

Redes familiares para la Prevención. Manual de Formación 2019

Financiado por:



Redes familiares para la Prevención

Manual de Formación 2019

Redes familiares para la Prevención

**Manual de Formación
2019**

**Carlos Peiró Ripoll
Jesús Oliver Pece
Irene Candelas Vicente**

CONCAPA 

Edita:

© CONCAPA

Alfonso XI, 4-5º. 28014 Madrid

Tel.: 91 532 58 65 - www.concapa.org

Autores:

Carlos Peiró Ripoll

Jesús Oliver Pece

Irene Candelas Vicente

Edición:

Noviembre 2014

Noviembre 2015

Noviembre 2016

Octubre 2017

Octubre 2018

Octubre 2019

Depósito Legal:

M-30214-2014

Imprime:

Colores Gráficos Cs, s.l.

A decorative horizontal band at the top of the page features a series of white elephant silhouettes of various sizes, including adults and a calf, walking from left to right against a dark red background.

Índice

1. La Situación del consumo de drogas en la población adolescente	4
2. Efectos y repercusiones de los consumos recreativos	10
3. Factores de riesgo y principales estrategias preventivas	16
4. El mundo evolutivo del adolescente	24
5. Modelos juveniles actuales	33
6. El proceso de diferenciación	39
7. Familia y comunicación	49
8. Familia y conflicto	57
Anexo. Informar sobre Drogas. ¿Cómo?	64
Bibliografía	68

1

LA SITUACIÓN DEL CONSUMO DE DROGAS EN LA POBLACIÓN ADOLESCENTE

Antes de comenzar cualquier tipo de actuación preventiva es necesario conocer a fondo las características del problema sobre el que se quiere intervenir. De aquí que se inicie este primer capítulo describiendo la situación de los consumos de drogas entre la población adolescente.

1. EL USO RECREATIVO DE LAS DROGAS

El consumo de drogas en Europa engloba ahora un abanico de sustancias más amplio que en el pasado. El policonsumo es habitual entre los consumidores de drogas y las pautas individuales van desde el consumo experimental hasta el consumo regular y dependiente. La prevalencia del consumo de cannabis es aproximadamente cinco veces superior a la de otras sustancias. Aunque el consumo de heroína y otros opioides sigue siendo relativamente escaso, estas siguen siendo las drogas asociadas a la mayoría de las formas más nocivas de consumo, incluido el consumo de droga por vía parenteral. El consumo de todas las drogas es generalmente más elevado entre los hombres, acentuándose esta di-

ferencia en las pautas de consumo más intensas o regulares. Recientes estudios sitúan a España entre los países europeos con mayor consumo de drogas.

El último informe del **Observatorio Europeo de las Drogas y las Toxicomanías** realizado en junio de 2019, destaca el policonsumo habitual entre los consumidores de drogas debido al incremento en la variedad que constituye la oferta. El informe destaca la presencia del cannabis, siendo la droga ilegal más consumida por todos los grupos de edad, cuya prevalencia es cinco veces superior a la de otras sustancias ilegales. En la UE, al menos 17,5 millones de adultos jóvenes, entre los 15 a 34 años de edad, lo han probado alguna vez en su vida, y un 14,4% de estos, en el último año. Posicionándose España, con un 19%, entre los jóvenes de 15 a 34 años, y 31% en estudiantes entre 15 y 16 años, entre los países con un porcentaje más elevado de consumo de cannabis.

Con respecto a años anteriores hemos visto que ha aumentado la edad de inicio del consumo de sustancias ilegales, siendo el tabaco, la droga psicoactiva que suele tener un índice de menor edad de inicio; este informe lo sitúa en 16,4 años de media. El alcohol se sitúa en los 16,6 y el

cannabis ha incrementado hasta los 18,3 años en este último informe.

Sin embargo, si nos atenemos a las sustancias más consumidas entre los adolescentes españoles, encontramos en primer lugar el alcohol, seguido del tabaco y el cannabis. Según la última Encuesta Estatal sobre Uso de Drogas en Estudiantes de Enseñanzas Secundarias (EDADES) correspondiente al año 2017/18, el porcentaje de escolares con edades comprendidas entre los 16 y los 20 años que declaran haber consumido alcohol y tabaco en el último año alcanza el 75,2% y el 40%, respectivamente. En los doce últimos meses la prevalencia de las intoxicaciones etílicas se sitúa en el 16,8% porcentaje ligeramente menor que los obtenidos en la última década (próximos al 20% en la mayoría de las mediciones). Las borracheras se encuentran más extendidas en el grupo masculino, y en relación a la edad, se observa que a medida que ésta aumenta, disminuye la prevalencia.

Según los datos del reciente informe del observatorio de las drogas, cabe destacar que, en 2019, dos terceras partes de las incautaciones de drogas realizadas en la UE se concentraron en solo tres países: España, Francia y el Reino Unido. En el análisis de las cantidades de cannabis incautadas, España, como principal punto de entrada de la resina de cannabis producida en Marruecos, notificó más del 72% de la cantidad total de resina incautada en Europa en el año 2017. Sólo España, Irlanda, Países Bajos y Reino Unido, han notificado una prevalencia del consumo de cocaína el último año entre los adultos y jóvenes del 2,5 o superior.

Como resumen a los datos aportados,



se puede deducir que, entre los 22 países con datos suficientes para su análisis, el consumo de cannabis a lo largo de la vida alcanzó un máximo en 2003, tras lo cual descendió ligeramente en la encuesta de 2007. Desde entonces, la prevalencia se ha mantenido relativamente estable. Entre 2010 y 2011, hubo un periodo de menor disponibilidad de heroína en algunos países europeos, acompañado de un descenso general tanto del número de incautaciones como de las cantidades incautadas, siendo 37 000 incautaciones notificadas en 2017 en las que se aprehendieron 5,4 toneladas.

Es interesante hacer mención a las llamadas “nuevas sustancias psicoativas” de las cuales ya empiezan a tenerse datos. Desde 2011, más de la mitad de los países europeos han notificado estimaciones de consumo de nuevas sustancias en sus encuestas de población general. Entre los adultos jóvenes (de 15 a 34 años), la prevalencia del consumo de estas sustancias durante el último año oscila entre el 0,1 % y el 3,2 %, con la 4-fluoroanfetamina (4FA) como sustancia más consumida.

Pero, tan importantes como las prevalencias de consumo lo son, las formas, actitudes y expectativas que conforman

estos consumos. Así, aunque estas tres sustancias son las más consumidas tanto en población adulta como juvenil, ambas siguen patrones de consumo bien diferenciados; en la población juvenil predomina lo que se ha dado en llamar el “uso recreativo de drogas”.

Veamos las principales características de este patrón de consumo:

a) Se trata de un fenómeno relativamente reciente que surge en la década de los noventa. Tras la gravísima epidemia de la heroína que sufrió nuestro país durante los años anteriores (finales de los setenta y década de los ochenta), a principios de los noventa se produjo en amplios sectores de jóvenes un cambio importante en el uso social del alcohol y otras drogas tales como el alcohol, el cannabis, la cocaína, las drogas de síntesis... Un ejemplo muy claro se encuentra en la distinta forma de relacionarse con el alcohol que encuentran muchos padres cuando se comparan con sus hijos adolescentes, incluso cuando establecen esa comparación con los hábitos que ellos tenían en su juventud.

b) Supone un nuevo modelo de consumo. Por tanto, estas diferencias no consisten sólo en la intensificación de los consumos de drogas entre adolescentes y jóvenes, sino de la consolidación de un nuevo modelo de consumo: suelen ser usos experimentales ligados a espacios de fiesta y diversión y siguen fundamentalmente un patrón de policonsumo.

En consecuencia, esto significa que no existen en general consumidores específicos de una sola sustancia sino que la mayoría de las veces aparece como sus-

tancia más consumida el alcohol, unido al tabaco, el cannabis y drogas estimulantes como la cocaína, las anfetaminas o el éxtasis.

En segundo lugar, hay que destacar el hecho de que estos consumos se realizan fuera del hogar (lejos del control de los adultos), en espacios o locales públicos, se concentran mayoritariamente durante las noches del fin de semana y los jóvenes que los practican buscan con frecuencia e intencionadamente la desinhibición, la embriaguez o simplemente la experimentación de nuevas sensaciones. Hay que insistir en que la noche desempeña un papel decisivo.

Todo ello se traduce en un incremento de conductas de riesgo asociadas al consumo de alcohol y otras drogas tales como los accidentes de circulación, episodios de violencia, embarazos no deseados, transmisión de enfermedades...

c) Este tipo de consumo está ligado a funciones socialmente positivas como las relaciones sociales, el uso del tiempo libre y la diversión. Además, este incremento de los consumos recreativos se encuadra en un momento de cambio social como el actual donde la experiencia del ocio es considerada como una auténtica necesidad y como un derecho fundamental del individuo. Esto es así en todos los grupos y estratos sociales pero, de modo muy especial, entre los jóvenes.

d) Constituye un auténtico fenómeno cultural. Este fenómeno ya no se centra en grupos bien acotados de jóvenes marginales, como terminó ocurriendo con la heroína. De hecho, este nuevo fenómeno ha

supuesto en la práctica un desplazamiento de las drogas desde los márgenes hacia el centro de la cultura juvenil provocando que, lo que hasta entonces se consideraba una conducta desviada, sea para muchos jóvenes una conducta casi normalizada. Un ejemplo muy claro es lo ocurrido con el cannabis que ha llegado a ser asumida con normalidad por amplios sectores juveniles.

e) Tienen una baja percepción de riesgo. Sin duda existe una mayor vulnerabilidad social frente a estos nuevos patrones de consumo por una agudización de los factores de riesgo ambientales tales como la disminución de la percepción del riesgo asociado al consumo de drogas: el riesgo percibido de estas sustancias de uso recreativo por parte de la población juvenil se ha reducido sensiblemente -especialmente cuando se trata del uso ocasional, independientemente de la intensidad del mismo-.

Pero es preciso destacar que este descenso en el riesgo percibido no se da sólo entre la población adolescente y juvenil que se encuentra inmersa en él, sino también -hecho aún más preocupante- entre la población adulta y especialmente entre las familias que interpretan con cierta



“normalidad” que los hijos salgan y participen en este fenómeno social bajo la idea de que “lo hacen todos los jóvenes”. Esta permisividad de las familias se manifiesta especialmente en el consumo de sustancias legales y más concretamente del alcohol.

f) Importancia de la presión del grupo de iguales. En efecto, la filiación al grupo y la presión que éste ejerce son básicas en estos consumos. El joven evita por todos los medios ser considerado “un bicho raro” y lo cierto es que, en determinados contextos de diversión, el consumo de sustancias se convierte en un elemento de integración en el grupo.

g) Edad de inicio e incorporación femenina. Entre los factores que más han contribuido a la expansión de estos consumos destacan la creciente incorporación de las mujeres y la precocidad en las edades de inicio al consumo de las distintas sustancias.

h) Es un fenómeno que afecta sobre todo a las sociedades desarrolladas y está vinculado a la industria del ocio, poderosa y atractiva. Resultaría ingenuo ignorar los importantes intereses económicos que acarrea este tipo de utilización del ocio y la potente presión que se ejerce sobre los jóvenes para ceñir su tiempo libre a determinados parámetros.

En resumen, puede afirmarse que existe un núcleo importante de adolescentes y jóvenes expuestos a unas condiciones de riesgo evidentes ya que el acceso a estas drogas no está asociado con conductas

rechazadas socialmente sino, muy al contrario, estas drogas actúan como instrumento facilitador de la socialización.

Nos enfrentamos, a una moda nueva que afecta a la forma de consumir las drogas y a una forma distinta de vivir el ocio y de estar en sociedad en la que están involucrados grupos importantes de jóvenes que, sin embargo, se encuentran relativamente bien integrados en otras esferas de su vida familiar, escolar o laboral.

2. DROGAS Y ADOLESCENCIA

	Edad media inicio 2013	Edad media inicio 2015	Edad media inicio 2017
Tabaco	16,4	16,4	16,6
Alcohol	16,7	16,6	16,6
Cannabis	18,6	18,3	18,4
Cocaína	23,2	20,7	21,1
Éxtasis	21,1	20,7	21,1
Speed-anfetaminas	20,8	20,2	23,1
Alucinógenos	20,9	20,3	20,9
Sustancia volátiles	19,4	20,5	20,1
Heroína	21,5	22,2	22,7 ¹

¹ FUENTE: OEDA Encuesta sobre Alcohol y Drogas en España (EDADES) 2017

Aunque, como hemos visto, existen distintos tipos de drogas y múltiples combinaciones que configuran el policonsumo, las principales características que comparten todas las drogas son,

- **Psicoactividad:** la capacidad que tie-

nen todas estas sustancias para llegar al cerebro y modificar su comportamiento habitual.

- **Tolerancia:** Su uso habitual puede hacer que el organismo se vaya adaptando a la presencia regular de la sustancia, por lo que se necesita una cantidad cada vez mayor para producir los mismos efectos.
- **Dependencia:** Cuando se produce un uso habitual más o menos prolongado en el tiempo, la persona necesita consumir la sustancia para no experimentar síntomas de abstinencia (dependencia física) y para ser capaces de afrontar su vida cotidiana (dependencia psicológica).

Por tanto, de uno u otro modo, todas ellas pueden generar problemas de salud y diversas formas de dependencia.

El alto grado de vulnerabilidad que supone la adolescencia se evidencia en el cuadro siguiente donde se recogen las edades medias de iniciación al consumo. Como puede comprobarse, entre los 16 y los 20 años se produce el inicio al consumo de prácticamente todas las sustancias. Las edades claves se sitúan entre los 15 y los 16 años, edades centrales de la etapa del desarrollo evolutivo que conocemos como adolescencia.

Otras características de la adolescencia actual que contribuyen a incrementar los factores de riesgo ante las drogas son los siguientes:

- 1) En las últimas décadas se ha dilatado de forma muy significativa la duración de esta etapa de la vida que en otros momentos históricos era considerada una mera transición entre la infancia y la edad



2 EFECTOS Y REPERCUSIONES DE LOS CONSUMOS RECREATIVOS

1. EFECTOS Y RIESGOS DE LAS PRINCIPALES DROGAS RECREATIVAS

En este apartado vamos a ver los efectos y los riesgos de las principales drogas de consumo recreativo en nuestro país. Como ya sabemos, este tipo de consumo se caracteriza por llevarse a cabo a lo largo del fin de semana, de forma intensiva, es decir, consumiendo grandes cantidades para conseguir los efectos deseados de la sustancia, asociados a la diversión, a salir de fiesta y en sociedades desarrolladas que tienden al consumo. Por tanto, se asocia con una forma de divertirse y de disfrutar del ocio y el tiempo libre, no debiendo obviar las consecuencias negativas de dichos consumos y tampoco dejar de fomentar otras alternativas de ocio más saludables y el desarrollo integral de nuestros jóvenes.

A continuación, vamos a ver los efectos y riesgos de cada una de las sustancias recreativas más consumidas:

El Alcohol

El alcohol es la droga legal más consumida entre los jóvenes. Es la primera

de las sustancias con la que los jóvenes experimentan, de hecho, como ya hemos visto, la edad media de inicio son los 16,6 años, según el último informe EDADES de 2017. Aunque se trata de la sustancia que genera más problemas sociales y de salud, es objeto de una gran tolerancia social. En estas condiciones, no es de extrañar los altos niveles de consumo y la precocidad de las edades de inicio.

El alcohol es un depresor del sistema nervioso central que adormece progresivamente el funcionamiento de los centros cerebrales superiores produciendo desinhibición conductual y emocional. No es un estimulante, como a veces se cree; la euforia inicial que provoca se debe a que su primera acción inhibitoria se produce sobre los centros cerebrales como el lóbulo frontal, responsables del autocontrol. Los principales efectos son: desinhibición, euforia, relajación, aumento de la sociabilidad, descoordinación motora y del habla y somnolencia. Pero estos efectos van a depender en parte de factores como la edad (especialmente, en edades donde todavía el organismo se encuentra en pleno desarrollo), el sexo afecta más a

mujeres), el peso (efectos más severos en personas con menor índice de masa corporal).

Entre los riesgos, además de la dependencia alcohólica, sentida como necesidad imperante de beber (en el caso de los consumos recreativos de que llegue el fin de semana o espacios de ocio para llevar a cabo esta conducta), el abuso regular puede provocar pérdida de memoria, dificultades cognitivas, demencia alcohólica y está relacionado con diversos problemas de salud (gastritis, cirrosis hepática, úlcera, cardiopatías...) Hay que tener especial cuidado ante las interacciones farmacológicas con el alcohol más en concreto, con sustancias psicoactivas, psicofármacos o drogas de síntesis.

El Cannabis

El cannabis es la droga ilegal más consumida en nuestro país y a nivel europeo gozando de una creciente aceptación en determinados sectores sociales. Una muestra de ello es la confusión que se ha generado en los últimos tiempos en torno al uso terapéutico de los derivados del cannabis. Se ha pretendido en ocasiones relacionar la posible capacidad terapéutica de uno de los 60 cannabinoides activos que tiene esta planta con la supuesta bondad de su consumo. Sin embargo, nada tiene que ver la investigación médica sobre estos temas con los consumos recreativos del hachís y la marihuana. Ésta es la sustancia que empieza a consumirse a una edad más temprana (18,4 años) manteniéndose entre los 18 y los 19 años a lo largo de toda la serie histórica.

