



La terapia ocupacional y las estrategias terapéuticas inclusivas para el abordaje de consumo de sustancias psicoactivas y desempeño ocupacional

Liris Tatiana Ramírez

<https://orcid.org/0009-0002-1336-5597>
TATIANA.RAMIREZ@mail.udes.edu.co
Universidad de Santander.

Zayra Johana Carrillo Mogollón

<https://orcid.org/0009-0007-9298-4180>
02210102016@mail.udes.edu.co
Universidad de Santander.

Leidy Jhoana Portilla Jaimes

<https://orcid.org/0009-0001-3113-0516>
cuc21101011@mail.udes.edu.co
Universidad de Santander

Anggie Daniela Mendoza Jaimes

<https://orcid.org/0009-0008-3140-5429>
cuc19101005@mail.udes.edu.co
Universidad de Santander.

Lina Marcela Moreno Álvarez

<https://orcid.org/0009-0001-9641-0359>
cuc21101026@mail.udes.edu.co
Universidad de Santander.

María Fernanda Trigos Reyes

<https://orcid.org/0009-0001-8706-3076>
cuc21101033@mail.com
Universidad de Santander.

Leydi Mariana Oliveros Fuentes

<https://orcid.org/0009-0005-0287-9842>
cuc21101017@mail.udes.edu.co
Universidad de Santander.

Artículo recibido: 01/11/2025. Aceptado para publicación: 07/12/2025

RESUMEN

La investigación analiza el consumo de sustancias psicoactivas como un problema de salud pública complejo que afecta de manera integral la vida de las personas, generando alteraciones biológicas, psicológicas, sociales y ocupacionales, con pérdida de rutinas, roles y actividades significativas. A través de una revisión bibliográfica de literatura científica nacional e internacional, se identificó la relación entre drogodependencia, desregulación emocional y desempeño ocupacional, así como la eficacia de intervenciones innovadoras como el mindfulness en la reducción de recaídas, ansiedad y depresión. El estudio plantea la necesidad de diseñar estrategias desde la Terapia



Ocupacional centradas en la recuperación de rutinas y roles, la promoción de actividades con sentido, el fortalecimiento de la regulación emocional como factor protector y la integración de modelos inclusivos y basados en derechos humanos, que reconozcan a las personas como agentes activos de su proceso de recuperación, involucrando a sus familias y comunidades para favorecer la reorganización del cotidiano, la construcción de proyectos de vida sostenibles, la reintegración social, el bienestar integral y la reducción del consumo de sustancias psicoactivas.

Palabras clave: *Sustancias psicoactivas, adicciones, terapia ocupacional, regulación emocional, mindfulness, desempeño ocupacional*

Occupational therapy and inclusive therapeutic strategies for addressing psychoactive substance use and occupational performance

ABSTRACT

This research analyzes the use of psychoactive substances as a complex public health problem that comprehensively affects people's lives, generating biological, psychological, social, and occupational disorders, with the loss of routines, roles, and meaningful activities. Through a bibliographic review of national and international scientific literature, the relationship between drug addiction, emotional dysregulation, and occupational performance was identified, as well as the effectiveness of innovative interventions such as mindfulness in reducing relapses, anxiety, and depression. The study raises the need to design occupational therapy strategies focused on the recovery of routines and roles, the promotion of meaningful activities, the strengthening of emotional regulation as a protective factor, and the integration of inclusive and human rights-based models that recognize people as active agents in their recovery process, engaging their families and communities to promote the reorganization of daily life, the construction of sustainable life projects, social reintegration, comprehensive well-being, and the reduction of psychoactive substance use.

Keywords: *Psychoactive substances, addictions, occupational therapy, emotional regulation, mindfulness, occupational performance*

Introducción

El consumo de sustancias psicoactivas constituye uno de los fenómenos más

25

Como citar este artículo: Ramírez LT, Portilla Jaimes LJ, Moreno Álvarez LM, Carrillo Mogollón ZJ, Mendoza Jaimes AD, Trigos Reyes MF, Oliveros Fuentes LM. La terapia ocupacional y las estrategias terapéuticas inclusivas para el abordaje de consumo de sustancias psicoactivas y desempeño ocupacional. Revista Cuidado y Ocupación Humana; Volumen 14(2) (2025).



complejos y desafiantes en el ámbito de la salud mental y la intervención psicosocial, u abordaje no puede reducirse únicamente a una perspectiva biomédica, dado que está atravesado por factores sociales, culturales, familiares y emocionales que influyen tanto en la aparición como en el mantenimiento de los consumos problemáticos. Durante décadas, los modelos de atención priorizaron una visión centrada en la abstinencia y en la corrección de la conducta, lo que, si bien aportó ciertos avances, limitó la comprensión integral de la persona y la posibilidad de desarrollar alternativas terapéuticas más inclusivas y efectivas.

