



# UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

PLAN DE PREVENCIÓN PRIMARIA POR CONSUMO DE CANNABIS

ZAMBRANO ECHEVERRIA MAYRA ANDREA  
PSICÓLOGA CLÍNICA

MACHALA  
2022



# UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

PLAN DE PREVENCIÓN PRIMARIA POR CONSUMO DE  
CANNABIS

ZAMBRANO ECHEVERRIA MAYRA ANDREA  
PSICÓLOGA CLÍNICA

MACHALA  
2022



# UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

EXAMEN COMPLEXIVO

PLAN DE PREVENCIÓN PRIMARIA POR CONSUMO DE CANNABIS

ZAMBRANO ECHEVERRIA MAYRA ANDREA  
PSICÓLOGA CLÍNICA

REBOLLEDO YANGE NAVIER ENRIQUE

MACHALA, 23 DE AGOSTO DE 2022

MACHALA  
23 de agosto de 2022

# Plan de prevención primaria para el consumo de cannabis

*por Mayra Zambrano*

---

**Fecha de entrega:** 17-ago-2022 01:49a.m. (UTC-0500)

**Identificador de la entrega:** 1883473911

**Nombre del archivo:** Ensayo\_Zambrano.docx (12.94K)

**Total de palabras:** 2398

**Total de caracteres:** 12478

## **CLÁUSULA DE CESIÓN DE DERECHO DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL**

La que suscribe, ZAMBRANO ECHEVERRIA MAYRA ANDREA, en calidad de autora del siguiente trabajo escrito titulado Plan de prevención primaria por consumo de cannabis, otorga a la Universidad Técnica de Machala, de forma gratuita y no exclusiva, los derechos de reproducción, distribución y comunicación pública de la obra, que constituye un trabajo de autoría propia, sobre la cual tiene potestad para otorgar los derechos contenidos en esta licencia.

La autora declara que el contenido que se publicará es de carácter académico y se enmarca en las disposiciones definidas por la Universidad Técnica de Machala.

Se autoriza a transformar la obra, únicamente cuando sea necesario, y a realizar las adaptaciones pertinentes para permitir su preservación, distribución y publicación en el Repositorio Digital Institucional de la Universidad Técnica de Machala.

La autora como garante de la autoría de la obra y en relación a la misma, declara que la universidad se encuentra libre de todo tipo de responsabilidad sobre el contenido de la obra y que asume la responsabilidad frente a cualquier reclamo o demanda por parte de terceros de manera exclusiva.

Aceptando esta licencia, se cede a la Universidad Técnica de Machala el derecho exclusivo de archivar, reproducir, convertir, comunicar y/o distribuir la obra mundialmente en formato electrónico y digital a través de su Repositorio Digital Institucional, siempre y cuando no se lo haga para obtener beneficio económico.

Machala, 23 de agosto de 2022



ZAMBRANO ECHEVERRIA MAYRA ANDREA  
0750823437

## Plan de prevención primaria para el consumo de cannabis

### INFORME DE ORIGINALIDAD

5%	5%	1%	2%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

### FUENTES PRIMARIAS

1	terapiaocupacional-yiyi.blogspot.com Fuente de Internet	2%
2	Vanessa Uclés Villalobos, María Paloma De la Paz Román. "PREVENCIÓN DE LINFEDEMA SECUNDARIO AL TRATAMIENTO DE CÁNCER DE MAMA. REVISIÓN DE LA EVIDENCIA CIENTÍFICA", Revista de la Facultad de Medicina de la Universidad de Iberoamérica, 2022 Publicación	1%
3	idoc.pub Fuente de Internet	1%
4	repositorio.usfq.edu.ec Fuente de Internet	1%

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias

Apagado

Excluir bibliografía

Apagado

## **Plan de prevención primaria por consumo de Cannabis**

Autor: Mayra Andrea Zambrano Echeverría

C.I. 9750823437

mzambrano7@utmachala.edu.ec

### **RESUMEN**

El siguiente trabajo representa a una investigación bibliográfica la cual tiene como finalidad elaborar un plan de prevención primaria por el consumo de cannabis ya que esta es una sustancia que hasta ahora en la actualidad las personas siguen consumiendo sin tomar en cuenta los daños que esta puede ocasionar tanto a nivel personal, familiar, social y laboral. Existen diversas causas que provoca a la persona iniciar el consumo de dicha sustancia una de esas son los problemas que se dan dentro del hogar como convivir con padres consumidores, a medida que se va redactando esta investigación se podrá encontrar variedades de problemáticas que ocasiona el consumo del cannabis tomando en cuenta que se puede llegar al punto de sufrir enfermedades o hasta incluso la pérdida de memoria a corto o a largo plazo, así mismo, mediante la utilización de diversas técnicas se podrá realizar el programa de prevención primaria centrado en el enfoque cognitivo conductual que se basa en ayudar a modificar el pensamiento y conducta de la persona, a que se autoanalice y así pueda reducir los problemas emocionales y cambiar sus pensamientos irracionales a racionales, este programa se dará mediante la aplicación de talleres psicoeducativos con información que beneficie a las personas y así puedan tener una buena información acerca de este consumo. Para poder realizar esta investigación se tomó en cuenta artículos científicos y libros referentes a la temática en donde se pudo indagar y encontrar más a fondo información sobre esta sustancia llamada marihuana, pero también conocida como cannabis.