El cannabis es una droga perturbadora del sistema nervioso central. Es una planta de cuya resina y hojas se elaboran las sustancias psicoactivas conocidas como hachís y marihuana, respectivamente. La planta es conocida en botánica como *Cannabis sativa* y sus efectos psicoactivos son debidos a uno de sus principales principios activos: el tetrahidrocannabinol, cuyas siglas son THC.

Los efectos que los jóvenes pretenden conseguir con su consumo son la relajación, desinhibición, hilaridad (risa tonta), alteraciones sensoriales, etc. Los riesgos de su consumo regular son el ralentizamiento del funcionamiento motor y cognitivo, disminuyendo su capacidad de aprendizaje, concentración y memoria. En personas predispuestas, puede favorecer el desencadenamiento de trastornos mentales, como brotes psicóticos o esquizofrenia. Otro de los riesgos psicológicos en grandes consumidores de cannabis es el llamado "síndrome amotivacional" que consiste en un estado de pasividad, indiferencia y apatía, caracterizado por una disfun-



ción generalizada de las capacidades cognitivas, interpersonales y sociales durante un prolongado espacio de tiempo. Entre los riesgos orgánicos, aumentan los riesgos del tabaco, puesto que su forma de consumo es mezclada con este, con una pauta de inhalación profunda y sin filtro (problemas cardiovasculares, respiratorios, etc.). Por último, como el hachís suele combinarse con alcohol, sus efectos se multiplican, pudiendo favorecer la aparición de lipotimias.

La Cocaína

La cocaína es una de las drogas ilegales que fue más consumida por los jóvenes en la época de los años 80/ 90, detrás de otras sustancias, como el alcohol y el hachís y, por tanto, resultó ser la segunda droga ilícita más consumida en España. Sin embargo, en los índices de prevalencia de consumo, la cocaína ha sufrido un descenso muy significativo tanto a nivel estatal como europeo en la última década.

La cocaína es una droga psicoestimulante consumida generalmente en nuestro país por inhalación (clorhidrato de cocaína) aunque, dependiendo de los procesos de elaboración química de las hojas de coca, también puede tener otros derivados como el basuko (pasta de coca) o el crack (cocaína base). Ambas se consumen mezcladas con tabaco, por lo que su vía de administración es fumada, pero su consumo en España es poco habitual.

Los efectos que produce el consumo de cocaína son: euforia, locuacidad, aumento de la sociabilidad, aceleración

mental, disminución de la fatiga y el sueño, hiperactividad y deseo sexual aumentado. Entre los riesgos está, además de una intensa dependencia psicológica, el consumo crónico y abusivo que puede provocar importantes trastornos psíquicos como paranoias y depresión. Su consumo prolongado puede producir sinusitis e irritación de la mucosa nasal, perforación del tabique nasal y enfermedades cardiovasculares.

Durante años se dudó de la capacidad para producir grandes daños entre los usuarios. De hecho, esta droga gozó de una imagen positiva, ligada al éxito y la diversión. Hoy en día la demanda de tratamiento por abuso de esta sustancia está aumentando, llegando incluso a superar a la demanda de tratamiento por heroína.

Las Drogas de Síntesis

Drogas de síntesis es el término científico para referirse a sustancias producidas por síntesis química (sin componentes naturales como el hachís o la cerveza), en laboratorios clandestinos. Las drogas de síntesis o también llamadas, “drogas de diseño” son compuestos anfetamínicos y algún componente de efectos alucinógenos. La más conocida es el éxtasis o MDMA. Este tipo de droga psicoestimulante es consumida generalmente en forma de “pastilla”, también llamada “rulas” o “tostis”. El MDMA también se puede conseguir en forma de polvo cristalino, y en caso de ser de alta calidad en cristales, de ahí que se le llame también crystal.

El uso del MDMA se da principalmente en las discotecas, fiestas rave o

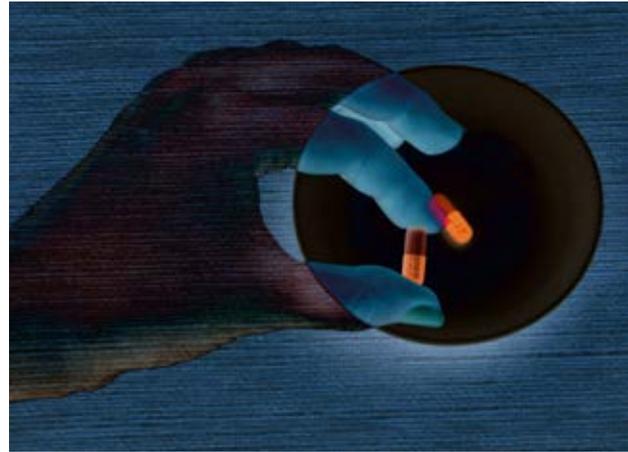
eventos universitarios aunque ahora se usa en otros ambientes sociales siendo la prevalencia mayor entre los jóvenes de 15 a 24 años, estimándose que un 2,3 % (1,3 millones) han consumido MDMA en el último año.

Los efectos que buscan los consumidores con esta sustancia son sociabilidad, empatía, euforia, sensación de autoestima aumentada, inquietud y deseo sexual. Sin embargo, una vez pasados los efectos de la droga, aparecen sensaciones de ansiedad, confusión, agobio, sudoración, temblores... Entre los riesgos, pueden aparecer crisis de ansiedad, alteraciones del sueño, estados depresivos y alteraciones psicóticas. A nivel orgánico, asociado al contexto (locales y discotecas atestadas de gente que consume) puede provocar también convulsiones, insuficiencia renal, arritmias y aumento severo de la temperatura corporal (hipertermia).

Nuevas sustancias psicoactivas

Desde 2011, más de la mitad de los países europeos han notificado estimaciones de consumo de nuevas sustancias psicoactivas (que no incluyen ni la ketamina ni el GHB) en sus encuestas de población general. Entre los adultos jóvenes (de 15 a 34 años), la prevalencia del consumo de estas sustancias durante el último año oscila entre el 0,1 % de Noruega y el 3,2 %, según los últimos resultados obtenidos en los Países Bajos en 2016, con la 4-fluoroanfetamina (4FA) como sustancia más consumida.

En la encuesta más reciente que realizó Reino Unido en 2017, se estimó que



un 0,2 % de los adultos de 16 a 34 años consumió mefedrona durante el último año, cifra que supone un descenso con respecto al 1,1 % de 2014/2015.

Aunque los niveles de consumo de nuevas sustancias psicoactivas en Europa son bajos en general, un estudio del EMCDDA de 2016 reveló que su uso por los consumidores de alto riesgo generaba problemas de salud en más de dos tercios de los países. En particular, el consumo de catinonas sintéticas por los consumidores de opioides y estimulantes por vía parenteral se ha vinculado a problemas sanitarios y sociales. Además, varios países europeos consideran problemático el consumo de cannabinoides sintéticos para fumar entre grupos marginados, como las personas sin hogar y la población reclusa.

En 2017, se detectaron en Europa 390 nuevas sustancias psicoactivas, aproximadamente la mitad de las nuevas sustancias vigiladas por el Sistema de alerta temprana de la UE, algunas de las cuales aparecieron por primera vez hace más de diez años. Esto nos muestra el dinamismo de esta parte del mercado

de las drogas: las sustancias pueden aparecer y después desaparecer rápidamente, pero el número de sustancias en circulación sigue siendo elevado. En 2017, la forma de las nuevas sustancias psicoactivas notificadas era normalmente en polvo, con un total de 2,8 toneladas en todas las categorías.

2. REPERCUSIONES DE LAS DROGAS RECREATIVAS

El consumo de sustancias genera una gran variedad de consecuencias que podemos dividir en dos grandes apartados: las que inciden sobre la salud de los propios usuarios y las que repercuten sobre lo social, económico y laboral determinando así el impacto socioeconómico de las drogas.

Sobre la Salud

- Las demandas de tratamiento por adicción a las drogas.

Una de las formas de valorar las repercusiones del consumo de drogas, es en función de las demandas de tratamiento; es decir, del número de personas que buscan solución para su problema con las diferentes drogas acudiendo a profesionales.

Según los datos de los últimos años, se constata un descenso en el número de personas que buscan tratamiento por heroína, mientras que se mantiene la prevalencia de las personas que buscan tratamiento especializado por cocaína, sumándose cada vez más el tratamiento por cannabis y opioides.

- Los Trastornos Duales.

Por trastornos duales entendemos la



coexistencia entre trastornos mentales y trastornos por consumo de drogas.

Se trata de un fenómeno que, aunque no es nuevo, se ha intensificado en los últimos años debido a los nuevos perfiles de consumidores. Estos nuevos patrones de consumo de alcohol y otras drogas como la cocaína, el éxtasis y el cannabis, que a diferencia de lo que ocurría con la heroína, favorecen en mayor medida la aparición de trastornos mentales como esquizofrenia, depresión o ansiedad.

- Urgencias Hospitalarias.

Otra manera de medir las repercusiones por el consumo de drogas es por el número anual de episodios de urgencia hospitalaria relacionados directamente con el consumo, no médico, de drogas. Hay que destacar que, desde 1999, la cocaína se presenta como la droga mencionada con más frecuencia, seguida por la heroína, los hipnosedantes y el cannabis.

- Mortalidad.

El indicador por mortalidad es el más frecuente para estimar los efectos de las drogas en nuestra sociedad.

La tendencia pone de manifiesto que va decreciendo la proporción de muertes en las que se detectaron heroína y aumentando la proporción de muertes en las que se detectaron cocaína.

Otro procedimiento de estimación de mortalidad es a través de las enfermedades que provocan los diferentes tóxicos, como en el caso del alcohol la cirrosis o en el del tabaco el cáncer de pulmón.

Sociales y Económicas

- Familiares.

Parece obvio deducir que el problema de las drogas afecta a todo el sistema familiar y no sólo al miembro o miembros involucrados en el problema. Influye de tal modo que el desarrollo vital de la familia se detiene, y como consecuencia la familia se desestructura alterando su jerarquía, su organización, sus roles y funciones e incidiendo gravemente en la comunicación.

No hay que olvidar que uno de los factores de riesgo en el uso de drogas es el del formar parte de un entorno familiar problemático. Hay datos que indican que en nuestro país el 25% de los hijos de alcohólicos han necesitado algún tipo de intervención psicológica.

- Accidentes de tráfico.

Es importante señalar que tras un gran número de accidentes de tráfico, que constituye la primera causa de muerte entre los jóvenes españoles, subyacen los efectos de las drogas.

En los análisis toxicológicos realizados postmortem destaca el alcohol en más del 40% de los casos, mientras que otras drogas de abuso no alcanzan el 10%.

- Costes económicos.

El alcohol es la droga que asume el coste más elevado. Este coste viene provocado por consultas médicas, centros especializados, tratamiento de enfermedades asociadas, accidentes de tráfico, absentismo laboral, etc.

3 FACTORES DE RIESGO Y PRINCIPALES ESTRATEGIAS PREVENTIVAS



Antes de explicar las principales estrategias preventivas, es importante conocer los factores de riesgo sobre los que habrá que incidir para prevenir el consumo abusivo y perjudicial de las drogas en nuestros adolescentes.

1. FACTORES DE RIESGO

Por factor de riesgo entendemos una característica individual, condición situacional y/o ambiental que incrementa la probabilidad del uso y/o abuso de drogas.

Al igual que sabemos que un alto nivel de colesterol en sangre es un factor de riesgo para sufrir un infarto de miocardio, podemos prever qué persona tiene más probabilidades de padecer un problema de consumo de drogas.

Tipos de Factores de Riesgo

En función de donde se sitúen en relación con el individuo, los factores de riesgo pueden ser:

- **Factores Macrosociales:** tienen que ver con la sociedad y la cultura en la que se inscribe el desarrollo de una per-

sona. Son la influencia de los medios de comunicación, las normas y valores sociales, los déficits comunitarios, la disponibilidad de las sustancias o políticas que se lleven a cabo respecto a esta materia en un ámbito determinado.

- **Factores Microsociales:** serían el contexto más cercano en el que la persona desarrolla su vida cotidiana. En la vida de nuestros hijos, es la familia, la escuela y el grupo de iguales.

- **Factores personales:** Tienen que ver con las características individuales de la persona que contribuirían a la adopción de patrones desadaptativos de consumo. Estos factores de riesgo son la iniciación temprana en el mundo de las drogas, las actitudes favorables hacia las sustancias, la búsqueda constante de sensaciones nuevas, la ausencia de normas...

A continuación vamos a centrarnos, dentro de los factores microsociales, en los factores familiares y escolares, pues son aquellos en los que podemos incidir en mayor medida desde nuestro rol de padres.

Factores de Riesgo Familiar

- **El consumo de drogas por parte de los padres** y las actitudes positivas hacia su uso es uno de los factores de riesgo para el consumo de drogas. Las familias en la que los padres abusan más del alcohol o de drogas ilegales, son más tolerantes con el consumo de sus hijos o implican a sus hijos en su propia conducta de consumo, es más probable que los hijos abusen de las drogas y del alcohol en la adolescencia. Si los padres consumen serán un “modelo” a imitar. De igual modo, si la actitud hacia las drogas en el hogar es muy permisiva, los hijos percibirán esta conducta como algo socialmente aceptable. Es importante tener en cuenta que, a veces, una imagen vale más que mil palabras.
- **Conflictos familiares.** Por conflicto familiar se entienden tanto las relaciones conflictivas entre los propios padres (peleas y disputas frecuentes) como las que establecen éstos con sus hijos y que se traducen en una relación afectiva deficiente entre ambos. Se ha comprobado que los adolescentes que pertenecen a familias con alto grado de conflicto familiar tienen mayor probabilidad de consumir drogas.
- **Desapego emocional.** La calidez y cercanía entre padres e hijos, dicho de otro modo, los vínculos afectivos dentro de la familia, constituyen un importante factor de protección frente a los consumos de drogas. De igual modo, el desapego emocional es un factor de riesgo. Por ejemplo, cuando los padres no se implican en la educación de sus hijos y existe poca o nula comunicación y afecto entre ellos, es



más probable que se produzcan conductas de consumos de drogas. Otra consecuencia es que, en caso de que el joven necesite ayuda, no acudirá a su familia por esa falta de calidez en el vínculo afectivo.

- **Historia familiar con problemas de drogas.** Si el niño se ha criado en una familia con una historia relacionada con las drogas, por ejemplo de alcoholismo, el riesgo de tener problemas con el alcohol u otras drogas se incrementa.
- **Estilos de educación parental inadecuados.** El estilo de educación que los padres practican para controlar o apoyar la conducta de sus hijos es uno de los factores más determinantes. La mayor o menor capacidad de los padres en este sentido lo convertirán en un factor de riesgo o de protección.

Los tres grandes retos que encuentran los padres son:

1. La supervisión. Grado de conocimiento del grupo de amigos, de los lugares que frecuentan, etc.

2. Las normas y límites. Ejercicio adecuado de la autoridad.

3. La disciplina. A través del refuerzo, la negociación o el castigo.

Factores de Riesgo Escolar

- **Bajo rendimiento académico y el consecuente fracaso escolar.** Si éste comienza en los últimos cursos de la escuela primaria, la experiencia de fracaso en la escuela incrementa el riesgo tanto de abuso de drogas como de conducta delincuente. Por este motivo, es importante que los padres apoyen a sus hijos con los estudios como una forma de fomentar su desarrollo personal y protegerles frente a conductas nocivas para el adolescente.
- **Poco apego a la escuela.** El bajo compromiso con la escuela lleva al niño a ver que su rol como estudiante no es posible. Por tanto, se da absentismo escolar y el consiguiente abandono prematuro de los estudios. Así, se hace necesaria la colaboración de los padres con el centro educativo como garantía de una educación más eficaz.
- **Conducta antisocial en la escuela.** Un niño que desde la escuela muestra comportamientos agresivos, tenderá al aislamiento, abandono o hiperactividad y se incrementarán los problemas en la adolescencia. Por tanto, es importante que los padres y los profesores presten una atención especial a los cambios del alumno/a que pueden interferir en su rendimiento académico. No espere que el tutor o los profesores le llamen para tratar un tema concreto sino que colabore y ofrézcase para trabajar los problemas que surjan conjuntamente.

2. LA PREVENCIÓN

La Prevención: definición y objetivos

La prevención de drogodependencias es un proceso activo de implementación de medidas denominadas **intervenciones preventivas**. Éstas tienen como objetivo reducir los factores de riesgo y aumentar los factores de protección frente al consumo de drogas y otras conductas susceptibles de generar adicción.

Mediante la aplicación de **diferentes estrategias**, implementadas en distintos ámbitos de intervención, se consigue llevar a cabo los objetivos generales de prevención definidos en la Estrategia Nacional sobre Adicciones 2017-2024, (en adelante ENA) y desarrollados por el Plan de Acción sobre Adicciones (en adelante PAA) 2018 – 2020.

Las intervenciones de prevención se clasifican en tres niveles en función de la población destinataria a la que van dirigidas:

- **universales**, para toda la población;
- **selectivas**, dirigidas a grupos en situación de vulnerabilidad;
- **indicadas**, orientadas a individuos con perfiles de mayor riesgo.

También son muy importantes las denominadas **intervenciones de prevención ambiental** que actúan a nivel social modificando las normas sociales y las regulaciones del mercado.

