

**Fortalecimiento de la regulación emocional desde el enfoque cognitivo-conductual en
usuarios del grupo SER: Experiencia de pasantía**

María Paula Alvarez Useche

Docente

Margarita Rosa Ahumada Gutiérrez

Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD

Escuela de Ciencia y Artes Humanas ECSAH

Psicología

2026

Dedicatoria

Dedico este trabajo a la Fundación Grupo S.E.R, por brindar un espacio de aprendizaje, acompañamiento y formación profesional, y por su compromiso constante con los procesos de rehabilitación y bienestar integral de las personas. Agradezco de manera especial al equipo interdisciplinario por su orientación, disposición y acompañamiento ético durante el desarrollo de esta pasantía. Asimismo, dedico este trabajo a los usuarios de la Fundación, quienes con apertura y disposición compartieron sus experiencias y procesos personales, permitiendo una comprensión más profunda de la complejidad del consumo problemático de sustancias y reafirmando la importancia del acompañamiento psicológico respetuoso y empático.

A la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD), por la formación académica brindada y por promover espacios de práctica que fortalecen el desarrollo profesional y humano de sus estudiantes. De manera especial, agradezco al tutor académico, por su orientación, acompañamiento y retroalimentación durante el proceso, los cuales fueron fundamentales para la consolidación de este trabajo. Finalmente, dedico este trabajo a mi proceso personal y profesional, como reconocimiento al esfuerzo, la constancia y el compromiso asumidos durante esta experiencia, que contribuyó significativamente al fortalecimiento de mis competencias como futura profesional en Psicología y a la construcción de una mirada más reflexiva y responsable frente a la intervención psicológica.

Resumen

El presente trabajo describe el proceso y los resultados de una pasantía realizada en la Fundación Grupo S.E.R., institución dedicada a la atención integral de personas con consumo problemático de sustancias psicoactivas. El objetivo principal de la intervención fue fortalecer la regulación emocional de los usuarios, especialmente frente a emociones como la ansiedad, la frustración y la soledad, las cuales suelen actuar como detonantes del consumo y de las recaídas. La propuesta se fundamentó en el enfoque cognitivo-conductual y se desarrolló a partir de una metodología de carácter mixto, que integró estrategias cualitativas y cuantitativas para la comprensión y abordaje del fenómeno. Entre las técnicas empleadas se incluyeron la observación clínica supervisada, entrevistas abiertas, registros de pensamientos y emociones, análisis funcional de la conducta y talleres psicoeducativos orientados a la reestructuración cognitiva, el fortalecimiento de habilidades sociales, la solución de problemas y la prevención de recaídas. La intervención se llevó a cabo mediante acompañamientos individuales y grupales, bajo la supervisión del equipo interdisciplinario de la institución, garantizando el cumplimiento de principios éticos y la pertinencia clínica de las actividades. Los resultados evidencian avances en la identificación de pensamientos automáticos, el desarrollo de estrategias de afrontamiento emocional y el fortalecimiento de la adherencia a los procesos de rehabilitación. Asimismo, la experiencia permitió articular los conocimientos teóricos adquiridos durante la formación académica con la práctica profesional, destacando la regulación emocional como un componente fundamental en los procesos de intervención frente al consumo de sustancias psicoactivas.

Palabras clave: regulación emocional, consumo de sustancias psicoactivas, enfoque cognitivo- conductual, rehabilitación, intervención psicológica

Abstract

This paper describes the process and results of an internship carried out at the Fundación Grupo S.E.R., an institution dedicated to the comprehensive care of individuals with problematic substance use. The main objective of the intervention was to strengthen users' emotional regulation, particularly in relation to emotions such as anxiety, frustration, and loneliness, which often act as triggers for substance use and relapse. The proposal was based on the cognitive-behavioral approach and was developed through a mixed-methods methodology, integrating qualitative and quantitative strategies for understanding and addressing the phenomenon.

Among the techniques employed were supervised clinical observation, open interviews, thought and emotion records, functional behavior analysis, and psychoeducational workshops focused on cognitive restructuring, the strengthening of social skills, problem-solving, and relapse prevention. The intervention was carried out through both individual and group support sessions, under the supervision of the institution's interdisciplinary team, ensuring compliance with ethical principles and the clinical relevance of the activities.

The results show progress in the identification of automatic thoughts, the development of emotional coping strategies, and the strengthening of adherence to rehabilitation processes. Likewise, the experience allowed for the integration of theoretical knowledge acquired during academic training with professional practice, highlighting emotional regulation as a fundamental component in intervention processes related to substance use.

Keywords: emotional regulation, substance use, cognitive-behavioral approach, rehabilitation, psychological interventi

Tabla de Contenido

Introducción.....	6
Planteamiento del Problema.....	10
Justificación.....	12
Objetivos.....	15
Objetivo General.....	15
Objetivos Específicos.....	15
Marco Institucional.....	16
Ámbito de Atención y Modalidades de Intervención.....	16
Modalidad de Internado.....	16
Modalidad Ambulatoria.....	17
Enfoque Teopsicosocial de Intervención.....	18
El Modelo se Estructura en Cuatro Dimensiones Principales	18
Restauración espiritual.....	18
Sanidad Emocional.....	18
Rehabilitación Cognitiva.....	19
Acompañamiento Familiar.....	19
Rehabilitación Cognitiva.....	19
Fortalecimiento Físico y Hábitos Saludables.....	20
Misión y Visión Institucional.....	20
Principios y Valores Institucionales.....	20

Áreas de Intervención y Rol del Área Psicológica.....	21
Marco Referencial.....	22
Metodología.....	26
Tipo de Estudio.....	26
Población y Contexto de Intervención.....	27
Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información.....	27
Procedimiento.....	28
Análisis de la información.....	29
Consideraciones Éticas.....	29
Plan de Trabajo.....	30
Muestra.....	33
Resultados.....	36
Impacto Esperado.....	46
Análisis y Discusión.....	48
Presupuesto.....	51
Referencias Bibliográficas.....	53

Introducción

La regulación emocional constituye un eje fundamental en los procesos de rehabilitación de personas con consumo problemático de sustancias psicoactivas, debido a que las dificultades para identificar, comprender y manejar las emociones suelen estar directamente relacionadas con la aparición, mantenimiento y recaída en el consumo. En este sentido, las emociones no reguladas, los pensamientos disfuncionales y las conductas impulsivas se configuran como factores de riesgo que afectan la adherencia a los procesos terapéuticos.

Desde el enfoque cognitivo-conductual, la regulación emocional se comprende como un proceso susceptible de fortalecimiento mediante la identificación de pensamientos automáticos, la reestructuración cognitiva y el desarrollo de estrategias de afrontamiento adaptativas. Este enfoque permite intervenir de manera estructurada sobre la relación entre pensamiento, emoción y conducta, favoreciendo cambios significativos en la forma en que las personas enfrentan situaciones de malestar emocional sin recurrir al consumo de sustancias.

En los contextos institucionales de rehabilitación, como el Grupo SER, la intervención psicológica orientada al fortalecimiento de la regulación emocional adquiere especial relevancia, dado que los usuarios se enfrentan a múltiples estresores emocionales asociados a la abstinencia, la historia de consumo, las relaciones familiares y la adaptación al entorno terapéutico. En este escenario, el acompañamiento psicológico individual se convierte en un espacio clave para el reconocimiento de detonantes emocionales y la construcción de alternativas conductuales saludables.

El presente trabajo corresponde a una experiencia de pasantía desarrollada en el Grupo SER, en la cual se implementaron intervenciones psicológicas individuales desde el enfoque cognitivo-conductual, dirigidas a usuarios en proceso de rehabilitación. A través de dichas

intervenciones, se buscó fortalecer la regulación emocional mediante el registro de emociones y pensamientos, la identificación de detonantes asociados al consumo y la promoción de estrategias de afrontamiento alternativas.

Metodológicamente, el estudio se aborda desde una perspectiva aplicada, integrando la sistematización de la experiencia clínica, el análisis descriptivo de registros institucionales y la reflexión cualitativa de los procesos terapéuticos. Esta aproximación permite dar cuenta de los avances observados en los usuarios, así como aportar elementos de análisis que contribuyan al fortalecimiento de las prácticas psicológicas en contextos de rehabilitación.

Diagnóstico

En el contexto del Grupo SER, se identificó que una proporción significativa de los usuarios en proceso de rehabilitación presenta dificultades persistentes en la regulación emocional. Estas se manifiestan principalmente en la dificultad para reconocer, expresar y manejar adecuadamente emociones como la ansiedad, la frustración, la tristeza y la soledad. Dichas dificultades se evidencian tanto durante el acompañamiento psicológico individual como en los relatos espontáneos de los usuarios frente a situaciones de malestar emocional.

A partir de la observación clínica supervisada y del análisis de los registros institucionales, se constató que estas dificultades en la regulación emocional se encuentran estrechamente vinculadas a patrones de pensamiento disfuncionales, tales como la catastrofización, la desvalorización personal y la percepción de incapacidad para afrontar el malestar sin recurrir al consumo de sustancias psicoactivas. En este sentido, el consumo suele configurarse como una estrategia de afrontamiento aprendida frente a experiencias emocionales intensas.