**Palabras Claves:** Cannabis, prevención primaria, consumo, cognitivo-conductual, psicoeducativos.

## ABSTRACT

The following work represents a bibliographic research which aims to develop a primary prevention plan for the consumption of cannabis since this is a substance that until nowadays people continue to consume without taking into account the damages that this can cause both personally, family, socially and work. There are several causes that cause the person to start the consumption of this substance one of those are the problems that occur within the home such as living with user parents, as this research is written you can find varieties of problems caused by the consumption of cannabis taking into account that you can reach the point of suffering diseases or even the loss of memory in the short or long term Term, likewise, through the use of various techniques will be able to carry out the primary prevention program focused on the cognitive behavioral approach that is based on helping to modify the thinking and behavior of the person, to self-analyze and thus can reduce emotional problems and change their irrational thoughts to rational, this program will be given through the application of psychoeducational workshops with information that benefits people and so they can have good information about this consumption. In order to carry out this research, scientific articles and books on the subject were taken into account, where it was possible to investigate and find more in depth information about this substance called marijuana, but also known as cannabis.

**Keywords:** Cannabis, primary prevention, consumption, cognitive-behavioral, psychoeducational



## ÍNDICE

<b>RESUMEN</b>	<b>1</b>
<b>ABSTRACT</b>	<b>2</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>4</b>
<b>PLAN DE PREVENCIÓN PRIMARIA POR CONSUMO DE CANNABIS</b>	<b>5</b>
<b>CONCLUSIONES</b>	<b>133</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>144</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>200</b>
SESIÓN #1	211
SESIÓN # 2	222
SESIÓN # 3	243
SESIÓN # 4	254
SESIÓN # 5	276
SESIÓN # 6	287
SESIÓN # 7	28
SESIÓN # 8	30

## INTRODUCCIÓN

Durante las décadas de 1960 y 1970, el cannabis se usaba como estimulante y era más popular en la cultura hippie. Su consumo empezó a estabilizarse en varios países hasta que repuntó a fines de la década de 1980 en un amplio espectro geográfico y social. El consumo de cannabis está muy extendido en Europa y esta extensión responde al efecto acumulativo de las personas que empezaron a consumirlo hace unos años, ya que su crecimiento parece estar caracterizado por el tiempo, la abstinencia total, la aceleración y la ralentización (Merino, 2000).

Los problemas causados por el consumo de cannabis afecta de una u otra forma al conjunto de una comunidad. Las consecuencias negativas influyen en el fracaso académico, la ruptura personal, social, los problemas laborales, familiares y de salud. Se realizó un estudio en el año 2004 donde un 24% de los estudiantes respondieron a una encuesta sobre el Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias, donde los datos recogidos fueron que al consumir dicha sustancia perjudica en la pérdida de memoria, un 15,8% dificultad para trabajar o estudiar, el 14,3% padecen de tristezas y solo pasan deprimidos (García, 2006).

Otros factores que influyen en el consumo de cannabis son el nivel socioeconómico, la estructura familiar, la calidad percibida de las relaciones paterno familiares, la cohesión familiar y el consumo de sustancias por uno de los miembros, estas circunstancias han sido consideradas, identificadas y estudiadas como factores de prevención (Fuentes et. al, 2015).

La elaboración de este trabajo investigativo corresponde a una revisión bibliográfica descriptiva, en la que se tomó en cuenta referencias de artículos científicos donde se aborda el tema a tratar teniendo como objetivo realizar un plan de prevención primaria por consumo de cannabis.

## **PLAN DE PREVENCIÓN PRIMARIA POR CONSUMO DE CANNABIS**

El problema de consumo de drogas cada vez va aumentando a medida que pasa el tiempo y tiene grandes afectaciones en diferentes áreas de la persona, por lo que se conoce como droga a las variedades de sustancias que se utilizan sin fines terapéuticos, los cuales originan elevadas alteraciones afectivas, cognitivas y conductuales. Las drogas recreativas son las más comunes que suelen consumir los individuos hasta llegar al punto de crearse una dependencia de dichas sustancias (Valdés et al., 2018).

Según Miltos (2020), afirma que el efecto de una droga por parte de quien la consume provoca cambios en la persona como en su conciencia, el proceso de pensamiento o el estado de ánimo. Este supuesto elemento que algunos sujetos lo ven como un medicamento consiste en una sustancia química que afecta el cuerpo y también causa trastornos cognitivos, provocando un efecto de depresión en su estado de ánimo.

Toda droga contiene un riesgo dentro de las personas y como menciona (Franco y Patiño, 2020) el uso de estas sustancias es problemático y la mayoría de los usuarios tienden a asociarlo con dificultades familiares, personales, económicas o sociales el cual llegan al punto de consumir y este consumo con el pasar del tiempo va aumentando y se crea un obstáculo de alejarse de aquella sustancia.

En un estudio se reportó que el consumo de sustancias psicoactivas tuvo un gran impacto significativo alrededor de 269 millones de personas en todo el mundo entre las edades de 16 y 64 años, mostrando que en el año 2015 fallecieron 450.000 personas a nivel mundial causado por el consumo de sustancias psicoactivas (Guajardo et al., 2019).

Así mismo, otro estudio dio a conocer que el consumo de las drogas ilegales alcanzan mundialmente entre 155 y 250 millones de seres humanos, esta cifra representa entre el 3.5 y 5.7% del total de población entre personas de 15 y 64 años. Estas cifras abarcan un orden decreciente del cannabis, anfetaminas, cocaína y opiáceos (Rodriguez y Salguero, 2018).

Una de las drogas que más suelen consumir tanto los adolescentes como los adultos es la marihuana también conocida como el cannabis, esta es una de las sustancias con mayor consumo por la población luego del alcohol y tabaco, por lo que la mayoría de las personas ven el consumo de la marihuana como una sustancia no tan peligrosa y en algunos lugares a medida que pasa el tiempo se ha legalizado.

