. Se proponen programas de intervención basados en generar en los individuos autoeficacia para regular emociones positivas y negativas con objeto de rehabilitar tanto funciones cognitivas como relaciones interpersonales y satisfacción vital.</p>

ANÁLISIS DE RESULTADO

Mediante la aplicación de cuestionarios teniendo en cuenta las variables de inteligencia emocional, el consumo de sustancia, tipo de sustancia y formas diversas de expresar la agresividad donde no existía respuesta correcta, de una población de 20 personas 10 mujeres y 10 hombres, consumidores y con posibilidad de trastornos por consumo de sustancias.

Como resultados se puede identificar que, a menor inteligencia emocional, es mayor la posibilidad de depender del consumo de sustancias, como también que el consumo de spa es utilizado como evasión a factores psicosociales en espacios laborales.

Frente a la relación del consumo y la agresividad, se obtuvo en los resultados que, se puede asumir que las personas consumidoras tienen menos manejo emocional y con más facilidad sufren irritabilidad; lo que muestra que hay más posibilidad también de que participen en dinámicas delictivas y problemáticas; de lo que se puede concluir que la regulación emocional resulta como elemento moderador ya que esta ayuda al percibir emociones teniendo en cuenta a las personas que nos rodean, facilitando el razonamiento efectivo y un modo de pensar más inteligente, pero uno fundamental, es el autocontrol emocional en la capacidad de adaptación del individuo frente a los cambios y situaciones estresantes.

Para finalizar se encuentra que son muy inconclusos los resultados de diferentes investigaciones frente a este tema, por ser limitada la obtención de muestra y al tratarse de personas con datos o características específicas; por otro lado, el tipo de herramientas o pruebas que se utilicen para la evaluación, pueden resultar imprecisas o con sesgo.

REFERENCIAS

García, V., Luque, B., Santos, M., Tabernero, C. (2017). La autorregulación emocional en la depresión y el deterioro cognitivo de consumo de sustancia psicoactivas. Sistema de Información Científica, Redalyc. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/839/83952052012.pdf>

TÍTULO

La inteligencia emocional como estrategia de prevención de las adicciones

AUTORES	José A. García del Castillo, Álvaro García del Castillo López, Mónica Gázquez Pertusa y Juan Carlos Marzo Campos
AÑO	2013, España.
PALABRAS CLAVES	Inteligencia emocional; adicciones; prevención; jóvenes
RESUMEN	<p>La búsqueda de nuevas vías de prevención del consumo de drogas y otras adicciones es incesante, ya que las que actualmente manejamos siguen siendo insuficientes para cubrir todos los objetivos preventivos. El cuerpo teórico y aplicado de la prevención de las adicciones se ha nutrido, como hemos visto, de diferentes disciplinas a lo largo del tiempo y continúa en esa misma línea de acción. El estudio de la inteligencia emocional en general y como estrategia para afrontar las adicciones en particular, se incorpora hace relativamente pocos años a la investigación, pero en la actualidad ya ha desarrollado un buen número de publicaciones que la convierten en un baluarte potencial de amplio recorrido para la prevención del consumo de drogas y otras adicciones.</p>
ANÁLISIS DE RESULTADO	<p>Para el análisis de tratamientos de prevención del consumo de drogas se puntualizaron tres categorías según (Gázquez, 2009) como lo son: factores macrosociales, factores microsociales y factores individuales los cuales han tenido bases teóricas que apoyan la prevención de conductas de consumo y conductas adictivas. Desde la psicología, aunque las teorías son bastante sustentadas los tratamientos realizados demuestran poca eficacia o son poco adecuados ya que no alcanza el cubrimiento de todos los factores de riesgo de una u otra forma.</p> <p>La inteligencia emocional resulta ser un eje básico fundamental y de gran importancia ya que se considera como una habilidad que permite la adaptabilidad al constante cambio y el afrontamiento de situaciones cotidianas. Son muchos los estudio que se han realizado en torno a medir la inteligencia emocional de las personas, pero también han sido muchos los conceptos que se han involucrado y familiarizado como características importantes a tomar en cuenta como lo son: inteligencia social,</p>

interpersonal e intrapersonal pues, de estas formas se consideran las dinámicas externas a la persona teniendo clara la importancia de desarrollar capacidades para comprender su contexto y de comprenderse a sí mismo.

Según investigaciones realizadas frente a la revisión bibliográfica de artículos que relacionaban la IE y los problemas adictivos, se comprueba que cuando se presentan bajos niveles de IE se presenta de manera más relevante las conductas adictivas, esto teniendo en cuenta que los estudios han sido puntualizados al consumo de alcohol, drogas como la marihuana y la cocaína, aunque también se han analizado otro tipos de adicciones donde la IE resulta ser un buen predictor de comportamientos adictivos en abuso.