Asimismo, se identificó que varios usuarios presentan limitadas estrategias de afrontamiento adaptativas, lo cual incrementa la vulnerabilidad emocional durante el proceso de rehabilitación, especialmente en etapas tempranas de abstinencia o ante la presencia de conflictos interpersonales y familiares. Esta situación impacta negativamente en la adherencia al tratamiento, la estabilidad emocional y la permanencia en el proceso terapéutico.

Desde el enfoque cognitivo-conductual, estas dificultades pueden comprenderse como el resultado de la interacción entre pensamientos automáticos desadaptativos, emociones intensas no reguladas y conductas de evitación o consumo. En consecuencia, se hace necesario fortalecer la regulación emocional mediante intervenciones psicológicas estructuradas que permitan a los

usuarios identificar sus detonantes emocionales, cuestionar creencias disfuncionales y desarrollar estrategias alternativas al consumo.

Como parte del proceso de sustento de este diagnóstico, se proyecta la implementación de una estrategia de recolección de información mediante intervenciones psicológicas breves dirigidas aproximadamente a 30 usuarios en proceso de rehabilitación, con edades entre los 20 y los 35 años. Estas se desarrollarán en modalidad grupal, a través de rondas de participación orientadas a la identificación y expresión emocional. Durante las sesiones se realizará un registro sistemático de las emociones manifestadas por los participantes, los factores detonantes asociados, la percepción de su relación con el consumo de sustancias psicoactivas y las estrategias de afrontamiento utilizadas. La información recopilada será organizada en una matriz de datos que permitirá analizar patrones emocionales y posibles factores de riesgo, constituyéndose en un insumo empírico para fortalecer y complementar el presente diagnóstico, el cual será ampliado una vez se disponga de los resultados obtenidos.

En respuesta a la necesidad identificada, la pasantía se orienta al diseño e implementación de intervenciones psicológicas individuales dirigidas al fortalecimiento de la regulación emocional, considerándolo un componente clave para apoyar el proceso de rehabilitación de los usuarios del Grupo SER.

Planteamiento del Problema

En el contexto del Grupo SER, se ha identificado que las dificultades en la regulación emocional constituyen una problemática recurrente entre los usuarios en proceso de rehabilitación por consumo de sustancias psicoactivas. La población atendida proviene mayoritariamente de estratos socioeconómicos 2, 3 y 4, lo que refleja condiciones de vulnerabilidad asociadas a limitaciones en el acceso a recursos, redes de apoyo social y oportunidades de desarrollo personal, factores que pueden incidir tanto en el inicio como en el mantenimiento del consumo.

La población atendida en la fundación abarca un rango etario amplio, entre los 14 y los 70 años; no obstante, para el presente estudio se delimitará la muestra a usuarios con edades comprendidas entre los 20 y los 35 años, con el fin de focalizar el análisis en un grupo que enfrenta retos específicos relacionados con la consolidación de la identidad, la estabilidad laboral, las relaciones afectivas y la autonomía personal, aspectos que pueden influir significativamente en la regulación emocional y en los procesos de rehabilitación.

Las dificultades en la regulación emocional se manifiestan principalmente en la incapacidad para identificar, expresar y manejar adecuadamente emociones como la ansiedad, la frustración, la tristeza y la soledad. En este sentido, la regulación emocional puede entenderse como el conjunto de procesos mediante los cuales las personas influyen en las emociones que experimentan, el momento en que estas surgen y la forma en que las expresan (Gross, 1998). Cuando estas habilidades son limitadas, el consumo de sustancias psicoactivas puede configurarse como una estrategia de afrontamiento disfuncional orientada a evitar, disminuir o regular el malestar emocional. Esta relación puede favorecer la recaída, dificultar la adherencia al tratamiento y afectar la estabilidad emocional durante el proceso de rehabilitación.

A nivel personal, estas dificultades se traducen en impulsividad, baja tolerancia a la frustración, dificultades en la toma de decisiones y escasas estrategias de afrontamiento adaptativo. A nivel familiar, se evidencian conflictos interpersonales, comunicación disfuncional, desgaste en los vínculos afectivos y disminución del apoyo emocional. A nivel social, estas dificultades pueden impactar negativamente la integración en el entorno terapéutico, las relaciones interpersonales y la permanencia en el proceso de rehabilitación.

Desde la perspectiva cognitivo-conductual, la interacción entre pensamientos disfuncionales, emociones intensas no reguladas y conductas de evitación —como el consumo de sustancias— configura un ciclo que perpetúa la problemática. En este sentido, se hace necesario implementar intervenciones psicológicas orientadas al fortalecimiento de la regulación emocional, favoreciendo el reconocimiento de los detonantes emocionales, el desarrollo de estrategias de afrontamiento adaptativas y la reducción del consumo como mecanismo de regulación del malestar.

Justificación

La Fundación Grupo SER atiende a personas con consumo problemático de sustancias psicoactivas que, en su mayoría, presentan dificultades significativas en la regulación emocional, manifestadas principalmente en emociones como la ansiedad, la frustración, la tristeza, la ira y la soledad. Estas dificultades emocionales, cuando no son abordadas de manera oportuna y estructurada, tienden a convertirse en factores desencadenantes del consumo, reforzando patrones de afrontamiento desadaptativos que incrementan el riesgo de recaídas y dificultan la adherencia a los procesos de rehabilitación. En este sentido, la regulación emocional se configura como una problemática central que requiere intervención prioritaria dentro del contexto terapéutico.

Diversas investigaciones han señalado que el consumo de sustancias suele funcionar como una estrategia inmediata de alivio frente al malestar emocional; sin embargo, este alivio es generalmente transitorio y termina reforzando la dependencia, al tiempo que limita el desarrollo de habilidades de afrontamiento funcionales y sostenibles (Marlatt & Donovan, 2005). Desde el enfoque cognitivo-conductual, se reconoce que los pensamientos automáticos disfuncionales, las creencias irracionales y la baja percepción de autoeficacia interactúan directamente con las emociones intensas, favoreciendo la continuidad del consumo y aumentando la vulnerabilidad a recaídas (Beck et al., 1993).

En este sentido, fortalecer la regulación emocional desde el enfoque cognitivo-conductual resulta especialmente relevante en población con consumo problemático de sustancias, ya que este modelo permite comprender la relación funcional entre pensamientos, emociones y conductas. Las dificultades para interpretar y manejar adecuadamente las emociones, junto con la presencia de creencias disfuncionales, pueden favorecer el uso del

consumo como estrategia de evitación o regulación emocional. La intervención cognitivo-conductual facilita la identificación de estos patrones, la reestructuración de creencias irracionales y el desarrollo de habilidades de afrontamiento adaptativas, contribuyendo así a disminuir la vulnerabilidad a recaídas, fortalecer la adherencia al tratamiento y promover un manejo emocional más saludable.

El presente proyecto se justifica porque aborda una necesidad identificada en la población atendida por la Fundación Grupo SER, relacionada con las dificultades para reconocer, comprender y regular las emociones sin recurrir al consumo de sustancias. Asimismo, se justifica en la implementación de un plan de trabajo estructurado desde el enfoque cognitivo-conductual, orientado al fortalecimiento de habilidades emocionales, cognitivas y conductuales mediante estrategias psicoeducativas, ejercicios de identificación emocional, reestructuración cognitiva y entrenamiento en afrontamiento adaptativo, tanto en espacios individuales como grupales.

De igual manera, el proyecto se justifica en la medida en que busca reducir el uso del consumo como principal estrategia de regulación emocional, fortalecer la adherencia a los procesos terapéuticos y contribuir a la prevención de recaídas. La literatura científica respalda la efectividad de las intervenciones cognitivo- conductuales en el tratamiento del consumo de sustancias, evidenciando mejoras en la regulación emocional, el autocontrol y la percepción de autoeficacia de los usuarios (Beck, 1995; Gross, 1998).

Desde una perspectiva institucional, esta pasantía aporta al fortalecimiento de los procesos de rehabilitación desarrollados por la Fundación Grupo SER, al complementar las intervenciones clínicas existentes y generar insumos que pueden contribuir a la mejora continua de las prácticas terapéuticas. Asimismo, el trabajo grupal favorece la construcción de redes de apoyo, el reconocimiento de experiencias compartidas y la disminución de la percepción de

aislamiento, aspectos fundamentales en los procesos de rehabilitación por consumo de sustancias.

En el ámbito académico y formativo, la pasantía se justifica en tanto permite al estudiante de Psicología aplicar los conocimientos teóricos adquiridos durante su formación en un contexto real de intervención, bajo supervisión profesional, fortaleciendo competencias en observación clínica, intervención psicoeducativa, análisis de procesos terapéuticos y trabajo interdisciplinario. La ausencia de intervenciones orientadas al fortalecimiento de la regulación emocional incrementa el riesgo de que el consumo continúe siendo utilizado como principal estrategia de afrontamiento, perpetuando las recaídas y el deterioro de la calidad de vida de los usuarios.

