



El deporte como herramienta de rehabilitación social para jóvenes y adultos con problemas de drogadicción y alcoholismo

Sports as a social rehabilitation tool for young people and adults with drug addiction and alcoholism problems

José Jesús Matos Ceballos*

jmatos@pampano.unacar.mx

Julio César Ambris Sandoval*

jambris@pampano.unacar.mx

Enrique Rafael Farfán Heredia*

efarfán@pampano.unacar.mx

Oscar Enrique Mato Medina*

omato@pampano.unacar.mx

Marisol Toledo Sánchez*

mtoledo@pampano.unacar.mx

*Universidad Autónoma del Carmen, México

Recibido: 01/06/2025-Aceptado: 07/08/2025

Correspondencia: jmatos@pampano.unacar.mx

RESUMEN

El deporte es un agente formador de valores que, de primera mano, apoya en la prevención de adicciones en edades tempranas, siendo de gran ayuda en la formación de la personalidad del ser humano. Sin embargo, cuando las personas vulnerables caen en malos hábitos, como la drogadicción y el alcoholismo, el deporte adquiere un papel crucial en su proceso de rehabilitación. Este estudio se llevó a cabo en el municipio de Ocosingo, Chiapas, México, específicamente en el Barrio Nuevo, donde se utilizó el baloncesto como una herramienta para reducir los índices de consumo de drogas y alcohol en la comunidad. Durante la investigación, se implementó un curso de entrenamiento en baloncesto, en el que los participantes adquirieron conocimientos sobre los fundamentos técnicos y tácticos del deporte, además de recibir preparación física y teórica, incluyendo la reglamentación del baloncesto. Los participantes estuvieron directamente involucrados en la práctica y el entrenamiento, con la oportunidad de competir a nivel amateur contra otros barrios y municipios. El objetivo de esta investigación fue analizar cómo el baloncesto influye en el proceso de rehabilitación de personas con problemas de alcoholismo y drogodependencia en esta ciudad. A través de encuestas y tests aplicados a los participantes, se obtuvieron resultados cuantitativos y cualitativos que permitieron comprobar la hipótesis planteada: la implementación de un programa de recreación deportiva mejoró significativamente la rehabilitación de las personas afectadas.

Palabras claves: Deporte, jóvenes, drogas

ABSTRACT

Sport is a value-forming agent that, first-hand, supports the prevention of addictions at an early age, being of great help in the formation of the personality of human beings. However, when vulnerable people fall into bad habits, such as drug addiction and alcoholism, sport plays a crucial role in their rehabilitation process. This study was carried out in the municipality of Ocosingo, Chiapas, Mexico, specifically in Barrio Nuevo, where basketball was used as a tool to reduce rates of drug and alcohol consumption in the community. During the research, a basketball training course was implemented, in which the participants acquired knowledge about the technical and tactical foundations of the sport, in addition to receiving physical and theoretical preparation, including basketball regulations. Participants were directly involved in practice and training, with the opportunity to compete at an amateur level against other neighborhoods and municipalities. The objective of this research was to analyze how basketball influences the rehabilitation process of people with alcoholism and drug addiction problems in this city. Through surveys and tests applied to the participants, quantitative and qualitative results were obtained that allowed us to verify the proposed hypothesis: the implementation of a sports recreation program significantly improved the rehabilitation of the affected people.

Keywords: Sports, youth, drugs

Cómo citar

Matos Ceballos, J. J., Ambris Sandoval, J. C., Farfán Heredia, E. R., Mato Medina, O. E., & Toledo Sánchez, M. (2025). El deporte como herramienta de rehabilitación social para jóvenes y adultos con problemas de drogadicción y alcoholismo. *GADE: Revista Científica*, 5(3), 345-363. <https://doi.org/10.63549/rg.v5i3.714>



INTRODUCCIÓN

El fenómeno de la drogadicción y el alcoholismo es un problema social que afecta a una gran parte de la población mundial, con repercusiones devastadoras en la salud, las relaciones interpersonales y la integración social de quienes lo padecen. En particular, los jóvenes y adultos en contextos de vulnerabilidad se ven especialmente expuestos a estos problemas, los cuales, una vez instaurados, son difíciles de erradicar sin una intervención integral que abarque tanto aspectos físicos como emocionales y sociales.

En la actualidad, los malos hábitos han ganado un terreno considerable en la vida y el desarrollo de las personas. Cada vez somos más vulnerables a caer en las peligrosas redes del alcoholismo y la drogadicción, afectando a individuos sin distinción de género, raza o religión; nadie está exento de este problema. Este fenómeno es particularmente alarmante, ya que la drogadicción y el alcoholismo no solo se manifiestan en la etapa adulta, sino que también afectan a personas en edades tempranas.

Quienes padecen estas dependencias no solo enfrentan problemas fisiológicos, sino también psicológicos, como la autocompasión, la inseguridad y el miedo, que los llevan a

una disminución de la autoestima. Este deterioro emocional, a su vez, los margina y socava su dignidad, colocándolos en una situación crítica. La cadena de problemas asociados con las adicciones convierte a estas personas en blancos fáciles para la desesperanza y la falta de productividad, lo que contribuye al aumento de la delincuencia y la inseguridad en barrios vulnerables. Sin alternativas, muchos de estos individuos recurren a la delincuencia como una salida fácil, agravando aún más la situación social (Polo et al., 2017).

