



IDENTIFICACIÓN DE FACTORES DE RIESGO Y DE PROTECCIÓN FRENTE AL
CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS, POR MEDIO DE DOS DESTREZAS
PSICOSOCIALES EN LOS JÓVENES DEL MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA

Presentado por:
MÓNICA BEATRIZ ALCARAZ ATEHORTÚA

Asesora:
LUZ DARY RÍOS CASTAÑEDA
Dra. en Psicología Social

UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, SECCIONAL OCCIDENTE
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS
PSICOLOGÍA
SANTA FE DE ANTIOQUIA
2016

Agradecimientos

Agradezco a mi madre, que ha sido mi voz de aliento todos estos años, a mis hermanas, a mis compañeros de carrera y por supuesto a todos mis amigos por confiar en mí; han sido mi respaldo incondicional. Gracias a todos por la preocupación. Fueron parte tanto de mi proceso formativo, como de mi crecimiento personal y profesional.

Agradezco también a todas las personas que me colaboraron en esta investigación.

Por último, pero no menos importante, le doy las gracias a los facilitadores de mi conocimiento, los profesores de toda la carrera, y a mis asesores les debo todo, gracias por la paciencia y por todos los consejos, les prometo que haré de mí una excelente psicóloga.

Tabla de Contenido

Agradecimientos	2
1. Planteamiento del problema	5
Antecedentes	7
2. Justificación	14
3. Objetivos.....	16
3.1 Objetivo General	16
3.2 Objetivos Específicos	16
4. Marco Teórico	17
4.1 Habilidades para la vida	17
4.2 Factores protectores.....	22
4.3 Destrezas psicosociales relacionadas con los factores protectores y de riesgo.....	24
4.4 Factores de riesgo.....	25
4.4.1 Factores de riesgo individuales.....	26
4.4.2 Factores de riesgo familiares.	26
4.4.3 Factores de riesgo sociales.	27
4.5 Sustancias psicoactivas	27
Vías de administración.	28
Clasificación de las sustancias psicoactivas.	29
4.6 Factores protectores y factores de riesgo en el consumo de sustancias psicoactivas.....	35
5. Metodología.....	37
6. Consideraciones éticas.....	40
7. Análisis de resultados	41
7.1 Toma de decisiones	42
7.1.1 Factores protectores en la toma de decisiones.....	42
Individual.	42
Familiar.	45
Social.....	49

7.1.2 Factores de riesgo en la toma de decisiones	52
Individual	52
Familiar	54
Social.....	57
7.2 Pensamiento Crítico	58
7.2.1 Factores protectores en el pensamiento crítico.....	59
Individual	59
Familiar	61
Social.....	63
7.2.2 Factores de riesgo en el pensamiento crítico.....	64
Individual	64
Familiar	67
Social.....	70
8. Discusión y Conclusiones.....	76
9. Recomendaciones	80
10. Bibliografía	83

1. Planteamiento del problema

El consumo de sustancias psicoactivas es un problema común de muchos países, donde la población más vulnerable es la de los jóvenes, quienes utilizan sustancias psicoactivas tanto legales como ilegales para alterar la percepción de sus sentidos, situación que no es muy lejana en niveles tanto departamentales como municipales. En Santa fe de Antioquia, la problemática de consumo aumenta rápidamente desde la adolescencia hasta la juventud adulta. Actualmente el municipio cuenta con numerosos lugares de consumo y expendio de alcohol, principal sustancia consumida y de fácil acceso para todo tipo de población, es, además, aceptada socialmente en contraposición de la marihuana, que es mal vista, sin embargo, su consumo es frecuente.

En el consumo de sustancias psicoactivas, son múltiples los factores de riesgo y de protección involucrados, los cuales, emergen de las relaciones interpersonales, familiares y sociales de los jóvenes, también están ligados con la etapa de desarrollo en el que se sitúan.

De esta manera los factores de riesgo y de protección, se unifican en factores psicosociales que son considerados eventos y/o condiciones de carácter psicológico y social que tienen una relación directa o indirecta con otros fenómenos o comportamientos y que pueden ser de orden causal, precipitante, predisponente o simplemente concurrente de los mismos de acuerdo con su presencia o ausencia en circunstancias concretas. Esto los convierte en factores de tipo protector o de riesgo para la incidencia y prevalencia de las problemáticas (Organización Mundial de la Salud, 2001). Citado en (Varela, Cáceres, Salazar, & Tovar, 2007)

Según Camacho (2005), la juventud es una etapa que contiene un proceso de cambios que generan vulnerabilidad y predisposición al consumo, en especial porque se encuentra delimitada por cambios biológicos importantes que marcan la llegada de la madurez física y sexual del adolescente y por cambios sociales, emocionales y cognoscitivos que suceden mientras lucha por su independencia y avanza hacia la etapa adulta.

Así pues, es la juventud un periodo de experimentación y una constante búsqueda de la identidad, allí es donde el joven se define como un individuo útil para la sociedad, o como un ser humano sin visiones ni aspiraciones; es donde el sujeto empieza a configurar su personalidad, actitudes, autoconcepto y la forma de relacionarse con su medio social.

El establecimiento de relaciones en la familia y el entorno social suponen un marco crítico que somete al sujeto a influencias directas en su desarrollo psíquico y social (Mielgo, Lorigados, Calleja, & Cachero, 2012). De esta manera, el factor social juega un papel determinante en el actuar del adolescente, que por su afán de conocer el mundo y lo que éste le puede aportar a su existencia, lo lleva a experimentar, a despertar la curiosidad, a establecer vínculos con personas, a frecuentar diversos lugares, y de una u otra manera esta conducta exploratoria incide en su personalidad.

Según Cañal (2003) las relaciones sociales son una parte muy importante en el desarrollo psicosocial de los adolescentes, sin embargo, puede ser preocupante el papel del grupo en el consumo de drogas por su capacidad de presión.

Respecto a las normas de convivencia o uso del tiempo libre, se puede afirmar que la juventud de hoy es la misma de siempre, pero en otras circunstancias diferentes, en otro mundo, que también será diferente en el futuro.

Antecedentes

Cáceres, Salazar, Varela, & Tovar (2006) mencionan en su investigación que según la Organización Mundial de la Salud el consumo de drogas puede presentarse de modo experimental, social, regular, intenso y compulsivo, pero un aspecto relevante en los jóvenes es que el consumo puede alternar entre estos modos y no desarrollarse, necesariamente, de manera secuencial hasta la dependencia. Esto puede deberse al poder de la sustancia (tipo, cantidad y frecuencia) para producir los cambios fisicoquímicos cerebrales, así como a las expectativas y los factores de vulnerabilidad personal, las condiciones familiares y sociales en que se realiza el consumo.

Además, exponen que entre los daños ocasionados por el consumo de drogas se encuentran:

- 1) los efectos crónicos sobre la salud como el daño a ciertos órganos o la aparición de enfermedades;
- 2) los efectos físicos que ocasiona directamente la sustancia en un período corto de tiempo y,
- 3) los efectos sociales derivados del consumo, como el daño de las relaciones interpersonales, la pérdida del trabajo, la desintegración familiar, entre otros.

Todas estas alteraciones producidas por las drogas, tanto físicas como psicológicas generan una degradación que puede llevar a trastornos mentales severos que impidan el normal desarrollo y crecimiento de los jóvenes y por ende una incapacidad de resolución de conflictos, toma de decisiones,

autocontrol de impulsos, autoconocimiento, manejo de tensiones laborales, rompimiento de lazos sociales y familiares; viéndose perjudicado su proyecto de vida.

Consecuentemente es pertinente mencionar que a nivel nacional y latinoamericano se han realizado diversos estudios que demuestran que Colombia es uno de los países con más altos niveles de consumo de sustancias psicoactivas (Peñaloza, Pérez, Rincón & Manrique, 2010), generando problemas en diferentes sectores sociales, en la salud, conducta y relaciones interpersonales de los sujetos afectando así sus hábitos de vida.

El Ministerio del Interior y de Justicia, el Ministerio de la Protección Social y la Dirección Nacional de estupefacientes (2013), desarrollaron un estudio en el que arroja los siguientes resultados:

- El 42.1% de las personas encuestadas declara haber fumado tabaco/cigarrillo alguna vez en la vida (53.6% de los hombres y 31.2% de las mujeres).

-En cuanto al consumo de bebidas alcohólicas, 87% de los encuestados declara haber consumido alguna vez en la vida.

-El uso de psicofármacos sin prescripción médica tiene prevalencias bajas en Colombia. El 0.5% de la población tomó tranquilizantes en el último año, sin diferencias entre sexos y en mayor medida las personas que tienen entre 18 a 34 años.

En relación con el uso de sustancias ilícitas, los datos del estudio indican que el 13.0% de las personas encuestadas ha usado alguna droga ilícita al menos una vez en su vida, un 19.9% de los hombres y el 6.5% de las mujeres:

-El 11.5% de las personas encuestadas dice haber consumido marihuana al menos una vez en la vida, con un 17.6% entre los hombres y 5.6% entre las mujeres.

-La cocaína ocupa el segundo lugar entre las sustancias ilícitas de mayor consumo en Colombia. El 3.2% de los encuestados manifiesta haber consumido cocaína alguna vez en la vida.

-Los indicadores sobre consumo de bazuco en el país indican que el 1.2% de las personas encuestadas reportó haberlo consumido alguna vez en su vida.

- Las prevalencias en el consumo del éxtasis indican que un 0.7% ha consumido alguna vez en la vida esta sustancia (0.3% varones y 0.1% mujeres).

-Para la heroína el 0.14% de los encuestados dijo haber consumido esta sustancia alguna vez en la vida, lo que equivale a 31.852 personas en el país.

- Para terminar, en cuanto al consumo de sustancias inhalables, el estudio indica que 0.7% de las personas de la muestra ha consumido estas sustancias alguna vez en la vida.

En la Universidad privada de Cali, participaron 763 estudiantes en un proyecto para describir el consumo de sustancias psicoactivas ilegales y los factores psicosociales de riesgo y de protección asociados. Los resultados muestran que la marihuana fue la droga de mayor consumo y se identifica como factor de riesgo la relación con personas consumidoras y comportamientos perturbadores, mientras que se destacan entre los factores de protección, las habilidades de autocontrol, los preconceptos y valoración de las sustancias psicoactivas (SPA) (Cáceres et al., 2006)

En el contexto del municipio de Santa de Fe Antioquia, en su Plan Municipal de Juventud (2011-2020) se estima que un 20% de los jóvenes del municipio dicen consumir diferentes clases

de sustancias psicoactivas. Y la curiosidad aparece como el factor más atrayente para el consumo en los jóvenes de 14 a 28 años.

Según los datos proporcionados por este plan municipal, la marihuana se ubica en el primer lugar con un 10%, en segundo lugar, el perico con un 3.8%, seguido de las pastillas (0.80%), los cigarrillos (0.60%), la cocaína (0.40%) y otras (1.20%).

Para abordar esta situación de consumo de sustancias psicoactivas se han implementado programas de prevención en el municipio como “Adictos a la vida” un programa de salud integral para la juventud, cuyo objetivo es desarrollar estrategias de prevención de sustancias psicoactivas en los jóvenes santafereños a través de actividades de formación, además, de la implementación de asesorías psicológicas y charlas de prevención en sustancias psicoactivas.

Así mismo, en el Plan de Desarrollo Municipal 2012- 2015 se determina que en el municipio de Santa Fe de Antioquia desde sus diferentes administraciones se han creado herramientas que permiten a los jóvenes participar en actividades culturales, deportivas y educativas, con el fin de ofrecer un espacio para su entretenimiento e impulsar la investigación en los aspectos culturales que el municipio brinda, igualmente charlas educativas de profesionales dirigidos a prevenir el consumo de sustancias psicoactivas y la sexualidad a temprana edad. Para poder implementar, ejecutar, hacerle seguimiento y evaluación a las herramientas mencionadas anteriormente es importante conocer la población del municipio que para el año 2016 es de 2265 hombres y 2260 mujeres en el área urbana; 1749 hombres y 1583 mujeres en la zona rural, para un total de 7857 jóvenes en el municipio (Datos estadísticos del sisben, Abril de 2016)

Una de las poblaciones más vulnerables al consumo de sustancias psicoactivas son los jóvenes, constituyéndose en un grupo al que se le debe dar prioridad porque comúnmente en esta etapa se despiertan curiosidades respecto de muchas situaciones en la vida. Considerando las características de esta población se pueden dirigir programas preventivos en contextos educativos que faciliten la intervención (Estudio Nacional de consumo de sustancias psicoactivas en población escolar Colombia – 2011). La prevención indaga con qué se relaciona el consumo para así determinar los factores de riesgo donde se potencia el problema y los factores de protección donde se contrarresta el riesgo a consumir (Lopez & Rodriguez-Arias, 2010).

Los factores protectores reducen, inhiben o controlan los problemas de comportamiento relacionados con el consumo de drogas o la probabilidad del acceso a ellas (Peñañiel, 2009). No se puede afirmar que una persona en la que se den uno o varios factores de protección sea invulnerable a consumir, pero a mayor concentración de factores, mayor será la protección del individuo a que desencadene una drogodependencia. No obstante, en cada individuo se hace divergente la respuesta a las situaciones en las que está expuesto, es decir, un factor protector, puede convertirse en un factor de riesgo y un factor de riesgo, a su vez puede ser también un factor protector en otro individuo.

Todo individuo está dotado de múltiples habilidades para desempeñarse en el campo individual, familiar y social, el paréntesis se hace en la capacidad que posee cada individuo para desarrollar dichas habilidades.

Las destrezas psicosociales son la combinación integral del ámbito interpersonal y el campo social en el que se desenvuelve el individuo, por tanto, son las habilidades que trascienden al crecimiento personal y social de cada ser humano.

El pensamiento crítico y la toma de decisiones son dos destrezas psicosociales relevantes para ser tema de investigación en los jóvenes, en conjunto con el análisis de los factores protectores y factores de riesgo frente al consumo de sustancias psicoactivas.

Así pues, se parte de los factores interpersonales hasta lograr la socialización con el entorno cercano del joven, de lo que es el individuo y lo que experimenta, de la capacidad que tiene para desarrollar habilidades que le son útiles para un pensamiento racional y la toma de decisiones en su diario vivir.

De este modo, se plantea un estudio de investigación que pretende explorar el campo individual, familiar y social del joven, e identificar el tipo de factores que lo exponen o protegen del consumo de sustancias psicoactivas.

La investigación es realizada en el municipio de Santa fe de Antioquia, con jóvenes residentes en el área urbana del mismo. Se aplican entrevistas abiertas semi estructuradas, donde se realizan preguntas básicas sobre su vida personal, su ambiente familiar y sus relaciones sociales. Con dicha entrevista se procede a hacer un análisis con la información suministrada por los jóvenes y se examina minuciosamente el discurso de cada joven, obteniendo como resultado factores protectores y de riesgo que influyen en la muestra sobre el tema de consumo de sustancias psicoactivas y el estado en que se encuentran los jóvenes en su capacidad de desarrollar un pensamiento crítico y una buena toma de decisiones.

El objetivo de la investigación es identificar en jóvenes residentes del municipio, los factores protectores y factores de riesgo frente al tema de consumo de sustancias psicoactivas, mediante el análisis de destrezas psicosociales como toma de decisiones y pensamiento crítico.

Con el fin de alcanzar este objetivo se aplican entrevistas abiertas, semi estructuradas a 10 jóvenes residentes del municipio, en las cuales se explora el ámbito personal, familiar y social de cada individuo, por medio de preguntas básicas que dan cuenta de cómo el joven utiliza cada habilidad social.

Así pues, la recolección de información por medio de historias de vidas, facilitan el análisis del contenido del discurso de cada joven, sus experiencias, su estilo de vida, su visión hacia el futuro, además, permite observar los hechos tal cual como suceden, cómo los vivencia el individuo y la subjetividad que guarda cada persona.