En los últimos años, se ha producido un cambio de paradigma que reconoce la importancia de superar las prácticas tradicionales centradas únicamente en la abstinencia y el control de la conducta. Este giro resulta fundamental para la comprensión y el abordaje del consumo de sustancias psicoactivas, ya que permite integrar dimensiones emocionales, sociales y ocupacionales que anteriormente se pasaban por alto. Desde esta perspectiva, disciplinas como la psicología y la terapia ocupacional han ampliado su mirada, proponiendo estrategias que no solo buscan disminuir conductas de riesgo, sino también fortalecer recursos

internos, promover la regulación emocional, restablecer la participación social y recuperar actividades significativas. Este enfoque resulta coherente con la intención del presente artículo, que busca analizar cómo la Terapia Ocupacional, desde modelos inclusivos y basados en derechos humanos, contribuye a la reorganización del cotidiano y al proceso de recuperación en personas que atraviesan problemas de consumo.

Dentro de estas nuevas aproximaciones, las intervenciones basadas en mindfulness han adquirido especial relevancia, debido a que este tipo de prácticas promueven la atención plena al momento presente, la regulación emocional y la observación de pensamientos y sensaciones sin emitir juicios; funcionan mediante ejercicios de respiración, meditación guiada, escaneo corporal y actividades de conciencia sensorial, que ayudan a las personas a identificar desencadenantes del consumo y a responder de manera más adaptativa.

Siendo así, se dirigen principalmente a personas con consumo problemático de sustancias, ansiedad, estrés o dificultades de autorregulación, y pueden implementarse de forma individual o grupal. Diversas investigaciones han mostrado que el mindfulness puede



mejorar el manejo del estrés y la ansiedad, y se ha asociado con una reducción en la frecuencia del consumo y un mayor compromiso con los procesos terapéuticos (Priddy, 2018; Schuman-Olivier, 2025).

Para que las intervenciones psicológicas y ocupacionales sean realmente efectivas, a menudo es necesario complementarlas con tratamientos farmacológicos, especialmente en etapas agudas o cuando se requiere estabilizar síntomas asociados al consumo.

Es importante aclarar que el uso de fármacos no sustituye las estrategias psicosociales, sino que aporta un soporte clínico que permite que las intervenciones terapéuticas tengan un mayor impacto, siempre que se administren de manera responsable y articulada con otros niveles de atención.

La evidencia indica que este enfoque combinado es más eficaz porque permite intervenir simultáneamente los diferentes factores que influyen en el consumo problemático: mientras los tratamientos farmacológicos contribuyen a disminuir síntomas fisiológicos o desbalances neuroquímicos, las intervenciones psicosociales y comunitarias trabajan aspectos emocionales, conductuales y del entorno que sostienen los patrones de consumo.

Esta complementariedad evita una atención fragmentada y favorece una recuperación más integral del individuo (Raymond, 2025; SAMHSA, 2025).

A partir de esta transformación conceptual, resulta fundamental promover investigaciones y prácticas que visibilicen la importancia de comprender al sujeto en toda su complejidad, y no únicamente desde la perspectiva del consumo, puesto que apostar por intervenciones innovadoras implica reconocer que cada historia es única y que el proceso de recuperación debe estar mediado por escucha activa, construcción conjunta y respeto por la subjetividad de cada persona. De esta manera, se plantea una atención más humanizada y coherente con los principios de inclusión y derechos humanos, la cual promueve la autonomía, reconoce las necesidades reales del individuo y orienta las intervenciones hacia la reconstrucción de roles, rutinas y proyectos de vida significativos.