La dependencia a sustancias como el alcohol y las drogas no surge de la noche a la mañana; es un proceso gradual que comienza con la ingesta de pequeñas cantidades. Al principio, el consumo puede parecer inofensivo, pero cuando se convierte en un hábito diario, el cuerpo y la mente empiezan a desarrollar una ansiedad creciente al no recibir la sustancia. Esta ansiedad es el preludio de una adicción que se profundiza con el tiempo (García, Massó & Torres, 2023). A medida que el cuerpo se acostumbra a la cantidad inicialmente consumida, los efectos placenteros disminuyen, llevando a la persona a aumentar la dosis para alcanzar la misma sensación de satisfacción. Este aumento en el



consumo no solo refuerza la dependencia física, sino que también desencadena una serie de problemas tanto físicos como sociales.

A nivel físico, el incremento en la ingesta de estas sustancias puede llevar a una serie de complicaciones de salud. El cuerpo, al ser constantemente bombardeado con cantidades crecientes de drogas o alcohol, comienza a deteriorarse, mostrando signos de daño en órganos vitales, debilitamiento del sistema inmunológico, y alteraciones en el funcionamiento cerebral. Estos efectos no solo afectan el bienestar físico del individuo, sino que también tienen repercusiones en su entorno social (Rosales et al., 2023). La necesidad compulsiva de consumir más puede llevar a comportamientos erráticos, problemas en las relaciones interpersonales, y una mayor vulnerabilidad a la marginalización social. En última instancia, la dependencia no solo daña el cuerpo, sino que también desgarrar el tejido social, creando un ciclo de deterioro que es difícil de romper.

Sin duda, uno de los mejores ejemplos de cómo el deporte puede promover la integración social es la organización de competiciones para personas con discapacidades físicas y

sensoriales. Los Juegos Paralímpicos representan la máxima expresión de este esfuerzo por la inclusión. Atletas con diversas capacidades diferentes han logrado reinsertarse social y deportivamente, dando muestras de liderazgo, valor, disciplina y entusiasmo al competir en eventos de gran envergadura. Esto demuestra que incluso quienes enfrentan retos mayores pueden alcanzar el éxito y sentirse plenamente integrados a la sociedad a través del deporte (Rodríguez et al., 2011).

Algo similar ocurre con las personas que han logrado rehabilitarse de problemas de drogadicción. Cuando estas personas logran superar sus adicciones y reintegrarse a la comunidad, el deporte les ofrece una vía excelente para continuar su proceso de recuperación e inclusión. Al participar en actividades deportivas, no sólo mejoran su salud física y mental, sino que también fortalecen sus lazos sociales, desarrollan habilidades y disciplina, y adquieren un sentido de propósito y pertenencia. Todo esto les ayuda a reafirmar su autoestima y a encontrar un lugar de aceptación dentro de la sociedad.

En ambos casos, el deporte se erige como una herramienta poderosa para derribar barreras, fomentar el respeto y la



empatía, y promover la igualdad de oportunidades. Cuando las personas con discapacidades o adicciones logran destacar en el ámbito deportivo, envían un mensaje claro de que son capaces, valiosos y merecedores de pertenecer a la comunidad en igualdad de condiciones. Este efecto positivo trasciende el ámbito del deporte y se extiende a todos los ámbitos de la vida social.

En este contexto, el deporte emerge no solo como un medio para mejorar la condición física, sino también como una herramienta poderosa de rehabilitación social. A través del deporte, se promueven valores como la disciplina, el respeto, el trabajo en equipo y la perseverancia, elementos esenciales en la reconstrucción de la identidad y la autoestima de las personas que luchan contra las adicciones. Este enfoque multidimensional del deporte lo convierte en un agente de cambio, capaz de transformar vidas y comunidades enteras.

La presente investigación se centra en el municipio de Ocosingo, Chiapas, México, una región caracterizada por altos índices de pobreza y problemas sociales, donde la drogadicción y el alcoholismo han alcanzado niveles alarmantes, afectando principalmente a

los jóvenes. En particular, el Barrio Nuevo de esta localidad se ha visto gravemente afectado, lo que llevó a la implementación de un proyecto piloto que utiliza el baloncesto como medio de intervención.

El baloncesto fue seleccionado por su capacidad para involucrar activamente a los participantes, fomentando la cooperación y el compromiso personal. El programa diseñado incluyó no solo la enseñanza de las técnicas y tácticas del juego, sino también la inculcación de valores a través de la competencia sana y el ejercicio regular. Este estudio busca evaluar el impacto de dicho programa en la rehabilitación de personas con problemas de alcoholismo y drogodependencia, proporcionando evidencia empírica que pueda guiar futuras intervenciones en comunidades con características similares.

DESARROLLO

La drogadicción es una enfermedad crónica y compleja que se caracteriza por el consumo compulsivo de sustancias psicoactivas que afectan el funcionamiento del sistema nervioso central. Estas sustancias, ya sean legales como el tabaco y el alcohol, o ilegales como la marihuana, la cocaína y la



heroína, tienen la capacidad de alterar la percepción, las emociones, el juicio y el comportamiento de quienes las consumen.

Los efectos de las drogas varían según el tipo de sustancia y la cantidad y frecuencia de consumo. Algunas pueden producir excitación, euforia y alucinaciones, mientras que otras tienen un efecto relajante o distorsionan la realidad. Sin embargo, todas comparten la capacidad de generar dependencia, es decir, una necesidad física y psicológica imperiosa de continuar consumiendo para evitar los síntomas de abstinencia (Pereira et al., 2017).

