

ESTRATEGIAS PARA PREVENIR Y/O DISMINUIR EL CONSUMO DE
SUSTANCIAS PSICOACTIVAS EN ADOLESCENTES MEDIANTE LA EDUCACIÓN
FÍSICA.

JAROL CHAGUENDO ¹ DAVID LEONARDO RAMIREZ PASUY ¹ RICAR
MAURICIO MEJIA PATIÑO ¹

1. UNIVERSIDAD SANTIAGO DE CALI

ESTUDIANTES FACULTAD DE EDUCACIÓN

DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FISICA Y DEPORTE

DIPLOMADO CIENCIAS APLICADAS AL DEPORTE

ASESOR: SOL PATRICIA BELTRAN

NOVIEMBRE 2023

Tabla de Contenido

Resumen.....	3
Introducción	4
Reflexiones	6
Sustancias Psicoactivas:	6
Drogas Depresoras del Sistema Nervioso Central.....	6
Drogas estimulantes del sistema nervioso central.....	7
Drogas perturbadoras del sistema nervioso central.....	8
Efectos de las sustancias psicoactivas en adolescentes.....	9
Estrategias de Prevención a través de la Educación Física.....	11
Conclusiones.....	13
Bibliografías.....	15

Resumen

El consumo de sustancias psicoactivas en adolescentes puede tener graves consecuencias para su salud física, mental y social, lo que puede afectar su desarrollo a largo plazo. Por consiguiente, el objetivo de este artículo es analizar diversas estrategias para prevenir y reducir el consumo de estas sustancias en adolescentes mediante la educación física. Se destaca la importancia de promover actividades deportivas tanto dentro como fuera del horario escolar, así como la participación activa de los padres y otros miembros de la comunidad en estas iniciativas, como posibles estrategias para abordar este problema de manera efectiva. Además, se sugiere que la incorporación del núcleo familiar en estas actividades puede ser una herramienta útil para prevenir el consumo de sustancias psicoactivas en los adolescentes.

Palabras Clave: Actividad Física, Sustancias Psicoactivas, Procesos mentales, personal, prevención de adicciones, hábitos Saludables.

Introducción

Las drogas psicoactivas son sustancias que, al ser ingeridas o administradas en el organismo, tienen la capacidad de afectar los procesos mentales, tales como la percepción, la conciencia, la cognición, el estado de ánimo y las emociones. Estas sustancias forman parte de una categoría más amplia conocida como sustancias psicoactivas, que incluye no solo drogas ilícitas, sino también el alcohol y el tabaco. Es importante destacar que el término "psicoactivo" no siempre implica dependencia, y en el lenguaje cotidiano suele utilizarse para referirse al consumo de drogas o al abuso de sustancias. (Organización Mundial de la Salud: OMS, 2019).

Las sustancias psicoactivas (SPA) se pueden clasificar en cuatro grupos principales según su efecto en el cerebro: depresores, estimulantes, opioides y alucinógenos. Los depresores, como el alcohol y los sedantes, reducen la actividad del sistema nervioso central y producen efectos sedantes. Los estimulantes, como la nicotina, la cocaína y las anfetaminas, aumentan la actividad del sistema nervioso central y generan efectos estimulantes. Los opioides, como la morfina y la heroína, alivian el dolor, adormecen los sentidos e inducen el sueño. Por último, los alucinógenos, como el LSD y la fenciclidina (PCP), pueden distorsionar las percepciones y provocar alucinaciones o delirios. (Barrecheguren, 2019).

El consumo de sustancias psicoactivas en adolescentes es un grave problema de salud que se asocia con diversas consecuencias negativas. Estas pueden incluir lesiones y accidentes graves, discapacidad, trastornos por consumo, trastornos psiquiátricos, pensamientos y conductas suicidas, comportamientos sexuales de riesgo, entre otros. Cada tipo de droga presenta factores de riesgo específicos que afectan tanto la salud mental como física, y pueden causar un deterioro significativo a largo plazo, dependiendo de la cantidad y el tiempo de consumo. Es importante tener en cuenta que los adolescentes son especialmente vulnerables debido a su falta de madurez y a la falta de habilidades para tomar decisiones adecuadas para su futuro. (Tena-Suck et al., 2018).