En síntesis, el presente proyecto se justifica en la necesidad de abordar la regulación emocional como un factor clave en el consumo problemático de sustancias psicoactivas, contribuyendo al bienestar psicológico de los usuarios, al fortalecimiento de los procesos institucionales de rehabilitación y a la formación integral del estudiante en práctica, desde un enfoque ético, científico y contextualizado.

Objetivos

Objetivo General

Fortalecer la regulación emocional desde el enfoque cognitivo-conductual en usuarios de la Fundación Grupo SER en proceso de rehabilitación por consumo de sustancias psicoactivas, con el propósito de prevenir recaídas, favorecer la adherencia al tratamiento y promover la construcción de proyectos de vida saludables.

Objetivos Específicos

Identificar las principales dificultades en la regulación emocional presentes en los usuarios de la Fundación Grupo SER, particularmente aquellas relacionadas con el consumo de sustancias psicoactivas y el riesgo de recaída.

Diseñar e implementar estrategias de intervención desde el enfoque cognitivo- conductual orientadas al reconocimiento, comprensión y manejo adecuado de las emociones en usuarios en proceso de rehabilitación.

Fortalecer habilidades de afrontamiento adaptativo que permitan a los usuarios gestionar el malestar emocional sin recurrir al consumo de sustancias psicoactivas.

Favorecer la adherencia a los procesos de rehabilitación mediante el fortalecimiento de la regulación emocional y la identificación de situaciones de riesgo asociadas a posibles recaídas.

Promover la reflexión y la construcción de proyectos de vida saludables como parte del proceso de rehabilitación, favoreciendo el mantenimiento de la abstinencia y el bienestar psicosocial.

Marco Institucional

Presentación Institucional

La Fundación Grupo S.E.R es una institución de carácter social dedicada a la atención integral de adolescentes y jóvenes que presentan problemáticas asociadas al consumo de sustancias psicoactivas (SPA), conductas adictivas y diversas situaciones de riesgo a nivel social, emocional, familiar y personal. La Fundación surge como una respuesta a la necesidad de brindar procesos de acompañamiento estructurados y humanizados a poblaciones vulnerables que enfrentan dificultades significativas para regular sus emociones, tomar decisiones adaptativas y sostener proyectos de vida saludables.

El quehacer institucional se orienta a la rehabilitación, prevención de recaídas y restauración integral, reconociendo que el consumo problemático de sustancias no constituye un fenómeno aislado, sino el resultado de múltiples factores interrelacionados que afectan de manera simultánea las dimensiones psicológica, emocional, cognitiva, social, espiritual y física del ser humano. Desde esta comprensión integral, la Fundación Grupo S.E.R desarrolla procesos de intervención que buscan no solo la abstinencia del consumo, sino la transformación profunda de patrones de pensamiento, emociones y conductas que sostienen la problemática adictiva.

Ámbito de Atención y Modalidades de Intervención

La Fundación Grupo S.E.R ofrece sus servicios a través de dos modalidades de atención claramente definidas, las cuales permiten adaptar el proceso terapéutico a las necesidades particulares de cada usuario:

Modalidad de Internado

Corresponde a un proceso intensivo y estructurado, dirigido a usuarios que requieren un mayor nivel de contención, acompañamiento y supervisión. Esta modalidad incluye actividades

terapéuticas, psicoeducativas, espirituales, académicas y recreativas, orientadas a la rehabilitación integral, el fortalecimiento de la disciplina personal y la adquisición de hábitos saludables. El internado permite generar un entorno protector que facilita la interrupción del consumo, la regulación emocional y el aprendizaje de nuevas estrategias de afrontamiento.

Modalidad Ambulatoria

Consiste en un acompañamiento terapéutico y psicoeducativo periódico que posibilita la continuidad del proceso de rehabilitación mientras el usuario permanece en su contexto familiar, social y comunitario. Esta modalidad favorece la aplicación directa de las herramientas adquiridas en situaciones cotidianas, promoviendo la generalización de aprendizajes y el fortalecimiento de la autonomía personal.

En ambas modalidades, la intervención se orienta a promover el cambio personal, fortalecer habilidades para la vida, prevenir recaídas y acompañar a las familias como parte activa del proceso terapéutico, reconociendo su influencia en la estabilidad y sostenibilidad de la recuperación.

Enfoque Teopsicosocial de Intervención

El modelo institucional de la Fundación Grupo S.E.R se fundamenta en un enfoque teopsicosocial, el cual concibe al ser humano como un ser integral cuya transformación requiere la articulación equilibrada de diversas dimensiones. Este enfoque

integra elementos de la fe cristiana con principios psicológicos y psicosociales, permitiendo una intervención coherente con la realidad emocional y cognitiva de los usuarios.

El Modelo se Estructura en Cuatro Dimensiones Principales

Restauración espiritual

Busca fortalecer la relación personal con Dios como fuente de sentido, identidad y esperanza, promoviendo principios cristianos que orientan el proceso de cambio. A través de este componente se fomentan valores como el amor, el perdón, la gratitud, el servicio y la responsabilidad personal, los cuales actúan como factores protectores frente a la recaída.

Sanidad Emocional

Se orienta a la identificación, comprensión y regulación de emociones como la ansiedad, la frustración, la tristeza y la soledad, las cuales suelen actuar como detonantes del consumo. Este componente acompaña la reconstrucción de áreas emocionales afectadas por experiencias traumáticas, entornos disfuncionales y patrones prolongados de consumo, favoreciendo el desarrollo de una mayor conciencia emocional y habilidades de autorregulación.

Rehabilitación Cognitiva

Tiene como objetivo fortalecer procesos de pensamiento adaptativos, tales como la toma de decisiones, la resolución de problemas, el razonamiento crítico y la identificación de distorsiones cognitivas. Este componente se articula de manera directa con el enfoque cognitivo-conductual, al promover la modificación de pensamientos disfuncionales que sostienen la conducta adictiva y debilitan la percepción de autoeficacia.

Fortalecimiento Físico y Hábitos Saludables

Promueve el autocuidado, la higiene personal, la actividad física moderada y la consolidación de rutinas saludables, reconociendo que el bienestar físico influye de manera significativa en la estabilidad emocional y cognitiva del usuario.

Acompañamiento Familiar

La Fundación Grupo S.E.R reconoce a la familia como un sistema fundamental en los procesos de rehabilitación y prevención de recaídas. En este sentido, desarrolla estrategias de orientación, seguimiento y apoyo dirigidas a padres, cuidadores y redes cercanas, con el propósito de fortalecer los vínculos familiares, mejorar la comunicación y favorecer la corresponsabilidad en el proceso terapéutico. El acompañamiento familiar permite abordar dinámicas relacionales disfuncionales que, en muchos casos, influyen en la perpetuación del consumo y en la dificultad para sostener los cambios logrados.

Rehabilitación Cognitiva

Tiene como objetivo fortalecer procesos de pensamiento adaptativos, tales como la toma de decisiones, la resolución de problemas, el razonamiento crítico y la identificación de distorsiones cognitivas. Este componente se articula de manera directa con el enfoque cognitivo-conductual, al promover la modificación de pensamientos disfuncionales que sostienen la conducta adictiva y debilitan la percepción de autoeficacia.

Fortalecimiento Físico y Hábitos Saludables

Promueve el autocuidado, la higiene personal, la actividad física moderada y la consolidación de rutinas saludables, reconociendo que el bienestar físico influye de manera significativa en la estabilidad emocional y cognitiva del usuario.

Misión y Visión Institucional

La misión de la Fundación Grupo S.E.R es ser un instrumento de restauración integral para personas y familias que enfrentan problemáticas relacionadas con el consumo de sustancias psicoactivas y otras adicciones comportamentales, acompañando cada proceso de transformación de manera cercana, ética y profesional, fundamentada en principios cristianos y valores humanos

universales.

La visión institucional proyecta a la Fundación, hacia el año 2030, como una organización reconocida a nivel nacional e internacional por la efectividad de sus procesos de prevención, tratamiento y rehabilitación de adicciones, por su identidad teocéntrica y cognitivo-conductual, y por el impacto positivo generado en las personas, familias y comunidades a las que sirve, promoviendo líderes restaurados capaces de influir positivamente en su entorno social.

Principios y Valores Institucionales

El actuar de la Fundación Grupo S.E.R se orienta por principios y valores que constituyen la base ética y espiritual de todas las intervenciones. Entre ellos se destacan el amor, la integridad, la honestidad, el respeto, la responsabilidad, el servicio, la disciplina y la confidencialidad. Estos valores guían tanto el acompañamiento a los usuarios como el desempeño de las estudiantes en práctica, promoviendo una atención humanizada, responsable y coherente con el enfoque institucional y con los principios éticos de la Psicología.