Aunque la inteligencia emocional y el consumo de sustancia ha sido tema de estudio, queda claro que las investigaciones son aún insuficientes para puntualizar que papel juega la IE en tratamientos de prevención del consumo de sustancia y adicciones, sin embargo es claro que la IE es moduladora del comportamiento final por ende se piensa que puede ser efectiva como medida de prevención también encaminando su función frente a otras variables psicosociales como las habilidades sociales, la resiliencia, el autoconcepto que permitan intervenir las conductas adictivas desde sus inicios.

REFERENCIAS

García, J., García, A., Gázquez, M., marzo, J. (2013). La inteligencia emocional como estrategia de prevención de las adicciones. . Sistema de Información Científica, Redalyc. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/pdf/839/83929573001.pdf>

Otras:

TÍTULO	Mindfulness, Una Experiencia En Adicciones
AUTORES	José Miguel Jarpa Insausti
AÑO	2013, Santiago de Chile
PALABRAS CLAVES	Meditación, Mindfulness, Adicciones, Varela
RESUMEN	<p>El objetivo de este estudio, fue evaluar la influencia que tuvo la participación en un taller basado en meditación Mindfulness sobre el tratamiento general de una población de usuarios del programa intensivo de adicciones del Cosam de Pudahuel, a partir de la experiencia de estos y la visión de los profesionales. Para generar la información se realizaron entrevistas semiestructuradas a los usuarios y un grupo focal a los profesionales a partir de lo cual se realizó un análisis interpretativo de contenido, triangulando la experiencia de los usuarios y la visión de los profesionales, con la visión del investigador y los planteamientos teóricos de la literatura especializada y la neuro fenomenología de F. Varela.</p> <p>Esto permitió concluir que la participación en el taller tuvo efectos positivos y consonantes con el tratamiento general de adicciones, en aspectos como: relajación, autorregulación, cambios cognitivos y exposición, presentes en la literatura. Sin embargo, se registraron además otros efectos que se considera no se restringirá únicamente a los objetivos de un tratamiento de adicciones.</p> <p>Otro aspecto relevante que pudo evaluarse, es la importancia del diseño de este tipo de intervenciones en la manera de vincularse con la práctica meditativa que desarrollan los usuarios y por tanto también en su impacto. Por último, se considera que la meditación si bien posee efectos potencialmente muy terapéuticos, no sería una práctica restringida necesariamente al ámbito de la salud.</p>

<p>ANÁLISIS DE RESULTADO</p>	<p>Al realizar el análisis se encuentra la importancia de los relatos de usuarios y profesionales, donde describen que los cambios obtenidos fueron positivos y que hubo relación a procesos de tratamiento para el manejo de adicciones ya que resultaron coherentes con la literatura sobre el Mindfulness. La meditación mostro avances durante las etapas de tratamiento; lo que permite sacar la conclusión de que el tratamiento no solo debe ser dirigido a prevención de recaídas o en etapas tempranas como normalmente se está abordando.</p> <p>La intervención resulta tener efectos positivos, pero también evidencio que se puede aplicar al mismo tiempo en grupos grandes de personas y aportar al impacto potencial en la disminución del consumo de medicamentos para el control de ciertos síntomas. Para algunos usuarios los efectos de la meditación resultaron ser más amplios, donde no correspondió solo al orden clínico y terapéutico sino también a aspectos existenciales o experienciales, además se apreció la meditación como un encuentro con sí mismo y la experiencia con el momento presente, herramientas que les permitió el Mindfulness como la disposición a estar atentos tanto en cuerpo como en mente.</p> <p>La meditación como intervención ayuda a comprender y enfrentar las situaciones, ayudando a la toma de decisiones asertivas más libres y responsablemente en pro del bienestar propio y del otro, así como ser más conscientes, coherente con la existencia propia y de otros en sus vidas.</p> <p>Por último, se considera que la ausencia de investigación de estos modos de intervención es dada a que estos aspectos son vistos de manera poco científicos o de difícil estudio y tienden a ser fácilmente descartados por investigadores.</p>
<p>REFERENCIAS</p>	<p>Jarpa, J. (2013). Mindfulness, Una Experiencia En Adicciones. Universidad de Chile. Recuperado de: http://repositorio.uchile.cl/handle/2250/133831</p>

<p>TÍTULO</p>	<p>Modelos interpretativos del consumo de drogas</p>
<p>AUTORES</p>	<p>Xavier Pons Diez</p>