Investigaciones recientes han revelado que los adolescentes que consumen alcohol y sustancias psicoactivas antes de los 14 años tienen un riesgo hasta 10 veces mayor de desarrollar

problemas de adicción al alcohol y otras drogas en la edad adulta. (Gómez., et al, 2015). Este dato es alarmante, especialmente considerando que en la actualidad los jóvenes tienen un acceso fácil a las drogas, especialmente en países como Colombia, que es uno de los principales productores de sustancias psicoactivas como la marihuana, la cocaína y el éxtasis. Además, muchos de estos adolescentes se involucran en la venta de drogas, lo que contribuye a un aumento en la cadena de consumo. (OMS, 2019).

Es fundamental abordar esta problemática desde una perspectiva integral y preventiva. En este sentido, la educación física puede desempeñar un papel crucial. Más allá de ser simplemente una materia escolar centrada en el entrenamiento físico, la educación física puede ser una herramienta efectiva para promover estilos de vida saludables y prevenir el consumo de drogas. A través de programas educativos que aborden temas relacionados con las drogas y promuevan hábitos saludables, se puede brindar a los adolescentes información y habilidades necesarias para tomar decisiones informadas y responsables con respecto al consumo de drogas.

El objetivo de esta investigación es analizar diferentes estrategias para prevenir y/o disminuir el consumo de sustancias psicoactivas en adolescentes mediante la educación física.

REFLEXIONES

Sustancias Psicoactivas:

Las sustancias psicoactivas son aquellas que pueden alterar la función o la experiencia psíquica, afectando el estado de ánimo, el pensamiento y los sentimientos. El término "droga" se utiliza comúnmente para referirse a estas sustancias. Según la OMS (2004), una droga puede ser cualquier sustancia con potencial para prevenir o curar una enfermedad o aumentar la salud física o mental, o cualquier sustancia química que modifica los procesos fisiológicos y bioquímicos de los tejidos u organismos. Las drogas psicoactivas son aquellas que pueden actuar sobre el sistema nervioso central, provocando una alteración física y/o psicológica, generando nuevas sensaciones o modificando el estado psíquico de una persona. Estas sustancias también pueden generar dependencia y tolerancia en sus consumidores.

Atendiendo a su principal efecto sobre el cerebro humano, según la OMS, podemos hablar de:

Drogas Depresoras del Sistema Nervioso Central.

Son sustancias que pueden entorpecer el funcionamiento habitual del cerebro, desde la desinhibición hasta el coma, en un proceso progresivo de adormecimiento cerebral. Las más importantes de este grupo son: alcohol, opiáceos, tranquilizantes e hipnóticos. En esta categoría se incluyen el alcohol, los opiáceos, los tranquilizantes y los hipnóticos. Es importante destacar que la mayoría de estas sustancias se venden legalmente con un control limitado. Por ejemplo, el alcohol es consumido por menores de edad sin restricciones evidentes en la actualidad. Los tranquilizantes e hipnóticos se venden bajo prescripción médica. Los opiáceos, conocidos comúnmente como analgésicos, son clasificados como fármacos y se utilizan principalmente para aliviar el dolor. Entre ellos se encuentran la morfina y la metadona. Además, existe el fentanilo, una sustancia mucho más potente que las mencionadas anteriormente. Por esta razón, se administra en dosis más bajas debido a que su consumo excesivo puede provocar alteraciones en el sistema nervioso central. (OMS, 2004).

Erickson, D. (2022). Afirma que, "El fentanilo es un medicamento recetado y solo debe usarse bajo la supervisión de un médico. El fentanilo puede ser adictivo y es importante usarlo con cuidado." (s.p).

Drogas estimulantes del sistema nervioso central.