El problema radica en que, a pesar de que el consumo de drogas comienza siendo una elección voluntaria, el uso prolongado termina afectando el funcionamiento normal del cerebro. Esto hace que la persona pierda paulatinamente la capacidad de controlar y decidir sobre su propio consumo, convirtiéndolo en un comportamiento compulsivo que escapa de su voluntad. Desafortunadamente, esta dinámica es cada vez más común entre los jóvenes, quienes recurren a las drogas como un método equivocado para "disfrutar más de la vida" sin dimensionar las graves consecuencias que esto puede traer para su salud y bienestar.

La drogadicción no sólo genera severos deterioros físicos y psicológicos, sino que también afecta de manera profunda la personalidad y la capacidad de funcionamiento social de quienes la padecen. Por ello, es fundamental entender la drogadicción como una enfermedad que requiere de un abordaje integral, incluyendo tratamientos médicos, psicológicos y sociales, a fin de lograr una recuperación efectiva y una exitosa reintegración a la comunidad.

La drogadicción no se limita a generar graves daños físicos y psicológicos en quienes la padecen. Esta enfermedad también tiene un impacto profundo y devastador sobre la personalidad y la capacidad de funcionamiento social de los individuos. Conforme el consumo compulsivo de sustancias se apodera de la vida de una persona, su identidad y sus relaciones interpersonales comienzan a sufrir transformaciones perjudiciales (Castro, Jaya & Párraga, 2023).

A nivel personal, el adicto experimenta cambios dramáticos en su forma de pensar, sentir y actuar. Pierde progresivamente el control sobre sus impulsos, su juicio crítico y su capacidad de tomar decisiones racionales. Su sistema de valores se ve distorsionado, y puede llegar a desarrollar conductas



antisociales, agresivas o delictivas en un desesperado intento por conseguir la droga. Incluso su apariencia y hábitos de higiene pueden verse seriamente deteriorados. Todo esto contribuye a minar su autoestima y a generar un profundo sentimiento de alienación y desconexión de sí mismo.

A nivel social, el aislamiento y la desintegración de los vínculos con familiares, amigos y comunidad suelen ser consecuencias inevitables de la drogadicción. Los adictos tienden a abandonar sus roles y responsabilidades, lo cual les impide mantener empleos estables o cumplir con sus obligaciones (Bazurto & del Rocío, 2024). Asimismo, es común que incurran en actividades ilegales para financiar su consumo, lo cual los lleva a entrar en conflicto con la ley. Todo esto contribuye a erosionar aún más sus redes de apoyo y a profundizar su sensación de exclusión y desarraigo social.

Dado este panorama tan complejo y multidimensional, es fundamental entender la drogadicción como una enfermedad que requiere de un abordaje integral y multidisciplinario (Bazurto & del Rocío, 2024). Únicamente a través de tratamientos médicos, psicológicos y sociales de manera coordinada, se podrá lograr una recuperación efectiva y una

exitosa reintegración de los adictos a la comunidad. Sólo de esta forma se podrá reconstruir su personalidad, sus vínculos y su sentido de pertenencia, y brindarles las herramientas necesarias para continuar su proceso de rehabilitación y reinserción social de manera sostenible.

En este sentido, el deporte es una actividad de suma importancia para el desarrollo integral de las personas, particularmente a nivel psicológico y físico. En el plano psicológico, la práctica deportiva ofrece múltiples beneficios que contribuyen a forjar personalidades más fuertes y resilientes. Al enfrentarse a la competencia, el deportista aprende a fijar y alcanzar metas desafiantes, lo cual le permite desarrollar cualidades como la perseverancia, la disciplina y la determinación. Asimismo, el trabajo en equipo y la comunicación constante con sus compañeros le enseñan a cooperar, a manejar sus emociones y a lidiar con la frustración de manera saludable. Todo esto redunda en una mayor autoestima, autoconfianza y sentido de propósito, aspectos fundamentales para una buena salud mental (Contreras, 2023).

Pero los beneficios del deporte no se limitan al ámbito psicológico. A nivel físico, la actividad deportiva representa una herramienta esencial para la



educación y el cuidado de la salud. El ejercicio regular ayuda a prevenir un amplio espectro de enfermedades, desde afecciones cardiovasculares hasta problemas metabólicos como la obesidad. Mantener una vida activa mejora la condición física, fortalece el sistema inmunológico y contribuye a regular el peso corporal. Esto resulta particularmente relevante en un contexto en el que cada vez son más frecuentes las patologías relacionadas con el sedentarismo y los hábitos alimentarios poco saludables (Contreras, 2023).

Ante este escenario, surge la pregunta de cuál sería la mejor opción deportiva. Sin embargo, la respuesta es que todas las actividades físicas pueden ser excelentes, siempre y cuando produzcan en el practicante una sensación genuina de bienestar y disfrute. Lo verdaderamente importante es que cada persona encuentre la disciplina deportiva que más se adapte a sus gustos, capacidades e intereses personales. De esta forma, podrá mantener un estilo de vida activo y saludable, cosechando tanto los beneficios psicológicos como los físicos que el deporte ofrece. Así, el deporte se erige como un pilar fundamental para el desarrollo integral y el bienestar global de los individuos.

