



REDES FAMILIARES PARA LA PREVENCIÓN

MANUAL-GUÍA DE FORMADORES

AUTORES:

CARLOS PEIRÓ RIPOLL

JESÚS OLIVER PECE

PAULA MARTÍN



GUÍA DE CONTENIDOS

CARLOS PEIRÓ RIPOLL
JESÚS OLIVER PECE
PAULA MARTÍN

ÍNDICE

Bibliografía	6
I. La Situación del consumo de drogas en la población adolescente	7
II. Efectos y repercusiones de los consumos recreativos	11
III. Factores de riesgo y principales estrategias preventivas	16
IV. Modelo de potenciación	20
V. El mundo evolutivo del adolescente	25
VI. Modelos juveniles actuales	32
VII. Familia y comunicación	36
VIII. Familia y conflicto	42
Anexo. Informar sobre Drogas. ¿Cómo?	47

Edita: CONCAPA

c/ Alfonso XI, 4 - 5º. 280014 Madrid

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

Financia: Ministerio de Sanidad y Consumo



Impresión: Gráficas Villena

Depósito Legal: M32524-2003

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 -.

CAPITULO I: 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.

1.1. EL USO RECREATIVO DE LAS DROGAS

Recientes estudios sitúan a España entre los países europeos con mayor consumo de drogas. Concretamente, el último informe del Observatorio Europeo de las Drogas y las Toxicomanías, correspondiente al año 2007, destaca el elevado consumo de cocaína y cannabis, sobre todo entre los escolares de 14 a 18 años. Éstas son además las sustancias que han sufrido un mayor incremento durante los últimos diez años en nuestro país.

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 2006-07, el porcentaje de escolares con edades comprendidas entre los 14 y los 18 años que declaran haber consumido alcohol y tabaco en el último año alcanza el 74,5% y el 34%, respectivamente. Muy significativo es el espacio que ocupa el cannabis que, siendo como es una droga ilegal, es consumida por el 29,8% de los adolescentes.

	Consumo último año	Consumo último mes
Tabaco	34%	27,8%
Alcohol	74,9%	58%
Cannabis	29,8%	20,1%
Cocaína	4,1%	2,3%
Éxtasis	2,4%	1,4%
Speed-anfetaminas	2,6%	1,4%
Alucinógenos	2,8%	1,4%
Heroína	0,8%	0,5%

FUENTE: ESTUDES, 2006 (PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS)

Pero, más allá de los datos que revelan las prevalencias de consumo, ¿tienen alguna peculiaridad los consumos de drogas de los adolescentes de 14-18 años? La respuesta es afirmativa, la peculiaridad está relacionada sobre todo con los patrones de consumo, esto es, con las formas, las actitudes y las expectativas que conforman estos consumos. Así, aunque estas tres sustancias son las más consumidas tanto en población adulta como juvenil, ambas poblaciones 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 sustancia 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 acaudados 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) **Tiene 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 afiliación 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 una 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, en consecuencia, 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.

1.2. DROGAS Y ADOLESCENCIA

Aunque, como hemos visto, existen distintos tipos de drogas y múltiples combinaciones que configuran el **policonsumo**, la principal característica que comparten todas las drogas es lo que científicamente

se llama "**psicoactividad**", esto es, la capacidad que tienen todas estas sustancias para llegar al cerebro y modificar su comportamiento habitual. Por tanto, de uno u otro modo, todas ellas pueden generar problemas de salud y diversas formas de dependencia.

Ahora bien, cuando estos consumos se producen durante la infancia o la adolescencia los daños potenciales se incrementan notablemente porque pueden incidir en el desarrollo físico, intelectual y afectivo de personas que se encuentran en proceso de formación, condicionando de este modo sus posibilidades de futuro. Los consumos de drogas pueden afectar a múltiples esferas de la vida de los adolescentes: su aprendizaje, su sexualidad, sus relaciones sociales, su salud, su conducta, su entorno de convivencia...

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 13 y los 17 años se produce el inicio del consumo de prácticamente todas las sustancias. Las edades claves se sitúan entre los 15 y los 16 años, las edades centrales de la etapa del desarrollo evolutivo que conocemos como adolescencia.