El análisis del relato, contribuye a establecer el tipo de factores que influyen en las dos destrezas psicosociales seleccionadas, como habilidades encontradas en los jóvenes para medir de alguna forma cual es la capacidad que tienen para enfrentar el tema de consumo de sustancias psicoactivas.

2. Justificación

El interés de esta investigación es identificar los factores que influyen en los jóvenes del municipio para acercarse o alejarse del consumo de SPA, se habla de factores de riesgo o de protección, en el campo individual, familiar y social del joven. La identificación de dichos factores conlleva al análisis de dos habilidades influyentes en el tema de consumo, tales como la toma de decisiones que le otorgan al individuo la capacidad de medir las consecuencias de sus actos, de buscar alternativas de solución a sus problemas y de hacer una adecuada toma de decisiones, y el pensamiento crítico, que coloca al joven en la posición de cuestionar la realidad, de reflexionar, de analizar y pensar que cada movimiento que se haga es determinante en su vida.

Con lo anterior, se exponen la divergencia de causas que poseen los jóvenes para iniciar o mantener el consumo de sustancias psicoactivas; decisión que no depende de un solo factor, sino de la mezcla situacional de factores en el ámbito individual, familiar y social del joven y la capacidad que tiene el individuo para desarrollar las destrezas psicosociales que lo hacen una persona más crítica.

Al realizar el análisis de los resultados de estas destrezas psicosociales e identificar los factores influyentes en el consumo de sustancias psicoactivas se hace un aporte al municipio de Santa fe de Antioquia ya que en éste, no existen antecedentes en este tipo de investigaciones, en las que se analiza el consumo de sustancias psicoactivas desde los factores de riesgo y de protección, en conjunto con el análisis de las destrezas psicosociales de las cuales se tiene mucha

información desde un punto de vista educativo, pero no desde la formación social para afrontar problemáticas como el consumo.

La Universidad de Antioquia como única institución en la región de occidente en formar profesionales en Psicología, está interesada en que sus estudiantes realicen estudios útiles para las problemáticas sociales que se presentan en el municipio, donde el investigador ahonda en el tema seleccionado, obteniendo en sus resultados unos indicadores de cómo se vivencia el problema y deja consignas o recomendaciones útiles para el mejoramiento de la problemática y la orientación de futuros investigadores. A la psicología se dejan algunos aportes como, el profundizar ampliando el tema, donde se pueden crear estrategias para mitigar los riesgos del consumo y además se corrobora la subjetividad que guarda un individuo en sus pensamientos y conductas. Donde en un grupo de jóvenes los motivos de consumo son los mismos, los factores influyen de la misma forma, pero las circunstancias en las que se da el consumo son diferentes.

Por tanto, la pregunta de investigación del presente proyecto es ¿Qué factores influyen en el consumo de sustancias psicoactivas al realizar un análisis del pensamiento crítico y la toma de decisiones de los jóvenes de Santa Fe de Antioquia?

3. Objetivos

3.1 Objetivo General

Identificar factores de riesgo y factores de protección frente al consumo de sustancias psicoactivas en los jóvenes del municipio de Santa fe de Antioquia, a través del análisis de la capacidad de desarrollo de las destrezas psicosociales: Pensamiento crítico y Toma de decisiones.

3.2 Objetivos Específicos

- Explorar los campos individuales, familiares y sociales de los jóvenes del municipio para analizar los factores de riesgo y de protección que influyen en el consumo de sustancias psicoactivas.
- Identificar los factores de protección frente al consumo de sustancias psicoactivas en los jóvenes santafereños mediante el uso de habilidades como el pensamiento crítico y la toma de decisiones.
- Describir factores de riesgo frente al consumo de sustancias psicoactivas analizando destrezas psicosociales como el pensamiento crítico y la toma de decisiones en los jóvenes santafereños.

4. Marco Teórico

4.1 Habilidades para la vida

Son un conjunto de habilidades propuestas por la Organización Mundial de la Salud OMS, consideradas como genéricas que capacitan al individuo para resolver problemas en el terreno interpersonal. Varios estudios indican que enseñar estas habilidades, es más eficaz para prevenir un comportamiento perjudicial que su enseñanza para solucionar un problema concreto o específico. La OMS promueve que debe ser en los programas escolares donde se enseñen habilidades para la vida y donde los jóvenes adquieran la capacidad de elegir modos de vida saludables.

La iniciativa original de la Organización Mundial de la Salud de impulsar la educación en Habilidades para la Vida en escuelas y colegios, surgió del creciente reconocimiento de que, debido a los cambios culturales y en los estilos de vida, con frecuencia las niñas, niños y jóvenes de hoy no están suficientemente equipados con las destrezas necesarias para enfrentar los enormes desafíos y presiones del mundo contemporáneo. Hacia principios de la década de los noventa, la División de Salud Mental de la Organización Mundial de la Salud (OMS), con sede en Ginebra, comenzó a difundir los materiales informativos y educativos diseñados para apoyar y promover internacionalmente la educación en Habilidades para la Vida en las escuelas y colegios. Este grupo de diez habilidades psicosociales, o Habilidades para la Vida (HpV), son fundamentalmente destrezas que le sirven a las personas para relacionarse mejor consigo mismas, con las demás personas y con el entorno, por lo que puede decirse que la educación en

HPV es un estilo de educación que se centra en los aspectos más personales, humanos y subjetivos del individuo, sin descuidar el papel de la interacción colectiva que contribuye a configurar su desempeño personal y social.

En conclusión, las destrezas psicosociales son un conjunto de habilidades que desarrolla el ser humano en su contexto interpersonal y que le permite moverse precavidamente en el campo social, en el cual está expuesto a una cantidad de circunstancias que ponen a prueba las capacidades del individuo para tomar decisiones y superar obstáculos.

Adicional a la propuesta de Habilidades para la Vida diseñada por la OMS, algunos psicólogos contemporáneos también tratan el tema de las habilidades sociales e interpersonales, como la manera en la que el individuo puede desenvolverse con autonomía a las diferentes situaciones que se le presentan en su entorno y que hacen parte de su proceso de socialización y crecimiento personal.

Las habilidades sociales son un conjunto de conductas que permiten al individuo desarrollarse en un contexto individual o interpersonal expresando sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación (Caballo, 2005) citado en (Betina, González, 2011)

Según Ovejero (1990), las habilidades sociales e interpersonales se complementan en destrezas psicosociales, algunas de ellas serían: la asertividad, autoestima, autoconcepto, el desarrollo de un pensamiento crítico e independiente, la autonomía personal, la integración social y las habilidades de comunicación.

Los comportamientos sociales favorecen a la adaptación, la aceptación de los otros, los refuerzos positivos y el bienestar del sujeto. El individuo está en busca de una aceptación social y modifica su personalidad para lograrlo, es pues un ser sociable por naturaleza que no quiere sentir rechazo por su círculo social cercano, así que se muestra simpático y dispuesto a ser influenciado por las opiniones de los demás para sentirse gratificado internamente. En la medida en que la interacción del individuo sea cada vez más satisfactoria, este recibirá respuestas positivas de la sociedad. Por tanto, la adquisición de habilidades sociales prepara al individuo para la participación competente y eficaz en diversos aspectos de la interacción humana.

Las habilidades para la Vida son las siguientes:

- **Autoconocimiento:** Conocerse es el soporte y el motor de la identidad y de la autonomía. Captar mejor nuestro ser, personalidad, fortalezas, debilidades, actitudes, valores, aficiones. Construir sentidos acerca de nosotros mismos, de las demás personas y del mundo que compartimos. Conocerse no es solo mirar hacia dentro, sino que también es saber de qué redes sociales se forma parte, con qué recursos personales y sociales contamos para celebrar la vida y para afrontar los momentos de adversidad. En definitiva, saber qué se quiere en la vida e identificar los recursos personales con que se cuenta para lograrlo.

- **Empatía:** La empatía es una capacidad innata de las personas que permite tender puentes hacia universos distintos al propio, para imaginar y sentir cómo es el mundo desde la perspectiva de la otra persona. Poder sentir con la otra persona facilita comprender mejor las reacciones, emociones y opiniones ajenas, e ir más allá de las diferencias, lo que nos hace más tolerantes en las interacciones sociales. “Ponerse en la piel” o en los zapatos de la otra persona para comprenderla mejor y responder de forma solidaria, de acuerdo con las circunstancias.

- **Comunicación Asertiva:** La persona que se comunica asertivamente expresa con claridad lo que piensa, siente o necesita, teniendo en cuenta los derechos, sentimientos y valores de sus interlocutores. Para esto, al comunicarse da a conocer y hace valer sus opiniones, derechos, sentimientos y necesidades, respetando las de las demás personas. La comunicación asertiva se fundamenta en el derecho inalienable de todo ser humano a expresarse, a afirmar su ser y a establecer límites en las relaciones sociales.

- **Relaciones Interpersonales:** Establecer y conservar relaciones interpersonales significativas, así como ser capaz de terminar aquellas que bloqueen el crecimiento personal (relaciones tóxicas). Esta destreza incluye dos aspectos claves. El primero es aprender a iniciar, mantener o terminar una relación; el segundo aspecto clave es aprender a relacionarse en forma positiva con las personas con quienes se interactúa a diario (en el trabajo, en la escuela, etc.)

- **Toma de decisiones:** Decidir significa actuar proactivamente para hacer que las cosas sucedan en vez de limitarse a dejar que ocurran como consecuencia del azar o de otros factores externos. Continuamente estamos tomando decisiones, escogiendo qué hacer tras considerar distintas alternativas. Esta habilidad ofrece herramientas para evaluar las diferentes posibilidades en juego, teniendo en cuenta necesidades, valores, motivaciones, influencias y posibles consecuencias presentes y futuras, tanto en la propia vida como en la de otras personas.

- **Manejo de Problemas y Conflictos:** No es posible ni deseable evitar los conflictos. Gracias a ellos, renovamos las oportunidades de cambiar y crecer. Pueden ser una fuente de sinsabores, pero también una oportunidad de crecimiento. Podemos aceptar los conflictos como motor de la existencia humana, dirigiendo nuestros esfuerzos a desarrollar estrategias y

herramientas que permitan manejarlos de forma creativa y flexible, identificando en ellos oportunidades de cambio y crecimiento personal y social.

- **Pensamiento Creativo:** Usar la razón y la “pasión” (emociones, sentimientos, intuiciones, fantasías, etc.) para ver la realidad desde perspectivas diferentes que permitan inventar, crear y emprender con originalidad. Pensar creativamente hace referencia a la capacidad para idear algo nuevo, relacionar algo conocido de forma innovadora o apartarse de esquemas de pensamiento o conducta habituales. Esto permite cuestionar hábitos, abandonar inercias y abordar la realidad de formas novedosas.

- **Pensamiento crítico:** Analizar experiencias e información y ser capaz de llegar a conclusiones propias sobre la realidad. La persona crítica no acepta la realidad de manera pasiva “porque siempre ha sido así”. Por el contrario, se hace preguntas, se cuestiona rutinas, investiga. El pensamiento crítico requiere la puesta en acción tanto de habilidades cognitivas (un proceso activo de pensamiento que permite llegar a conclusiones alternativas), como de competencias emocionales (relacionadas con las actitudes personales, ya que es necesario también querer pensar).

- **Manejo de Emociones y Sentimientos:** Esta habilidad propone aprender a navegar en el mundo de las emociones y sentimientos, logrando mayor sintonía con el propio mundo afectivo y el de las demás personas. Las emociones y sentimientos nos envían señales constantes que no siempre escuchamos. A veces pensamos que no tenemos derecho a sentir miedo, tristeza o ira. Este es un ejemplo de cómo el mundo afectivo se puede ver distorsionado por prejuicios, temores y racionalizaciones. Comprender mejor lo que sentimos implica tanto escuchar lo que nos pasa por dentro, como atender al contexto en el que nos sucede.

- **Manejo de Tensiones y Estrés:** Las tensiones son inevitables en la vida de todas las personas. El reto que representan no consiste en evadir las tensiones, sino en aprender a afrontarlas de manera constructiva, sin instalarse en un estado crónico de estrés. Esta habilidad permite identificar las fuentes de tensión y estrés en la vida cotidiana, saber reconocer sus distintas manifestaciones y encontrar vías para eliminarlas o contrarrestarlas de manera saludable.

4.2 Factores protectores

Se han definido como “aquellas variables que contribuyen a modular, prevenir, limitar o reducir el uso de drogas”, (Felix-Ortiz y New comb, 1992, citado en Martínez, Trujillo & Robles, 2006, p. 25), y por tanto desarrollan la capacidad de minimizar el riesgo. Así pues, la acumulación de factores protectores en la vida del adolescente predice la resistencia ante el consumo de drogas, además de facilitar el afrontamiento de los factores de riesgo y de la prevalencia de los factores protectores a lo largo del tiempo y de las circunstancias.

“En cuanto a las variables referidas al sujeto, parece demostrado que la religiosidad, la creencia en el orden moral, el grado de satisfacción personal respecto a la vida, etc., actúan como factores de protección” (Pollar et al., 1997; Ruiz Carrasco, et al, citado en La espada, Iraurgi & Aróstegi, 2004, p. 27). Es importante a la hora de crear modelos de prevención en esos aspectos personales y creencias que tiene cada individuo su relación con la edad, el sexo, y las distintas drogas y para cada uno de estos aspectos se hacen notorios diferentes barreras para evitar el consumo, incluso un buen nivel de autoestima, un adecuado autocontrol emocional, la comunicación familiar, favorecerían al sujeto frente a la desviación de aquellas circunstancias,

características, condiciones y atributos que facilitan el logro de la salud integral del adolescente y sus relaciones con la calidad de vida y el desarrollo de éstos como individuos y como grupo.

Según Cañal (2003), los factores protectores son aquellos factores interpersonales, sociales, y de influencia ambiental que son inherentes al entorno y que además eliminan, disminuyen o neutralizan el riesgo de que un individuo inicie un proceso adictivo. Así pues, los factores de protección son las características o condiciones presentes en una persona, familia, grupo o comunidad que disminuyen la probabilidad del uso, consumo y abuso de sustancias o que permiten superar el problema de la adicción una vez adquirida.

De este modo se pueden distinguir los factores protectores en tres niveles que permiten que el individuo tenga las herramientas necesarias para fortalecer aspectos importantes como su autoconocimiento, proyecto de vida, hábitos saludables, relaciones interpersonales. (Clement, Guerrero, 1997; San Lee, 1998. Citado por Medina, Urrea & Torres; 2013):

- **Nivel personal:** Capacidad de autonomía, independencia, empatía, satisfacción por lo recibido, tendencia al acercamiento hacia las personas y situaciones en el nivel intelectual, autoestima positiva, actitudes asertivas, existencia de un proyecto de vida, desarrollo de actividades sanas como la realización de ejercicio físico.

- **Nivel familiar:** Las relaciones sinceras y afectuosas entre papá, mamá e hijos, contar con adultos responsables y conscientes en el ejercicio de sus tareas de dirección, desarrollo familiar en un ambiente de respeto y colaboración, la claridad y firmeza de las normas y los principios familiares, la comunicación funcional.

- **Nivel social:** Se toman en cuenta los microambientes donde la persona se desarrolla como: la escuela, el colegio, la universidad, lugares de trabajo, lugares de recreación, la calle, entre otros; siempre y cuando éstos favorezcan la formación integral de la persona.

4.3 Destrezas psicosociales relacionadas con los factores protectores y de riesgo.

Las competencias psicosociales y habilidades interpersonales ayudan a las personas a tomar decisiones bien informadas, comunicarse de manera efectiva y asertiva, desarrollando destrezas útiles para enfrentar situaciones y solucionar conflictos, contribuyendo a una vida saludable y productiva.

Así pues, dichas destrezas psicosociales asumen el papel de factores protectores en tanto se aplican en las acciones personales, en la interacción con las demás personas o en el entorno de tal manera que éste sea propicio para la salud y el bienestar.

