

Talleres exploratorios de educación física para la prevención del consumo de sustancias psicoactivas grado 9° de escolaridad.

Autores:

Joseph David Fiquitiva Carrillo

Juan Sebastián Borrero Rivera

Luis Alejandro Umba Espinosa



Universidad Pedagógica Nacional.

Facultad de Educación Física.

Licenciatura en Educación Física PC – LEF.

Bogotá, D.C, 2024.

Talleres exploratorios de educación física para la prevención del consumo de sustancias psicoactivas grado 9° de escolaridad.

Proyecto curricular particular para optar al título de Licenciado en Educación Física.

Autores:

Joseph David Fiquitiva Carrillo

Juan Sebastián Borrero Rivera

Luis Alejandro Umba espinosa

Tutor:

Efraín Serna

Universidad Pedagógica Nacional.

Facultad de Educación Física.

Proyecto Curricular de la Licenciatura en Educación Física

Bogotá, D.C, 2024.

Contenido

1.	Capítulo I.....	5
1.1.	Resumen	5
1.2.	Introducción.....	6
1.3.	Problema, oportunidad y necesidad.....	7
1.3.1.	Pregunta problema.	11
1.3.2.	Objetivos.....	11
1.4.	Referentes teóricos.	11
1.5.	Antecedentes de investigación.....	16
1.6.	Contextualización	21
1.7.	Marco legal	26
1.7.1.	Que dice la OMS y la OPS	26
1.7.2.	Datos y estadísticas de interés	27
1.7.3.	Políticas de control de drogas a nivel mundial	28
1.7.4.	Políticas de control a nivel nacional	29
1.7.5.	Políticas de control de los colegios en Bogotá	32
1.7.6.	Legalización y regulación de drogas en Colombia.....	35
2.	Capítulo 2	39
2.1.	Perspectiva educativa	39
2.2.	Perspectiva de educación física	40
2.3.	Concepto de educación física	41
2.3.1.	Componentes del Concepto:	41
2.4.	Teoría del desarrollo humano	42
2.5.	Enfoque disciplinar	45
2.6.	Perspectiva pedagógica.....	47

2.7.	Concepto de educación	48
2.8.	Modelo pedagógico	50
2.9.	Principios pedagógicos	51
3.	Capítulo 3	54
3.1.	Justificación	54
3.2.	Objetivos.....	55
3.2.1.	Objetivos generales.....	55
3.2.2.	Objetivos específicos	56
3.3.	Matriz de relaciones.....	58
3.4.	Macro diseño	60
3.5.	Meso diseño.....	61
3.6.	Micro diseño	62
3.7.	Contenidos.....	78
3.8.	Metodología.....	80
3.9.	Evaluación	83
3.10.	Herramientas	84
3.10.1.	Cuestionario implementado	86
3.10.2.	Evidencia fotográfica.....	89
3.11.	Análisis	96
3.12.	Conclusiones	97
4.	Referencias	99

1. Capítulo I

1.1. Resumen

En este documento podrás encontrar una iniciativa de querer lograr un cambio en la conducta de los estudiantes del Colegio Distrital Agustín Fernández, la cual se llevará a cabo principalmente con actividades de prevención dirigidas a la salud y al autocuidado, esta iniciativa se crea por medio de las experiencias de nosotros desde nuestros años escolares hasta el día de hoy. Este documento se desarrolla principalmente en tres capítulos, siendo el primero la contextualización en la cual encontraras información sobre la institución en la cual se desarrollará, la problematización de donde surge y por último un marco conceptual. En el segundo capítulo podrás encontrar la sustentación teórica como lo son los principios pedagógicos, la tendencia disciplinar, teoría del desarrollo humano, perspectiva educativa, estilo de enseñanza y modelo didáctico. Ya por último en el tercer capítulo podrás encontrar el diseño curricular que se trabajó en este proyecto desde la macro estructura el meso y la micro, también observarás las planeaciones y metodología de clase hasta llegar a la forma con la cual se hizo la valorización y evaluación de esta intervención indicando sus resultados y conclusiones.

1.2.Introducción

El consumo de sustancias que por nuestras experiencias como actores de aprendizaje en años atrás, pudimos evidenciar que esta problemática existe y es bastante controversial, además de notoria y así mismo nos suscita como grupo de PCP el saber, o intentar saber cómo se podía ayudar a mitigar dicho consumo por medio de la Educación Física. Vemos la oportunidad como futuros educadores físicos de crear nuevas oportunidades a partir de áreas como la salud y el bienestar que nos competen, dentro de nuestro que hacer docente y está en nuestro conocimiento disciplinar, es por eso que sentimos la necesidad de abordar el tema del consumo de sustancias en el ámbito escolar. Por esta razón se trabajará con adolescentes de noveno a once del colegio Agustín Fernández ubicado en la localidad de Usaquéen. Fomentar la buena toma de decisiones es crucial para el éxito personal y profesional. Una forma efectiva de promover este habito es educar a las personas sobre la importancia de evaluar todas las opciones disponibles, antes de decir esto incluye identificar y analizar los posibles riesgos y beneficios de cada alternativa. Otro enfoque útil es adelantar la reflexión y la planificación a largo plazo para ayudar a las personas a visualizar como sus decisiones actuales pueden impactar su futuro y les permite tomar elecciones más informadas y coherentes con sus metas a largo plazo. Además, fomentar un ambiente donde se valore la comunicación abierta y el intercambio de ideas ayuda a considerar diferentes perspectivas antes de tomar una decisión final. Por último, es fundamental promover la confianza en uno mismo y en la capacidad de enfrentar los desafíos que conllevan la toma de decisiones. Celebrar los éxitos y aprender de los errores ayuda a construir la autoestima y la resiliencia necesaria para tomar decisiones con confianza y determinación.

1.3. Problema, oportunidad y necesidad

Problemática

El consumo de sustancias psicoactivas en los colegios de Colombia es una problemática de gran magnitud que afecta profundamente a la juventud del país. Los datos actuales revelan una situación crucial para el país que requiere atención inmediata y acciones concretas por parte de las autoridades, instituciones educativas, de la sociedad y las comunidades.

Según estadísticas recientes del Observatorio de Drogas de Colombia, el consumo de sustancias psicoactivas entre los estudiantes colombianos sigue siendo demasiado alto en la actualidad y continua con su crecimiento. Un estudio nacional realizado en colegios de todo el país encontró que el 25% de los estudiantes de bachillerato han consumido alcohol en los primeros meses del año. Además, el 10% ha consumido marihuana y el 5% ha probado otras drogas ilícitas.

Estas cifras reflejan una realidad preocupante en la que un porcentaje significativo de jóvenes colombianos está expuesto al consumo de sustancias psicoactivas desde una edad muy temprana. Este consumo temprano no solo pone en riesgo la salud y el bienestar de los estudiantes, sino que también puede tener consecuencias a corto plazo como a largo plazo en su desarrollo, físico, social, cognitivo, académico entre otros.

El consumo de sustancias psicoactivas en los colegios colombianos presenta una serie de desafíos y problemas que afectan negativamente a los estudiantes y a la comunidad en sus espacios de intervención. Uno de los principales problemas es el impacto en la salud física y mental de los jóvenes. El consumo de drogas está asociado principalmente a problemas de salud, como enfermedades, trastornos mentales, pérdida funciones neuronales y adicciones.

Además, el consumo de drogas también tiene un impacto negativo en el rendimiento académico de los estudiantes. Investigaciones han demostrado que los estudiantes que consumen drogas tienen más probabilidades de tener problemas de concentración, son ausentes al ambiente escolar y bajo rendimiento académico en comparación con sus pares no consumidores. Esto puede afectar su capacidad para alcanzar sus metas a corto y largo plazo, dentro y fuera del colegio.

Otro problema importante es el riesgo de comportamientos de riesgo asociados con el consumo de drogas, como la violencia, el vandalismo y los accidentes de tráfico y micro tráfico

de estas mismas drogas en los espacios del colegio o su comunidad. El consumo de drogas puede disminuir la capacidad de los estudiantes para tomar decisiones críticas en su vida y aumentar su vulnerabilidad a situaciones peligrosas y dañinas para su salud.

Además del impacto individual, el consumo de sustancias psicoactivas en los colegios también tiene consecuencias sociales y económicas para el individuo, su familia, sus cercanos y sus pares. La libertad del uso de drogas en el entorno escolar puede contribuir a la descomposición social, el aumento de la delincuencia y la inseguridad, y la pérdida de individuos que aportan algo a la sociedad en común.

El consumo de sustancias psicoactivas en los colegios de Colombia es una problemática compleja y cambiante que afecta a varios aspectos de la vida de los estudiantes y de la sociedad en común. Los datos numéricos actuales reflejan una situación preocupante que requiere una respuesta urgente y eficaz por parte de todos los actores involucrados. Es fundamental implementar medidas efectivas de prevención, mitigación, educación y tratamiento para abordar esta problemática y proteger el bienestar y el futuro de los jóvenes que van a salir de los colegios a integrarse a una sociedad colombiana. }

Oportunidad

El consumo de sustancias psicoactivas entre los estudiantes colombianos es un problema de salud pública que requiere atención inmediata y soluciones claras y concisas. En este contexto, un proyecto de grado dirigido en la prevención y la intervención en el consumo de drogas en el colegio presenta una oportunidad única para aportar al bienestar de la juventud colombiana y al desarrollo de estrategias de prevención y e intervenciones más adecuadas a esta población como lo son los niño y jóvenes de los colegios.

Una de las oportunidades más enriquecedoras que ofrece un proyecto de grado sobre este tema es la posibilidad de investigar y comprender en cierta profundidad los factores que contribuyen al consumo de sustancias psicoactivas entre los estudiantes de los colegios en Colombia. Esto incluye explorar no solo las causas individuales del consumo, como la presión de grupo o la falta de habilidades para la vida, sino también los factores ambientales, socioeconómicos y demás contextos, como el entorno familiar, social y escolar.

Además, un proyecto de grado ofrece la oportunidad de recopilar y analizar datos específicos sobre el consumo de drogas en el colegio, lo cual es fundamental para diseñar intervenciones efectivas y basadas en otros proyectos similares. Esto incluye estudios

epidemiológicos para examinar la prevalencia del consumo de drogas, así como investigaciones cualitativas para comprender las motivaciones y las experiencias de las estudiantes relacionadas con el consumo de sustancias psicoactivas.

Otra oportunidad importante que ofrece un proyecto de grado es la posibilidad de desarrollar e implementar intervenciones preventivas y de procesos nuevos y adaptadas a las necesidades específicas que muestran los estudiantes colombianos. Esto puede incluir programas educativos, actividades de sensibilización, intervenciones, servicios de consejería y apoyo psicológico, entre otras más diversas opciones. Estas intervenciones pueden ser creadas con la colaboración de las instituciones educativas, las autoridades de salud y otros actores relevantes para garantizar su efectividad y viabilidad de lo que se quiere lograr.

Además de contribuir al conocimiento de estos actores sobre el consumo de sustancias psicoactivas en colegios de Colombia, un proyecto de grado nos genera la oportunidad de generar impacto en la comunidad y promover un cambio positivo en la sociedad. Al involucrar a los estudiantes, profesores, padres de familia y otros miembros de la comunidad educativa en el proceso de creación y de acción del mismo, un proyecto de grado puede crear conciencia sobre el problema del consumo de drogas y mover recursos y destrezas para abordarlo de manera integral y con una sostenibilidad en el tiempo que se logre contemplar.

Un proyecto de grado sobre el consumo de sustancias psicoactivas en colegios de Colombia representa una oportunidad única para contribuir a los estudiantes y estas instituciones con nuevas ideas para contrarrestar esta problemática, promover la salud y el bienestar de los estudiantes, y generar impacto positivo en la sociedad que nos rodea y la que hemos construido. Con el compromiso y la colaboración de todos los individuos involucrados, estos proyectos tienen el potencial de marcar la diferencia en la vida de miles de estudiantes colombianos y en el futuro de nuestro país.

Necesidad

El consumo de sustancias psicoactivas entre los estudiantes de colegios en Colombia es un problema alarmante que requiere una atención positiva y rápida. Ante esta situación, surge una necesidad de llevar a cabo proyectos de grado que aborden esta problemática de manera integral y propongan soluciones que sean reales de lograr. Aquí se intentará demostrar por qué es vital realizar este tipo de proyectos en el contexto en el que nos encontramos en los colegios de nuestro país.

En primer lugar, es fundamental reconocer la magnitud del problema del consumo de sustancias psicoactivas en los colegios. Datos del último año del Observatorio de Drogas de Colombia revelan que un preocupante porcentaje de estudiantes de bachillerato ha consumido algunas drogas. Estas cifras reflejan una tendencia preocupante que no puede ser ignorada.

La necesidad de un proyecto de grado sobre esta problemática se fundamenta en varios aspectos cruciales. En primer lugar, la falta de información detallada y específica sobre las causas y consecuencias del consumo de drogas entre los estudiantes colombianos. Si bien se tienen datos generales, es necesario profundizar en aspectos como los factores individuales y contextuales que influyen en el consumo, los patrones de consumo en diferentes regiones del país y las consecuencias a corto y largo plazo para la salud y el bienestar de los jóvenes.

Esto crea una necesidad urgente de investigar y consultar las intervenciones preventivas y de mitigación que se implementan en los colegios. Un proyecto de grado podría realizarlo ya que esta tarea mediante la revisión sistemática de los proyectos e iniciativas que se han realizado, la recopilación y análisis de la información, y la evaluación de proyectos específicos en términos de su impacto en la disminución del consumo de drogas y el bienestar de los estudiantes.

Otra razón fundamental para la realización de un proyecto de grado sobre el consumo de sustancias psicoactivas en el colegio es la falta de coordinación y colaboración entre los diferentes actores involucrados en la prevención y mitigación del consumo de drogas. Existe una clara necesidad de promover el trabajo en conjunto entre las instituciones educativas, las autoridades de salud, las secretarías de salud y otras partes que se tengan el interés para garantizar una respuesta integral y coordinada a esta problemática que tenemos hoy en día en la mayoría de colegios de nuestro país. Un proyecto de grado podría servir como una base de sustentación para fomentar esta colaboración y facilitar el intercambio de conocimientos, experiencias e información recolectados entre los diferentes actores.

Finalmente, es primordial destacar la importancia de la educación pública sobre el problema del consumo de sustancias psicoactivas en colegio. Muchas veces, el consumo de drogas entre los estudiantes se ve en incremento por la falta de conciencia sobre los riesgos y consecuencias que trae esta práctica que se está volviendo tan habitual entre algunos de ellos, así como por la influencia de mensajes y estereotipos culturales que ponen en alto el consumo de drogas. Un proyecto de grado podría contribuir a abordar esta necesidad mediante la creación y difusión de materiales educativos y talleres de sensibilización que informen a los estudiantes, los

padres de familia y la comunidad en general sobre los peligros del consumo de drogas y las alternativas saludables de estilo de vida.

La realización de un proyecto de grado sobre el consumo de sustancias psicoactivas en el colegio es una necesidad primordial que no puede ser ignorada. Dada la gravedad del problema y la falta de información, evidencia y coordinación en este ambiente escolar, es crucial emprender iniciativas de investigación y de acción que aborden esta problemática de manera integral y efectiva. Con el compromiso y la colaboración de los diferentes actores involucrados, estos proyectos tienen el potencial de generar un impacto positivo y significativo en la vida de los estudiantes y en el futuro del país.

1.3.1. Pregunta problema.

Desde los campos disciplinares, pedagógicos y humanísticos de la Educación Física, ¿Cómo podríamos hacer un acercamiento como grupo de investigación con los estudiantes, frente a la problemática que tenemos del consumo de sustancias nocivas con una mirada guiada a la promoción de la salud y de la prevención de dicho consumo, desde un contexto escolar?

1.3.2. Objetivos.

1. Cambiar la conducta de los estudiantes por medio de la Educación Física, pensada y orientada a la promoción de la salud y el bienestar, frente a la prevención del consumo de sustancias nocivas.
2. Crear en los educandos el pensamiento crítico para la toma de decisiones.

1.4. Referentes teóricos.

Para poder entender con más claridad el tema y la problemática que se abordará a lo largo de nuestro P.C.P, y así mismo, entender el contexto observado, las practicas realizadas y nuestra pretensión al desarrollar nuestros objetivos y dar respuesta a nuestra pregunta problema; es necesario aclarar los conceptos que darán norte a nuestro proyecto de investigación.

En primera instancia abordaremos el término del “consumo de sustancias” que nos dará una amplia visión del tema a desarrollar y también paso a los siguientes términos. Es por eso que según la Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS), dice que:

Las sustancias psicoactivas se refieren a aquellas que pueden ser administradas al organismo por diversos métodos conocidos para que realicen sus cometidos individuales o en

conjunto, están son digeridas por medio de inyecciones, fumada, bebida, inhalando, por contacto entre, estas logran diferentes estados en el cuerpo como lo son los efectos alucinógenos, cambios en las sensaciones del cuerpo, pérdida de conocimiento, entre. Su consumo en exceso puede generar o crear una adicción en el individuo y así llegar a sufrir de algunos trastornos en ese momento de su vida o al largo de esta misma. (pr. 1-2)

De esta forma El Ministerio de Salud afirma que

El consumo de sustancias psicoactivas o cualquier consumo en el momento que se vuelve un problema mayor para la salud, para su entorno, para sus relaciones con sus familiares y demás personas, y esto llega a intervenir en sus actividades cotidianas como lo son el trabajo, estudios, deporte y demás cosas que realice el individuo en su diario vivir, y esto termina llegando a los problemas más habituales en el consumo como lo es la economía y con la misma ley, se considera que el consumo en menores de edad es una problemática nacional y de salud pública.

De tal manera diríamos que todo consumo de sustancias es nocivo para la salud y afecta directamente al sistema nervioso generando unas variaciones al cambio de conducta de la persona, su estado de ánimo y la alteración de su sistema cognitivo, bien sea de una manera ingerida, fumada, inhalada e inyectada entre otras. Dicho consumo desata otra serie de problemas en las relaciones de familia y amigos, el ámbito escolar, además de volverse problemático para el desarrollo de ellos mismos.

Y hablando de la salud es preciso decir que según Navarro (1998) “según la (OMS) organización mundial de la salud, no tiene que ver en las enfermedades físicas, sino que también en el bienestar personal, psicológico y social de la persona con su comunidad.

A pesar de que el concepto de salud es regido principalmente por la OMS, dice Porto y Merino dicen lo siguiente

La salud es una de las cosas más primordiales en el ser humano ya que la persona que goza de salud se puede decir que goza también de un bienestar y que tiene muy buen amor propio, ya que la salud para el individuo se entiende en algunos grados de eficiencia en el metabolismo y de lo que se encarga el ser vivo a escala micro.

Ottawa menciona que: “la salud es un recurso esencial para la vida digna de un ser humano, esta es un concepto con el cual se valora los recursos y capacidades de una persona en su nivel social e individual, se entiende o se compara en esta escala como las capacidades físicas del individuo.

Es preciso decir que no es solo la ausencia de enfermedades es el estado total de la salud, sino que también va relacionado con funciones sociales y niveles mentales. De esta manera diríamos que es de cierta forma la prolongación de la vida en relación con el buen funcionamiento físico, mental y social, además del bienestar de la persona, que se desarrolla en diferentes estados del ser. Por otro lado, y estrechamente ligado a la salud; el bienestar corresponde a un estado de plenitud y “felicidad” en los individuos en relación con su vida y su mismo desarrollo, sintiendo satisfacción en el cumplimiento de sus propósitos además de manejar el estrés.

Siguiendo la misma línea sobre el bienestar, una organización llamada “Saint-Gobain” define el bienestar como: “un estado de satisfacción personal, de comodidad y de confort que considera como positivos y/o adecuados aspectos como la salud o bienestar psico-biológico, el éxito social y económico, el éxito profesional, el placer personal, la alegría de vivir, la armonía consigo mismo y con el entorno.” Y es por eso que al tener un campo de visión más amplio sobre lo que pretendemos a la hora de plantear nuestra pregunta problema y sus objetivos, diciendo lo anteriormente mencionado sobre el consumo de sustancias, la salud y el bienestar, puntualmente para avanzar y empezar a hablar sobre como nosotros podemos ayudar a “prevenir” dicho consumo.

