

Programa de Promoción de Hábitos de Vida Saludable para la Prevención del Consumo Problemático de Sustancias Psicoactivas en una Institución Universitaria

Healthy Living Habits Promotion Program for the Prevention of Problematic Substance Use in a University Institution

Claudia Silva Sierra¹, Karen Daniela Blanco Mora y Laura Krystina Neira Cárdenas²

csilva@unisangil.edu.co

Artículo de reflexión

Fecha de recepción: abril 18 de 2025

Fecha de aceptación: septiembre 23 de 2025

Resumen

Introducción: Proyecto organizado en tres fases que inició con una línea de partida mediante la aplicación de cuatro instrumentos de evaluación para orientar el diseño del programa y ejecutarlo en universitarios, evaluando los resultados en los tres componentes propuestos en el objetivo. **Objetivo:** Identificar la percepción de beneficio, la adquisición de conocimiento y las oportunidades de mejora del programa. **Metodología:** propuesta basada en una investigación proyectiva que desde su diagnóstico se plantea un programa para dar solución a la problemática identificada. **Resultados:** En la fase I, evaluados 174 universitarios con una población en su mayoría mujeres. El 35,06% con síntomas

depresivos entre leve a grave; 26,43 % con sintomatología ansiosa de moderada a severa, 55,40% de nivel moderado de estrés académico, bebidas alcohólicas a un 80,46%, 33,33% ingesta de tabaco, 15,52% en estimulante tipo anfetaminas y 12,64% de sedantes. En la fase II, desarrollo del diseño del programa; y finalmente la fase III se ejecutó y evaluó del programa a 43 universitarios con percepción de beneficio muy alto, adquisición de conocimiento en temas relacionados a higiene de sueño, estrategias para el manejo del estrés académico y en oportunidad de mejora consideró que el programa sea desarrollado fuera de las aulas de clase, con más tiempo y menos sobrecarga de actividades. **Conclusiones:** Programa con percepción positiva por su diseño, valorado como

¹ Psicóloga, especialista en psicología clínica y de la salud con master en terapias psicológicas de tercera generación. Docente del programa de psicología UNAB extensión UNISANGIL, líder del semillero de investigación psicología clínica y de la salud y salud mental MENPSIC.

² Estudiantes de psicológica UNAB extensión UNISANGIL, integrante del semillero de investigación MENPSIC

enriquecedor, adquisición de conocimientos nuevos en el autocuidado de la salud integral aportando a la prevención del consumo problemático de sustancias psicoactivas.

Palabras clave: ansiedad, consumo, depresión, estrés, sustancias psicoactivas, programa, promoción y prevención.

Abstract

Introduction: Project organized in three phases that began with a starting line through the application of four evaluation instruments to guide the design of the program and execute it in university students, evaluating the results in the three components proposed in the objective. **Objective:** To identify perceived benefits, knowledge acquisition, and opportunities for program improvement. **Methodology:** A proposal based on projective research that, based on its diagnosis, proposes a program to address the identified problem. **Results:** In Phase I, 174 university students were evaluated, the majority of whom were women. 35.06% presented mild to severe depressive symptoms; 26.43% presented moderate to severe anxiety symptoms; 55.40% presented moderate academic stress; 80.46% used alcohol; 33.33% used tobacco; 15.52% used amphetamine-type stimulants; and 12.64% used sedatives. Phase II involved the development of the program design; and finally, Phase III involved the implementation and evaluation of the program with 43 university students, with a perception of very high benefits, knowledge acquisition on topics related to sleep hygiene, strategies for managing academic stress, and opportunities for improvement. The program should be developed outside of the classroom, with more time and less activity overload. **Conclusions:** The program was perceived positively due to its design, valued as

enriching, and provided new knowledge in comprehensive self-care, contributing to the prevention of problematic substance use.

Keywords: anxiety, consumption, depression, stress, psychoactive substances, program, promotion and prevention.

Introducción

La presente investigación tuvo como fin diseñar, implementar y evaluar un programa psicoeducativo dirigido a estudiantes universitarios, para promover hábitos de vida saludables y de esta manera prevenir el consumo problemático de sustancias psicoactivas. Con el fin de alcanzar el objetivo de la presente investigación, el trabajo se estructuró en tres fases, la primera buscó levantar la línea base de la población con el fin de conocer la conducta de consumo de un grupo de estudiantes, los niveles de depresión, de ansiedad y de estrés académico. Como segunda fase se diseñó un programa de promoción de hábitos de vida saludable para en su tercera fase ejecutar y evaluar el programa aplicado

Metodología

El presente proyecto de investigación fue una propuesta basada en la investigación proyectiva, la cual consiste en encontrar la solución a los problemas prácticos mediante la elaboración de una propuesta o de un modelo, para solucionar problemas o necesidades de tipo práctico (Hurtado, 1998). La población a trabajar fue un grupo de estudiantes universitarios de la Fundación Universitaria de San Gil, UNISANGIL de los programas de derecho, enfermería y psicología con un total de 174 participantes, para la primer fase que consistió en la aplicación de instrumentos que apoyan el proceso de recolección de la información como línea base, estos instrumentos fueron:

Inventario de Depresión de Beck (BDI-II) (Sanz y Vázquez, 2011), el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) (Sanz y Vallar, 2011), cuestionario de detección de consumo de alcohol, tabaco y sustancias (ASSIST) (Organización Mundial de la Salud, 2011) y el Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO SV 21) (Barraza, 2018). La segunda fase se diseñó un programa teniendo en cuenta los resultados de los instrumentos proponiendo una estrategia de promoción de salud mental, cuidado físico y estrategias para la prevención del estrés académico. Finalmente, fase tres, se aplicó y evaluó el programa a una población participante de 43 jóvenes universitarios.