Por otro lado, **las intervenciones para la reducción del riesgo** en las conductas adictivas tienen como finalidad

disminuir los efectos negativos de su uso, por ejemplo, evitando que el consumo experimental y el uso esporádico se conviertan en uso continuado, previniendo la aparición de los consumos de riesgo y/o problemáticos como el *binge-drinking*, o reduciendo las consecuencias negativas que su uso puede tener en otras áreas, al evitar la conducción de vehículos bajo los efectos del alcohol u otras drogas, a fin de prevenir los accidentes de tráfico.

Según la ENA, erigida como marco de referencia de lo establecido en el Plan Nacional sobre Drogas, los **objetivos generales** perseguidos son:

- **Disminuir los daños asociados al consumo de sustancias con potencial adictivo y los ocasionados por las adicciones comportamentales.**

Son las medidas que, lejos de evitar el problema, disminuyen sus consecuencias negativas. Algunas de ellas son:

- El apoyo profesional e implicación de los profesionales sanitarios en la detección precoz y reducción de problemas relacionados con el consumo de alcohol.
- Testado de pastillas (pill-testing), en las

propias discotecas donde se consume éxtasis para analizar los diferentes compuestos que contiene una pastilla. Como vimos con anterioridad, a veces son más peligrosas las sustancias adulteradas que contiene la pastilla que el propio MDMA.

- El impulso del transporte alternativo y la disuasión de conducir bajo los efectos del alcohol, como el “conductor designado”, medida que goza ya de gran popularidad entre los jóvenes y que consiste en turnarse cada noche uno del grupo quien no beberá para poder conducir totalmente sobrio.
- Es importante la formación al Sector de la hostelería para que realicen una dispensación responsable de la bebida y que conozcan primeros auxilios en caso de lipotimias o ataques de ansiedad.
- La intervención sobre los contextos donde se llevan a cabo los consumos recreativos como exigir seguridad de los locales y eventos festivos, el control de aforo, etc.

- **Disminuir la presencia y el consumo de sustancias con potencial adictivo y las adicciones comportamentales.**



- **Retrasar la edad de inicio a las adicciones.**

Especialmente, demorar o disminuir la iniciación al consumo de tabaco y alcohol, las sustancias que se consideran “puertas de entrada y transición” a otras drogas más dañinas. Cuanto más tarde comiencen a consumir drogas, más reducirán los riesgos al contar con una mayor madurez personal.

Hoy en día, **la prevención se enfrenta a nuevos retos:** las nuevas formas de adicción sin sustancia, especialmente el juego patológico, la percepción de normalidad en el consumo de alcohol y cannabis por parte de menores, las presiones hacia la legalización del cannabis o la aparición continua de nuevas sustancias psicoactivas en el mercado de las drogas son aspectos que precisan de nuevas respuestas. Debiéndose adaptar a los nuevos contextos y formas de relación en las que se producen los consumos, especialmente las redes sociales, y aprovechar las oportunidades que dichos contextos ofrecen para la prevención.

Estrategias Preventivas (Propuesta de cambio de este apartado más relacionado con las nuevas Acciones expuestas en el PLAD, en el área de Actuación 1: Prevención y Reducción del Riesgo)

El Gobierno de España a través del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social desarrolla el Plan Nacional sobre Drogas (en adelante PND) de forma bianual, actualizando y adaptando sus planes de actuación a la realidad de

la sociedad española del momento. Por ello, en el PLAD 2018/2020, detalla los siguientes objetivos en el apartado relativo a la Prevención y reducción de riesgos.

1.1 Reducir la presencia y promoción de las drogas y de otras conductas susceptibles de generar adicción.

1.2 Limitar la accesibilidad de las y los menores a las drogas y a otras conductas susceptibles de adicción.

1.3 Promover una conciencia social de riesgos y daños provocados por las drogas y adicciones, aumentar la percepción del riesgo asociado al consumo y a determinadas conductas adictivas (juego, TICs) y contar con la participación ciudadana a este propósito.

1.4 Reducir la injustificada percepción en la sociedad y especialmente en menores, sobre la “normalidad” de los consumos de drogas, fundamentalmente de cannabis y de alcohol.

1.5 Desarrollar habilidades y capacidades personales que reduzcan la vulnerabilidad frente a los consumos de drogas y otras conductas susceptibles de provocar adicción.

1.6 Promover conductas y hábitos de vida saludables, uso saludable de las nuevas tecnologías y alternativas de ocio sanas, incompatibles con el abuso de sustancias y otras conductas adictivas.

1.7 Detectar precozmente y prevenir los consumos de mayor riesgo (consumo por parte de menores, mujeres embarazadas, durante la conducción de vehículos...).

Ante estos objetivos, el PLAD espe-



cífica, a través de acciones y planes llevados a cabo distintas estrategias que ayudan al control y supervisión de las adicciones en la población, en especial a los menores. Estas estrategias podrían identificarse de la siguiente forma

- Estrategias Informativas

Son fundamentalmente campañas dirigidas a la población general para informar y sensibilizar sobre las consecuencias adversa del consumo. También hay campañas que dan información selectiva a grupos específicos, como las dirigidas a los adolescentes. Los métodos que utilizan estas estrategias son los anuncios publicitarios, pósters, folletos, etc.

Con estas estrategias, que pueden producir un incremento en cuanto a la información disponible sobre las consecuencias de consumir sustancias, no suele traducirse en un cambio en la disminución de las conductas de consumo.

- Estrategias Educativas

Estas estrategias tienen como objetivo modificar la percepción de normalidad y actitudes proconsumo. También inciden sobre las creencias erróneas y tratan de potenciar los factores de protección, dotando al adolescente de habilidades y competencias personales necesarias para el afrontamiento de los problemas de la vida diaria. Entre estas competencias están las habilidades específicas de resistencia a la presión del grupo de iguales y de los medios de comunicación. También se encontrarían habilidades específicas que de forma indirecta ayudaría al joven a enfrentarse a problemas como: la toma de decisiones, la resolución de problemas y conflictos, mejorar la autoestima, asertividad, etc.

Estas estrategias, que suelen desarrollarse sobre todo en el ámbito escolar, tienen como objetivo fomentar los

vínculos entre la familia, la escuela y la comunidad en general. Algunas de las líneas de trabajo llevadas a cabo en nuestro país son:

Llegados a este punto, se preguntarán: **¿Qué podemos hacer las familias en la prevención de drogas?** Es evidente que los padres no deben tratar de convertirse en expertos en materia de drogodependencias. Afortunadamente, en nuestro país disponemos de un gran número de ellos. Todas las Comunidades Autónomas y muchos Ayuntamientos y ONG disponen de servicios gratuitos para informarles y asesorarles ante cualquier dificultad.

Por tanto, la principal misión que tienen los padres ante las drogas es educar eficazmente a sus hijos haciendo de ellos personas maduras, independientes y responsables. También es importante que se involucren en la prevención como ciudadanos implicados y solidarios. Para ello, les proponemos los siguientes retos. Para ello, les proponemos los siguientes retos:

- **Dotarse de conocimientos básicos sobre el tema:** Antes de comenzar cualquier tipo de acción preventiva es necesario conocer las principales características del problema sobre el que se quiere intervenir. Por tanto, hemos considerado necesario aportarles información sobre algunos aspectos importantes del problema: cuáles son las drogas más consumidas en nuestro país, quiénes las consumen, cuáles son las consecuencias de su uso...

- **Adquirir habilidades educativas:**

Como se ha apuntado anteriormente, los padres necesitan modificar y/o desarrollar estilos educativos adecuados, habilidades de comunicación, de resolución de problemas y conflictos en el seno de la familia y su implicación emocional con sus hijos. En todos estos aspectos incidiremos a lo largo de esta Guía.

- **Implicación comunitaria:** Para hacer posible esta tarea preventiva también es necesario implicarse en la comunidad como ciudadanos activos y responsables comprometidos con la educación. En consecuencia, deberán apoyar a sus hijos en sus tareas escolares, participar activamente en la vida del centro educativo y en la propia comunidad a la que pertenecen.

- **Generación de Alternativas**

Éste es un método aplicado tanto a programas escolares como comunitarios que tratan de crear contextos alternativos al consumo de drogas. Algunos serían:

- Fomentar la utilización de un **ocio saludable** evitando que el ocio se centre en el consumo de sustancias. Incluiría actividades musicales, deportivas, participación en programas comunitarios, etc.
- Limitar la disponibilidad de alcohol y otras drogas.
- Rentabilizar los recursos comunitarios, tales como polideportivos o centros educativos fuera del horario habitual, en los que están cerrados.
- Facilitar la participación de los jóvenes, como representantes de otros iguales en organismos o en asociaciones.

3. CONCLUSIONES PARA LA PREVENCIÓN

Los requisitos mínimos que debe reunir una acción preventiva para que sea eficaz serán:

- **Programas interactivos.** En la prevención con adolescentes deberían incluir métodos interactivos como grupos de discusión entre iguales, en vez de los métodos tradicionales.
- **Programas siempre a largo plazo.** Los programas preventivos deberán tener una continuidad en el tiempo a lo largo de los cursos escolares, adaptándose a cada nivel evolutivo del adolescente.
- **Implicación familiar.** Los programas preventivos que van dirigidos al conjunto de la familia tienen un mayor impacto.

En conclusión, podemos considerar como prioridades preventivas las siguientes:

- **Promover una posición crítica ante el constructo sociocultural de los consumos recreativos.**
- **Retrasar la edad de inicio de los adolescentes en las actividades recreativas más asociadas al consumo de drogas.**
- **Desarrollar estrategias para incre-**

mentar la percepción de riesgo.

- **Generar contextos recreativos saludables.**

Finalmente, es posible que algunos padres tengan que enfrentarse a situaciones delicadas en las que tengan sospechas razonables sobre posibles consumos de sus hijos. En estos casos les recomendamos adoptar las siguientes pautas de actuación:

- **Ante todo, mantenga siempre un cauce de comunicación con sus hijos.** El diálogo y la confianza son imprescindibles en estas circunstancias.
- **Evite la adopción de posiciones extremas:** ni la negación del problema ni el alarmismo son recomendables.
- **Hágale saber su preocupación** y extraiga toda la información posible con serenidad, respeto y franqueza.
- **Elija el mejor momento y circunstancia** para poder tratar el tema (por ejemplo, no lo sería nunca el regreso a casa bajo los efectos del alcohol).
- **Si lo considera necesario, no tenga duda: consulte el caso a un especialista.** Todas las Comunidades Autónomas disponen de servicios de información, orientación y prevención, así como los principales ayuntamientos y organizaciones no gubernamentales.

Información disponible en los servicios del Plan Nacional sobre Drogas:

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS

Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social,

Secretaría de Estado de Servicios Sociales.

Teléfono: 91 822 61 00 / 60 88/60 89

e-mail: cendocupnd@mscbs.gob.es

Página web: www.pndsd.mscbs.gob.es

4 EL MUNDO EVOLUTIVO DEL ADOLESCENTE

1. INTRODUCCIÓN

Tenemos la costumbre de aplicar sobre las personas nuestra propia concepción sobre las cosas, las personas y las creencias. Hasta que no hay una relación más próxima y frecuente, no encontramos en los demás sus características y particularidades propias. Con el mundo de los adolescentes y los jóvenes nos sucede algo parecido, solemos acercarnos desde la perspectiva de que son como el resto de adultos o como nosotros mismos, de manera que cuando no casan los comportamientos, las actitudes y las motivaciones, tendemos a interpretarlo como una desviación de lo acostumbrado y adecuado.

Dada la amplia particularidad que tiene en la actualidad el “mundo joven”, que lo diferencia significativamente del mundo de los “adultos”, y que guarda poca relación con el “mundo infantil”, es conveniente muy adecuado que nos adentremos en los elementos más característicos y reveladores de aquel.

Se ha de considerar esto de gran utilidad para la formación que los formadores han de impartir en sus sesiones de trabajo y aprendizaje con los padres

que lo van a recibir, pues, a diferencia de lo que sucedía generaciones atrás, en la actualidad lo que conocemos como “cultura juvenil” tiene una importante dimensión en todo lo concerniente al mundo del ocio y la diversión, el cual, generalmente inserto en el mundo de los iguales y en los escenarios en los que este se desenvuelve, cubre, ampara y desarrolla las conductas de riesgo en relación con los consumos recreativos.

2. LAS FASES DE DESARROLLO EVOLUTIVO.

Aún a riesgo de ofrecer una visión excesivamente estratificadora del mundo evolutivo, y con idea de reflejar de forma clara los momentos evolutivos del joven, se han dividido las etapas del desarrollo en tres fases o momentos diferenciados: la pubertad, la adolescencia y la juventud o adolescencia final.

Cada una de ellas las hemos definido como “estancias evolutivas” o realidades evolutivas con características propias y definidas, que deben diferenciarse con significación de las anteriores

y las siguientes. Todas tienen una forma diferenciada de concebir el mundo, de percibir lo que sucede, que suponen unos objetivos evolutivos que cumplir (desarrollo de la sexualidad y conocimiento del género, inserción en el mundo de iguales, ubicación de los ideales y seguimiento de los ídolos, etc.), cuya consecución satisfactoria marcará la entrada en las posteriores etapas.

Si bien es verdad que todas ellas significan un continuo, y que vienen ligadas unas a otras, hemos elegido esta fórmula de organización, con intención de que los formadores tengan unas referencias de base que les permitan identificar con más eficacia dichos momentos evolutivos, de cara a su acción formativa con las familias.

La pubertad.

Ceñida a la variabilidad propia de los individuos, se puede decir que esta etapa engloba a los chicos/as entre los 11 ó 12 años hasta los 13 ó 14, según diferentes factores (género, biología, aspectos ambientales...)

Se caracteriza primordialmente como el periodo en el que se producen los cambios orgánicos conocidos como “desarrollo de los caracteres sexuales secundarios”. Con marcado carácter biológico, se suceden los cambios orgánicos en la formación física de la persona como consecuencia del caudal hormonal que va siendo segregado en ella.

Sus consecuencias en lo psicológico hacen referencia a lo siguiente:

El púber es un niño que está empe-



zando a dejar de serlo. La función principal de la pubertad es el logro de la madurez física y sexual o, si se prefiere, la conquista de la “adultez” biológica. Lo que ocurre en la pubertad (también llamada pubescencia) se puede resumir así: el cuerpo infantil se transforma en un cuerpo adulto en un espacio de tiempo corto.

La pubertad comienza con “el estirón”. El púber observa con estupor

cómo, en muy poco tiempo, su cara de niño es sustituida por una nueva cara que pretende ser de adulto. Sus movimientos pierden la gracia y la soltura que tenían en la infancia para hacerse ahora un tanto torpe. Se pueden añadir posibles desfases en el crecimiento como consecuencia de una regulación hormonal irregular. No son infrecuentes los casos de retraso y de adelanto del crecimiento.

SECUENCIA DE FENÓMENOS BIOLÓGICOS Y FÍSICOS EN LA ADOLESCENCIA

Chicas	Edad promedio		Chicos
Los ovarios aumentan la producción hormonal	9	10	Los testículos aumentan la producción de testosterona
Los órganos sexuales internos empiezan a aumentar de tamaño	9 1/2	11	Los testículos y el escroto aumentan de tamaño
Brote de pechos	10	12	Empieza a salir vello púbico
Empieza a salir vello púbico	11	12 1/2	Empieza el crecimiento del pene
Se inicia el crecimiento de peso	11 1/2	13	Primera eyaculación
Punto álgido del estirón en estatura	12	13	Empieza el crecimiento del peso
Crecimiento máximo de músculos, órganos y estructura ósea (caderas)	12 1/2	14	Máximo estirón de estatura
Menarquia (primer periodo menstrual)	12 1/2	14 1/2	Crecimiento máximo de músculos, órganos y estructura ósea (hombros)
Primera ovulación	12 1/2	14 1/2	Cambio de voz a un tono más bajo
Distribución definitiva del vello púbico	15	15	Aparece barba en la cara
Desarrollo completo de los senos	16	16	Distribución definitiva del vello púbico

El momento de inicio de los síntomas de la pubertad varía en cada persona según el sexo, la salud, la alimentación, el ambiente social y cultural en el que ha vivido, la educación recibida, pero especialmente por las condiciones medioambientales, observándose diferencias de hasta dos y tres años de adelanto entre las poblaciones en las zonas ecuatoriales respecto a zonas más próximas a los polos. Actualmente existe una clara tendencia a su adelanto. Por término medio, la pubertad empieza a los once años en las mujeres y a los trece años en los hombres. Un resumen de los aspectos psicológicos y evolutivos típicos de la pubertad la podemos encontrar en el siguiente esquema:

Dilema existencial	¿Qué está pasando? ¿Qué es esto?
Clave temporal	Final de la Infancia. Adiós al pasado.
Lema central	Metamorfosis
Emocionalidad	Sorpresa, Incertidumbre, Desconcierto
Actitud habitual	Protagonismo egocéntrico. Autoreferencia
Objetivo general	Aceptar el cambio y el cuerpo
Sexualidad	Incipiente. Inscrita en su género. Ambivalente
Nuevos referentes	Ídolos superficiales
Actividad interna	Fantasía y fantaseo



En relación con los padres, estos cambios empiezan a suponer el final de una forma de relación característica de la infancia, y se están preparando y probando a la vez, los estilos más adecuados de la adolescencia.