Los estimulantes son sustancias que pueden acelerar el funcionamiento del cerebro, generando un estado de activación en el organismo. Estas sustancias pueden tener diversos efectos, desde dificultades para dormir hasta estados de hiperactividad. Dentro de este grupo, se destacan los estimulantes mayores como las anfetaminas y la cocaína, y los estimulantes menores como la nicotina, la cafeína y las xantinas. Los estimulantes mayores tienen un fuerte efecto estimulante en el sistema nervioso central, lo que aumenta la liberación de neurotransmisores como la dopamina y la norepinefrina. Esto puede generar una sensación de euforia, aumento de la energía y disminución del apetito. Sin embargo, su consumo puede tener graves consecuencias para la salud física y mental. (Rang, H.P, et al. 2015).

Por otro lado, los estimulantes menores incluyen la nicotina, que se encuentra principalmente en el tabaco y tiene propiedades estimulantes y adictivas. El consumo de nicotina puede generar sensaciones de relajación y concentración, pero también puede aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares y respiratorias. Además, las xantinas, como la cafeína, también son estimulantes y se encuentran en bebidas como el café, el té y las bebidas energéticas. La cafeína bloquea los receptores de adenosina en el cerebro, lo que aumenta la actividad neuronal y genera una sensación de alerta y energía. Sin embargo, el consumo excesivo de cafeína puede tener efectos negativos en el sueño, el sistema cardiovascular y el sistema nervioso. (Brunton, L.L, et al. 2011).

Es relevante considerar que el consumo de estos estimulantes puede generar tanto efectos positivos como negativos en el cuerpo. En dosis moderadas, pueden mejorar la concentración y el rendimiento cognitivo, pero su uso excesivo o abuso puede provocar problemas de salud física y mental.

Drogas perturbadoras del sistema nervioso central

Las drogas que afectan el sistema nervioso central son sustancias que alteran el funcionamiento normal del cerebro y la médula espinal, lo que puede provocar distorsiones perceptivas como alucinaciones. Este grupo incluye alucinógenos como el LSD (ácido lisérgico), derivados del cannabis, como la marihuana, y drogas sintéticas como la cocaína y la heroína. Por otro lado, las anfetaminas son estimulantes del sistema nervioso central que aumentan la liberación de neurotransmisores en el cerebro, como la dopamina y la norepinefrina. Aunque se utilizan médicamente para tratar el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) y la narcolepsia, su uso indebido puede llevar a efectos secundarios graves, como la adicción y problemas de salud mental. (NIDA, 2022).

Es importante destacar que en este grupo se encuentra el Adderall, que es una anfetamina utilizada con fines médicos para tratar el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) y la narcolepsia. Esta sustancia estimula el sistema nervioso central y puede ayudar a mejorar la atención y reducir la hiperactividad en personas con TDAH.

La cocaína, por otro lado, es un estimulante potente que aumenta los niveles de dopamina en el cerebro. Produce una sensación de euforia y energía, pero también puede tener efectos negativos como aumento del ritmo cardíaco, presión arterial alta, ansiedad y adicción. (Centers for Disease Control and Prevention, CDC, 2021).

El LSD (ácido lisérgico) es una droga alucinógena que altera la percepción y el estado de ánimo. Se consume generalmente en forma de papel impregnado con la sustancia. Los efectos pueden variar e incluir alucinaciones, cambios en la percepción del tiempo y el espacio, y cambios emocionales intensos. (NIDA 2022,)

La heroína es un opiáceo altamente adictivo que se deriva de la morfina. Actúa como un depresor del sistema nervioso central, produciendo una sensación de euforia y alivio del dolor. Sin embargo, su uso puede llevar a la adicción, sobredosis y graves problemas de salud. (NLM 2021).

El cannabis, también conocido como marihuana, es una planta que contiene cannabinoides, siendo el delta-9-tetrahidrocannabinol (THC) el responsable de sus efectos

psicoactivos. Se consume de diversas formas, como fumar, vaporizar, comer o beber. (CDC 2021).