Áreas de Intervención y Rol del Área Psicológica

La intervención institucional se desarrolla de manera articulada a través de las áreas espiritual, física, emocional y psicológica. El área psicológica cumple un rol central en la comprensión y transformación de patrones de pensamiento, emociones y conductas asociadas al consumo problemático de sustancias, mediante estrategias psicoeducativas y herramientas basadas en evidencia, siempre bajo supervisión profesional.

En este contexto, la pasantía en Psicología se orienta al apoyo en procesos de observación clínica, acompañamiento en actividades grupales e individuales, implementación de estrategias cognitivo-conductuales, fortalecimiento de la regulación emocional y sistematización de experiencias, contribuyendo tanto al cumplimiento de los objetivos institucionales como a la

formación integral de la estudiante.

Marco Referencial

El presente proyecto de pasantía se desarrolla en el marco de la psicología clínica y la intervención psicosocial en el consumo problemático de sustancias psicoactivas, comprendiendo dicha problemática como un fenómeno complejo y multifactorial que involucra aspectos emocionales, cognitivos, conductuales, familiares y sociales. Diversos autores coinciden en que el consumo de sustancias no puede explicarse únicamente desde factores biológicos o individuales, sino desde la interacción entre el malestar emocional, los patrones de pensamiento y las estrategias de afrontamiento utilizadas por la persona (Beck, Wright, Newman & Liese, 1993).

La literatura especializada ha señalado que una de las variables más relevantes en el mantenimiento del consumo problemático es la dificultad en la regulación emocional. Gross (1998) define la regulación emocional como el conjunto de procesos mediante los cuales las personas influyen en las emociones que experimentan, cuándo las experimentan y cómo las expresan.

Cuando estos procesos son inadecuados o insuficientes, las emociones intensas como la ansiedad, la frustración, la tristeza o la soledad tienden a ser gestionadas de manera desadaptativa, incrementando la vulnerabilidad al consumo de sustancias como estrategia de alivio inmediato (Aldao, Nolen-Hoeksema & Schweizer, 2010).

Desde esta perspectiva, el consumo de sustancias psicoactivas suele funcionar como un mecanismo de afrontamiento emocional, especialmente en personas con baja tolerancia al malestar y escasas habilidades para manejar emociones negativas. Cooper, Frone, Russell y Mudar (1995) señalan que el uso de sustancias como estrategia para regular emociones negativas refuerza el patrón adictivo, ya que proporciona un alivio momentáneo que fortalece el ciclo de

dependencia y dificulta la adopción de estrategias más adaptativas.

En coherencia con lo anterior, el enfoque cognitivo-conductual se ha consolidado como uno de los modelos de intervención con mayor respaldo empírico en el tratamiento de las adicciones.

Este enfoque plantea que las conductas de consumo se mantienen a partir de la interacción entre pensamientos automáticos, creencias disfuncionales, emociones intensas y respuestas conductuales aprendidas (Beck et al., 1993). Distorsiones cognitivas como la minimización del daño, la ilusión de control o la creencia de incapacidad para manejar el malestar sin consumir contribuyen a la persistencia del problema y a la recaída.

Beck (1995) sostiene que la modificación de estos esquemas cognitivos permite reducir la intensidad emocional asociada al consumo y favorecer respuestas más adaptativas frente a situaciones de riesgo. En este sentido, técnicas como la reestructuración cognitiva, los registros de pensamientos y emociones, el análisis funcional de la conducta y el entrenamiento en solución de problemas han demostrado ser eficaces para disminuir el consumo y fortalecer la autorregulación emocional.

Un referente fundamental dentro del abordaje cognitivo-conductual es el modelo de prevención de recaídas, propuesto por Marlatt y Gordon (1985), el cual concibe la recaída como el resultado de la interacción entre situaciones de alto riesgo, estados emocionales negativos y habilidades de afrontamiento insuficientes. Desde este modelo, la recaída no se entiende como un fracaso, sino como un proceso que puede ser anticipado y prevenido mediante el fortalecimiento de la autoeficacia, la identificación temprana de señales de riesgo y la implementación de planes de acción alternativos.

Asimismo, la evidencia empírica ha destacado la importancia del contexto familiar y

social en los procesos de rehabilitación. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) señala que el acompañamiento familiar y el fortalecimiento de redes de apoyo actúan como factores protectores frente al consumo y las recaídas, favoreciendo la adherencia al tratamiento y la sostenibilidad del cambio. Desde un enfoque psicosocial, la intervención debe contemplar no solo al individuo, sino también a los sistemas relacionales que influyen en su comportamiento.

En este contexto, la Fundación Grupo S.E.R se constituye como un referente institucional relevante al implementar un modelo teopsicosocial, el cual integra dimensiones espirituales, emocionales, cognitivas, físicas y sociales. Este modelo reconoce que la rehabilitación efectiva no se limita a la abstinencia del consumo, sino que implica la reconstrucción del sentido de vida, el fortalecimiento de valores y la adopción de hábitos saludables que promuevan el bienestar integral. La integración del componente espiritual, desde una perspectiva estructurada y respetuosa, ha sido identificada como un recurso significativo para fortalecer la motivación al cambio y la adherencia a los procesos terapéuticos (Pargament, 2007).

Desde el ámbito formativo, la pasantía en Psicología se configura como un espacio de articulación entre la teoría y la práctica profesional supervisada, permitiendo la aplicación de conocimientos científicos en contextos reales de intervención. Según Hernández, Fernández y Baptista (2014), este tipo de experiencias favorece la comprensión profunda de los fenómenos estudiados, la sistematización de la experiencia y el desarrollo de competencias clínicas y éticas en los futuros profesionales.

En síntesis, el marco referencial del presente proyecto integra los aportes de la psicología cognitivo-conductual, los modelos de regulación emocional, la prevención de recaídas, los enfoques psicosociales y la experiencia institucional de la Fundación Grupo

S.E.R. Este encuadre sustenta la pertinencia de una intervención orientada al

fortalecimiento de habilidades emocionales y cognitivas como eje central del proceso de rehabilitación, garantizando coherencia académica, relevancia clínica y pertinencia social.

Metodología

El presente proyecto de pasantía se desarrolla bajo un enfoque metodológico mixto, de carácter descriptivo, aplicado e interventivo, propio de los procesos de pasantía académica y sistematización de la experiencia, integrando componentes cualitativos y cuantitativos con el propósito de comprender de manera amplia la problemática relacionada con el manejo inadecuado de las emociones en usuarios con consumo problemático de sustancias psicoactivas.

Desde el enfoque cualitativo, se exploran las experiencias subjetivas de los usuarios, sus percepciones emocionales, pensamientos asociados al consumo y estrategias de afrontamiento utilizadas durante el proceso terapéutico. Por su parte, el enfoque cuantitativo permite la organización y sistematización de información observable y medible, como la frecuencia de emociones predominantes, la identificación de distorsiones cognitivas y el nivel de participación en las actividades terapéuticas.

La integración de ambos enfoques resulta pertinente para el contexto clínico–institucional de la Fundación Grupo S.E.R, ya que posibilita una intervención integral, contextualizada y basada en la evidencia, respetando las particularidades de cada proceso terapéutico.

Tipo de Estudio

El estudio es de tipo descriptivo y aplicado, dado que busca describir las principales dificultades emocionales presentes en los usuarios, tales como ansiedad, frustración y soledad, identificar pensamientos automáticos y distorsiones cognitivas asociadas al consumo de sustancias psicoactivas, y aplicar estrategias cognitivo-conductuales orientadas al fortalecimiento de la regulación emocional y la prevención de recaídas.

Asimismo, el estudio tiene un carácter interventivo y psicoeducativo, en tanto no se

limita a la observación de la problemática, sino que incluye acciones concretas de acompañamiento psicológico, orientación emocional e intervención terapéutica, desarrolladas bajo la supervisión profesional correspondiente.

Población y Contexto de Intervención

La población objeto de estudio está conformada por usuarios de la Fundación Grupo S.E.R, vinculados a los programas de rehabilitación en modalidad internado y ambulatorio, que presentan consumo problemático de sustancias psicoactivas y dificultades asociadas en el manejo emocional.

La intervención se realiza con los usuarios que se encuentran activos en los procesos terapéuticos durante el periodo de la pasantía, seleccionados mediante un muestreo intencional, acorde con los objetivos del proyecto y las dinámicas institucionales.

En cuanto a la caracterización de la población, los participantes corresponden a hombres adultos, con edades variables, provenientes de diversos contextos sociofamiliares, quienes presentan antecedentes de consumo problemático, dificultades en la identificación, expresión y regulación emocional, así como pensamientos automáticos y distorsiones cognitivas que influyen en su proceso de rehabilitación.

El contexto de intervención corresponde al área psicológica y emocional de la Fundación, donde se desarrollan procesos terapéuticos individuales y grupales orientados a la rehabilitación integral y a la prevención de recaídas.

Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información

Para el desarrollo de la pasantía se emplean las siguientes técnicas e instrumentos: Observación clínica supervisada, para identificar conductas, reacciones emocionales y patrones de afrontamiento durante las actividades terapéuticas.