En un estudio revisado por Joyce, Thompson, Good & Tibbo (2021) señaló que las mujeres reportan consistentemente tasas más bajas de consumo de cannabis a comparación que los hombres. Además que las mujeres suelen experimentar transiciones más cortas desde el primer uso del cannabis, así mismo que tienen mayores tasas de trastornos del estado de ánimo concurrentes. Lo mencionado anteriormente sugiere que sean riesgos específicos de las mujeres para el consumo problemático de cannabis. Además, se menciona que existen motivos por el cual las personas consumen cannabis las cuales incluye; el afrontamiento que es el uso para manejar las emociones negativas por las que atraviesa la persona y por otro lado los motivos de mejora, el cual es usado para aumentar las emociones positivas en la persona consumidora. Señala que estos motivos se encuentran fuertemente ligados a una elevada ingesta de cannabis.

El cannabis según Nora (2019) es una mezcla de hojas y flores secas de colores grises y verdosas. Por lo tanto, una de las consecuencias que provoca el cannabis es la dependencia a dicho consumo la cual hacen que forme parte de una subsistencia para su vida, llegando al punto de ingerir varias dosis de cannabis para así poder sentirse bien consigo mismo y con

las demás personas, viéndola como una necesidad y no como un problema el cual puede ocasionar daños fisiológicos, conductuales y cognitivos.

Uno de los daños que también provoca el consumo de esta sustancia es a nivel cerebral el cual tiene afectación en la memoria a corto plazo, lo cognitivo como la atención, aprendizaje y la toma de decisiones ocasionando una afectación en su estilo de vida, ya sea en el colegio, trabajo, su entorno, etc (Hall et. al, 2018)

Existen otros efectos del cannabis, como son las enfermedades respiratorias, cáncer de pulmón, bronquitis crónica y enfisema, que se han relacionado con el trastorno, psicosis paranoide o trastornos del comportamiento y depresión. Además, no se puede descartar la posibilidad de que el consumo de cannabis pueda facilitar que el sujeto quiera experimentar con otras sustancias adictivas sin prevenir el riesgo de su consumo (Rosales et al., 2017).

En cuanto al aspecto social, la mayoría de las personas empieza a consumir por presión del grupo o porque quieren sentirse parte de él. Existen investigaciones según (Knight, 2018) donde verifican que un consumidor para poder ser aceptado dentro de un grupo social realiza las mismas conductas de sus amigos sin medir la facilidad de riesgo que esta pueda ocasionar. En el hogar, como la falta de comunicación, que uno de los miembros de la familia consume, el mal apego y las relaciones negativas entre los hijos con los padres pueden ser algunas de las razones por las que puede comenzar a consumir.

Prince (2019) menciona que las estrategias conductuales protectoras son definidas como estrategias que pueden ser utilizadas en tres ocasiones, estos pueden ser; antes de que comience el episodio de consumo de sustancias en el cual el individuo puede establecer un límite, el segundo momento que es durante el episodio como tal del consumo de la sustancia y el individuo puede rechazarla y el tercer momento el cual es de evitar o de reducir situaciones donde pueda consumir la sustancia por ejemplo no ir a una fiesta.

La prevención es el principal objetivo de la psicología de la salud, ya que se refiere a un modelo preventivo que incluye la intervención directa sobre los factores de riesgo asociados al desarrollo de la enfermedad, y el intento de reducir o eliminar su influencia, para cambiar hábitos no saludables. y eliminando conductas de riesgo asociadas a muchas enfermedades como crónicas, infecciosas o agudas, etc (Pérez y Moreira, 2017).

Los programas de prevención pretenden poder evitar que se produzca un problema en función de lo que se vaya abarcar, en cuyo caso se tratará de prevenir o retrasar la aparición de la conducta del consumidor. Estos programas pueden ser globales para toda la comunidad o específicos para un pequeño grupo de personas ( Klimenko et al., 2018).

Existen tres tipos de prevención: primaria, secundaria y terciaria. En cuanto a la prevención primaria es considerada como aquella que realiza las acciones destinadas a disminuir la incidencia de la enfermedad, además reduce el riesgo de nuevos casos en las cuales se puede añadir las promociones de la salud, la prevención secundaria es la detección de una enfermedad existente, en la que intentaremos reducir sus complicaciones y gravedad, y finalmente, la prevención terciaria se basa en reducir el impacto de la enfermedad (Quintero et al., 2017).

La prevención primaria por el consumo de cannabis señala (Garcia, 2021) que los programas preventivos donde colaboran las enfermeras y en particular los de salud mental, tienen mejores resultados ya que abordan programas interactivos basados en el desarrollo de las habilidades psicosociales frente a la afectividad o el conocimiento y los multimodales frente a los unimodales.

El enfoque que se tratara dentro de esta temática es el Cognitivo Conductual, (Salinas, 2019) el cual hace un abordaje a la intervención psicológica a través del enfoque racional emotiva

donde este enfoque incide en la autosuficiencia del paciente con el fin de que se autoanalice y pueda reducir sus problemas emocionales y conductas contraproducente y así puedan llevar una vida más tranquila y feliz, además, este enfoque les ayuda a pensar de forma más racional, sentirse de una forma más apropiada y tener una actuación fundamental.

Este enfoque es adecuado para poder tratar las conductas adictivas, en este caso el consumo de cannabis, y dentro de estas la terapia Racional Emotiva Conductual, ya que ayuda mucho a entender la adicción como un estilo de aprendizaje adquirido y trabaja sobre la modificación de las conductas.(Bedoya y Orozco, 2019)

Las técnicas que se van a utilizar dentro de este plan de prevención es la psicoeducación, entrenamiento en habilidades de afrontamiento, prevención de recaídas, reestructuración cognitiva, manejo del estrés, relajación, habilidades sociales, habilidades de comunicación, habilidades para la vida, entrenamiento en asertividad y sociodrama (Gaona et al., 2016).