El consumo de drogas perturbadoras del sistema nervioso central puede tener graves consecuencias para la salud física y mental de las personas. Aunque algunas de estas sustancias se utilizan con fines médicos legítimos, su uso indebido y abuso pueden llevar a la adicción y a problemas de salud graves. Es fundamental ser conscientes de los riesgos asociados con estas drogas y buscar alternativas más saludables para enfrentar los desafíos de la vida. La prevención, la educación y el apoyo son esenciales para proteger nuestra salud y bienestar.

Efectos de las sustancias psicoactivas en adolescentes.

El consumo de drogas psicoactivas antes de los 21 años puede afectar el desarrollo cerebral, según Nelson, et al. (2015). Han descrito varias alteraciones comunes en adolescentes que consumen alcohol, como dificultades en el aprendizaje, el control motor, el procesamiento y almacenamiento de información, la planificación, el razonamiento y la memoria a largo plazo. Además, el consumo de drogas psicoactivas puede llevar a la dependencia farmacológica, lo que afecta el comportamiento, la percepción, el juicio y las emociones. Estas consecuencias tendrán un impacto negativo en el desarrollo personal del adolescente y en sus diferentes entornos.

El consumo de sustancias psicoactivas en la adolescencia puede tener una amplia variedad de efectos físicos y emocionales en los adolescentes. Por ejemplo, algunas drogas estimulantes como la cocaína y las anfetaminas pueden aumentar la frecuencia cardíaca y la presión arterial, lo que puede resultar en problemas cardiovasculares a largo plazo. En contraste, el consumo de drogas depresoras como el alcohol puede causar disminución de la coordinación motora, mareos y dificultades para caminar o hablar correctamente. Además, el consumo crónico de drogas puede dañar órganos importantes como el hígado, los riñones y los pulmones. También puede tener un impacto significativo en la salud mental y emocional de los adolescentes. Algunas drogas pueden alterar el equilibrio químico del cerebro, lo que puede resultar en cambios en el estado de ánimo, como depresión, ansiedad, irritabilidad y agresividad. Además, el uso de drogas puede afectar negativamente la capacidad de lidiar con el estrés y las emociones, lo que puede llevar a una disminución en la capacidad para enfrentar los desafíos cotidianos. (Navarro, 2015)

El consumo de drogas también puede afectar el rendimiento académico de los adolescentes. El uso de drogas puede afectar la capacidad de concentración, memoria y atención, lo que puede dificultar el aprendizaje y la retención de información. Además, puede llevar a una disminución en la motivación y el interés por el logro académico, lo que puede resultar en un bajo rendimiento escolar y un mayor riesgo de abandono escolar. El consumo de SPA también puede tener un impacto negativo en las relaciones sociales y familiares de los adolescentes. El uso de drogas puede llevar a conflictos con amigos y familiares, ya que puede cambiar el comportamiento y la personalidad de los adolescentes. También, el consumo de drogas puede llevar al aislamiento social, ya que los adolescentes pueden alejarse de sus seres queridos y perder interés en actividades sociales. (ODC, 2016).

El consumo temprano y frecuente de drogas en la adolescencia aumenta significativamente el riesgo de desarrollar una adicción en la edad adulta. Además, el consumo de drogas en esta etapa crítica del desarrollo cerebral puede alterar permanentemente el funcionamiento del cerebro, lo que puede afectar el aprendizaje, la toma de decisiones y el control de los impulsos a largo plazo.

El impacto específico del consumo de drogas en los adolescentes puede variar según el tipo de sustancia, la frecuencia y la cantidad consumida, así como las características individuales del adolescente, según el Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (NIDA) en 2021.

Según Rodríguez de la Sierra (2012), los adolescentes consumen drogas o alcohol para evadir, regular o escapar de sentimientos dolorosos y angustiantes. Cabe destacar que el consumo de drogas no solo afecta al individuo, sino también a su entorno social y familiar. Los adolescentes que consumen drogas pueden experimentar conflictos con amigos y familiares, aislamiento social y dificultades para establecer relaciones saludables. Además, el consumo de drogas puede llevar a conductas delictivas y problemas legales.