Resultados

De acuerdo con el diagrama de PESUT (Figura 1) y al proceso de enfermería en cuanto a la estandarización NANDA, NIC, NOC y a la metodología utilizada en la valoración, diagnóstico, planeación, ejecución y evaluación de actividades y conocimientos, se alcanzaron resultados satisfactorios que se mencionan a continuación.

En la fase I, se obtuvo como resultado: 174 estudiantes de pregrado de diferentes carreras participaron de la encuesta, en su gran mayoría mujeres pertenecientes a los primeros semestres de los programas de enfermería, derecho y psicología, de esta población, el 35,06% de los participantes reconocieron síntomas de depresión que oscila entre leve a grave, mientras que el consumo de bebidas alcohólicas llega a un 80,46%, seguido de un 33,33% con ingesta de tabaco, un 15,52% en estimulante tipo anfetaminas y un 12,64% de sedantes.

En la fase II, es el diseño del programa para luego pasar a la fase III que es la ejecución y evaluación del programa se evaluó según tres

ítems (percepción de beneficio, adquisición de conocimiento y oportunidad de mejora).

Con respecto a la percepción de beneficio, los estudiantes enfermería manifestaron que la sobrecarga de actividades académicas y el nivel de exigencia de sus profesores los ha llevado a experimentar estrés académico manifiesto en dificultad para conciliar el sueño, sentimientos de culpabilidad por dormir ya que creen que ese tiempo lo pueden aprovechar para desarrollar sus actividades académicas, dolor de cabeza, tensión muscular y preocupación constante incluyendo pensamientos de incapacidad; es por esto que ellos al finalizar el desarrollo de los contenidos temáticos que integra el programa consideran que el beneficio recibido fue muy alto, considerando el espacio del programa como un “tiempo de descanso”, valoraron las herramientas técnicas que dan respuesta a sus necesidades sentidas y se comprometieron en dar uso de ellas. Consideraron que es bueno tener un equipo de profesionales que les recuerde lo importante de los mecanismos de autocuidado, siendo este una forma preventiva de estrés, ansiedad, depresión y aun de consumo de SPA. Manifestaron además que el trabajo desarrollado aporta significativamente en los procesos de aprendizaje, liberar la tensión muscular, las preocupaciones entre otras condiciones que pueden llevar a ser un obstáculo en el avance de sus compromisos académicos.

Los estudiantes de derecho, en su horario académico nocturno refieren que por su doble jornada de actividades (laboral y académico) tienen la tendencia al estrés académico y la fatiga crónica, por lo que manifestaron que el trabajo realizado con el programa fue de gran valor para sus vidas, ya que permitió la libre expresión de preocupaciones, inquietudes y cargas

emocionales a través de los espacios de dialogo, siendo percibido con un espacio de descarga tensional cognitiva y emocional. Resaltaron además que la presentación del programa fue clara, concisa y dinámica, facilitándoles la comprensión de los temas desarrollados. En gran medida los participantes coincidieron en que una de las áreas más afectadas son los patrones de sueño y los hábitos alimenticios, puesto que por la doble carga de actividades aseguran que carecen de higiene de sueño y no llevan hábitos saludables en su alimentación, siendo el programa una respuesta a estas necesidades. Del mismo modo, destacaron que el programa les permitió salir de la rutina diaria, les ayudó a la relajación y reflexión personal, además de adquirir técnicas de beneficio personal. Se puede notar en general, que el tema sobre la adquisición de herramientas para el manejo del estrés fue uno de los temas que más se mostraron interesados.

El grupo de estudiantes de psicología se mostró atento y receptivo durante la intervención, demostrando una escucha activa y siguiendo las indicaciones de manera constante. Además, se comprometieron a mejorar sus hábitos, mencionando como prioridad el consumo de agua y la mejora de sus patrones alimenticios, ya que identificaron estas áreas como aquellas en las que encuentran mayores dificultades. Aunque este grupo en particular no fueron tan expresivos en el momento de dar a conocer sus necesidades en relación a la ansiedad, depresión, consumo de sustancias y estrés, sin embargo, consideraron que son temas importantes para tenerlos en cuenta, aportando un beneficio a nivel de la adquisición de conocimientos, además del beneficio que aportan la prácticas de los ejercicios realizados durante el programa.