Cuando se utilizan habilidades sociales en la interacción con pares se obtiene un reforzamiento positivo, donde se prepara al individuo para la participación competente y eficaz en diversos aspectos de la interacción humana; una persona con habilidades sociales es capaz de resolver un problema de forma pacífica y aportando alternativas a la solución del mismo.

El individuo que desarrolla la mayor cantidad de destrezas psicosociales, es autónomo en su propia vida, toma sus propias decisiones, enfrenta problemas y conflictos, se convierte en una persona crítica capaz de asumir las responsabilidades de sus actos. Allí es donde las habilidades y capacidades que desarrolla el individuo favorecen al fortalecimiento de los factores protectores que inhiben, mitigan o reducen el consumo de sustancias psicoactivas.

En ausencia del desarrollo de destrezas psicosociales e interpersonales, el individuo está expuesto a riesgos presentes en el entorno.

Una persona no crítica, dependiente de las decisiones de otros, fácilmente influenciable, incapaz de resolver sus problemas, con baja autoestima y auto concepto negativo, puede ser propensa al consumo de sustancias psicoactivas.

Sin embargo, el riesgo es multicausal y puede presentarse en el individuo de forma subjetiva, ya que siempre se tiene la premisa de que un factor de riesgo puede ser un factor protector para otra persona y viceversa de algún modo situacional

4.4 Factores de riesgo

Un factor de riesgo en el individuo, es una característica interna o externa, una condición situacional, o un contexto ambiental que aumenta la probabilidad o predisposición al uso de sustancias psicoactivas (Laespada, Iraurgi, & Aróstegi, 2004). Estos factores, permiten predecir el desarrollo de la conducta de consumo de drogas y sitúan al sujeto en una posición de vulnerabilidad hacia ese tipo de comportamiento.

Sin embargo, no es necesaria la presencia de todos y cada uno de los factores para que se produzca el comportamiento desviado, ya que estos factores interactúan entre si y aumentan la posibilidad de que se dé la conducta (Martínez, Trujillo & Robles, 2006). Además, existen diferentes tipos de factores que aumentan el riesgo de acceder al consumo de sustancias psicoactivas como son:

4.4.1 Factores de riesgo individuales.

hacen referencia a las características internas del individuo, a su forma de ser, sentirse y comportarse, a actitudes, creencias, valores, habilidades, recursos sociales, autoestima, autocontrol y experimentación.

Algunos ejemplos de éstos factores, serían el bajo rendimiento académico, el consumo prematuro de alcohol y tabaco, la edad, la imagen negativa de sí mismo, la carencia de metas, los problemas de identidad, déficit de asertividad, la depresión, baja tolerancia a la frustración, la impulsividad, la tendencia a los comportamientos transgresores, la falta de formación espiritual, la influencia de pares, presión de grupo, la búsqueda inadecuada de la autonomía, la curiosidad y experimentación, el uso inadecuado del tiempo libre, dificultad para relacionarse con las demás personas, una actitud favorable al consumo, existencia de una crisis personal, ignorancia, el estrés.

4.4.2 Factores de riesgo familiares.

Son los aspectos de la interacción específica de cada sujeto con su familia. Entre los factores de riesgo relacionales se pueden apreciar, el abandono parcial o total por parte del padre o la madre, resultados disfuncionales de la separación de la pareja y del hogar, la ausencia de figuras de autoridad, los constantes conflictos familiares, la limitada participación de los padres en la formación de sus hijos e hijas, desinterés del padre o la madre por las actividades de sus hijos, la presencia de padres y madres autoritarios o punitivos, la inconsistencia en las relaciones entre el padre, la madre e hijos; el manejo inadecuado de la disciplina, falta de límites, la falta de acuerdo en la pareja con respecto a las reglas familiares y la educación, la práctica de la madre y padre de una doble moral: decir una cosa y hacer otra, la falta de afecto o bien cuando el mismo

se expresa mediante objetos, la indiferencia, relaciones familiares que estimulan la dependencia, el predominio de formas de comunicación disfuncional y el consumo o actitud y hábito permisivo con respecto a drogas por miembros de la familia.

4.4.3 Factores de riesgo sociales.

Hacen referencia al contexto social, educación, trabajo, amigos, sitios que se frecuentan, a todo aquello que esté ligado con las relaciones sociales.

Cañal (2003) menciona que los factores de riesgo se asocian con un potencial mayor para el consumo de drogas, aquellos que favorecen o incrementan el riesgo de desarrollar este problema, puesto que los factores de riesgo son características o condiciones presentes en una persona, familia, grupo o comunidad que facilitan el uso, consumo y abuso de sustancias psicoactivas.

Además, se asocian términos como grupo de riesgo y vulnerabilidad, el primero se refiere a la población que, por sus características intrínsecas o extrínsecas, tiene mayor probabilidad de padecer el daño; el segundo término alude a la sensibilidad o debilidad real o latente, inmediata o diferida a padecer un daño y que está determinada por aspectos genéticos no modificables a los que se le suman otros aspectos ambientales o intrínsecos del sujeto.

4.5 Sustancias psicoactivas

El Ministerio de la Protección Social (2011), afina la definición de sustancia psicoactiva, entendiendo esta, como: “Toda sustancia lícita o ilícita, de origen natural o sintético, que modifica el funcionamiento del sistema nervioso central, y puede alterar los estados de conciencia, la percepción y otras funciones del organismo”. Así pues, estas sustancias son capaces de inhibir el dolor, modificar el estado anímico o alterar las percepciones, además crean

dependencias psicológicas, físicas o ambas, ya que afectan directamente al sistema nervioso central. Por tanto, el inicio del consumo de sustancias psicoactivas y el desarrollo de la adicción depende de la interacción entre la sustancia, el sujeto y el ambiente, teniendo en cuenta variables como el tipo de droga, la vía de administración y la frecuencia de consumo.

Las drogas, en general, modifican las condiciones físicas o químicas del organismo, mediante una acción directa sobre el sistema nervioso central alterando su estructura y funcionamiento, a su vez, afecta la conciencia del individuo con efectos en el comportamiento (Organización mundial de la Salud, 2002).

Vías de administración.

Existen diferentes vías o rutas de consumo por donde acceden al organismo las diferentes sustancias ya sean inyectadas, inhaladas, fumada, ingerida, entre otras. Cada sustancia puede tener diferentes efectos en el cuerpo y la mente, que una misma sustancia puede cambiar dramáticamente la naturaleza de su interacción con el organismo dependiendo de la dosis utilizada, y que el lugar y el estado de ánimo en el que se consuman definirá en gran medida la experiencia del consumo de cualquier droga, sea café, alcohol o heroína. Tipos de Sustancias Psicoactivas

El consumo de sustancias psicoactivas lleva consigo un sin fin de efectos físicos y Psicológicos, y éstos están basados en el tipo de sustancia que se consuma.

Clasificación de las sustancias psicoactivas.

Según la investigación comparativa 2007/2011 realizada por la Secretaria Seccional de Salud y Protección Social de la Gobernación de Antioquia “Consumo de sustancias psicoactivas en jóvenes escolares del departamento de Antioquia”:

Las sustancias psicoactivas se clasifican en: Depresoras y Estimulantes del Sistema nervioso Central y Los alteradores de la percepción.

a. Sustancias depresoras del Sistema Nervioso Central: Inhiben, suprimen o reducen la actividad del sistema nervioso central, causando estados de somnolencia y lentitud física o mental.

- Bebidas alcohólicas: Obtenidas a partir de la fermentación (Chicha, guarapo, cerveza y vino) y la destilación (aguardiente, whisky, cocteles, etc) y generan efectos físicos como pérdida de las funciones de coordinación motora y afecciones de tipo hepático, nutritivo, sexual y cardiovascular entre otras. Entre los efectos psicológicos se pueden mencionar el insomnio, la angustia, la depresión, lagunas, pérdida de la realidad, dependencia, entre otras.

Según Velasco (1997). El alcohol etílico es un depresor que actúa sobre el sistema nervioso central. Incrementa la actividad inhibitoria mediada por los receptores GABA-A (neurotransmisor inhibitorio) y disminuye la actividad excitatoria mediada por los receptores de glutamato, (neurotransmisor excitatorio).

Fases de la intoxicación:

1. El sujeto parece excitado (sociable, comunicativo), pero lo que ocurre es que está desinhibido.

2. Presenta conducta emocional con pobreza de juicio y pensamiento, problemas sensorio-motrices (anestesia cutánea, incoordinación, débil visión, desequilibrio).

3. Se aproxima a la confusión mental, donde experimenta reacciones variables del comportamiento (miedo intenso, agresividad, llanto, etc.) y serias dificultades para hablar y comprender lo que se dice.

4. Incapacidad para sostenerse en pie, vómitos, incontinencia urinaria, aproximación a la total inconsciencia).

5. Inconsciencia, ausencia de reflejos, sobreviene un estado de coma que puede provocar la muerte por parálisis respiratoria.

- Inhalables: son sustancias gaseosas que se emanan de diferentes químicos industriales como los pegantes, disolventes, pinturas sintéticas, limpia manchas, acetona, gasolina, etc. Los vapores emitidos por las sustancias generan un estado parecido a la embriaguez y sus efectos físicos se caracterizan por la sensación de mareo y euforia. Una alta exposición puede conllevar una intoxicación por plomo y a la vez generar una depresión de las funciones cardíacas. A nivel psicológico, la afectación se presenta a partir de fuertes sensaciones de euforia y aturdimiento; afectación de la inteligencia; sentimientos paranoides y merma en la capacidad de abstracción y razonamiento. Las consecuencias socioculturales se caracterizan por un fuerte descuido en la apariencia física, en las labores académicas y el trabajo, agresividad con el entorno y dificultades familiares.

- Tranquilizantes, ansiolíticos e hipnóticos: entre estos se cuentan medicamentos que por su uso ocasional sin prescripción médica conllevan a problemas de adicción y a la vez, generan

efectos no deseados. Dentro de estos medicamentos se puede mencionar el Valium-Diazepam, Benzedrina, Ativan, Fenobarbital, Mandrax entre otras. Medicamentos que deben ser usados bajo prescripción médica con el fin de disminuir la tensión, la ansiedad y para ayudar a conciliar el sueño. Sus efectos físicos ayudan a disminuir la ansiedad, el dolor y a la relajación, en exceso pueden generar problemas cardiovasculares y respiratorios. Los efectos psicológicos más importantes son euforia inicial, pérdida del equilibrio y dificultades atencionales. Un consumo excesivo puede llevar al aislamiento social y se ha detectado que este guarda relación con algunos casos de suicidio, debido a que se generan intoxicaciones fuertes por el consumo que pueden llevar a la muerte.

- Narcóticos y derivados de la morfina: Sustancias como el fentanil, la heroína y la buprenorfina; las cuales se caracterizan por producir estados de somnolencia, estupor y además se sabe que tiene poder anestésico y analgésico, siendo este último, su fin médico. Sin embargo, su consumo puede generar síntomas físicos como euforia, placer, falta de apetito, e incluso infecciones en algunos órganos. Se pueden contar como efectos psicológicos, la depresión tras la ausencia de la sustancia, y además alteraciones de la memoria, personalidad y ansiedad.

b. Sustancias estimulantes del Sistema Nervioso Central: Son aquellas que incrementan la actividad del sistema nervioso central con lo cual el consumidor obtiene una sensación de aumento de sus capacidades físicas y psicológicas.

- Cocaína: Esta sustancia se obtiene a partir del procesamiento de las hojas de la planta de coca y genera adicción física y psicológica. Entre sus efectos se pueden mencionar la dilatación de la pupila, el aumento en la temperatura corporal y en la presión cardíaca. Además, esta

sustancia genera efectos a nivel psíquico, caracterizados por la irritabilidad, el desasosiego y la paranoia.

- Bazuco: Es considerada una sustancia con una alta incidencia negativa sobre la vida de las personas. Se obtiene de residuos de productos químicos utilizados en la producción de la cocaína base (Hidróxido de sodio, residuos de gasolina roja, cemento blanco, entre otros) y sus efectos a nivel físico están caracterizados por la destrucción del tejido cerebral, quemaduras en la tráquea y bronquios, por la inhalación del humo, problemas hepáticos, hipersexualidad, insomnio, entre otras. A nivel psicológico genera paranoia, agresividad, euforia y pérdida de la memoria.

- Anfetaminas- Ritalina: Este tipo de sustancias incrementan la actividad mental y a nivel físico logran hacer que las personas eviten la fatiga y que a la vez excedan sus límites de resistencia; incluso inhibiendo su apetito. Entre sus efectos físicos se pueden mencionar la alerta y la vigilancia constantes y a nivel psicológico las personas manifiestan euforia, agresividad, convulsiones, irritabilidad e incluso cuadros psicóticos.

- Éxtasis (MDMA): Su nombre científico es metilendioximetanfetamina, es una droga de síntesis fabricada en laboratorios clandestinos y se presenta en forma de pastillas. Entre sus efectos físicos se pueden mencionar el aumento de la presión arterial, fuerte deshidratación, sudoración, escalofríos, entre otros. A nivel psicológico genera confusión, sentimiento de felicidad, insomnio y paranoia.

- Poppers: Es un producto comercial que se conoce también con el nombre de Rush, Stud, Locker Room, etc. Generalmente se había utilizado en la limpieza de cabezas de VHS, pero con

el tiempo su uso tuvo fines recreativos. Su utilización puede aumentar ritmo cardíaco y reducir la sensación de angustia.

- **Cafeína:** Químicamente, la cafeína pertenece al grupo de las xantinas, que son sustancias relacionadas con los alcaloides de ciertas plantas, conocidas en medicina por su acción sobre los sistemas cardiovascular y respiratorio. Se encuentra principalmente en el café, en el té, refrescos de cola y chocolate (cacao). Los efectos que ocasiona el consumo moderado de café son ligeros tanto en el psiquismo como sobre el organismo, en general hay mayor fluidez de pensamiento, estado de alerta, sensación de bienestar. A mayores dosis sin embargo produce insomnio, irritabilidad y trastornos vasculares, como taquicardia e hipertensión.

- **Nicotina:** se extrae de la planta nicotina tabacum; droga estimulante y adictiva que se absorbe fácilmente dentro del torrente sanguíneo al mascar, inhalar, o fumar un producto de tabaco. Al entrar en el torrente sanguíneo, la nicotina inmediatamente estimula las glándulas suprarrenales para que liberen la hormona adrenalina. La adrenalina estimula el sistema nervioso central y aumenta la presión arterial, la respiración y la frecuencia cardíaca. Al mismo tiempo que la glucosa se libera en la sangre, la nicotina suprime la producción de insulina del páncreas, lo que significa que los niveles de glucosa en la sangre de los fumadores se encuentran crónicamente elevados.

c. **Alteradores de la percepción:** Estas sustancias tienen la capacidad de producir efectos que alteran la percepción, la sensación, la memoria y dichos efectos pueden verse acompañados de ilusiones y alucinaciones de tipo visual, auditivo, táctil, etc.

- **LSD (ácido lisérgico), hongos alucinógenos, ácidos:** Estas sustancias llevan a la experimentación de sensaciones místicas, alucinatorias, psicodélicas y sus efectos físicos se

caracterizan por el aumento de la frecuencia cardíaca y en la temperatura, dilatación de las pupilas, escalofríos y vértigo. Entre los efectos psicológicos se pueden mencionar la amnesia, perturbaciones emocionales, depresión, confusión mental, delirios persecutorios.