Entrevistas abiertas a los usuarios y al equipo interdisciplinario, orientadas a explorar percepciones sobre el proceso de rehabilitación y las dificultades emocionales recurrentes.

Registros de pensamientos y emociones, que permiten identificar pensamientos automáticos, emociones asociadas y conductas de afrontamiento.

Listas de verificación y registros cuantitativos, para sistematizar información relacionada con la participación, la frecuencia de emociones y la presencia de distorsiones cognitivas.

Procedimiento

La metodología se desarrolla en cuatro fases:

Fase 1. Inducción y Observación Inicial

Conocimiento de los protocolos institucionales, observación clínica supervisada de sesiones individuales y grupales, identificación preliminar de emociones predominantes y aplicación inicial de registros cognitivos y emocionales.

Fase 2. Diagnóstico Participativo

Análisis funcional de las conductas de consumo, identificación de detonantes emocionales y situaciones de riesgo, registro de distorsiones cognitivas y socialización de hallazgos con el equipo interdisciplinario.

Fase 3. Intervención Psicoeducativa

Aplicación de técnicas cognitivo-conductuales, desarrollo de talleres grupales de prevención de recaídas y acompañamiento individual bajo supervisión profesional.

Fase 4. Seguimiento, Evaluación y Cierre

Evaluación del proceso, seguimiento a la aplicación de herramientas emocionales por parte de los usuarios, sistematización de la experiencia y retroalimentación a la institución.

Análisis de la Información

La información cualitativa se analiza mediante análisis temático, identificando categorías relacionadas con emociones, pensamientos y estrategias de afrontamiento.

La información cuantitativa se organiza en registros descriptivos que permiten visualizar frecuencias, niveles de participación y avances observados durante la intervención.

Consideraciones Éticas

El desarrollo de la pasantía se rige por los principios éticos de la Psicología, garantizando la confidencialidad de la información, el respeto por la dignidad humana, el consentimiento informado, la intervención bajo supervisión profesional y el uso responsable de la información recolectada.

Plan de Trabajo

El presente plan de trabajo de pasantía se fundamenta en el enfoque cognitivo-conductual, ampliamente validado en el tratamiento de las adicciones y en la intervención de problemáticas emocionales asociadas. Su objetivo principal es fortalecer la regulación emocional de los usuarios de la Fundación GRUPO SER, de manera que se reduzca la probabilidad de recurrir al consumo de sustancias psicoactivas como estrategia de afrontamiento, mediante la adquisición de herramientas para el trámite adecuado de las emociones.

Para el cumplimiento de este objetivo, el estudiante en formación apoyará de manera activa las actividades institucionales, participando en procesos de intervención psicológica individual y grupal, y aplicando técnicas cognitivo-conductuales específicas bajo la supervisión permanente de la psicóloga encargada del área.

Entre las Principales Estrategias a Implementar se Encuentran

Reestructuración cognitiva, orientada a identificar y modificar pensamientos automáticos y creencias irracionales que intensifican emociones como la ansiedad, la frustración o la soledad, y que contribuyen al mantenimiento de la conducta de consumo.

Registros de pensamientos y emociones, con el fin de que los usuarios reconozcan la relación entre cogniciones, emociones y conductas, y tomen conciencia de los detonantes emocionales asociados al consumo.

Entrenamiento en solución de problemas, diseñado para ampliar el repertorio de estrategias de afrontamiento, favoreciendo la resolución de conflictos sin recurrir al consumo como mecanismo regulador. Entrenamiento en habilidades sociales y asertividad, orientado a mejorar la comunicación, fortalecer la capacidad de decir “no” frente a la presión social y promover la construcción de redes de apoyo saludables.

Técnicas de autorregulación emocional, que incluyen prácticas de relajación, mindfulness y autocontrol, útiles para la reducción de la ansiedad y el fortalecimiento de la tolerancia a la frustración.

Prevención de recaídas, basada en el modelo de Marlatt y Gordon (1985), mediante la identificación de situaciones de alto riesgo, la elaboración de planes de acción alternativos y el fortalecimiento de la autoeficacia para el mantenimiento de la abstinencia.

Estas estrategias se desarrollarán a través de talleres psicoeducativos grupales y acompañamientos individuales, en los cuales la participación activa de los usuarios constituye un componente fundamental. La experiencia práctica busca que los participantes no solo adquieran herramientas cognitivas y emocionales, sino que logren aplicarlas de manera funcional en su vida cotidiana, fortaleciendo su proceso de rehabilitación y reduciendo el riesgo de recaídas.

El rol del pasante será el de facilitador de procesos psicoeducativos, apoyo en intervenciones individuales y grupales, así como responsable de la sistematización de experiencias clínicas derivadas de la práctica. Todas las actividades se desarrollarán bajo supervisión profesional, garantizando la pertinencia de las intervenciones, la seguridad de los usuarios y la adecuada adaptación a las necesidades particulares de la población atendida.

Asimismo, el plan de trabajo busca generar un impacto a nivel comunitario dentro de la Fundación GRUPO SER, promoviendo espacios de reflexión grupal que permitan a los usuarios reconocerse en las experiencias de sus pares. El trabajo grupal, desde una perspectiva cognitivo-conductual, favorece la identificación de emociones compartidas, fortalece el apoyo mutuo y contribuye a disminuir la percepción de soledad y aislamiento que suele acompañar los procesos de rehabilitación. La socialización de estrategias de afrontamiento en contextos grupales potencia el aprendizaje vicario, la motivación al cambio y el compromiso con la abstinencia.

De manera transversal, el plan incorpora la sistematización de experiencias como un eje fundamental, con el propósito de recoger aprendizajes, logros y barreras identificadas durante el proceso de intervención. Este componente permitirá fortalecer las prácticas clínicas institucionales y aportar insumos académicos relevantes para la formación del estudiante y futuras investigaciones en el campo de la psicología de las adicciones.

En síntesis, este plan de trabajo reconoce que el manejo inadecuado de las emociones constituye un factor central en el mantenimiento del consumo problemático en esta población. A través de la implementación de técnicas cognitivo-conductuales validadas por la literatura científica, se busca ofrecer alternativas de afrontamiento funcionales que permitan reducir la dependencia al consumo, prevenir recaídas, fortalecer la adherencia terapéutica y avanzar en la construcción de un proyecto de vida más saludable. De esta manera, la pasantía no solo cumple con los objetivos de formación académica, sino que aporta de manera directa al cumplimiento de la misión institucional de la Fundación GRUPO SER, orientada a la restauración integral y al acompañamiento en procesos de rehabilitación y prevención de adicciones.

Muestra

La muestra del presente proyecto de pasantía estuvo conformada por 30 usuarios de sexo masculino, seleccionados de una población total de 57 usuarios vinculados a los programas de rehabilitación de la Fundación Grupo S.E.R. La selección se realizó mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, teniendo en cuenta criterios clínicos, de disponibilidad y pertinencia en relación con los objetivos del proceso de intervención psicológica.

Los participantes presentaban edades comprendidas entre los 15 y los 30 años, de acuerdo con la información consignada en las historias clínicas institucionales. La población intervenida se caracteriza por presentar consumo problemático de sustancias psicoactivas, así como dificultades asociadas en la regulación emocional, especialmente en el manejo de emociones como la ansiedad, la frustración y la soledad, identificadas como detonantes frecuentes del consumo y de posibles recaídas.

La selección de los usuarios priorizó aquellos casos en los que la problemática emocional resultaba más significativa, criterio establecido a partir de la revisión de historias clínicas, la observación clínica supervisada y la información suministrada por el equipo interdisciplinario de la Fundación. En este sentido, se incluyeron principalmente usuarios que presentaban dificultades en la identificación, expresión y regulación de sus emociones, así como la presencia de pensamientos disfuncionales asociados al consumo de sustancias.

Las intervenciones con la muestra se desarrollaron principalmente en modalidad individual, de acuerdo con las necesidades particulares de cada usuario y el momento específico de su proceso de rehabilitación. Durante los acompañamientos individuales se trabajó de manera personalizada el reconocimiento emocional, la identificación de pensamientos automáticos, la expresión de sentimientos y el fortalecimiento de la autoestima, utilizando herramientas

terapéuticas coherentes con el enfoque cognitivo- conductual.

Entre las estrategias implementadas se incluyeron ejercicios guiados de expresión emocional y herramientas simbólicas y reflexivas como el espejo al alma, el árbol de la autoestima, la carta a mi futuro yo, la rueda de la vida, así como ejercicios orientados a la evaluación y construcción de la confianza. La selección de cada herramienta respondió a la problemática específica identificada en cada usuario, procurando una intervención flexible, pertinente y ajustada a su proceso terapéutico.

Asimismo, en los casos de usuarios que presentaban doble diagnóstico (consumo problemático de sustancias y sintomatología asociada a otros trastornos psicológicos), se priorizó la implementación de intervenciones artísticas y expresivas, tales como actividades creativas guiadas, dibujo, escritura terapéutica y ejercicios simbólicos. Estas estrategias facilitaron la expresión emocional y la regulación afectiva, especialmente en aquellos usuarios con mayores dificultades para la verbalización de sus emociones.