La psicoeducación, según Torres (2020) menciona que se trata de un método de intervención que se centra en la enseñanza de estrategias de afrontamiento, como la fijación de metas, habilidades didácticas, consecución exitosa de metas, asertividad y habilidades de comunicación. El propósito de esto es proporcionar tácticas tanto educativas como terapéuticas para así poder ofrecer un mejor estilo de vida para el paciente y su núcleo familiar y de esta forma reducir la probabilidad de una recaída por parte del paciente.

Considerando la técnica sobre las habilidades de afrontamiento se puede argumentar que esta permitirá a la persona a que pueda disminuir el malestar asociado al consumo de cannabis para así poder alcanzar una competencia personal y autoeficacia, mejorando su calidad de vida (Arenas, 2019).

De igual forma, otras de las técnicas a utilizar es la prevención de recaídas, en la que se debe tomar en cuenta lo posibles factores que afectan o afectarán en el proceso como: las estrategias para su afrontamiento, situaciones de riesgo y las habilidades para reconocerlas ya que aquí es muy importante que el sujeto mantenga la abstinencia. Además, se debe de tomar en cuenta las áreas deficitarias que se encuentran en la persona y la evaluación individual (Guilabert, 2017).

La reestructuración cognitiva ayuda a los sujetos a cambiar sus pensamientos distorsionados que puedan causar frustración o angustia emocional; las personas no son conscientes de estos pensamientos y, a menudo, suceden sin el menor esfuerzo de provocarlos. Esta técnica funciona desde el enfoque racional emotiva, donde se detectó que varias personas presentan un carácter absolutista, ignorando lo que realmente quieren o pueden hacer (Chávez, 2010).

Rusconi, Rubino & Battaglioli (2020) indica que la situación de sentirse amenazado va a ocasionar en el individuo un tipo de excitación psicológica excepcional, el cual va a provocar una sensación de estar cubierto en emociones y respuestas autonómicas que acumulativamente se van a ir incluyendo en la definición de la respuesta al estrés.

En el 2020 Pinguel y Guerrero mencionan que el modelo de afrontamiento del estrés está centrado básicamente en el amparo por el consumo de sustancias como resultado de la deficiencia en las habilidades de afrontamiento las cuales son de importancia para la variabilidad de estresores. Así mismo al denominarse como un mecanismo para el afrontamiento estos vana a generar en la persona una disminución de la presencia de estados afectivos negativos en el momento que se encuentren agotado o por otro lado incrementando el estado de ánimo positivo ya sea cuando este se encuentre sin energía o incluso en algún grado de depresión.



Los mecanismos para la adaptación pueden ser de dos tipos, los primeros que son los conductuales donde las personas hacen frente a una situación problemática y los mismos deberán tomar acciones que sean dirigidas para su rápida resolución, y las segundas que son las cognitivas donde la persona tendrá que desarrollar habilidades internas para obtener una mejoría ante su malestar emocional. (Pinguel y Guerrero, 2020)

En cuanto a la técnica de relajación todas las personas hallan la manera de poder relajarse ya sea escuchando música, caminando en la naturaleza o cualquier otra forma en la que el sujeto encuentre relajación la cual le brinde bienestar, esta técnica tiene como objetivo mejorar el estilo de vida de la persona ( Massaro, 2017).

Además se da a conocer la técnica de las habilidades sociales las cuales son conductas aprendidas o competencias en las que se expresan plenamente los sentimientos, deseos, actitudes, opiniones o derechos del sujeto de una manera adecuada antes las adversidades, así mismo, permiten un mejor desenvolvimiento y adaptación dentro de la sociedad alcanzando a tomar las mejores decisiones de su vida (García et al., 2022).

En las capacidades sociales es empleado el juego de papeles, con la finalidad de valorar el enfrentamiento colectivo del individuo y así habituar el excedente o la escasez conductual que se distinguen en el proceso. Las áreas de preparación son escogidas conforme el grado de complejidad personal por medio de la categoría en grupo, propiciando la enseñanza por medio del análisis y el soporte de las mismas. Debería partir de la predominancia de la cultura en los estándares normativos relativos a las capacidades sociales, por lo cual la conceptualización es asumida más en la funcionalidad de las secuelas de la conducta de una persona (Herazo, 2020).

Del mismo modo, Cometa (2018) da a entender que el entrenamiento de habilidades para la vida juega un papel muy importante para las personas, ya que es útil para formar una proyección de vida, la cual permite rechazar el uso de estimulantes, ayudando a lidiar con los problemas de presión social que se pueden presentar. Además, se menciona que la mayoría de los casos por abuso de drogas ocurre porque los sujetos no tienen ningún tipo de motivación en sus vidas, por lo que recurren a las drogas buscando encontrar una experimentación de sensaciones agradables.

En el enfoque cognitivo, según Gaeta y Galvanovskis (2009) da a conocer que el comportamiento asertivo implica expresar de manera directa y honesta lo que se siente, se cree y quiere, ya que se debe defender y respetar los derechos de los demás y los propios, así como la capacidad de reducir las barreras emocionales y cognitivas para así actuar de forma asertiva, reduciendo la ansiedad, la culpa y los pensamientos irracionales que se crean en el sujeto.

Algunos de los planes preventivos por exceso de cannabis se agrega los elementos de asertividad, ya que esta técnica contribuye a mejorar las adversidades que se puedan presentar en los grupos sociales causando una presión en el sujeto. La importancia del comportamiento asertivo sirve como una ayuda de defensa en caso de que exista un elevado consumo (Sanchez y Suelves, 2001).

El sociodrama de Alonso y Ferrer (2018) menciona que esta técnica es de gran ayuda para interferir en los conflictos sociales que se pueden presentar, además, al dramatizar se estimula una emoción en el espectador a la que se nombró como catarsis ya que aquí el espectador se mete en el papel y vive todo lo que experimenta el personaje al verse identificado como el. La catarsis tiene similitud con el aprendizaje observacional estudiado por Bandura.