La prevención requiere que el individuo logre algunos cambios en su conducta, a nivel psicológico individual La prevención de sustancias necesita cambios a nivel psicológico que implican a todos los mecanismos propios de los procesos cambiantes con este. Estos cambios no están reflejados en todas las personas de la misma manera ni se logra percibir como algo común o un cambio eficaz dependiendo de una mitología utilizada.

Además de dar una definición de consumo, el ministerio de salud los nombre en algunos niveles de promoción y prevención para la salud.

La prevención del consumo de sustancias con base en lo anteriormente mencionado, refiere a un cambio psicológico en la persona, en donde se verán reflejadas sus conductas en el desarrollo de sus acciones y/o hechos que ayudan a salvaguardar y “promover” la salud de los individuos y estar en plenitud con su vida para su bienestar. Es por eso que, al generar un cambio de conducta, se podría prevenir de alguna manera el consumo de sustancias nocivas y hacer que los individuos hagan promoción de la salud.

La Promoción de la Salud es el proceso de capacitar a la población para que aumente el control sobre su propia salud y la mejore. Para alcanzar un estado de completo bienestar físico, mental y social, un individuo o un grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus ambiciones, de satisfacer sus necesidades y de cambiar el ambiente o adaptarse a él... Por tanto, la promoción de la salud no es sólo responsabilidad del sector sanitario, sino que va más allá de los estilos de vida sanos, para llegar al bienestar (Ottawa, 1986, p. 25).

El consumo de sustancias nocivas tales como las drogas sintéticas o naturales y el alcohol, generan en las personas un cambio de conducta que además de que estos factores estén involucrados con la pobreza extrema, la genética, los problemas familiares y el maltrato hacen repercusión en dicha conducta humana y pueden llevar a más consumo.

“la expresión “cambios de la conducta” es utilizada para referirse a la aparición de comportamientos nuevos e inesperados por parte de individuos que usualmente se comportaban de forma normal” (Al día en salud). Es por eso que, a partir de la promoción de la salud, enfocada en la prevención del consumo de sustancias nocivas, se pueden generar unos cambios en la conducta de los estudiantes, además de fomentar el pensamiento crítico que es imprescindible a la hora de la toma de decisiones que se ven presentes en cada uno de los contextos donde el ser humano tiene peripecias diarias que lo llevan a un estado de bienestar o a una ausencia de este mismo.

En este buscamos el pensamiento crítico, el cual necesitamos que se interese por todo que para él no existe una verdad que le cuentan si no que investigue del tema y el propio saque sus conclusiones, en una perspectiva moderna lo que buscamos en el sujeto es que sea capaz de ser autocrítico y tenga la capacidad de analizar mientras escucha y analiza diferentes ambientes que lo rodean p de la toma de información que está obteniendo en esos momentos, tenido como objetivos en este caso las decisiones que se toman como sociedad y si es bueno seguir la cultura y los grupos o cuando es bueno detenerse y analizar los diferentes casos que se le están prestando para que en determinado momento pueda tomar la mejor decisión en pro a su bienestar y salud.

La Educación Física, contribuye a adecuar las referencias de sí mismo, de los demás y del medio desde su competencia motriz, para construir una autoimagen positiva que, entre otras cosas, no les obligue a sacrificar su salud para adecuarse a un modelo de cuerpo sujeto a las modas del momento: la mejora de la salud como responsabilidad individual y como construcción social y, para ello, hay que profundizar en los conocimientos referidos a los factores de la

condición física y al control de los riesgos asociados a las diferentes actividades, en la adquisición de hábitos posturales correctos y en una ejecución técnica que prevenga o evite lesiones al realizar los movimientos. (I.E.S. Antonio González González, 2016, p. 9).

Además de lo anteriormente mencionado, la profesora Margarita Benjumea (2004) dice que: “La Educación Física ha sido el área del conocimiento que tradicionalmente se ha encargado del estudio e intervención del cuerpo, el movimiento y su pedagogía” (p. 1).

La educación física es un instrumento pedagógico muy eficaz para desarrollar las pautas de conducta saludable que favorezcan una mayor calidad de vida. Debe realizarse de forma regular y sistemática por los beneficios que aporta a la salud, ya que permite enfrentarse a la vida y a la convivencia social en general con una aptitud positiva. En definitiva, el ejercicio físico debe ser considerado como una forma de cultura que debe incorporarse a la vida diaria, sobre todo si tenemos en cuenta que la naturaleza humana es dinámica (H., Sanz & M., Ángeles, 2006, p. 463).

Es por eso que desde la interdisciplinariedad que maneja la Educación Física, es posible dar campo de acción a la problemática detectada que nos suscitó a nosotros como grupo de investigación una inquietante pregunta problema y unos objetivos demasiado claros, donde por nuestros saberes disciplinares, pedagógicos y humanísticos desarrollaremos nuestro P.C.P, además de que la Educación Física esta correlacionada con todos los términos mencionados previamente a lo largo de este marco teórico, donde orientamos nuestro P.C.P.

1.5. Antecedentes de investigación.

A nivel mundial se ha visto un incremento por la producción de “cocaína” y otras drogas sintéticas, situación que altera y degrada el desarrollo de muchos contextos a nivel mundial, además de la cantidad de problemas sociales e individuales que deja su consumo. Existe además de la problemática del consumo; una problemática referente a la solución de esta misma, que difiere en la baja calidad y poca ayuda para los individuos que consumen y están en un estado de drogadicción, o que consumen, pero, no quieren llegar más lejos.

Así como la aparición de nuevas sustancias psicoactivas, es posible afirmar que su consumo va creciendo exponencialmente con el paso del tiempo a lo largo de las diferentes generaciones, que cada vez tienen menos miedo a utilizarlas y rompen los tabúes sobre su consumo, generando un descontrolado e irresponsable uso, a tal punto de llegar a la dependencia.

El consumo de drogas no es un tema que sea nuevo y es por eso que diferentes organizaciones promotoras de la salud intentan abordar, controlar y mitigar su uso. Según lo anterior y con base a lo que dice la UNODC (Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito, 2022) en un informe mundial sobre las drogas destaca las tendencias del cannabis posteriores a su legalización, el impacto ambiental de las drogas ilícitas y el consumo entre las mujeres y las personas jóvenes; en este se ve un incremento de consumo en los países que decidieron legalizar dicha sustancia, también el uso de productos cannábicos potentes entre población joven-adulta, aumento de personas con trastornos psiquiátricos, suicidios, accidentes laborales y hospitalizaciones.

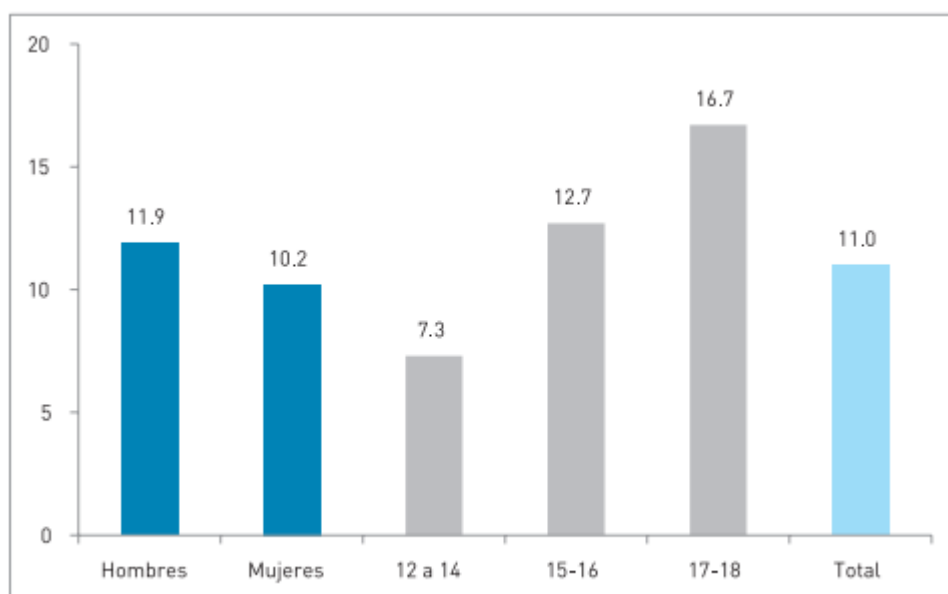
Según el informe, alrededor de 284 millones de personas de entre 15 y 64 años consumieron algún tipo de droga en todo el mundo en el 2020. Esto supone entonces un aumento del 26% respecto a la década anterior. En África y América latina, las personas menores de 35 años representan la mayoría de quienes reciben tratamientos por trastornos relacionados con el consumo de drogas. El informe estima que, a nivel global 11.2 millones de personas se inyectan drogas, alrededor de la mitad viven con hepatitis C; 1.4 millones con VIH y 1.2 millones con ambos. En Estados Unidos y Canadá, las muertes por sobredosis, provocadas principalmente por la epidemia del uso no médico del fentanilo sigue batiendo récords, llevando a 107 mil muertes por sobredosis en 2021 frente a 92 mil 2020.

Los mercados de drogas ilícitas según el informe, pueden tener impactos locales, comunitarios o individuales en el medio ambiente.

Dentro de la producción de sustancias psicoactivas, las mujeres tienen un papel importante, desempeñando casi todas las labores de dicha producción y que, aun así, estas mujeres más allá de que son altamente buscadas para la producción y comercialización no se quedan atrás en el consumo, no son la mayoría pero representan un buen porcentaje del consumo a nivel nacional, las mujeres están más propensas según estudios a padecer de un trastorno con más rapidez en lo que un hombre lo suele tener, se calcula que en el país las mujeres representan el mayor porcentaje de consumo de antibióticos y medicamentos farmacéuticos como lo son tranquilizantes,

En el informe que se realiza mundialmente sobre el consumo de sustancias psicoactivas el cual en el 2022 nos entrega unos resultados interesantes siendo estos, que las drogas más consumidas y de mayor demanda son cannabis, cocaína y estimulantes de tipo anfetamínico y las llamadas nuevas sustancias psicoactivas (NSP), de esta manera podemos notar su mayor impacto en la salud.

A partir de lo que menciona el Ministerio de Justicia y del Derecho, Observatorio de Drogas de Colombia, Ministerio de Educación Nacional y Ministerio de Salud y Protección Social (2016) dicen que en el año donde se presente el estudio se muestran resultados por género y edad, escolaridad, teniendo un 11% de estudiantes que consumen por lo menos una sustancia, el 11,9% en varones y el 10,2% en féminas; es directamente proporcional el aumento de consumo en sustancias psicoactivas a medida que la edad de los individuos aumenta. Es preciso decir que el 7.3% entre los estudiantes de 12 a 14 años consumen y el 16,7% entre los estudiantes de 17 y 18 años.



En el siguiente grafico se puede observar un incremento exponencial desde los grados 7mo, hasta 10mo grado, en los dos diferentes tipos de colegio:

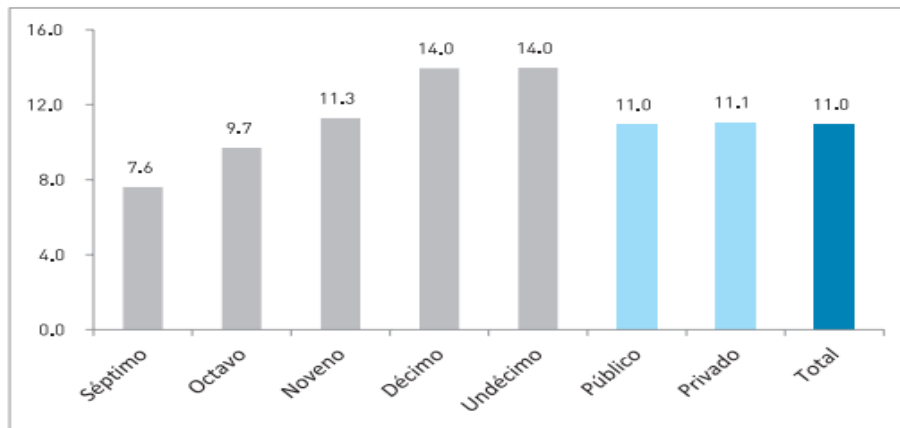


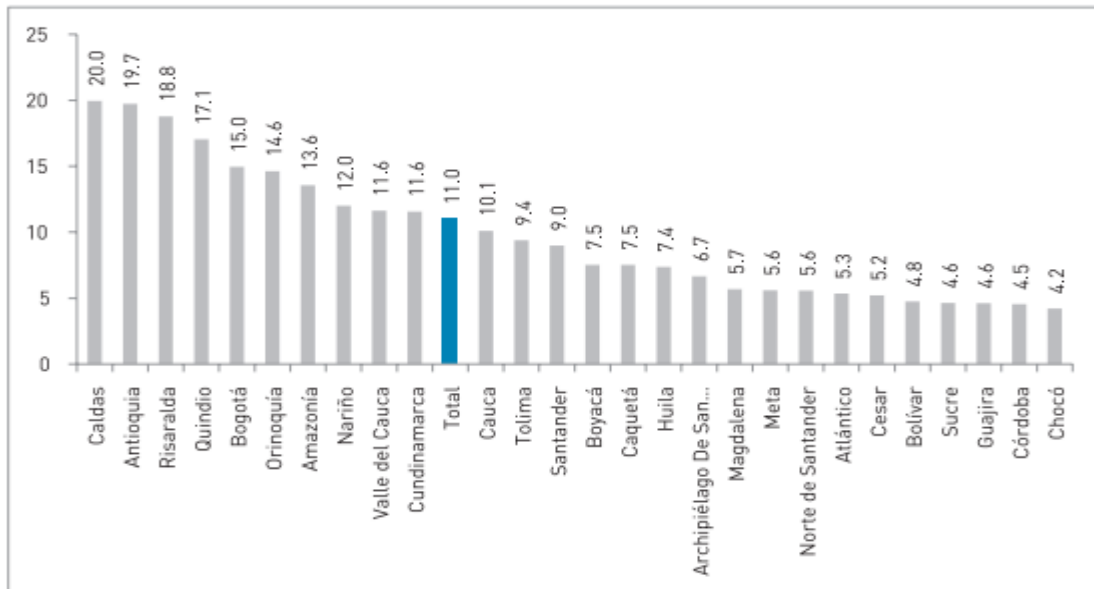
Ilustración 1

Teniendo en cuenta lo que dice el informe (2016) presente y mencionado a lo largo del apartado dice que por departamentos se presenta en el siguiente grafico que Caldas y Antioquia con valores cercanos al 20% (1 de cada 5 escolares declaro haber usado sustancias en el último año), Risaralda con un 18%, Quindío con un 15% son los departamentos con niveles más altos de consumo, en comparación con Sucre, la Guajira, Córdoba y Choco con valores inferiores al 5%.

En la siguiente tabla se presenta un resumen sobre el último informe de consumo en los departamentos. La Marihuana es la sustancia que más se presenta en los departamentos, a

Sustancia	Departamento						
	Caldas	Antioquia	Risaralda	Quindío	Orinoquía	Bogotá	Amazonía
Marihuana	14,97	12,21	13,98	13,00	11,32	11,61	11,12
Popper	12,10	14,13	8,47	9,26	2,08	4,12	1,40
Cocaína	5,37	3,90	3,49	3,47	0,97	2,97	4,06
Solventes	3,82	2,09	1,76	2,40	2,03	3,04	1,66
Dick	3,24	2,54	2,36	2,33	0,51	4,39	0,69
Otros alucinógenos	2,54	1,75	1,49	2,00	2,62	2,24	1,48
LSD	2,93	2,44	1,49	1,79	2,47	2,39	1,56
Éxtasis	2,26	1,70	2,03	2,10	0,84	1,82	1,39
Basuco	0,91	0,74	0,54	1,03	0,54	0,95	1,17
Cualquiera	19,96	19,74	18,78	17,05	14,62	14,95	13,57

excepción de Antioquia donde el Popper lidera; el Popper lidera en Caldas, Risaralda y Quindío.



Sexo	Promedio	Mediana	Percentil 25	Percentil 75
Hombres	13,65	14	13	15
Mujeres	13,55	14	13	15
Total	13,60	14	13	15

En Bogotá la tercera droga es el dick y la cocaína:

Se presentan los resultados en donde se evidencian los años de inicio del consumo en cualquiera de estas sustancias. Es importante decir que el análisis de los resultados es basado a partir de solamente los estudiantes encuestados, además de decir que se presenta en ellos un poli consumo. A continuación, se demuestra el promedio de edad en los que inicia el consumo de alguna de las sustancias, en las personas desde los 13 años hasta los 16 años:

En conclusión, a las anteriores tablas que son brindadas por el Ministerio de Justicia y del derecho, el Ministerio de Educación Nacional, Ministerio de Salud y Protección Social, la OEA-SICAD (2016), se puede afirmar que el 70,7% de los estudiantes dijeron haber consumido por lo menos alguna sustancia en la vida, el 61,3% afirmo el uso de estas en el último año y un 39,1%

de personas usaron sustancias el último mes; siendo el alcohol la sustancia con más relevancia en los resultados.

La segunda sustancia con más consumo en el país, es el tabaco teniendo cifras bajas en comparación con el alcohol y la tercera sustancia más consumida es la marihuana. A partir lo mencionado anteriormente la prevalencia en dicho consumo de alcohol lo tienen las féminas.

Para poder seguir identificando las problemáticas sobre el consumo de sustancias nocivas,

Sustancia	Prevalencia		
	Vida	Último año	Último mes
Alcohol	69,23	59,59	37,02
Tabaco	24,06	14,61	8,06
Marihuana	11,70	7,97	4,29
Popper	5,02	3,75	2,02
Pegantes, solventes y/o pinturas	4,01	2,21	1,21
Cocaína	3,90	2,65	1,50
Dick ¹	3,15	1,91	0,95
Tranquilizantes ²	2,96	1,97	1,02
Otros alucinógenos ³	2,21	1,43	0,77
LSD	2,13	1,52	0,83
Éxtasis	2,12	1,34	0,73
Estimulantes ⁴	1,38	1,02	0,59
Basuco	1,32	0,99	0,61
Cualquier sustancia ⁵	70,74	61,26	39,10
Cualquiera sustancia excepto tabaco, alcohol, tranquilizantes, estimulantes	15,93	10,97	6,10

es preciso seguir haciendo un acercamiento cada vez más preciso de lo que se vive en la ciudad capital.

Con base a los medios de comunicación de caracol radio se menciona que hasta la fecha del 31 de octubre de 2022 se registran aproximadamente 6 mil estudiantes de distintos colegios de la capital atravesaron por problemas de adicción, en donde el 61,9% son reportes por consumos esporádicos en el cual lo han hecho por experimentación de la sustancia, donde se considera que no es un consumo problemático o repetitivo.

Además de lo anteriormente mencionado se dice que hay una gran deficiencia entre los reportes de los centros educativos descuidando la situación de los estudiantes que ya se

encuentran en problemas de adicción, ya que son los que sufren el mayor riesgo de caer en adicción. Indica el director de la oficina de convivencia y ciudadanía de la secretaria de educación que existe una falla en la falta de información que hay entre en el reporte del colegio (orientadores) a la secretaria de salud y las entidades de salud (EPS), donde dice o se supone que la información es errónea ya que los reportes que se entregan sobre consumo esporádico y consumo habitual en cifras es relativamente el mismo, además de recalcar que la gran mayoría de casos terminan en manos de las EPS donde ellos solo realizan una sesión de 15 min y no hacen seguimiento del problema generando un problema más grande porque las secretarías de salud no hacen ningún seguimiento a esto y los casos quedan abiertos.

1.6.Contextualización

Colegio Agustín Fernández – Sede 1

El Colegio Agustín Fernández, ubicado en la carrera 7#155-20 en Bogotá, Colombia, es una institución educativa de gran prestigio en la capital del país. Con una larga historia y un compromiso sólido con la educación de calidad, este colegio ha sido una pieza fundamental en la formación de generaciones de estudiantes. En seguida, se presenta una contextualización detallada de esta institución, abarcando su historia, misión, visión, valores, infraestructura, actividades extracurriculares y su impacto en la comunidad.

Historia

El Colegio Agustín Fernández fue fundado con el objetivo de brindar una educación integral, centrada no solo en el desarrollo académico, sino también en la formación ética y moral de sus estudiantes. A lo largo de los años, la institución ha evolucionado, adaptándose a los cambios en el sistema educativo y las necesidades de la sociedad. Desde su fundación, ha mantenido un compromiso con la excelencia educativa, buscando siempre ofrecer las mejores oportunidades de aprendizaje a sus estudiantes.