El consumo de sustancias psicoactivas (SPA) es un fenómeno complejo y multifactorial que afecta al individuo en dimensiones biológicas, psicológicas, sociales y ocupacionales. Estas sustancias, incluyendo alcohol, tabaco, medicamentos recetados y drogas ilícitas como cocaína, marihuana y



heroína, actúan sobre el sistema nervioso central, alterando el estado de ánimo, la percepción y el comportamiento. Ahora bien, el consumo de SPA puede variar desde un uso ocasional hasta la dependencia severa, generando un impacto negativo en la calidad de vida, las relaciones interpersonales y la participación social de quienes las consumen (Murillo-Blázquez y Moruno-Miralles, 2020).

Asimismo, el consumo problemático puede entenderse a partir de modelos explicativos iniciales como el modelo de aprendizaje social, formulado por Bandura, que sostiene que los comportamientos adictivos se adquieren mediante imitación y refuerzo social. En contextos donde el consumo está normalizado, los individuos observan, reproducen y consolidan patrones de uso, aumentando la probabilidad de dependencia (Bandura, 1977). El modelo de escalada complementa esta perspectiva, indicando que frecuentemente se inicia con sustancias legales como alcohol y tabaco y luego se progresa hacia drogas recreativas e ilícitas, lo cual incrementa los riesgos asociados (PNSD, 2019).

Una vez reconocidas estas primeras explicaciones, es posible profundizar en los principales modelos contemporáneos. Desde el enfoque

biomédico, la adicción se conceptualiza como una enfermedad del cerebro que produce cambios neuroquímicos y estructurales que alteran el control de impulsos y la toma de decisiones.

Este enfoque ha permitido desarrollar tratamientos farmacológicos útiles para estabilizar síntomas agudos, aunque resulta limitado para abordar factores emocionales, familiares y sociales implicados en el consumo (Raymond et al., 2025).

Por su parte, el modelo psicosocial subraya que el consumo de SPA está influenciado por variables psicológicas y contextuales, tales como la regulación emocional, la personalidad, el estrés, las experiencias tempranas y el entorno social. Todos estos factores contribuyen al inicio y mantenimiento del uso problemático (Bohórquez-Borda et al., 2022).

De manera complementaria, el modelo socio ecológico señala que los comportamientos adictivos surgen de la interacción entre factores individuales, relacionales, comunitarios y socioculturales, lo que evidencia la necesidad de intervenciones contextualizadas y multidimensionales (Scorza et al., 2020).

Los factores de riesgo asociados al consumo incluyen impulsividad, trastornos de salud mental, conflictos



familiares, presión de pares y condiciones socioeconómicas adversas. Por el contrario, los factores de protección como resiliencia, apoyo familiar, habilidades sociales y redes comunitarias actúan como reguladores que previenen el inicio del consumo o favorecen la recuperación (WHO, 2021).

El impacto del consumo de SPA se manifiesta en la salud física, mental y social, produciendo enfermedades cardiovasculares, respiratorias y hepáticas, además de ansiedad, depresión y psicosis. También genera consecuencias ocupacionales como aislamiento, bajo rendimiento académico o laboral y deterioro de relaciones familiares. Por ello, la intervención debe ser integral e incluir estrategias preventivas, terapias psicológicas, programas de regulación emocional, intervenciones farmacológicas y políticas públicas que promuevan entornos seguros (Rodas y Reivan, 2021; Vindas-Acosta y Valdelomar-Marín, 2021).

En este contexto, la terapia ocupacional cumple un papel fundamental al centrarse en la recuperación de los roles, rutinas y actividades significativas que se ven afectadas por la adicción. Desde su enfoque, el consumo problemático no solo altera la salud física y mental, sino también la identidad ocupacional, el

sentido de propósito y la participación social.

El profesional de terapia ocupacional analiza cómo el consumo interfiere con la volición, los patrones de desempeño y las habilidades necesarias para la vida diaria. A partir de modelos como el Modelo de la Ocupación Humana (MOHO), se entiende que la recuperación requiere reconstruir hábitos saludables, fortalecer la motivación, restablecer roles y promover actividades con sentido. Intervenciones como mindfulness, regulación emocional y actividades significativas ayudan a mejorar la autorregulación, la resiliencia y el sentido de agencia, lo cual es clave para prevenir recaídas (Murillo-Blázquez y Moruno-Miralles, 2020; Bohórquez-Borda et al., 2022).

Desde esta perspectiva, la terapia ocupacional no se limita a reducir el consumo, sino que contribuye a reorganizar la vida cotidiana, promover la participación social, apoyar la toma de decisiones y facilitar la construcción de proyectos de vida sostenibles.