El consumo de drogas en la adolescencia plantea desafíos y un futuro incierto para los jóvenes, ya que puede llevar al desarrollo de una adicción persistente que afecta negativamente su salud, relaciones y calidad de vida a largo plazo. Además, el consumo de drogas puede tener

consecuencias duraderas en el desarrollo cerebral, lo que afecta la capacidad de aprendizaje, toma de decisiones y control de los impulsos.

Es importante destacar que cada individuo es único y las experiencias pueden variar, pero es fundamental comprender los riesgos significativos asociados con el consumo de drogas en la adolescencia. Brindar apoyo, educación y recursos adecuados a los jóvenes es crucial para prevenir el consumo de sustancias psicoactivas y promover un estilo de vida saludable.

Igualmente, es relevante considerar la influencia de los estados de ánimo en los adolescentes, ya que el consumo de drogas puede surgir como una forma de lidiar con sentimientos de soledad, problemas familiares, amistades y decepciones escolares.

Estrategias de Prevención a través de la Educación Física.

En un estudio realizado por J. B. y colaboradores (2020), se sugiere que la educación física puede ser utilizada como una estrategia pedagógica para prevenir el consumo de sustancias psicoactivas en estudiantes y jóvenes. Se destaca la importancia de abordar el problema de la drogadicción en las instituciones educativas, y se considera que la educación física desempeña un papel fundamental en este proceso de prevención.

Ante esta problemática, es crucial implementar estrategias que fomenten el aprovechamiento del tiempo libre de manera productiva, lúdica, recreativa, pedagógica y deportiva. Según José Arias, Gustavo Galeano y Fabian Miranda (2020), se destaca la importancia de dedicar el tiempo libre a la práctica de deportes como fútbol, baloncesto, natación, entre otros. Estas actividades permiten a los estudiantes mantenerse ocupados, aprender nuevas técnicas y desarrollar habilidades. Además, se sugiere la realización de talleres práctico-teóricos para potenciar las habilidades de los estudiantes inmersos en esta problemática.

Según Armando Aguilera y Payares (2021), una estrategia para aprovechar el tiempo libre de los jóvenes y prevenir el consumo de SPA en barrios vulnerables es la creación de clubes deportivos y torneos de fútbol, baloncesto, entre otros. Es importante destacar que muchos estudiantes ya practican algún deporte. La implementación de programas preventivos que involucren metodologías activas o participativas son una estrategia pedagógica efectiva para mantener a los jóvenes motivados. Las metodologías participativas que involucran la acción y la reflexión como principio pedagógico pueden estimular a los jóvenes y han generado una mayor

expectativa de cambio de conductas. Estas intervenciones han tenido un impacto positivo en la población, disminuyendo el consumo de SPA.

Por otro lado, se ha observado que muchos estudiantes, tanto de secundaria como de universidad, tienen hábitos poco saludables. Esto se debe en parte al aumento del consumo de sustancias psicoactivas (SPA) en los adolescentes que socializan con personas mayores en fiestas. Una investigación realizada en dos universidades de la ciudad de Cali evidenció que el 92% de los estudiantes universitarios pasan más de 6 horas sentados durante todo el día, y el 65% más de 9 horas. Además, el 75% de estos adolescentes salen a fiestas y consumen algún tipo de SPA. Para abordar esta problemática, se propone la implementación de jornadas deportivas y espacios de recreación para fomentar hábitos saludables entre los estudiantes. Después de un año de implementar esta propuesta, se redujo al 30% la cifra de adolescentes que salían a fiestas, ya que muchos preferían hacer deporte en su tiempo libre. También se registró un aumento en el promedio académico de los estudiantes. (Jonathan Álzate Ramírez y Jazmín Osorio, 2020).

Es crucial resaltar que, para lograr una implementación exitosa de las diversas estrategias, es necesario contar con la colaboración de expertos en educación, salud y prevención de adicciones, así como el respaldo de los padres y la comunidad en general. (Álzate, Osorio 2013).

CONCLUSIONES.