- Cannabis (Marihuana, hashish): Son sustancias derivadas de la planta *cannabis sativa* y sus efectos guardan relación con el estado de ánimo del consumidor y la cantidad ingerida. A nivel físico puede alterar la frecuencia cardíaca y generar resequedad en la boca; enrojecimiento en los ojos e incremento del apetito. Igualmente puede generar relajación, risa sin motivo, incremento en la sensibilidad sensorial y paranoia. Sus efectos a largo plazo pueden afectar la atención, la concentración y la memoria. La principal sustancia química activa de la marihuana es el delta-9-tetrahidrocanabinol (THC). Cuando se fuma la marihuana, el THC pasa rápidamente de los pulmones al torrente sanguíneo, que lo transporta al cerebro y a otros órganos del cuerpo. El THC actúa sobre sitios específicos del cerebro, receptores de cannabinoides, disparando una serie de reacciones celulares que finalmente terminan en euforia. La mayor densidad de receptores de cannabinoides se encuentra en las partes del cerebro que influyen en el placer, la memoria, el pensamiento, la concentración, las percepciones sensoriales y del tiempo. El consumo de esta sustancia por largo tiempo puede llevar a la adicción, es decir, a la búsqueda y uso compulsivo de la droga, a pesar de conocer sus efectos dañinos sobre el funcionamiento social, familiar, escolar, laboral y recreativo. Las personas que consumen a largo plazo reportan irritabilidad, insomnio, falta de apetito, ansiedad, y deseos por consumir la droga. Las dosis altas pueden producir una reacción psicótica aguda, como esquizofrenia, o una recaída en aquellas personas vulnerables a este trastorno.

- Ketamina: Es un anestésico de uso veterinario, con propiedades psicodélicas. Genera alteraciones musculares, rigidez, convulsiones, vómito y diarrea. A la vez se pueden presentar sensación de des-personalización, des-realización, sentimientos de agresión y alucinaciones.

4.6 Factores protectores y factores de riesgo en el consumo de sustancias psicoactivas

El consumo de sustancias no depende de la existencia de factores de riesgo, sino también del individuo y su entorno, tanto los factores de riesgo como los de protección actúan de la mano y se relacionan para buscar posibles soluciones que eviten o disminuyan la probabilidad de iniciar el consumo.

Los factores protectores, aplicados en programas preventivos del abuso de drogas, apoyan o favorecen el pleno desarrollo del individuo; están orientados hacia el logro de estilos de vida saludables como la promoción de la salud, que determinan normas, valores y patrones de comportamiento contrarios al consumo de drogas y que a su vez sirven de moderadores de los factores de riesgo.

La educación en salud y formación del individuo desde temprana edad, es la base de la prevención del consumo de sustancias en la adolescencia, formando en valores y habilidades que serán útiles para una vida saludable, como también lo son la buena comunicación y convivencia con las relaciones interpersonales, familiares y sociales.

No obstante, en el tema de sustancias psicoactivas, existen diversos motivos tanto en lo personal, familiar y social que llevan a la persona al consumo, así pues, los denominados factores de riesgo se encuentran relacionados con la accesibilidad que poseen las personas para adquirir

sustancias psicoactivas, la aceptación social para algunas de ellas, y la falta de información sobre sus efectos negativos.

Además, el entorno familiar que rodea al individuo puede influir en el inicio del consumo, por la falta de comunicación con familiares, conductas de consumo similares en otros miembros de la familia o la presión de la sobreprotección o descuido de padres y la ausencia de límites durante la niñez.

Sin embargo, la sociedad y los amigos, influyen notoriamente en la decisión de individuo a sumergirse en cuestiones de consumo de sustancias, tanto por la aceptación social como por la presión de pares.

Todos los factores de riesgo pueden incidir en la decisión del adolescente a iniciar el consumo, aunque existen habilidades que se desarrollan en ellos que los convierten en personas críticas y analizadoras de circunstancias que afectan sus oportunidades futuras.

5. Metodología

La investigación de tipo cualitativo se aproxima a un individuo real que puede ofrecer información sobre sus propias experiencias, opiniones y valores. El diseño fenomenológico pretende describir y entender los fenómenos y otorgarle significados desde el punto de vista individual y la perspectiva construida colectivamente, estudiando la realidad en su contexto natural, tal y como sucede (Rodríguez, Gil & García, 1996).

Por tanto, la investigación cualitativa permite un acercamiento a la población para obtener la información necesaria en el fenómeno a investigar, es así como se indaga entre la experiencia subjetiva del joven y se logra la identificación de factores protectores y de riesgo en el tema del consumo de sustancias psicoactivas, lo cual conlleva a el análisis de algunas destrezas psicosociales existentes en el individuo.

El enfoque del estudio es narrativo descriptivo, donde la información se sustrae a partir de entrevistas abiertas, recolectando datos sobre el relato de la experiencia personal del individuo, realizando preguntas sobre su campo individual, familiar y social, además de tener en cuenta su realidad actual, situaciones pasadas y aspiraciones para el futuro. Dichas experiencias se describen y analizan.

La metodología que se emplea para el desarrollo de la investigación es la de historias de vida temática, en la cual se obtiene testimonio sobre las situaciones vividas por los jóvenes

santafereños en relación al consumo de sustancias psicoactivas y a la identificación de los factores que aumentan o reducen la posibilidad de desencadenar adicciones.

Por medio de una entrevista semi-estructurada, se plantean preguntas que indagan sobre situaciones relacionadas con el campo individual, familiar y social del joven, determinando la unidad de análisis del estudio que serían los factores protectores y de riesgo, además de dos destrezas psicosociales el pensamiento crítico y la toma de decisiones.

En la entrevista se realizan preguntas básicas sobre la vida personal del joven, explorando el ámbito individual, familiar y social. Además, se presenta el consentimiento informado y se utiliza la grabadora, como instrumento de registro fiel de la entrevista.

Categorías de análisis

- Factores de riesgo y de protección.

Un factor de riesgo en un individuo es una característica, situación o contexto ambiental que aumenta la probabilidad de uso de sustancias psicoactivas. Mientras que los factores protectores son aquellas variables que contribuyen a prevenir, limitar o reducir el uso de drogas.

- Desarrollo de destrezas psicosociales.

Habilidades para la promoción y prevención del consumo, buenas relaciones familiares, sociales y personales.

Universo/ Población: La población voluntaria participante en la investigación está constituida por jóvenes desde los 14 años a los 28 años de edad, residentes del municipio de Santa Fe de Antioquia.

Tipo de muestra intencional: La mayor cantidad de individuos entre jóvenes consumidores activos, jóvenes sin contacto alguno con las sustancias psicoactivas o jóvenes con historial de consumo. Se realiza la entrevista semi-estructurada y se determina en cada uno de estos jóvenes, los factores que los protegen o los arriesgan al consumo de SPA, teniendo en cuenta el pensamiento crítico y la toma de decisiones. La recolección de los datos se realiza hasta que se logre la saturación informativa, momento en el que se selecciona la información de acuerdo con las necesidades teóricas del estudio.

Criterios de inclusión: Jóvenes, hombres o mujeres entre los 14 y 28 años del área urbana del municipio de Santa fe de Antioquia, que deseen participar voluntariamente en la investigación. Con algún contacto o ninguno en el consumo de SPA.

Criterios de exclusión: Jóvenes mayores de 28 años; jóvenes residentes de un lugar diferente de Santa Fe de Antioquia o en el área rural del municipio.

6. Consideraciones éticas

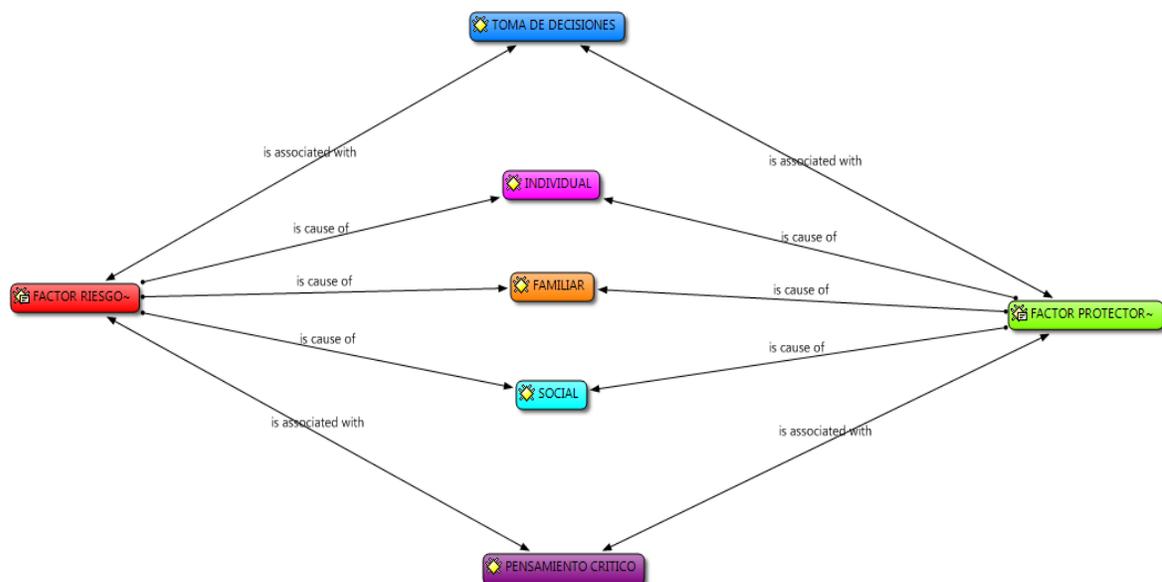
Para la realización de este proyecto investigativo se usa un consentimiento informado para los jóvenes entre 14 y 28 años, además el acudiente responsable de los jóvenes menores de edad, firma y da su autorización. En el consentimiento informado se da permiso para grabar las entrevistas en audio y se proporciona la información relevante sobre el estudio.

Las entrevistas se hacen a jóvenes voluntarios con el compromiso de dar a conocer los resultados de trabajo de investigación.

En el análisis del discurso los nombres de los participantes fueron cambiados para proteger su identidad.

7. Análisis de resultados

De acuerdo a los objetivos planteados en la investigación se realizó un análisis de los resultados con el programa ATLAS.ti, donde se consignaron las 10 entrevistas realizadas a los jóvenes voluntarios y se hizo un análisis del discurso mediante dos destrezas psicosociales, examinando en cada una de ellas los factores protectores y de riesgo, en el ámbito individual, familiar y social de estos jóvenes, residentes en Santa Fe de Antioquia.



En la figura se representa la correlación que existe entre el Pensamiento crítico y la Toma de decisiones. Los factores que influyen en el joven en los campos individuales, familiares y sociales, que los convierten en factores de riesgo o de protección.

7.1 Toma de decisiones

Decidir significa hacer que las cosas sucedan en vez de simplemente dejar que ocurran como consecuencia del azar u otros factores externos. Continuamente se presenta la oportunidad de tomar decisiones, de elegir qué hacer tras considerar distintas alternativas, en la vida cotidiana o en situaciones de conflicto.

Esta habilidad ofrece a las personas herramientas para evaluar las diferentes posibilidades en un momento dado, teniendo en cuenta necesidades, capacidades, criterios, valores, motivaciones, influencias y posibles consecuencias presentes y futuras. Además, facilita manejar constructivamente las decisiones respecto a la vida propia y a la de los demás. Una buena toma de decisiones cultiva valores como la responsabilidad, la autonomía, el respeto, la equidad y la participación.

7.1.1 Factores protectores en la toma de decisiones.

Los factores protectores se dan en tres ambientes distintos, donde se evidencian respecto a la vida personal, familiar y social del joven, elementos cotidianos que evitan o mitigan alguna relación con el consumo de sustancias psicoactivas.

Individual.

En la toma de decisiones personal del joven, se debe tener en cuenta la reciprocidad y la libertad que se le ha delegado por parte de su núcleo primario, además lo que se inculcó en la crianza (ser honesto, sincero, responsable), lo hacen una persona independiente pero no egoísta, que también consulta y comparte su opinión con las personas a las que les afecta la decisión a tomar. Pero al final, quien decide y es responsable de las consecuencias de tal decisión es el individuo, porque

en últimas, es él quien hace lo que le parece correcto. “No dejo de hacer cosas por complacer a los demás, o con los males o vicios, soy muy radical en lo que yo quiero hacer y no dejo que otros influyan en mi comportamiento”. (Martina, comunicación personal, 24 de abril del 2016)

Un elemento importante en el ámbito individual es tener algún proyecto de vida, tener visiones y aspiraciones, como parte del crecimiento personal. Los jóvenes que se enfocan en tener una mejor calidad de vida, tienen una mirada distinta y colocan mucho empeño en esta tarea, ya sea a mediano o a largo plazo, algunos ejemplos son el estudiar carreras profesionales, conformar una familia o tener trabajos independientes. “ Por el momento mi proyecto de vida es terminar de estudiar, me gustaría estudiar derecho, en unos cinco años me visualizo estudiando mi carrera para ser una excelente abogada, pero por el momento terminar el bachiller, estoy en sexto y séptimo en el sabatino”. (Yuli, comunicación personal, 19 de abril de 2016)

Las personas con un proyecto de vida claro, se trazan metas, objetivos, ideales, y encaminan su vida en torno a cumplir sus sueños, superando obstáculos.

Los proyectos de vida se plantean a largo o mediano plazo, pero, así como los jóvenes ambicionan un futuro mejor también construyen un presente focalizados en culminar metas anteriores y trabajan en los objetivos que servirán para un futuro promisorio.

No obstante, cuando las personas no tienen motivaciones en la vida como el deseo de salir adelante, de proyectarse en un futuro, o de tener aspiraciones o metas, suelen presentar conformismo con lo “poco” que han logrado, mostrando bajo entusiasmo en las labores que realizan.

Estudiar, es el deseo de superación, de formación personal, de ser individuos más integrales, de tener conocimientos porque son los cimientos de una vida productiva y gratificante. Además, le brinda estabilidad al joven y le mantiene la mente direccionada a un futuro. “En cinco años si la suerte es linda y me acompaña yo me veo como la gerente o la directora o jefe de gestión humana en una empresa que me ayude a progresar y que me ayude a crecer como persona, quiero ser totalmente independiente, quiero ser autónoma pues porque eso influye en todo mi ser como en toda mi autoestima”. (Lina, comunicación personal, 16 de abril del 2016)

Una buena toma de decisiones se ve reflejada en el joven que es capaz de superar todos los obstáculos que se le presentan en el camino que va hacia sus sueños, tales como dificultades económicas, problemas familiares, sentirse desadaptado con problemas de convivencia, y persevera, así aparezcan miles de inconvenientes, pero nada detiene a un joven que tiene sus metas claras.

Otro factor protector individual en la toma de decisiones es cuando el joven cuenta con una personalidad fuerte y bien definida, poco influenciado por agentes externos; ser una persona auténtica, autónoma e independiente favorecen a una buena toma de decisiones en situaciones tensionantes, ya que el individuo no se deja manipular por comportamientos divergentes a lo que le indica su propio ser. “Me describo como una lideresa, una chica empoderada, una feminista totalmente. Me gusta la lectura, me gusta estudiar, me gusta hacer deporte, me encanta la equidad de género, me apasiona, el trabajo con la comunidad me parece satisfactoria”. (Rosa, comunicación personal, 24 de abril del 2016).

En el ámbito individual de la toma de decisiones, existen diversos factores protectores que brindan fortaleza y autonomía en la vida del individuo, tal como una personalidad definida, los deseos de superación, de salir adelante y la claridad de lo que quiere para su futuro, así pues, el joven es más seguro, analítico y capacitado para decidir por sí mismo, sin recibir influencias de otras personas.

Familiar.

Establecer buenos lazos familiares es el principal factor protector ya que cuando hay rupturas en la relación con el núcleo familiar o ausencias, suelen ocurrir inestabilidad emocional, pues es la familia lo más relevante en la vida de una persona.