La desregulación emocional, definida como la dificultad para identificar, comprender y gestionar adecuadamente las emociones, se ha identificado como un factor de riesgo crítico en el consumo de SPA (Gross, 2014; Aldao et al., 2010).

Las personas que presentan



desregulación emocional tienden a usar sustancias como estrategia de afrontamiento para reducir malestar psicológico, ansiedad o depresión, lo que aumenta la probabilidad de dependencia y recaídas (Garland et al., 2019).

Esta relación se explica mediante teorías de autocontrol y autorregulación, que indican que la incapacidad para modular estados afectivos incrementa la vulnerabilidad a conductas impulsivas, incluido el consumo problemático de SPA. Intervenciones basadas en mindfulness y regulación emocional han demostrado eficacia al mejorar la conciencia de los estados emocionales, fomentar la aceptación de sensaciones internas y promover respuestas adaptativas frente a situaciones estresantes (Rodas y Reivan, 2021; Garland et al., 2019).

Desde la perspectiva de la terapia ocupacional, el fortalecimiento de habilidades de regulación emocional permite a los individuos recuperar el control sobre sus rutinas, roles y actividades significativas, favoreciendo la participación social y ocupacional, y disminuyendo la dependencia de las sustancias como mecanismo de afrontamiento.

El mindfulness, o atención plena, ha emergido como una estrategia innovadora en la intervención de

adicciones, enfocándose en la conciencia del momento presente, la regulación emocional y la reducción de la reactividad frente a estímulos asociados al consumo de sustancias psicoactivas (SPA) (Kabat-Zinn, 2003; Garland et al., 2019).

Esta práctica promueve que los individuos observen sus pensamientos, emociones y sensaciones sin emitir juicios, favoreciendo la identificación temprana de desencadenantes del consumo y el desarrollo de respuestas adaptativas frente a ellos.

La evidencia científica indica que las intervenciones basadas en mindfulness reducen los niveles de estrés, ansiedad y síntomas depresivos, al tiempo que fortalecen la autorregulación y el autocontrol, elementos fundamentales para prevenir recaídas en personas con consumo problemático de SPA (Rodas y Reivan, 2021; Witkiewitz et al., 2014).

Además del mindfulness, otras estrategias innovadoras incluyen programas de regulación emocional, actividades significativas y terapias ocupacionales centradas en la recuperación de roles y rutinas (Murillo-Blázquez y Moruno-Miralles, 2020).

Estas intervenciones se enfocan en la promoción de la resiliencia, el sentido de propósito y la participación social, reconociendo que la recuperación no se



limita a la abstinencia, sino que abarca la reconstrucción de proyectos de vida significativos.

La combinación de mindfulness con actividades ocupacionales estructuradas permite que los individuos desarrollen habilidades de afrontamiento adaptativas, aumenten la conciencia de sus estados internos y refuercen su compromiso con el proceso terapéutico.

El abordaje innovador de las adicciones también se fundamenta en la integración de modelos psicosociales, comunitarios y basados en derechos humanos, los cuales reconocen la influencia de factores sociales, culturales y familiares en el consumo de SPA (Vindas-Acosta y Valdelomar-Marín, 2021). Estas estrategias promueven la inclusión, la participación de las personas en su proceso de recuperación y la construcción de entornos de apoyo que faciliten la continuidad de los cambios conductuales y ocupacionales. Así, la aplicación de mindfulness y otras estrategias innovadoras constituye un enfoque integral que no solo busca la reducción del consumo, sino también la restauración del bienestar emocional, social y ocupacional, alineándose con los principios de atención centrada en la persona y en la comunidad.

Los enfoques centrados en la persona constituyen una perspectiva fundamental

en la atención a individuos con consumo de sustancias psicoactivas (SPA), ya que priorizan la dignidad, autonomía y participación de cada persona en su proceso de recuperación (Rogers, 1961; Vindas-Acosta y Valdelomar-Marín, 2021).

Este enfoque reconoce que cada historia de vida es única, y que los tratamientos no deben limitarse únicamente a la reducción del consumo o la abstinencia, sino que deben incluir la recuperación de roles, rutinas y actividades significativas, así como la promoción del bienestar emocional, social y ocupacional. Al colocar al individuo en el centro de la intervención, se fomenta la toma de decisiones informada, la construcción conjunta de metas terapéuticas y el respeto por la subjetividad, fortaleciendo la motivación intrínseca para el cambio.