Misión y Visión

La misión del Colegio Agustín Fernández es formar ciudadanos íntegros, con un alto sentido de la ética y la responsabilidad social. La institución se enfoca en el desarrollo de competencias académicas y personales, preparando a sus estudiantes para enfrentar los retos del mundo moderno con una visión crítica y constructiva.

La visión del colegio es ser reconocido como una institución líder en la educación integral, destacándose por su calidad académica y su compromiso con la formación de valores. El colegio busca ser un referente en la educación en Bogotá y en Colombia, proporcionando un ambiente educativo que promueva el crecimiento personal y profesional de sus estudiantes

Valores

El Colegio Agustín Fernández se rige por una serie de valores fundamentales que guían todas sus acciones y decisiones. Entre estos valores se encuentran:

Respeto: Fomentar el respeto mutuo entre estudiantes, docentes y personal administrativo.

Responsabilidad: Promover la responsabilidad individual y colectiva en todas las actividades académicas y extracurriculares.

Integridad: Formar estudiantes con una alta integridad moral y ética.

Compromiso: Fomentar el compromiso con el aprendizaje y el desarrollo personal.

Solidaridad: Impulsar la solidaridad y el apoyo mutuo dentro de la comunidad educativa.

Infraestructura: El Colegio Agustín Fernández cuenta con una infraestructura moderna y bien equipada, diseñada para proporcionar un ambiente de aprendizaje óptimo. Sus instalaciones incluyen:

Aulas modernas: Equipadas con tecnología adecuada para facilitar el proceso de enseñanza aprendizaje.

Biblioteca: Un espacio amplio y acogedor con una gran colección de libros y recursos digitales.

Laboratorios: Laboratorios de ciencias y tecnología bien equipados para la realización de experimentos y proyectos.

Instalaciones deportivas: Canchas de fútbol, baloncesto y otras instalaciones deportivas que promueven la actividad física y el deporte.

Auditorio: Un auditorio para la realización de eventos culturales, académicos y sociales.

Actividades Extracurriculares

El Colegio Agustín Fernández ofrece una amplia gama de actividades extracurriculares, que complementan la formación académica y contribuyen al desarrollo integral de los estudiantes. Entre estas actividades se encuentran:

Deportes: Diversos equipos deportivos que participan en competencias locales y nacionales.

Arte y cultura: Talleres de teatro, música, danza y artes plásticas que fomentan la creatividad y el talento artístico.

Clubes académicos: Clubes de ciencia, matemáticas, lectura y otros, que permiten a los estudiantes profundizar en sus intereses académicos.

Voluntariado: Programas de voluntariado y servicio comunitario que inculcan el sentido de responsabilidad social y solidaridad.

Impacto en la Comunidad

El Colegio Agustín Fernández ha tenido un impacto significativo en la comunidad local y en la educación en Bogotá. Su enfoque en la formación integral ha contribuido a la creación de una comunidad educativa sólida y transparente, que trabaja en conjunto para el bienestar y el desarrollo de sus miembros.

Además, el colegio ha llevado a cabo diversos proyectos de responsabilidad social, dirigidos a apoyar a comunidades vulnerables y promover el desarrollo sostenible. Estas iniciativas no solo benefician a las comunidades externas, sino que también enriquecen la formación de los estudiantes, enseñándoles la importancia de contribuir al bienestar social y ambiental.

Innovación Educativa

El Colegio Agustín Fernández se caracteriza por su enfoque en la innovación educativa. La institución ha implementado diversas metodologías pedagógicas modernas, que buscan hacer del aprendizaje una experiencia dinámica y significativa. Entre estas metodologías se encuentran el aprendizaje basado en proyectos, el uso de tecnologías de la información y la comunicación (TIC), y el enfoque en competencias del siglo XXI, como el pensamiento crítico, la creatividad y la colaboración.

La institución también promueve la formación continua de sus docentes, ofreciéndoles oportunidades de capacitación y desarrollo profesional. Esto asegura que el personal educativo esté siempre actualizado con las últimas tendencias y prácticas pedagógicas, y pueda brindar una educación de alta calidad a los estudiantes.

Desafíos y Proyecciones Futuras

Como toda institución educativa, el Colegio Agustín Fernández enfrenta diversos desafíos en su misión de brindar una educación de excelencia. Entre estos desafíos se encuentran la adaptación a los cambios tecnológicos, la necesidad de mantener un currículo relevante y actualizado, y la inclusión de estudiantes con diversas necesidades y capacidades.

Para enfrentar estos desafíos, el colegio ha desarrollado una serie de estrategias y planes de acción. Estas estrategias incluyen la inversión en infraestructura y tecnología, la actualización constante del currículo y la implementación de programas de inclusión y apoyo a la diversidad.

En cuanto a sus proyecciones futuras, el Colegio Agustín Fernández busca consolidarse como una institución de referencia en la educación integral en Bogotá y Colombia. La institución planea expandir sus programas académicos y extracurriculares, fortalecer sus alianzas con otras instituciones y organizaciones, y continuar innovando en sus prácticas pedagógicas.

Mapa de ubicación: COLEGIO AGUSTIN FERNANDEZ (IED)



Ilustración 2

Niveles, Grados:

- PREESCOLAR
 - JARDIN I / KINDER (-1)
 - PRE-JARDIN (-2)
 - JARDIN II / TRANSICIÓN (0)
- BÁSICA PRIMARIA
 - PRIMERO
 - SEGUNDO
 - TERCERO
 - CUARTO
 - QUINTO
 - ACELERACIÓN DEL APRENDIZAJE
- BÁSICA SECUNDARIA
 - SEXTO
 - SEPTIMO
 - OCTAVO
 - NOVENO
- MEDIA
 - DÉCIMO
 - ONCE

Modelos:

- ADULTOS
 - PROGRAMA PARA JÓVENES EN EXTRAEDAD Y ADULTOS
- NIÑOS Y JOVENES
 - EDUCACIÓN TRADICIONAL
 - ACELERACIÓN DEL APRENDIZAJE

1.7.Marco legal

1.7.1. Que dice la OMS y la OPS

Según la OMS y la OPS, las sustancias psicoactivas las cuales son distintas, diversas y se derivan de compuestas natural y en otros casos de compuestos sintéticos, los cuales causan ciertas reacciones y respuestas en el cuerpo del individuo afectando sus diferentes sistemas y principalmente afectando al sistema nervioso así de esta manera desestabilizando la forma en la que este piensa, actúa y Percibe las cosas a su alrededor.

De esta manera se han creado regulaciones para determinar un control y fiscalización sobre esta problemática del uso en dosis grandes y mínimas de estas sustancias psicoactivas, hablamos de estas sustancias en términos generales ya que existe una gran variedad de estas como lo son: el tabaco, el alcohol, solventes industriales, fármacos. Existe un grupo de estas drogas ilícito pero que se puede conseguir con fines médicos para tratamientos y diferente trastorno que padezca la persona como lo son: la cocaína, las sustancias y fármacos derivadas que puedan surgir de esta misma. El uso de sustancias psicoactivas siempre estará relacionado con el riesgo en diferentes niveles para cuerpo y sus sistemas, estos riesgos suelen ir incrementando su letalidad si es a la largo plazo el consumo de sustancias ya que los riesgos son cambiantes dependiendo el consumo del sujeto, ya que si es desmedido y en tiempos prolongados a lo largo de su vida suele ser más dañina para su cuerpo, favoreciendo el desarrollo de padecer trastornos por dependencia a las drogas, trastornos recurrentes y crónicos, ya que esto hace que el sujeto llegue a la disminución de la capacidad de mantener controlado el consumo de sustancias en sus cantidad y tiempos deseados, logrando causar consecuencias no solo para el sino que también en su ambiente social, familiar, legales y laborales.

1.7.1.2. Datos claves.

- Para el individuo las comunidades que sufren de estos trastornos por el consumo de las diferentes sustancias psicoactivas que encontramos el día de hoy en cual cualquier parte de la que hablemos. El uso de estas sustancias al dejar de ser esporádico y convertirse en habitual empieza a causar una limitación y dependencia, contando también graves problemas crónicos en la salud. De esta medida las consecuencias por el uso de sustancias en ámbitos sociales o por

presión social conlleva una serie de repercusiones afectando no solo al sujeto, sino que también a sus familias y su comunidad.

- Estos comportamientos y problemas causados por la droga para el individuo son prevenibles y tratables, al momento que se identifica este problema en diferentes ámbitos sociales es el momento en que se pueden intervenir de una manera positiva para estas comunidades, este uso de sustancias puede reducirse en su gran parte al lograr evaluar el sujeto y su comunidad o también de esta misma manera llegar a restringirla en estas zonas, todo esto se realizaría con pro de evitar que el sujeto entre en una dependencia que le aria surgir el consumo de estas sustancias hacia él.

- El abuso de las sustancias psicoactivas tiene un porcentaje más alto en países de altos ingresos en América ya que estos son los mayores importadores de drogas ilícitas en el mundo, pero el mayor riesgo de diferentes trastornos y dependencias en el mundo a las drogas los vamos a encontrar siempre en los países de más bajos recursos ya que estos son aquellos que cuentan con una atención a la salud pobre y casi nula, obteniendo como resultados para estos diferentes casos de adicción, trastornos y dependencias el no tratamiento y por esto en los países más bajos se ve un mayor daño a la sociedad el consumo de drogas que en otros países del mundo principalmente siendo algunos países de América latina.

1.7.2. Datos y estadísticas de interés

Por lo menos 4,4 millones de hombres y 1,2 millones de mujeres de América latina y el caribe padecen o padecieron de dependencia y trastornos por el uso de sustancias psicoactivas a lo largo de su vida.

Respuesta de la OPS

Se desarrollara una propuesta para el desarrollo de un plan el cual tendrá diferentes objetivos, teniendo como eje principal el abordaje integral de la concurrencia entre trastorno por uso de sustancias y otros trastornos mentales y de la conducta, en países de América latina, en esta propuesta se resaltarán las propuestas a desarrollar principalmente temas que tengan que ver con la salud pública, entre la organización panamericana de la salud (OPS) y la organización mundial de la salud (OMS), también se tendrá la ayuda del gobierno de España mediante el instituto nacional de psiquiatría (centro laboratorio de la OMS), de esta manera fortalecer cada vez

la situación de la salud pública en cualquier tema que tenga que ver con el consumo de sustancias psicoactivas en los diferentes países de América latina.

1.7.3. Políticas de control de drogas a nivel mundial

Las políticas de control de drogas a nivel mundial han sido un tema de gran debate y controversia a lo largo de las décadas. La lucha contra el uso, producción y tráfico de drogas que ha involucrado a varios países y gobernantes, organizaciones internacionales, y la sociedad, con el objetivo de reducir los daños asociados a las drogas y mantener la seguridad y el bienestar de las comunidades.

Origen y desarrollo de estas políticas

El control internacional de drogas comenzó en el siglo XX, con la firma de la Convención Internacional del Opio en 1912. Esta convención buscaba regular el comercio del opio y otras sustancias derivadas. Sin embargo, fue en 1961 con la Convención Única sobre Estupefacientes de las Naciones Unidas que se consolidó un marco global para el control de las drogas. Este tratado clasificó las drogas en distintas categorías según su potencial de abuso y valor terapéutico, y estableció un sistema de cuotas para la producción y distribución de estupefacientes con fines médicos y científicos.

La Guerra contra las Drogas

En la década de 1970, la "Guerra contra las Drogas" iniciada por el presidente de Estados Unidos, Richard Nixon, marcó un cambio significativo en las políticas de control de drogas. Este enfoque se caracterizó por una postura punitiva y represiva, enfocándose en la erradicación de la producción de drogas, el arresto de traficantes y la penalización severa del consumo. La influencia de Estados Unidos llevó a que muchos países adoptaran políticas similares, criminalizando el uso y posesión de drogas y aumentando las penas para los delitos relacionados con las drogas.

Impacto de las Políticas Represivas

Las políticas represivas han tenido un impacto significativo en diversos aspectos sociales, económicos y de salud pública. Por un lado, han contribuido a la sobrepoblación de cárceles, con un alto porcentaje de reclusos encarcelados por delitos de drogas no violentos. En muchos países,

estas políticas han exacerbado las desigualdades sociales y raciales, ya que las poblaciones marginadas suelen ser las más afectadas por las medidas punitivas.

Políticas de Reducción de Daño

En respuesta a las limitaciones y consecuencias negativas de las políticas represivas, algunos países y organizaciones han adoptado enfoques de reducción de daños. Este enfoque se centra en minimizar los efectos perjudiciales del uso de drogas en lugar de intentar erradicarlo por completo. Las políticas de reducción de daños incluyen programas de intercambio de agujas, salas de consumo supervisado, tratamiento de sustitución con metadona y educación sobre el uso seguro de drogas.

Perspectivas Futuras

La evolución de las políticas de control de drogas a nivel mundial sugiere un movimiento hacia enfoques más equilibrados y basados en la salud pública. La Comisión Global de Políticas de Drogas, integrada por exmandatarios y expertos internacionales, ha abogado por la descriminalización del uso de drogas y la implementación de políticas de reducción de daños. También se ha destacado la necesidad de regular algunos mercados de drogas, como el cannabis, para reducir el poder de los mercados ilegales y mejorar la seguridad y calidad de los productos.

Las políticas de control de drogas a nivel mundial han pasado por diversas fases, desde enfoques represivos hasta estrategias de reducción de daños y regulación. A pesar de los desafíos y las controversias, es evidente que las políticas centradas en la salud pública y los derechos humanos tienen el potencial de reducir los daños asociados al uso de drogas y mejorar el bienestar de las comunidades. El camino hacia políticas de drogas más efectivas y justas requiere una continua evaluación, adaptación y, sobre todo, un compromiso con la evidencia científica y los principios de humanidad.

1.7.4. Políticas de control a nivel nacional

Las políticas de control de drogas en Colombia y su capital, Bogotá, han evolucionado significativamente a lo largo de las últimas décadas. Este país ha sido un actor central en la producción y tráfico de drogas, particularmente de cocaína, lo que ha llevado al gobierno colombiano a implementar diversas estrategias para enfrentar este desafío. Estas políticas han tenido impactos profundos en la sociedad, la economía y la seguridad del país.

Historia de las Políticas de Control de Drogas en Colombia

Colombia ha estado en el centro del comercio de cocaína desde los años setenta. La producción y tráfico de cocaína crecieron exponencialmente, liderados por carteles notorios como el Cartel de Medellín y el Cartel de Cali. Durante las décadas de los ochenta y noventa, la violencia asociada con estos carteles alcanzó niveles críticos, desestabilizando regiones enteras del país y provocando la intervención directa del gobierno y fuerzas internacionales.

Políticas de Erradicación

En respuesta al creciente problema de drogas, el gobierno colombiano, con apoyo de Estados Unidos, lanzó campañas de erradicación de cultivos de coca. El Plan Colombia, iniciado en el año 2000, fue una de las estrategias más prominentes. Este plan incluyó la fumigación aérea de cultivos de coca y operaciones militares contra grupos armados involucrados en el narcotráfico. Aunque logró reducir temporalmente las áreas cultivadas, también generó controversia por sus efectos adversos en la salud y el medio ambiente, y por desplazar a comunidades campesinas sin ofrecerles alternativas viables.

Enfoques Alternativos

Con el tiempo, las críticas a las políticas de erradicación forzada llevaron a un cambio de enfoque. En la última década, Colombia ha explorado políticas de desarrollo alternativo, buscando ofrecer a los campesinos otras fuentes de ingresos legales. Programas como "Familias Guardabosques" incentivaron la sustitución de cultivos ilícitos por productos agrícolas legales. Sin embargo, la implementación de estos programas ha enfrentado desafíos, incluyendo la falta de infraestructura y acceso a mercados para los nuevos cultivos.

Bogotá: Centro Urbano de la Lucha contra las Drogas

Bogotá, como la capital de Colombia, enfrenta su propio conjunto de desafíos relacionados con las drogas. La ciudad no solo es un centro de consumo, sino también un punto clave en las rutas de tráfico de drogas. Las políticas de control de drogas en Bogotá han tenido que adaptarse a la realidad urbana y sus complejidades.

Consumo de Drogas en Bogotá

El consumo de drogas en Bogotá ha aumentado en los últimos años, especialmente entre los jóvenes. El uso de marihuana, cocaína y drogas sintéticas es una preocupación creciente. En respuesta, el gobierno local ha implementado campañas de prevención y programas de tratamiento para personas con problemas de adicción. Centros de atención especializados y campañas educativas buscan reducir el consumo y mitigar sus efectos en la salud pública.

Políticas de Seguridad

La lucha contra el microtráfico es una prioridad en Bogotá. La policía ha intensificado sus esfuerzos para dismantelar redes de distribución de drogas en la ciudad. Operaciones en barrios vulnerables y áreas con alta incidencia de venta de drogas son comunes. Sin embargo, estas medidas también han sido criticadas por su enfoque punitivo y por no abordar las causas subyacentes del problema, como la pobreza y la falta de oportunidades económicas.

Reducción de Daños

En Bogotá, también se han implementado políticas de reducción de daños. Estas incluyen programas de intercambio de agujas para reducir la propagación de enfermedades infecciosas entre los usuarios de drogas inyectables. Además, hay iniciativas para proporcionar tratamiento con metadona a personas con adicción a los opiáceos. Estas políticas buscan tratar el problema de las drogas como una cuestión de salud pública más que solo un tema de criminalidad.

Efectos en la Sociedad

Las políticas de control de drogas en Colombia han tenido profundos impactos en la sociedad. La violencia relacionada con el narcotráfico ha disminuido en algunos aspectos, pero persisten problemas de seguridad, especialmente en áreas rurales donde aún operan grupos armados. La criminalización del consumo de drogas ha llevado a la sobrepoblación carcelaria y ha afectado desproporcionadamente a las poblaciones más vulnerables.

Efectos Económicos

El narcotráfico ha tenido tanto efectos negativos como positivos en la economía colombiana. Mientras que ha inyectado grandes cantidades de dinero en algunas regiones, también ha distorsionado las economías locales y ha fomentado la corrupción. Las políticas de control de drogas, especialmente las de erradicación forzada, han afectado a los campesinos, quienes a menudo no encuentran alternativas económicas viables.

Salud Pública

Las políticas de control de drogas también han tenido implicaciones significativas para la salud pública. Las estrategias punitivas y la estigmatización de los usuarios de drogas han dificultado el acceso a servicios de salud y tratamiento. No obstante, los programas de reducción de daños en Bogotá y otras ciudades han demostrado ser efectivos para mitigar algunos de los problemas de salud asociados con el uso de drogas.

Perspectivas Futuras

El futuro de las políticas de control de drogas en Colombia y Bogotá parece inclinarse hacia enfoques más equilibrados y basados en la salud pública. La descriminalización del consumo personal de drogas y la implementación de programas de desarrollo alternativo más sostenibles son pasos en esta dirección. Además, la cooperación internacional continúa siendo crucial para abordar el problema de manera integral, considerando tanto la oferta como la demanda de drogas.

Reforma Legal

La discusión sobre la reforma de las leyes de drogas es cada vez más prominente en Colombia. La legalización y regulación del cannabis para uso recreativo y medicinal es un tema en la agenda política. Esta medida podría reducir el mercado ilegal y generar ingresos fiscales que se pueden reinvertir en programas sociales y de salud.

Enfoques Comunitarios

En Bogotá y otras ciudades, se reconoce cada vez más la importancia de los enfoques comunitarios para abordar el problema de las drogas. Iniciativas lideradas por la comunidad que ofrecen educación, prevención y apoyo a los usuarios de drogas pueden ser más efectivas y sostenibles a largo plazo. La participación activa de la sociedad civil es crucial para el éxito de estas políticas.

Las políticas de control de drogas en Colombia y su capital, Bogotá, han pasado por varias etapas de evolución, desde enfoques represivos hasta estrategias más centradas en la salud pública y el desarrollo alternativo. Si bien se han logrado algunos avances, persisten numerosos desafíos. El camino hacia políticas más efectivas y justas requiere un enfoque integral que considere tanto la reducción de la oferta como la demanda de drogas, y que priorice la salud y el bienestar de las comunidades afectadas.

1.7.5. Políticas de control de los colegios en Bogotá

Las políticas de control de drogas en los colegios de Bogotá son un aspecto crucial de la estrategia de la ciudad para enfrentar el problema de las drogas. Estas políticas buscan prevenir el consumo de drogas entre los jóvenes, educar sobre los peligros asociados y ofrecer apoyo a aquellos que puedan estar luchando con problemas de adicción. A lo largo de los años, la ciudad ha implementado diversas iniciativas para abordar este problema desde múltiples ángulos, involucrando a escuelas, familias y comunidades.