En relación a la adquisición de conocimiento, los estudiantes de enfermería fue un grupo de participantes muy activos al estar siendo formados en ciencias de la salud cuentan un conocimiento amplio sobre las diferentes recomendaciones para la adquisición de hábitos de vida saludable, sin embargo, se notó que no todos aplican los hábitos que conocen, siendo este programa la oportunidad para establecer un punto de partida en la construcción de los hábitos que fueron abordados. Se puede presenciar el interés de los diferentes temas especialmente sobre el manejo del estrés y la higiene de sueño, reconociendo que adquirieron herramientas que no conocían para el manejo de estos dos componentes. Otro aspecto a resaltar es que los participantes reconocieron que el programa les brindó herramientas que favorecen no solo el área personal, sino que pueden trascender al área profesional. Finalmente, algunos resaltaron la claridad con la que se explicaron las actividades, lo que facilitó la comprensión y aplicación de los conceptos.

El grupo de participantes del programa de derecho reconoció que parte de lo interesante del programa fue adquirir información nueva que puede ser incorporada como parte de sus actividades diarias. Además, expresaron haber aprendido sobre la importancia de cuidar la mente y el cuerpo mediante prácticas de autocuidado. Reconocieron los efectos negativos de los malos hábitos en la alimentación, la actividad física y la higiene del sueño, y exploraron formas de mejorar en estos aspectos. Finalmente, se pactaron compromisos personales en la restructuración de hábitos positivos para el fortalecimiento de la salud mental y se hizo una lluvia de ideas de las posibles consecuencias frente al consumo problemático de sustancias psicoactivas,

permitiendo con estos ejercicios la oportunidad de reformar el tema aprendido.

Y finalmente, en relación al grupo correspondiente al programa de psicología, se pudo ver que a pesar de que están siendo formados en psicología, desconocen algunos temas relacionados a las estrategias de cuidado de la salud física y mental, siendo la carencia de buenas prácticas de higiene de sueño el área que al parecer presenta mayores complicaciones. Por lo que se convirtieron para este grupo en particular los hábitos de sueño como el tema de mayor interés. Se puede decir que todos los estudiantes expresaron la decisión de comenzar a adoptar nuevos hábitos y mantener un estilo de vida saludable y más equilibrado.

Como otro ítem a evaluar fueron las oportunidades de Mejora, donde los tres grupos de participantes coincidieron en que el programa al ser un espacio de aprendizaje, refuerzo de conocimiento, práctica de técnicas para el manejo del estrés y regulación emocional, por lo que sugirieron contar con espacios que les aporten bienestar físico y mental. Además, recomendaron no incluir tantas actividades seguidas para evitar que el grupo se sienta agobiado con los ejercicios. También propusieron mejorar y ampliar el tiempo para cada sesión con el fin de tener mayor libertad de diálogo y participación. Y en la medida de lo posible, trabajar el programa en espacios que no sean las aulas de clase.

Conclusiones

Una vez finalizado el proceso de diseño, aplicación y evaluación del programa de promoción de hábitos de vida saludable para la prevención del consumo de sustancias psicoactivas en una institución universitaria, se llega a la conclusión:

El programa de promoción sobre hábitos saludables tuvo un impacto positivo en los estudiantes, quienes comprendieron la importancia de la constancia para lograr cambios duraderos en áreas clave como la alimentación, la actividad física y, especialmente, la higiene del sueño. En cuanto a la metodología dinámica y participativa generó un ambiente de aprendizaje agradable y productivo, donde los estudiantes valoraron la claridad y fluidez de los expositores, solicitando más intervenciones similares en el futuro.

Los participantes se comprometieron a mejorar su estilo de vida, priorizando aspectos como la hidratación, la alimentación y el sueño, especialmente en respuesta al estrés académico. Estos resultados destacan el valor de fomentar periódicamente estos espacios formativos para promocionar el autocuidado y mejorar así el bienestar estudiantil en su desarrollo académico y personal.

La experiencia fue valorada como enriquecedora, permitiendo a los asistentes relajarse, salir de la rutina y reflexionar sobre su salud integral. Además, los talleres no solo fomentaron el aprendizaje, sino también compromisos personales hacia el cuidado y fortalecimiento de su salud mental.

Las dinámicas grupales, como el juego de roles y las actividades de intercambio, permitieron reforzar los conocimientos y aclarar dudas, mostrando la importancia de la interacción social en la consolidación del aprendizaje. En general, se logró un impacto positivo en la gestión del estrés académico con las estrategias impartidas, como técnicas de respiración y juegos de roles, que ayudarán a los estudiantes a identificar estresores y adquirir herramientas prácticas para manejar la presión académica, lo que contribuye a su bienestar emocional y desempeño.

Referencias

- Barraza Macías, A. (2018). Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO SV 21). Ecorfan.
- Hurtado de Barrera, J. (2000). Metodología de la Investigación Holística. Fundación Sypal.
- Sanz, J. y Vázquez, C. (2011). Inventario de Depresión de Beck. Actualización Española. Pearson Educación, S.A.
- Sanz, J. y Vallar, F. (2011). Inventario de Ansiedad de Beck. Actualización Española.
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2011). Prueba de detección de consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias ASSIST.