La inclusión y los derechos humanos son componentes esenciales de este enfoque, especialmente en contextos donde el consumo de SPA ha sido estigmatizado. Adoptar un marco basado en derechos implica garantizar acceso equitativo a servicios de salud, respetar la confidencialidad, proteger la integridad física y emocional, y promover la participación social plena (WHO, 2014).

Además, este enfoque subraya la importancia de reconocer los determinantes sociales y culturales del



consumo, incorporando estrategias de intervención que consideren factores familiares, comunitarios y socioeconómicos, en lugar de centrarse únicamente en la patología individual (Scorza et al., 2020; Murillo-Blázquez y Moruno-Miralles, 2020).

La aplicación de enfoques centrados en la persona en la terapia ocupacional permite diseñar programas personalizados que fomenten la recuperación funcional y la reintegración social.

Actividades estructuradas y significativas, combinadas con apoyo emocional y comunitario, facilitan la reconstrucción de la identidad ocupacional, fortalecen la resiliencia y disminuyen la dependencia de las SPA como mecanismo de afrontamiento. De esta manera, la atención se convierte en un proceso inclusivo, integral y ético, que respeta los derechos de cada persona y potencia su capacidad para participar activamente en su entorno, promoviendo cambios sostenibles en la salud y calidad de vida (Bohórquez-Borda et al., 2022; Vindas-Acosta y Valdelomar-Marín, 2021).

El marco normativo relacionado con la atención en salud mental y el consumo de sustancias psicoactivas establece principios, derechos y obligaciones que orientan la intervención integral de las

personas afectadas.

En Colombia, la Ley 1616 de 2013 regula la promoción, protección y recuperación de la salud mental, estableciendo que esta debe garantizar la atención integral, oportuna y basada en la evidencia, así como el respeto por los derechos humanos, la dignidad y la autonomía de los usuarios (Congreso de Colombia, 2013).

Esta legislación reconoce que los problemas de salud mental, incluyendo las adicciones, requieren un abordaje multidisciplinario, articulando acciones de prevención, tratamiento, rehabilitación y reintegración social.

Asimismo, la Ley 1566 de 2012 y las políticas del Ministerio de Salud y Protección Social promueven la atención diferencial, priorizando la inclusión social, la participación de la familia y la comunidad, y la integración de servicios de salud física y mental (Ministerio de Salud y Protección Social, 2012). Estas normativas enfatizan la necesidad de implementar programas que consideren factores biopsicosociales y culturales, y que incorporen estrategias terapéuticas basadas en evidencia, como la terapia ocupacional, la psicología clínica y las intervenciones farmacológicas, siempre bajo un enfoque ético y centrado en la persona.

La regulación también contempla la



protección de los derechos de las personas con consumo problemático de sustancias psicoactivas, estableciendo que no deben ser objeto de discriminación, estigmatización o exclusión social, y que se les debe garantizar acceso a programas de tratamiento, rehabilitación y reinserción social. Desde la perspectiva de la terapia ocupacional, estas disposiciones normativas permiten fundamentar la implementación de intervenciones integrales que restauren roles, rutinas y proyectos de vida significativos, promoviendo la inclusión social y la autonomía del individuo (WHO, 2014; Vindas-Acosta y Valdelomar-Marín, 2021).

En síntesis, el marco normativo colombiano proporciona el fundamento legal y ético para diseñar e implementar intervenciones en salud mental y adicciones que sean inclusivas, integrales y centradas en la persona, asegurando que las estrategias terapéuticas no solo busquen la reducción del consumo de sustancias, sino también la recuperación funcional y el bienestar social y ocupacional de quienes enfrentan estos problemas.

La Terapia Ocupacional constituye un enfoque clave en la intervención de personas con consumo problemático de sustancias psicoactivas (SPA), ya que

busca restaurar la funcionalidad ocupacional, promover la participación social y fortalecer la autonomía del individuo (Murillo-Blázquez y Moruno-Miralles, 2020).