Contexto y Necesidad de las Políticas de Control de Drogas

Bogotá, como capital de Colombia, enfrenta un desafío significativo con el consumo de drogas entre los jóvenes. La ciudad ha visto un aumento en el uso de sustancias como marihuana, cocaína y drogas sintéticas entre adolescentes y jóvenes adultos. Este problema no solo afecta la salud y el bienestar de los jóvenes, sino que también tiene repercusiones en su rendimiento académico, relaciones familiares y comportamiento social.

El entorno escolar es un espacio clave para la implementación de políticas de control de drogas, ya que los colegios tienen una influencia directa y significativa en la vida de los jóvenes. Las escuelas pueden desempeñar un papel fundamental en la prevención del consumo de drogas, la detección temprana de problemas y la provisión de apoyo y orientación.

Educación y Prevención

Una de las principales estrategias en los colegios de Bogotá es la educación y prevención. Los programas educativos se centran en informar a los estudiantes sobre los riesgos y consecuencias del consumo de drogas. Estos programas suelen incluir charlas, talleres y actividades interactivas que buscan concientizar a los jóvenes sobre el impacto negativo de las drogas en su salud, bienestar y futuro.

Capacitación de Docentes

La capacitación de docentes es otra componente crucial de las políticas de control de drogas en los colegios. Los profesores reciben formación para identificar señales de consumo de drogas y saber cómo abordar el tema con los estudiantes de manera efectiva y sensible. Esta capacitación incluye técnicas para fomentar un ambiente escolar saludable y de apoyo, así como estrategias para intervenir cuando sea necesario.

Participación de la Familia y la Comunidad

Las políticas de control de drogas en los colegios de Bogotá también reconocen la importancia de la participación de las familias y la comunidad. Los padres y cuidadores son incluidos en las iniciativas de prevención a través de talleres y reuniones informativas. Estos esfuerzos buscan equipar a las familias con las herramientas necesarias para apoyar a sus hijos y fomentar la comunicación abierta sobre el tema de las drogas.

Programas de Apoyo y Tratamiento

Para aquellos estudiantes que ya están lidiando con problemas de consumo de drogas, se han implementado programas de apoyo y tratamiento. Estos programas ofrecen asesoramiento individual y grupal, así como derivaciones a servicios especializados cuando es necesario. El

objetivo es proporcionar un entorno seguro y de apoyo donde los jóvenes puedan recibir la ayuda que necesitan para superar sus problemas de adicción.

Desafíos y Limitaciones

A pesar de los esfuerzos significativos, las políticas de control de drogas en los colegios de Bogotá enfrentan varios desafíos y limitaciones. Uno de los principales desafíos es la falta de recursos. Muchas escuelas carecen de los fondos necesarios para implementar programas completos y sostenibles de prevención y tratamiento. La falta de personal capacitado también puede limitar la efectividad de estas iniciativas.

Otro desafío es la estigmatización y el miedo al castigo, que pueden disuadir a los estudiantes de buscar ayuda. La cultura del castigo en lugar de la rehabilitación puede llevar a que los jóvenes oculten sus problemas de consumo de drogas, lo que dificulta la detección temprana y la intervención.

Además, la influencia de factores externos, como la disponibilidad de drogas en las comunidades y la presión de grupo, puede contrarrestar los esfuerzos de las escuelas. Es difícil para los programas escolares competir con estas influencias, especialmente cuando los jóvenes están expuestos a entornos donde el consumo de drogas es normalizado o incluso incentivado.

Proyectos Escolares Integrales

Algunos colegios han adoptado enfoques integrales que combinan la educación sobre drogas con otras áreas de desarrollo personal y académico. Estos proyectos suelen incluir actividades extracurriculares, programas de tutoría e iniciativas de liderazgo juvenil, que no solo abordan el tema de las drogas, sino que también promueven un sentido de pertenencia y propósito entre los estudiantes.

Iniciativas Basadas en Evidencia

Las iniciativas basadas en evidencia, que utilizan datos y estudios para informar su diseño y ejecución, también han mostrado ser efectivas. Estas iniciativas evalúan regularmente sus resultados y ajustan sus estrategias en función de lo que funciona mejor. Esto puede incluir la evaluación de las tasas de consumo de drogas entre los estudiantes, así como la efectividad de las intervenciones implementadas.

Futuro de las Políticas de Control de Drogas en los Colegios de Bogotá

El futuro de las políticas de control de drogas en los colegios de Bogotá dependerá de la capacidad de adaptarse y evolucionar frente a nuevos desafíos. Esto incluye una mayor inversión

en recursos y capacitación, así como la adopción de enfoques más holísticos y centrados en el bienestar de los estudiantes.

Mayor Enfoque en la Salud Mental

Un área clave para el futuro es el enfoque en la salud mental. Reconocer la conexión entre la salud mental y el consumo de drogas es crucial. Los programas de prevención y tratamiento deben integrar servicios de salud mental para abordar de manera más efectiva las necesidades de los estudiantes.

Fortalecimiento de la Colaboración

Fortalecer la colaboración entre escuelas, familias, comunidades y organizaciones externas es esencial. Un enfoque coordinado y multidisciplinario puede maximizar el impacto de las iniciativas de prevención y tratamiento, asegurando que los jóvenes reciban el apoyo necesario desde múltiples frentes.

Las políticas de control de drogas en los colegios de Bogotá han avanzado significativamente, pero aún enfrentan desafíos importantes. La prevención, educación, apoyo y tratamiento son componentes esenciales de una estrategia integral para abordar el consumo de drogas entre los jóvenes. Con un mayor enfoque en la salud mental, el uso de la tecnología y la colaboración entre todos los actores involucrados, es posible crear un entorno más seguro y saludable para los estudiantes de Bogotá. La inversión continua y el compromiso con estas políticas serán cruciales para su éxito a largo plazo.

1.7.6. Legalización y regulación de drogas en Colombia

La legalización y regulación de las drogas en Colombia es un tema de debate que ha ganado relevancia en los últimos años. Este debate surge del reconocimiento de que las políticas de prohibición y criminalización no han logrado reducir significativamente el consumo y el tráfico de drogas, y han generado una serie de consecuencias negativas, como la violencia, la corrupción y el sobre poblamiento carcelario. Se explora el contexto de las políticas de drogas en Colombia, los argumentos a favor y en contra de la legalización, y las posibles implicaciones y desafíos de una política de regulación.

Argumentos a Favor de la Legalización y Regulación

Uno de los argumentos más fuertes a favor de la legalización es la reducción de la violencia. La ilegalidad de las drogas crea un mercado negro controlado por organizaciones criminales que utilizan la violencia para proteger sus negocios. Legalizar y regular las drogas

podría dismantelar estas organizaciones al eliminar su fuente de ingresos, reduciendo así la violencia asociada con el narcotráfico. La legalización permitiría tratar el consumo de drogas como un problema de salud pública en lugar de uno criminal. Esto significaría un enfoque en la prevención, el tratamiento y la rehabilitación, en lugar de la penalización. Los usuarios de drogas podrían recibir apoyo médico y psicológico adecuado, reduciendo los daños asociados con el consumo y mejorando su bienestar general.

Riesgos para la Salud Pública

Uno de los principales argumentos en contra de la legalización es el potencial aumento en el consumo de drogas y los riesgos asociados para la salud pública. La disponibilidad legal de drogas podría llevar a un incremento en su uso, lo que podría tener consecuencias negativas para la salud física y mental de la población. Algunos argumentan que la legalización podría tener impactos sociales negativos, como el aumento de la adicción y los problemas familiares relacionados con el consumo de drogas. Existe preocupación sobre cómo la normalización del uso de drogas podría afectar a las comunidades más vulnerables.

Desafíos de Implementación

La implementación de un sistema de regulación eficaz sería un desafío significativo. Esto incluye establecer marcos legales adecuados, garantizar la calidad y seguridad de los productos, y supervisar y controlar el mercado para evitar la participación de organizaciones criminales.

Experiencias Internacionales

La legalización y regulación de las drogas no es un concepto nuevo, y varios países han implementado políticas en este sentido con diversos grados de éxito. Por ejemplo, Uruguay y Canadá han legalizado el cannabis para uso recreativo, mientras que Portugal ha descriminalizado el consumo de todas las drogas, enfocándose en el tratamiento y la rehabilitación.

Uruguay

Uruguay fue el primer país en el mundo en legalizar la producción, venta y consumo de cannabis en 2013. La regulación incluye controles estrictos sobre la producción y distribución, y el gobierno supervisa el mercado para garantizar la seguridad y la calidad del producto. Los resultados han sido mixtos, pero en general, se ha observado una reducción en el mercado ilegal y una mayor seguridad para los consumidores.

Portugal

Portugal adoptó un enfoque diferente en 2001 al descriminalizar el consumo de todas las drogas. En lugar de enfrentar cargos criminales, los usuarios son remitidos a comisiones de disuasión, que pueden recomendar tratamiento, multas u otras medidas. Este enfoque ha llevado a una reducción en el consumo de drogas, especialmente entre los jóvenes, y una disminución significativa en las infecciones de VIH entre los usuarios de drogas inyectables.

Implicaciones y Desafíos para Colombia

Si Colombia decide avanzar hacia la legalización y regulación de las drogas, enfrentará una serie de implicaciones y desafíos que deberán ser abordados cuidadosamente. Es crucial desarrollar un marco legal y regulador que garantice la seguridad y calidad de los productos, establezca impuestos apropiados y supervise la producción y distribución. Esto requerirá la creación de nuevas instituciones y la capacitación de funcionarios para manejar las complejidades del mercado de drogas.

Educación y Prevención

La educación y prevención serán fundamentales para mitigar los posibles riesgos asociados con la legalización. Es necesario implementar programas educativos sólidos que informen a la población sobre los riesgos del consumo de drogas y promuevan el uso responsable. Estos programas deben estar dirigidos especialmente a los jóvenes y las comunidades vulnerables.

Apoyo a las Comunidades Afectadas

Las comunidades que han sido afectadas negativamente por el narcotráfico y las políticas de erradicación necesitarán apoyo para la transición. Esto incluye programas de desarrollo económico, acceso a servicios de salud y educación, y apoyo psicosocial para las personas afectadas por la violencia y el desplazamiento.

Cooperación Internacional

Dado que el narcotráfico es un problema global, la cooperación internacional será esencial. Colombia necesitará trabajar con otros países y organizaciones internacionales para compartir experiencias, coordinar esfuerzos y recibir apoyo en la implementación de sus políticas de regulación. La legalización y regulación de las drogas en Colombia representa una alternativa a las políticas de prohibición que han dominado el panorama durante décadas. Si bien esta estrategia presenta desafíos significativos, también ofrece la oportunidad de abordar el problema de las drogas de manera más efectiva y humana. Al centrarse en la reducción de la violencia, la

promoción de la salud pública, la generación de ingresos fiscales y la reducción de la corrupción, Colombia podría avanzar hacia un futuro más seguro y saludable. Sin embargo, el éxito de estas políticas dependerá de un enfoque cuidadoso, inclusivo y basado en la evidencia, que tenga en cuenta las complejidades y realidades del contexto colombiano.

2. Capítulo 2

2.1. Perspectiva educativa

En esta trabajaremos principalmente desde la dirección de la prevención del consumo de sustancias ya que es un aspecto crucial en el bienestar y la salud de las personas y principalmente en la población escolar en la cual se trabajará debido a que son más vulnerables para iniciar en este camino. Desde esta perspectiva se busca entregar a los estudiantes la información más adecuada sobre el consumo de sustancias psicoactivas y el daño que estas pueden tener a corto y largo plazo, así de esta manera lograr crear una conciencia y una reflexión en el individuo como en lo colectivo.

En esta deseamos integrar un enfoque integral con el cual deseamos abarcar diferentes aspectos emocionales del estudiante como lo es la emocionalidad, lo social, el auto criterio, el cuidado de sí mismo, el cuidado de los demás y el desarrollo personal. Ya que es fundamental entender que la prevención de sustancias psicoactivas no es solo comunicar la información sobre los efectos nocivos que pueden tener estas drogas, pero nunca dejándolo de lado.

En la busca de estrategias para llevar a cabo esta prevención en el espacio de clase se optó por fomentar algunas habilidades que nos pueden servir en la práctica y también para la vida, esto implica que debemos enseñar distintas habilidades como lo puede ser la comunicación, trabajo en equipo, liderazgo, la toma de decisiones y resolución de problemas individual y colectivamente. Al promover en los estudiantes estas habilidades, vamos a lograr fortalecer en ellos la capacidad de tomar decisiones bajo la presión grupal y social en su entorno, llevándolo a tomar estas decisiones en el pro de la salud para su vida.

También es importante fomentar un ambiente escolar agradable para el estudiante que promueva el comportamiento de la población escolar en el pro de la salud. Esto lo podemos lograr no solo en la clase de educación física si no con diferentes programas en la institución y fuera de ella como lo son talleres a nivel del colegio, localidad y diferentes entes que pueden intervenir en este sistema escolar.

Esta educación sobre la prevención debe promover la autoestima y la autoeficacia de los estudiantes más vulnerables, esto concierne que debemos empoderar a los jóvenes para que se sientan en la capacidad de tomar una decisión frente al grupo para su bienestar y salud, en este punto entra algo muy importante como lo es la confianza en sí mismo ya que esta juega un papel

muy importante en las decisiones del individuo para que continúe con sus metas y objetivos planteadas.

2.2.Perspectiva de educación física

La educación física desempeña un rol bastante importante en la prevención de actividades de riesgo las cuales pueden perjudicar a una persona ya que esta tiene entre sus objetivos, la promoción de la salud y el bienestar del individuo, podríamos evitar algunas de estas actividades como lo puede estar inmerso el consumo de sustancias psicoactivas a través de talleres diseñados para fomentar el bienestar de la personas emocional, cognitivo y físico. la educación física puede ayudar al individuo a entender cuál es el correcto cuidado de su cuerpo por medio de las decisiones que tome, ya que estas siempre tendrán una consecuencia positiva o negativa como lo puede ser el comer bien, porque es bueno hacer actividad física, cuantas veces se debe realizar esta, las consecuencias que puede tener un cuerpo a largo plazo sin actividad, desde aquí podemos hacer entender y crear una conciencia en el individuo para que sea reflexivo con las decisiones que va a tomar.

La educación física puede afrontar esta problemática de diferentes maneras como lo puede ser mediante la promoción de la actividad física, el juego, el deporte, etc. la participación de estas actividades ayudara no solo a dispersar la mente, sino que también puede estar ayudando al estado físico de la persona, mejorando el estado de ánimo del individuo teniendo como resultados la reducción de casos de estrés ya que este es un factor muy común en los adolescentes de ahora, aumentado el autoestima, ya que proporciona al individuo otra alternativa de actividad para sus tiempos libres ya que muchos adolescentes en esta edad llegan a consumir sustancias psicoactivas al no tener actividades en su tiempo libre y recurren a estos métodos para pasar el rato libre que tengan entre sus a actividades cotidianas.

Por medio de la educación física también podemos incrementar habilidades del individuo como lo es la importancia del trabajo en equipo, la resolución de problemas, el liderazgo, el trabajo bajo presión, la competencia sana, ya que estas habilidades son de suma importancia para le toma de decesiones del individuo en momentos críticos como lo pueden ser en problemas personales o en presión grupal por ser aceptado o pertenecer a algo, estos trabajos grupales en el espacio nos pueden ayudar a aumentar el cuidado de uno y el cuidado del otro por medio del compañerismo ya que al realizar la actividad con éxito no será una victoria individual si no que

será grupal y esto ayuda a que el grupo en conjunto comience a confiar entre sus integrantes y querer siempre cuidar al otro y que se encuentre bien, de esta manera cada individuo se sentirá más apoyado y visto para una decisión a tomar por presión social.

Además de promover la actividad física por diferentes métodos también podemos trabajar el consumo de sustancias psicoactivas directamente, ya que nuestra rama nos permite trabajar algunos componentes de la salud y el bienestar, por ende podemos crear algunos talleres para concientizar a los adolescentes dándoles diferentes herramientas desde la información hasta los riesgos actuales y a largo plazo por el consumo de sustancias psicoactivas, la búsqueda de ayuda en momentos que se sienta presionado ya que esto es algo que los jóvenes les da pena contarlo por miedo de ser juzgados por sus docentes, familiares y compañeros, en esta línea también se lograría trabajar por medio de talleres de choque como lo pueden ser la muestra de evidencias precisas y casos en los que el inicio del consumo de sustancias a esta edad puede terminar siendo letal para ellos y para sus cercanos.

Es importante aclarar que la educación física que se está transmitiendo no solo se está limitando a un aula o al espacio del patio, se está buscando que ellos lo puedan replicar con sus allegados, familiares y comunidad ya que este tema no es solo algo que pase en el colegio, no obstante si pasa en el colegio seguidamente se preverá que fuera el incremento es mayor con su comunidad, se espera que estas ideas y pensamiento logren un cambio de conducto no solo en el individuo si no que socialmente pueda llegar a darse, en lo cual se intentara buscar los espacios de estos talleres inicialmente con familiares para así lograr forma una red de apoyo para el individuo dentro y fuera de la institución.

2.3. Concepto de educación física

La Educación Física basada en el autocuidado es un enfoque holístico que promueve el bienestar integral de los individuos a través del movimiento consciente, la actividad física planificada y la adopción de hábitos saludables. Este concepto estructurado se fundamenta en la idea de que el autocuidado es esencial para mantener la salud física, mental y emocional, y que la Educación Física desempeña un papel fundamental en el desarrollo de habilidades y actitudes que favorecen el autocuidado.

2.3.1. Componentes del Concepto:

Conciencia Corporal: La Educación Física basada en el autocuidado fomenta la conciencia corporal, es decir, la capacidad de estar atento y conectado con las sensaciones, movimientos y necesidades del propio cuerpo. A través de prácticas como la atención plena, la exploración sensorial y la biomecánica, los individuos desarrollan una mayor comprensión de su cuerpo y aprenden a escuchar sus señales.

Actividad Física Saludable: Este enfoque promueve la práctica regular de actividad física adaptada a las necesidades y preferencias individuales. Se prioriza la diversidad de actividades físicas, la inclusión de todos los estudiantes y la creación de entornos seguros y motivadores que fomenten la participación activa.

Hábitos Saludables: La Educación Física basada en el autocuidado enseña y promueve la adopción de hábitos saludables, como una alimentación equilibrada, el descanso adecuado, la hidratación, la gestión del estrés y la importancia del sueño. Estos hábitos contribuyen al bienestar general y a la prevención de enfermedades.

Desarrollo de Habilidades de Autogestión: Se enfatiza el desarrollo de habilidades de autogestión, como la planificación de la actividad física, la resolución de problemas relacionados con la salud y el establecimiento de metas realistas y alcanzables. Estas habilidades capacitan a los individuos para tomar decisiones informadas sobre su autocuidado y promueven la autonomía y la responsabilidad personal.

Promoción del Bienestar Integral: La Educación Física basada en el autocuidado busca promover el bienestar integral de los individuos, considerando no solo la salud física, sino también la salud mental, emocional y social. Se fomenta la autoaceptación, la autoestima, la resiliencia y la empatía como componentes clave del autocuidado y la salud integral.

la Educación Física basada en el autocuidado es un enfoque que integra la conciencia corporal, la actividad física saludable, los hábitos saludables, el desarrollo de habilidades de autogestión y la promoción del bienestar integral para empoderar a los individuos en su autocuidado y promover una vida activa y saludable.

2.4. Teoría del desarrollo humano

La teoría del desarrollo humano es fundamental para entender como las personas crecen, obtiene un razonamiento, maduran, piensan y se desarrollan en lo que se prolongue su vida. Desde su nacimiento pasando por sus etapas de vida hasta llegar a la vejez y morir como lo que

llamamos ciclo de la vida, este desarrollo contiene varios factores a lo largo de su vida como lo es lo cultural, social, psicológico y lo biológico. De estos factores demostramos que es bastante crítico afrontar el problema del consumo de sustancias psicoactivas para prevenir consecuencias devastadoras para el individuo, el grupo, la comunidad y hasta las familias.