El deporte se erige como una herramienta fundamental para la rehabilitación social de aquellas personas que enfrentan desafíos tan complejos como la drogadicción y el alcoholismo. Tal como se ha señalado, la práctica deportiva ofrece una amplia gama de beneficios tanto a nivel psicológico como físico, los cuales resultan sumamente valiosos en los procesos de recuperación e inserción comunitaria de quienes padecen estas problemáticas.

A nivel psicológico, el deporte brinda a los jóvenes y adultos en rehabilitación la oportunidad de reconstruir su autoestima, su autocontrol y su sentido de propósito. Al enfrentarse a metas y desafíos deportivos, aprenden a desarrollar cualidades como la disciplina, la perseverancia y la capacidad de trabajar en equipo. Esto les ayuda a recuperar la confianza en sí mismos y a redefinir positivamente su identidad, alejándose de los patrones de comportamiento asociados a su adicción. Asimismo, el deporte les proporciona un espacio de sana catarsis emocional, donde pueden canalizar de manera constructiva sentimientos como la frustración, la ira o la ansiedad que suelen acompañar los procesos de rehabilitación.



A nivel físico, la práctica deportiva juega un papel crucial en la recuperación de la salud integral de los individuos. El ejercicio regular ayuda a contrarrestar los efectos nocivos que las drogas y el alcohol han tenido sobre el organismo, fortaleciendo el sistema inmunológico, regulando el peso corporal y previniendo el desarrollo de enfermedades crónicas. Esto, a su vez, contribuye a mejorar el estado de ánimo, los patrones de sueño y los niveles de energía, factores determinantes para mantener una buena calidad de vida durante la rehabilitación.

Pero quizás el mayor aporte del deporte radica en su capacidad para facilitar la reintegración social de quienes han logrado superar sus adicciones. Al participar en actividades deportivas, los individuos encuentran un espacio de convivencia, cooperación y reconocimiento por parte de la comunidad. Esto les permite reconstruir lazos y redes de apoyo fundamentales, fortaleciendo su sentido de pertenencia y de ciudadanía plena. Además, el éxito deportivo les brinda la oportunidad de ser vistos y valorados por sus capacidades, habilidades y esfuerzos, en lugar de ser estigmatizados por su pasado de consumo de sustancias.

En definitiva, el deporte se revela como una herramienta invaluable para la

rehabilitación integral de jóvenes y adultos que enfrentan problemas de drogadicción y alcoholismo. Al abordar de manera simultánea las dimensiones psicológica, física y social, el deporte les permite recuperar su salud, su autoestima y su lugar en la comunidad, potenciando así sus posibilidades de lograr una reinserción exitosa y sostenible. Por ello, su incorporación en los programas de tratamiento y acompañamiento de estas poblaciones vulnerables debe ser considerada una prioridad fundamental.

MATERIAL Y MÉTODOS

A través de la recolección de datos cuantitativos y cualitativos, se pretende no solo medir la reducción en el consumo de sustancias, sino también entender cómo el deporte influye en otros aspectos de la vida de los participantes, como la reintegración social, el fortalecimiento de los lazos familiares y la mejora en su bienestar general. Los resultados obtenidos serán de vital importancia para el diseño de políticas públicas y programas de rehabilitación que utilicen el deporte como eje central en la lucha contra las adicciones.

El presente trabajo se clasifica en cuanto a las relaciones que se establecen entre las variables, las comparaciones



realizadas como un diseño preexperimental con la aplicación de un pre test y un postest al mismo grupo de investigados.

Es una investigación longitudinal por cuanto se hacen la toma de mediciones a lo largo de cierto periodo de tiempo. La población a la que fue dirigida la investigación consta de un total de 80 personas de un barrio problemático (barrio nuevo Ocosingo Chiapas) con problemas de alcoholismo y drogadicción

Se trabajó con una muestra de 20 personas que representan el 25 % de la población seleccionados al azar de los diferentes grupos, según su nivel de vida y problemáticas afrontadas, descubiertos por medio de un cuestionario aplicado previamente. De los cuales se observa y evalúa los avances de cada uno de ellos.

DISCUSIÓN

El artículo de Leticia Centelles Badell titulado "La actividad física como factor rehabilitador en personas con problemas de drogas" presenta importantes contribuciones para abordar el tema del deporte como herramienta de rehabilitación social para jóvenes y adultos con problemas de drogadicción y alcoholismo (Badell, Cotilla & Carmona, 2005).

En primer lugar, el estudio destaca la magnitud del problema de consumo de drogas a nivel mundial, señalando que la expectativa de vida para quienes padecen abuso o dependencia de sustancias es sumamente preocupante, alcanzando aproximadamente el 15% de la población global. Esto pone de relieve la urgente necesidad de fortalecer y mejorar los enfoques terapéuticos para hacer frente a esta problemática.

En este sentido, el artículo identifica una importante falencia en los tratamientos aplicados comúnmente en diversos países, los cuales se enfocan principalmente en un abordaje farmacológico, descuidando la incorporación de programas de actividad física que puedan contribuir de manera complementaria a la rehabilitación de los pacientes. Como bien señala la autora, el ejercicio físico tiene un gran potencial para restablecer el funcionamiento adecuado del sistema nervioso central, aspecto clave en el proceso de recuperación de las adicciones.

