



Consumiendo ocio

UN PROYECTO SOCIAL DE PREVENCIÓN
DE CONSUMO DE SUSTANCIAS E
INTERVENCIÓN EN ENTORNOS RURALES





Los pueblos: los eternos olvidados (...)

*Nos aprietan más y más la correa
y claro,
así es difícil crecer
sin buen internet
estando a kilómetros del centro comercial más
cercano,
no teniendo la discoteca de moda
todas esas cosas que parecen importantes en
esta sociedad
se olvidan de nosotros,
se olvidan de que comen
gracias a nuestros campos,
que ganan su poder
gracias a nuestros votos,
que vienen a nuestros pueblos
a respirar el aire que todavía no han
manchado.*

Promotoras



CAROLINA VACAS

Grado en Psicología (Universidad Complutense de Madrid)

Máster en Psicología General Sanitaria (Universidad Complutense de Madrid)

Experiencia como colaboradora en distintos proyectos de innovación docente sobre estigma y en el proyecto de investigación Verde y Saludable (personas con trastorno mental grave y colectivos de riesgo).



ELENA VALKOV

Grado en Psicología (Universidad Complutense de Madrid)

Máster en Psicología General Sanitaria (Universidad Complutense de Madrid)

Experiencia como colaboradora en programas de innovación docente sobre estigma en salud mental, en servicios de atención terapéutica a personas con diversidad funcional y patología dual y en servicios de apoyo psicológico con niños y adolescentes.

Descripción del proyecto

1 DESARROLLAR UN PROGRAMA DE ACTUACIÓN EN ZONAS RURALES PARA LA PREVENCIÓN DE CONUSMO DE ALCOHOL Y SUSTANCIAS

Alumnos de Educación Secundaria Obligatoria (E.S.O.) y Bachillerato (12 - 18 años)

- Talleres, **formación** específica sobre riesgos de consumo de alcohol y otras sustancias
- Ocio alternativo (**asociacionismo**)

Padres y profesores

- Detección precoz en aulas
- Difusión de protocolos de intervención en adicciones

2 BRINDAR APOYO PSICOLÓGICO INDIVIDUALIZADO (BASADO EN EVIDENCIA EMPÍRICA)

Para adolescentes que presenten problemáticas reales de consumo, para acercar la salud mental a las zonas rurales.

Justificación

PREVALENCIA DEL CONSUMO EN JÓVENES



.Encuesta ESTUDES

(2023):

- Edad de inicio del consumo de alcohol: 13.9 años
- Prevalencia del consumo de alcohol (últimos 12 meses) entre los estudiantes de 14 - 18 años: 73.6% en España (un 39.1% en Castilla y León)

Socidrogalcohol (2017, p. 21):

- Castilla y León es una de las comunidades donde el alcohol adquiere mayor prevalencia, presentando cifras de “borrachera” que superan la media nacional

Socidrogalcohol (2018):

- Edad media de inicio de consumo de cannabis: 15 años
- Prevalencia del consumo de cannabis (últimos 12 meses): 28.1%



Justificación

ENTORNO RURAL

La **Ley 45/2007 para el Desarrollo Sostenible del Medio Rural** define medio rural como “aquel espacio geográfico formulado por la agregación de municipios o entidades locales menores con una población < 30.000 habitantes y una densidad de <100 habitantes por Km²”.

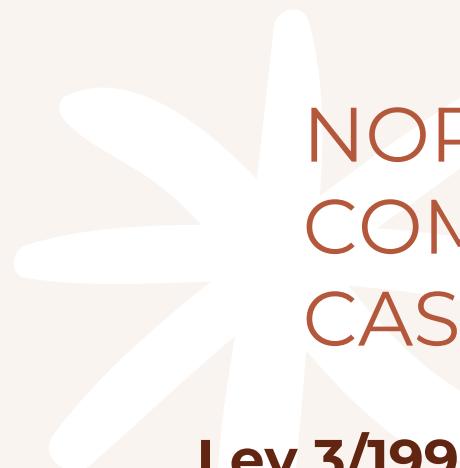
¿POR QUÉ ACTUAR EN EL ENTORNO RURAL?



- Menor **acceso** a recursos sanitarios
- **Escasez** de **centros de salud mental /** consultas privadas
- **Despoblación** (supone mayor dificultad de organización de actividades con grupos)
- Menor oferta de **ocio alternativo** (cohesión social y asociacionismo)



Justificación



NORMATIVA LEGAL EN LA
COMUNIDAD AUTÓNOMA DE
CASTILLA Y LEÓN

Ley 3/1994 de 29 de marzo, de Prevención, Asistencia e Integración Social de Drogodependientes de Castilla y León

III Plan Provincial sobre adicciones de la diputación de Leon 2022 - 2025. “Las drogas cuyo consumo está más extendido en estudiantes de 14 - 18 años de Castilla y León son las bebidas alcohólicas, el tabaco y el cannabis. (...) El **consumo** sigue un patrón de uso recreativo **ligado al ocio** y al fin de semana.