## CONCLUSIONES

El consumo de cannabis es una problemática que se da hasta ahora en la actualidad la cual tiene afectación en la sociedad. La elaboración de esta investigación permitió conocer las consecuencias que causa al consumir esta sustancia al sujeto, así mismo saber que una de las causas por la que se puede iniciar el consumo es por problemas dentro del hogar.

Los programas de prevención son de gran ayuda para la comunidad ya que con la psicoeducación se puede implementar diversas temáticas que sean de beneficio para las personas, por lo que se implementó este plan de prevención primaria por consumo de cannabis desarrollando programas con diferentes técnicas basadas en el enfoque cognitivo conductual con el fin de lograr una disminución en cuanto a los pensamientos irracionales que tienen los sujetos y poder modificarlos a racionales como también las conductas desadaptativas que provoca el consumo de esta sustancia.

Finalmente, al realizar propuestas de prevenciones primarias ayuda a reducir el consumo del cannabis en la comunidad por lo que se debe considerar este programa como algo esencial para impartir tanto en las instituciones educativas como a una comunidad con el fin de que exista la disminución de la práctica de consumo y así poder desarrollar estrategias de habilidades sociales y resistencia para que la persona pueda tener una vida más saludable.

## BIBLIOGRAFÍA

- Alonso Varea, J., & Ferrer Pérez, X. (2018). *EL SOCIODRAMA Y OTRAS TÉCNICAS DRAMÁTICAS EN LA PREVENCIÓN DEL ABUSO DE DROGAS: ASPECTOS TEÓRICOS Y REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA*. Madrid. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/323801218\\_EL\\_SOCIODRAMA\\_Y\\_OTRAS\\_TECNICAS\\_DRAMATICAS\\_EN\\_LA\\_PREVENCION\\_DEL\\_ABUSO\\_DE\\_DROGAS\\_ASPECTOS\\_TEORICOS\\_Y\\_REVISION\\_BIBLIOGRAFICA](https://www.researchgate.net/publication/323801218_EL_SOCIODRAMA_Y_OTRAS_TECNICAS_DRAMATICAS_EN_LA_PREVENCION_DEL_ABUSO_DE_DROGAS_ASPECTOS_TEORICOS_Y_REVISION_BIBLIOGRAFICA)
- Bedoya Londoño, L., & Orozco Tamayo, L. (2019). *Características del Tratamiento Cognitivo Conductual en Adicción a Sustancias psicoactivas*. Recuperado de [https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/7544/1/UVDTTP\\_BedoyaLondo%C3%B1oLuisaFernanda\\_2019.pdf](https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/7544/1/UVDTTP_BedoyaLondo%C3%B1oLuisaFernanda_2019.pdf)
- Bologni, A. F. (2017). *Tratamiento Basado en Mindfulness para Pacientes con adicción al Alcohol y Cocaína*. Madrid. Recuperado de [https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/681418/massaro\\_bologni\\_alessandro\\_francesco.pdf?sequence=1](https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/681418/massaro_bologni_alessandro_francesco.pdf?sequence=1)
- DORADO, J. A. (2018). *Habilidades sociales para la prevención del consumo de sustancias psicoactivas*. POPAYÁN. Recuperado de [https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/16240/1/2018\\_habilidades\\_sociales\\_preencion.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/16240/1/2018_habilidades_sociales_preencion.pdf)
- Franco, E. R., & Patiño, D. (2020). *El Consumo de Marihuana y su Influencia en las Relaciones Familiares*. Recuperado de <https://dspace.tdea.edu.co/bitstream/handle/tdea/1380/Informe%20Consumo%20marihuana.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Fuentes, M. C., Alarcón, A., García, F., & García, E. (Octubre de 2015). Consumo de alcohol, tabaco, cannabis y otras drogas en la adolescencia: efectos de la

familia y peligro del barrio. *Anales de psicología*, 31(3). 1-9. ISSN 0212-9728  
Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/167/16741429026.pdf>

García, C. M. (2006). *CANNABIS*. Recuperado de <https://www.fundacioncsz.org/ArchivosPublicaciones/140.pdf>

Gaona Márquez, L., Chávez Vizuet, E., & Juárez Pastor, N. (2016). *Tratamiento para jóvenes que consumen marihuana Manual de Apoyo*. Recuperado de <http://www.intranet.cij.gob.mx/Archivos/Pdf/MaterialDidacticoTratamiento/ManualTratamientoParaJovenesQueConsumenMarihuana.pdf>

Galvanovskis Kasparane, Agris, & Gaeta González, Laura (2009). ASERTIVIDAD: UN ANÁLISIS TEÓRICO-EMPÍRICO. Enseñanza e Investigación en Psicología, 14(2),403-425.[fecha de Consulta 13 de Agosto de 2022]. ISSN: 0185-1594. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29211992013>

González, S. G. (2021). *PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE CANNABIS EN LOS ADOLESCENTES. UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA*. Recuperado de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/54097/TFG-H2440.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Guajardo Soto, M., Hernández Rojas, M., Pinto Díaz, N., & Riquelme Arévalo, S. N. (2021). *Funcionamiento Familiar y Sintomatología Depresiva respecto al consumo de Cannabis en universitarios de Chillán, Chile*. Chile. Recuperado de <https://psicologiaautodidacta.com/wp-content/uploads/TFC-convertido.pdf>

Joyce, K., Thompson, K., Good, K., Tibbo, P., & Perrot, T. (2021). The impact of depressed mood and coping motives on cannabis use quantity across the menstrual cycle in those with and without pre-menstrual dysphoric disorder. *Wiley Online Library*, 116(10), 2746-2758. doi:<https://doi.org/10.1111/add.15465>