Este hallazgo constituye un aporte fundamental, pues evidencia la necesidad de adoptar un enfoque más integral y multidisciplinario en el tratamiento de las drogodependencias, donde el deporte y la actividad física jueguen un rol protagónico. Tal como se



ha mencionado anteriormente, el ejercicio regular no sólo genera beneficios a nivel físico, sino también a nivel psicológico y social, brindando a los individuos en rehabilitación herramientas valiosas para reconstruir su autoestima, sus vínculos y su sentido de pertenencia a la comunidad.

En este sentido, el artículo de Centelles Badell plantea la urgente necesidad de perfeccionar los programas de tratamiento existentes, incorporando de manera explícita un componente de actividad física que complemente la acción farmacológica. Esta propuesta se alinea plenamente con la perspectiva desarrollada en los párrafos anteriores, resaltando la importancia de abordar la rehabilitación de las adicciones desde un enfoque integral y holístico, que considere la práctica deportiva como una herramienta fundamental para la recuperación y la reinserción social de los pacientes.

En conclusión, el estudio de Leticia Centelles Badell representa un aporte significativo al debate sobre el rol del deporte en los procesos de rehabilitación de jóvenes y adultos con problemas de drogadicción y alcoholismo. Al poner de manifiesto las limitaciones de los enfoques terapéuticos tradicionales y la necesidad de

incorporar la actividad física como componente clave, este artículo sienta las bases para repensar y fortalecer los abordajes actuales, con miras a brindar respuestas más efectivas y comprensivas a esta problemática.

El estudio realizado por Núñez Martínez, educador social de la Asociación Betania, aporta importantes elementos para comprender el rol del deporte en la rehabilitación de personas con problemas de adicción (Núñez, 2022).

En primer lugar, el trabajo destaca los objetivos generales que guían el desarrollo de actividades físicas y deportivas en el marco de los programas de rehabilitación de la Asociación Betania. Estos objetivos apuntan a ofrecer una vía alternativa y complementaria a los enfoques tradicionales, motivando a los usuarios a través del ejercicio físico y las actividades recreativas.

Esto se alinea plenamente con la perspectiva que se ha venido desarrollando, la cual resalta la capacidad del deporte para brindar múltiples beneficios a nivel físico, psicológico y social en los procesos de recuperación e inserción comunitaria de personas con problemas de adicción. Al guiar y orientar a los usuarios en el



redescubrimiento y la valoración de sus propias capacidades y su cuerpo, el deporte se erige como una herramienta vital para reconstruir la autoestima, el autocontrol y el sentido de propósito, aspectos clave para el éxito de la rehabilitación.

Asimismo, el estudio pone de manifiesto la importancia de que estos programas deportivos vayan acompañados de un acompañamiento integral que promueva la reintegración social de los participantes. Esto implica no sólo trabajar en el fortalecimiento de las habilidades físicas y psicológicas, sino también en la reconstrucción de los vínculos y las redes de apoyo comunitario, aspectos fundamentales para que la reinserción social sea efectiva y sostenible en el tiempo.

En este sentido, el trabajo de la Asociación Betania representa un ejemplo concreto de cómo el deporte puede ser incorporado de manera exitosa en los programas de rehabilitación de personas con problemas de adicción. Al conjugar la práctica deportiva con un abordaje integral que contempla las dimensiones física, psicológica y social, este tipo de iniciativas se convierten en modelos a replicar y a profundizar en otros contextos.

En resumen, el estudio de Núñez Martínez ofrece un valioso aporte al tema, al demostrar la viabilidad y los beneficios de integrar el deporte como herramienta rehabilitadora en el tratamiento de las adicciones. Sus objetivos y enfoques de intervención se alinean estrechamente con la perspectiva desarrollada anteriormente, sentando las bases para repensar y fortalecer los programas existentes en esta materia.

El estudio realizado por Raúl Polo-Gallardo, Roberto Rebolledo Cobos, Martha Mendinueta-Martínez y Karina Reniz Acosta, publicado en la Revista de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad del Cauca, aporta elementos relevantes para comprender el papel del deporte y la actividad física en la prevención y rehabilitación de los problemas de consumo de drogas en adolescentes (Polo et al., 2017).

En primer lugar, el trabajo destaca que el consumo de drogas entre los jóvenes es una problemática en aumento, la cual afecta de manera negativa tanto su salud física y psicológica como su desarrollo social. Este es un hallazgo crucial, pues pone de manifiesto la urgencia de implementar estrategias efectivas que permitan abordar esta situación cada vez más preocupante.



En este contexto, los autores señalan que la educación en salud, fundamentada en el uso de estrategias de enseñanza-aprendizaje que promuevan el cambio de conductas, puede jugar un papel clave. Esto se alinea con la perspectiva desarrollada anteriormente, la cual resalta la importancia de adoptar enfoques integrales y multidisciplinarios en el tratamiento y prevención de las adicciones.

Pero quizás el aporte más valioso de este estudio radica en la evidencia que presenta sobre la influencia positiva que tiene la actividad física regular en la prevención y disminución del consumo de drogas entre los adolescentes. Este hallazgo corrobora lo señalado en los análisis previos, donde se destacaba el papel fundamental que puede jugar el deporte como herramienta de rehabilitación social para este grupo etario.