Ámbito de actuación

BURGOS (INE, 2022)

Lerma: 2.584 habitantes (277 jóvenes)

Roa: 2.201 habitantes (203 jóvenes)

Total población Burgos: 4.785 habitantes en los dos municipios: (480 jóvenes, de 10 a 19 años)

SORIA (INE, 2022)

San Esteban de Gormaz: 2.910 habitantes (229 jóvenes)

San Leonardo de Yagüe: 2.037 habitantes (168 jóvenes)

Total población Soria: 4.947 habitantes en los dos municipios: (392 jóvenes, de 10 a 19 años)



POBLACIÓN DIANA TOTAL

972 jóvenes (de 10 a 19 años) entre Burgos y Soria



Población diana

Otras posibles poblaciones diana



Descripción del servicio

ACTIVIDADES

Talleres de psicoeducación sobre riesgos de consumo

3 sesiones con alumnos de E.S.O. y Bachillerato (septiembre y octubre) / 50 minutos

Alumnos de E.S.O.
(Psicóloga 1) y
Bachillerato
(Psicóloga 2)

Ocio alternativo y libre de drogas
(asociacionismo)

6 sesiones (de septiembre a diciembre) / 50 minutos

Grupo de habilidades (estrategias de afrontamiento, asertividad, HH. sociales)

6 sesiones (de enero a marzo) / 50 minutos

Padres y docentes

Formación y protocolos de intervención

4 sesiones (de septiembre a diciembre) / 50 minutos



Terapias grupales para jóvenes con problemas de consumo

16 sesiones (de septiembre a junio) / 50 minutos



(Máx.) 15 jóvenes / grupo

(Sobell y Sobell, 2015; Socidrogalcohol, 2018)



Prevención primaria



Prevención secundaria y terciaria

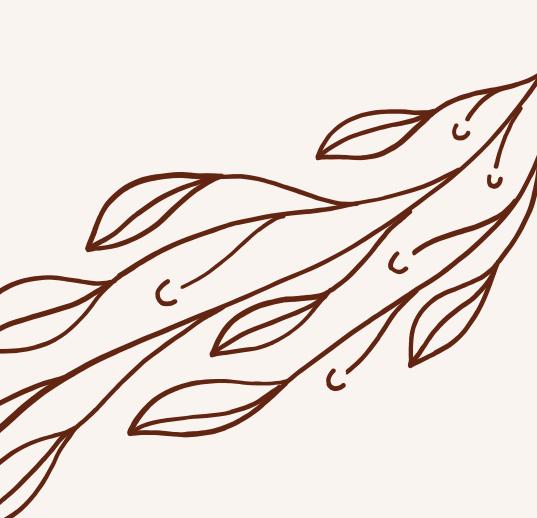


Planificación mensual

	L	M	X	J	V
Semana 1. Burgos	Roa	Lerma	Alfoz	Villarcayo	Valle de Mena
Semana 2. Soria	San Leonardo de Yagüe	San Esteban de Gormaz	Golmayo	Ólvega	Ágreda
Semana 3. Burgos	Roa	Lerma	Alfoz	Villarcayo	Valle de Mena
Semana 4. Soria	San Leonardo de Yagüe	San Esteban de Gormaz	Golmayo	Ólvega	Ágreda



Posibles poblaciones dianas si se diera la ampliación del proyecto



Estudio del estado del proyecto

Debilidades

- Modelo fácilmente imitable por competidores
- Falta de recursos para el control del consumo de sustancias

Fortalezas

- No tener competencia de otras entidades con el mismo fin social
- Conocimiento del entorno rural por parte de las promotoras
- Motivación e implicación del equipo

Amenazas

- Falta de colaboración (institutos, Aytos.)
- Limitación de recursos económicos de la población
- Resistencias del colectivo target (conciencia del problema)
- Resistencias por parte de la familia (negación del problema)
- No captación de participantes

Oportunidades

- Ventaja del pionero al ser una problemática no atendida en pueblos
- Sensibilización social respecto a la España vaciada
- Venta cruzada de otras líneas de negocio a los Ayuntamientos o clientes (a partir del proyecto inicial se podrían desarrollar nuevos proyectos con los Aytos. o la población diana)

Plan de calidad

OBJETIVO 1: ACERCAR LA SALUD MENTAL A LAS ZONAS RURALES



OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Incrementar la participación de los Ayuntamientos con el fin de reducir la barrera de la distancia o necesidad de desplazarse
- Fomentar en los Ayuntamientos planes alternativos (por ejemplo, deportes, actividades creativas, etc.)
- Fomentar el acercamiento a la salud mental en su lugar de residencia
- Reducir el estigma asociado a los problemas de salud mental y al consumo
- Reforzar los mensajes de la zona en contra del abuso de drogas

MEDIDAS DE EVALUACIÓN

Número de Ayuntamientos contactados y que deseen participar

Nº de bonos ofertados por el Ayto. para actividades saludables (p.ej. reducción de precio para gimnasios, reproducción de cine con descuentos ...)