Resumiéndolo en tres aspectos, estos cambios han de ser:

- Practica de una comunicación más abierta y directa entre padres e hijo. Facilitar la confidencialidad en las cuestiones más personales e íntimas de estos.
- Dada la lógica y habitual inestabilidad en los estados emocionales de estos, practicar la contención emocional, cuidando el clima familiar en la que se desenvuelve la relación.
- Lo que se ha de practicar en este periodo como el mejor facilitador de las relaciones es la confianza. Asimismo, este es el mensaje de los padres respecto a la sensación de vértigo que puede experimentar el menor.



La adolescencia.

Pasado el primer gran periodo de cambios, caracterizada por la sorpresa, estos lejos de desaparecer, se incrementan en intensidad y frecuencia, pero, ya asentados en el mundo interno del menor, adquieren características más sedimentadas y previsible. Se da entrada a una situación en la que adquiere una consciencia más global e individual de las consecuencias psicológicas de estos cambios. Situándonos en una banda de edad entre los 14 y los 16 ó 17 años, el deseo de experimentación de toda la gama de estados internos posibles, como de los tipos de relación que suponen estos, modifican de manera radical las expectativas vitales.

En esta decisiva fase, la persona ha de conseguir objetivos evolutivos de importante complejidad en el desarrollo, que requieren de tiempo y de apoyo, y que suponen diferentes intentos de con-

secución, no lográndose a la primera. Resumiéndolos, estos objetivos en el desarrollo pueden resumirse en los siguientes puntos:

- Búsqueda y desarrollo de su identidad.
- Aprendizaje en la asunción de sus responsabilidades.
- Experimentación de las situaciones de fracaso y desarrollo de sus competencias personales.
- Iniciación y ajuste de su sexualidad.
- Aprendizaje y adecuación en la búsqueda del placer.

Si tuviéramos que establecer un orden cronológico estricto, la adolescencia es el periodo que más claramente se identifica con la apertura a la vida, en su sentido más literal. Se caracteriza por los cambios psíquicos más que por los cambios biológicos,

corporales y físicos propios de la pubertad. El origen de estos cambios psicológicos, que conllevan un giro en la forma de pensar, actuar y sentir, arranca de lo que podríamos llamar “el descubrimiento del yo”. El adolescente está en una actitud menos expectante, pasiva y sujeta a las oscilaciones que le provocan las segregaciones orgánicas, y mantiene una actitud de experimentación, observación y búsqueda.

El adolescente se hace más consciente de su individualidad, de su diferencia respecto a los demás. Interioriza valores y pautas de conducta y se adentra en su identidad personal, en un afán de descubrimiento de sus estados personales y propios, apoyándose en su tendencia a alterarlos, en la búsqueda de sensaciones distintas. Convencidos de su diferencia, se quieren comportar de manera más autónoma. El adolescente de esta edad valora la libertad y su libertad, ambas dos, entendidas como un valor puramente personal, como algo que solo él puede descubrir. Por ello hace de su independencia y su experiencia un valor sin límites, por esto le molestan los límites y controles

que establecen los padres, olvidándose en muchos momentos de otras responsabilidades y deberes.

Son características de esta edad conductas como la obstinación, la terquedad y el afán de discusión y polémica, que están orientadas a la afirmación de su personalidad, a la diferenciación con los adultos. Cree que para ser él mismo, necesita separarse de los modelos paternos y adultos.

En el siguiente esquema se resumen los principales aspectos de la adolescencia:

Dilema existencial	¿Quién soy?
Clave temporal	Vivir el presente
Lema central	Aventura
Objetivo general	Desarrollo de la identidad
Escenarios	Externos a la familia
Relaciones sociales	Grupos de iguales independiente de los adultos
Emocionalidad	Impulsividad, indolencia, ansia
Actitud habitual	Rebeldía y/o reafirmación
Sexualidad	Práctica y experimental. Inscrita en su grupo de iguales. Inestable
Nuevos referentes	Ídolos de vida
Actividad interna	Experimentación

Es el momento evolutivo que probablemente más riesgos tiene en cuanto al consumo de sustancias, al igual que cualquier



otro elemento de su entorno (tecnología, formas de comunicación diversas, moda e imagen, etc.) pues derivado del deseo de experimentación por un lado, y de la presión del grupo de iguales por otro, puede optar por esta vía en la ampliación de los estados de consciencia deseados de manera un tanto compulsiva.

Los padres con hijos adolescentes muchas veces, desbordados por la situación que observan en sus hijos, se sienten impotentes e incapaces de manejarlas, e intentan de diferentes maneras volver a los momentos anteriores en los que los comportamientos y las relaciones eran más previsibles y estables.

Para los padres debe ser la principal fuente de preocupación el logro de dichos objetivos evolutivos en los desarrollos personales de sus hijos, por encima del resto de objetivos que legítimamente puedan tener. Por ello, se considera básica la concienciación del momento en el que se encuentran sus hijos, evitando esconderse o defenderse de los peligros que supone esta etapa, obviando los riesgos que rodean el mundo en el que sus hijos han de insertarse.

La Juventud.

Como ya ha sido comentado, los comienzos de la juventud pese al crecimiento cronológico y biológico, vienen determinados por la consecución de los objetivos de la etapa anterior, de manera que, es frecuente en nuestra sociedad que los jóvenes se queden “enganchados” en la realidad vital de la etapa anterior, no produciéndose, por tanto, el salto final al mundo adulto. Así, podemos encontrarnos con chicos que siguen vi-

viendo en los mundos un tanto ficticios y opacos del adolescente, no encontrando vías para la elección y decantación de sus proyectos vitales, evitando la entrada completa en objetivos adultos definitivos.

La etapa anterior significa un amplio conjunto de experiencias personales, sociales y grupales, que ayudan en la posterior elección de las formas de vida y la generación de los proyectos vitales personales. Sería el escenario en el que los ídolos, ideales y la ideología, son vividos, percibidos y elaborados, de manera que el joven encuentra los elementos de afinidad, de respuesta a sus inquietudes y de fijación de los objetivos en la vida, que le facilitan la elección final de su proyecto.

Se diferencia de las anteriores fases en que no tiene el sentido de novedad de la pubertad, ni el sentido de búsqueda de la adolescencia intermedia, sino que se produce una consolidación de los factores que se han ido abriendo en las anteriores etapas:

- **El desarrollo fisiológico:** los cambios son más leves.
- **El desarrollo intelectual:** se maneja la abstracción de forma más habilidosa, los procesos analógicos de relación, y analíticos de desarrollo están incorporados en su funcionamiento.
- **El desarrollo ético:** los principios afirmados se generalizan y universalizan.
- **La identidad personal:** se amplía esta a todos los círculos en los que se convive.
- **El desarrollo social:** se concretan y se efectúan los pasos necesarios hacia la madurez como la vocación, proyectos de futuro, estudios, etc.-

Todos estos pasos individuales, que deben indicar una amplia autonomía del joven, han de ser acompañados por el entorno, haciéndose más viable su consecución. La realidad no siempre es esta, pues solo un 20% de jóvenes son económicamente independientes de sus padres, y lo menos de la mitad de los jóvenes entre 25 y 29 años están emancipados. La escasez y precariedad del empleo, la necesidad de una alta preparación laboral o académica, las dificultades económicas de acceso a la vivienda, son los principales factores para la inserción completa del joven como un adulto nuevo.

Suelen tener un alto grado de confianza y esperanza en el futuro. Su visión del mundo está dotada de una gran proyección vital. Tienen la necesidad de llevar a cabo los proyectos, aunque estos sean pequeños, incluso pasando por alto las dificultades o inconvenientes. Se acompañan de una alta actividad.

Se definen muy frecuentemente desde sus ideales o su recién incorporada ideología, dando una especial importancia a los valores políticos, éticos o sociales. Muchas veces sus proyectos son todavía experimentales y no definitivos, poniéndose aún a prueba sus cualidades personales o relacionales.

Sus relaciones de pareja son más estables y selectivas, están marcadas por el afecto, pero también por el compañerismo y la igualdad en los valores y principios personales y sociales. Aunque se amplían considerablemente sus redes sociales a marcos distintos a los de procedencia, se tiende en la elección de amigos y pareja a vincularse con gru-

pos de condición socio-económica parecida.

Un resumen de las características propias del mundo joven, la podemos encontrar en el siguiente esquema:

Dilema existencial	¿Qué voy a hacer?
Clave temporal	Proyección hacia adelante. Futuro
Lema central	Edificación
Objetivo general	Desarrollo de los proyectos
Relaciones sociales	Independiente adultos y jóvenes
Actividad interna	Intensa y receptiva
Actitud habitual	Colaboración crítica
Sexualidad	Elegida individualmente y en contexto de pareja. hacia la estabilidad
Actividad interna	Experimentación



Los padres, menos preocupados y alarmados por las conductas de sus hijos, empiezan a mirar con mayor confianza las situaciones que se crean, y observan como el final del “túnel” se acerca con alivio y tranquilidad.

Con ello las relaciones empiezan a perder la tensión y crispación de la etapa anterior, así el clima familiar tiende a una mayor armonía general. En realidad, el joven todavía necesita determinados elementos de sus padres y referentes adultos, pues ha de forjar aún aspectos esenciales del proyecto de vida deseado, y no tiene por si mismo capacidad

suficiente para realizarlo.

Son interesantes aquellas formas de comunicación y relación con ellos que supongan acercamiento, asesoramiento y consejo, que ya no son vividas como intromisiones o interferencias como la etapa anterior, sino como mayor amplitud en la forma en que son contempladas y resueltos los obstáculos que se encuentran en su desarrollo. Por ello valoran la experiencia que les aporta el mundo adulto en general, y sus padres en particular, como mejores conocedores de la realidad circundante y sus características.



5 MODELOS JUVENILES ACTUALES

1. INTRODUCCIÓN

Se aportan en este capítulo, los modelos más actuales en relación con los prototipos identificativos de los jóvenes, como elemento en el que referenciar los moldes, “soluciones” o encajes evolutivos, que los jóvenes adoptan en sus soluciones de entrada en el mundo adulto.

Son formas de vida y estilos característicos de nuestro conjunto social, que incorporan novedades que identifican en mejor medida los riesgos y ventajas que suponen la sociedad del bienestar, como elemento definitorio del mundo en que se inserta en la actualidad la

sociedad española en su globalidad, al que habría que incorporar los aspectos específicos de cada núcleo concreto.

Como se observará, unos cumplen en mejor medida que otros, los objetivos evolutivos individuales establecidos, en la visión antropológica adoptada en el encuentro entre dos generaciones contemporáneas, una que educa y otra que es objeto de educación.

Con ello se pretende determinar las tendencias de futuro que marcarán la posterior realidad del joven, ofreciendo una visión previa que permita a las familias, los padres y los profesionales, anticipar acciones y actividades educativas



en las correcciones y compensaciones, en la línea de prevenir posibles problemas futuros.

2. TIPOLOGÍA DE LOS MODELOS

El estudio de E. Megías y J. Elzo en la investigación recogida en el libro “Jóvenes, Valores y Drogas” (FAD., 2006), identifica cinco estilos que resumen los prototipos de comportamientos, creencias y estilos de los jóvenes españoles. Son los siguientes:

- **Ventajista / Disfrutador**
- **Incívico / Desadaptado**
- **Integrado / Normativo**
- **Alternativo**
- **Retraído**

En el siguiente capítulo veremos las características de cada uno de ellos, y la relación específica que establecen con las diferentes sustancias.

Ventajista / Disfrutador

Se caracteriza por ser el grupo más vividor de la adolescencia. De tipo pre-

sentista, piensa siempre en sí mismo y el beneficio o la ventaja que puede obtener de cada situación. Vive al día y gasta todo lo que tiene en su propio provecho. Suele elegir especialmente las fiestas, la noche y la diversión. Sus intereses se centran en cualquier fuente de placer que habitualmente utiliza para “ir de marcha”. Establece una especial atención a su cuerpo y a su imagen como elemento al servicio de sus deseos, y suele ser precoz y marcadamente “sexualizado” en sus comportamientos.

Ideológicamente tiene una relación de indiferencia con los aspectos sociales, solidarios y religiosos, que quedan lejos de sus objetivos personales en la forma de vivir.

Respecto a las sustancias, es bastante consumidor de alcohol, tabaco y, en diferente medida, de cocaína y drogas de síntesis.

Incívico / Desadaptado

En este grupo se reúnen aquellas de características antisociales, con actitudes de rechazo a lo normativo y establecido, con conductas frecuentemente



agresivas y violentas. Reunidos frecuentemente, entorno a ciertos grupos musicales, suelen llegar al límite con sus conductas temerarias y de alto riesgo. Sus relaciones, en general, no son buenas ni con los adultos ni con muchas personas de su mundo de iguales, y conviven exclusivamente con aquellos que comparten su estilo y sus formas de vida.

Tremendamente escépticos y desencantados, se inscribirían dentro del grupo de los “nihilistas” y de los que no creen en nada ni en nadie.

En cuanto a los consumos, no se definen por unas sustancias en particular, sino por una forma de consumo amplia, variada y de bastante cantidad.

Integrado / Normativo



Tomando como referencia los estilos de vida estándares del mundo adulto, estos serían los que siguen sus principios, valores y conductas. Rechazando los comportamientos antisociales, suelen ser más responsables y concienciados. Mantienen buenas relaciones con su mundo propio y con el mundo

adulto en general. Se les puede considerar bien integrados con todas las esferas sociales con las que se relacionan. Adoptan una actitud activa e implicada en las actividades que realizan.

Ideológicamente más comprometidos, tienen, como rasgo distintivo, una definición religiosa y una actitud más solidaria.

Son aquellos que, respecto a los consumos, menos proclives son a su utilización, diferenciando en mayor medida las sustancias legales y las ilegales en sus escasos hábitos al respecto.

Alternativo



Este grupo se diferencia por el carácter no “convencional” o “institucional” de su manera de vivir y de pensar. Radicalizados en sus posturas “anti-moda”, manifiestan cierta crispación y rechazo por seguir la corriente al mundo adulto de referencia, adoptando actitudes de claro rechazo a los valores de este. Especialmente preocupados por la ecología y el antimilitarismo, se definen con frecuencia por el carácter ideológico, humanista, especialmente solidario y proclive a las ONG’s de sus

planteamientos. Abiertos al medio y a las relaciones interpersonales y grupales, no cierran las puertas al contacto con el mundo adulto.

Respecto a los consumos que no rechazan, son, en cambio, de pocos excesos si los comparamos con el resto. Más proclives al hachís o al alcohol, sus pautas de consumo son comedidas.

Retraído



Este último prototipo vive más encerrado en su realidad cercana, adoptando una actitud de “autismo social”. Especialmente cuidadosos con las normas y el orden, vigilan mantener las fronteras muy claras de su mundo del resto de personas del entorno, viven pegados a la familia. De relaciones escasas y parca red social de contactos y apoyos, sus centros de interés se limitan a lo conocido, destacando el recelo que les generan el riesgo y la aventura. Poco comprometidos, por su relación distante con lo que está más allá de su mundo, participan escasamente de actividades sociales o grupales.

Es el grupo en el que dominan, con diferencia, los estilos de no consumo de cualquier sustancia.

3. ACTIVIDADES PREVENTIVAS EN CADA MODELO.

Ajustándolas a las diferencias de edad y curso evolutivo, partiendo de que los modelos son formas de vida y estilos definidos en jóvenes ya “conformados”, podemos retrotraernos a sus orígenes para reconocer los aspectos adecuados a trabajar desde la prevención.

Seguramente detrás de muchos aspectos de estos prototipos, hay experiencias y vivencias, en la sucesión de momentos que componen la adolescencia, que han ido fraguando la posterior realidad de estos prototipos. El trabajo consistirá en identificar los factores de riesgo potencial que cada prototipo tiene, en los necesarios ajustes que supone la entrada en el mundo adulto.

En la medida que se detectan los tipos de ajustes que los adolescentes van haciendo, en la sucesión de “experimentaciones” de estos en el curso evolutivo, podrán definirse con cierta claridad los excesos y carencias, tanto de sus habilidades personales ante dichos ajustes, como las resistencias y facilitadores que se producen en su entorno individual y social de referencia. Así, trabajando desde la perspectiva del modelo de potenciación ya estudiado, se puede, focalizar los aspectos preventivos en diferentes déficits y excesos. Podríamos llegar a las siguientes premisas:

TABLA DE HABILIDADES

PROTOTIPO	EXPERIENCIA SOCIALES-CARENCIAS	HABILIDADES PERSONALES-CARENCIAS
TIPO 1: VENTAJISTA / DISFRUTADOR	<ul style="list-style-type: none"> - Variedad de estímulos. - Responsabilidad en lo colectivo. - Superficialidad relacional. - Expectativas de beneficio propio en las relaciones sociales 	<ul style="list-style-type: none"> - Capacidad autocrítica. - Compromiso y responsabilidad personal. - Dificultades en la demora del placer. - Asertividad. - Autocontrol de la impulsividad.
TIPO 2: INCÍVICO / DESADAPTADO	<ul style="list-style-type: none"> - Altruismo y sentido de pertenencia. - Vivencia normativa positiva. - Prejuicios respecto del entorno. 	<ul style="list-style-type: none"> - Expresión de sentimientos positivos. - Visceralidad Afectividad. - Dificultades en la toma de decisiones. - Capacidad autocrítica. - Experiencia propia de autoridad.
TIPO 3: INTEGRADO / NORMATIVO	<ul style="list-style-type: none"> - Actitudes de ayuda y rescate personalmente comprometidas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Capacidad autocrítica. - Sentido de heroicidad.
TIPO 4: ALTERNATIVO	<ul style="list-style-type: none"> - Excesivamente socializado. - Beligerancia social y frentismo. - Criticismo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pseudodiferenciado del mundo adulto. - Experiencia propia de autoridad.
TIPO 5: RETRAÍDO	<ul style="list-style-type: none"> - Altruismo y sentido de pertenencia. - Variedad de estímulos recreativos. - Experiencias colectivas gratificantes. - Escasez de grupos de iguales. 	<ul style="list-style-type: none"> - Capacidad empática. - Expresión de sentimientos. - Habilidades comunicativas. - Pseudodiferenciado del mundo adulto. - Experiencia propia de autoridad. - Falta de estilo propio. - Capacidad en la toma de decisiones.