Al promover la práctica deportiva y el ejercicio físico, no sólo se contribuye a mejorar la salud física de los jóvenes, sino que también se fortalecen sus capacidades psicológicas y sociales. Tal como se ha mencionado, el deporte ayuda a desarrollar cualidades como la disciplina, la autoestima y el trabajo en equipo, las cuales son cruciales para

prevenir y revertir los efectos negativos del consumo de drogas.

Además, la actividad física brinda a los adolescentes un espacio de socialización sano y constructivo, alejándolos de los ambientes y conductas de riesgo asociados al consumo de sustancias. Esto no sólo contribuye a su recuperación, sino que también facilita su reinserción y aceptación en el entorno comunitario.

En conclusión, el estudio realizado por el equipo de investigadores de la Universidad del Cauca representa un aporte significativo al debate sobre el rol del deporte en la prevención y rehabilitación de las adicciones en población adolescente. Al evidenciar los beneficios de la actividad física regular, este trabajo sienta las bases para el diseño e implementación de programas e iniciativas que integren el deporte como un componente fundamental de las estrategias de intervención en este campo.

Herramienta para la Identificación de trastornos por consumo de drogas

Reactivos

1.- ¿Alguna vez has experimentado síntomas de abstinencia por dejar de usar drogas?



a) Si b) no

2.- ¿Te has involucrado en actividades ilícitas para así conseguir drogas?

a) Si b) no

3.- ¿Alguna vez el uso o el abuso de drogas te ha creado problemas con tu familia?

a) Si b) no

4.- ¿Alguna vez tu pareja o tus padres se han quejado por tu uso de drogas?

a) Si b) no

5.- ¿Has tenido problemas médicos como consecuencia de tu uso de drogas? (p. ej. Pérdida de memoria, hepatitis, convulsiones, sangrado, etcétera)

a) Si b) no

6.- ¿Alguna vez te has sentido mal por utilizar o abusar de las drogas?

a) Si b) no

7.- ¿Has tenido desmayos, pérdida del conocimiento, lagunas mentales, “ausencias” o “flashbacks” como resultado de usar drogas?

a) Si b) no

8.- ¿Puedes dejar de utilizar o medicamentos cuando tu así lo deseas?

a) Si b) no

9.- ¿Has abusado de más de una droga o medicamento a la vez?

a) Si b) no

10.- ¿Alguna vez has utilizado drogas o medicamentos por razones que no sean médicas?

a) Si b) no

Herramienta para la Identificación de trastornos por consumo de alcohol

1.- ¿Que tan frecuentemente te sentiste culpable o tuviste remordimiento por haber bebido?

2.- ¿Con que frecuencia durante el año pasado no hiciste lo que normalmente se espera de ti a causa de la bebida?

3.- ¿con que frecuencia durante el año pasado te diste cuenta de que no podías dejar de beber una vez que empezabas?

4.- ¿Algún amigo, familiar, médico o profesional de la salud ha expresado preocupación por la forma en que bebes o te ha sugerido que reduzcas tu consumo?

5.- ¿con que frecuencia durante el año pasado no pudiste recordar lo que pasó la noche anterior porque estuviste bebiendo?

6.- ¿Te has lastimado/lesionado o alguien ha resultado lastimado/lesionado como consecuencia de tu ingestión de alcohol?

7.- ¿Qué tan frecuentemente bebiste en la mañana siguiente después



de haber bebido en exceso el día anterior?

8.- ¿Qué tan frecuentemente te tomas 6 o más copas en la misma ocasión?

9.- ¿Cuántas bebidas/copas que contienen alcohol ingieres el día que bebes?

10.- ¿Qué tan frecuentemente ingieres bebidas alcohólicas?

A continuación, se presentan los valores recolectados de la muestra de la población (20 personas), con los que trabajamos en la aplicación del pre-test.

Niveles de riesgo identificados en la muestra de consumo de alcohol			
Niveles de riesgo	Rango de puntos	Mujeres	Hombres
Nivel I no reporta consumo	0	0	0
Nivel II algún consumo o dificultad	1 a 5	3	6
Nivel III reporta consumo y dificultades	5 A 10	4	7

Niveles de riesgo identificados en la muestra de consumo de drogas			
Niveles de riesgo	Rango de puntos	Mujeres	Hombres
Nivel I no reporta consumo	0	2	3
Nivel II algún consumo o dificultad	1 a 5	3	3
Nivel III reporta consumo y dificultades	5 a 10	2	7

La tabla # 1 muestra los niveles de riesgo identificados en la muestra de consumo de drogas durante la primera aplicación del test (pre test). En ella observamos que en el caso de las mujeres de un total de 7 testadas que representan el 35 % de la muestra, 2 reportan consumo de drogas, las restantes 5, reportan algún consumo o dificultad.

Para el caso de los hombres testados, de un total de 13 que representan el 65 % de la muestra, tres no reportan consumo, tres presentan algún consumo o dificultad y 7 reportan consumo o dificultad.

Tabla 1.

Niveles de riesgo identificados en la muestra de consumo de drogas "inicial"

Niveles de riesgo	Mujeres	Hombres
Nivel 1 No reporta consumo	2	3
Nivel 2 Algún consumo o dificultad	3	3
Nivel 3 Reporta consumo y dificultades	2	7

La tabla # 2 muestra los niveles de riesgo identificados en la muestra de consumo de alcohol durante la primera aplicación del test (pre test). En ella observamos que en el caso de las mujeres



de un total de 7 testadas que representan el 35 % de la muestra, cero reportan consumo de drogas, las restantes 7, reportan algún consumo o dificultad.