La participación de los usuarios fue voluntaria y se desarrolló respetando los principios éticos de la Psicología, garantizando la confidencialidad, el respeto por la dignidad humana y el consentimiento informado, bajo la supervisión permanente del equipo profesional de la Fundación Grupo S.E.R. La información obtenida durante las intervenciones fue utilizada exclusivamente con fines académicos y formativos, asegurando el uso responsable de los datos y la protección de la identidad de los participantes.

Figura 1

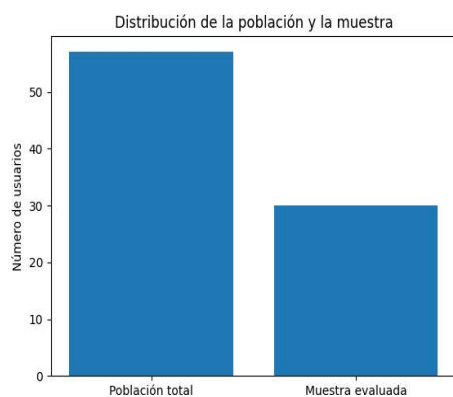
Distribución de la Muestra por Sexo



Nota. La muestra está compuesta por 30 participantes de sexo masculino. Elaboración propia.

Figura 2

Distribución de la Población Total y la Muestra Evaluada.



Nota. La población total estuvo conformada por 57 usuarios, de los cuales se evaluó una muestra de 30 participantes. Elaboración propia.

Resultados

En el marco del proyecto de pasantía desarrollado en la Fundación Grupo SER, se aplicó una encuesta a 30 usuarios masculinos con edades entre los 20 y 35 años, vinculados a procesos de rehabilitación por consumo de sustancias psicoactivas. El propósito principal de este instrumento fue evaluar el impacto de las intervenciones psicológicas orientadas al fortalecimiento de la regulación emocional desde el enfoque cognitivo-conductual, con el fin de prevenir recaídas, favorecer la adherencia al tratamiento y promover la construcción de proyectos de vida saludables.

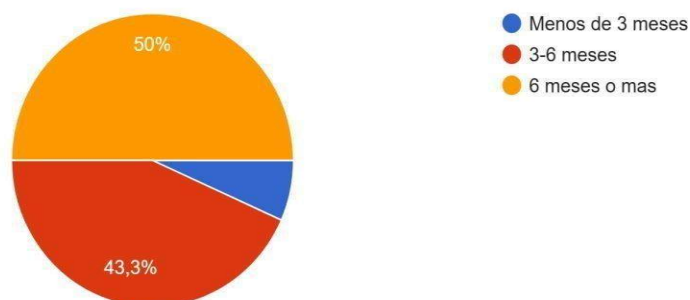
La encuesta se estructuró considerando los objetivos específicos del proyecto, los cuales incluyeron la identificación de dificultades en la regulación emocional, el desarrollo de estrategias de afrontamiento adaptativo, el fortalecimiento del compromiso terapéutico y la promoción del bienestar psicosocial. En este sentido, las preguntas estuvieron orientadas a explorar la percepción de los usuarios frente a los cambios emocionales, conductuales y motivacionales derivados del proceso terapéutico.

Los resultados obtenidos permiten analizar tanto los avances alcanzados como los aspectos que requieren continuidad en la intervención, ofreciendo una visión integral del impacto del proceso de rehabilitación. Asimismo, estos hallazgos constituyen un insumo relevante para valorar el cumplimiento de los objetivos del proyecto y la efectividad de las estrategias psicológicas implementadas durante la pasantía.

Figura 3*Análisis por Dimensión y Pregunta Caracterización de la Población*

Tiempo en el proceso de rehabilitación

30 respuestas



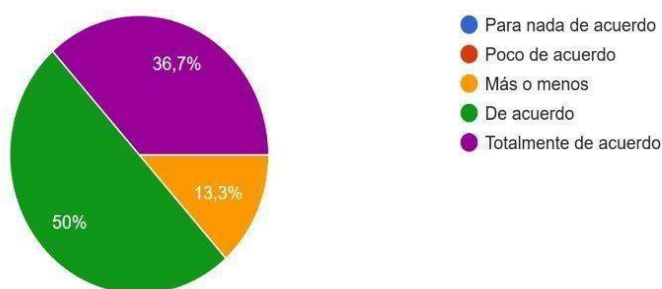
En relación con el tiempo de permanencia en el proceso terapéutico, el 50% de los usuarios reporta seis meses o más en rehabilitación, mientras que el 43,3% se encuentra entre tres y seis meses. Esto evidencia una población con cierta estabilidad en el proceso, condición favorable para la consolidación de habilidades cognitivas, conductuales y emocionales a largo plazo.

Figura 4

Identificación emocional Previa a la Impulsividad

Regulación emocional (identificación y manejo) 1. Puedo identificar lo que estoy sintiendo antes de actuar impulsivamente.

30 respuestas



Pregunta 1: Puedo identificar lo que estoy sintiendo antes de actuar impulsivamente

Dimensión: Regulación emocional

Pregunta 1. Identificación Emocional

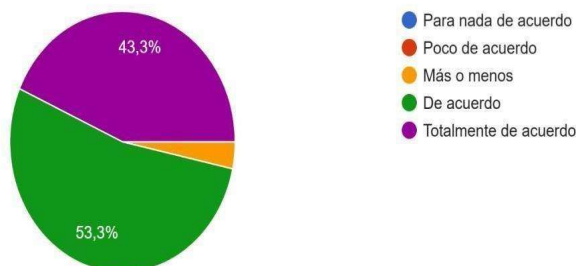
El 86,7% de los participantes manifiesta poder identificar sus emociones antes de actuar impulsivamente. Este resultado indica avances significativos en conciencia emocional, elemento clave para reducir respuestas impulsivas asociadas al consumo.

Figura 5

Uso de Estrategias Terapéuticas para Manejo Emocional

2. Utilizo estrategias aprendidas en terapia para manejar emociones difíciles

30 respuestas



Pregunta 2: Utilizo estrategias aprendidas en terapia para manejar emociones difíciles.

Pregunta 2. Uso de Estrategias Terapéuticas

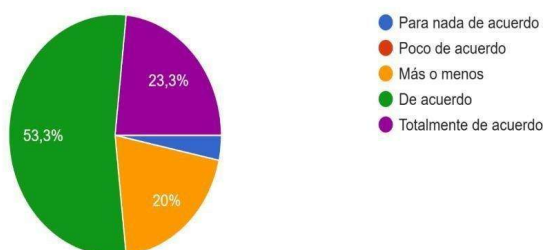
El 96,6% afirma utilizar estrategias aprendidas en terapia para manejar emociones difíciles. Esto evidencia una adecuada internalización de herramientas cognitivo- conductuales y su transferencia a la vida cotidiana.

Figura 6

Regulación Emocional sin Recurrir al Consumo

3. Cuando me siento alterado, logro calmarme sin recurrir al consumo.

30 respuestas



Pregunta 3: Cuando me siento alterado, logro calmarme sin recurrir al consumo.

Pregunta 3. Autorregulación sin Consumo

El 76,6% refiere lograr calmarse sin recurrir a sustancias, aunque aproximadamente un

20% se ubica en respuestas intermedias, lo que sugiere la necesidad de continuar fortaleciendo habilidades de afrontamiento en situaciones de alta carga emocional.

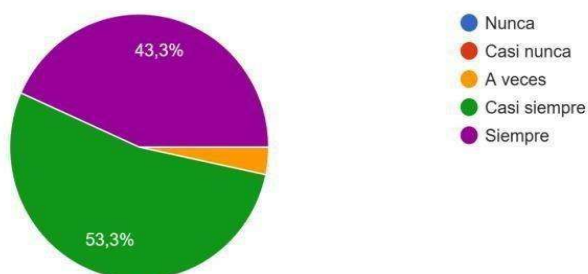
Dimensión: Prevención de Recaídas

Figura 7

Reconocimiento de Situaciones de Riesgo

Prevención de recaídas y situaciones de riesgo 4. Reconozco las situaciones que pueden poner en riesgo mi abstinencia.

30 respuestas



Pregunta 4: Reconozco las situaciones que pueden poner en riesgo mi abstinencia.

Pregunta 4. Reconocimiento de Situaciones de Riesgo

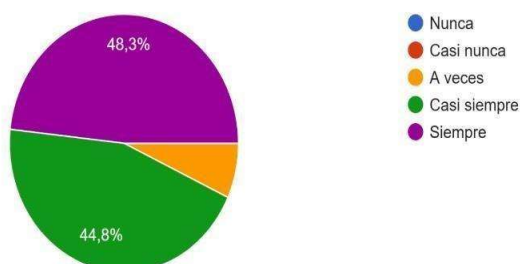
El 96,6% identifica casi siempre o siempre los factores de riesgo, lo que indica avances en conciencia situacional y autocuidado.