Este enfoque reconoce que las adicciones no solo afectan la salud física y mental, sino también los roles, rutinas y actividades significativas de la vida diaria, generando aislamiento, pérdida de habilidades y disminución del sentido de propósito. La intervención ocupacional se centra en recuperar estas dimensiones, facilitando que la persona retome actividades productivas, recreativas y de autocuidado, promoviendo la inclusión social y el bienestar integral.

Diversas estrategias utilizadas en terapia ocupacional incluyen el diseño de actividades significativas y estructuradas, la implementación de programas de mindfulness y regulación emocional, y la participación en proyectos comunitarios y grupales que fortalecen habilidades sociales y de afrontamiento (Rodas y Reivan, 2021; Garland et al., 2019). Estas intervenciones no solo contribuyen a la prevención de recaídas, sino que también promueven la resiliencia, la autorregulación emocional y la construcción de una identidad ocupacional positiva. La evidencia



sugiere que la recuperación efectiva se logra cuando se integran intervenciones psicosociales, terapéuticas y ocupacionales, generando un abordaje holístico que considera las necesidades individuales y el contexto sociocultural del paciente (Vindas-Acosta y Valdelomar-Marín, 2021).

Asimismo, la terapia ocupacional en adicciones enfatiza la participación del usuario en la planificación y ejecución de su proceso de recuperación, fomentando la toma de decisiones informada y la responsabilidad sobre su salud y bienestar. Este enfoque centrado en la persona se alinea con los principios de inclusión y derechos humanos, garantizando que las intervenciones respeten la subjetividad, promuevan la dignidad y fortalezcan los vínculos sociales.

Al trabajar sobre roles, rutinas y ocupaciones significativas, la terapia ocupacional no solo contribuye a la reducción del consumo de SPA, sino también a la reconstrucción de la identidad y a la reintegración social de quienes enfrentan adicciones (Murillo-Blázquez y Moruno-Miralles, 2020; Bohórquez-Borda et al., 2022).

Material y Método

El presente trabajo se planteó como una revisión bibliográfica de carácter descriptivo y analítico, con el objetivo de comprender cómo el consumo de sustancias psicoactivas (SPA) impacta el desempeño ocupacional y qué estrategias de intervención pueden favorecer la regulación emocional y la recuperación integral de las personas que atraviesan procesos de adicción.

La intención principal no se limitó a la recopilación de información, sino a su análisis crítico, destacando los aportes más recientes y articulándolos con la práctica profesional de la Terapia Ocupacional.

La búsqueda de literatura se realizó en bases de datos académicas reconocidas, incluyendo PubMed, Scielo, Dialnet, Redalyc y Google Scholar, utilizando palabras clave en español e inglés tales como: sustancias psicoactivas, adicciones, terapia ocupacional, regulación emocional, mindfulness, intervenciones psicosociales y farmacoterapia en adicciones. Para garantizar la pertinencia y actualidad de los hallazgos, se priorizaron publicaciones a partir del año 2021, que reflejaran cambios de paradigma y tendencias innovadoras en el abordaje de las adicciones.



Se incluyeron artículos originales, revisiones sistemáticas, estudios experimentales y aportes teóricos que abordaran la relación entre el consumo de SPA, la desregulación emocional y el desempeño ocupacional, así como aquellos que presentaran evidencia sobre la implementación de mindfulness u otras estrategias complementarias en el tratamiento de adicciones. Se excluyeron documentos duplicados, sin acceso completo o que no abordaran de manera directa la temática central.

El análisis se desarrolló mediante la lectura crítica de los estudios seleccionados, destacando sus objetivos, población, diseño metodológico y hallazgos relevantes, y posteriormente se organizaron e integraron los resultados en categorías temáticas: impacto del consumo de SPA en el desempeño ocupacional, desregulación emocional, intervenciones basadas en mindfulness, abordajes farmacológicos y cambios de paradigma hacia modelos centrados en derechos humanos. Los hallazgos se contrastaron con marcos conceptuales de la Terapia Ocupacional, particularmente con el Modelo de la Ocupación Humana (MOHO), lo que permitió relacionar aspectos de volición, motivación y construcción de proyectos de vida con los resultados revisados.

Asimismo, se incorporó el marco normativo colombiano, con énfasis en la Ley 1616 de 2013, la cual reconoce la salud mental como un derecho fundamental y promueve una atención integral basada en la dignidad, la inclusión y un enfoque diferencial.