Este desarrollo lo podemos notar como lo es en lo físico y lo cognitivo en la infancia y su niñez el cual es influenciado en su gran parte por las experiencias obtenidas en estas etapas de infante, el cual se relaciona más con su entorno familiar y cuidadores de este mismo ya que los niños mediante la interacción con el ambiente, objetos y demás personas sin importar su edad empiezan a graduar sus emociones y actitudes con sus allegados, ya que esto les ayuda a tener habilidades sociales.

A medida que los niños van creciendo y se acercan más a ser adolescentes, empiezan a percibir cambios fuertes en su cuerpo, decisiones, sentimientos y su pensamiento ya que esta etapa es una de las más cruciales en la perspectiva de toma de decisiones y la formación de carácter, ya que en esta etapa se vuelve más social el individuo al desligarse un poco más de sus padres e inicia a ser más social con sus allegados comenzando a tener una opinión y decisión sobre un grupo, esta etapa también es una de las más delicadas y vulnerables para experimentar cosas nuevas ya que el individuo obtiene una libertad mayor y empieza a tomar decisiones con su conocimiento y bajo sus experiencias pasadas,

Según Erik Erikson en (1998) con su obra el ciclo completo de la vida, nos dice que la teoría del desarrollo humano es una de las más influyentes en el espacio a desarrollar de la psicología, la cual propone que el individuo a lo largo de la vida cruza por diferentes etapas psicosociales, cada una de estas etapas le presenta al individuo una serie de problemas a resolver, haciendo que cada etapa sea un desarrollo saludable logrando esta resolución de problemas, estos problemas aparecen por la necesidad del sujeto y la percepción de la sociedad sobre él y lo que esperan que sea como individuo y como una persona social y positiva para una comunidad, uno de los elementos más importantes para la teoría de Erikson es su dirección al concepto de la creación y formación de la identidad, la cual obtiene un papel muy importante al momento que el sujeto busca la forma de enfrentarse a diferentes desafíos y toma decisiones a lo largo de su vida.

Conforme a Erikson, el ciclo de la vida de una persona sucede en ocho etapas, las cuales se manifiestan por conflictos psicosociales distintos en sus etapas, estas existen desde que el niño es capaz de razonar hasta su vejez y contienen una amplia escala de experiencias, problemas y

desafío. La resolución favorable de cada uno de estos inconvenientes logra crear una identidad más sólida al pasar el tiempo y un sentido de competencia en el sujeto, no obstante, si el individuo no logra superar cada etapa de estas a su totalidad, podría experimentar algunas complicaciones en su desarrollo a futuro ya que no estará preparado completamente para lo que se pueda encontrar en su camino.

Particularmente en el contexto en el que se está trabajando como lo es el consumo de sustancias psicoactivas, la teoría de Erikson nos ofrece bastantes ideas para tratar este problema en la etapa en la que se está haciendo la intervención como lo es la etapa de la adolescencia ya que este es uno de los momentos más críticos y vulnerables para el individuo en la influencia que pueden tener las drogas y el alcohol, ya que en esta etapa los jóvenes están enfrentándose consigo mismos desarrollando su personalidad e identidad y estableciendo relaciones importantes con los demás sujetos de su edad por encajar y ser aceptado por su ambiente social y escolar, estos desafíos y problemas que están relacionados a la búsqueda de identidad del individuo pueden hacer que estos adolescentes busquen caminos de escape o lugares tranquilos frente a sus problemas actuales y busquen una salida a estos por el consumo de sustancias psicoactivas.

En esta etapa de la adolescencia el problema principal para Erikson es la identidad frente a la desorientación de su rol como individuo, ya que en esta etapa el adolescente está intentando descubrir quién es como persona, que quiere ser como sujeto social, familiar, en su comunidad y para su ambiente, ya que esto va ligado a demasiados factores exteriores e internos como lo es la presión grupal, lo que le vende la televisión, la música, los medios de comunicación, los cambios hormonales, todo esto buscando su ideal de una persona exitosa, la falta de todas estas y lo toma de decisiones en cada una de ellas son las que nos forjan o debilitan una identidad fuerte para ser capaces de tomar decisiones buenas o malas y tener claridad de lo que es bueno y de lo que es malo,

Para afrontar esta problemática, los talleres de prevención con los que deseamos intervenir deben tener en cuenta los requisitos que exige esta etapa específicamente para su desarrollo personal y social. Es esencial la exploración y creación de la identidad de una forma saludable y positiva, fomentando un sentido de pertenencia de lo suyo y de los demás, de esta manera fortaleciendo su vínculo con la comunidad, como lo son lo son las actividades de liderazgo, resolución de problemas, trabajo en equipo, toma de decisiones, ya que estas son las

estrategias que tomaremos para lograr esa identidad segura y autentica del individuo, que resistirá a la presión grupal.

Al pasar el tiempo los individuos pasan a etapas más avanzadas según la teoría de Erikson, van a seguir apareciendo problemas y desafíos especiales para el consumo de sustancias psicoactivas, en particular como lo es la edad adulta media, ya que en esta es donde se presenta comúnmente lo que se le llaman estancamientos en su vida, la cual se siente el individuo con un peso mayor ya que no es solo el reflejo de lo que ve si no que ya logra invertir los papeles y puede ser que lo que la persona haga se pueda ver reflejado en un individuo de menor edad como lo pueden ser sus hermanos, primos, allegados y personas de su comunidad, en esta etapa el abuso de las sustancias ya no solo afectan su salud si no que ya empiezan a afectar su situación laboral, económica, sentimental, familiar, social y personal.

Ya en la etapa de la vejez, el problema y desafío primordial es principalmente la desesperación, estos sujetos reflexionan mucho lo que fue sus vidas, se preguntan mucho el que hubiera pasada si de pronto hacían algún otra cosas o hubiesen tomada otra decisión frente a algunos desafíos que les planteo su vida, el abuso de sustancias en esta etapa es bastante delicada ya que en esta etapa comúnmente se suele evidenciar algún problema de salud para la persona y esto la puede agravar mucho más, en esta situación el estilo de prevención para la adultes se basa en mantener la calidad de vida que tiene el individuo en el momento y evitar que empeore por medio de estas sustancias psicoactivas, se maneja comúnmente por la activación del cerebro en resolución de problemas como lo son los juegos de mesa y algunas actividades físicas pero sin tanto esfuerzo.

La teoría del desarrollo humano de Erik Erikson no brinda una amplia visión de cómo se comporta el ser humano en sus diferentes etapas de vida y así nos ayuda a asimilar el consumo de sustancias psicoactivas en la vida del individuo segmentándola en las etapas mencionadas, desde esto nos permite plantear algunas estrategias a utilizar en nuestra intervención como los momentos sensibles del individuo y lo que ha pasado en el transcurso de su vida, también nos brinda la ayuda de saber cómo intervenir con que juegos, actividades y talleres ya que el individuo piensa diferente y está parada desde una diferente mirada según la etapa que este cursando.

2.5.Enfoque disciplinar

En el campo de la Educación Física, la comprensión de la motricidad ha evolucionado hacia un enfoque dinámico e integrado que va más allá de la mera ejecución de movimientos físicos. Este enfoque, representado por el modelo EDIM (Enfoque Dinámico e Integrado de la Motricidad), propone una visión holística de la motricidad, considerando no solo los aspectos físicos, sino también los cognitivos, emocionales y sociales involucrados en el movimiento humano. En este artículo, exploraremos cómo el enfoque dinámico e integrado de la motricidad aporta significativamente a la Educación Física y fomenta el desarrollo de la autonomía en los individuos

El enfoque dinámico e integrado de la motricidad en la Educación Física ofrece una perspectiva más amplia y profunda sobre el movimiento humano. Al considerar la interacción entre diferentes dimensiones de la motricidad, como la física, cognitiva y emocional, los profesionales de la Educación Física pueden diseñar programas más completos y efectivos. Este enfoque promueve la comprensión de que el movimiento no es solo una acción física, sino que también implica procesos mentales y emocionales que influyen en la ejecución de las habilidades motoras.

Además, el enfoque dinámico e integrado fomenta la inclusión de todos los estudiantes, independientemente de sus habilidades físicas, al reconocer la diversidad de formas en que las personas experimentan y expresan el movimiento. Esto contribuye a la creación de un ambiente educativo más inclusivo y equitativo, donde se valora la singularidad de cada individuo y se promueve el respeto mutuo.

Uno de los aspectos más destacados del enfoque dinámico e integrado de la motricidad es su capacidad para fomentar la autonomía en los individuos. Al considerar la motricidad como un proceso complejo que involucra múltiples dimensiones, este enfoque permite a los estudiantes desarrollar una mayor conciencia de su propio cuerpo, capacidades y limitaciones. A través de la exploración y experimentación guiada, los estudiantes pueden adquirir habilidades para autorregular su movimiento, tomar decisiones informadas y adaptar sus acciones a diferentes contextos y desafíos.

Además, al integrar aspectos cognitivos y emocionales en la enseñanza de la motricidad, el enfoque dinámico e integrado promueve el desarrollo de habilidades de pensamiento crítico, resolución de problemas y toma de decisiones. Estas habilidades son fundamentales para la

autonomía personal y el empoderamiento de los individuos, ya que les permiten ser conscientes de sus propias necesidades, establecer metas realistas y tomar medidas para alcanzarlas.

En resumen, el enfoque dinámico e integrado de la motricidad representa un avance significativo en la Educación Física al proporcionar una visión más completa y enriquecedora del movimiento humano. Este enfoque no solo mejora la calidad de los programas educativos en términos de inclusión y equidad, sino que también promueve el desarrollo de la autonomía en los individuos. Al considerar la motricidad como un proceso dinámico e integrado, los profesionales de la Educación Física pueden contribuir de manera efectiva a la formación integral de los estudiantes, preparándolos para enfrentar los desafíos de la vida con confianza y autonomía.

2.6.Perspectiva pedagógica

La pedagogía liberadora de Paulo Freire es un enfoque educativo revolucionario que busca transformar la educación en un proceso de empoderamiento y emancipación para freire la educación debe utilizarse para empoderar a las personas y crear un cambio social.

definió “la educación no puede ser neutral, es o un instrumento de liberación o un instrumento de domesticación”. La educación debe liberar al individuo a través de un acto consciente, comprendido y analizado (Freire,1989).

Características de la pedagogía liberadora:

Educación como práctica de la libertad: Freire veía la educación como un medio para que las personas se liberen de las estructuras opresivas. La educación no es solo aprender a leer y escribir, sino también analizar y transformar la realidad en la que viven los estudiantes.

Diálogo y reflexión: El diálogo es esencial en la pedagogía liberadora. Freire enfatizaba la importancia de la comunicación bidireccional entre el educador y el educando. La reflexión crítica sobre la realidad permite a los estudiantes comprender su mundo y actuar para cambiarlo.

Contra la educación bancaria: Freire criticaba la “educación bancaria”, donde el conocimiento se “deposita” en los estudiantes sin permitirles pensar críticamente o reflexionar sobre lo que aprenden.

En contraste, la pedagogía liberadora promueve una educación activa y participativa.

Concientización: Un término clave en la obra de Freire es la “concientización”, que se refiere al proceso de desarrollar una conciencia crítica sobre la propia existencia y las condiciones sociales, la concientización es el primer paso hacia la liberación.

La pedagogía liberadora de Paulo Freire puede ser una herramienta eficaz para la prevención del consumo de sustancias psicoactivas. Aquí hay algunas estrategias basadas en sus principios:

Diálogo: Crear espacios de diálogo donde los estudiantes puedan discutir abiertamente sobre las sustancias psicoactivas y sus efectos. Esto fomenta la reflexión crítica y permite que los estudiantes expresen sus ideas y preocupaciones.

Concientización: Ayudar a los estudiantes a tomar conciencia de las estructuras sociales y políticas que pueden influir en el consumo de sustancias. Esto incluye entender cómo factores como la presión social, la publicidad y la disponibilidad de drogas pueden afectar sus decisiones.

Praxis: Promover la conexión entre la teoría y la práctica. Animar a los estudiantes a aplicar sus conocimientos para resolver problemas relacionados con el consumo de sustancias en sus propias comunidades.

Humanización: Trabajar para liberar a los estudiantes de la opresión y la deshumanización que pueden experimentar debido a la adicción. Esto implica tratar a cada estudiante como un ser humano completo, con sus propias necesidades y circunstancias.

Con estos principios, los educadores pueden empoderar a los estudiantes para convertirse en agentes de cambio en sus vidas y en sus comunidades, promoviendo así la prevención del consumo de sustancias psicoactivas de manera integral y sostenible.

2.7. Concepto de educación

Para dar una definición de Educación debemos partir desde el autocuidado y la prevención. En la cual buscamos crear una concienciación y conocimiento donde se de información sobre sustancias para proporcionar conocimientos claros sobre los efectos y riesgos de las sustancias psicoactivas, se busca fortalecer el autocuidado con el que buscamos enseñar a los estudiantes a cuidar su salud física y mental, comprendiendo cómo las sustancias afectan su bienestar.

Se fomentan habilidades de toma de decisiones donde se tratan la evaluación de riesgos, en la que se capacitará a los estudiantes para evaluar los riesgos del consumo de sustancias y la resistencia a la presión de grupo donde se enseñan estrategias para decir “no” de manera asertiva.

También se busca promocionar estilos de vida saludables donde se vean el autocuidado físico donde se fomente la actividad física regular, una buena alimentación y el descanso

adecuado y el autocuidado emocional donde se enseñará técnicas de manejo del estrés y la importancia de la salud mental.

Se usará la prevención Activa para buscar una: Educación Continua para mantener a los estudiantes informados sobre los riesgos y actualizaciones relacionadas con las sustancias también redes de apoyo fomentar conexiones positivas con amigos, familiares y profesionales de la salud.

Por último, nos enfocaremos en la autonomía donde por medio de la responsabilidad persona se ayudará a los estudiantes a comprender que su bienestar depende de sus elecciones y acciones también se busca empoderarlos y capacitarlos para tomar decisiones informadas y responsables.

La concepción de la educación para cambiar el entorno social se centra en la idea de que la educación es una herramienta poderosa para la transformación social. Esta perspectiva sostiene que la educación debe ser un proceso socioeducativo abierto y continuo que genere las condiciones para el desarrollo de una ciudadanía crítica, responsable y comprometida a nivel individual y colectivo

La concepción de la educación para cambiar el entorno social se centra en la idea de que la educación es una herramienta poderosa para la transformación social. Esta perspectiva sostiene que la educación debe ser un proceso socioeducativo abierto y continuo que genere las condiciones para el desarrollo de una ciudadanía crítica, responsable y comprometida a nivel individual y colectivo. Para ello se profundizará en:

Educación en valores: La educación debe transmitir valores como el respeto, la solidaridad y el aprecio por la diversidad y el medio ambiente.

Aprendizaje integral y libre: Se promueve un aprendizaje que es integral y libre a lo largo de toda la vida, en cualquier ámbito educativo.

Práctica educativa crítica: Se fomenta una práctica educativa que es crítica, analítica, reflexiva y solidaria.

Autonomía y responsabilidad social: La educación debe promover tanto la autonomía del individuo como la responsabilidad social para generar acciones locales con visión global.

Gestión emocional: Es importante prestar atención a la gestión emocional, reconociendo que las emociones son parte inseparable de los procesos cognitivos y de las experiencias de enseñanza-aprendizaje.

La educación para cambiar el entorno social implica una transformación que va más allá de la mera transmisión de conocimientos; es un cambio en la forma en que las personas se relacionan con su entorno y con los demás, buscando una sociedad más justa y equitativa.

2.8. Modelo pedagógico

El modelo didáctico incitativo se centra en motivar a los estudiantes a participar activamente en su aprendizaje a través de la exploración, la experimentación y la resolución de problemas. Se basa en la idea de que los estudiantes aprenden mejor cuando se involucran de manera activa en el proceso de aprendizaje y son desafiados a pensar de manera crítica y creativa.

La pedagogía crítica es una filosofía de enseñanza progresiva cuyo objetivo es promover el desarrollo del pensamiento crítico en el alumno para generar individuos capaces de examinar las estructuras de poder establecidas, así como los patrones de desigualdad constituidos en el statu quo (Miller, 2004). La educación enfatiza la responsabilidad social y se constituye como el motor del progreso, ya que ayuda a los alumnos a desarrollar una consciencia perceptiva e investigadora de las condiciones de la cultura (Fernández-Balboa, 2004). En un mundo marcado por la violencia, la explotación, el racismo, las diferencias de clase y la globalización, el conocimiento no puede ser tratado desde un punto neutral y el alumno tiene que constituirse como un ciudadano activo y comprometido con la realidad social (Miller, 2004). Esta tendencia considera el carácter político de la educación. La escuela debe generar individuos capaces de tener una visión crítica sobre la construcción del conocimiento (Ramírez, 2008).

El profesor debe incitar a observar, estimular la conciencia de los alumnos con el objetivo de que estos valoren la realidad social y construyan conocimiento a partir de sus experiencias. Para conseguir este objetivo el profesor problematiza el mundo, creando las condiciones adecuadas para que tenga lugar el proceso del aprendizaje.

Los alumnos construyen nuevas expectativas, alcanzando un estado de reflexión que facilita la comprensión de su propia realidad, identificando problemas e inconsistencias y la búsqueda de nuevas posibilidades. El uso del diálogo es esencial para el proceso de aprendizaje, así como para crear un compromiso mutuo entre los participantes. Además, se fortalece la autonomía y autogestión del alumno, siendo este responsable de su propio aprendizaje. La dinámica de la pedagogía crítica se basa en la participación social, la contextualización de la educación, la comunicación horizontal y la evolución de la realidad social (Ramírez, 2008).

Los contenidos varían en función de las necesidades e intereses del alumnado, el cual participa en el establecimiento de metas, objetivos y expectativas del curso (Breunig, 2005). El contenido tratado debe ser significativo y relevante para los estudiantes. De esta manera, el alumno puede relacionar el conocimiento con los problemas existentes en la sociedad para tomar las acciones necesarias para solucionarlos. El aprendizaje implica explorar la realidad, desarrollar consciencia e intervenir críticamente en ella (Aliakbari y Faraji, 2011).

Las opciones metodológicas parten del planteamiento de problemas o problematización de la realidad e indagación sobre temas problemáticos de la vida de los alumnos a través de preguntas. Dentro del método seguido se observan 5 etapas: descripción del contenido de discusión, definición del problema, personalización del problema, discusión y desarrollo de alternativas para solucionar el problema (Aliakbari y Faraji, 2011).

El currículo crítico se formula basándose en una pedagogía crítica, con el objetivo de que el estudiante no sea un mero observador y reproductor de la realidad cultural en la que está inmerso, sino que se posicione en el mundo como protagonista y tenga la capacidad de transformarlo

2.9.Principios pedagógicos

La prevención del consumo de sustancias psicoactivas actualmente es algo crítico, la importancia de que abordemos este tema desde la pedagogía es establecer una necesidad para dotar los adolescentes actuales con mejores instrumentos y habilidades para que tengan el criterio de tomar decisiones en el pro de su salud y la de los demás. En estos principios pedagógicos fundamentales que encontramos, los cuales implementaremos están desarrollados por diferentes autores que nos ayudan a guiar esta área para abordarla de la mejor manera.

Principio de la concientización: según paulo freire (1974) precursor de la pedagogía crítica resalta la importancia de la concientización para cualquier individuo que desee tomar una decisión la cual pueda tener consecuencias buenas o malas. Freire argumenta que el estudiante debe ser consciente de las estructuras que se forman alrededor de los núcleos familiares, culturales y sociales las cuales tiene bastante influencia en la toma de decisiones del individuo, incluyendo algunas variables que estos entes pueden influir al consumo de sustancias psicoactivas en el sujeto, desde esto podemos decir que con nuestros talleres deseamos lograr un cambio de conducta, concientización y una reflexión crítica por parte del estudiante para que sea

capaz de determinar los riesgos que puede correr al consumir sustancias psicoactivas, de esta manera ayudamos a la autonomía y a las disposición de un análisis por parte de los estudiantes.

Principio de zona de desarrollo próximo: según Vygotsky (1978) destaca el valor del aprendizaje grupal y social y la interacción entre individuos de sus mismas edades en los procesos escolares. Según su teoría el individuo logra aumentar su proceso cognitivo y emocional al ser parte de juegos y actividades que se encuentran dentro de su zona de desarrollo próximo, de esto decimos que son aquellas actividades las cuales prestan algún obstáculo o dificultad para el sujeto, pero tienen algo en especial, que son aquellas que se encuentran en el límite con ayuda de otros. Ya que estas actividades son aquellas que fomentan el trabajo de grupo bajo la experiencia de vida de cada individuo logrando así una colaboración para un bien común como lo es el resolver el problema planteado, ya que esto ayuda a que entre ellos mismos se cree una red de apoyo para resistir a las influencias sociales y culturales relacionadas con este tema del consumo de sustancias psicoactivas.