La prevención y reducción del consumo de sustancias psicoactivas en adolescentes a través de la educación física es un enfoque integral que ha demostrado ser altamente efectivo. La implementación de diversas estrategias, como la promoción de un estilo de vida saludable y el aprovechamiento adecuado del tiempo libre mediante actividades educativas, deportivas y recreativas, ha mostrado resultados positivos en esta población. Estas acciones permiten a los estudiantes ocupar su tiempo libre de manera productiva, alejándolos de malos hábitos y contribuyendo a la disminución del consumo de sustancias psicoactivas.

La organización de eventos deportivos, la creación de clubes deportivos, la realización de torneos en barrios y zonas vulnerables, así como la educación previa tanto para los adolescentes como para los docentes en las instituciones educativas, son estrategias efectivas para prevenir el consumo de sustancias psicoactivas en los jóvenes. Estas actividades deportivas y recreativas promueven un estilo de vida activo y saludable, fortalecen habilidades sociales y emocionales, y fomentan la autoestima y la confianza en sí mismos. Además, el desarrollo de habilidades como la comunicación efectiva, la resolución de conflictos, la toma de decisiones informadas les permite resistir la presión social relacionada con el consumo de sustancias.

La educación física desempeña un papel fundamental en la prevención del consumo de sustancias psicoactivas en adolescentes, ya que promueve un estilo de vida activo y saludable, proporciona un entorno positivo para desarrollar habilidades físicas, mentales y emocionales, así como la capacidad de resistir y tomar decisiones saludables. Es importante destacar la relevancia del acompañamiento adecuado por parte de los docentes y los padres, quienes brindan apoyo y seguridad a los jóvenes. Además, se destaca la importante labor de los educadores físicos en la enseñanza y promoción de estilos de vida saludables.

La realización de este artículo sobre la prevención del consumo de sustancias psicoactivas (SPA) en adolescentes mediante la educación física tiene limitaciones, como la falta de estudios específicos y datos precisos sobre el tema. Sin embargo, el impacto de este artículo puede ser significativo al generar conciencia sobre la importancia de abordar el consumo de SPA, proporcionar información práctica y estrategias para profesionales y promover el desarrollo de programas basados en evidencia. Además, puede contribuir a formar una comunidad educativa informada y comprometida en la prevención del consumo de SPA, inspirar investigaciones futuras y el desarrollo de intervenciones más efectivas.

La educación física presenta fortalezas en este contexto, ya que es una disciplina ampliamente enseñada en las escuelas, promueve un estilo de vida saludable y puede proporcionar un entorno positivo para el desarrollo de habilidades sociales y emocionales en los adolescentes. Además, puede enseñar habilidades de comunicación, resolución de conflictos y toma de decisiones informadas, e involucrar a los padres y la comunidad en la prevención del consumo de SPA.

BIBLIOGRAFÍAS.

- Magali Badillo Perea y Libia Barrios Zúñiga. (2022). Estrategias de prevención del consumo de Sustancias Psicoactivas en estudiantes de Básica Secundaria. Tesis de Maestría, 164.
<https://repositorio.cuc.edu.co/bitstream/handle/11323/9698/Estrategias%20de%20prevenci%C3%B3n%20del%20consumo%20de%20Sustancias%20Psicoactivas%20en%20estudiantes%20de.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Aguilera Torrado, A., & Payares Ortiz, A. (2022). El club juvenil como estrategia para la prevención del consumo de drogas y la delincuencia juvenil. Caso Barrancabermeja. *Revista Criminalidad*, 63(2), 155–174.
<https://doi.org/10.47741/17943108.322>
- Brunton, L.L., Chabner, B.A., Knollmann, B.C. (2011). Goodman & Gilman. Las bases farmacológicas de la terapéutica. 12ª edición.
- Catalán Rivas, M. (2002). El adolescente y sus usos de drogas en una sociedad de riesgos. *Polis. Revista Latinoamericana*, 2. <https://journals.openedition.org/polis/7951>.
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC): <https://www.cdc.gov/marijuana/index.htm>.
- Consumo de drogas y la adicción. (2002). Substance Abuse Problems.
<https://medlineplus.gov/spanish/druguseandaddiction.html>
- Consumo de drogas y la adicción. (2021). Medlineplus.gov; National Library of Medicine.
<https://medlineplus.gov/spanish/druguseandaddiction.html>
- García-Silvera, E. E. (2017). Uno de los retos mayores de la sociedad: las drogas. *Revista Conecta Libertad* ISSN 2661-6904, 1(3), 1–16.
<http://revistaitl.itslibertad.edu.ec/index.php/ITSL/article/view/42/253>