En el tema de la crianza están las normas, principios y reglas que se inculcan con un tipo de educación, rígida o flexible en la que se obtienen resultados cuando se es firme con los hijos, cuando se respeta la autoridad, aunque no se impone, cuando se suministran las bases necesarias para que la persona en un futuro pueda decidir y actuar con total confianza y asertividad. Así pues, cuando la educación es vigorosa los hijos son más independientes en el momento de tomar decisiones propias ya que se da una crianza con formación en valores, disciplina, constancia, responsabilidad; dicha educación hace jóvenes fuertes con deseos de superación y de salir adelante. “Mi familia son personas de valores, de vigorosidad, fue una formación muy buena que hasta el momento me ha hecho fuerte y me ha hecho salir adelante, la comunicación es excelente, la comprensión, ellos siempre están ahí cuando tengo un problema, yo los llamo mucho y los extraño mucho”. (Lina, comunicación personal, 16 de abril del 2016).

En esta misma línea de ideas se da la influencia de los padres, como ejemplo de vida en las decisiones que empieza a tomar el individuo en su edad temprana, para que en un futuro pueda

actuar deliberadamente. Es entonces relevante tener quien corrija el comportamiento, quien instruya sobre el bien y el mal, quien aporte principios básicos en el actuar del individuo, donde el joven pueda ser capaz de descartar posibles resultados o consecuencias negativas en la toma de decisiones. “Mi mamá siempre ha sido muy exigente, no nos deja dormir casi, ni hacer pereza, hacer lo correcto, rendir en el trabajo y en el estudio”. (Martina, comunicación personal, 20 de abril del 2016).

Los ambientes familiares donde reina la armonía, la comunicación asertiva, donde todos se expresan y tienen un buen trato; donde, aunque no todo es perfecto, saben sobrellevar los pequeños problemas, hacen que el joven se empodere de su propia vida, el saber actuar y pensar, el tener una guía de lo correcto y de cómo se deben hacer las cosas, fortalecen relaciones basadas en la comprensión. Es pues, una familia acogedora, donde todas y cada una de las decisiones son mutuas, pues la comunicación y el diálogo son determinantes para una buena relación, además, no suelen haber malos entendidos ni conflictos, porque todos están dispuestos a ayudarse recíprocamente.

Por tanto, tener un vínculo afectivo sobresaliente con alguno de los miembros de la familia, hace que el individuo adquiera razones para anticipar las consecuencias de sus actos, el impacto que tendrán en su vida y el daño que puede causar en esa persona sino se toma la decisión correcta. Es así, como se encuentra en esta persona en especial, un respaldo, un apoyo, los cimientos que sostienen su vida, favoreciendo a la toma de decisiones y más cuando tal vínculo es por una persona ejemplo a seguir para el individuo. “Le hago demasiado caso a mi padre que es una persona que siempre ha confiado en mí y me apoya en muchas cosas, mi mamá también

pero más que todo a mi papá que me da siempre ese apoyo sobre todo con un proyecto que tengo a futuro además de unos cambios que estoy realizando en mi vida”. (Paulina, comunicación personal, 18 de abril del 2016).

Cuando el joven llega al límite de una conducta, además siente que está decepcionando a otras personas, puede trazarse metas, promesas de cambio, no solo por los demás sino por beneficio de su propia vida, siempre y cuando reconozca que sus actos no han sido los mejores y que algunas conductas pueden ser destructivas para su bienestar físico y psicológico. “Mi mamá si era la que me decía mucho que dejara esa tomadera, que vea, que eso me hacía daño y todo eso pero uno en la vida alegre no piensa en eso, uno siempre piensa en es en pasarla súper rico, beber, ser libre entonces era algo que la verdad yo no le ponía cuidado pero de un tiempo para acá me di cuenta que lo que ella me decía y lo que mi papá me decían me hizo entender y pensar de que el trago era malo y bueno, en pocas palabras me di cuenta que lo que me decían era verdad por eso he dejado de tomar”. (Paulina, comunicación personal, 18 de abril del 2016); es allí donde la voluntad y deseos de superación juegan un papel importante, en el sostenimiento de las conductas de cambio, favorables para el crecimiento personal. No obstante, para que las conductas de cambio se mantengan deben darse algunos estímulos y recompensas que hagan al sujeto sentir retribución o satisfacción por los logros que está alcanzando; de lo contrario el individuo puede notarse desanimado o inconforme porque los cambios no son notorios. Además, se tiene en cuenta que es un proceso lento y que solo con constancia se pueden lograr resultados.

El joven está dispuesto a aceptar las decisiones que sus padres o seres queridos toman por él para promover cambios significativos en su vida, pero es él quien toma la decisión, después de recibir sugerencias ya que es consciente de que en su vida se están realizando comportamientos

perjudiciales para su bienestar. Así pues, el joven toma la decisión en familia y cuenta con el acompañamiento de sus seres queridos en el proceso que inicia.

El tema de consumo en una persona dispuesta al cambio se ve influenciado por las opiniones de las personas más importantes en su vida, además se busca la aceptación. Aquellas personas, establecen lazos significativos y predominantes, siendo quienes dan un balance a las decisiones que toma el individuo, dándole a conocer los pros y los contras de ciertas acciones realizadas y conductas adquiridas.

Cuando se toma una decisión, los individuos están buscando aprobación o al menos un respaldo, aun cuando se cree que la meta trazada puede ser difícil de realizar. Encontrar una voz de aliento, el acompañamiento, el apoyo de una persona cercana es significativo y más cuando es una figura representativa en la vida del joven, le brinda solidez a las decisiones que debe asumir, es cuando se cuenta con unos lazos familiares estables en los que el joven siente que está haciendo lo correcto y que, aunque los resultados no sean los esperados, podrá contar siempre con una persona que lo apoya y no escuchará reproches, sino al contrario le dará fuerzas para seguir adelante.

Cuando el individuo encuentra esa persona especial que sabe que lo respalda en su toma de decisiones se siente más seguro, con fortaleza, disposición hacia el cambio, porque este respaldo es el que resguarda al joven de caer en malos pasos, de saber que existe una persona aparte de él que puede ser perjudicada por un procedimiento inadecuado; esto es en sí una estrategia de protección en el actuar del individuo. “Mi padre siempre me decía que siempre fuera una persona honesta, sincera, responsable, que no fuera a defraudar a las personas que cumpliera por decisión propia, que siga por el camino del bien, que no me metiera en malos pasos, en drogas, que

siguiera el ejemplo inculcado” (Claudia, comunicación personal, 18 de abril del 2016).

Es así como en el ámbito familiar, el principal factor protector es establecer vínculos significativos con los seres queridos, ya que en la toma de decisiones el joven siempre está en búsqueda de un respaldo por parte de las personas más importantes en su vida y es ese apoyo lo que lo hace fuerte, el sentir el acompañamiento de estas personas y el saber que creen ciegamente en las decisiones que toma.

Social.

El joven recibe sugerencias y opiniones de terceros en el momento de decidir, pero es una persona idónea para analizar las mejores opciones y actuar de acuerdo a la conveniencia que tenga para su vida. “A uno nadie lo obliga a hacer cosas que no quiere, uno es el que decide que es lo bueno o que es lo malo”. (Julián, comunicación personal, 24 de abril del 2016)

El joven coloca en una balanza sus decisiones y no permite que otros influyan en su comportamiento, no deja de hacer sus cosas por complacer a los demás, siendo una persona radical en lo que va a decidir. “Mi padre siempre me recalca que yo era dueña de mis propias decisiones y que no me dejara llevar por influencias de los demás, que yo sabía que era lo correcto para mí”. (Claudia, comunicación personal, 18 de abril del 2016).

Además, otro factor protector en el momento de tomar decisiones es el apoyo que se establecen en las relaciones sentimentales constituyendo en las personas fuertes vínculos que conllevan al cambio en muchos aspectos de la vida personal, la mayoría de veces con resultados positivos. “Mi relación ha sido muy buena, llevamos 8 meses. He sido muy feliz, he cambiado

muchas cosas, he dejado la calle, me he dedicado a mi relación, yo mantenía mucho en la calle con ciertas amigas, pues unas amigas que tenía antes y salíamos cada 8 días, esa relación ha sido estable para mi vida, para mi crecimiento personal”. (Martina, comunicación personal, 20 de abril del 2016).

Los jóvenes tienden a buscar respaldo por su pareja en decisiones difíciles, siendo importante el apoyo y más si favorece al cambio.

Las personas vivencian por etapas, y muchas veces el estilo de vida que llevan no es el adecuado o está perjudicando su vida, así pues, se aferran a otras personas para mejorar su calidad de vida, o son estas personas las que buscan modificar su conducta para beneficio de su pareja porque piensan que está afectando su vida.

“Para salir de ahí fue algo complicado, fue más que todo fuerza de voluntad, mi novio me ayudó mucho en eso porque él es una persona muy sana y le dolía verme convertida en alguien que yo no quería ser, entonces decidí cambiar y hacerme el propósito para estar bien con mi familia y con todos los que me quieren”. (Yuli, comunicación personal, 19 de abril del 2016).

Por ejemplo, en situaciones de riesgo o de una vida vana y poco productiva, se han visto casos en los que las relaciones sentimentales son el motivo para considerar un nuevo estilo de vida, sea en conductas relacionadas con el consumo de sustancias, con asperezas con familiares o con la misma personalidad. Cuando el amor es un factor favorable para el cambio, el individuo se entrega y se compromete a dejar algunas conductas que interfieren en su relación de pareja o en su propio ser. “Antes de estar con la persona con la que estoy, yo era una persona que me parrandeaba, era muy mujeriego, muy vagabundo, una vez si probé las drogas, la marihuana, las ruedas, pero ya de resto no, todavía sigo parrandeando y estoy con la pareja con la que estoy, las

amistades mías y ella sabe que a mí me gusta mucho la parranda y muy descontrolado, a mí me gusta beber hasta que ya no haiga más”. (Juan, comunicación personal, 19 de mayo del 2016).

Lo más influyente para los jóvenes, son los vínculos afectivos, los cuales crea con su familia, pareja o con amigos. Cuando el joven cuenta con un círculo amistoso de apoyo en el que puede confiar y recurrir cuando se siente confundido para aclarar ideas, un grupo que le proporciona cierta estabilidad en momentos difíciles, donde tiene personas con las que puede compartir sus intimidades y que le aportan sugerencias constructivas, otorgará al joven otro tipo de respaldo en las decisiones que debe tomar. Además, las personas que consideran amigos, se vuelven parte de la familia y desencadenan un vínculo estrecho de fraternidad.

El joven es capaz entonces de anticipar resultados de sus posibles decisiones, es capaz de calcular el impacto que su decisión tendrá sobre sus seres queridos y sobre las personas cercanas, que la decisión que tomará repercutirá en sus propias acciones y en los pensamientos de los demás.

Un elemento a rescatar son los valores que el joven desarrolla en la sociedad, que le otorga una buena toma de decisiones, tal como entender que los demás tienen su espacio, respetarlo, y en ningún momento manipular a los demás para que trasciendan sus límites. El joven rechaza ser un ente de discordia para las personas que lo rodean, así que respeta los pensamientos, comportamientos y sugerencias de los demás, porque cada uno es libre tener su espacio personal.

Es importante entonces, que el joven practique una buena comunicación y mantenga buenas relaciones interpersonales con compañeros de estudio, trabajo y con su familia, ya que cuando se vive pasivamente, se puede tener más tranquilidad y menos presión en el momento de afrontar decisiones importantes.

Además, porque existe un prejuicio social de que los consumidores son perjudiciales para la sociedad, así que este tipo de ideas, le llevan a rechazar algún tipo de propuestas sobre el consumo.

7.1.2 Factores de riesgo en la toma de decisiones.

Los factores de riesgo en la toma de decisiones respecto al consumo se dan en el individuo, en ocasiones por su estado de ánimo, por influencia familiar o de algunos amigos.

Individual.

Las situaciones que enfrentan los jóvenes en diferentes etapas de su vida, afectan enormemente las decisiones que toman, sobre todo cuando existen cambios emocionales, tales como la depresión, los vacíos existenciales, rechazos, abandono, problemas familiares y sociales. Llegando a un punto en el que el individuo se encuentra encerrado, al límite de su vida, donde se presentan salidas distintas, pero es tanta la desesperación que el joven no las nota; los problemas sumergen al joven en un círculo de preocupaciones, sin alternativa para encontrar soluciones. “En ese momento yo no veía otra opción, entonces es como sentir que hay algo que uno puede hacer para medio llevar las cosas, entonces las drogas eran como una especie de salida cobarde por así decirlo”. (Lina, comunicación personal, 16 de abril del 2016).

Un factor de riesgo al momento de consumir, es el estado médico, cuando el individuo tiene problemas de salud, donde sabe que consumir puede perjudicarlo, se abstiene de hacerlo, o lo hace aun conociendo las consecuencias posteriores. Algunas molestias como problemas digestivos, respiratorios, sanguíneos, entre otros, son consecuencias de salud para las personas que atentan contra su vida, por un momento de diversión, donde las implicaciones son

implacables, así como las retribuciones a corto plazo en la salud, tales como los efectos secundarios del consumo de sustancias: el desgastamiento físico, el malestar, la depresión, pérdida del sentido y algunos otros efectos inmediatos.

Un factor de riesgo individual, puede ser el justificar la influencia de los demás como excusas propias, solo porque un tercero no quiere que se actúe de cierta manera, el individuo inventa miles de pretextos para apoyar su autoridad, pasando sobre las propias convicciones. Lo anterior es una búsqueda por la aceptación del otro, en la cual, solo se logra atrofiar una toma de decisiones crítica, ya que es influenciada por otros, al joven le hace falta autonomía y firmeza con sus pensamientos.

El sentimiento de soledad aun cuando se cuenta con el acompañamiento de un vínculo familiar, sentimental y social, que le brindan apoyo en su vida, es un elemento que se relaciona con el contacto de los jóvenes con las drogas. El joven, aunque tiene lazos afectivos estables se inclina por el consumo por razones diferentes a problemas, sino por algo muy propio del individuo, donde atraviesa por episodios de alteraciones del estado del ánimo, que además no encuentra motivos que la expliquen, y lo que hace es llenar su vacío existencial con una vida ligada al consumo y a un “estar mejor”, en el que olvida momentáneamente y eso le basta.

Otro elemento de riesgo en la toma de decisiones es el período de tiempo que se lleva en el consumo desde su inicio, y que se prolonga y se hace continuo, ya que, en muchos casos, el joven inicia a consumir a temprana edad, lo que significa que, de manera prematura, el joven es afectado en las apreciaciones personales y su debida toma de decisiones.

En una etapa precoz de muchos jóvenes comienza la curiosidad por saber que son las sustancias psicoactivas, y ellos mismos aceleran el proceso de experimentación con este tipo de drogas.

Por tanto, al individuo en lo personal lo asechan diversos factores de riesgo relacionados con el estado de ánimo en el que se encuentra en el momento de aparición del consumo. En ocasiones el joven se acerca a las drogas por ese cambio emocional en que se llena de pensamientos negativos que lo hacen recurrir a este tipo de sustancias; en otras ocasiones es simple curiosidad que se despierta por lo que escucha respecto al consumo y que lo estimula a experimentar por sí mismo, los efectos de las sustancias psicoactivas que seducen a más de uno.

Familiar.

La toma de decisiones se ve influenciada muchas veces por el núcleo familiar, las opiniones de los padres, de los hermanos y en ocasiones de la pareja, pueden ser constructivas en la mayoría de las veces, pero para algunos jóvenes pueden influir al punto de aplazar sus convicciones sólo porque la pareja no está de acuerdo o quiere que se disponga de su voluntad. El individuo no hace lo que quisiera por complacer a su cónyuge, aun sabiendo que no es lo correcto.

En ocasiones los problemas, rechazos o la falta de apoyo por parte de la familia en los ideales que se plantean los jóvenes, los llevan a tomar decisiones erróneas, ya que el núcleo familiar es la base a la que se sujeta el joven en el momento de decidir, el alejarse a buscar fortuna, el plantearse objetivos, metas y sueños para tener una vida productiva, buscando ayudar a los seres queridos.