Principio del aprendizaje social: según Albert Bandura (1977) en esta teoría se proponen cinco pasos fundamentales para que el conocimiento se produzca los cuales son la observación, atención, retención, reproducción y motivación. Según este enfoque este principio puede contribuir a la influencia del cambio de actitudes y de conductas positivas en la toma de decisiones en los estudiantes, este principio nos proporciona la forma en la que podemos hacer que el sujeto retenga la información como puede ser por medio de modelos positivos y negativos de personas a seguir ya que podrán darse cuenta de las consecuencias que tendrían ambos caminos y ellos mismos tomarían mediante su reflexión crítica una decisión de cual modelo les gustaría seguir para su vida, en estos modelos se podrá distinguir hasta líderes estudiantiles, docentes, figuras de la comunidad, figuras artísticas y hasta famosos a nivel mundial, que sean promotores de una vida saludable y de cómo algunas decisiones en su vida cambiaron todo su futuro.

Principio de las inteligencias múltiples: según Howard Gardner (1983) Frames of Mind, concibe la teoría de las inteligencias múltiples, el propone que existen diferentes tipos de inteligencias y que cada uno de los individuos según su personalidad y sus experiencias pueden destacarse en diferentes áreas de estas inteligencias, como lo son la lingüística, la lógico-matemática, lo interpersonal, la espacial, la musical, entre otras. Las actividades y juegos que podemos crear bajo este principio nos ayudan a potencializar individualmente a los estudiantes ya

que les podemos colocar desafíos en los cuales cada uno se destaque y así tengan que utilizar el trabajo en grupo para llegar a una solución más rápida y eficaz, también podemos lograr estrategias que se acoplen a sus estilos de aprendizaje gustos personales y grupales, al aumentar este interés individual por las actividades logramos incrementar también el interés grupal hacia las actividades propuestas para un futuro y obtener más participación desde el punto inicial de la clase hasta la finalización de esta misma.

Principio del aprendizaje por descubrimiento: según Jerome Bruner (1960.1966) nos dice y nos recalca la importancia de que el estudiante no aprenda solamente por método de memorización si no que la mejor manera de que el individuo adquiera conocimiento es por su descubrimiento ya que él dice que puede tardar más pero es más efectivo en la retentiva de información del sujeto por ejemplo, cuando un niño se empieza a preguntar por qué pasan las cosas y el que es eso, ya que algunas veces para que un niño aprenda que el fuego quema se deja que su primera interacción con este sea sin ninguna información de que es, y así el por su curiosidad lo va a tocar y se va quemar quedando como recuerdo que este le puede ocasionar dolor al tocarlo y esto normalmente suele quedar por experiencia y aprendizaje de por vida, de esta manera para nosotros nos ayuda a que el estudiante sea investigador de que no solo con la información y experiencias que nosotros le suministremos sea su fuente de información si no que el también por cuenta propia sea capaz de dudar y preguntarse si es verdad lo que le estamos diciendo e investigue un poco más por su cuenta propia.

Principio de la construcción del conocimiento: según Jean Piaget (1973) este nos dice que el sujeto aprende por medio de su cuerpo y las experiencias que ha tenido, también nos afirma que el conocimiento se construye por medio de las interacciones con el ambiente, ya que este es un proceso tardío porque el mismo individuo debe procesar la información mediante interactúa con ella misma, esto quiere decir que mientras el sujeto esta interactuando con el medio ambiente y su alrededor va obteniendo de esto alguna información la cual tiene que procesar para la creación del conocimiento, este principio nos propone que para nuestra intervención podemos dejar que el estudiante explore e investigue sobre los riesgo que puede tener el consumo de drogas psicoactivas y sus consecuencias, para que así progresivamente tenga una comprensión mayor del tema.

3. Capítulo 3

3.1. Justificación

El consumo de sustancias psicoactivas entre los jóvenes es un problema creciente que afecta no solo a la persona involucrada, sino que también a sus familias, comunidad y a la sociedad en general. Cada vez más presente en los entornos escolares, plantea una serie de desafíos que requieren una atención integral y preventiva desde una edad temprana. En este contexto, surge la necesidad de crear un proyecto de grado centrado en la prevención del consumo de sustancias psicoactivas en el ámbito escolar. Esta iniciativa se fundamenta en diversas razones que crean un sujeto más integral y con un mayor conocimiento sobre este tema, las cuales son:

Impacto en la Salud Mental y Física de los Estudiantes: El consumo de sustancias psicoactivas, como el alcohol, tabaco, marihuana y otras drogas, puede tener consecuencias irreparables en la salud física y mental de los estudiantes. Desde problemas de desarrollo cognitivo hasta trastornos psiquiátricos, las repercusiones de estas son de bastante tiempo y muy doloras en algunos casos para la persona y sus familiares.

Riesgo de Adicción y Dependencia: El consumo a temprana edad de sustancias psicoactivas aumenta exponencialmente el riesgo de desarrollar adicciones en la vida adulta. Los jóvenes son especialmente vulnerables a la dependencia, ya que sus cerebros están en pleno proceso de maduración y son más vulnerables a los efectos adictivos de estas sustancias psicoactivas.

Impacto en el Rendimiento Académico: El consumo de sustancias psicoactivas está asociado a un descenso del rendimiento académico, ausente en lo escolar y abandono temprano de los estudios. Esto puede tener consecuencias a largo plazo en las oportunidades laborales y la calidad de vida de los estudiantes afectados.

Problema Social y de Convivencia Escolar: El consumo de sustancias psicoactivas en el colegio no solo afecta al individuo, sino también a su entorno escolar en su conjunto. Aumenta la agresión, la baja tolerancia, la violencia, y deteriora el clima de convivencia, dificultando el proceso académico y el bienestar emocional e integral de la comunidad educativa.

Necesidad de Intervención a Temprana edad y Preventiva: La prevención del consumo de sustancias psicoactivas desde edades tempranas es fundamental para reducir los riesgos asociados y promover estilos de vida saludables. El colegio como espacio de socialización y formación

integral, se presenta como el escenario ideal para implementar programas de prevención a los estudiantes ya que esta es la etapa más vulnerable de ellos para estos casos de adicción.

Basándonos en estas razones, el presente proyecto de grado busca contribuir a la generación de los jóvenes en la actualidad de estrategias efectivas de prevención del consumo de sustancias psicoactivas en el entorno escolar. A través de la investigación, el diseño e implementación de un programa de intervención, se pretende sensibilizar, informar y concientizar a estudiantes, docentes, padres de familia y personal administrativo del colegio que nosotros si podemos ayudar a la prevención del consumo de sustancias psicoactivas en nuestros estudiantes.

El enfoque del proyecto estará orientado hacia la promoción de estilos de vida saludables, el fortalecimiento de habilidades sociales y emocionales, y la creación de entornos escolares protectores que favorezcan el desarrollo integral de los estudiantes. Se utilizarán metodologías participativas, basadas en la evidencia científica y adaptadas a las características y necesidades específicas de la comunidad educativa.

este proyecto de grado representa una oportunidad para generar un impacto positivo en la salud y bienestar de los jóvenes, así como en la calidad de la educación y el ambiente escolar. A través de la prevención del consumo de sustancias psicoactivas en el colegio, se aspira a construir un futuro más prometedor y libre de adicciones para las generaciones de jóvenes actuales.

3.2.Objetivos

los objetivos generales y específicos de un proyecto de grado sobre la prevención de sustancias psicoactivas en el colegio abarcan desde la comprensión del problema hasta la implementación y evaluación de intervenciones dirigidas a reducir el consumo de drogas y promover estilos de vida saludables entre los estudiantes. Este enfoque integral busca contribuir a la creación de entornos escolares más seguros y saludables para el desarrollo integral de los jóvenes.

3.2.1. *Objetivos generales*

Comprender la problemática: Este objetivo implica realizar un análisis a profundidad de la situación actual respecto al consumo de sustancias psicoactivas en el ámbito escolar. Se busca entender la prevalencia, las causas latentes y las consecuencias del consumo de sustancias psicoactivas entre los estudiantes.

Diseñar estrategias de prevención: Se propone desarrollar un marco teórico sólido que sirva de base para diseñar intervenciones eficaces de prevención. Esto implica revisar investigaciones previas, teorías de prevención y modelos de intervención que hayan demostrado ser efectivos en contextos similares.

Implementar programas de intervención: Una vez diseñadas las estrategias de prevención, el objetivo es llevarlas a cabo en el entorno escolar. Esto implica colaborar estrechamente con directivos, docentes, estudiantes y padres de familia para asegurar una implementación efectiva y sostenible en el tiempo de la intervención.

Evaluar el impacto de las intervenciones: Se busca medir el impacto de las intervenciones implementadas en términos de reducción del consumo de sustancias psicoactivas, cambio de actitudes y comportamientos relacionados con el consumo, así como mejoras en el bienestar físico, cognitivo y social de los estudiantes.

3.2.2. Objetivos específicos

Realizar un diagnóstico situacional: Este objetivo implica recopilar información sobre la situación actual del consumo de drogas en el colegio, incluyendo datos estadísticos, percepciones de los actores clave y análisis de factores contextuales que puedan influir en el problema.

Identificar factores de riesgo y protección: Se busca identificar los factores individuales, familiares, escolares y comunitarios que pueden aumentar o disminuir la probabilidad de que los estudiantes consuman sustancias psicoactivas. Esto permitirá diseñar intervenciones más direccionadas y efectivas.

Desarrollar programas de prevención: Este objetivo implica diseñar programas de prevención que aborden los factores de riesgo identificados, promoviendo factores de protección y fortaleciendo habilidades de afrontamiento y resistencia al consumo de drogas entre los estudiantes.

Implementar estrategias educativas y de sensibilización: Se propone llevar a cabo actividades educativas y de sensibilización sobre los riesgos asociados con el consumo de sustancias psicoactivas, así como promover estilos de vida saludables y alternativas de ocio y recreación que no involucren el uso de sustancias psicoactivas.

Evaluar la efectividad de las intervenciones: Finalmente, se busca evaluar la efectividad de los programas de prevención implementados, utilizando indicadores objetivos y subjetivos

para medir cambios en el comportamiento, conocimientos, actitudes y percepciones de los estudiantes y otros actores involucrados.

3.3. Matriz de relaciones

HUMANISTICO		DISCIPLINAR				SALUD	UNIDADES DIDÁCTICAS	TEMAS		
Ser humano que a través de la toma de sus decisiones refleja un alto nivel de autocuidado		ENFOQUE DINAMICO E INTEGRACIONISTA DE LA MOTRICIDAD				SUSTANCIAS PSICOACTIVAS				
CATEGORIAS	CARACTERÍSTICAS	DIMENSIONES	CONDUCENTE	CAPACIDADES	CONTENIDOS					
AUTOCUIDADO	Comprende la importancia de su cuerpo en relación con sus acciones	ENERGÉTICA	función de la ejercitación	Físico-motriz	Juegos deportivos	PREVENCIÓN	Consecuencias del uso de sustancias psicoactivas en el cuerpo	Cohencia corporal		
	Responsable con el uso del cuerpo				Baile			Entorno amigable		
	Consecuente con sus actos en el desarrollo personal	RE-CREATIVA	función de la emoción	Disfrute	match recreativo			Pensar en sí mismo		
	Tiene un alto nivel de autoestima			Autonomía						
	Reconoce el valor de sí mismo y de su cuerpo	COMUNICATIVA	función de la significación	Satisfacción	Coordinación			PROMOCIÓN	Consecuencias del cuidado del cuerpo	Me valoro
	Tiene la capacidad de tomar las mejores decisiones para el cuidado de sí mismo			Introyección	Ajuste corporal					Teatro
				Interacción	Juegos de mesa					
		PERCEPTIVA	función de cognición	Espacialidad	rondas	ACCION	Acciones que determinen	Estoy en el ahora		
				Corporalidad						

	Tiene la capacidad de reconocer cuando estar o no en los diferentes espacios de desarrollo			Temporalidad	relevos		cuanto me cuido	
--	--	--	--	---------------------	---------	--	-----------------	--

3.4. Macro diseño

Consumo de sustancias, salud, bienestar y una nueva oportunidad.				
TENDENCIA: Enfoque dinámico e integrador de la motricidad	Fomentar la buena toma de decisiones con respecto al uso de sustancias psicoactivas			
UNIDAD DIDACTICA I Consecuencias del uso de sustancias psicoactivas en el cuerpo				
OBJETIVO DE LA UNIDAD	TEMAS	OBJETIVO DEL TEMA	MODELO DIDACTICO: Germinal o Iniciativo	EVALUACION
Entender la responsabilidad como base de la toma de decisiones	Coherencia corporal	Propiciar la solución de problemas	Inclusión // Descubrimiento guiado	Autoevaluación // Cuaderno de confesiones
	Entorno amigo	Propiciar espacios seguros		Autoevaluación // Cuaderno de confesiones
	Pensar en sí mismo	Promover hábitos saludables o la práctica de ejercicio físico		Autoevaluación // Cuaderno de confesiones
UNIDAD DIDACTICA II Consecuencias del cuidado del cuerpo				
Propiciar una evaluación de alternativas en el estudiante para el cuidado de sí mismo	Me valoro	Incitar a los estudiantes a una constante introspección	Inclusión // Descubrimiento guiado	Autoevaluación // Cuaderno de confesiones
	Proyección de vida	Orientar a los estudiantes a una planificación de vida		Autoevaluación // Cuaderno de confesiones
UNIDAD DIDACTICA III Acciones que determine cuanto me cuido				
Promover hábitos saludables o la práctica del ejercicio físico	Estoy en el ahora	Pensar en el ahora como mejor momento	Inclusión // Descubrimiento guiado	Autoevaluación // Cuaderno de confesiones

FEEDBACK


		para actuar y hacer lo correcto			
--	--	---------------------------------	--	--	--

3.5.Meso diseño

Consumo de sustancias, salud, bienestar y una nueva oportunidad.		
TENDENCIA: Enfoque dinámico e integrador de la motricidad	Cambiar la conducta de los estudiantes por medio de la E.F. pensada y orientada en la salud y el bienestar, frente a la prevención del consumo de sustancias psicoactivas.	
UNIDAD DIDACTICA I		
Consecuencias del uso de sustancias psicoactivas en el cuerpo		
TEMAS	OBJETIVOS	CLASE
Solución de problemas	Propiciar la solución de problemas	Trabajo en equipo por estaciones
Limites	Fomentar la importancia de poner limites	Situaciones de riesgo
Pensar en sí mismo	Promover la fijación de metas	Reflexión de que estamos haciendo en nuestro día a día
UNIDAD DIDACTICA II		
Consecuencias del cuidado del cuerpo		
TEMAS	OBJETIVOS	CLASE
Reflejo	Incitar a los estudiantes a una constante introspección	Trabajo en parejas y conocer más del otro
Planificación	Orientar a los estudiantes a una planificación de vida	Hablar con ellos bajo la experiencia nuestra y de sus cercanos
UNIDAD DIDACTICA III		
"Yo"		
TEMAS	OBJETIVOS	CLASE
Realización	Alcanzar una autoaceptación de mi cuerpo y sus capacidades	Posturas básicas en la gimnasia

3.6. Micro diseño

Planeación #1


 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <small>Educadora de educadores</small>	UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL		
	FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA – LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA		
	FORMATO PLANEACIÓN DE CLASE		

DATOS GENERALES			
ASIGNATURA:	Educación física		
PERIODO ACADÉMICO:	2024/1	GRUPO	902
HORARIO:	12:30 – 14:30 pm, 05/04/2024		
PROFESOR:	Sebastián Borrero, Joseph Fiquitiva, Luis Umba		

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN:	Colegio Distrital Agustín Fernández	SEDE:	Carrera séptima con calle 155
NUMERO DE POBLACIÓN:	30	RANGO DE EDAD:	14 – 17 años
Objetivo:	Lograr que los estudiantes tengan la habilidad para reconocer y aplicar técnicas de autocuidado, así como para tomar decisiones conscientes sobre su salud y bienestar en diversas situaciones.		
Tema:	Toma de decisiones y estrategias de autocuidado.		
Materiales:	Conos y platillos.		

Momentos	Actividad	Duración
1° Momento Rompe hielo (ronda) Opcional	Tendremos una ronda la cual se tituló (cuatro, cuatro, cuatro palomas) la cual está dividida en 4 oraciones con su respectivo movimiento y dice: 1- Cuatro, cuatro, cuatro palomas 2- Sentadas en un concierto 3- La una le dijo a la otra 4- Que me tuerzo y que me retuerzo	20 minutos
2° Juego de atención (la novia más fea)	En circulo se van a designar unos roles que va a cumplir cada uno para darle inicio a este juego el cual uno va a preguntar algo buscando a su novia y la novia que escoja tendrá que negar que es ella, y este dice: haciendo un recuento de todas las novias que yo he querido a la que más e adorado ha sido la novia número - (y dice un numero al azar).	40 minutos
3° Toma de decisiones en grupo	En cuatro grupos van a competir por recolectar algunos objetos que estarán distribuidos por el espacio, este tendrá variaciones a como se lleve a cabo cada uno de los momentos que se les indicaran.	40 minutos
4° Reflexión	En un círculo aremos una pequeña reflexión de lo que se trabajó en la clase.	20 minutos

Planeación #2


 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <small>Educadora de educadores</small>	UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL		
	FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA – LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA		
	FORMATO PLANEACIÓN DE CLASE		

DATOS GENERALES			
ASIGNATURA:	Educación física		
PERIODO ACADÉMICO:	2024/1	GRUPO	902
HORARIO:	12:30 – 14:30 pm, 12/04/2024		
PROFESOR:	Sebastián Borrero, Joseph Fiquitiva, Luis Umba		

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN:	Colegio Distrital Agustín Fernández	SEDE:	Carrera séptima con calle 155
NUMERO DE POBLACIÓN:	30	RANGO DE EDAD:	14 – 17 años
Objetivo:	Desarrollar habilidades y conocimiento en los estudiantes que les permitan reconocer los riesgos del consumo de sustancias psicoactivas y fomentar un estilo de vida saludable mediante actividades físicas y recreativas.		
Tema:	Efectos de sustancias psicoactivas, beneficios de la actividad física, estrategias de prevención		
Materiales:	Conos, aros, platillos, cuerda, pelota		

Momentos	Actividad	Duración
1° Momento Rompe hielo (ronda) Opcional	Juego de agua de limones para conformar algunos grupos que necesitaremos para las siguientes actividades	20 minutos
2° Realización de cuestionario	Las personas que falten por realizar el cuestionario por falta del consentimiento en esta clase tendrán la oportunidad de traerlo y poder realizar dicho cuestionario	40 minutos
3° Gymkana de habilidades	Se manejará en tres estaciones las cuales tendrán objetivos en común, la primera será un triqui por equipos con carrera de obstáculos, la segunda será el juego tradicional de jalar la sogá por equipos haciendo algunos cambios y adaptaciones y por último tendremos una rayuela con adaptabilidad de quien la compete podrá tener la oportunidad de tirar unos conos para obtener puntos para su equipo.	40 minutos
4° Reflexión	En un círculo aremos una pequeña reflexión de lo que se trabajó en la clase.	20 minutos

Planeación #3


 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <small>Educadora de educadores</small>	UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL		
	FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA – LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA		
	FORMATO PLANEACIÓN DE CLASE		

DATOS GENERALES			
ASIGNATURA:	Educación física		
PERIODO ACADÉMICO:	2024/1	GRUPO	902
HORARIO:	12:30 – 14:30 pm, 19/04/2024		
PROFESOR:	Sebastián Borrero, Joseph Fiquitiva, Luis Umba		

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN:	Colegio Distrital Agustín Fernández	SEDE:	Carrera séptima con calle 155
NUMERO DE POBLACIÓN:	30	RANGO DE EDAD:	14 – 17 años
Objetivo:	Capacitar a los estudiantes para que reconozcan los riesgos asociados con el consumo de sustancias psicoactivas y desarrollen habilidades para resistir la presión de pares y tomar decisiones saludables y responsables sobre el consumo de drogas, promoviendo así un estilo de vida libre de drogas y una comunidad escolar más segura y saludable		
Tema:	Los efectos del consumo de drogas en el cuerpo y la mente: comprendiendo los riesgos para tomar decisiones informadas		
Materiales:	Pelotas suaves para ponchados,		

Momentos	Actividad	Duración
1° Momento Rompe hielo (ronda) Opcional	Vamos a jugar al gato y al ratón ya que esta se realizará con un canto que dirigirán dos de los estudiantes que dice: a que te cojo ratón y le contesta el ratón a que no gato ladrón, que quieres a postar le dice el gato a lo que vuelve a contestar el ratón una mogolla y un chicharrón, a esto hacen un trato a una hora del día para jugar y proceder a jugar al reloj de Jerusalén.	20 minutos
2° vamos a jugar ponchados	Se dividirá el grupo en dos los cuales jugarán ponchados entre todo el grupo hasta que cada grupo logre ponchar el otro, para seguir con esto se tendrán que hacer en parejas y por medio de una limitación que les colocaremos y adaptaciones al juego de ponchados tendrán que desplazarse de diferentes maneras por el espacio en el cual van a ponchar.	40 minutos
3° Gymkana de habilidades	En dos grupos con las mismas pelotas con las que jugaron ponchados tendrán que realizar diferentes ejercicios que les colocaremos para coordinación y atención del grupo.	40 minutos
4° Reflexión	En un círculo aremos una pequeña reflexión de lo que se trabajó en la clase.	20 minutos

Planeación #4


 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Educadora de educadores</i>	UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL		
	FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA – LICENCIATURA		
	EN EDUCACIÓN FÍSICA		
FORMATO PLANEACIÓN DE CLASE			

DATOS GENERALES			
ASIGNATURA:	Educación física		
PERIODO ACADÉMICO:	2024/1	GRUPO	902
HORARIO:	12:30 – 14:30 pm, 26/04/2024		
PROFESOR:	Sebastián Borrero, Joseph Fiquitiva, Luis Umba		

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN:	Colegio Distrital Agustín Fernández	SEDE:	Carrera séptima con calle 155
NUMERO DE POBLACIÓN:	30	RANGO DE EDAD:	14 – 17 años
Objetivo:	Lograr que el estudiante logre sostener la presión de sus pares en algunas situaciones que se requiere de la intervención de el		
Tema:	Trabajo bajo presión de sus pares para algunas actividades en específico		
Materiales:	<ul style="list-style-type: none"> - Testigos para la carrera de relevos. - Material para las estaciones de desafíos (conos, cuerdas, etc.). - Información impresa sobre prevención del consumo de sustancias. 		