La organización de actividades puede tener en cuenta estos factores, en la planificación, adecuación, desarrollo y seguimiento de las personas que componen los grupos, facilitando a cada uno aquellas habilidades, experiencias y vivencias que se consideren deficitarias, y limitando aquellas otras que estén excedidas.

En la formación de las familias, es importante concienciar a los padres, para que traspasen la visión puramente parental de los hijos, para que atiendan a la realidad puramente personal de estos. Así, es útil, que observen a sus hijos desde la perspectiva de personas en crecimiento y evolución personal, y no desde el vínculo que mantienen con ellos. Muchas veces, para este fin, es conveniente que los padres escuchen los puntos de vista de otros familiares

o amigos y conocidos, que observan la realidad desde fuera del núcleo familiar, y también a los profesores y tutores, que conocen al chico con una visión distinta a lo que sucede en la interioridad de las familias.

También puede ser especialmente relevante que, propiciando actividades de ocio, deporte, recreativas, asociativas y grupales, los encargados de llevarlas a efecto no sean miembros del entorno adulto ya conocido por el joven, y desde las experiencias vividas y las observaciones recogidas por estos monitores o mediadores, se realicen reuniones posteriores a estas en los que ellos nos informan y concretan sobre la manera en que los hijos han actuado y se han comportado, mostrando a los padres diferentes realidades de sus hijos.



6 EL PROCESO DE DIFERENCIACIÓN

1. EL CAMINO HACIA LA DIFERENCIACIÓN

Con la entrada en la adolescencia, nuestros hijos van a tener que afrontar uno de los desafíos evolutivos más importantes del ciclo vital: el logro de la diferenciación.

A través de este proceso de desarrollo psicológico, nuestros hijos van a dejar de ser niños dependientes, para convertirse en adultos autónomos y responsables, con una identidad propia, diferente y diferenciada de la que los padres deseaban, y que han estado propiciando desde los comienzos.

Para lograr esta diferenciación, va a ser necesario que se produzca un ligero distanciamiento de los adolescentes respecto de sus padres, sin que ello suponga una ruptura del vínculo familiar. Observaremos que, con la entrada en la adolescencia, nuestros hijos pasan más tiempo en su cuarto o con sus amigos, que ya no nos cuenten tantas cosas como antes. Este distanciamiento y apertura hacia lo extrafamiliar son, a veces, procesos dolorosos pero totalmente necesarios, pues van a posibilitar que los adolescentes se puedan reconocer



como personas distintas, con criterios propios, con sentimientos, necesidades y expectativas diferentes de los de sus padres.

Con el desarrollo de la diferenciación no sólo van a cambiar los adolescentes, también van a transformarse las familias. Nuestros hijos van a incorporarse paulatinamente al mundo de los adultos, por ello, vamos a tener que aprender nuevos roles parentales y nuevas maneras de relacionarnos con ellos, dejando de tratarles como a niños para tratarlos como “iguales”.

Este proceso de cambio individual y familiar, de seguro va a producir algunos episodios de confusión y conflicto. El adolescente va a quejarse con frecuen-

cia de que no se le da la independencia que necesita, mientras que los padres reclaman a sus hijos que se comporten de una forma más responsable. Cada uno demanda los cambios que le conviene y que más le cuestan al otro: al adolescente le resulta difícil asumir las responsabilidades propias del mundo adulto, mientras que a los padres les cuesta aceptar que su hijo está creciendo. Padres e hijos se van a ir transformando mutuamente con el desarrollo de la diferenciación.

2. LA PSEUDO-DIFERENCIACIÓN (DIFERENCIADORES LEVES)

La mayoría de los adolescentes suelen comportarse de forma inmadura o pseudodiferenciada –como una manera de entender la diferenciación sólo en apariencia–, y es normal que a esa edad se muestren todavía reacios a ser totalmente autónomos, que tomen decisiones pero no se ocupen aún de sus consecuencias, y adopten criterios propios pero que no quieran responsabilizarse de sus actos, pues aún no han logrado diferenciarse.

Aunque no tengamos que alarmarnos por estos comportamientos, es conveniente que los padres identifiquemos estas actitudes poco realizadas pero presentes en nuestros hijos, para intentar no perpetuarlas y ayudarles a los cambios con nuestra manera de relacionarnos con ellos.

Generalizando y resumiendo los aspectos más importantes de este proceso, podríamos hablar de dos grandes

actitudes erróneas, propias de una diferenciación limitada y escasa (pseudodiferenciación):

Actitudes dependientes y sumisas:

Los adolescentes dependientes y sumisos suelen parecer muy adultos, porque se muestran dóciles y obedientes, podríamos entenderlas como respuestas responsables.

Son chicos que priman el vínculo y la relación con sus padres sobre su propio criterio, su autonomía y su persona. Muchos padres y educadores tenemos esta actitud sumisa o dependiente como ideal, pues los chicos que se comportan así apenas nos plantean problemas ya que comparten de forma acrítica nuestras opiniones, aceptan de buen grado las decisiones que tomemos por ellos y nos obedecen sin cuestionar nada de lo que les digamos. Pero, ¿podemos decir que estas actitudes son adultas?, ¿que estos chicos están realmente diferenciados?

Estos adolescentes, en realidad, no han conseguido la diferenciación que aparentan. Son todavía niños, que todavía no han modificado el cordón umbilical que les une a sus padres. Al no asumir los riesgos de diferenciarse, de ser distintos, les va a resultar difícil asumir sus responsabilidades y tomar decisiones propias, y tenderán a delegarlas en los adultos.

El desarrollo de su autonomía, su identidad y, en definitiva, de su diferenciación, va a quedar a medio camino e interrumpido.

El hijo sumiso obediente en todo, que jamás nos llevó la contraria, si se man-

tiene en esta actitud podrá convertirse en el futuro en un adulto inseguro, temeroso y dependiente de cualquiera que le dé órdenes o que le supla en sus funciones.

Es un deber nuestro como padres ayudar a estos chicos a superar sus ataduras y sumisiones, animándoles a que discrepen con nosotros, que se arriesguen a tomar sus decisiones, aun a costa de confundirse, y que asuman las responsabilidades propias de su edad. Sólo así conseguiremos que se conviertan en personas verdaderamente adultas y propias, diferenciadas de los demás.

Actitudes rebeldes y egoístas:

Los adolescentes que se comportan de esta manera también aparentan actitudes adultas, simulando autonomía e independencia, luchan por aquello que desean y son capaces de discrepar de sus padres, buscando convencerles de sus propios criterios. Son chicos que dan más importancia a su independencia que al cumplimiento de sus responsabilidades y el cuidado del vínculo y la relación con los demás.

Los padres solemos quejarnos más de los chicos rebeldes que de los sumisos, ya que éstos nos llevan la contraria y nos plantean problemas que nos obligarán a echar mano de muchos de nuestros recursos y habilidades parentales. Además de que su actitud es por anticipado de rechazo de todo cuanto proceda de los adultos con los que se relacionan.

Aunque como veíamos al principio, algo de rebeldía y de conflicto es necesario para diferenciarse, actuar per-

manentemente y en exclusiva de estas formas por parte del adolescente solo va a favorecer una diferenciación a la contra, lo que es una forma distorsionada de realizar el proceso.

Muchos adolescentes creen que la rebeldía es una muestra de su madurez y su autonomía. En realidad, los chicos que nos llevan la contraria en todo, no son tan independientes ni maduros como ellos creen. Ser rebelde, por tanto, es distinto a ser maduro, independiente y estar diferenciado.

Para los padres resulta difícil ayudar a conseguir que estos chicos superen esta rebeldía permanente, pues la actitud que les sobreviene por sus hijos dificulta mucho lograr que se conviertan



en personas verdaderamente adultas, maduras y autónomas, responsables de sus propios actos y con criterio propio. Aunque una actitud perseverante en el tiempo y firme en el objetivo propuesto, -consigue finalmente que se haga realidad.

3. LOS HIJOS MÁS DIFERENCIADOS.

El logro de la diferenciación se produce a finales de la adolescencia o a principios de la juventud, e incluso continúa desarrollándose en la adultez, por lo que no debemos preocuparnos si nuestros hijos tienen todavía poco que ver con este perfil. Pero es conveniente saber qué comportamientos tienen los chicos más diferenciados, para que nos sirvan de referentes en la educación de nuestros propios hijos.

Podemos observar que los adolescentes que se encuentran más diferenciados han logrado desprenderse de los lazos de dependencia familiar y han adquirido una mayor autonomía. Estos chicos ya no perciben a sus padres como los poseedores de la verdad, a los que hay que obedecer por encima de todo, y consideran que su criterio vale tanto como el de ellos. En este sentido, van a demandar relaciones más equiparables con nosotros, más de igual a "igual".

A la par que se alejan en cierta medida de sus padres, estos chicos se vinculan a un grupo de amigos, que le brindan apoyo emocional y le animan a explorar el mundo. Los adolescentes más diferenciados tienen deseos y criterios propios, no tomados pasivamente

de sus padres y amigos, ni elegidos por llevar la contraria a los demás. En este sentido, los adolescentes más diferenciados se mostrarán de acuerdo en algunas ocasiones y en otras, manifestarán sus discordancias con los padres y sus iguales.

Simbólicamente, nos están diciendo: "Estas son mis creencias y convicciones, este soy yo y esto es lo que haré y lo que no". Son capaces de defender sus criterios sin ser dogmáticos ni rígidos

En cuanto a la asunción de responsabilidades, los adolescentes mejor diferenciados son capaces de tomar sus propias decisiones, a pesar de que a otros no les agraden, y van a asumir las consecuencias que se derivan de sus decisiones y sus comportamientos.

Entienden que el incremento de su libertad tiene que ir acompañado de un aumento de responsabilidad, y en ese sentido, van a asumir sin grandes dificultades las responsabilidades propias de su edad.

Por último, los adolescentes más diferenciados son menos vulnerables a los estados de tensión. Soportan mejor los conflictos con los demás porque entienden que hay muchas maneras de ver el mundo, y que estas diferencias pueden generar conflictos interpersonales.

4. EL PAPEL DE LOS PADRES EN LA DIFERENCIACIÓN DE SUS HIJOS

De todos los grupos sociales en los que el adolescente se encuentra inmerso, ninguno es capaz de ejercer un influ-

jo tan grande como la familia y, más en concreto, por los padres sobre los hijos. Es por esto que los padres vamos a jugar un papel fundamental en la consecución de la diferenciación por parte de nuestros adolescentes.

Hay relaciones parentales que favorecen la diferenciación de nuestros hijos, en la medida que contribuyen a desarrollar su autonomía, su crecimiento personal y su capacidad para establecer vínculos interpersonales sanos, mientras que hay otras relaciones que inhiben el crecimiento de nuestros hijos, favoreciendo su pseudodiferenciación. En otras palabras, a través de las relaciones que establecemos con nuestros hijos, podemos favorecer su diferenciación o su pseudodiferenciación.

El gran desafío evolutivo que debemos afrontar los padres es el evitar perpetuar las relaciones que fomentan la pseudodiferenciación de nuestros hijos y fomentar las relaciones familiares que promueven su diferenciación.

Cómo NO ayudamos a la diferenciación de nuestros hijos.

Los padres, con la mejor de nuestras intenciones, podemos perpetuar los comportamientos pseudodiferenciados de nuestros hijos (actitud dependiente y sumisa, o rebelde y egoísta) adoptando



cualquiera de estos tres patrones en las relaciones que mantenemos con ellos: el patrón autoritario, el sobreprotector y el intermitente (ver gráfico 1).

El Patrón Autoritario

Los padres que adoptan este perfil autoritario se relacionan con sus hijos desde una posición jerárquica muy marcada (padres arriba e hijos abajo), y la comunicación que establecen con sus hijos suele ser unidireccional: los padres sermonean y los hijos escuchan pacientemente. Estos padres le dan mucha importancia a la disciplina, al deber y no perciben la represión que esto supone en los deseos y apetencias de los hijos.

Creen que sus hijos deben acatar todo lo que ellos digan, y si no lo hacen, van a ser reprendidos y a castigados duramente. Sin quererlo, estos padres transmiten continuamente a sus hijos el siguiente mensaje: “Eres valorado por comportarte como deseamos, por conseguir los éxitos que esperamos de ti y no por ser tú mismo”.

Al restringir la libertad e imponer sus

CÍRCULO VICIOSO

HIJO PSEUDO DIFERENCIADO

- Actitud dependiente y sumisa.
- Actitud rebelde y egoísta.

RESPUESTAS PARENTALES

- Patrón autoritario.
- Patrón sobreprotector.
- Patrón intermitente.

criterios, estos padres inhiben el crecimiento y la diferenciación de sus hijos; de alguna manera, les están obligando a contradecir sus propios deseos internos y los criterios individuales, a renunciar a su autonomía y a su independencia.

Esta relación de exceso de autoridad con nuestros hijos puede provocar que éstos adopten una actitud sumisa y obediente hacia sus padres. Pero asustados, estarán muy atentos a todo lo que hacen o dicen para evitar suscitar nuestros arranques o reproches. Asimilarán nuestros criterios y valores, sin sopesarlos ni cuestionarlos, asumirán las funciones que les hemos asignado y se sacrificarán por alcanzar las expectativas que los padres les hemos establecido.

Una relación con exceso de autoridad también puede fomentar una actitud rebelde en nuestros hijos. Éstos se rebelan al exceso de control paterno y

a que les traten “como si fueran niños pequeños”, comportándose de la forma contraria a la que sus padres deseaban; por ejemplo, aferrándose a un grupo de iguales de riesgo, con el que intentan compensar las relaciones familiares insatisfactorias. Los padres tratarán de corregir estos comportamientos inadecuados, volviéndose más autoritarios con sus hijos y definiéndoles como “problemáticos”. Sus hijos se rebelarán aún más con las etiquetas y los excesos de control paterno, lo que generará una respuesta aún más autoritaria por parte de sus padres. Surge así un círculo vicioso con el que pueden llegar a producirse situaciones muy conflictivas.

El Patrón Sobreprotector

Los padres que se corresponden con este patrón relacional han construido su identidad en torno al cuidado de los hi-



jos; es lo que da sentido y función a sus vidas. Pretenden eliminar todas las dificultades de sus hijos y hacerles la vida más fácil. De alguna manera, le transmiten a sus hijos que “en ningún sitio puedes sentirte tan seguro y a gusto como en casa”.



Cualquier iniciativa de los hijos suele ser desalentada por estos padres: “Dinos lo que te falta, que nosotros te lo daremos”. Estos padres tan dispuestos dificultan el desarrollo de la diferenciación de sus hijos, ayudándoles constantemente, rescatándoles de las dificultades y librándoles de las consecuencias de sus actos.

Crean que resolviéndoles la vida ayudan a sus hijos, pero lo que están haciendo en realidad es obstaculizar su crecimiento. A estos padres les cuesta asumir que su hijo tiene que madurar, dejar de depender de ellos, convertirse en una persona autónoma que aprende de sus equivocaciones, que crece con la superación de sus dificultades y que aprende con las consecuencias de sus comportamientos.

La hiperprotección de estos padres puede fomentar actitudes dependientes en sus hijos. El adolescente puede entender de alguna manera que sus padres lo hacen todo por él, porque él sólo no puede, porque es incapaz. Si los hijos incorporan esta creencia, terminarán delegando el control de sus vidas en sus padres: pedirán constantemente la ayuda de sus padres en las tareas escolares, en los conflictos con sus compañeros y ante las más mínima dificultad.

La sobreprotección también puede provocar que los hijos se vuelvan egoístas. Estos chicos consiguen todo lo que quieren con sólo pedirlo y sin esforzarse, lo que les vuelve intolerantes a la frustración, y el que sus padres le suplan en sus responsabilidades, y sus comportamientos inadecuados no vayan seguidos de consecuencias temibles, les vuelve irresponsables de sus propios actos.

También, la hiperprotección puede fomentar la rebeldía del hijo. Aquellos hijos que se rebelan a la sobreimplicación paterna, rechazarán cualquier ayuda que venga de sus padres y buscarán preservar su independencia, eludiendo el contacto con sus padres y pasando mucho tiempo fuera de casa. Los desprecios de las ayudas y el distanciamiento del adolescente serán objeto de suaves reproches por parte de los padres, que generan sentimientos de culpa en el adolescente.

El Patrón Intermitente

Los padres que encajan con este estilo no tienen unos patrones fijos de interacción con sus hijos; alternan los patrones de hiperprotección con los pa-

trones autoritarios. La alternancia puede deberse a que son padres emocionales, que intervienen con sus hijos de forma hiperprotectora cuando lo creen conveniente o de forma autoritaria cuando están de mal genio, independientemente del comportamiento de los chavales y del proceso de diferenciación iniciado.