Figura 8

Plan de Afrontamiento Ante Riesgo de Consumo

5. Tengo un plan para manejar situaciones que podrían llevarme a consumir.

29 respuestas



Pregunta 5: Tengo un plan para manejar situaciones que podrían llevarme a consumir.

Pregunta 5. Plan de Manejo Ante Riesgo

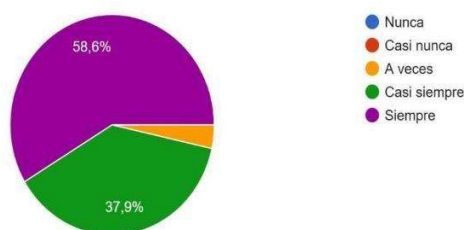
El 93,1% manifiesta contar con un plan para enfrentar posibles situaciones de consumo, aspecto central en la prevención de recaídas desde el enfoque cognitivo- conductual.

Figura 9

Plan de Afrontamiento Ante Riesgo de Consumo

6. Aplico lo aprendido para evitar recaídas.

29 respuestas



Pregunta 6: Aplico lo aprendido para evitar recaídas.

Pregunta 6. Aplicación de Aprendizajes para Evitar Recaídas

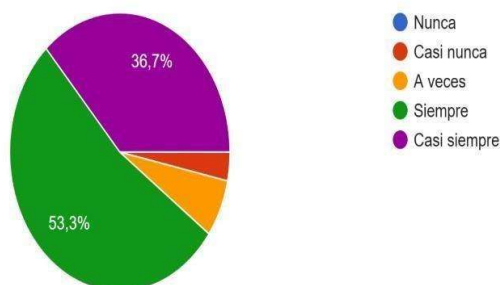
El 96,5% reporta aplicar lo aprendido en terapia, lo que refleja una adecuada generalización del aprendizaje terapéutico.

Figura 10

Participación Activa en el Proceso Terapéutico

Adherencia al tratamiento 7. Participo activamente en las sesiones y actividades del proceso.

30 respuestas



Pregunta 7: Participo activamente en las sesiones y actividades del proceso.

Pregunta 7. Participación Activa

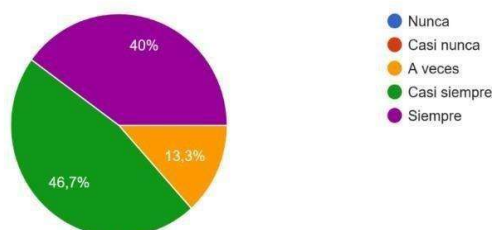
El 90% de los usuarios participa activamente en las sesiones, evidenciando compromiso terapéutico y motivación hacia el cambio.

Figura 11

Seguimiento de Recomendaciones Terapéuticas

8. Sigo las recomendaciones y tareas propuestas en terapia.

30 respuestas



Pregunta 8: Sigo las recomendaciones y tareas propuestas en terapia.

Pregunta 8. Seguimiento de Recomendaciones

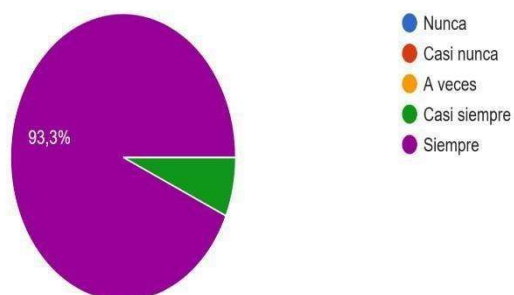
El 86,7% refiere cumplir las tareas terapéuticas, validando la metodología de intervención basada en práctica continua fuera de sesión.

Figura 12

Claridad en Metas Personales

Proyecto de vida y bienestar psicosocial 9. Tengo metas claras que quiero alcanzar en mi vida.

30 respuestas



Pregunta 9: Tengo metas claras que quiero alcanzar en mi vida.

Pregunta 9. Claridad en Metas de Vida

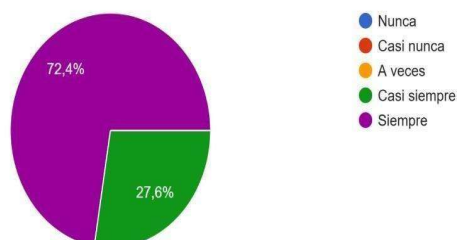
El 93,3% manifiesta tener metas claras, lo que indica avances en la construcción de sentido vital y motivación hacia el cambio.

Figura 13

Motivación Hacia un Futuro Diferente

10 . Mi proceso de rehabilitación me motiva a construir un futuro diferente.

29 respuestas



Pregunta 10: Mi proceso de rehabilitación me motiva a construir un futuro diferente.

Pregunta 10. Motivación Hacia un Futuro Diferente.

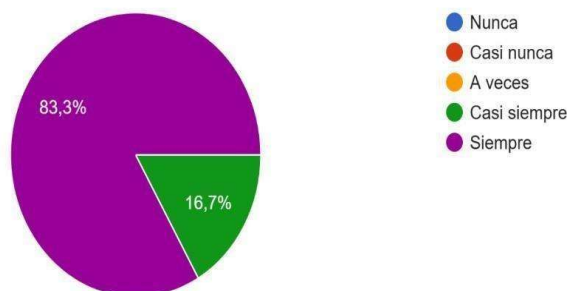
El 100% expresa motivación para construir un futuro distinto, indicador positivo en procesos de resignificación personal.

Figura 14

Compromiso con Cambios Positivos

11. Me siento comprometido con mantener cambios positivos en mi vida.

30 respuestas



Pregunta 11: Me siento comprometido con mantener cambios positivos en mi vida

Pregunta 11. Compromiso con los Cambios Positivos

También el 100% manifiesta compromiso con el mantenimiento de los cambios, lo cual favorece la sostenibilidad del proceso de rehabilitación.

De manera global, los resultados evidencian una evolución favorable en la transición del control externo hacia el control interno del comportamiento. Los usuarios no solo mantienen asistencia al tratamiento, sino que han desarrollado herramientas cognitivas y emocionales que les permiten reconocer factores de riesgo, gestionar emociones y proyectar un futuro sin consumo.

Se observa especialmente que la población masculina joven responde positivamente a estrategias estructuradas, como planes de acción, tareas terapéuticas y ejercicios de regulación emocional. La regulación emocional, inicialmente identificada como dificultad significativa, comienza a consolidarse como habilidad protectora frente a recaídas.

Los resultados obtenidos permiten evidenciar el cumplimiento de los objetivos planteados:

Fortalecimiento de la regulación emocional:

La mayoría de los usuarios logra identificar emociones y aplicar estrategias de autorregulación.

Diseño e implementación de estrategias cognitivo-conductuales:

Alta utilización de herramientas terapéuticas aprendidas.

Desarrollo de habilidades de afrontamiento adaptativo:

Reducción del uso del consumo como mecanismo regulador emocional.

Favorecimiento de la adherencia al tratamiento:

Alta participación y cumplimiento de tareas terapéuticas.

Promoción del proyecto de vida:

Claridad en metas, motivación futura y compromiso con cambios positivos.

Los resultados de la encuesta evidencian que el proceso de intervención psicológica ha generado un impacto positivo en los usuarios, particularmente en regulación emocional, prevención de recaídas, adherencia terapéutica y construcción de proyectos de vida saludables.

Estos avances sugieren que el fortalecimiento emocional y cognitivo favorece el mantenimiento de la abstinencia y la consolidación de cambios personales sostenibles.

Impacto Esperado

Se espera que genere un impacto positivo a nivel individual, institucional y profesional, al fortalecer los procesos de regulación emocional en usuarios con consumo problemático de sustancias psicoactivas, desde un enfoque cognitivo-conductual aplicado en un contexto de rehabilitación.

A nivel individual, se espera que los usuarios fortalezcan su capacidad para identificar, expresar y regular sus emociones de manera consciente y adaptativa. Este fortalecimiento permitirá una mayor comprensión de los factores emocionales y cognitivos asociados al consumo, favoreciendo el reconocimiento de detonantes emocionales, vacíos afectivos y patrones de pensamiento disfuncionales. Como consecuencia, se espera que los usuarios desarrollen estrategias de afrontamiento más saludables, disminuyendo la impulsividad emocional y reduciendo el riesgo de recaídas durante y después del proceso de rehabilitación.

Asimismo, se espera que el proceso de intervención contribuya al fortalecimiento de la autoestima, la autoimagen y la responsabilidad personal frente al proceso de cambio. La apertura emocional y el autoconocimiento promovidos durante las intervenciones permitirán a los usuarios establecer una relación más consciente consigo mismos, favoreciendo la toma de decisiones orientadas al bienestar psicológico y a la construcción de proyectos de vida más saludables.