Cuando el joven se ausenta de su hogar, o alguno de los seres queridos está lejos, si no se tratan de mantener esos lazos afectivos que favorecen al desarrollo del individuo no habrá un equilibrio en el bienestar psicológico del joven, afectando la estabilidad que tenía y su toma de decisiones por faltarle alguien importante en su vida.

Cuando el individuo siente que su familia no le brinda el apoyo suficiente en la realización de sus ideales, se puede mostrar desanimado, sin razones para seguir, porque si no hay respaldo, no hay de qué aferrarse.

Existen casos de jóvenes a los que en sus hogares no les brindan la libertad de ser partícipes en la toma de decisiones de su hogar, familias a las que no les interesa la opinión de sus hijos, y buscan imponer sus propias reglas como régimen último.

Esto conlleva a jóvenes inseguros, que nunca tuvieron la posibilidad de que sus propuestas fueran escuchadas y respetadas, así que crecen siendo jóvenes conformistas, que esperan que otros tomen decisiones por ellos porque no se quieren sentir responsables de las consecuencias de sus actos, si toman una decisión incorrecta.

En otros casos, los jóvenes con historial de consumo, son excluidos por sus familias para la toma de cualquier decisión, ya que no los consideran capaces de resolver problemas de forma adecuada. Esto atribuye a conflictos en la comunicación familiar, y se hacen supuestos de que las opiniones del joven van a traer consecuencias para toda la familia, siendo allí donde el joven pierde total apoyo por su círculo familiar y su toma de decisiones se ve afectada.

Además, una crianza flexible puede ser determinante a la hora de tomar decisiones, ya que el joven actúa por impulsos, porque toda su vida ha sido muy libre de hacer lo que ha querido,

allí es donde se siente la falta de respaldo por parte de los padres para los jóvenes, porque no se imponen reglas en la familia que es la primera sociedad a escala que conoce el niño, crece siendo un joven sin el criterio necesario para tomar buenas decisiones de su vida. “Mi niñez no fue la mejor, pero no fue tan mala, yo no vivía con mi mamá, siempre he vivido con mi abuela, ahora último es que mi mamá vive con nosotros, mi abuela fue la que estuvo pendiente de todo, de mi infancia, pero no fue muy estricta, si me enseñó muchas cosas, me supo educar, pero debido a que ella es muy enfermita, entonces no pudo estar siempre pendiente de mí, por lo tanto, yo he tenido una vida muy libre”. (Yuli, comunicación personal, 19 de abril del 2016).

Un ambiente familiar tenso, es además un factor de riesgo en la toma de decisiones del joven, donde la comunicación no fluye de la manera adecuada, porque sus padres o seres queridos no lo permiten, o porque los mismos comportamientos de los jóvenes son los causantes de discusiones y de problemas familiares. “La relación con mis padres es tensa por momentos, se presentan discusiones y conflictos, y otras veces es normal, más calmado. – Entonces normalmente el ambiente familiar es tenso o existe mala comunicación y porque razones hay conflictos? – Hay muy mala comunicación porque mi familia es muy mala para el diálogo, ellos no dialogan, sino que alegan y discuten y, por otro lado, pienso que mi familia tiene unos estándares muy estrictos, entonces si llego tarde es un problema por eso, es un problema por todo”. (Tomás, comunicación personal, 20 de abril de 2016).

Las relaciones familiares son determinantes en la estabilidad emocional del individuo, cuando se convive en un ambiente displacentero, se torna a buscar soluciones alternativas a modo de escapatoria de los problemas en el hogar.

Social.

El ámbito social es del cual provienen factores externos, donde el individuo adquiere mayor influencia del medio, modificando en ocasiones el pensamiento y la manera de enfrentar las cosas, el joven es, por tanto, propenso a no actuar de acuerdo a sus deseos sino a la disposición de otros. “Las relaciones sociales si me influyen mucho, porque me han hecho tomar malos caminos- ¿Qué tipo de malos caminos? -pues que lo pueden meter a uno en conflictos, en drogas”. (Danilo, comunicación personal, 19 de abril del 2016).

Cuando se influye se modifica el comportamiento y pensamiento de otros con un propósito específico, como en el momento de tomar decisiones difíciles. El individuo en ocasiones puede ser manipulado para actuar de determinada manera, siendo algo provechoso para otra persona, con una segunda intención. Influir o ser influenciado es tan frecuente, en los círculos amistosos, ya que la sociedad contiene tantos factores externos que llevan al individuo o reconsiderar sus opiniones.

Las opiniones importantes del joven y sus deseos son menospreciados por su círculo social cercano, siendo importante para él, el apoyo de compañeros y amigos, así que el joven se coloca en la posición de realizar acciones que no son acordes a sus pensamientos y a lo que realmente desea. Entonces, las amistades influyen en las decisiones del joven y muchas veces lo reconoce, aunque otras es tanta la manipulación por parte de su círculo de amigos que el joven ni nota que está haciendo exactamente lo que los demás quieren que haga.

Otro factor que influye en la toma de decisiones del joven, es el hecho de que éste, busque la manera de ser aceptado por una sociedad, a tal punto que consuma solo por quedar bien con su círculo social, involucrándose además, en actividades referentes al consumo, porque para sus

amigos es muy normal este tipo de comportamientos, el joven se coloca en un estado de ser un consumidor social y no lo hace por decisión propia, sino por la presión de integrarse al estilo de vida de sus círculos amistosos, dónde las opiniones de los demás cuentan más que las propias en las decisiones que toma el joven. El mayor miedo es el rechazo de sus amigos, sin considerar que lo que debe importarle es lo que él es como persona.

La Toma de decisiones es entonces una habilidad que desarrolla el joven para ser autónomo en su vida que le ayuda a alejarse del consumo, sin embargo, sino resiste las influencias de terceros, puede ser fácilmente manipulado para actuar de forma incorrecta en el tema de las sustancias psicoactivas.

7.2 Pensamiento Crítico

El pensamiento crítico es un procedimiento objetivo para evaluar opiniones y afirmaciones tanto propias como de otras personas, para así tomar mejores decisiones. En este proceso se debe usar el conocimiento y la inteligencia para hacer mejores análisis. Un pensador crítico hace buenas preguntas, busca mucha información, tiene la mente abierta, es justo y flexible a la hora de hacer evaluaciones, hace autoevaluaciones objetivas y honestas, es prudente al emitir juicios, dispuesto a considerar y si es necesario a retractarse. Toma decisiones justas, da argumentos, analiza objetivamente la información y experiencias de manera objetiva.

El pensamiento crítico contribuye a la salud y al desarrollo personal y social, ayuda a reconocer y evaluar los factores que influyen en las actitudes y comportamientos propio y de los demás; comprende que existen puntos de vista diferentes sobre un mismo tema, toma distancia de los propios pensamientos, emociones, prejuicios, valores y opiniones para comprenderlos y

manejarlos mejor, es autónomo y reconoce que los demás también se explican y comprenden el mundo por sí mismos.

7.2.1 Factores protectores en el pensamiento crítico.

Los jóvenes que emplean esta habilidad frecuentemente, logran identificar un problema, lo analizan antes de tomar una decisión y buscan fuentes de apoyo para resolverlo, esta destreza permite facilitar el manejo de la vida y fortalecer vínculos sociales, la práctica de esta habilidad otorga protección frente a los posibles riesgos que le rodean.

Individual.

El joven analiza cautelosamente las situaciones que debe afrontar, no quiere tomar una decisión errónea, así que construye alternativas de solución, en las que replantea las posibles consecuencias que le atañen, sean buenas o malas para su vida y para los demás. Dicho comportamiento contribuye a la formación de un pensamiento crítico y analítico, en el que el individuo no actúa por impulsos, ni toma decisiones ligeramente, al contrario, piensa en los riesgos o beneficios que obtendrá. “En el momento de tomar una decisión yo me considero una persona independiente, uno si dialoga ciertas cosas, pero uno siempre es el que toma la decisión, si la otra persona me dice no hagas esto, yo lo considero y lo analizo y si me conviene lo hago y si no lo rechazo, la cosa es de analizar y uno al final es el que decide”. (Rosa, comunicación personal, 24 de abril del 2016).

Algunos jóvenes, manifiestan un pensamiento crítico y argumentativo en el aspecto religioso, ya que no anteponen las creencias de sus padres sino las propias por medio de su propia experiencia, muestran un pensamiento libre y actúan sin recibir ese tipo de influencias, sin

embargo, consideran que este tipo de educación pudo haber sido resultado de las personas que son hoy en día. “Mis padres son excesivamente religiosos y cuando yo era pequeño me llevaban a misa y a los 13 o 14 años yo en cierta medida, ya no aceptaba ir a misa”. (Tomás, comunicación personal, 20 de abril del 2016).

El pensamiento crítico también se forma de acuerdo a la experiencia del individuo, quizá el afrontar situaciones de riesgo lo hacen visionar una mejor toma de decisiones. Por tanto, surge como consecuencia de sus propios actos, adecuándose como un factor protector para el individuo. “Hubo un tiempo en el que me gustaba consumir mucho perico, pero era como si me estuviera envenenando, luego tuve una recaída, estuve muy mal físicamente, fue una crisis como consecuencia del consumo excesivo y prometí que nunca lo iba a volver a hacer, entonces por ese lado no me gustó y no me gustaría volver a repetirlo, y al principio lo hice por curiosidad, por saber que se sentía, pero no me llamó mucho la atención”. (Yuli, comunicación personal, 19 de abril del 2016).

Recapacitar de algún modo en un tipo de conducta, modificarla, replantear sus pensamientos, apuntan a una persona crítica, que es capaz de inspeccionar en su propio ser y de admitir lo que está haciendo mal, así que se proyecta estrategias para cambiar sus acciones hasta encontrar bienestar.

Otro factor protector es una adecuada autoestima, ya que satisface al individuo en todo lo que realiza, atribuyéndose virtudes y valores que favorecen a su independencia y autonomía, siendo una persona con miles de fortalezas que no se dejan menospreciar en ninguna situación, al contrario, son líderes, independientes, sociables, alegres y con buenas relaciones interpersonales. Además, se coloca límites en su comportamiento y es riguroso en lo que se propone, poco

influenciable, porque es autónomo en las deliberaciones de su vida, aunque evalúa y acepta los pensamientos de los demás, aunque no comparta las mismas opiniones, el pensador crítico es quien analiza y conoce las implicaciones de todas las decisiones que toma.

El joven crítico es también, el que se proyecta metas todos los días, que no se queda con lo que todos le dicen, el que siempre busca salir adelante, aunque todos los factores estén en su contra (condiciones económicas, limitaciones físicas o cognitivas), es quien trasciende, un emprendedor, un ser autónomo, al que no le gusta el conformismo y el que sabe que, con perseverancia, todos los sueños se pueden alcanzar, aunque tome tiempo, trabaja día a día para cumplir sus metas de superación.

El joven se convierte en una persona autónoma que puede establecer relaciones sociales con personas consumidoras, respetando su conducta, porque es un comportamiento muy personal, y él no debe entrometerse en los pensamientos de cada cual, además tiene la capacidad de rechazar cualquier propuesta de consumo, tomando buenas decisiones para su vida, donde frecuenta sitios relacionados con el consumo pero no le interesa ninguna sustancia solo quiere divertirse bailando o compartiendo con amigos, y no percibe ningún riesgo en estar en este tipo de sitios ni le importa los prejuicios sociales si lo ven en esta clase de lugares.

Familiar.

El tipo de crianza se ve reflejada en el joven, su educación en valores, principios normas, reglas se manifiesta en el tipo de persona que es, además si en su niñez le daban libertad de decidir, éste forma pensamientos independientes. “Yo desde muy temprana edad fui muy bien educado por mis padres, me enseñaron que era lo bueno, que era lo malo, en que podía estar afectada la vida mía y con base a eso fue mi desarrollo como persona y actualmente veo que, si

me ha servido, porque soy un pelado diferente a los demás que no consume drogas ni nada de eso”. (Juan, comunicación personal, 19 de mayo del 2016).

En momentos de crisis existencial, el individuo asume una posición analítica y tiene en cuenta a los seres queridos para afrontar sus problemas, evalúa las opiniones y sugerencias de las personas que están a su alrededor y es consciente de que nada de lo que estas personas le dicen es para causar malestar, al contrario, es para beneficio de su propia vida, para que tenga una mirada diferente.

El joven es capaz solucionar problemas y conflictos en su hogar, las peleas y discusiones familiares son comunes y no guarda rencores, sino que asume sus errores y busca alternativas de solución para problemas cotidianos. Reconoce que el mismo asunto de discusión puede tener distintos puntos de vista y debe aceptar que no todas las personas tienen los mismos, pensamientos, así que dichos pensamientos, se respetan y analizan para tomar decisiones asertivas.

Un joven crítico, se preocupa por el bienestar propio y el de sus seres queridos, por tanto, se toma el tiempo necesario para decidir sobre propuestas difíciles, consulta el tema con aquellas personas importantes en su vida y busca alternativas de solución antes de elegir cualquier cosa que lastime a sus seres queridos o a él mismo. El individuo, siempre actúa pensando en el bienestar propio y de sus familiares, para no hacer sufrir con sus actos a las personas que quiere y le brindan su apoyo.

Social.

Una persona crítica se empodera de su vida y no deja que terceros influyan en sus pensamientos, es una persona que analiza y reflexiona todas las opiniones de los demás y considera o rechaza lo que no le parece correcto para su vida. “Yo no dejo que lo comentarios de la gente me afecte, en un momento si trate de ser así para ser aceptada, pero después me di cuenta que, porque uno tiene que cambiar las cosas que a uno le gustan por complacer a los demás, en ese sentido, yo siempre he hecho lo que a mí me ha parecido, lo que yo creo correcto, lo que a mí me hace sentir bien y eso es lo mejor que una persona puede hacer, que no hay nada más bonito que ser uno mismo en todas partes”. (Yuli, comunicación personal, 19 de abril del 2016).

Además, analiza observa cuidadosamente las conductas de los demás, y descarta con qué tipo de personas no debe relacionarse porque considera que podrían ser perjudiciales para su vida. No obstante, tiene una mente abierta y comprende que en la sociedad existen personas divergentes y acepta sus comportamientos, pero no los comparte.

Las relaciones sociales se incorporan al individuo, así que el joven busca fortalecer sus círculos amistosos con actividades distractoras saludables, que conlleven al diálogo, deporte, recreación, lugares tranquilos, que busquen una participación activa del joven en la sociedad y en la vida personal de sus amigos.

Compartir con los amigos se convierte en el joven un tipo de necesidad o costumbres, como hábitos de vida saludable para su bienestar, el sentirse acompañado, apoyado, porque sabe que es un buen elemento que puede aportar mucho a las personas con las que se relaciona.

El joven se desenvuelve socialmente de una manera pacífica y tranquila, porque utiliza una comunicación asertiva y es precavido en su forma de actuar y de relacionarse con amigos, compañeros de estudio y de trabajo, así que no manifiesta tener conflictos con estas personas en el ámbito social.

La creencia inculcada por parte de la sociedad de que las sustancias psicoactivas son malas, perjudiciales para la salud, que causan problemas a nivel de relaciones interpersonales y que algunas no pueden ser aceptadas legalmente por sus efectos adversos para un individuo en sociedad, hacen reflexionar al joven e investigar el porqué de la prohibición con este tipo de sustancias, siendo una persona crítica en el momento de decidir, ya que conoce las consecuencias relacionadas con el consumo y cuenta con la información necesaria sobre este tema.

7.2.2 Factores de riesgo en el pensamiento crítico.

Las personas que se dejan llevar por sus impulsos, no se detienen a analizar las situaciones, sino que se quedan con lo que otros opinan, son fácilmente influenciadas por otras personas en la toma de decisiones.

Individual.

