

# Habilidades para la vida: prevención del consumo de sustancias psicoactivas en la Institución Educativa Artemio Mendoza

Fiorella Valentina Agudelo Pantoja

Estudiante de Psicología  
Universidad Mariana

El proyecto ‘Habilidades para la vida’, implementado en la Institución Educativa Artemio Mendoza, se orienta hacia la prevención del consumo de sustancias psicoactivas (SPA) mediante el fortalecimiento de competencias socioemocionales en estudiantes de octavo grado. Este enfoque responde a una necesidad urgente en el contexto escolar y familiar de esta institución pública, ubicada en el barrio Corazón de Jesús, una zona de Pasto caracterizada por estratos socioeconómicos bajos y problemáticas sociales específicas. Con 1300 estudiantes en niveles de primaria y secundaria, el contexto de la institución plantea retos complejos que incluyen la indisciplina, el manejo de emociones y, la prevención de conductas de riesgo como el consumo de SPA (Eliás et al., 1997). La construcción de competencias socioemocionales es esencial en esta etapa, ya que estas habilidades son claves para el bienestar psicológico y el desarrollo personal (González, 2010).

Figura 1

Estudiantes



La metodología empleada en este proyecto se estructuró en varias fases interconectadas que abarcaron desde la identificación de valores y fortalezas personales hasta la preparación de los estudiantes para responder de manera efectiva a situaciones de presión social. En la primera intervención, denominada ‘Cadena de valores’, se implementó una dinámica que invitó a los estudiantes a

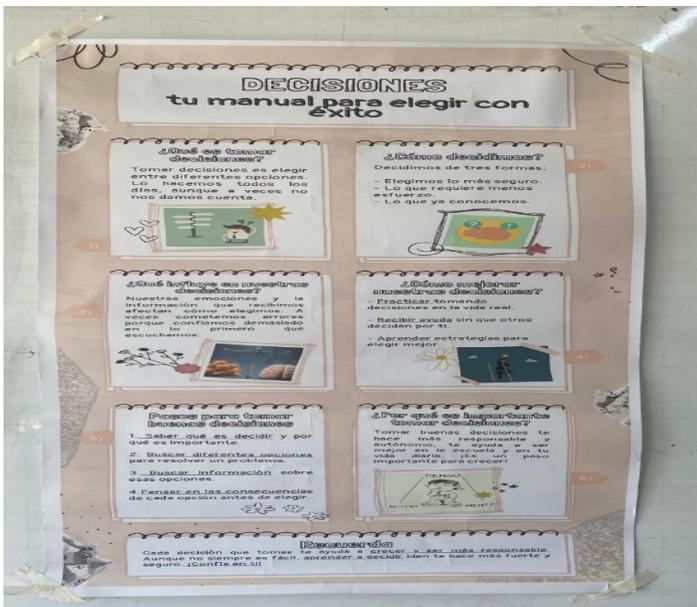
reflexionar sobre los valores que consideran esenciales en su vida. En esta actividad, los participantes construyeron una red simbólica de apoyo a través de un estambre que representaba sus conexiones interpersonales (Bandura, 1986). Este ejercicio no solo facilitó la identificación de valores y fortalezas individuales, sino que promovió un ambiente de cohesión y sentido de comunidad entre los estudiantes, resaltando la importancia de los valores como pilar en la construcción de sus identidades personales y colectivas. Al concluir la actividad, una reflexión grupal les permitió evaluar tanto sus valores como las áreas en las que presentan desafíos en las relaciones interpersonales, lo que subrayó la necesidad de trabajar más a fondo en habilidades para la gestión de conflictos y la empatía (Tobler et al., 2000).

La segunda fase de la intervención abordó el autoconocimiento y el manejo de emociones, áreas críticas para la prevención del consumo de SPA. En esta actividad se recurrió a escenarios hipotéticos en los que los estudiantes debían enfrentarse a situaciones de presión social, como la oferta de alcohol o drogas en una fiesta, lo que fomentó un espacio seguro para explorar sus reacciones y emociones. Compartieron

sus experiencias y preocupaciones, lo que facilitó el fortalecimiento de la empatía y el apoyo mutuo. A través de este proceso, comenzaron a identificar y manejar las emociones asociadas a situaciones de riesgo, desarrollando habilidades de autorregulación que resultan fundamentales para resistir la presión de pares y otras influencias negativas (Gross, 2002). Los resultados de esta fase mostraron que los estudiantes, al reconocer el impacto de sus decisiones en su bienestar a largo plazo, se sentían más preparados y confiados para enfrentar situaciones relacionadas con el consumo de SPA (Sussman et al., 2011).