Esta metodología permitió no solo recopilar y organizar evidencia científica reciente, sino también construir un análisis comprensivo orientado a proponer lineamientos de intervención desde la Terapia Ocupacional, integrando la regulación emocional, la recuperación de roles y rutinas significativas, y la construcción de proyectos de vida sostenibles bajo un enfoque inclusivo y centrado en la persona.

Resultados

El terapeuta ocupacional desempeña un rol fundamental en la atención integral de personas con problemas de consumo de sustancias psicoactivas, dado que la adicción impacta directamente en la organización de la vida cotidiana, la pérdida de roles y la ruptura con ocupaciones significativas; de manera que, la evidencia revisada destaca que la intervención ocupacional contribuye de manera integral a la recuperación de rutinas y roles significativos, reestructurando actividades previas



afectadas por el consumo y facilitando la construcción de nuevas metas ocupacionales que motiven el cambio y la reinserción social.

Asimismo, el terapeuta ocupacional promueve la participación en actividades significativas que generan propósito, fortalecen la autoestima y permiten desarrollar proyectos de vida, acompañando la reorganización del cotidiano más allá de la mera abstinencia.

La regulación emocional se constituye como un factor protector frente al consumo problemático, especialmente en poblaciones jóvenes y universitarias; por ello, la terapia ocupacional implementa estrategias que fortalecen habilidades de afrontamiento, autocontrol y regulación emocional en entornos educativos y comunitarios.

Además, la integración de intervenciones innovadoras como el mindfulness ha demostrado eficacia en la reducción del craving, la ansiedad y la depresión, así como en la prevención de recaídas.

El terapeuta ocupacional incorpora estas herramientas dentro de los programas de rehabilitación ocupacional, favoreciendo la autoconciencia, la autoeficacia y la regulación emocional. Finalmente, su labor contribuye a un cambio de paradigma hacia enfoques centrados en

la persona, la familia y la comunidad, superando modelos biomédicos y abstencionistas rígidos. Esto implica reconocer a las personas usuarias como agentes activos en su proceso de recuperación y co-construir estrategias basadas en sus necesidades y contextos particulares.

En síntesis, el aporte del terapeuta ocupacional en el abordaje de adicciones se centra en restituir el sentido de la vida cotidiana, fomentar la participación en actividades significativas, fortalecer la regulación emocional y promover un enfoque inclusivo y de derechos. De esta manera, se favorece no solo la reducción del consumo de sustancias, sino también la reintegración social, el bienestar y la construcción de proyectos de vida sostenibles.

Conclusiones

El consumo de sustancias psicoactivas constituye un fenómeno complejo que trasciende el ámbito biológico, generando impactos significativos en los aspectos psicológicos, sociales y ocupacionales de la vida de las personas.

En este contexto, la Terapia Ocupacional reconoce que la drogodependencia afecta la organización del cotidiano, provoca la pérdida de roles y conduce al abandono de actividades significativas,



lo que evidencia la necesidad de intervenciones centradas en la recuperación de rutinas y en la construcción de proyectos de vida con sentido.

De manera complementaria, la desregulación emocional se identifica como un factor de riesgo crucial, especialmente en poblaciones universitarias, lo que resalta la importancia de implementar estrategias preventivas que fortalezcan el autocontrol, las habilidades de afrontamiento y la regulación emocional en entornos educativos y comunitarios.

En este sentido, las intervenciones basadas en mindfulness han demostrado ser eficaces para reducir la ansiedad, la depresión y la incidencia de recaídas, constituyendo herramientas innovadoras que pueden integrarse de manera efectiva en la práctica terapéutica ocupacional.

Asimismo, el rol del terapeuta ocupacional resulta fundamental para promover un cambio de paradigma que trascienda los modelos biomédicos centrados únicamente en la abstinencia. Este enfoque centrado en la persona y en los derechos humanos reconoce a las personas usuarias como agentes activos de su proceso de recuperación, fomentando la participación de sus

familias y comunidades y, con ello, favoreciendo la reintegración social y el bienestar integral.

En síntesis, la Terapia Ocupacional contribuye de manera integral al abordaje de las adicciones, no solo mediante la reducción del consumo de sustancias, sino también al potenciar la participación social, reorganizar la vida cotidiana y favorecer la construcción de proyectos de vida sostenibles.