	Edad media inicio 2004	Edad media inicio 2006
Tabaco	13,2	13,1
Alcohol	13,7	13,8
Cannabis	14,7	14,6
Cocaína	15,8	15,4
Éxtasis	15,6	15,5
Speed-anfetaminas	15,7	15,6
Alucinógenos	15,8	15,5
Sustancia volátiles	14	13,6
Heroína	14	13,6

FUENTE: ESTUDES, 2006 (PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS)

Otras características de la adolescencia actual que contribuye a incrementar los factores de riesgo de los adolescentes 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 adulta. Ahora comienza con la preadolescencia, con una edad muy temprana en torno a los 11-12 años, y finaliza sobre los 19 años. Sin embargo, en la mayoría de los casos, esto no supone la emancipación de la familia que puede demorarse durante muchos años más, por lo que muchos jóvenes continúan con su familia en la fase de juventud (19-24 años) y de juventud prolongada (25-29 años), llegando en no pocos casos a lo que se denomina “tardejóvenes” (30-35 años).

2) Los adolescentes actuales tienen sus propios procesos de inclusión y exclusión y se socializan desde la experimentación grupal a través de lo que se llama el “grupo de iguales”. **Así, la afiliación al grupo y la presión que éste ejerce son básicas.**

De hecho, en los estudios que se han realizado con adolescentes y jóvenes en nuestro país, se constata que, tras la familia que ocupa el lugar más alto en su escala de valores (3,79 puntos en una escala de 1 a 4), le sigue en importancia el grupo de amigos (3,58); después aparecen los estudios (3,25) y mucho más lejos otras cuestiones como la política (1,92) y la religión (1,76). Estos datos se han extraído

de un estudio con jóvenes de la Fundación Santa María realizado en 2005.

3) **El tiempo de ocio y los ritos ligados a la fiesta juegan un papel fundamental en este proceso de socialización.** La “marcha” aporta identidad generacional, sentimiento de pertenencia al grupo, permite la exhibición propia de los adolescentes, facilita la integración...

4) La búsqueda de sensaciones, la experimentación de riesgos, el ansia de transgredir, el placer de jugar con los límites... son conductas propias de ciertos grupos de adolescentes. **La apatía y la falta de estímulos que provoca una sociedad del bienestar**, en la que no se presentan grandes problemas, y la ordenación de la vida en torno a los estudios a lo largo de toda la semana, llevan a muchos jóvenes a buscar emociones fuertes y experiencias “a tope” durante las noches de los fines de semana.

5) En este contexto las drogas recreativas adquieren una extraordinaria funcionalidad. **Posibilitan vivir más intensamente esas escasas horas de ocio del fin de semana en un contexto ajeno al mundo adulto.** Para ello, se administran las distintas sustancias siguiendo un proceso “a la carta” en función del momento de la noche y de los efectos que se buscan alcanzar (desinhibición, expansión, pérdida de control, resistencia al cansancio y al sueño, etc.)

CAPÍTULO II: EFECTOS Y REPERCUSIONES DE LOS CONSUMOS RECREATIVOS

2.1. EFECTOS Y RIESGOS DE LAS PRINCIPALES DROGAS RECREATIVAS

Este tipo de consumo se caracteriza por desarrollarse a lo largo del fin de semana, de forma intensiva, es decir, consumiendo grandes cantidades para conseguir los efectos deseados de la sustancia, con fines lucrativos asociado a la diversión, a salir de “marcha” y con sociedades desarrolladas que tienden al consumo.

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

2.1.1. EL ALCOHOL

El alcohol es la droga legal que más se consume entre los jóvenes. Es la primera de las sustancias con la que los jóvenes experimentan. De hecho, la edad media de inicio son los 13,6 años y la tendencia está descendiendo, por lo que el inicio de estos consumos cada vez es más temprano. Algunos datos que ejemplifican la prevalencia del consumo de alcohol entre nuestros escolares son que el 81% de los estudiantes de 14 a 18 años ha bebido alcohol en el último año y el 65,6%, en el último mes. 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.

Aunque los efectos del alcohol van a depender en parte de factores como: la edad (especialmente en edades donde todavía hay un desarrollo en el organismo), el sexo (afecta más a mujeres), el peso (afectando de modo más severo a personas con menor índice de masa corporal), la cantidad y rapidez de la ingesta (a más alcohol en menos tiempo, mayor intoxicación), la ingesta simultánea con comida (sobre todo de grasas que dificultan la intoxicación) y la combinación de bebidas carbónicas que aceleran la intoxicación; el alcohol produce los siguientes efectos: desinhibición, euforia, relajación, aumento de la sociabilidad, descoordinación motora y del habla y somnolencia.