La intermitencia suele deberse a que son padres inseguros, que cambian constantemente del estilo autoritario al hiperprotector y viceversa, esperando que alguno produzca el efecto que desean sobre sus hijos, desconcertados por los nuevos comportamientos y actitudes de sus hijos en pleno proceso de diferenciación.

Este estilo va a fomentar las actitudes pseudodiferenciadas de los hijos.

Éstos pueden confundirse con esta ambivalencia, mostrándose obedientes en algunas ocasiones y en otras rebeldes; o pueden comportarse de forma egoísta, aprovechándose de la falta de criterio y de consenso entre sus padres y aliándose con uno o con otro, según les interese, para conseguir los objetivos que en cada momento se están planteando.

Cómo AYUDAMOS a la diferenciación de nuestros hijos.

En el camino hacia la diferenciación, vamos a observar en nuestros hijos comportamientos y mensajes que nos indican que aún no ha conseguido madurar ni diferenciarse suficientemente. Es normal que el adolescente aún tenga comportamientos y actitudes propios de su edad, que encajan más con la pseu-



dodiferenciación. Pero lo importante no es tanto cómo se comporta el adolescente, sino cómo respondemos a sus comportamientos. Si queremos que se conviertan en adultos, debemos dejar de tratarles como si fueran niños, y adoptar roles que faciliten su diferenciación.

No existe un modelo ideal que ayude a nuestros hijos a crecer y lograr su autonomía, pero sí existen actitudes y comportamientos parentales que favorecen claramente la diferenciación de nuestros hijos. Vamos a examinarlos a continuación:

- **Cuidar el vínculo:** En primer lugar, para que se pueda dar la autonomía, primero tiene que existir un buen vínculo. Trata de proporcionar afecto a tus hijos, intenta tener momentos agradables y distendidos con ellos, fomenta la comunicación libre y sincera, y trata de entablar conversaciones que no tengan que ver con responsabilidades o temas de discordia (estudios, desorden, amigos que no nos gustan). Relacionate sin más con él, y evidencia el disfrute de esa relación.
- **Hacer equipo:** Los padres debemos funcionar como un equipo fuerte y unido. Trata de pactar con tu pareja un criterio educativo común y procurad no desdeciros nunca delante de los hijos.
- **Delegar gradualmente la toma de decisiones en los hijos:** Permite que tus hijos tomen decisiones desde pequeños, pasando poco a poco de cuestiones menos relevantes (por ejemplo, el jersey que se quiere poner hoy) a temas más importantes (por ejemplo, el itinerario educativo que quiere seguir

en 4º de la ESO). Hay muchos temas sobre los que ya pueden ir decidiendo, como por ejemplo, la elección de su grupo de amigos, la decoración de su cuarto, el tipo de vestimenta, los horarios de estudio... Acepta las decisiones que tus hijos van tomando, a pesar de que no sean las que a ti te hubieran gustado, y deja que tus hijos vivan las consecuencias de las decisiones que han adoptado.

- **Traspasar progresivamente las responsabilidades a los hijos:** Cuando los hijos eran niños, los padres asumíamos muchas funciones que, ahora que son adolescentes, les podemos ir delegando. Nuestros hijos adolescentes ya pueden despertarse por sí mismos, preparar su desayuno, llevar la ropa a la lavadora, hacer sus deberes, llevar las llaves de casa y manejar su dinero. Trata de dar a tus hijos cada vez más responsabilidades, de forma gradual, y siempre teniendo en cuenta sus capacidades. La asunción de estas responsabilidades les hará más maduros y autónomos.
- **Permitir que los hijos vivan las consecuencias de sus decisiones y sus comportamientos:** Hacerse responsable no sólo implica tomar decisiones o comportarse libremente; también conlleva asumir las consecuencias que generan esas decisiones y esos actos. Cuando tus hijos tomen una mala decisión, trata de apoyarles, pero no les ahorres todas las dificultades ni les vayas a resolver todos sus problemas; estas consecuencias van a ayudar a nuestros hijos a aprender de sus errores, más que cualquier sermón que

le podamos soltar. Por último, trata de no incumplir las advertencias que les hayas hecho al respecto.

- **Establecer unas normas y unos límites:** Los hijos necesitan que les impongamos unos límites razonables, similares a los que tendrán que enfrentarse en el mundo adulto. Podemos exigirles, por ejemplo, un respeto, un orden en los espacios comunes, un control de sus gastos, unos horarios de llegada pactados y que estudien o trabajen. Estos límites van a ayudar a nuestros hijos a adaptarse a la realidad, indicándole lo que pueden y no pueden hacer, lo que es negociable y lo que no lo es.
- **No sermonear ni entrar en batalla con los hijos:** Cuando los hijos se ponen tercos con algún tema, no por sermonearles durante mucho tiempo ni por entrar en luchas de poder con ellos, les vamos a hacer cambiar de criterio. Al contrario, es posible que se pongan a la defensiva y adopten

una postura rebelde, contraria a todo lo que le digamos. Por ello, cuando entramos en batallas sin fin, es mejor interrumpir la disputa y dejar que nuestros hijos se enfríen; cuando estén más calmados, es posible que se muestren más receptivos con aquello que le queremos transmitir. Recuerda que no podemos pedir a nuestros hijos que se controlen si nosotros no somos capaces de controlarnos con ellos.

- **Reforzar los logros de los hijos sin focalizar demasiado en lo negativo:** Es importante que reconozcamos las habilidades, los logros y los comportamientos responsables de nuestros hijos. Si no reforzamos de vez en cuando y sólo señalamos lo que nos disgusta de ellos, sentirán que estamos muy en contra de ellos y dejarán de mostrarnos sus facetas más maduras. Debemos ser prudentes y evitar emitir juicios peyorativos o descalificaciones categóricas sobre nuestros hijos.

CÍRCULO VICIOSO

HIJO DIFERENCIADO

- Decide libremente, ni a favor ni en contra de sus padres.
- Toma decisiones y aprende de sus errores.
- Asume las responsabilidades propias de su edad.
- Acepta las consecuencias derivadas de sus actos.
- Defiende sus propios criterios sin descontrolarse.
- Conoce sus recursos y sus limitaciones.

RESPUESTAS PARENTALES

- Hacen equipo, no se dedican ante sus hijos, tienen un criterio educativo común.
- Delegan gradualmente la toma de decisiones en sus hijos.
- Traspasan a sus hijos las responsabilidades, acordes a su edad.
- Permiten que sus hijos vivan las consecuencias de sus actos.
- Establecen normas y límites razonables.
- No sermonean ni entran en batalla con sus hijos.
- Refuerzan los logros de sus hijos sin focalizar demasiado en lo negativo.

7 FAMILIA Y COMUNICACIÓN

1. FAMILIA Y COMUNICACIÓN

Las dificultades de comunicación (interacción inadecuada o escasa) no bastan para explicar el abuso de drogas. Sin embargo, su relación con la falta de autoestima y el empeoramiento del clima familiar, un factor de riesgo reconocido para el consumo de drogas le otorgan una gran importancia preventiva y justifican el hecho de que sean incluidas y abordadas en este programa. Al mismo tiempo, un buen clima familiar y una buena comunicación (relaciones familiares satisfactorias) constituyen un factor de protección del consumo de drogas.

Los objetivos a aprender de la comunicación en familia son los siguientes:

- Conocer los cinco principios de la comunicación.
- Identificar de qué hablamos con nuestros hijos y qué dificultades encontramos.
- Aumentar la comunicación con los hijos y su calidad.
- Identificar y mejorar los propios hábitos comunicativos.
- Hacer críticas constructivas.
- Aceptar, valorar y sacar provecho de las críticas recibidas.
- Aprender a hacer reconocimientos positivos.

Los cinco principios de la comunicación

1. Todo es comunicación.

Debemos tomar conciencia de que cualquier conducta comunica algo, y puesto que es imposible no comportarse, es imposible no comunicar. Podemos afirmar, por tanto, que todo es comunicación. Por ejemplo, aunque permanezcamos en silencio delante de nuestro hijo, siempre le estaremos comunicando algo: indiferencia, enfado, tristeza, vacío, incapacidad para hablar; siempre le vamos a comunicar algo, aunque no tengamos intención de hacerlo.



2. Hay dos niveles de comunicación: Contenido y Relación.

Siempre que comunicamos un contenido o información a otra persona, definimos también un tipo de relación con ésta. Cuando le decimos a un hijo: “Te espero a las diez en casa”, una serie de elementos como el tono de voz, la expresión de la cara o los gestos, van a determinar el tipo de relación que establecemos con él (de alianza, imposición, duda...) y la manera de interpretar el contenido que le transmitimos.

Con frecuencia, luchamos con nuestros hijos por cambiar el tipo de relación que establecemos, pero si lo hacemos a través del contenido incrementaremos los conflictos. Por ejemplo, en la adolescencia es común que los hijos se rebelen a la autoridad de los padres, y que los padres intenten controlar la conducta de los hijos; ambos discuten encendidos por contenidos poco relevantes, pero por lo que luchan en el fondo es por el tipo de relación a establecer entre ellos (de jerarquía o de igualdad).

A menudo, para resolver los conflictos suele ser interesante hablar de la manera en la que nos estamos relacionando y no del contenido en concreto por el que estamos discutiendo. Por ejemplo: “¿No te da la sensación de que los dos nos estamos encendiendo demasiado por esta tonteería?”; “cuando me hablas así, me haces daño”; o “siento que a veces te agobio, y lo siento, pero quiero que sepas que aún quiero apoyarte y cuidarte”.

3. La causa de los conflictos es relativa.

La causa de los conflictos recurrentes es relativa, pues depende de dónde

sitúa cada uno el inicio de los mismos. Pensemos, por ejemplo, en unas discusiones recurrentes entre padres e hijo; el hijo piensa sobre los padres: “me rebelo porque me tratan como a un niño pequeño”, y los padres piensan sobre el hijo: “le regañamos porque se porta como un niño rebelde”... Todo depende de dónde situamos la causa del conflicto, si en la rebeldía o en la regañina.

Por lo general, las personas que intervienen en una interacción creen que su punto de vista es el “correcto” y reprochan a los otros por su postura. Sin embargo, las maneras de interactuar y comunicarse se refuerzan mutuamente, por lo que ambos tienen parte de responsabilidad.

A la hora de buscar cambios, es importante tener en cuenta que sólo tenemos acceso a cambiarnos a nosotros mismos y que las responsabilidades de cambio siempre son compartidas. Cambiar la manera de ver la causa de los conflictos nos ayudará a encontrar soluciones a los mismos.

4. Comunicación verbal y no verbal.

Nos comunicamos mediante dos formas distintas:

- Verbal: La relación entre lo que designamos y el modo en que lo hacemos es arbitraria. Por ejemplo, no existe relación alguna entre la sensación de alegría y la palabra “alegría”.
- No verbal: En ella, existe una relación entre lo designado y lo que lo designa. Por ejemplo, sonreímos para mostrar alegría.

El Contenido, lo que comunicamos, se suele transmitir de modo verbal y lo Relacional, la relación que construimos al comunicarnos, de modo no verbal.



5. Relaciones simétricas y complementarias.

Una relación simétrica está basada en la igualdad, los dos participantes están en igualdad de condiciones y funcionan cooperando. Por ejemplo, nuestro hijo baja a tirar la basura mientras nosotros estamos preparándole la cena. Una variedad problemática de este tipo de relación es la Escalada Simétrica, en la que se rompe la cooperación y se entra en una lucha por ver quién es el más fuerte. Por ejemplo: Discusiones fuertes entre padres y adolescentes por la hora de llegada, o Padres que insisten en que el hijo les cuente qué ha hecho con los amigos, pero el hijo se rebela callando.

Por otro lado, una relación complementaria se basa en la desigualdad de poder y tiende a reforzarse con la interacción. Por ejemplo: Padres que animan a que el hijo tímido hable; cuanto más se le insiste, más se inhibe.

Evaluar la comunicación de la familia

Disfrutar de una buena comunicación en familia (tanto en pareja como entre padres e hijos) es muy importante. Favorece la cohesión familiar y la buena relación entre los miembros, hace posible la ayuda mutua y

permite ejercer de una manera más eficaz la acción educativa de los padres.

¿De qué hablamos con nuestros hijos?:

Podemos formularnos las siguientes preguntas al respecto:

1. La última vez que tuve una conversación con nuestros hijos, ¿de qué hablamos?

2. ¿Con qué frecuencia suelo conversar con nuestros hijos?

3. Durante los últimos tres meses, ¿hemos hablado con nuestros hijos alguna vez de:

- ¿La relación con sus amigos o con alguno en concreto?
- ¿Qué hacen con sus amigos?
- ¿Alguna cuestión relacionada con el tabaco, el alcohol u otras drogas?
- ¿Música? (Por ejemplo: un tipo de música o grupo musical que les gusta)
- ¿Su opinión acerca de un tema en concreto? (política, noticias de actualidad, religión)
- ¿Su pareja o alguien que les gusta?
- ¿Alguna cuestión relacionada con los estudios?
- ¿Normas de convivencia, horarios...?
- ¿Las relaciones sexuales o algún tema relacionado (preservativos, menstruación)?

Algunos temas son más incómodos o más difíciles de tratar con los hijos que otros. Sin embargo, es sobre estos temas -a menudo importantes sobre los que cuesta más recibir información real o significativa de los hijos: qué piensan de veras, qué sienten, qué les atrae, qué les da miedo, de qué dudan... Sin esa información, será más difícil orientarles en

la toma de decisiones y ayudarles si lo necesitan.

Hábitos comunicativos positivos

Alcanzar una comunicación fluida y una relación de intimidad y confianza con los hijos depende, en buena parte, de la conducta de los padres.

¿Cómo favorecer y mejorar la comunicación con nuestros hijos?

Podemos tener en cuenta los siguientes aspectos:

1. Establecer rutinas comunicativas mínimas. Es conveniente buscar espacios y oportunidades para hablar con nuestros hijos. Podríamos hacernos las siguientes preguntas: ¿Tenemos un tiempo y un espacio habitual para hablar con nuestros hijos? ¿Hay algún momento en el que soy especialmente accesible a mi hijo? Si la respuesta a estas preguntas fuera negativa, deberíamos encontrar espacios y oportunidades para ellos.

2. Hacer que los hijos se sientan escuchados. Es conveniente mostrar interés real

por lo que dicen nuestros hijos, y por las cosas que les interesan o les preocupan; podemos mostrarles nuestra atención mirándoles a la cara, asintiendo con la cabeza, teniendo una postura receptiva... Debemos dejarles hablar sin interrumpir y sin darles consejos inmediatamente (escucha no reactiva). En ocasiones, podemos parafrasear para comprobar que hemos entendido bien el mensaje. Tenemos que evitar pensar en otras cosas mientras nos hablan (por ejemplo, en la lista de la compra o el trabajo) o atender dos cosas al mismo tiempo: a lo que nos está diciendo y a otra actividad que requiere nuestra atención (por ejemplo, cocinar, hojear el periódico o ver el telediario).

Recuerda que mostrar interés real por las cosas que le interesan o preocupan a nuestros hijos es un primer paso para poder hablar con ellos de las cosas que nos preocupan a los padres.

3. Demostrar a los hijos que pueden expresar sus inquietudes, sentimientos y opiniones sin ser infravalorados o ridiculizados, tanto sobre cosas “banales” (música,



ropa...) como importantes (amigos, pareja, sexualidad, estudios, drogas...). Hay que evitar hacer comentarios como por ejemplo: “¿A ti te parece normal pensar así?”, “Cambias de novio cada mes y te deprimas como si fuera el amor de tu vida” o “¡Esta música es horrorosa!, ¿cómo puede gustarte esta basura?”.

En algunas ocasiones, mandamos mensajes ambivalentes que confunden a nuestros hijos: “Sé franco conmigo, pero no me digas nada que yo no quiera escuchar” o “Dímelo, no me lo digas”. Por ejemplo: Queremos que sean sinceros con nosotros, pero que no nos digan que fuman porros o que volvieron a ver a esa amigo/a que tan poco nos gusta. Es importante que respondamos a nuestros hijos a la siguiente pregunta: ¿Preferimos que sean sinceros con nosotros o que se abstengan de ofender nuestros sentimientos? Lo ideal es optar por la franqueza de nuestros hijos, pero deberemos contener nuestras angustias y enfados con lo que nos cuenten y pensar que gracias a que lo han dicho, podremos hablar con ellos del tema.

4. Tomar la iniciativa, sin presionar. Haciendo preguntas a nuestros hijos o bien hablando con ellos de nosotros mismos y de nuestras cosas -sin alargarnos mucho-. Por ejemplo: Al volver del trabajo el padre le comenta al hijo “Hoy he tenido un día muy duro, porque.... Y a ti, ¿qué tal te fue?, ¿qué has hecho hoy?”. En el caso de que no tengan ánimo de hablar, es mejor no presionar y posponer la conversación para otro momento.

Hacer críticas

Son muchas las situaciones en las que tenemos que llamar la atención a nuestros

hijos por su comportamiento. A menudo nos vemos en la necesidad de criticar su forma de actuar para que respeten las normas del hogar, atiendan a su higiene y cuidado personal, mejoren su relación con nosotros o sus hermanos,... Para adentrarnos en el manejo de estas situaciones mediante formas adecuadas de comunicación, vamos a desarrollar en este punto el lenguaje de las críticas.