- Klimenko, O., Plaza Guzmán, D., Bello Cardales, C., García González, J., Sánchez Espitia, N. (2018). Estrategias preventivas en relación a las conductas adictivas en adolescentes. *Revista Psicoespacios*, 12(20):144-172, doi: <https://doi.org/10.25057/issn.2145-2776>. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6573535>
- Knight, L. (2018). Consumo de marihuana : percepción de riesgo en adolescentes [en línea]. Tesis de Licenciatura, Universidad Católica Argentina, Facultad de Psicología y Psicopedagogía. Disponible en: <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/500/1/doc.pdf>
- Lozano, P. G. (2017). *Prevención de Recaídas en el Consumo de Cannabis*. Recuperado de <http://dspace.umh.es/bitstream/11000/6103/1/Guilabert%20Lozano%2c%20Pablo.pdf>
- María, H. H. (2020). *Revisión Sistemática del Desempeño de las Habilidades Sociales en Niños y Jóvenes de 8 a 18 Años en el Consumo de Sustancias Psicoactivas, Visto Desde el Área de Terapia Ocupacional y Otras Profesiones*. Bucaramanga . Recuperado de [https://repositorio.udes.edu.co/bitstream/001/5592/1/Revisi%c3%b3n\\_Sistem%c3%a1tica\\_del\\_Desempe%c3%b1o\\_de\\_las\\_Habilidades\\_Sociales\\_en\\_Ni%c3%b1os\\_y\\_J%c3%b3venes\\_de\\_8\\_a\\_18\\_A%c3%b1os\\_en\\_el\\_Consumo\\_de\\_Sustancias\\_Psicoactivas\\_Visto\\_Desde\\_el\\_%c3%81rea\\_de\\_Terapia....pdf](https://repositorio.udes.edu.co/bitstream/001/5592/1/Revisi%c3%b3n_Sistem%c3%a1tica_del_Desempe%c3%b1o_de_las_Habilidades_Sociales_en_Ni%c3%b1os_y_J%c3%b3venes_de_8_a_18_A%c3%b1os_en_el_Consumo_de_Sustancias_Psicoactivas_Visto_Desde_el_%c3%81rea_de_Terapia....pdf)
- Merino, P. P. (2000). *Vieja historia del cannabis y recientes prácticas preventivas en Europa*. Portugal. Vol.12, Recuperado de <file:///C:/Users/geito/Downloads/684-1309-1-SM.pdf>
- Miltos, M. A. (2020). *Consumo de drogas en el Centro Educativo Inmaculada Concepción de Caaguazú*. 81-101. Recuperado de <https://ojs.ministeriopublico.gov.py/index.php/rjmp/article/view/169/158>

- Nora D. Volkow, M. (Octubre de 2019). El Cannabis (marihuana) – Reporte de Investigación. *National Institute on Drug Abuse*. Recuperado de <https://nida.nih.gov/es/download/1380/el-canabis-marihuana-reporte-de-investigacion.pdf?v=7fc7d24c3dc120a03cf26348876bc1e4>
- Pérez-Laborde, L., & Moreyra Jiménez, L. (2017). *El quehacer del profesional de la psicología de la salud: Definiciones y Objetivos*, 2, 1-14. ISSN 2448-8112  
Recuperado de <https://cuved.unam.mx/rdipycs/wp-content/uploads/2018/02/Pruebas-Finas-El-quehacer-del-profesional-de-la-psicologia-de-la-salud-Definiciones-y-objetivos.pdf>
- Pincay Pin, V. E., Vélez Macías, M. A., Jaime Hernández, N., & Noralma Katherine , M. (5 de Octubre de 2020). Importancia de la atención primaria de la salud en la comunidad. *RECIAMUC*. 4(3). 367-374. ISSN: 2588-0748. Recuperado de <https://reciamuc.com/index.php/RECIAMUC/article/view/535/840>
- Pingel Erraéz, J. C., & Guerrero Pozo, E. P. (2020). ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL ESTRÉS DE LA RECAÍDA AL CONSUMO DE DROGAS EN ADOLESCENTES Strategies for coating with the stress of the recall to the use of drugs in adolescents. *Más Vita*. 2(3), 1-11. DOI: <https://doi.org/10.47606/ACVEN/MV0041>
- Prince, M. (2019). Examining cannabis protective behavioral strategy use using multiple methods. *Drugs and Alcohol Today*, 19(4), 295-305. Obtenido de <https://doi.org/10.1108/DAT-10-2018-0061>
- Quintero Fleites, E. J., de la Mella Quintero, S. F., & Gómez López, L. (2017). La promoción de la salud y su vínculo con la prevención primaria. *Scielo*, 21(2). ISSN 1029-3043  
Recuperado de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1029-30432017000200003](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432017000200003)
- Rosales Casavielles, Y., Góngora Herse, M., & de la Rosa Rosales , E. (Julio de 2017). La marihuana y los efectos que provocan en los seres humanos. *Scielo*,

21(2). ISSN 1560-4381 Recuperado de  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1560-43812017000200020](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1560-43812017000200020)

Rodríguez López, T., & Salgueiro Labrador, L. R. (2018). Marihuana: riesgos de su despenalización. *Scielo*, 22(4). ISSN:1561-3194. Recuperado de  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1561-31942018000400021](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942018000400021)

Rusconi, F., Rubino, T., & Battaglioli, E. (2020). Endocannabinoid-Epigenetic Cross-Talk: A Bridge toward Stress Coping. *International Journal of Molecular Sciences*, 12(17), 6252. doi: 10.3390/ijms21176252.