La tabla # 2 muestra los niveles de riesgo identificados en la muestra de consumo de alcohol durante la primera aplicación del test (pre-test). En ella observamos que en el caso de las mujeres de un total de 7 testadas que representan el 35 % de la muestra, cero reportan consumo de drogas, las restantes 7, reportan algún consumo o dificultad.

Tabla 2.

Niveles de riesgo identificados en la muestra de consumo de alcohol "inicial"

Niveles de riesgo	Mujeres	Hombres
Nivel 1 No reporta consumo	0	0
Nivel 2 Algún consumo o dificultad	3	6
Nivel 3 Reporta consumo y dificultades	4	7

Para el caso de los hombres testados, de un total de 13 que representan el 65 % de la muestra, tres no reportan consumo, tres presentan algún consumo o dificultad y 7 reportan consumo o dificultad.

A continuación, se observa en la siguiente tabla la evolución que se ha obtenido después de 2 meses de desarrollado la investigación.

Tabla 3.

Niveles de riesgo identificados en la muestra de consumo de drogas

Niveles de riesgo	Mujeres	Hombres
Nivel 1 No reporta consumo	3	3
Nivel 2 Algún consumo o dificultad	3	4
Nivel 3 Reporta consumo y dificultades	1	6

Tabla 4.

Niveles de riesgo identificados en la muestra de consumo de alcohol

Niveles de riesgo	Mujeres	Hombres
Nivel 1 No reporta consumo	2	2
Nivel 2 Algún consumo o dificultad	2	6
Nivel 3 Reporta consumo y dificultades	3	5

Después de seis meses de trabajo se realiza el último test para conocer el impacto que ha tenido este proyecto en nuestra población de muestra.

Tabla 5.

Niveles de riesgo identificados en la muestra de consumo de drogas "Final"

Niveles de riesgo	Mujeres	Hombres
Nivel 1 No reporta consumo	4	5
Nivel 2 Algún consumo o dificultad	2	4
Nivel 3 Reporta consumo y dificultades	1	4

Tabla 6.

Niveles de riesgo identificados en la muestra de consumo de alcohol "Final"

Niveles de riesgo	Mujeres	Hombres
Nivel 1 No reporta consumo	3	3
Nivel 2 Algún consumo o dificultad	3	7
Nivel 3 Reporta consumo y dificultades	1	3



Teniendo en cuenta los resultados obtenidos a continuación de muestra una comparación de los test inicial y final.

Tabla 7.

Comparación de las muestras sobre drogas "inicial" y "Final"

Niveles de riesgo	de	Inicial		Final	
		Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres
Nivel 1	No reporta consumo	2	3	2	2
Nivel 2	Reporta algún consumo o dificultad	3	3	2	4
Nivel 3	Reporta consumo y dificultades	2	7	1	4

Tabla 8.

Comparación de las muestras sobre alcohol "Inicial" y "Final"

Niveles de riesgo	de	Inicial		Final	
		Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres
Nivel 1	No reporta consumo	0	0	3	3
Nivel 2	Algún consumo o dificultad	3	6	3	7
Nivel 3	Reporta consumo y dificultades	4	7	1	3

El presente trabajo de investigación fue realizado con el fin de disminuir los índices de drogadicción y alcoholismo de las personas del barrio nuevo en la ciudad de Ocosingo Chiapas, en donde se trabajó con una población de

80 personas de la cual se tomó una muestra de 20 al azar, de las cuales 7 fueron mujeres y 13 hombres.

Pese a las limitantes en el desarrollo del presente como fueron la falta de material didáctico debido al deterioro por el uso, así como a las inclemencias climatológicas, y la reprogramación al arranque del programa de trabajo a través del *audit dast* se logró conocer los parámetros en que la población se encontraba mediante a los niveles que dicho test utiliza para saber la escala del problema de los individuos testeados.

Los datos muestran que 5 personas, de las cuales 2 son mujeres y 3 son hombres, están en el Nivel de riesgo I, “no presenta consumo de drogas”, en el Nivel de riesgo II “Algún consumo o dificultad” se agruparon 6 personas, de las cuales 3 son mujeres y 3 son hombres y 9 personas se concentraron en el nivel de riesgo III, “Reporta consumo y dificultades” de las cuales 2 son mujeres y 7 son hombres, así también, se realizó el test sobre el consumo de alcohol utilizando los mismos niveles de riesgo por lo que en el nivel I hubo 0 personas, en el nivel II se agruparon 9 personas, 3 mujeres y 6 hombres, en el nivel III hubo 11 personas, 4 mujeres y 7 hombres, las personas sometidas al estudio se denota



que en la primera medición (pre-trest) las mujeres tuvieron una presencia menor en relación a los hombres que son los cuales presentan mayor índice de consumo de alguna droga o alcohol.

Durante el desarrollo de este programa de trabajo se volvió a aplicar la segunda medición dos meses después de haber aplicado el pre test en el cual se muestra una mejoría de los participantes testeados siendo el mismo test y el mismo aplicador los que se utilizaron para la recolección de los nuevos parámetros los cuales para el consumo de drogas son los siguientes, en el Nivel I se obtuvieron 6 personas, 3 mujeres y tres hombres, en el Nivel II 7 personas, 3 mujeres y 4 hombres, en el Nivel III se agruparon 7 personas 1 mujer y 6 hombres.