Estar errados en algún tipo de pensamiento, como cuando se asume que las sustancias psicoactivas solo son un estilo de vida y el hecho de que otras personas no lo acepten es el verdadero problema. El joven se escudilla en supuestos beneficios que le trae el consumo a su vida, cuando en realidad, las consecuencias físicas y cognitivas siempre están presentes tanto como los efectos del consumo. “El consumo de marihuana, aunque para mi vida no es perjudicial, para otros sí, me explico: la marihuana es una sustancia ilegal, siendo más natural

que drogas como el alcohol que es dañino y es socialmente aceptado, así pues, la marihuana es rechazada y estigmatizada por muchas personas, y cuando uno está rodeado de este tipo de gente, no aceptan que personas como yo consuman y hablen libremente de su amor por el cannabis”. (Tomás, comunicación personal, 20 de abril del 2016).

El tipo de distracción de algunos jóvenes es el consumo de sustancias como el alcohol, la marihuana, con amigos que adoptan las mismas costumbres. Los sitios frecuentemente visitados son de expendio de licor, bares, discotecas, y el deseo de “relajarse” es tan fuerte que en ocasiones los jóvenes consumen en su propio hogar. Sienten que ya no pueden dejar esa rutina, ese estilo de vida, en el que es de diario, en el caso de la marihuana o de cada fin de semana en el caso del alcohol. Se excusan en que pasan toda una semana de responsabilidades académicas y laborales, así que el fin de semana, desde el viernes se presta para el consumo como forma de distracción y de un “descanso merecido”.

Las personas que llevan un tipo de vida rutinaria, referente al trabajo y el estudio, presentan un desgaste físico, y suelen tener episodios de tensión por hacer las mismas cosas por un período prolongado de tiempo, conllevándolos a desear otro aire, ya que se sienten ahogados por el mismo estilo de vida y buscan actividades de esparcimiento benéficas para su distracción. Puede que en este momento el joven, tome decisiones erróneas en la forma de diversión que encuentra como alternativa a sus hábitos rutinarios, inclinándose por sitios con ambientes propicios para el consumo de sustancias psicoactivas tales como el alcohol, la marihuana, el perico, entre otros.

El joven además se autoevalúa, reconoce las falencias de su comportamiento, pero no es capaz de implementar estrategias para corregir su conducta, solo deja que las cosas pasen y no

pone límites a su problema de consumo, sin embargo, visualiza las consecuencias de sus actos a mediano plazo.

El joven adopta como un hábito más, la “rumba” y el consumo excesivo de alcohol o marihuana periódicamente, en ocasiones desmesuradamente.

El estilo de vida es entonces uno de los factores más relevantes en el consumo recurrente de sustancias psicoactivas, pues están por un lado los jóvenes que se sienten tensionados por una vida rutinaria y agotadora, y, por otro lado, los jóvenes que se sienten aburridos y con problemas personales, ambos optan por frecuentar ambientes prestos al expendio y consumo de sustancias como medio de distracción.

Un elemento a discutir es el tema de la educación en los jóvenes. Contar con un proyecto de vida, se ha dicho que es un factor protector, pero cuando el joven no cuenta con visiones ni aspiraciones para en un futuro tener una vida estable, el individuo se queda con lo que la vida le enseña, con lo técnico de los trabajos mecánicos, y no se proyecta en crecer como una persona formada. Así que, se convierte en un factor de riesgo, el no evaluar sus convicciones, ni analizar si la vida que lleva actualmente le va a seguir dando frutos en un futuro lejano.

En el tema del consumo, aunque el joven cuente con un proyecto de vida sólido, éste puede verse afectado en la medida de que su comportamiento le trae problemas personales y él mismo puede sabotear el alcance los objetivos que se ha trazado. Aunque piense que su pensamiento es analítico, en algo está fallando, pues no está dimensionando la realidad de que el consumo de sustancias psicoactivas, ya está interfiriendo en su toma de decisiones, en sus relaciones personales y en su proyecto de vida; y no solo en sus aspiraciones como personas, sino en las consecuencias y efectos a largo plazo que conciernen las drogas.

Así pues, este pensamiento errado lleva al joven a tal punto de convencerse de que ellos son dueños de su vida, que pueden controlar su consumo, que no es algo patológico, sino un hábito más, una costumbre que se aleja de ser una necesidad, cuando en realidad la sustancia domina tanto el organismo que el cuerpo la pide, la necesita estabilizarse.

Además, el joven se muestra tan ensimismado, que no acepta que tiene un problema de consumo, y se excusa con el pretexto de que es un estilo de vida más como cualquier otro, y que el hecho de que muchas personas no acepten su comportamiento, no va a ser motivo para dejar de consumir, porque lo hace por decisión propia.

Familiar.

El joven se cierra en sus pensamientos y no permite que sus seres queridos intervengan en la solución de sus problemas de consumo, lo que causa malestar en la relación familiar, conflictos con los padres por su conducta y un ambiente tenso. Las discusiones y los enojos se hacen reiterativos, se convierte en una familia que no practica el diálogo sino la discordia. Un ambiente familiar tenso por causa de un problema de consumo en vez de mitigar este tipo de comportamiento, provoca un acercamiento recurrente a las sustancias. “Los que consideran que mi estilo de vida gira en torno al consumo son mis padres, yo realmente difiero de eso. Mi vida tiene otras dimensiones, y que por el hecho que uno fume marihuana no se le puede reducir a alguien o un lugar peyorativo o despectivo”. (Tomás, comunicación personal, 20 de abril del 2016).

La poca relación y comunicación con el núcleo familiar, colocan al joven en una posición en la que debe buscar en un ambiente externo lo que les ha sido negado en el hogar, jóvenes con un tipo de familia disfuncional, donde no reciben apoyo, ni opiniones en la toma de decisiones,

ni crea vínculos filiales con las personas con las que convive, encontrando en los factores sociales unos lazos afectivos y de comprensión para sus problemas.

Otros jóvenes, se inclinan hacia el consumo por la falta de una figura de autoridad en sus hogares, lo que los incita a realizar acciones deliberadamente. Así que recibe regaños, pero el joven no acata a órdenes, ni razona los motivos por los que se le prohíben ciertos comportamientos, porque la figura de autoridad desde la niñez no está presente. Así mismo, están estos jóvenes sin ningún tipo de figura de autoridad a lo largo de su vida, y están otros jóvenes que, si la han tenido, pero aprovechan la ausencia de dicha figura para actuar de una manera en la que estuvieron controlados.

Un factor de riesgo familiar para el pensamiento crítico es la ausencia o pérdida de un ser querido. En el cual no se razona de la manera adecuada, sino que todas las decisiones están influidas por las variaciones en el estado de ánimo del joven, por dicho suceso. En el caso de la ausencia, se trata de jóvenes que crecen sin el acompañamiento de alguno o ambos padres, estas personas se crían con tíos, abuelos, u otras personas y crecen con un tipo de abandono por parte de sus progenitores, los cuales en ocasiones no viven con ellos por problemas intrafamiliares o disgustos mutuos. “Vivía antes con mi mamá, tuvimos problemas, entonces me echaron y me vine a vivir donde mi abuela que me brindo la mano, y mi papá, a mi desde los ocho años, me dijeron que tenía papá, me lo presentaron y a los diez años se desapareció, no sé dónde está, ni nada de eso, ni se ha reportado”. (Danilo, comunicación personal, 19 de abril del 2016); aquí, se manifiesta claramente la ausencia de una imagen a seguir, ya que en ocasiones dichos jóvenes adoptan pensamientos libertinos. Por otro lado, se tiene la pérdida de los seres queridos, cuyos vínculos afectivos hayan estado puestos en un familiar que fallece, se tiende a un descontrol en la

conducta y emociones, un límite donde el joven en medio de su desesperación puede refugiarse en ambientes perjudiciales para su bienestar físico y psicológico.

Así mismo, los problemas familiares y la falta de comprensión afectan la estabilidad emocional del joven, cuando no se tiene un respaldo y se siente solo en su dolencia llevándolo a tomar malas decisiones, aun sabiendo que el consumo es una fantasía pasajera, momentánea, que empeora la situación y que no cura dolores. “Llego un momento en el que había muchos problemas familiares y me sentía muy sola, muy deprimida, no tenía casi amigos, no tenía un apoyo, no tenía a nadie que estuviera conmigo, fue más que todo una especie de depresión que tuve y eso fue lo que me llevo a buscar un consumo frecuente”. (Yuli, comunicación personal, 19 de abril del 2016).

La niñez tradicionalmente, supone que un niño para ser una persona integral debe criarse en un hogar compuesto por padre, madre y hermanos, con vínculos filiales y fraternales que le proporcionan al individuo cierta estabilidad. Una niñez alternativa sería en el caso de algunos jóvenes que fueron criados en ausencia de sus padres por familiares cercanos quienes no les proporcionaron una educación rígida, sino algo flexible, lo que da como resultados jóvenes independientes pero libertinos llevados de su parecer ya que crecieron confundidos por quien debería ser su figura de autoridad, cuando veían a otros niños creciendo en el modelo tradicional de una familia. Aun así, agradecen haber sido criados por personas que, si se interesaron por su bienestar, cuando sus propios padres no lo intentaron.

Otro factor de riesgo familiar es la poca importancia que para algunas familias tiene la opinión de los jóvenes, su voz y voto en decisiones que le interesan a todos los miembros de la

familia a su vez menospreciar la postura de sus pensamientos, ya que reduce su capacidad de análisis y de anticipación de respuestas.

El joven consumidor como protección, busca esconderse de las opiniones de sus padres o seres queridos, pues conoce las consecuencias y prejuicios de su conducta, pero cuando todos lo descubren, se empeora la situación de consumo porque si en un principio la conducta fue por experimentación, ahora el joven tendrá que lidiar con problemas, disgustos y rechazos familiares, provocándose momentos de desesperación, depresión y soledad.

En la mayoría de los casos, los padres no asimilan la condición en la que se encuentra su hijo, así que imponen reglas estrictas en su hogar para tratar de corregir la conducta del joven, pero eso solo conlleva a peleas y discusiones frecuentes, y manipulación por parte del joven para persuadirlos acerca del problema.

La situación de consumo del joven se convierte en una problemática familiar, donde el joven no va querer rehabilitarse y los padres nunca van a aceptar este tipo de comportamientos, entonces el joven puede llegar a obtener provecho de sus padres, manipulándolos con propuestas engañosas para que le proporcionen dinero para poder consumir.

Social

Algunos jóvenes argumentan posturas para defender el estilo de vida que llevan y en ocasiones parece ser efecto de lo atacados que se sienten por consumir por interés propio y no por factores situacionales. Las sustancias socialmente aceptadas, como el alcohol y el cigarrillo, siempre van a estar en contraposición con las sustancias psicoactivas ilegales como la marihuana, en tanto se mantiene en discusión el grado de daño que produce en las personas. Independiente

de lo anterior, realmente, cualquier sustancia que altere la percepción de los sentidos y cause efectos a corto, mediano, o largo plazo, causará daños irreversibles para el individuo sin importar la percepción social.

El tipo de amistades que rodean al individuo en un estado de ánimo bajo, son determinantes en la decisión de consumir, porque muchas veces no se cuentan con personas que hagan reflexionar sobre sus problemas, sino con personas que ofrecen soluciones “fáciles” para evadir la realidad. “Las amistades no eran muy buenas, porque no son de los que te dan consuelo cuando estas mal, sino de los que te dan trago”. (Lina, comunicación personal, 16 de abril del 2016).

Un círculo social estable, lleva al joven a refugiarse en amigos que le sirven para distraerse de problemas personales, familiares y laborales, así que este tipo de apoyo siempre apunta a “la calle” y a acudir a lugares de distracción donde se promueven actividades de consumo de alcohol y de otras sustancias. Además, se hace rutinario con frecuencia recurrente, hasta llegar al punto que el joven lo hace cuando no tiene ningún tipo de problemas, sino por costumbre social con sus amistades.

Cuando se cuenta con amistades relacionadas al consumo se tiene un riesgo de que no se analicen bien el tipo de invitaciones por parte de estas personas a integrarse a actividades de consumo normales para ellos.

El ámbito social es pues, propicio para la iniciación del consumo, donde se comparte con los amigos y donde el joven tiene la posibilidad de conocer otro tipo de amistades; ésto y episodios de depresión se suman, desencadenando motivos para experimentar el consumo.

Otro motivo recurrente en el joven es la curiosidad, el saber que se siente consumir, el efecto que causan las sustancias psicoactivas, el experimentar por decisión propia y no por ninguna presión de algún tipo, solo por un deseo natural de conocer este tipo de sustancias. “Yo probé esas sustancias por experimentar, por el modo de rumba, por la sensación del momento, pero no por problemas o depresión, sino por los amigos, por cosas de pelaos, de loqueras”. (Juan, comunicación personal, 19 de mayo del 2016).

Pero cuando esta curiosidad trasciende, el joven se ve inmerso en un problema de consumo, cuando se hace indispensable obtener los efectos de las drogas y la conducta se establece en el individuo, convirtiéndose en una necesidad, cada vez más frecuente. “¿Con que frecuencia consumes? – Más que todo eso es una costumbre, primero que para botar llenura o antes de comer, cada cuatro horas o seis horas, a mí no me gusta depender de la gente sino estar reservado, compro lo mío”. (Julián, comunicación personal, 24 de abril del 2016).

Entonces las amistades o el tipo de amistades son uno de los factores prominentes en el inicio de consumo, el tipo de actividades que realicen, la clase de lugares que frecuenten y la calidad de personas que sean estas amistades, influyen en el pensamiento del joven y despiertan esa curiosidad natural que tiene el individuo por conocer, por vivir experiencias distintas. Los jóvenes declaran que la curiosidad por este tipo de estigmas sociales se incrementa, y que muchos no acudieron a la droga por problemas momentáneos, sino como una actividad más que se hace entre amigos.

El joven es más rutinario aun, porque en su afán de escapar de su diario vivir, de una vida llena de presiones en el trabajo, estudio, vida familiar, etc., encuentra una forma de distracción que lo hace establecer un tipo de comportamiento repetitivo. En el caso del alcohol, se convierte

en una conducta de cada fin de semana, invirtiendo muchos recursos económicos para este tipo de diversión y sobrepasando las sugerencias de seres queridos y familiares, ya que el joven es libre en su modo de distracción y siente el impulso de “asistir” a la cita semanal que tiene con sus amigos para consumir esta sustancia y sentir sus efectos.

En el caso de la marihuana el joven necesita consumir en un tiempo limitado, desarrollando mayor dependencia, estableciendo un consumo diario y una necesidad constante de estar bajos los efectos de la sustancia.

Las demás sustancias como el perico, cigarrillo y alucinógenos, no se usan con una frecuencia establecida sino como parte del momento que conlleva la “rumba” en sitios de expendio y consumo de alcohol, donde algunos jóvenes adicionan estas sustancias a su consumo habitual y otros jóvenes prescinden de esto.

Es así como adoptan un nuevo estilo de vida de consumo, ya no existe una vida saludable, y las demás dimensiones que componen su vida se ven afectadas por el consumo en sí, así el joven tenga la creencia de que controla su consumo, puesto que es la sustancia la que ahora lo domina a él.

Después del inicio de consumo el joven decide frecuentar los mismos sitios y el mismo tipo de amistades que le facilitaran el acceso a la sustancia preferida, donde ninguno parece interesado en modificar su conducta, y ahondan en el deseo que siente el joven por seguir experimentando con la droga.

Los motivos de consumo parten de dos vertientes circunstanciales, por un lado la curiosidad, ligada al círculo social, entre amigos de experimentar con las drogas, y por el otro

lado, por momentos de tristeza, angustia, soledad, también relacionado con el tipo de amistades que tratan de “aliviar” su dolencia proporcionándole sustancias psicoactivas al joven para que olvide sus problemas; en el último, el joven experimenta dos sensaciones distintas: una euforia donde se “olvidan las penas”, y una profundización en el problema personal que lo llevó a consumir.