Salinas, D. C. (2019). *Intervención psicológica desde la terapia racional emotiva conductual en un caso de consumo de sustancias psicoactivas*. Bucaramanga. 1-68  
Recuperado de  
[https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/8715/93\\_1%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/8715/93_1%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Sanabria, I. Y. (2019). *Intervención clínica cognitivo-conductual en un caso de dependencia por consumo de cannabis*. Bucaramanga. 1-115. Recuperado de  
[https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/6248/digital\\_38293.pdf?sequence=1](https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/6248/digital_38293.pdf?sequence=1)

Suelves, Josep M., & Sánchez, Miquel (2001). Asertividad y uso de sustancias en la adolescencia: resultados de un estudio transversal . *Anales de Psicología*, 17(1),14-21.[fecha de Consulta 13 de Agosto de 2022]. ISSN: 0212-9728. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16717102>

Torre, S. M. (2020). *La implementación de un programa psicoeducativo como parte del protocolo de control de consumo de sustancias dentro del campus universitario*. Quito. 1-53. Recuperado de  
<https://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/9330/1/131670.pdf>



Valdés Iglesia, A. J., Vento Lezcano , C. A., Hernández Martínez, D., Álvarez Gómez, A. E., & Díaz Pita, G. (2018 ). Drogas, un problema de salud mundial. *UMP*, 14(2),1-16. ISSN: 1990-7990 Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/revunimedpin/ump-2018/ump182j.pdf>

Yaguana García, J. A., Álvarez Saquinaula, D. F. (2022). Técnica de entrenamiento en habilidades sociales y factores de riesgo en adolescentes con adicción a la marihuana: una revisión bibliográfica. *Pro Sciences: Revista De Producción, Ciencias E Investigación*, 6(42), 279-290. <https://doi.org/10.29018/issn.2588-1000vol6iss42.2022pp279-290>

## **ANEXOS**

### **PLAN DE PREVENCIÓN PRIMARIA POR CONSUMO DE CANNABIS**

#### **DATOS GENERALES:**

**Nombre del programa:** “Juntos sin el Cannabis”

**Responsable:** Mayra Andrea Zambrano Echeverría.

**Dirigido a:** La comunidad de sitios vulnerables.

**Objetivo General:** Crear un programa de prevención primaria con el fin de evitar el consumo del cannabis mediante técnicas cognitivas conductuales a la comunidad.

#### **Objetivos Específicos:**

- Analizar los factores que intervienen en el consumo del cannabis.
- Determinar las consecuencias del consumo de cannabis.
- Incentivar a que la comunidad puedan mantener un bienestar en su vida

**Metodología:** En este programa pretendemos tratar de concientizar a las personas sobre la prevención por consumo de cannabis y así poder evitar los problemas que puede causar la dependencia en el sujeto. Este plan de prevención se dividirá en 8 sesiones de entre setenta a ochenta y cinco minutos, dos días a la semana en un lapso de 4 semanas en donde se abarcaran diversas actividades enfocadas en técnicas cognitivas conductuales.

## SESIÓN #1

**Tema:** Bienvenida al programa de prevención

**Objetivo:** Establecer los puntos que se van a tratar durante este programa.

	ACTIVIDAD	TÉCNICA	OBJETIVO	TIEMPO
1	Bienvenida y registro de asistencia	-	Dar la bienvenida y acogida a los participantes	10 minutos
2	Presentación de los estudiantes y los encargados del programa	-	Que los participantes se conozcan y puedan tener confianza durante el proceso de educación.	15 minutos
3	Explicación de los temas que se van a intervenir durante todo el programa	Psicoeducación	Mediante diapositivas presentar los diversos temas que se van a tratar donde se vea la importancia de participar en el programa	30 minutos
4	Bando de preguntas	Psicoeducación	Realizar preguntas a los participantes para saber si tienen algún conocimiento sobre el cannabis	10 minutos
5	Despedida e invitación	-	Incentivar a los estudiantes a la participación en el siguiente encuentro en el programa	5 minutos

## SESIÓN # 2

**Tema:** El cannabis

**Objetivo:** Fundamentar conceptos básicos acerca del cannabis.

	ACTIVIDAD	TÉCNICA	OBJETIVO	TIEMPO
1	Bienvenida y registro de asistencia	-	Dar la bienvenida y acogida a los participantes	10 minutos
2	Exposición: ¿Qué es una droga?	Psicoeducación	Establecer algunas definiciones de diversos autores sobre que es una droga	25 minutos
3	Exposición: ¿Qué es el cannabis?	Psicoeducación	Establecer algunas definiciones de diversos autores sobre qué es el cannabis	25 minutos
4	Retroalimentación	Psicoeducación	Evaluar el aprendizaje adquirido durante el segundo día de programa	15 minutos

<b>5</b>	Despedida e invitación	-	Incentivar a los estudiantes a la participación en el siguiente encuentro en el programa	5 minutos
----------	------------------------	---	--	-----------

### SESIÓN # 3

**Tema:** Consecuencia del consumo de cannabis.

**Objetivo:** Especificar las consecuencias que produce el consumo de cannabis.

	ACTIVIDAD	TÉCNICA	OBJETIVO	TIEMPO
1	Bienvenida y registro de asistencia	-	Dar la bienvenida y acogida a los participantes	10 minutos
2	Exposición: ¿Cuáles son las consecuencias que produce este consumo?	Psicoeducación	Establecer la importancia de saber y meditar sobre las consecuencias que produce el cannabis	30 minutos
3	Cortometraje y análisis del video “Consecuencias del consumo de marihuana”.	Técnica participativa	Concientizar sobre los daños que produce el cannabis en el ser humano	30 minutos
4	Retroalimentación	Psicoeducación	De forma voluntaria evaluar lo aprendido acerca del tercer día de programa	10 minutos
5	Despedida e invitación	-	Incentivar a los estudiantes a la participación en el siguiente encuentro en el programa	5 minutos