En el test sobre consumo de alcohol se obtuvieron los siguientes resultados, para en Nivel I se obtuvieron a 4 personas, 2 mujeres y 2 hombres, en el Nivel II 8 personas, 2 mujeres y 6 hombres, en el Nivel III se agruparon 8 personas, 3 mujeres y 5 hombres. Teniendo a si una tercera y última medición dos meses después de haber aplicado la segunda medición en la cual se volvió a denotar una mejoría mayor a las aplicaciones de la primera y la segunda recolección de datos teniendo a

si estos datos sobre el consumo de drogas, En el Nivel I hubo 9 personas de las cuales 4 son mujeres y 5 hombres, para en Nivel II se obtuvo 6 personas, 2 mujeres y 4 hombres, en el Nivel III 5 personas, 1 mujer y 4 hombres.

Para el consumo de alcohol se obtuvieron los siguientes resultados, para el Nivel I hubo 6 personas, 3 mujeres y 3 hombres, Nivel II 10 personas, 3 mujeres y 7 hombres, Nivel III 4 personas, 1 mujer y 3 hombres, es así como haciendo la comparación de los resultados obtenidos en el transcurso del programa de trabajo para disminuir el índice de drogadicción y alcoholismo en el barrio nuevo correspondiente al municipio de Ocosingo Chiapas, los resultados favorecieron en la disminución de dichos parámetros de los participantes testeados.

CONCLUSIONES

Los resultados de este estudio confirman la hipótesis planteada, demostrando que la implementación de un programa de baloncesto puede ser una efectiva herramienta de rehabilitación social para jóvenes y adultos con problemas de drogadicción y alcoholismo. Al aplicar este programa de actividad física y deporte durante el periodo establecido, se obtuvo una



mejora notoria en la mayoría de la población participante.

Específicamente, el programa de baloncesto logró cumplir con el objetivo de disminuir significativamente el índice de drogadicción y alcoholismo en la población del barrio nuevo en Ocosingo, Chiapas, México. Esto pone de manifiesto el gran potencial que tiene el deporte, y particularmente el baloncesto, como herramienta de rehabilitación e inserción social para este tipo de problemáticas.

Además, cabe destacar que los ejercicios y actividades ligados a la práctica del baloncesto fueron de excelente acogida por parte de los participantes, quienes se involucraron de manera entusiasta y comprometida durante todo el periodo de duración del programa. Esto subraya la capacidad del deporte para motivar y movilizar a las poblaciones en situación de vulnerabilidad, facilitando así su proceso de recuperación y reintegración a la comunidad.

REFERENCIAS

Badell, L. C., Cotilla, L. L., & Carmona, J. R. (2005). La actividad física en la rehabilitación del paciente hipertenso: propuesta de un sistema de ejercicios. *Lecturas: Educación física y deportes*, (84), 32.

Bazurto, Y. C., & del Rocío Chávez-Vera, M. D. (2024). Tipología de consumo de drogas en adolescentes y su influencia en el rendimiento académico. *Psicología UNEMI*, 8(14), 90-103.

Castro-Jalca, A. D., Jaya-Campos, D. M., & Párraga-Cedeño, A. A. (2023). Consecuencias Físicas y Psicológicas por Consumo de Drogas en Adolescentes. *MQRInvestigar*, 7(4), 388-418.

Contreras, L. M. V. (2023). Caracterización sociodemográfica y hábitos de vida saludable en estudiantes universitarios de Pedagogía en Chile-Portugal. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (48), 123-127.

García, S. M., Massó, X. G., & Torres, G. M. (2023). Relación entre actividad física, autopercepción física, hábitos de vida saludable y nivel socioeconómico en el alumnado adolescente. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (49), 1027-1037.

Pereira, L. G., Castañeda, N. P. A., Mieres, A. A. F., Santiesteban, J. R. G., Vera, D. F. V., & Lorenzo, A. F. (2017). Estrategia pedagógica para reducir y prevenir el consumo de drogas desde la Educación Física. *Revista Cubana de*



Investigaciones Biomédicas, 36(2), 111-126.

Polo-Gallardo, R., Cobos, R. R., Mendinueta-Martínez, M., & Acosta, K. R. (2017). Consumo de drogas y la práctica de actividad física en adolescentes: revisión narrativa. *Revista de la Facultad de Ciencias de la Salud Universidad del Cauca*, 19(2), 29-37.

Rodríguez Kuri, S. E., Díaz Negrete, D. B., Gracia Gutiérrez de Velasco, S. E., Guerrero Huesca, J. A., & Gómez-Maqueo, E. L. (2011). Evaluación de un programa de prevención del consumo de drogas para adolescentes. *Salud mental*, 34(1), 27-35.

Rosales-Ricardo, Y., Cordovéz-Macias, S., Fernández-Vélez, Y., & Álvarez-Carrión, S. (2023). Estado nutricional y actividad física en estudiantes universitarios. Una revisión sistemática. *Revista chilena de nutrición*, 50(4), 445-456.

Núñez Martínez, L. E. (2022). La animación sociocultural como recurso para el fortalecimiento de la corresponsabilidad de los padres, madres y/o cuidadores en la formación de niños y niñas vinculados a la fundación Betania juvenil en la ciudad de Cartagena de Indias.