A nivel terapéutico, se espera que la implementación de herramientas cognitivo-conductuales y estrategias expresivas facilite la adherencia al proceso psicológico, incrementando la participación activa de los usuarios y fortaleciendo el vínculo terapéutico. En los usuarios con doble diagnóstico, se espera que las intervenciones artísticas guiadas contribuyan a una mayor expresión emocional y regulación afectiva, permitiendo abordar el

malestar emocional de manera más accesible y efectiva.

A nivel institucional, el proyecto se espera que aporte insumos significativos para el fortalecimiento de los programas de intervención psicológica del centro de rehabilitación, evidenciando la importancia de integrar de manera sistemática el trabajo de la regulación emocional dentro del tratamiento del consumo de sustancias. Los resultados y la sistematización del proceso podrán servir como base para la implementación de programas similares y para la mejora continua de las estrategias de atención psicológica.

Análisis y Discusión

Los resultados obtenidos durante el desarrollo del proyecto de pasantía evidencian que el fortalecimiento de la regulación emocional constituye un componente fundamental dentro de los procesos de rehabilitación por consumo problemático de sustancias psicoactivas. En coherencia con los objetivos planteados —orientados a fortalecer la regulación emocional, prevenir recaídas, favorecer la adherencia terapéutica y promover la construcción de proyectos de vida saludables— los hallazgos reflejan avances significativos en las dimensiones emocionales, cognitivas y psicosociales de los usuarios vinculados al proceso terapéutico en la Fundación Grupo SER.

Desde la perspectiva de la regulación emocional, los resultados indican que la mayoría de los participantes ha desarrollado mayor conciencia sobre sus estados emocionales y una mayor capacidad para identificar emociones antes de reaccionar impulsivamente. Este aspecto resulta especialmente relevante si se considera que, en etapas iniciales del consumo problemático, las emociones intensas suelen funcionar como detonantes directos del uso de sustancias. En este sentido, los hallazgos coinciden con lo planteado por James Gross, quien sostiene que la regulación emocional implica procesos de identificación, comprensión y modulación de las emociones, y que su déficit aumenta la probabilidad de respuestas desadaptativas ante el malestar.

Asimismo, la implementación del enfoque cognitivo-conductual permitió evidenciar la relación funcional entre pensamiento, emoción y conducta adictiva. Los resultados sugieren que muchos usuarios presentaban inicialmente pensamientos automáticos negativos y distorsiones cognitivas que reforzaban la conducta de consumo, tales como la minimización del daño, la ilusión de control o la percepción de incapacidad para tolerar el malestar sin recurrir a la

sustancia. Tal como plantea Aaron T. Beck, estas creencias disfuncionales influyen en la interpretación de las experiencias y pueden perpetuar conductas problemáticas. La reestructuración cognitiva aplicada durante la intervención facilitó cambios en la percepción de autoeficacia, promoviendo mayor control emocional y conductual.

En relación con la prevención de recaídas, los resultados evidencian avances en la identificación de situaciones de riesgo y en el desarrollo de estrategias de afrontamiento adaptativas. La mayoría de los participantes reporta reconocer factores desencadenantes y contar con planes para enfrentarlos, lo cual representa un elemento protector frente a la recaída. Este hallazgo se encuentra en concordancia con los planteamientos de G. Alan Marlatt, quien destaca que la recaída no depende únicamente del deseo de consumir, sino de la ausencia de habilidades para afrontar situaciones emocionalmente demandantes.

Un aspecto particularmente significativo de los resultados se relaciona con la construcción de proyecto de vida. Los participantes manifestaron mayor claridad en sus metas personales, motivación hacia un futuro diferente y compromiso con mantener cambios positivos. Este hallazgo trasciende la abstinencia como objetivo único del tratamiento y evidencia un proceso de resignificación personal. Desde una perspectiva clínica, la construcción de un proyecto de vida opera como factor protector frente al consumo, ya que proporciona propósito, sentido y dirección, elementos esenciales para sostener procesos de cambio a largo plazo.

Adicionalmente, el componente biopsicosocial y espiritual presente en el modelo de intervención contribuyó a fortalecer la motivación hacia el cambio y la adherencia terapéutica. En concordancia con los planteamientos de Kenneth Pargament, la espiritualidad puede funcionar como recurso de afrontamiento que favorece la resiliencia, el sentido de vida y la estabilidad emocional en procesos de recuperación.

Otro aspecto relevante observado en los resultados es la relación entre regulación emocional y adherencia al tratamiento. A medida que los usuarios desarrollaron mayor capacidad para manejar emociones difíciles, aumentó su participación en sesiones terapéuticas y el cumplimiento de recomendaciones clínicas. Esto sugiere que la regulación emocional no solo impacta la conducta de consumo, sino también la motivación hacia el proceso terapéutico, constituyéndose en un factor facilitador del cambio psicológico.

En términos generales, los resultados evidencian una transición progresiva desde estrategias evitativas basadas en el consumo hacia habilidades adaptativas de afrontamiento emocional. Este cambio implica no solo la disminución del riesgo de recaída, sino también una mejora en el bienestar psicosocial, la autoestima, las relaciones interpersonales y la percepción de control personal.

Finalmente, los hallazgos permiten concluir que el fortalecimiento de la regulación emocional desde el enfoque cognitivo-conductual constituye una estrategia pertinente y efectiva en contextos de rehabilitación por consumo de sustancias psicoactivas. La integración de componentes emocionales, cognitivos, conductuales y existenciales favorece procesos de cambio más estables, promueve la adherencia terapéutica y facilita la construcción de proyectos de vida saludables, contribuyendo al mantenimiento de la abstinencia y al bienestar integral de los usuarios.

Presupuesto

Para el desarrollo de la pasantía no se requirió la asignación ni ejecución de un presupuesto económico específico. Las actividades de intervención psicológica se llevaron a cabo dentro de las instalaciones del centro de rehabilitación, el cual proporcionó de manera integral los recursos físicos, materiales y logísticos necesarios para la implementación de cada una de las sesiones.

La fundación facilitó los materiales terapéuticos utilizados durante las intervenciones, tales como elementos para actividades artísticas, papelería, formatos de registro, espacios adecuados para la atención psicológica y demás recursos requeridos para el desarrollo de las herramientas terapéuticas aplicadas. Asimismo, el acompañamiento institucional permitió la ejecución del proyecto sin incurrir en costos adicionales.

Referencias Bibliográficas

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*(2), 217–237. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34864568/>
- American Psychiatric Association. (2013). *DSM-5: Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (5.^a ed.). Editorial Médica Panamericana.
- American Psychiatric Association. (2022). *DSM-5-TR: Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (texto revisado)*. Editorial Médica Panamericana.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (2010). *Terapia cognitiva de la depresión*. Desclée de Brouwer.
- Beck, A. T., Wright, F. D., Newman, C. F., & Liese, B. S. (1993). *Cognitive therapy of substance abuse*. Guilford Press.
- Beck, J. S. (2015). *Terapia cognitiva: Conceptos básicos y avanzados* (2.^a ed.). Desclée de Brouwer.
- Beck, J. S., & Beck, A. T. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. Guilford Press.
- Becoña, E. (2016). *Trastornos relacionados con sustancias y trastornos adictivos*. Síntesis.
- Becoña, E., Cortés, M., & Giménez-García, C. (2017). *Manual de adicciones para psicólogos*.
- Caballo, V. E. (2014). *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta* (2.^a ed.). Siglo XXI.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological*

- Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Kaminer, Y., & Waldron, H. B. (2009). *Evidence-based cognitive-behavioral therapies for adolescent substance use disorders: Applications and challenges*. Cambridge University Press.
- Linehan, M. M. (2015). *Manual de tratamiento de la terapia dialéctico-conductual*. Paidós.
- Marlatt, G. A., & Donovan, D. M. (2005). *Relapse prevention: Maintenance strategies in the treatment of addictive behaviors* (2nd ed.). Guilford Press.
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2018). *Lineamientos para la atención integral del consumo de sustancias psicoactivas*. Gobierno de Colombia.
- Montesinos, L., & Hernández, A. (2018). Intervenciones psicológicas en adicciones desde el enfoque cognitivo-conductual. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 50(3), 179–189.
- Moral, M. V., Ovejero, A., & Sirvent, C. (2019). Regulación emocional y conductas adictivas. *Anales de Psicología*, 35(2), 305–315. <https://doi.org/10.6018/analesps.35.2.338021>
- Organización Mundial de la Salud. (2014). *Guía de intervención mhGAP para los trastornos mentales, neurológicos y por uso de sustancias*. OMS.
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11)*. OMS.
- Pargament, K. I. (2007). *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. Guilford Press.
- Ruiz, M. A., Díaz, M. I., & Villalobos, A. (2012). *Manual de técnicas de intervención cognitivo-conductuales*. Desclée de Brouwer.
- Santrock, J. W. (2017). *Psicología del desarrollo: El ciclo vital*. McGraw-Hill Education.
- Velásquez, J., Martínez, L., & Cumsille, F. (2018). Regulación emocional y prevención de

recaídas en consumo de sustancias. *Revista Colombiana de Psicología*, 27(2).