## SESIÓN # 4

**Tema:** Familia y el cannabis

**Objetivo:** Demostrar la importancia de mantener una buena comunicación dentro del hogar.

	ACTIVIDAD	TÉCNICA	OBJETIVO	TIEMPO
1	Bienvenida y registro de asistencia	-	Dar la bienvenida y acogida a los participantes	10 minutos
2	Exposición:  ¿Qué es la familia?  ¿Cuáles son los tipos de familia que existen?  ¿Tiene influencia la familia en el consumo de cannabis?	Psicoeducación	Conocer cómo puede implicar la familia en el consumo de cannabis	40 minutos
3	Dinámica: Asertividad positiva  Consiste en expresar con frases adecuadas y en el momento preciso, algo positivo de la otra persona. Implica mantenerme atento a lo bueno y valioso que hay en los demás, estar	Comunicación asertiva	Resaltar la importancia de mantener una buena relación y comunicación en la familia.	15 minutos

	dispuesto a reconocerlo generosamente y comunicarlo de forma verbal.			
<b>4</b>	Retroalimentación	Psicoeducación	Evaluar el aprendizaje adquirido durante el cuarto día de programa	10 minutos
<b>5</b>	Despedida e invitación	-	Incentivar a los estudiantes a la participación en el siguiente encuentro en el programa	5 minutos



## SESIÓN # 5

**Tema:** Grupos sociales y el cannabis

**Objetivo:** Identificar la influencia de los grupos sociales en el consumo de cannabis.

	ACTIVIDAD	TÉCNICA	OBJETIVO	TIEMPO
1	Bienvenida y registro de asistencia	-	Dar la bienvenida y acogida a los participantes	10 minutos
2	Exposición: Los grupos sociales ¿Influyen en el consumo?	Psicoeducación	Explicar las diversas maneras de presión en la que intervienen los grupos sociales	30 minutos
3	Dinámica: “Resistiré”	Sociodrama	Mediante una demostración emplear estrategias para poder resistir a la presión de grupo	20 minutos
4	Retroalimentación	Psicoeducación	Evaluar el aprendizaje adquirido durante el quinto día de programa	10 minutos
5	Despedida e invitación	-	Incentivar a los estudiantes a la participación en el siguiente encuentro en el programa	5 minutos

## SESIÓN # 6

**Tema:** Relajación y el cannabis

**Objetivo:** Presentar las técnicas de relajación a la comunidad.

	ACTIVIDAD	TÉCNICA	OBJETIVO	TIEMPO
1	Bienvenida y registro de asistencia	-	Dar la bienvenida y acogida a los participantes	10 minutos
2	Exposición: ¿Qué es el estrés?  ¿Cuáles son las técnicas para manejar el estrés?	Psicoeducación	Mediante una explicación fundamentar los conceptos básicos del estrés durante un posible consumo de cannabis	25 minutos
3	Entrenamiento de ejercicios de respiración diafragmática	Técnica de relajación	Disminuir la ansiedad y el estrés	20 minutos
4	Retroalimentación	Psicoeducación	Evaluar el aprendizaje adquirido durante el sexto día de programa	10 minutos

5	Despedida e invitación	-	Incentivar a los estudiantes a la participación en el siguiente encuentro en el programa	5 minutos
---	------------------------	---	--	-----------

## SESIÓN # 7

**Tema:** Yo vs el Cannabis

**Objetivo:** Motivar la identificación de recursos personales como método de prevención del consumo de cannabis.

	ACTIVIDAD	TÉCNICA	OBJETIVO	TIEMPO
1	Bienvenida y registro de asistencia	-	Dar la bienvenida y acogida a los participantes	10 minutos
2	Exposición: Recursos personales vs el cannabis	Psicoeducación	Reconocer los recursos personales con el fin de no iniciar o continuar con el consumo de cannabis	30 minutos
3	Se debe realizar las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"><li>• Te ves lindo/a en el espejo?</li><li>• ¿Qué aspecto físico cambiarías?</li><li>• ¿Qué cosas buenas tienen para ofrecer a los demás?</li><li>• ¿Piensas que les gusta a tus amigos tu forma de ser?</li><li>• ¿Cuándo te sientes bien,</li></ul>	Técnica del espejo	Fortalecer la aceptación de los recursos personales a través de la perspectiva que se tienen de ellos mismos y sus capacidades.	30 minutos

	<p>sientes seguridad de ti mismo?</p> <p>Luego el participante debe mirarse frente al espejo y contestar las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿A quién ves en el espejo?</li> <li>• ¿Cómo es la persona que miras en el espejo?</li> <li>• ¿Qué aspectos buenos tiene esa persona?</li> <li>• ¿Qué es lo que más te agrada de esa persona?</li> <li>• ¿Modificarías algo de esa persona en el espejo?</li> </ul>			
4	Retroalimentación	Psicoeducación	Evaluar el aprendizaje adquirido durante el quinto día de programa	10 minutos
5	Despedida e invitación	-	Incentivar a los estudiantes a la participación del encuentro del último programa	5 minutos

## SESIÓN # 8

**Tema:** Finalización del programa

**Objetivo:** Reforzar mediante una retroalimentación sobre los temas adquiridos.

	ACTIVIDAD	TÉCNICA	OBJETIVO	TIEMPO
1	Bienvenida y registro de asistencia	-	Dar la bienvenida y acogida a los participantes	10 minutos
2	Recapitular lo visto en las sesiones anteriores	Retroalimentación Lluvia de ideas	Lograr la interacción de los participantes recordando lo visto en el programa	30 minutos
3	Dinámica: Técnica la “Telaraña”  Mencionando su estadía en el programa	Psicoeducación -	Expresar cómo se sintió dentro del programa y que fue lo que más le llamó la atención	15 minutos
4	Agradecimiento y despedida del programa	-	Agradecer a los participantes por la atención prestada a los 8 días de programa sobre la prevención primaria por consumo de cannabis	10 minutos