**Figura 2**

*Infografía*



La última intervención se centró en la toma de decisiones y el empoderamiento, dos componentes clave para la formación de habilidades para la vida. Los estudiantes participaron en una dinámica grupal en la que discutieron diferentes escenarios que requieran decisiones críticas, explorando las posibles consecuencias de cada opción. Este ejercicio reforzó el pensamiento crítico y la capacidad de analizar situaciones desde diversas perspectivas, habilidades esenciales en un contexto social y educativo (Janis y Mann, 1977). Las actividades culminaron con una reflexión grupal en la que los estudiantes compartieron sus experiencias y concluyeron que, sentirse empoderados en sus decisiones les permite resistir la presión social y actuar en consonancia con sus valores (Eliás et al., 1997). Este proceso incrementó significativamente su autoconfianza y autoestima, al tiempo que promovió una cultura de apoyo y responsabilidad entre ellos.

Además de estas intervenciones, el proyecto incluyó actividades complementarias que ampliaron el impacto de la práctica. La Feria Universitaria permitió a los estudiantes explorar opciones académicas y reflexionar sobre sus aspiraciones futuras, estableciendo un vínculo entre sus decisiones presentes y sus metas a largo plazo. Adicionalmente, se desarrolló una capacitación para los docentes de la institución en temas de salud mental y prevención del suicidio, contribuyendo a crear un ambiente escolar de apoyo y sensibilidad hacia las necesidades emocionales de los estudiantes. Otra actividad significativa fue la interacción intergeneracional, en la que los estudiantes compartieron tiempo con adultos mayores, promoviendo el respeto, la empatía y la comprensión de experiencias de vida distintas a las suyas, lo que resultó fundamental para su crecimiento emocional y su comprensión de la diversidad.

**Figuras 3**

*Feria de universidades, prevención contra el suicidio en estudiantes*



## Conclusiones

El proyecto 'Habilidades para la vida' se ha consolidado como una intervención valiosa y efectiva para promover competencias socioemocionales esenciales en los estudiantes de octavo grado, logrando resultados que impactan no solo en la prevención del consumo de SPA, sino en la construcción de un ambiente de respeto, apoyo y solidaridad dentro del contexto escolar. Las actividades realizadas permitieron a los jóvenes identificar sus valores, comprender y gestionar sus emociones y, fortalecer su capacidad para tomar decisiones informadas en situaciones de presión social, desarrollando así una mayor autoconfianza y responsabilidad personal. La metodología empleada, que combinó la reflexión individual y la dinámica grupal, demostró ser eficaz al crear un espacio seguro en el que los estudiantes pudieron explorar y compartir sus experiencias, favoreciendo el desarrollo de una red de apoyo entre pares que fomenta la cohesión y el sentido de comunidad. Estas competencias, además de ser fundamentales en la prevención de conductas de riesgo, contribuyen a que los estudiantes puedan enfrentar con mayor seguridad y resiliencia los desafíos del entorno actual, desarrollando un bienestar integral que trasciende las paredes del aula.

Para garantizar la sostenibilidad de estos logros y su proyección a largo plazo, se recomienda que las estrategias implementadas se conviertan en un programa continuo dentro de la institución, con el respaldo activo de docentes y la participación colaborativa de padres de familia. La capacitación constante de los educadores en temas de salud mental y desarrollo socioemocional es esencial para reforzar el enfoque preventivo, así como para consolidar un entorno escolar sensible y receptivo a las necesidades emocionales de los estudiantes. Asimismo, es fundamental establecer un sistema de seguimiento que permita evaluar el desarrollo de las habilidades para la vida en los estudiantes y brindar apoyo oportuno a quienes necesiten un refuerzo adicional. Con estas medidas, la institución puede contribuir a la formación de individuos más conscientes, empoderados y resilientes, capaces de tomar decisiones que favorezcan su bienestar y, de construir relaciones saludables y responsables en su comunidad.

## Referencias

- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Elias, M. J., Zins, J. E., Weissberg, R. P., Frey, K. S., Greenberg, M. T., Haynes, N. M., Kessler, R., Schwab-Stone, M. E., & Shriver, T. P. (1997). *Promoting social and emotional learning: Guidelines for educators*. ASCD, Association for Supervision and Curriculum Development.
- González, M. (2010). *La prevención del consumo de sustancias psicoactivas en adolescentes*. Editorial Psicología y Sociedad.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Janis, I. L. & Mann, L. (1977). *Decision making: A psychological analysis of conflict, choice, and commitment*. Free Press.
- Sussman, S., Pokhrel, P., & Ashmore, R. (2011). Preventing adolescent substance use through school-based programs. *Journal of Adolescence*, 34(3), 517-523.
- Tobler, N. S., Roona, M., Ochshorn, P., Marshall, D. G., & Streke, A. V. (2000). School-based adolescent drug prevention programs: A review of the state of the art. *Journal of Primary Prevention*, 20(1), 99-108. <https://doi.org/10.1177/0143034399201008>