Otro factor que se evidencia después del consumo, es cuando el joven no reflexiona sobre las prioridades de su vida, ya que siente un deseo, una ansiedad por estar en lugares de consumo, así tenga cosas pendientes por hacer, evade su responsabilidad y no presta mucha atención a las consecuencias que le pueden causar este tipo de conductas. En este punto, el consumo interfiere en la funcionalidad de la vida del joven, ya que deja asuntos importantes de su vida, de su futuro, por un momento de “relajo” y no toma decisiones correctas, ni mide la magnitud del problema que tiene.

El consumo perjudica al joven entonces, en su vida personal, familiar y social, ya que existe en la sociedad un tipo de discriminación hacia las personas que tienen este tipo de comportamientos, pues no se acepta que un individuo utilice ciertas sustancias, ya que esto no es un estilo de vida saludable, y se convierte en una problemática social el tener que convivir con este tipo de personas, justificación de discordia y repudio entre los ciudadanos.

El joven que logra desarrollar un buen pensamiento crítico, es quien acepta todos los comentarios y sugerencias que vienen del entorno que lo rodea, pero analiza detalladamente que tipo de acciones puede realizar, y si sus pensamientos no concuerdan con los de los demás, respeta sus diferentes opiniones. Es entonces una persona empoderada de su vida, que no se deja

influir fácilmente por agentes externos, es consciente de lo perjudicial que pueden ser algunas decisiones para sí mismo y para sus seres queridos.

8. Discusión y Conclusiones

Los resultados obtenidos muestran que los factores protectores familiares predominan en la toma de decisiones del individuo, pero que los factores de riesgo sociales influyen en su pensamiento crítico.

Establecer buenos lazos familiares, el crear vínculos afectivos, el tener una figura a seguir y un apoyo que brinde acompañamiento, son los pilares del joven y son de gran importancia en el desarrollo del pensamiento crítico en el cual se hace uso de una adecuada toma de decisiones, ya que el joven es seguro de sí mismo, y se convierte en una persona autónoma en sus opiniones, porque sabe que tiene un respaldo para todas las acciones que realiza.

La estabilidad emocional principalmente en las relaciones familiares, influyen en lo que el joven es como individuo, sus destrezas personales, el empoderamiento de su vida, la responsabilidad en el momento de tomar decisiones, la formación de un pensamiento analítico, siendo relevante el apoyo y la credibilidad que obtiene de sus seres queridos, ya que, de lo contrario, el joven se torna inseguro y fácilmente influenciado por conductas inadecuadas.

Las relaciones sentimentales también constituyen en las personas unos fuertes vínculos que conllevan al cambio en muchos aspectos de la vida personal del joven, la mayoría de veces con resultados positivos, ya que es otro tipo de respaldo, una dependencia afectiva.

Cuando el joven convive en un ambiente familiar tenso, es propenso a actuar de manera errónea, esa conducta se hace cada vez más recurrente porque no tiene la estabilidad emocional que necesita por parte de sus seres más queridos.

También se destaca el tipo de crianza del joven, una educación vigorosa, basada en principios, normas y valores forman en el joven, un pensamiento crítico con una buena toma de decisiones. El tener una figura de autoridad que lo corrige y guía por el camino correcto y que además lo acompaña en el proceso de crianza, proporcionándole las pautas necesarias para que tenga buenas bases en su vida para ser él quien tome sus propias decisiones en un futuro.

De manera que, cuando el joven no cuenta con el respaldo necesario, tiende a buscar el mundo exterior lo que no se le brinda en su hogar, haciendo lazos significativos con su círculo amistoso y refugiándose en el tipo de comportamientos y estilo de vida de sus amigos, muchas veces, este tipo de vida son relacionadas al consumo de algún tipo de sustancias psicoactivas, pero el joven logra encontrar una segunda familia, acogedora, que escucha sus problemas y que trata de solucionarlos brindándole apoyo para que olvide las penas que lo afligen.

En muchos de los casos de consumo frecuente, las relaciones sociales son determinantes para tener acceso a la droga, ya sea por el tipo de actividades de ocio que realicen o por la influencia que tienen los demás sobre el individuo.

El contacto con el consumo se da entonces, por un conjunto de factores individuales y familiares que conllevan a la sociedad como medio de acceso a las sustancias psicoactivas. El joven busca el experimentar con las drogas como refugio para escapar de momentos de depresión, donde la curiosidad por saber que se siente estar bajo los efectos de estas sustancias, es alimentada por el tipo de amistades con las que cuenta el joven y que en el momento son el

único respaldo que tiene en su toma de decisiones. La curiosidad aparece como el elemento desencadenante a la hora hacer contacto con alguna sustancia psicoactiva y es pues, el deseo por experimentar nuevas sensaciones, siendo propio en la edad del joven, y se suma el inadecuado control de impulsos que maneja en determinado momento, queriendo vivir su vida de una manera acelerada y precoz, ya que la temprana edad en el primer contacto con las sustancias psicoactivas puede provocar una dependencia prolongada y placentera.

Un problema de consumo notorio es cuando el joven no se necesita una motivación social para consumir, sino que se experimenta un deseo de tener sustancias en el propio hogar, allí se habla de problemas e indicadores de alarma, porque en muchos casos los jóvenes consumen por influencia social y como medio de conocer gente, siendo un signo de dependencia hacia las sustancias psicoactivas.

El consumo trae al joven problemas individuales, relaciones familiares y sociales, afectando su toma de decisiones, su salud, conflictos y discusiones frecuentes en su hogar, el entorpecimiento de su proyecto de vida, y los rechazos por parte de la sociedad.

Por lo tanto, se guarda una estrecha relación entre la toma de decisiones y el pensamiento crítico, siendo habilidades consecuentes la una con la otra.

Se espera que un joven con un buen pensamiento crítico sea capaz de autoevaluarse y de desarrollar la capacidad de reflexionar sobre el valor de las propias acciones y la de los demás, además anticipa las consecuencias y resultados de las decisiones que toma.

El joven es autónomo y desarrolla una conducta proactiva, con la cual participa en la sociedad y se retribuye constructiva y saludablemente de manera positiva. El joven se declara

entonces como una persona segura de sí misma, como un ser humano valioso con metas claras para su vida, su estudio y su trabajo.

Pero las relaciones sociales que establece lo llevan por estilos de vida referente al consumo de sustancias psicoactivas, donde la influencia de las amistades afecta la toma de decisiones correcta, ya sea como método de aceptación en un círculo amistoso, por problemas personales o por la simple curiosidad que se despierta.

Entra en discusión entonces si es necesario vivir una mala experiencia, para que el individuo, recapacite sobre su vida, tenga presente sus metas, ideales y su proyecto de vida, para que utilice el pensamiento crítico y reflexione sobre su comportamiento, sobre las consecuencias de sus actos y el daño ocasionado a seres queridos, que son los únicos que le pueden brindar un respaldo y comenzar un proceso de cambio.

Además, en el municipio existen varios programas públicos y privados que ofrecen alternativas para que los jóvenes inviertan su tiempo libre en actividades enfocadas a potencializar sus capacidades; entre estas está INDEPORTES, el cual ofrece diferentes opciones tales como: la escuela de futbol, microfútbol, voleibol y baloncesto, además de los gimnasios públicos ubicados en las placas polideportivas y en algunos barrios del municipio; la escuela de música, la cual brinda clases para aprender a tocar diferentes instrumentos musicales. Por otro lado, se encuentra la casa de la juventud, que ofrece talleres dirigidos, clases de pintura, grupos de danza, grupos de boys scout, caminatas, entre otros. Así mismo las unidades deportivas, se encuentran siempre a la disposición de los jóvenes para ser utilizadas como lugares de esparcimiento y recreación.

9. Recomendaciones

- En el municipio ha habido un incremento en los lugares de consumo y expendio de sustancias psicoactivas y la comercialización de sustancias legales como el alcohol y cigarrillo ha aumentado. Por tanto, se hace inminente el riesgo que asumen los jóvenes para frecuentar este tipo de lugares, y poco se convocan a espacios de actividades saludables, como método de prevención, el deporte, la música, la lectura y la creación de un proyecto de vida enfocado en las habilidades y destrezas del joven, que le otorguen visiones, y aspiraciones sobre su futuro, que lo hagan proactivo y le de autonomía sobre su propia vida. Además, las personas que se concentran en actividades lúdicas, recreativas y deportivas, ocupan su tiempo y concentran su atención en una vida más sana.

- Así pues, se deben ofrecer mayores espacios alternativos para el uso de los jóvenes o promover actividades por medio de proyectos que se dirijan a fomentar prácticas donde se vincule con otros y tenga la posibilidad de estar ocupando su vida con sentido proactivo.

- El consumo de sustancias psicoactivas es una problemática social en el municipio de Santa Fe de Antioquia, es pues necesario desde la administración municipal implementar acciones y estrategias encaminadas a investigar los factores de riesgo social que influyen en las habilidades de los jóvenes para tomar sus propias decisiones de manera asertiva.

- La problemática social incrementa con el asentamiento de personas con una cultura inclinada al consumo, en la que es más normal consumir todo tipo de sustancia de forma desinhibida, siendo

un factor más de riesgo social, en el que los jóvenes tratan de imitar este tipo de comportamientos y esa conducta se establece como parte cotidiana de su vida. Hay un “boom” con las personas que se han asentado en el municipio actualmente y que consumen habitualmente, entonces eso afecta los parámetros normales que tenía el municipio de tranquilidad y calma, el ambiente en el municipio es un ambiente pesado, de un corre corre diario, se ve aumento en cuanto a accidentes, drogadicción, prostitución, expendio de drogas, muertes selectivas. Considerando que lo anterior podría ser consecuencia de la llegada de estas personas, dada la relación del incremento significativo en este tipo de problemas, siendo el consumo de sustancias psicoactivas el que más ha aumentado. Es importante implementar estrategias de afrontamiento por parte de padres de familia y por parte del municipio para aprender a vivir con culturas diferentes atraídas por el turismo o la migración o para fortalecer factores protectores para que los jóvenes a temprana edad no adopten este tipo de conductas.

- El fortalecimiento de las relaciones afectivas, en el caso de algunos jóvenes vínculos familiares, con padres o con personas cercanas son propicias para el cambio de alguna conducta inadecuada que afecta a la funcionalidad de su vida. Así que se debe enfatizar en reforzar los vínculos familiares, en encontrar la manera en que en el hogar exista una comunicación asertiva, donde los conflictos sean fácilmente resueltos, con más diálogo, más apoyo y comprensión.

- La marihuana es una de las sustancias más consumidas por los jóvenes santafereños, y la mayoría de los jóvenes prefieren consumir en sitios tranquilos, con poca gente como parques, esquinas, aceras, o en sus propias casas, a diferencia del alcohol, donde el joven busca sitios con otro tipo de ambiente con bullicio y entre más gente conozca, mejor. Con lo anterior, se toman dos ejes del consumo, por un lado, consumir con poca compañía, conversar, compartir experiencias, pero al fin de cuentas consumir, y por el otro lado, un joven consumidor más

apegado a la sociedad, el conocer gente y divertirse con el alcohol es más gratificante, aunque no se establezca mucho diálogo. Es pues, la problemática del consumo un fenómeno que persuade al joven, así tenga distintos tipos de gustos, se debe entonces trabajar en el joven el pensamiento crítico, como habilidad que lo induzca a frecuentar sitios de esparcimiento diferentes al consumo y que sea una pueda ser una persona crítica en el momento de establecer lazos sociales, que respete pensamientos de otras personas pero que no comparta ciertos estilos de vida.

- Los ambientes propicios para el consumo tienen más acogida, como discotecas, bares y licorerías donde el consumo de sustancias legales como el alcohol, y el cigarrillo se mezclan con otras sustancias como Popper, perico, marihuana, porque conllevan a un consumo desmesurado entre los jóvenes se pasa a un consumo social, por la necesidad de asistir a este tipo de lugares. Se debe entonces aplicar medidas por parte de las autoridades competentes para que el consumo en este tipo de lugares disminuya o no se salga de control, entre los jóvenes menores de edad y se debe evitar disturbios que puedan provocar las personas bajo los efectos del consumo.

-La investigación queda abierta para realizar otros estudios en las destrezas psicosociales, y en los factores de riesgo y de protección que están ligados al consumo de sustancias psicoactivas ya que explorar y caracterizar estas habilidades en los jóvenes, lleva a la construcción de una vida saludable con herramientas suficientes para enfrentar situaciones difíciles en las que una buena toma de decisiones es necesaria.

10. Bibliografía

- Alcaldía de Santa Fe de Antioquia. Plan Municipal de Juventud (2011-2020). Santa Fe de Antioquia.
- Betina, A., González, N. (2011) Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Fundamentos en Humanidades*, vol. XII, núm. 23 pág. 159-182. San Luis, Argentina
- Cáceres, D., Salazar, I., Varela, M., & Tovar, J. (2006). *Consumo de drogas en jóvenes universitarios y su relación de riesgo y protección con los factores psicosociales*. Pontificia Universidad Javeriana, Cali.
- Camacho, I. (2005). Factores psicosociales relacionados con el consumo de sustancias psicoactivas en estudiantes de secundaria. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 5(1), 41–56.
- Cañal, M. J. (2003). *Adicciones: Como prevenirlas en niños y jóvenes*. Grupo editorial Norma. Recuperado de https://books.google.com.co/books?id=3ED-He6uM-AC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- José, E., Hidalgo, M. G. M. D., Psicosociales, F., Con, R., & Consumo, E. L. (2007). Factores psicosociales relacionados con el consumo de alcohol y tabaco en adolescentes españoles 1. *International Journal*, 7, 403–420.
- Laespada, T., Iraurgi, I., & Aróstegi, E. (2004). *Factores de Riesgo y Protección frente al Consumo de Drogas en la CAPV*. País Vasco: Instituto Deusto de Drogodependencias (Universidad de Deusto).
- Lopez, S., & Rodríguez-Arias, J. L. (2010). Factores de riesgo y de protección en el consumo de drogas en adolescentes y diferencias según edad y sexo. *Psicothema*, 22(4), 568–573.
- Medina, I., Urrea, D., & Torres, J. (2013). Factores protectores que evitan el uso y abuso de sustancias psicoactivas en estudiantes de grado decimo y undecimo del colegio John F. Kennedy de la ciudad de villavicencio. Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD, Acacias-Meta.
- Mielgo, S., Lorigados, D., Calleja, A., & Cachero, P. A. (2012). Factores d-e riesgo familiar en el consumo de drogas. *Psicología de Las Adicciones*, 1, 7–11.

Ministerio de Justicia y del Derecho, Observatorio de Drogas de Colombia y el Ministerio de Salud y Protección Social (2014). Estudio nacional de consumo de sustancias psicoactivas en Colombia - 2013. Bogotá D.C.: ALVI Impresores S.A.S.

Organización Mundial de la Salud(1993). *Iniciativa Internacional para la Educación en Habilidades para la Vida en las Escuelas* (Life Skills Education in Schools). Ginebra: División de Salud Mental

Ovejero, A. (1990). Las habilidades sociales y su entrenamiento: Un enfoque necesariamente psicosocial. *Psicothema*, 2(2), 93–112.

Peñañiel, E. (2009). Factores de riesgo y protección en el consumo de sustancias en adolescentes. *Pulso*, 147–173.

Peñaloza, I., Pérez B., Rincón G., Manrique F. Consumo de sustancias psicoactivas y factores determinantes en población universitaria de Tunja 2010; 5 (2)

Rodríguez, G., García, E., & Gil-Flores, J. (1996). Metodología de la investigación cualitativa. Granada, ESpaña: Ediciones Aljibe. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=162502>

Varela, T., Cáceres, D., Salazar, I., & Tovar, J. (2007). Consumo de sustancias psicoactivas ilegales en jóvenes: factores psicosociales asociados. *Pensamiento Psicológico*, 3(8), 31–45.

Velasco, R. (1997). *Las Adicciones - Manual para Maestros y Padres*. México: Editorial Trillas.