Entre los riesgos psicológicos se encuentran la dependencia psicológica, sentida como necesidad imperante de beber o, como en el caso de los consumos recreativos, de que llegue el fin de semana o espacios de ocio para llevar a cabo esta conducta. Además, el alcohol suele estar relacionado con comportamientos agresivos en personas que tras su ingesta responden de forma violenta, por lo que

puede desembocar en situaciones conflictivas entre jóvenes o conductas de riesgo como conducir ebrio o mantener relaciones sexuales sin precaución. Hay que tener especial cuidado con las interacciones farmacológicas con el alcohol, más en concreto, con sustancias psicoactivas, como psicofármacos o drogas de síntesis.

Hay que tener en cuenta fenómenos como la tolerancia, es decir, la necesidad de una mayor cantidad de ingesta de alcohol para conseguir el mismo efecto o la dependencia física, consistente en un síndrome de abstinencia caracterizado por ansiedad, temblores, insomnio, náuseas, taquicardia e hipertensión que, en casos extremos, puede conducir a un delirium tremens, en el que la persona llega a sufrir alteraciones sensoriales.

2.1.2. EL CANNABIS

El cannabis es la droga ilegal más consumida en nuestro país. Aunque su edad de inicio se sitúa en 14,5 años de edad, es decir, prácticamente un año más tarde que el primer consumo de alcohol, la edad de inicio ha sufrido un grave descenso y los datos apuntan que va a seguir descendiendo.

En los últimos tiempos se ha generado una gran confusión en torno al uso terapéutico de los derivados del cannabis. Se ha pretendido en ocasiones, relacionar la posible capacidad terapéutica de uno de sus 60 cannabinoides activos que mantiene la marihuana 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. Los efectos que los jóvenes pretenden conseguir con su consumo son: relajación, desinhibición, hilaridad (risa tonta), alteraciones sensoriales, etc.

Los riesgos psicológicos son ralentizamiento del funcionamiento motor y cognitivo, disminuyendo su capacidad de aprendizaje, concentración y memoria. Especial atención al desarrollo de trastornos psiquiátricos, como la esquizofrenia, que se podría dar en casos con predisposición genética. Otro de los riesgos psicológicos en grandes consumidores de cannabis

es el llamado “síndrome amotivacional” que consistiría en un estado de pasividad, indiferencia y apatía, caracterizado por una disfunción generalizada de las capacidades cognitivas, interpersonales y sociales durante un prolongado espacio de tiempo.

En los riesgos orgánicos, encontramos que refuerza los riesgos del tabaco, puesto que su forma de consumo es mezclada con este, con una pauta de inhalación profunda y sin filtro. Además, encontramos problemas cardiovasculares, reducción de la actividad del sistema inmunitario, consecuencias respiratorias, como tos crónica y bronquitis, y del sistema endocrino, alterando las hormonas responsables del sistema reproductor. Por último, como el hachís suele combinarse con alcohol, sus efectos se multiplican, pudiendo favorecer la aparición de lipotimias.

2.1.3. LA COCAÍNA

La cocaína es una de las drogas ilegales más consumida por los jóvenes, detrás de otras sustancias, como el alcohol y el hachís y, por tanto, la segunda droga ilícita más consumida en España. La edad media de inicio de consumo es de 15,6 años. Sin embargo, la franja de edad que más la consume es la de los chicos entre 20-24 años, debido en parte, al alto coste económico, por lo que sería menos accesible para una población más joven sin poder adquisitivo.

La cocaína es una droga psicoestimulante consumida generalmente en nuestro país por inhalación (clorhidrato de cocaína). 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.

Es un psicoestimulante muy potente que mantiene al organismo en una activación muy alta, por ello entre sus riesgos está, en el plano psíquico, la gran dependencia psicológica del consumidor, pues requiere de la sustancia para mantener esos mismos niveles de activación, ya que como otros psicoestimulantes, su función es aguantar más sin dormir las noches de los fines de semana.

A nivel orgánico, el consumo de cocaína produce disminución de la fatiga, pérdida de apetito, insomnio y aumento de la presión arterial. Su consumo prolongado puede producir perforación del tabique nasal, sinusitis e irritación de la mucosa nasal, además de enfermedades cardiovasculares (infartos/ hemorragias cerebrales).

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 su demanda de tratamiento por abuso de esta sustancia está aumentando, llegando incluso a superar a la demanda de tratamiento por heroína.

2.1.4. 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 llamadas “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 está usando en otros ambientes sociales.