Según la Real Academia de la Lengua Española, una crítica es un “examen o juicio sobre alguien o algo”. Aunque este juicio u opinión puede ser positivo o negativo, coloquialmente solemos entender por crítica un juicio negativo. Podemos distinguir dos tipos de críticas:

1) Críticas destructivas: Acostumbramos a hacerlas por medio de generalizaciones, a menudo negativas, sobre otra persona y/o su conducta, sin aportar sugerencias sobre la manera de mejorar. Criticar así a nuestros hijos no resulta nada útil, e incluso puede ser negativo.

2) Críticas constructivas: Son mucho más útiles, pues dan información a nuestros hijos sobre la conducta concreta que queremos que cambien; incluyen aspectos positivos y sugerencias para cambiar los aspectos negativos.

Para hacer una crítica constructiva podemos tener en cuenta lo siguiente:

- Definir de manera clara y concisa el motivo de la crítica. Por ejemplo, “No has llegado puntual al colegio”, “has suspendido tres asignaturas”.
- Recordar que expresamos nuestra opinión sobre la actuación de la otra persona. Por lo tanto, una manera de empezar

a hacer críticas constructivas es utilizar expresiones en primera persona, como: “Me parece”, “Yo creo”, “Yo diría” (mensajes “Yo”). Podemos expresar cómo nos hemos sentido ante ese comportamiento, sin temor a expresar sentimientos negativos -enfado, tristeza-: “Así no puedo tener ordenado el salón, me incomoda muchísimo”, “Estoy muy enfadada, has vuelto a suspender las mismas asignaturas que el trimestre anterior”.



- Rescatar aspectos positivos si es posible. A todo el mundo le gusta que le digan que lo hace bien. Si empezamos destacando los aspectos positivos, nuestro hijo (o pareja) tendrá una mejor disposición para aceptar los aspectos negativos, pues le demostraremos que no vamos “a pillarle”. Ejemplo: “Estoy muy contento contigo; veo que estás intentando poner de tu parte... pero...”
- Evitar generalizar. Los términos “siempre” y “nunca” raras veces son ciertos y dificultan que la otra persona nos escuche. Así, es mejor decir: “Te veo algo ausente” que “siempre estás en la parra”, o “Te has olvidado de tirar la basura” que “nunca haces nada en condiciones”. Se trata de ayudar a la otra persona a ser más consciente de su conducta. Por lo tanto, los comentarios genéricos no le ayudan, hay que precisar.
- Hablar de lo que “hace”, no de lo que “es”. Es mejor describir con precisión la conducta del otro que ponerle etiquetas personales. Éstas no ayudan a que el otro cambie, sino que refuerzan sus defensas. Así, en vez de decir “¡eres un de-

sastre!” es mejor describir con claridad el hecho que ha motivado el conflicto, de forma breve y clara: “Te has dejado los zapatos en el salón”. Es importante no confundir un error puntual con una característica de la personalidad; una manera de no permitir que se desarrolle la autoestima de nuestros hijos es tacharles de “malos”, “vagos” o “desobedientes” cuando han hecho algo mal (¡y cuidado!, que el profeta cree que adivina el futuro pero no que lo genera). En este caso, se está confundiendo una cosa puntual con toda la personalidad del niño. Hablar de lo que es una persona sería: “¡eres un vago!”; mientras que hablar de lo que hace sería: “No has hecho los deberes ni tampoco tu cama”.

- Administrar las críticas. Es mejor criticar los temas de uno en uno, evitando aluviones de críticas. Por ejemplo, no sería conveniente “aprovechar” que se está discutiendo sobre la impuntualidad para reprocharle de paso sus despistes, sus olvidos y lo poco cariñoso que se muestra. También es mejor que nos centremos en el momento presente sin remover el pasado.

- Proponer alternativas. Conviene acompañar la crítica con sugerencias, focalizando más en el cambio. Hace falta, sin embargo, describir de manera clara y precisa la conducta alternativa que proponemos, cómo esperamos que se comporte. Por ejemplo: “Espero que si vuelves a llegar tarde en otra ocasión, nos llames antes por teléfono” mejor que “ya sabes lo que tienes que hacer”. No se puede dejar una crítica sin este punto, ya que si no, la otra persona puede que no sepa cómo llevar a cabo el cambio de conducta que le estamos pidiendo.
- Agradecer la escucha y pedir la opinión del otro. Por ejemplo: El padre le da una palmada en la espalda a su hijo y le pregunta: “¿Qué piensas de lo que hemos hablado?, ¿ahora lo habrías hecho de otra manera?”

Aprender a recibir críticas

Cuando practicamos un estilo constructivo o positivo en la familia, no deberíamos extrañarnos a los padres que los hijos utilicen las críticas constructivas con nosotros. Lejos de parecernos molesto, debemos considerarlo como un progreso en el aprendizaje de la comunicación eficaz, sobre todo cuando lo realizan adecuadamente.

Cuando recibimos una crítica constructiva por ejemplo, mi hijo critica el tono en el que le hablé, conviene recordar que eso puede ayudarnos a mejorar nuestra conducta en el futuro. Por eso, cuando se recibe una crítica constructiva es preciso:

1. Escuchar de forma no reactiva.

Una crítica es una oportunidad de aprendi-

zaje para el futuro. Por lo tanto, conviene escucharla con atención y evaluarla, evitando adoptar actitudes defensivas, como por ejemplo, dar una respuesta inmediata (asentir antes de disentir).

2. Comprobar si hemos entendido bien el mensaje antes de responder.

Repetir con nuestras palabras lo que nos han dicho, pidiendo que la otra persona nos confirme si es eso lo que quería decir. Pedir concreción sobre lo que le molesta.

3. Decidir qué haremos:

- Si encontramos que estamos de acuerdo con la crítica constructiva, hay que reconocer aquello que pudimos hacer de otra manera, pedir disculpas si es pertinente y valorar con la otra persona alternativas al comportamiento criticado. Por ejemplo: “¿Cómo te hubiera gustado que lo hiciera?”, “Bien, pero ¿qué quieres que haga exactamente?”.
- En el caso de que la crítica sea constructiva, pero no estemos de acuerdo con ella, podemos reconocerle al otro el hecho de haber hablado del problema y mostrar asertivamente nuestras discrepancias. Por ejemplo: “Te agradezco que me lo digas, pero que no lo haya hecho todavía no significa que se me haya olvidado”.

Si la crítica está siendo emitida con una actitud destructiva, tendremos que defendernos asertivamente, hablando sobre la manera en la que se nos está haciendo la crítica. Por ejemplo: “Sí, debería haber hecho... pero eso no significa que sea un...”. Si nuestro hijo o pareja se muestran crispados o muy nerviosos

haciéndonos la crítica, es mejor aplazar la discusión; es importante posponerla sin perder la calma ni levantar la voz. Por ejemplo: “¿Te parece que lo hablemos en un momento en el que estemos los dos más tranquilos?”

Aprender a hacer reconocimientos

Es importante saber hacer críticas, pero no sólo debemos fijarnos en lo que de los demás nos disgusta. A todos nos gusta que nos resalten nuestras cualidades positivas, por pequeñas que éstas sean, y aunque hacemos muchas cosas bien, no siempre dedicamos a los puntos fuertes toda la atención que merecen.

Nuestros hijos también necesitan saber lo que de ellos nos agrada. Por este motivo, también debemos prestar atención a las muchas cosas que nos parecen agradables y “correctas” de ellos, incluso a las excepciones (por ejemplo, nuestro hijo nunca recoge la mesa, pero hoy lo

hizo). Nuestros hijos aprenderán mucho más rápido si resaltamos sus aciertos y valoramos sus logros, por sencillos que éstos sean, porque les motivamos y estimulamos para seguir mejorando. Por eso, debemos dedicar tiempo para conocer sus aspectos positivos y expresárselo en forma de reconocimientos.

Un reconocimiento es un comentario positivo que hacemos a la otra persona, con amabilidad y sinceridad. Con ello, le ponemos de manifiesto con nuestras palabras algunas de sus cualidades más positivas.

Los reconocimientos positivos pueden señalar características naturales (“¡Qué guapa eres!”), sus acciones (“¡Has estudiado muchísimo!, ¡Menudas notas me traes!” o “Gracias por echar una mano recogiendo la mesa”) y sus actitudes (“Eres muy cariñoso”). Como vemos, existen muchas posibilidades de expresar comentarios positivos a una persona.



8 FAMILIA Y CONFLICTO



1. FAMILIA Y CONFLICTO

La calidad de las relaciones padres-hijos es un aspecto importante que hace falta abordar en la prevención familiar de las drogodependencias. Las relaciones familiares que resuelven los conflictos de forma satisfactoria, y la presencia de vínculos positivos entre padres e hijos, actúan como factores de protección para el consumo de drogas. Al contrario, las relaciones familiares muy conflictivas, la incompreensión paterna hacia los hijos y la pobreza en las relaciones, por escasas o por malas, constituyen un factor de riesgo.

Es importante entender que la familia sana no es la que no tiene conflictos (ni la que está en permanente conflicto), sino la que es capaz de resolverlos. La relación

padres-hijos es una fuente de conflictos muy variados. Los más frecuentes y más intensos tienen que ver con el ejercicio de la función de control de los padres sobre la conducta de los hijos y los intentos de éstos por eludir este control o rebelarse al mismo. Eso, aplicable ya en la infancia, va a alcanzar su máxima expresión durante la adolescencia.

Por otra parte, la forma de relacionarse los padres, entre ellos y con los hijos, es también un modelo de conducta para estos últimos. Si los padres tienen dificultades para manejar los conflictos, va a ser más probable que los hijos también las tengan.

Consecuencias de perder el control

Es importante limitar los conflictos familiares entre los padres, entre los hijos y entre padres e hijos, tanto en intensidad como en frecuencia. Si son persistentes o muy intensos, pueden afectar de manera negativa a la calidad de las relaciones familiares. Si cuando discutimos con los hijos o con la pareja, nos dejamos llevar por la ira, sucede que,

En vez de centrar la atención en el otro sobre la conducta que nos molesta o preocupa, contribuiremos a hacer que se in-

hiba (aguantar el chaparrón) o que fije la atención en nuestros insultos, reproches, amenazas...

Nuestro hijo o nuestra pareja estará también disgustado, y quizás reaccione con provocaciones verbales (“Así que piensas eso de mí; pues me voy a marchar de casa”, “A ver si tienes narices”) o no verbales (se marcha dando un portazo).

Eso nos generará más irritación, y quizás castigemos a nuestro hijo o dejemos explotar nuestra rabia con él (gritando por la escalera que no hace falta que vuelva, tirando algo contra la puerta...) También puede ser que no hagamos nada, y nos limitemos a acumular rabia.

Entonces, tanto nosotros como nuestros hijos acumularemos rabia y nos distanciaremos los unos de los otros. Si eso pasa a menudo y/o las discusiones son muy intensas, sucede que:

- Los vínculos familiares se debilitan.
- La comunicación se deteriora.
- Dejamos de ser referentes para nuestros hijos (¿quién quiere parecerse a alguien o cooperar con alguien con quien no tiene un buen vínculo?).
- Perderemos la capacidad de influencia y de acompañamiento sobre nuestros hijos cuando estos tengan problemas.

El control de la ira

Para manejar los conflictos y la irritación de forma satisfactoria podemos poner en práctica los hábitos comunicativos explicados hasta ahora: los cinco principios de la comunicación, hábitos comunicativos positivos, hacer y recibir críticas constructivas y hacer reconocimientos.



Sin embargo, hay ocasiones en las que estamos/están demasiado nerviosos, cansados o irritados, y hay que aplazar la expresión de estos sentimientos hasta haber reducido la tensión. En esos casos, es conveniente que apliquemos la técnica de control de la ira antes de continuar con la disputa. Para ello, podemos seguir los siguientes pasos:

a) Identificar las señales de alarma

Antes de “explotar” y dejarse llevar por la rabia o la irritación, las personas experimentan una serie de cambios que podemos identificar y utilizar como señales de alarma. Estos cambios o señales de alarma son parecidas para todo el mundo, pero no son iguales, cada uno tiene las suyas propias. Pueden ser pensamientos (“ya está otra vez tocándome las narices”, “me lo voy a cargar”, “ésta no se ríe de mí”, visión en túnel), sensaciones (rabia, ganas de golpear a alguien, ganas de huir), conductas manifiestas (gritar, morderse los labios, acercarse mucho al otro), reacciones fisiológicas (taquicardia, “chorreón” de adrenalina, tensión muscular en el cuello, sofoco en la cara y/o las manos, sudoración) y/o circunstanciales (por ejemplo: mi hijo me saca pecho o mi

hija me vuelve a amenazar con salir a pesar de que no le dejo).

b) Procurar reducir la ira

Si identificamos las señales de alarma cuando aparecen (“¡Cuidado! Me estoy/se está irritando”) y vemos que aún podemos aguantar en la situación de conflicto, podemos reducir nuestra ira o la de nuestros hijos por medio de las siguientes estrategias:

- **Romper la escalada simétrica**, no entrar en el pulso, no echar más leña al fuego. Por ejemplo, podemos posponer la discusión: “Estamos un poco alterados, ¿te parece que lo hablemos cuando estemos más tranquilos”; o darle la razón en algo a nuestro hijo, como por ejemplo: “Tienes razón, quizás me precipité en lo que te dije”; podemos hacer equipo uniendo su mensaje con el nuestro: “Creo que tú tienes razón en lo que dices y que yo tengo razón en quejarme de tus formas”; o salir por la tangente: “creo que esa chica no te viene bien, pero tú ya eres mayor y entiendo que tú decides”.
- **Hablar sobre la relación y no sobre el contenido**. Por ejemplo: “Creo que los dos nos estamos encendiendo demasiado, ¿no crees?” o “Siento haberme encendido, pero me asusta que, ahora que llevas las riendas de tu vida, pueda pasarte algo malo”.
- **Cambiar la manera de ver la causa de los conflictos**. A veces los demás reaccionan o nos responden con provocaciones o de malas maneras porque ellos mismos se han sentido molestos con nuestra conducta. Prever la reacción que nuestra conducta y nuestras respuestas pueden provocar en los de-

más evita muchos conflictos y ayuda a discutir de forma positiva. Por ejemplo, aunque crea que le aprieto porque está rebelde, si entiendo que mi hijo se rebela ante mi presión, puedo apretarle menos y ver qué ocurre.

- **Formularse mensajes tranquilizadores**: “No muerdas sus anzuelos”, “puedo manejarlo”, “no voy a permitir que me domine la situación”. Hay un cuento budista que dice que “el corazón es como una diana; en nuestras manos no está que el mundo (o nuestros hijos) nos lance flechas, pero sí el achicar la diana para que sea más difícil que nos den en ella”.
- **Pensar en las consecuencias de perder el control**: “Si pierdo el control...”.
- **Preguntarse si hay algún motivo añadido para sentirse tan irritado** (ejemplo: hablar con un garbanzo en el zapato). Además de la conducta de la otra persona y/o de la discusión misma, puede haber también otros motivos que añadan más irritación a la situación, o que sean la causa principal. Por ejemplo: Haber recibido una bronca en el trabajo, tener dolor de muelas, haber dado muchas vueltas para encontrar aparcamiento, haber tragado mucho con mi hijo. La gota que





colma el vaso puede no tener nada que ver con las otras gotas que lo llenaron; sin embargo, en ocasiones le echamos el vaso entero a aquel que nos echó tan sólo una gota.

c) Tiempo fuera

Si vemos que estamos/están al límite de perder el control, que el “termóstato” nos da la señal de alarma y estamos/están a punto de estallar, debemos marcharnos de la situación que nos/les desborda inmediatamente y aplazar la discusión hasta que estemos/estén más calmados. Si permanecemos más tiempo, basta otra frase o gesto y perderemos/perderán el control. Para que el otro no se ofenda, antes de marcharnos podemos decirle, por ejemplo: “Perdona, pero estamos los dos muy nerviosos; vamos a darnos unos minutos para calmarnos y luego hablamos”. Una vez lejos de la situación conflictiva, es conveniente hacer algo que nos ayude a reducir la tensión y relajarnos.

d) Retomar el tema de discusión

Después de habernos calmado, es importante retomar el tema de discusión para que el otro no tenga la sensación de haberse quedado con la palabra en la boca. En esta ocasión, trataremos de aplicar los hábitos positivos de comunica-

ción que ya hemos aprendido. Por ejemplo: “Perdona por haberte dejado así, pero nos estábamos encendiendo mucho y no quería que acabásemos explotando como otras veces. Me decías que...”.

2. FAMILIA Y ESTRÉS

El estrés es una respuesta del organismo ante una situación que es vivida como peligrosa (conflicto, examen, exposición en clase...). Por lo general, actúa de una forma adaptativa, ya que gracias al estrés la persona se activa y su organismo es capaz de responder de una forma más rápida y eficaz. Por ejemplo: Al ver que la sartén prende fuego, se nos acelera el ritmo cardíaco, se incrementa la adrenalina en nuestra sangre, y rápidamente cogemos la tapa de una olla y cubrimos el fuego.

Sin embargo, el estrés actúa en algunas ocasiones de una forma desadaptativa. Cuando estas medidas se mantienen elevadas por tiempos muy prolongados, o cuando estos incrementos se dan con una cierta frecuencia, entonces es cuando puede aparecer el riesgo de quedarnos bloqueados, sufrir enfermedades psicosomáticas o reaccionar de forma no adecuada o desmedida.