AÑO	2008, México
PALABRAS CLAVES	Consumo de sustancias, drogadicción, modelos epistemológicos, modelo socio ecológico, psicología social de la salud.
RESUMEN	<p>Se analizan los diferentes modelos interpretativos que pretenden comprender y dar explicación a la problemática del consumo de drogas. Para ello, se estudian nueve interpretaciones teóricas que se aproximan a la explicación de esta cuestión: modelo jurídico, modelo de la distribución del consumo, modelo médico tradicional, modelo de reducción del daño, modelo de la privación social, modelo de los factores socio estructurales, modelo de educación para la salud, modelo psicológico individualista y modelo socio ecológico.</p> <p>En cada caso se expone su particular perspectiva interpretativa, sus aportaciones más relevantes y una discusión sobre sus limitaciones. El modelo socio ecológico se presenta como una alternativa plausible para explicar la problemática del consumo de drogas desde las ciencias sociales y para intervenir eficazmente sobre ella, dada su vocación integradora.</p>

ANÁLISIS DE RESULTADO

Un problema complejo que tiene tantas causas, consecuencias e implicaciones en la sociedad es punto focal de investigación y estudio, es por esto que la problemática del consumo de drogas esta abordada por distintas perspectivas teóricas y disciplinas. Teniendo en cuenta lo difícil que es el abordar la problemática del consumo de drogas no se puede analizar desde el reduccionismo ya que se ha confirmado que las adicciones causas afectaciones en todas las áreas: psicosocial, medica, sociológica, jurídica, económica, entre otras.

Están los diferentes modelos que abordan el consumo de drogas, puntualizando diferentes objetivos acordes a lo que consideran importante. Por un lado, está el modelo jurídico que considera el consumo de drogas desde aspectos legales y jurídicos, en este la droga se considera como un componente peligroso y capaz de crear situaciones de peligro y que ponen en riesgo la integridad física del individuo y la sociedad, frente a la intervención se enfoca a la prevención de riesgos sociales de manera general y la promoción de la salud desde un ámbito de intervención multidisciplinar.

Desde el modelo de la distribución del consumo se destaca la disponibilidad de las sustancias, que al tener fácil acceso y disponibilidad del producto se considera punto principal en el elevado consumo, también puntualiza el interés por las sustancias no legales donde trabajan desde el punto de hacer observación y seguimiento.

Por otro lado, desde el modelo medico tradicional la dependencia se enfatiza como una enfermedad donde la persona pierde el control sobre el consumo, por esto se considera como una enfermedad más que afecta a la sociedad.

El modelo de reducción del daño se enfatiza en cómo se pueden disminuir las consecuencias del consumo de drogas que tienen sobre la salud, lo social y lo económico sin puntualizar en la disminución del consumo, el objetivo principal del tratamiento desde este modelo, es por medio de programas acercarlos a la problemática social de las drogas y hacer hincapié en el las consecuencias negativas, las intervenciones van enfocadas al suministro de medicamentos, creación y disponibilidad de espacios donde se permita la socialización habilitados para consumidores, también brindar programas educativos con base en la reducción de daños y trabajos de campo dirigidos a informar jóvenes consumidores sobre las características, consecuencias de las drogas que consumen, esto como herramientas de prevención y promoción.

También está el modelo de la privación social, el cual propone medidas a reducir o eliminar los diferentes factores del ambiente que puedan favorecer el consumo de sustancias; esto enfatiza las tensiones sociales y económicas donde se encuentran condiciones de falta de oportunidades y la igualdad de bienestar social para todos los sectores.

Así mismo está el modelo de factores socio estructurales que asume el consumo de drogas desde el estilo de vida de las personas y la relación con las dinámicas grupales que determinan los roles que ocupa el individuo y por ende sus pautas de comportamiento.

El modelo de educación para la salud puntualiza el consumo de drogas como un problema de afectación a la salud física y relacional donde se puede tener un impacto por medio de programas educativos, este coincide con el modelo medico tradicional donde se enfatiza la sociedad como una estrategia de reducción del consumo. Las intervenciones se enfocan a una educación frente a la problemática desde las bases de educación como lo son instituciones educativas, campañas por medio de entes públicos, servicios sociales por medio de educadores comunitarios y centro de salud que trasmiten información frente al tema.

Y por último tenemos el modelo psicológico individualistas y el modelo socio ecológico, en donde el individualista entiende el consumo de drogas como un comportamiento interpretado desde los rasgos de conducta y no de personalidad y el modelo socio ecológico que puntualiza la conducta como resultado del entorno, donde se encuentra una relación entre el sistema social, cultural y de comunicación.

REFERENCIAS

Pons, X. (2008). Modelos interpretativos del consumo de drogas. Revista SciELO. Recuperado de:
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-23332008000200006