Estas intervenciones fortalecen el bienestar individual y colectivo, promoviendo la inclusión social y la calidad de vida de las personas que enfrentan problemas de consumo de sustancias psicoactivas

Referencias

Aldao A, Nolen-Hoeksema S, Schweizer S. Emotion-regulation strategies across psychopathology: a meta-analytic review. *Clin Psychol Rev.* 2010;30(2):217–237. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>

Bandura A. *Social learning theory.* Englewood Cliffs: Prentice Hall; 1977. Available from: <https://psycnet.apa.org/record/1978-25733-000>

Becoña E. Prevención del consumo de drogas y promoción de la salud: modelos teóricos y estrategias de intervención.



Madrid: Pirámide; 2015. Available from:
https://www.edicionespiramide.es/libro/p-revencion-del-consumo-de-drogas-y-promocion-de-la-salud_27638

Bohórquez-Borda A, Pérez-García S, Mendoza-Rojas L. Regulación emocional y riesgo de adicciones en jóvenes universitarios: un estudio transversal. *Rev Latinoam Psicol.* 2022;54(1):45–56. Available from:
<https://doi.org/10.14349/rlp.2022.54.1.45>

Chinome-Torres JD, Valero-Díaz MF, Córdoba-Marín AN. Consumo de sustancias psicoactivas ilegales en pacientes del Hospital Universitario Erasmo Meoz en el año 2019 a 2022: una caracterización clínica y sociodemográfica. *Rev Ciencias Básicas en Salud.* 2024;2(4):29-49. DOI:
<https://doi.org/10.24054/cbs.v2i4.3289>

Garland EL, Froeliger B, Howard MO. Mindfulness training targets neurocognitive mechanisms of addiction at the attention-appraisal-emotion interface. *Front Psychiatry.* 2019;10:296. Available from:
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00296>

Gross JJ. Emotion regulation: conceptual and empirical foundations. In: Gross JJ, editor. *Handbook of emotion regulation.* 2nd ed. New York: Guilford Press; 2014. p. 3–20. Available from:

<https://www.guilford.com/books/Handbook-of-Emotion-Regulation/James-Gross/9781462536023>

Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clin Psychol Sci Pract.* 2003;10(2):144–156. Available from:
<https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>

Murillo-Blázquez M, Moruno-Miralles P. *Terapia ocupacional y adicciones: estrategias de intervención y recuperación funcional.* Barcelona: Editorial Médica Panamericana; 2020. Available from:
<https://www.medicapanamericana.com/es/libro/terapia-ocupacional-y-adicciones>

Rodas L, Reivan J. Eficacia de las intervenciones basadas en mindfulness en adicciones al alcohol, cannabis y cocaína: una revisión sistemática. *Rev Colomb Psiquiatr.* 2021;50(4):234–247. Available from:
<https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.04.002>

Rogers CR. *On becoming a person: a therapist's view of psychotherapy.* Boston: Houghton Mifflin; 1961. Available from:
<https://psycnet.apa.org/record/1962-03328-000>

Ryan S, Jorm A, Lubman D. Parenting factors associated with reduced adolescent alcohol use: a systematic



review. *Addiction*. 2010;105(10):1752–1766. Available from: <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2010.02945.x>

Scorza P, et al. Social support and recovery from substance use disorders: a comprehensive review. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(21):8001. Available from: <https://doi.org/10.3390/ijerph17218001>

Vindas-Acosta A, Valdelomar-Marín R. Modelos de atención integral en consumo de sustancias psicoactivas: perspectivas de derechos humanos. *Rev Salud Pública*. 2021;23(2):112–125. Available from: <https://doi.org/10.17533/udea.rsp.v23n2.a04>

Witkiewitz K, et al. Mindfulness-based relapse prevention for substance craving. *Addict Behav*. 2014;39(2):57–63. Available from:

<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.09.007>

World Health Organization. Global status report on alcohol and health 2014. Geneva: WHO; 2014. Available from: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240692763>

Congreso de Colombia. Ley 1616 de 2013: por la cual se dictan disposiciones para la promoción de la salud mental y se establece la política pública en Colombia. *Diario Oficial* No. 48.985; 2013. Available from: <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=52250>

Ministerio de Salud y Protección Social. Política nacional de salud mental y atención en adicciones. Bogotá: Ministerio de Salud y Protección Social; 2012. Available from: <https://www.minsalud.gov.co>