Momentos	Actividad	Duración
1° Momento Rompe hielo	Actividad lúdicas y deportivas	20 minutos
2° uso de recursos didácticos para la prevención	<p>Captura la bandera.</p> <p>Carrera de Relevos con Mensajes: Cada equipo llevará un mensaje sobre prevención que deberán pasar junto con el testigo.</p> <p>Estaciones de Desafíos: Diferentes estaciones con retos que promuevan la agilidad, coordinación y trabajo en equipo.</p> <p>Reflexión y Diálogo: Espacio para discutir lo aprendido y cómo aplicarlo en la vida diaria.</p>	40 minutos
3° discusión grupal	Discusiones grupales para evaluar la comprensión y reflexión sobre el tema.	40 minutos
4° Reflexión	En un círculo aremos una pequeña reflexión de lo que se trabajó en la clase.	20 minutos

Planeación #5


 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <small>Educadora de educadores</small>	UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL		
	FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA – LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA		
	FORMATO PLANEACIÓN DE CLASE		

DATOS GENERALES			
ASIGNATURA:	Educación física		
PERIODO ACADÉMICO:	2024/1	GRUPO	902
HORARIO:	12:30 – 14:30 pm, 10/05/2024		
PROFESOR:	Sebastián Borrero, Joseph Fiquitiva, Luis Umba		

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN:	Colegio Distrital Agustín Fernández	SEDE:	Carrera séptima con calle 155
NUMERO DE POBLACIÓN:	30	RANGO DE EDAD:	14 – 17 años
Objetivo:	Utilizar el teatro como herramienta para fomentar la conciencia sobre los riesgos del consumo de sustancias psicoactivas y promover estilos de vida saludables.		
Tema:	Capacidad para trabajar en equipo y colaborar en la creación colectiva.		
Materiales:	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio adecuado para la práctica teatral. - Vestuario y utilería para las representaciones. - Material informativo sobre prevención del consumo de sustancias. 		

Momentos	Actividad	Duración
1° Momento Rompe hielo	Calentamiento y Ejercicios de Confianza: Actividades para romper el hielo y fomentar la confianza entre los participantes. Dejarse caer, realizar pirámides de 3 o 4 personas.	20 minutos
2° uso de recursos didácticos para la prevención	Improvisaciones Guiadas: Ejercicios de improvisación sobre situaciones relacionadas con el consumo de sustancias. Creación de Escenas: Los estudiantes crean y ensayan escenas que representen las consecuencias del consumo de sustancias.	40 minutos
3° discusión grupal	Presentación y Reflexión: Presentación de las escenas ante el grupo y discusión sobre los mensajes y emociones transmitidos. Evaluación:	40 minutos
4° Reflexión	En un círculo aremos una pequeña reflexión de lo que se trabajó en la clase.	20 minutos

Planeación #6


 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <small>Educadora de educadores</small>	UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL		
	FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA – LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA		
	FORMATO PLANEACIÓN DE CLASE		

DATOS GENERALES			
ASIGNATURA:	Educación física		
PERIODO ACADÉMICO:	2024/1	GRUPO	902
HORARIO:	12:30 – 14:30 pm, 17/05/2024		
PROFESOR:	Sebastián Borrero, Joseph Fiquitiva, Luis Umba		

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN:	Colegio Distrital Agustín Fernández	SEDE:	Carrera séptima con calle 155
NUMERO DE POBLACIÓN:	30	RANGO DE EDAD:	14 – 17 años
Objetivo:	Los estudiantes serán capaces de presentarse y describir su rutina diaria en español utilizando vocabulario básico y estructuras gramaticales sencillas.		
Tema:	"Presentaciones y Rutina Diaria"		
Materiales:	- Tarjetas de presentación (con preguntas como "¿Cómo te llamas?", "¿De dónde eres?", etc.)		

Momentos	Actividad	Duración
1° Momento Rompe hielo	Cada estudiante recibe una hoja de bingo con diferentes preguntas en español (por ejemplo, "¿Tienes hermanos?", "¿Cuál es tu color favorito?", etc.).	20 minutos
2° uso de recursos didácticos para la prevención	Los estudiantes deben caminar por el aula y encontrar a otros estudiantes que puedan responder "sí" a las preguntas.	40 minutos
3° descubre quien es	Cuando encuentran a alguien que puede responder afirmativamente, esa persona firma el cuadro correspondiente.	40 minutos
4° Reflexión	En un círculo aremos una pequeña reflexión de lo que se trabajó en la clase.	20 minutos

Planeación #7


 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <small>Educadora de educadores</small>	UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL		
	FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA – LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA		
	FORMATO PLANEACIÓN DE CLASE		

DATOS GENERALES			
ASIGNATURA:	Educación física		
PERIODO ACADÉMICO:	2024/1	GRUPO	902
HORARIO:	12:30 – 14:30 pm, 24/05/2024		
PROFESOR:	Sebastián Borrero, Joseph Fiquitiva, Luis Umba		

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN:	Colegio Distrital Agustín Fernández	SEDE:	Carrera séptima con calle 155
NUMERO DE POBLACIÓN:	30	RANGO DE EDAD:	14 – 17 años
Objetivo:	Los estudiantes comprenderán los riesgos y consecuencias del consumo de sustancias psicoactivas y aprenderán estrategias para resistir la presión de grupo y tomar decisiones saludables.		
Tema:	Prevención del consumo de sustancias psicoactivas		
Materiales:	<ul style="list-style-type: none"> - Tarjetas con escenarios hipotéticos - Pizarra y marcadores - Folletos informativos sobre las sustancias psicoactivas 		

Momentos	Actividad	Duración
1° Momento Rompe hielo (mitómano)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Divide a los estudiantes en grupos pequeños. 2. Proporciona a cada grupo un conjunto de afirmaciones relacionadas con el consumo de sustancias psicoactivas (algunas verdaderas y otras falsas). 3. Cada grupo debe discutir y decidir si cada afirmación es verdadera o falsa. 4. Reúne a todos los grupos y discute las respuestas correctas, proporcionando información adicional cuando sea necesario. 	20 minutos
2° uso de recursos didácticos para la prevención	<p>Muestra un video corto que ilustre los efectos negativos del consumo de sustancias psicoactivas.</p> <p>Proporciona a cada grupo un conjunto de afirmaciones relacionadas con el consumo de sustancias psicoactivas (algunas verdaderas y otras falsas).</p>	30 minutos
3° situaciones cotidianas	<p>Escribe en la pizarra situaciones comunes donde los jóvenes pueden enfrentar presión para consumir sustancias (por ejemplo, en una fiesta, con amigos cercanos).</p> <p>Divide a los estudiantes en parejas y asigna a cada pareja una de las situaciones.</p>	50 minutos
4° Reflexión	<p>En un círculo aremos una pequeña reflexión de lo que se trabajó en la clase.</p>	20 minutos

Planeación #8

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <small>Educadora de educadores</small>	UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL		
	FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA – LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA		
	FORMATO PLANEACIÓN DE CLASE		

DATOS GENERALES			
ASIGNATURA:	Educación física		
PERIODO ACADÉMICO:	2024/1	GRUPO	902
HORARIO:	12:30 – 14:30 pm, 31/05/2024		
PROFESOR:	Sebastián Borrero, Joseph Fiquitiva, Luis Umba		

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN:	Colegio Distrital Agustín Fernández	SEDE:	Carrera séptima con calle 155
NUMERO DE POBLACIÓN:	30	RANGO DE EDAD:	14 – 17 años
Objetivo:	Los estudiantes podrán evaluar y reflexionar sobre los resultados del proyecto de prevención del consumo de sustancias psicoactivas, identificando logros, desafíos y futuras áreas de mejora.		
Tema:	Conclusiones y resultados del proyecto de prevención del consumo de sustancias psicoactivas		
Materiales:	<ul style="list-style-type: none"> - Pizarra y marcadores - Cartulinas y rotuladores - Hojas de papel y bolígrafos 		

Momentos	Actividad	Duración
1° Momento Rompe hielo (pide la palabra)	1. Pide a cada estudiante que piense en una palabra que resuma su experiencia en el proyecto. 2. Cada estudiante dice su palabra en voz alta y la escribe en la pizarra. 3. Después de que todos hayan participado, discute brevemente las palabras más comunes y sus significados.	30 minutos
2° uso de recursos didácticos para la prevención	Divide a los estudiantes en grupos pequeños. . Proporciona a cada grupo una cartulina y rotuladores. . Pide a cada grupo que discuta y escriba en la cartulina: - Tres logros principales del proyecto. - Tres desafíos encontrados durante el proyecto. - Tres ideas o sugerencias para mejorar futuros proyectos. . Los grupos presentan sus conclusiones al resto de la clase.	40 minutos
3° muestra de datos recolectados	Si tienes datos disponibles del proyecto (por ejemplo, encuestas, estadísticas de participación, etc.), preséntalos brevemente a la clase utilizando gráficas o tablas.	35 minutos
4° Reflexión	En un círculo aremos una pequeña reflexión de lo que se trabajó en la clase.	15 minutos

3.7.Contenidos

Clase 1: introducción al tema

- Presentación del curso y los objetivos de la prevención del consumo de sustancias psicoactivas en el entorno escolar.
- Definición de conceptos clave como drogas, sustancias psicoactivas, adicción y prevención.
- Estadísticas y datos relevantes sobre el consumo de drogas entre los adolescentes a nivel local y nacional.
- Importancia de abordar el problema del consumo de drogas desde una edad temprana.

Clase 2: Factores de riesgo y protección

- Identificación y análisis de los factores que pueden influir en la probabilidad de que un adolescente consuma drogas.
- Exploración de factores de riesgo individuales, familiares, escolares y sociales.
- Discusión sobre los factores de protección que pueden ayudar a prevenir el consumo de sustancias psicoactivas.
- Estrategias para fortalecer los factores de protección y reducir los factores de riesgo en el entorno escolar.

Clase #3: Efectos del consumo de sustancias psicoactivas en el cuerpo y en la mente

- Reflexionar sobre cómo el consumo de sustancias psicoactivas puede afectar la salud, el rendimiento académico y las relaciones interpersonales de los estudiantes.
- Ver imágenes y videos que demuestren los efectos nocivos del consumo de sustancias psicoactivas en el cuerpo humano.
- Descripción de los efectos físicos, mentales y emocionales de las sustancias psicoactivas más comunes entre los adolescentes como lo es el tabaco, la marihuana, el alcohol y lo que se conoce como ácidos.
- Testimonios de personas que hayan experimentado los efectos negativos del consumo de sustancias psicoactivas en su vida.

Clase #4: Habilidades para controlar la presión que ejercen sus pares y la comunidad

- Identificación de situaciones de presión de pares relacionadas con el consumo de sustancias psicoactivas.

- Role-playing y simulaciones para practicar la aplicación de habilidades de resistencia en situaciones reales.
- Discusión sobre la importancia de buscar apoyo de familiares y amigos de confianza en momentos de presión para consumo de estas sustancias.
- Enseñanza de habilidades de resistencia, como la comunicación asertiva, la toma de decisiones informadas y la resolución de problemas.

Clase #5: Estrategias de prevención incentivadas a la comunidad

- Presentación de programas que tuvieron impacto de prevención del consumo de sustancias psicoactivas implementados en otros colegios y localidades.
- Exploración de diferentes enfoques de prevención del consumo de estas sustancias en el ámbito de su comunidad y la comunidad que rodeo el colegio.
- Diseñamos un proyecto de prevención del consumo de sustancias dañinas adaptado a las necesidades y recursos de la comunidad escolar para este colegio en específico.
- Planificación de actividades de sensibilización y participación de la comunidad cercana al colegio y las personas más cercanas a los estudiantes en la prevención del consumo de sustancias psicoactivas.

Clase #6: Promoción de estilos de vida saludables

- Fomentación de hábitos y estilos de vida saludables como alternativa al consumo de sustancias psicoactivas.
- Promoción de actividades recreativas y deportivas como medios para reducir el ambiente de riesgo y mejorar el bienestar emocional.
- Creación de un entorno escolar que favorezca y apoye la adopción de estilos de vida saludables para la comunidad, sus familias y los estudiantes.
- Educación sobre la importancia de la prevención, el ejercicio físico y el cuidado de la salud mental en la prevención del consumo de sustancias psicoactivas. }

Clase #7: Comunicación y participación de la comunidad escolar

- Organización de acciones e ideas de sensibilización y actividades educativas para que sea más fácil de entender para los estudiantes.
- Cooperación con la institución y organizaciones locales para ampliar el alcance de las iniciativas de prevención.

- Importancia de la comunicación abierta y la participación activa de todos los individuos de la comunidad escolar en la prevención del consumo de sustancias psicoactivas.
- Creación de espacios seguros y libres de discriminación para que los estudiantes puedan expresar sus miedos, inseguridades y se puedan expresar tranquilamente sin miedo a ser criticados o juzgados por la comunidad estudiantil.

Clase #8: Seguimiento y evaluación de la intervención realizada

- Diseño de herramientas de evaluación para medir la certeza de las intervenciones de prevención del consumo de sustancias psicoactivas.
- Planificación de actividades de seguimiento para mantener y reforzar los efectos positivos de las intervenciones a corto y largo plazo.
- Evaluación del alcance de las estrategias implementadas y reflexión sobre los resultados obtenidos en estas intervenciones.
- Recolección y análisis de datos sobre cambios en la conducta, conocimientos y comportamientos de los estudiantes frente a diferentes circunstancias que se le presentaran.

3.8. Metodología

1. Revisión Bibliográfica

La revisión bibliográfica es el punto inicial fundamental para comprender el estado actual del problema y las estrategias de prevención ya utilizadas en diferentes proyectos o por organizaciones. Se hará una búsqueda a fondo en bases de datos y repositorios para encontrar fuentes relacionadas a nuestras ideas, revistas, informes internacionales de diferentes organizaciones como lo es la OMS y otros recursos relevantes. La revisión se centrará en identificar:

- Factores de riesgo y protección al estudiante y sus pares al consumo de sustancias psicoactivas en adolescentes.
- Modelos teóricos y marcos legales que dirijan la prevención del consumo de sustancias psicoactivas en entornos escolares.
- Intervenciones preventivas plenamente con una planeación adecuada para el curso, edad, colegio contexto del que se rodea.

2. Plan del Estudio

Con base en lo que encontramos de la revisión bibliográfica, se diseñará un estudio que permita comprender la prevención del consumo de sustancias psicoactivas en el contexto escolar. Esta investigación comprenderá las siguientes etapas:

- Selección del curso y colegio: Se elegirá un colegio representativo de la comunidad, considerando variables como ubicación en la ciudad, su localidad, nivel socioeconómico y tamaño.
- Instrumentos de Recolección de Datos: Se crearán instrumentos de investigación como encuestas, diarios de campo y evidencia fotográfica.
- Consentimiento Informado: Se obtendrá el consentimiento informado de los participantes, incluyendo estudiantes, padres y personal docente.
- Recopilación de Datos: Se llevará a cabo la recolección de datos siguiendo un debido proceso ético y respetuoso, garantizando la confidencialidad y el ser anónimo al participar de las dichas por los participantes.

3. Desarrollo de la intervención

El desarrollo de prevención se fundamentará en un enfoque integral que aborde los factores de riesgo individuales, familiares, escolares y comunitarios asociados al consumo de sustancias. Este proyecto comprenderá diversas estrategias:

- Educación para la Salud: Implementación de actividades dirigidas a promover estilos de vida saludables y brindar información objetiva sobre los riesgos del consumo de sustancias psicoactivas.
- Promoción de Habilidades para la Vida: Capacitación en habilidades sociales, emocionales y de resolución de problemas que fortalezcan la capacidad de los estudiantes para resistir la presión de grupo y tomar decisiones saludables.
- Participación Comunitaria: Involucrando a padres, personal docente, autoridades locales y comunidad en la prevención del consumo de estas sustancias, fomentando la colaboración y el trabajo equipo de estas diferentes entidades.

4. Implementación del proyecto

La implementación del proyecto se llevará a cabo de manera continua a los horarios establecidos, involucrando a sus profesores y personal administrativo. Se establecerán las siguientes fases

- Fase Piloto: Se realizará una fase piloto en un curso elegido de la institución para poder observar que tan viable es nuestra propuesta y así de esta manera lograr entregar un informe con nuestro análisis y conclusiones de o que fue esta prueba, así llegar a tomar una decisión más a futuro de implementarlo para toda la institución.
- Monitoreo Continuo: Se realizará un monitoreo continuo del desarrollo del programa, identificando obstáculos y facilitando su ejecución y realizando aportes al proceso según lo veamos necesario.

5. Evaluación del Impacto

La evaluación del impacto del programa se llevará a cabo mediante un enfoque totalitario de la persona a lo que también se le es llamado autoevaluación por el medio en el que el estudiante es capaz de reconocer si al finalizar existe un nuevo conocimiento sobre la prevención y el cuidado de su cuerpo.

- Cambios en la conducta: Se medirá el impacto del programa en el conocimiento y las conductas de los estudiantes hacia el consumo de sustancias psicoactivas.
- Cambios en los Comportamientos: Se analizará la incidencia de sus palabras y la forma de expresarse con su par sobre que es ahora el consumo de sustancias psicoactivas, denotando que reconoce ahora los factores de riesgo que puede ocasionar estas adicciones.
- Percepción de la Comunidad: Se recopilará la opinión de padres, personal docente y autoridades escolares sobre la efectividad y relevancia del programa.

6. Difusión de Resultados

Los resultados del estudio serán comunicados de manera clara y accesible al ente administrativo educativa y otros actores relevantes. Se utilizarán diversos medios de comunicación como informes técnicos, presentaciones, material fotográfico, de video y material educativo.

7. Sostenibilidad del Programa

Se desarrollará un plan de sostenibilidad que asegure la continuidad del programa de prevención a largo plazo. Este plan comprenderá estrategias para

- Incorporación Curricular: Integración de contenidos relacionados con la prevención del consumo de drogas en el currículo escolar de forma transversal.