Grechin, B. C., Ennedys, R. M., & Yaquelin, H. P. (2020, April 11). Taller sobre buenas prácticas de comunicación en la prevención del consumo de drogas en adolescentes. *Drogodependencia2020.Sld.cu*.

<http://drogodependencia2020.sld.cu/index.php/drogodependencia/2020/paper/viewPaper/65>

JOSÉ, B., GUSTAVO, G., FABIAN, (2020). La Educación Física como Estrategia Pedagógica para la Prevención del Consumo de Sustancias Psicoactivas en Estudiantes del Grado quinto e la I. E. Juan XXIII del Municipio de Bello Antioquia 97. Tomado de:

José, G., Fraguera, A., Luengo, M., Romero., Paula V., Jorge. (2055). Estrategias de afrontamiento en el inicio de la adolescencia y su relación con el consumo de drogas y la conducta problemática Asociación Española de Psicología Conductual Granada, España. *Redalyc.org*. Retrieved November 4, 2023, from <https://www.redalyc.org/pdf/337/33760305.pdf>

Josué Hernández Mendoza. (2019). La lúdica como medio de prevención al consumo de sustancias psicoactivas, en adolescentes de trece a diecisiete años de edad del Colegio Cundinamarca I.E.D. Localidad de Ciudad Bolívar. *Core.ac.uk*. from <https://core.ac.uk/download/pdf/288314789.pdf>

María, M., Rojas, A., Yiseth, C., & Acuña, A. (n.d.). ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS PREVENTIVAS DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DIEGO MAYA SALAZAR DE. *Edu.Co*. Retrieved November 4, 2023, from <https://repositorio.ucp.edu.co/bitstream/10785/4493/3/DDEPDH20.pdf>

MedlinePlus en español [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU.) [actualizado 27 ago. 2019]. Ataque al corazón; [actualizado 1 mayo 2019; revisado 30 oct. 2018; consulta 30 ago. 2019]; [aprox. 5 p.]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/heartattack.html>

Mendoza CYL, Vargas PK. Factores psicosociales asociados al consumo y adicción a sustancias psicoactivas. Rev Elec Psic Izt. 2017;20(1):139-167.

Método cualitativo - concepto, características y ejemplos. (s. f.). Concepto.

<https://concepto.de/metodo-cualitativo/#ixzz80TbRmdVF>

National Institute on Drug Abuse (NIDA): <https://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/serie-de-reportes/marihuana-y-cannabinoides>.

Preguntas cerradas ¿Cuándo utilizarlas? (2018, May 15). QuestionPro.

<https://www.questionpro.com/blog/es/preguntas-cerradas/>

Rang, H.P., Dale, M.M., Ritter, J.M., Flower, R.J. (2015). Rang & Dale Farmacología. 8ª edición.

Solórzano, D. M. A., & Blanco, D. M. L. (2018). EL CONSUMO DE DROGAS. SU IMPACTO EN LAS RELACIONES DE CONVIVENCIA. Magazine de Las Ciencias: Revista de Investigación E Innovación, 3(3), 35–50.

<https://revistas.utb.edu.ec/index.php/magazine/article/view/576>.

Stahl, S.M. (2013). Stahl's Essential Psychopharmacology: Neuroscientific Basis and Practical Applications. 4th edition.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3043325/>

World Health Organization (WHO): https://www.who.int/substance_abuse/facts/cannabis/es/.