Nº de contactos para la difusión (Plataforma de Sanidad Rural, centros educativos, AMPAS)

Nivel de difusión en Redes Sociales (Instagram)

Plan de calidad

OBJETIVO 2: REDUCIR NUEVOS CASOS DE CONSUMO EN ZONAS RURALES



OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Aumentar la percepción de riesgo del consumo entre los jóvenes
- Reducir las creencias positivas o beneficios asociados al alcohol entre los adolescentes
- Disminuir la aceptación social del consumo de alcohol entre los adolescentes (o fomentar habilidades sociales)
- Reforzar los procesos de detección precoz en aulas y casa
- Difundir entre el profesorado y padres/madres protocolos sobre cómo actuar en caso de consumo

MEDIDAS DE EVALUACIÓN

Nº de participantes diana en los talleres / actividades

Cuestionario sobre la percepción del riesgo de consumo pre- y post- intervención

Cuestionario sobre las creencias positivas relacionadas con el consumo (pre y post intervención)

Nº de participantes diana en talleres y actividades

Nº de profesores y progenitores en talleres

Plan de calidad

OBJETIVO 3: INTERVENIR EN ADOLESCENTES CON PROBLEMA PRECOZ DE CONSUMO Y CON CONSUMO DE RIESGO



OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar casos con consumo problemático
- Implementar tratamientos individualizados para aquellos adolescentes que precisen una intervención específica según su patrón de consumo
- Conectar con otros recursos de su zona una vez finalizado el proyecto en caso necesario

MEDIDAS DE EVALUACIÓN

Cuestionario sobre la detección del consumo perjudicial (AUDIT)
+ Entrevistas semiestructuradas con población diana

Administrar AUDIT telemáticamente en post-tratamiento y seguimiento (3 y 6 meses) mediante entrevistas telefónicas con población diana

Nº de contactos establecidos con recursos disponibles en la zona

Plan de calidad

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Reducir la normalización del abuso de alcohol en actividades recreativas
- Aumentar el número de actividades u oferta de ocio libre de alcohol en las zonas rurales
- Facilitar locales, lugares, recintos, etc. donde los jóvenes puedan tocar música, escuchar música o ver grupos musicales sin consumo de sustancias
- Ofrecer espacios en los que los adolescentes propongan actividades que quieran llevar a cabo

MEDIDAS DE EVALUACIÓN

Nº de participantes en los talleres y actividades

Nº de espacios públicos disponibles en la zona u facilitados por el Ayuntamiento

Registro de planes alternativos debatidos entre los jóvenes y nº de participantes en dichos planes

**OBJETIVO 4:
FOMENTAR EL OCIO
ALTERNATIVO Y LA
COHESIÓN SOCIAL**



Plan de calidad

OBJETIVO 4: FOMENTAR EL OCIO ALTERNATIVO Y LA COHESIÓN SOCIAL



OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Reducir los sentimientos de soledad no deseada entre los adolescentes
- Red de pueblos: crear vínculos entre los grupos de los diferentes poblados (con distintas actividades en los diferentes lugares)

MEDIDAS DE EVALUACIÓN

Nº de participantes en las dinámicas grupales donde se crearán vínculos + entrevistas

Nº de usuarios en la participación de actividades de ocio mediante medios de comunicación (grupos de Whatsapp), redes sociales (Instagram), etc.



Contacto

CORREOS ELECTRÓNICOS:

valkovlorenzo@gmail.com

carolvacas@gmail.com

PÁGINA WEB:

www.unsitiogenial.es

Referencias bibliográficas

- American Psychiatric Association. (2014). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales - DSM- 5.) (Quinta edición). Médica Panamericana.
- INE. (2022). Población por sexo, municipios y edad (grupos quinquenales). Madrid: Instituto Nacional de Estadística
- Ley 3/1994, de 29 de marzo, de Prevención, Asistencia e Integración Social de Drogodependientes de Castilla y León, Boletín Oficial del Estado (BOE) núm. 99. 9365 (1994).
- Ley 45/2007, de 13 de diciembre, para el desarrollo sostenible del medio rural, Boletín Oficial del Estado (BOE). núm. 299. 21493 (2007).
- Pascual, F. (2017). Estudio Sociológico cualitativo sobre el consumo de alcohol y cannabis entre adolescentes y jóvenes.
- Pereiro, C., y Fernández, J. (2018). Guía de adicciones para especialistas en formación. Valencia: Socidrogalcohol, 309.
- Sobell, L. C., y Sobell, M. B. (2015). Terapia de grupo para los trastornos por consumo de sustancias: un enfoque cognitivo-conductual. Ediciones Pirámide