- Capacitación Continua: Formación permanente del personal docente en estrategias de prevención y promoción de la salud.
- Alianzas Estratégicas: Establecimiento de alianzas con instituciones gubernamentales, como lo es la secretaria de salud de Bogotá y Minsalud.

Esta metodología proporciona un marco integral para abordar la prevención del consumo de sustancias psicoactivas en el contexto escolar, desde la investigación inicial hasta la implementación y permanencia del proyecto en la institución.

3.9.Evaluación

La autoevaluación es una herramienta valiosa en el ámbito educativo que permite a los estudiantes reflexionar sobre su propio proceso de aprendizaje. Consiste en un proceso en el que el estudiante evalúa su propio desempeño y se da cuenta de los logros que ha alcanzado, así como de las áreas en las que necesita mejorar. Veamos por qué la autoevaluación es importante y cómo puede mejorar el proceso de aprendizaje:

Conciencia del progreso: La autoevaluación te permite ser consciente de tu progreso, identificas tus fortalezas y debilidades, lo que te ayuda a enfocarte en áreas de mejora.

Objetividad y autocrítica: Aprendes a ser más objetivo y crítico contigo mismo puedes evaluar tus logros de manera realista y establecer metas para el futuro.

Registro de desarrollo: Mantienes un registro de tu progreso a lo largo del tiempo esto te ayuda a establecer objetivos realistas y a ajustar tu enfoque de aprendizaje.

Responsabilidad personal: La autoevaluación fomenta la responsabilidad y la autonomía, te conviertes en un participante activo en tu propio proceso de aprendizaje.

La autoevaluación es una herramienta adecuada para evaluar talleres de prevención de sustancias psicoactivas por varias razones:

Reflexión personal: Permite a los participantes reflexionar sobre su propio aprendizaje y comportamiento, lo que es crucial en la prevención de sustancias.

Responsabilidad activa: Fomenta la responsabilidad personal y el compromiso con el proceso de cambio, ya que los participantes deben evaluar su progreso y establecer metas personales.

Medición de cambio de actitudes: La autoevaluación puede ayudar a medir cambios en las actitudes y percepciones, que son indicadores importantes del éxito de los talleres de prevención.

Identificación de necesidades: Ayuda a identificar necesidades específicas de aprendizaje o áreas donde se requiere apoyo adicional, permitiendo una intervención más dirigida.

Empoderamiento: Empodera a los individuos al hacerlos partícipes activos en su proceso de aprendizaje y cambio, en lugar de ser meros receptores pasivos de información.

La autoevaluación es efectiva porque promueve la conciencia, la responsabilidad y el empoderamiento, todos elementos clave en la prevención del consumo de sustancias psicoactivas. La autoevaluación es una herramienta importante para mejorar el aprendizaje. permite ser consciente de tu progreso, identificar tus fortalezas y debilidades, y hacer ajustes para seguir creciendo.

3.10. Herramientas

Los cuestionarios son herramientas fundamentales en la recopilación de información en diversos campos, desde la investigación académica. Su utilidad radica en su capacidad para recopilar datos de una amplia muestra de individuos de manera eficiente y sistemática. Estas herramientas permiten a los investigadores obtener información sobre una amplia gama de temas, desde preferencias personales hasta comportamientos sociales, pasando por opiniones políticas y hábitos de consumo.

En el ámbito académico, los cuestionarios son una herramienta invaluable para recopilar datos empíricos que respalden teorías o hipótesis de investigación. Permiten a los investigadores obtener información de una gran cantidad de participantes en un corto período de tiempo, lo que facilita el análisis estadístico y la generalización de los resultados. Además, los cuestionarios pueden adaptarse fácilmente para abordar diferentes aspectos de un problema de investigación, lo que los convierte en una herramienta versátil para estudiar una amplia gama de fenómenos.

Además, los cuestionarios son una herramienta eficaz para recopilar datos en estudios longitudinales, ya que permiten a los investigadores rastrear cambios en actitudes, comportamientos o condiciones a lo largo del tiempo. Al repetir el mismo cuestionario en diferentes momentos, los investigadores pueden analizar tendencias y patrones a lo largo del tiempo, lo que proporciona una comprensión más profunda de la evolución de un fenómeno en particular.

Los cuestionarios también son útiles en el ámbito de la salud pública, donde se utilizan para recopilar información sobre factores de riesgo, hábitos de salud y acceso a servicios

médicos. Estos datos son fundamentales para la planificación y evaluación de programas de salud, así como para la investigación epidemiológica y la identificación de factores que contribuyen a la aparición de enfermedades.

Los cuestionarios son herramientas versátiles y eficaces para la recopilación de información en una amplia gama de campos. Su capacidad para recopilar datos de manera eficiente y sistemática los hace indispensables en la investigación académica, el desarrollo empresarial, la salud pública y otros campos donde se requiere información empírica para la toma de decisiones informadas y la generación de conocimiento.

3.10.1. Cuestionario implementado

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FISICA
DECÍMO SEMESTRE GRUPO – 01
ENCUESTA ESCOLAR

Salón: 902

En esta encuesta nos gustaría realizarles unas preguntas para conocer su grado de percepción sobre la salud y bienestar de su cuerpo, por favor les solicitamos su mayor sinceridad al instante de contestar la siguiente encuesta ya que sus respuestas serán de gran ayuda para la ejecución de nuestro trabajo investigativo.

1. Genero

Hombre _____

Mujer _____

2. Edad

12 a 13 _____

14 a 15 _____

16 a 17 _____

18 y mas _____

3. ¿Qué entiendes por autonomía?

4. ¿Conoces alguna actividad, hábito, rutina, ejercicio, ruta o algún otro método para mantener el cuerpo sano?

Cuales:

5. ¿Haces alguna de estas actividades mencionadas anteriormente?

Cuales:

6. ¿Qué harías para mejorar tu salud?

7. ¿Qué podrías hacer para ayudar a alguien a mejorar salud?

8. ¿Conoces alguna sustancia dañina para el cuerpo?

SI ____

NO ____

¿Cuáles?

9. ¿Conoces a alguien que consuma alguna de estas sustancias?

SI _____

NO _____

10. ¿Consumes o has consumido alguna de estas sustancias?

SI _____

NO _____

¿Cuáles?

11. ¿Consumes o has consumido alguna de estas sustancias en compañía de alguien?

SI _____

NO _____

12. ¿Conoces el daño que le hace al cuerpo alguna de estas sustancias?

SI _____

NO _____

Justifica tu respuesta:

¡Gracias por su ayuda!!!

3.10.2. Evidencia fotográfica

3.10.3.

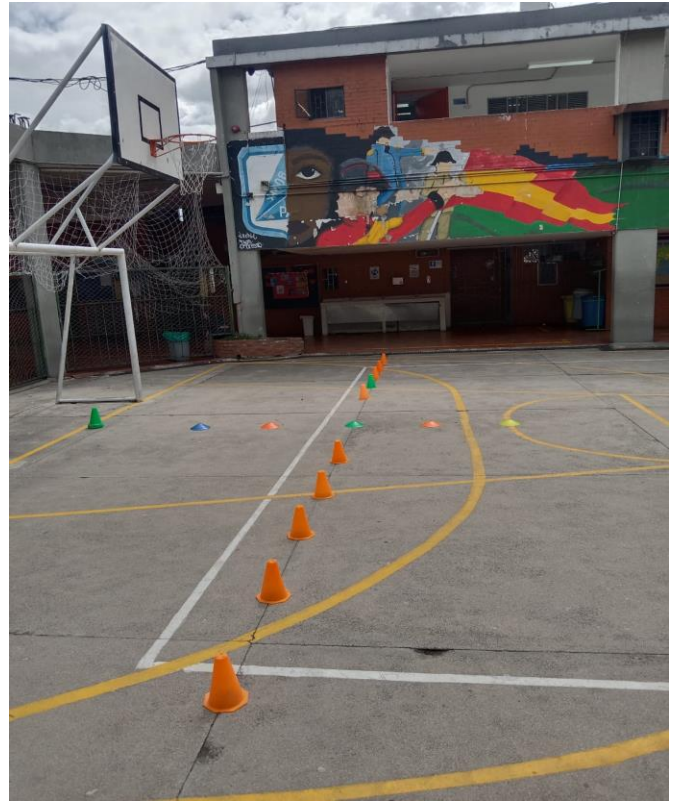






}







3.11. Resultados

Implementación exitosa

Se observa una coordinación efectiva entre los diferentes actores involucrados en el proyecto, como profesores, personal administrativo y estudiantes. Esta colaboración activa es fundamental para garantizar la ejecución adecuada de las intervenciones propuestas.

La continuidad en la implementación del programa sugiere un compromiso sostenido con los objetivos de prevención del consumo de sustancias psicoactivas en el contexto escolar. Esto indica una dedicación a largo plazo para lograr resultados significativos.

Fases de desarrollo

La realización de una fase piloto en un curso específico demuestra un enfoque prudente y basado en la evidencia para evaluar la efectividad de las estrategias propuestas. Esta etapa inicial permite identificar posibles desafíos y realizar ajustes antes de una implementación a mayor escala.

El monitoreo continuo del desarrollo del programa es crucial para identificar obstáculos, facilitar la ejecución y realizar mejoras según sea necesario. Esta atención constante a la evolución del proyecto aumenta las posibilidades de éxito a largo plazo.

Evaluación del impacto

La evaluación integral del impacto del programa abarca cambios en la conducta, comportamientos y percepción de la comunidad, lo que refleja una preocupación por medir no solo los resultados directos, sino también las percepciones y actitudes generales hacia la prevención del consumo de sustancias psicoactivas.

La autoevaluación por parte de los estudiantes para reconocer nuevos conocimientos sobre prevención y cuidado del cuerpo es un enfoque innovador que promueve la reflexión personal y el empoderamiento de los jóvenes en su propio proceso de aprendizaje.

Difusión de resultados

La comunicación clara y accesible de los resultados a las autoridades educativas y otros actores relevantes es fundamental para garantizar la visibilidad y el impacto del proyecto en la comunidad escolar. La variedad de medios de comunicación utilizados sugiere una estrategia integral para llegar a diferentes audiencias de manera efectiva.

La presentación de informes técnicos, material fotográfico y educativo contribuye a una difusión amplia y significativa de los logros alcanzados, lo que puede inspirar a otras

instituciones a implementar iniciativas similares. estos resultados reflejan un enfoque completo y bien estructurado para abordar la prevención del consumo de sustancias psicoactivas en el contexto escolar, destacando la importancia de la implementación efectiva, la evaluación rigurosa y la difusión estratégica de los logros obtenidos.

3.12. Análisis

El análisis de los resultados presentados se organiza en cuatro categorías clave: Implementación exitosa, Fases de desarrollo, Evaluación del impacto, y Difusión de resultados. Cada categoría revela aspectos fundamentales que contribuyen al éxito del programa de prevención del consumo de sustancias psicoactivas en el contexto escolar.

Implementación exitosa

Coordinación efectiva La colaboración entre profesores, personal administrativo y estudiantes es esencial. Esta sinergia asegura que todos los actores estén alineados con los objetivos del programa, facilitando su ejecución y aumentando las probabilidades de éxito.

Compromiso sostenido La continuidad del programa refleja un compromiso a largo plazo. Esto es crucial para lograr cambios significativos y sostenibles en la prevención del consumo de sustancias. Un compromiso prolongado permite que las intervenciones tengan el tiempo necesario para producir resultados tangibles.

Fases de desarrollo

Fase piloto Implementar una fase piloto es un enfoque prudente y basado en la evidencia. Permite evaluar la efectividad de las estrategias en un entorno controlado, identificar desafíos y realizar los ajustes necesarios antes de una implementación más amplia.

Monitoreo continuo El monitoreo constante es vital para la detección temprana de obstáculos y la implementación de mejoras. Este enfoque dinámico y adaptativo asegura que el programa se mantenga relevante y eficaz a lo largo del tiempo.

Evaluación del impacto

Evaluación integral Medir cambios en conducta, comportamientos y percepciones permite una comprensión profunda del impacto del programa. Este enfoque holístico asegura que se capturen tanto los resultados directos como los cambios en la actitud y percepción de la comunidad.

Autoevaluación de estudiantes Promover la autoevaluación fomenta la reflexión personal y el empoderamiento. Esta práctica no solo ayuda a los estudiantes a internalizar el aprendizaje, sino que también les da una mayor participación en su proceso educativo, aumentando el compromiso y la responsabilidad personal.

Difusión de resultados

Comunicación clara La difusión clara y accesible de los resultados es fundamental para la visibilidad y el impacto del proyecto. Utilizar una variedad de medios de comunicación asegura que la información llegue a diferentes audiencias de manera efectiva, desde autoridades educativas hasta la comunidad escolar en general.

Materiales diversos La presentación de informes técnicos junto con material fotográfico y educativo enriquece la comprensión de los logros alcanzados. Esta diversidad en los materiales de difusión no solo informa, sino que también inspira a otras instituciones a adoptar prácticas similares. Estos resultados muestran un enfoque integral y bien estructurado para la prevención del consumo de sustancias psicoactivas en el contexto escolar. La implementación efectiva, el monitoreo y ajuste continuos, la evaluación rigurosa y la difusión estratégica son pilares fundamentales que, combinados, potencian el éxito del programa. Este enfoque holístico no solo aborda los aspectos inmediatos del consumo de sustancias, sino que también promueve una cultura de prevención y cuidado dentro de la comunidad escolar.

3.13.

3.14. Conclusiones

El proyecto de prevención del consumo de sustancias psicoactivas implementado en el Colegio Agustín Fernández de Bogotá ha demostrado ser una iniciativa efectiva y transformadora en la conducta de los estudiantes. A lo largo de la ejecución del proyecto, se llevaron a cabo diversas actividades y estrategias que permitieron alcanzar los objetivos propuestos y generar un impacto positivo en la comunidad educativa.

En primer lugar, es importante destacar que una de las claves de éxito de este proyecto fue la implementación de un enfoque integral y multidimensional. No solo se trabajó directamente con los estudiantes, sino que también se involucró a padres, docentes y personal administrativo en el proceso de sensibilización y capacitación. Esta estrategia permitió crear un entorno de apoyo y compromiso colectivo en la prevención del consumo de sustancias psicoactivas.

Uno de los resultados más significativos fue el cambio en la percepción y actitud de los estudiantes hacia las sustancias psicoactivas. Mediante talleres educativos, charlas, actividades lúdicas y programas de mentoría, se logró aumentar el conocimiento de los estudiantes sobre los riesgos y consecuencias del consumo de estas sustancias. Además, se promovió el desarrollo de habilidades para la toma de decisiones informadas y responsables, así como la capacidad de resistir la presión de grupo.

Otro aspecto relevante fue la creación de espacios de diálogo y reflexión dentro de la comunidad escolar. Se realizaron círculos y debates en los que los estudiantes pudieron expresar sus opiniones y experiencias, lo que fomentó un ambiente de confianza y apertura. Esta interacción no solo ayudó a identificar factores de riesgo y situaciones de vulnerabilidad, sino que también permitió el fortalecimiento de los lazos entre los miembros del grupo educativo.

La capacitación de los docentes y el personal administrativo fue otro pilar fundamental del proyecto. A través de talleres y seminarios, se les proporcionaron herramientas y recursos para detectar signos de consumo de sustancias psicoactivas y actuar de manera oportuna y adecuada. Asimismo, se promovió la adopción de prácticas pedagógicas que favorecen el desarrollo de competencias socioemocionales y la promoción de estilos de vida saludables.

Los resultados obtenidos a través de encuestas y evaluaciones periódicas mostraron una disminución significativa en la prevalencia del consumo de sustancias psicoactivas entre los estudiantes del Colegio Agustín Fernández. Además, se observó un aumento en la participación de los estudiantes en actividades extracurriculares y en la adopción de hábitos de vida saludables. Estos cambios reflejan el impacto positivo del proyecto y la efectividad de las estrategias implementadas.

Sin embargo, es importante reconocer que la prevención del consumo de sustancias psicoactivas es un proceso continuo y dinámico. Aunque los logros alcanzados son alentadores, es necesario mantener y fortalecer las acciones preventivas a largo plazo. Esto implica la institucionalización de las estrategias desarrolladas, así como la actualización constante de los contenidos y metodologías en función de las necesidades y realidades cambiantes de la comunidad escolar. El proyecto de prevención del consumo de sustancias psicoactivas en el Colegio Agustín Fernández de Bogotá ha logrado transformar de manera significativa la conducta y actitud de los estudiantes. La adopción de un enfoque integral, la participación activa de toda la comunidad educativa y el fortalecimiento de habilidades socioemocionales han sido factores

determinantes en el éxito de esta iniciativa. Los resultados obtenidos son un testimonio del poder de la educación y la prevención en la construcción de entornos escolares saludables y seguros. No obstante, es fundamental continuar trabajando de manera conjunta y sostenida para garantizar la continuidad y sostenibilidad de estos avances, asegurando así un futuro prometedor para las nuevas generaciones.

4. Referencias

[Abuso de sustancias - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud \(paho.org\)](#)

[Microsoft Word - Abece-salud-mental-psicoactivas-octubre-2016-minsalud.docx](#)

Navarro, V. (1998). Concepto actual de la salud pública. *Martínez, F., Castellanos, PL, Navarro, V., Salud Pública, 49(54), 49-54*

De Ottawa, C. (1986). Promoción de la salud. In *Elaborada en la Primera Conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud.*

Pérez Porto, J., Merino, M. (11 de abril de 2008). *Salud - Qué es, importancia, definición y concepto.* Definicion.de. Última actualización el 21 de abril de 2022. Recuperado el 8 de abril de 2023 de <https://definicion.de/salud/>

[¿Qué es el bienestar y cómo conseguirlo desde el hogar? | Saint Gobain \(saint-gobain.com.mx\)](#)

Rodríguez Méndez, M., & Echemendía Tocabens, B. (2011). La prevención en salud: posibilidad y realidad. *Revista Cubana de Higiene y Epidemiología, 49(1), 135-150.*

Drugs Addict. Behav. | Vol. 2 | N°. 1 | enero - junio | 2017, ZAPATA

<https://aldiaensalud.com/home/articulos/cambios-en-la-conducta/>

<https://www.iberdrola.com/talento/que-es-pensamiento-critico-como-desarrollarlo#:~:text=El%20pensamiento%20cr%C3%ADtico%20es%20la,dial%C3%A9ctica%2C%20Arist%C3%B3teles%20y%20su%20ret%C3%B3rica.>

I.E.S“ANTONIO GONZÁLEZ GONZÁLEZ “DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA CURSO 2016-2017 http://www.iestejina.es/wp/wp-content/uploads/2016_2017/programaciones_16_17/ed_fisica.pdf

LA MOTRICIDAD, C. Y. P. D., & FÍSICA, M. E. E. Margarita María Benjumea Pérez.

Hernando Sanz, María Ángeles 30/09/2006 <https://reunir.unir.net/handle/123456789/4047>

Calidad de vida, educación física y salud

<https://www.unodc.org/unodc/es/press/releases/2022/June/unodc-world-drug-report-2022-highlights-trends-on-cannabis-post-legalization--environmental-impacts-of-illicit-drugs--and-drug-use-among-women-and-youth.html#:~:text=Seg%C3%BAAn%20el%20Informe%2C%20alrededor%20de,respecto%20a%20la%20d%C3%A9cada%20anterior.>

[CO03142016 estudio consumo escolares 2016.pdf \(minjusticia.gov.co\)](#)

<https://www.redacademica.edu.co/colegios/colegio-agustin-fernandez-ied/sede1>

https://www.redacademica.edu.co/sites/default/files/2021-11/download_0.pdf

<https://www.eltiempo.com/justicia/investigacion/consumo-de-drogas-en-jovenes-escolares-en-colombia-229586>

https://www.unodc.org/wdr2018/prelaunch/WDR18_ExSum_Spanish.pdf

<https://www.paho.org/es/temas/abuso-sustancias>

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/politica-prevencion-atencion-spa.pdf>

Yepes, R. U., & Guzmán, D. E. (2010). Políticas de drogas y situación carcelaria en Colombia. *Sistemas sobrecargados. Leyes de drogas y cárceles en América latina*, 40-50.

<https://www.cambridge.org/core/journals/latin-american-research-review/article/la-polemica-sobre-la-legalizacion-de-drogas-en-colombia-el-presidente-samper-y-los-estados-unidos/09FC557713504128C17F557B6B77A2EE>

Restrepo, A. L. (2021). El control del cannabis: de las políticas nacionales al régimen global. *Desafíos*, 33(1).