Los estresores ante los que desarrollamos respuestas de estrés pueden ser:

- Personas (amigo de mi hijo)
- Lugares (clínica dental)
- Situaciones (examen, suspensos, atraco, coche a punto de atropellarnos)

Y los efectos que produce pueden ser los siguientes:

- Fisiológico: Dolor de cabeza, aumento del ritmo cardiaco, molestias gástricas
- Psicológico: Pérdida de memoria, depresión, preocupación excesiva, irritabilidad
- Conductual: Evitación, arrebatos, discusión

Algunas estrategias con las que podemos ayudarnos a nosotros mismos, y a nuestros hijos, a afrontar las situaciones estresantes son:

- Buscar válvulas de escape: gimnasio, relajación, pasear, baño de agua caliente, quedar con un amigo y desahogarse o desconectar con él.
- Preguntarnos/le: ¿Qué es lo peor que puede pasar? ¿Y lo mejor?
- Realizar aproximaciones sucesivas a la situación temida. Por ejemplo: Hacer simulacros de exámenes en casa o ensayos de la exposición oral.
- Darnos/le mensajes de confianza: “Puedo/es hacerlo”. “Has estudiado mucho; puedes demostrarle al profesor lo que sabes”, “Otras veces te ha salido bien”.
- Premiarnos/le tras el afrontamiento.

3. LA TOMA DE DECISIONES

Nuestros hijos se van a enfrentar en su adolescencia a numerosas decisiones: elección de optativas, temas de trabajos de clase, actividades extraescolares, elección de parejas o grupo de amigos, invitaciones a consumir alcohol, porros u otras drogas.

Tomar decisiones significa elegir entre distintas alternativas y es una habilidad que puede mejorarse con la práctica. Aunque incluso con ésta, no siempre acertaremos tomando la mejor decisión. Para ayudarles a tomar buenas decisiones, podemos plantearles los siguientes pasos:

- Definir el problema y los objetivos
- Pensar en muchas alternativas para solucionarlo
- Valorar las consecuencias de cada alternativa: ventajas e inconvenientes a corto y a largo plazo. Puede ser interesante realizar una búsqueda activa de información sobre el tema sobre el que queremos decidirnos, y contrastar las consecuencias con el entorno (padres, hermanos, amigos).
- Elegir la mejor alternativa para mí y llevar la decisión a la práctica
- Aceptar la decisión tomada por nuestros hijos
- Incrementar en número y en importancia las ocasiones en las que tienen que tomar decisiones

4. EL GRUPO DE AMIGOS

La función del grupo de amigos es ayudar al adolescente a transformar su estructura emocional, proporcionándole espacio y relaciones, y favoreciendo su autonomía. El adolescente se tiene que



definir respecto a las reglas del juego grupal, haciéndolas suyas y convirtiéndolas en propias o rechazándolas y negociando su cambio, proceso que le puede suponer o la aprobación o el rechazo del grupo, y que va a influir mucho en el concepto de sí mismo.

La importancia de los amigos para el adolescente responde a su incesante búsqueda de identidad, justo en un momento en el que empieza a diferenciarse de su familia de origen. El vínculo con el grupo le proporcionará escenarios, recompensas y referencias, seguridad y reconocimiento social, y es a la vez un marco afectivo y un medio de acción. De ahí que le sirva para reconocerse consigo mismo, pues le permite encontrar su propia imagen, identificarse y valorarse, y, sobretodo, experimentar que sus amigos piensan y sienten como él. Por otra parte, en el grupo puede probar conductas diferentes a las que tiene en la familia, experimentando diferentes formas de comportamiento y conductas autónomas, fuera del control de los padres.

En efecto, el adolescente necesita un espacio fuera del entorno familiar donde resolver sus propios conflictos y consolidar su identidad. A partir de ahora, los amigos serán su “otra familia”, en la que va a desarrollar una nueva identidad sexual, psicológica y social.

Recordemos que la cultura adolescente es y funciona como un sistema de valores y creencias cuya forma de expresión y máximo exponente son las tribus urbanas; el adolescente tiende a agruparse con otros que experimentan las mismas necesidades, motivaciones, dudas y frustraciones. El grupo

define a sus miembros en valores, ídolos, estilos musicales y vestimentas, e incluso marcas corporales como tatuajes o “piercings” que, en definitiva, significan pertenecer a un determinado colectivo, con señas de identidad común y propia. En algunas ocasiones, la absoluta integración pasa por experiencias de cierto riesgo, pues el joven, por ejemplo, puede sentirse presionado por los amigos a iniciarse en el consumo de drogas.

Un chico necesita una red social, y es mejor ampliar su red social que recortársela. Para ello es preferible que se integre en otras actividades para que la amplíe conozca gente nueva.

5. OCIO Y TIEMPO LIBRE

Normalmente, los padres prestamos más atención a los aspectos más formales de la educación (alimentación, estudio, higiene, sueño, salud), pero deberíamos poner el mismo interés en formar a nuestros hijos para el desarrollo de actividades de ocio saludables y gratificantes. Para ello, tenemos varios medios:

Ser modelo para el ocio de los hijos.

Si nuestros hijos nos ven hacer deporte, salir con amigos, leer..., es posible, aunque no sea seguro, que puedan aficionarse a ésta u otras actividades. Por el contrario, si nuestro tiempo libre transcurre en torno a la televisión, la casa y la rutina, probablemente adopten estos mismos comportamientos como consecuencia del modelo aprendido para la utilización de su tiempo libre.

Practicar actividades de ocio en familia.

Nuestro tiempo de ocio, cuando lo compartimos con nuestros hijos, se convierte en un espacio para la educación que nos permitirá contribuir al desarrollo afectivo, intelectual y social de nuestros hijos, además de facilitarles alternativas saludables para que desarrollen sus propias aficiones. Ir al cine, museo, deporte, senderismo, manualidades, cría de animales (en familia), fiestas populares.

Educar para el ocio.

Respetar la autonomía y libre elección de nuestros hijos sobre gustos y aficiones. Entender que nuestros hijos son distintos; por tanto, podrán diferir en sus gustos, aficiones y entretenimientos. Orientarles y fomentar sus aptitudes, que podremos reconocer a través de la observación de sus intereses y reacciones de agrado o desagrado ante diferentes alternativas lúdicas.

Compatibilizar el ocio individual con el compartido, favoreciendo la integración y las relaciones grupales.

Identificar las actividades de ocio no-civicas y hablar de ello con nuestros hijos.

Informarles y estimularles hacia las diversas alternativas de ocio.

Es conveniente que conozcamos los recursos de los que dispone el colegio (actividades extraescolares), el barrio o la ciudad (asociaciones, centros culturales, lúdicos y deportivos, grupos excursionistas) y participar en su potenciación, mejora y consolidación.

Establecer lazos comunitarios y promover actividades saludables sirven a nuestros hijos como factores de protección frente al consumo de drogas y otras conductas de riesgo. La falta o escasa información sobre las distintas posibilidades de entretenimiento limitan la capacidad de decidir de nuestros hijos, pudiendo generar en ellos una actitud de apatía y aburrimiento.



ANEXO: INFORMAR SOBRE DROGAS ¿CÓMO?



1. INTRODUCCIÓN

Estamos acostumbrados a hablar sobre las drogas de manera informal, opinando sobre ellas como el que opina sobre cualquier otra cosa. El tema tiene una importancia tal, que no nos podemos permitir hacerlo de manera informal, precipitada o “natural”, como si de habláramos del partido de nuestro equipo del fin de semana pasado, o si fuera algo que con el simple “opinar” bastara.

Al hablar sobre drogas, ya sea en un acto formativo, o simplemente informativo, debemos plantarnos de partida varias cuestiones. Este anexo quiere situar las cuestiones más relevantes para que los formadores las tengan debidamente en cuenta en sus acciones formativas o informativas, que llevan a cabo en los seminarios destinados al efecto dentro del programa “Redes familiares para la prevención”.

2. ¿QUIÉN DEBE INFORMAR?

Podemos definir un perfil – tipo ideal para realizar el acto informativo, o, destacar las cualidades que debe tener aquella persona que vaya a realizar la labor informativa, que más adecuadas son para el fin propuesto.

Se puede decir que la persona ideal sería la que:

- **Es “cercano”** a quienes le están escuchando, o se muestra así en los momentos en los que lo está hablando del tema.
- **Resulta “creíble”** para quienes atienden a sus argumentaciones y explicaciones, y es fuente de credibilidad entorno a lo que está tratando.
- **Es “digno de confianza”** respecto al auditorio con el que está tratando, y sus exposiciones son atendidas de esta manera.
- **Resulta “fiable”** y su manera de tratar el tema que les ocupa genera confianza y credibilidad.
- **Es “desinteresado”**, y no le mueve a realizar la acción formativa ningún otro interés especial que el hecho de hacerlo.

3. ¿CUÁNDO DEBE INFORMAR?

Igual que quien informa debe acercarse lo más posible a un perfil adecuado, los momentos y frecuencia de los actos “informantes” o formativos, deben suscribirse a unos criterios idóneos para el fin perseguido. Así, se ha de tratar de que:

- **Se haga “regularmente”**, de forma que no sea un solo acto específico, sino que forme parte de todo un conjunto de acciones formativas.
- **Se elija un “momento frío”**, evitando hacerlo en situaciones de tensión, polémica o conflicto abierto.
- **Se haga en una “situación necesaria”**, de manera que se produzca al hilo de una necesidad real de formación.
- **Se cree una “expectativa previa”**, y cuando se lleve a efecto los interlocutores sepan de que se va a tratar y hayan trabajado o tratado el tema anteriormente.
- **Se efectúe de manera que “facilite la**

asimilación”, en términos adecuados para el entorno del que se trate.

4. ¿QUÉ SABEMOS QUE SABEN?

Sería interesante que el formador tuviera un conocimiento previo de actitudes, creencias y mitos entorno a las drogas del auditorio en el que va a intervenir. Ello le reportaría información muy interesante para preparar su acción formativa de manera eficaz, focalizada y adaptada a sus necesidades y realidades.

De poder realizarse, los aspectos sobre los que debería informarse son:

- ¿Qué saben del tema?
- ¿Qué les interesa saber?



- ¿Qué les conviene saber?
- ¿Qué estereotipos o sesgos tienen?
- ¿Qué entienden por drogas?
- ¿Qué entienden por drogodependencia?
- ¿Qué función cumplen?
- ¿Por qué se consumen?
- ¿Qué sustancias son drogas y sus efectos?

5. ¿QUÉ IDEAS PRECONCEBIDAS Y “ESTILOS” DEBEMOS EVITAR?

Al hablar de drogas, al ser un tema candente y de fácil conversación en cualquier ambiente, se suelen aplicar ideas de partida o preconcebidas en el hecho mismo de informar sobre ellas. A continuación se exponen algunas de estas creencias equivocadas o “estilos” a la hora de transmitir la información.

- **Algunos piensan que informar equivale a “normalizar”**, legitimar o aceptar el consumo de sustancias, lo que es radicalmente falso.
- **Igualmente, se puede llegar a creer falsamente que quien informa se instaura como un modelo de consumidor** ante quienes le escuchan.
- **También, la información se puede dar equivocadamente** para las edades de las personas a las que se está transmitiendo.
- **Se puede ofrecer una información que resulte poco creíble** para el auditorio que las escucha.
- **Debemos evitar dar una información tremendista** o alarmista como base de nuestras argumentaciones y explicaciones.
- **Tiene que ser un “momento” interactivo** y no solo unidireccional, de forma

que se convierta en un debate y reflexión conjuntos.

- **Igualmente, se tiene que evitar dar una información descontextualizada** de la realidad de las personas del auditorio.

6. LAS FORMAS ADECUADAS DE COMUNICAR.

De la misma manera que en el epígrafe anterior se previene de ciertos peligros a la hora de hablar sobre drogas, en este se indican las recomendaciones adecuadas sobre la forma de hacerlo. Insistiendo sobre la importancia del cuidado de ellas, como base de la eficacia del acto comunicador como elemento de prevención.

- **Hemos de buscar un entorno dialógante**, de manera que el estilo y la persona que lo dirija estén acostumbrados a hablar amplia y distendidamente sobre el tema.
- **Sobre las cuestiones a tratar se debe establecer un diálogo interactivo** entre todos los participantes, cuidando el moderador de la participación de todos.
- **Se ha de insistir en la importancia de la “credibilidad”** del interlocutor, como elemento clave para el buen resultado de la prevención.
- **Siempre son preferibles varios actos “informantes”**, prolongados en el tiempo, por fases y graduando la información de cada uno.
- **No es mejor que la información sea abundante**, en cambio es preferible que sea escasa, directa y esencial de cada tema a tratar.
- **Lo que se intenta hacer en las actividades formativas es prevenir los con-**

sumos, pues cuando estos ya se producen son preferibles otras acciones.

- **El clima en el que se desenvuelve la acción formativa**, y la forma en que se comunica son básicos para el buen fin perseguido, y todo cuidado al respecto será útil y adecuado.

7. RESUMEN DEL TRABAJO DE INFORMAR.

Recapitulando, es aconsejable dividir en tres apartados el trabajo de informar y comunicar sobre drogas. Serían las siguientes:

Exploración previa sobre los conocimientos, necesidades y actitudes al respecto (aspecto al que se refiere el epígrafe 3 de este capítulo).

Interactuación misma y sus posibles continuaciones, cuyos temas centrales se centrarían en:

- Los motivos de los consumos.
- Los efectos que se buscan.

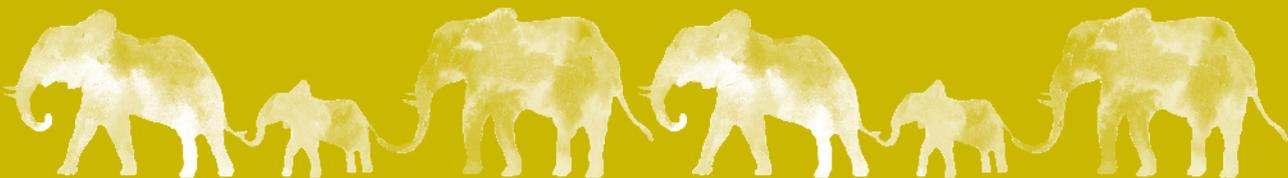
- Lo que pasa tras desaparecer los efectos.
- Lo que creen que se consume.
- Lo que sucederá a la “larga”.
- Las alternativas al problema.
- Las ventajas que ofrecen las alternativas.

El estilo general de la acción formativa, se aconseja que sea:

- Adaptado a la edad y sobre sus conocimientos sobre el tema.
- No exhaustiva.
- Con ejemplos claros, cercanos y de su entorno.
- Reforzando el no consumo, más que los perjuicios de hacerlo.
- Tratando los perjuicios en lo inmediato y no tanto a largo plazo.
- Tratando de dar información objetiva.
- No siendo alarmista ni exagerado.
- No produciendo miedo.
- Siendo directivo solo en ocasiones, en los demás interactuando.
- Poniéndole humor sin caer en la trivialización del tema.



BIBLIOGRAFÍA



- MANUAL DE FORMACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE LAS DROGODEPENDENCIAS EN EL TIEMPO LIBRE (2002). Madrid: Asociación Deporte y Vida.
- Fernández Hermida JR. y Secades R., INTERVENCIÓN FAMILIAR EN LA PREVENCIÓN DE LAS DROGODEPENDENCIAS. Madrid: Plan Nacional sobre Drogas.
- Megías, E., Elzo, J., (2006). “JÓVENES, VALORES Y DROGAS”. Fundación de Ayuda a la Drogadicción –FAD-.
- Becoña E., Martín E. (2005). MANUAL DE INTERVENCIÓN EN DROGODEPENDENCIAS. Madrid: Editorial Síntesis.
- Murillo L.M., Buelga Vasquez S., Musitu Ochoa G. LAS RELACIONES ENTRE LOS PADRES E HIJOS EN LA ADOLESCENCIA. Ediciones Pirámide, s.a.
- Borrego, A. (2005). EN FAMILIA: CLAVES PARA PREVENIR LOS PROBLEMAS DE DROGAS. Madrid: Fundación de Ayuda contra la Drogadicción.
- Larriba, J. (2004). Protejo: ENTRENAMIENTO FAMILIAR EN HABILIDADES EDUCATIVAS PARA LA PREVENCIÓN DE LAS DROGODEPENDENCIAS. Barcelona: PDS.
- Morganett, R. (1995). TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA ADOLESCENTES. Barcelona: Martínez Roca.
- Megías, E., Elzo, J., Rodríguez, E., Navarro, J., Megías, I., Méndez, S., (2003). “HIJOS Y PADRES: COMUNICACIÓN Y CONFLICTOS”. Fundación de Ayuda a la Drogadicción –FAD- .
- Bermejo, J. C. (2007): “CÓMO EDUCAR A ADOLESCENTES: GUÍA PARA PADRES”. Santander: Salterrae.
- Castanyer, O.: “ENSÉÑALE A DECIR NO”. Madrid: Espasa Calpe.
- Bowen, M. (1991): “DE LA FAMILIA AL INDIVIDUO”. Barcelona: Paidós.
- Vallet, M. (2006): “CÓMO EDUCAR A NUESTROS HIJOS ADOLESCENTES: UN ESFUERZO QUE MERECE LA PENA”. Barcelona: CISSPRAXIS educación.