Los efectos que se buscan con esta sustancia son sociabilidad, empatía, euforia, sensación de autoestima aumentada, inquietud y deseo sexual. Sin embargo, una vez que desaparecen los efectos buscados, es decir, una vez pasados los efectos de la dro-

ga, los riesgos a corto plazo son sensaciones de ansiedad, de agitación, irritabilidad, alteraciones del sueño y estados depresivos. En ocasiones, se puedan dar crisis de ansiedad o alteraciones psicóticas.

Los riesgos a nivel orgánico, durante el consumo de la sustancia son taquicardia, sudoración, deshidratación e hipertermia, producidos por la activación del organismo al que se fuerza para aguantar bailando toda la noche.

2.2. REPERCUSIONES DE LAS DROGAS RECREATIVAS

El consumo de sustancias genera una gran variedad de consecuencias que podemos dividir en 2 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.

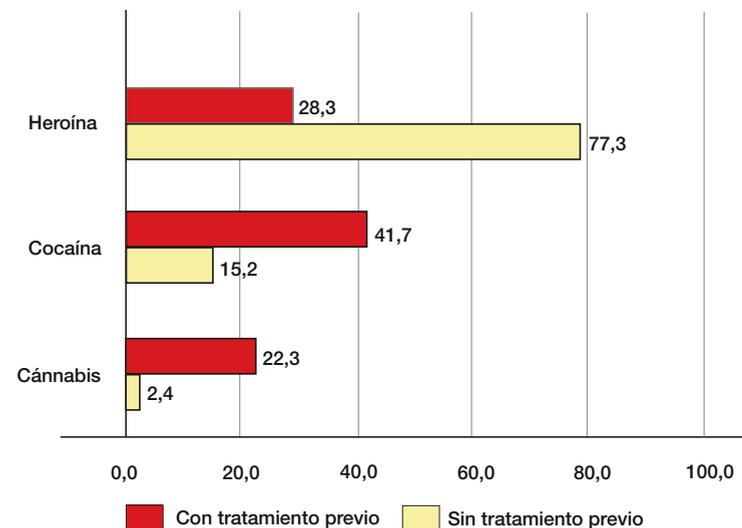
2.2.1. SOBRE LA SALUD:

2.2.1.1. Las demandas de tratamiento por adicción a las drogas.

Según los datos de los últimos años, se constata un descenso en el número de admisiones a tratamiento por heroína, mientras que aumenta por cocaína, y en menor proporción, por cannabis.

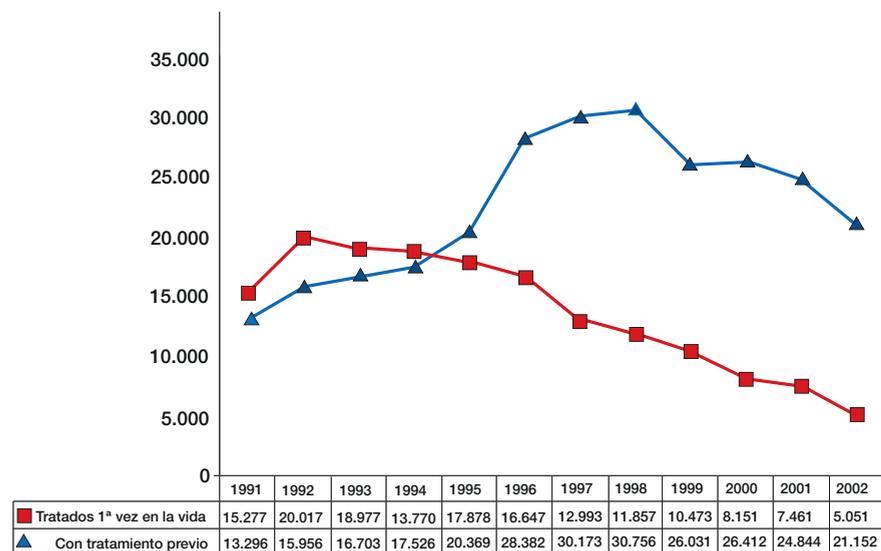
En resumen, cabría hablar de una diversificación de la demanda en función de la droga principal que la suscita. Así, se ha pasado de una situación hegemónica de la heroína a una situación más compleja como la actual donde hay que adaptarse a los nuevos perfiles de consumidores y que ya está teniendo una clara repercusión en la estructura y el funcionamiento de las redes asistenciales de drogas de nuestro país. Gráficas:

Droga que motiva el tratamiento. España, 2002

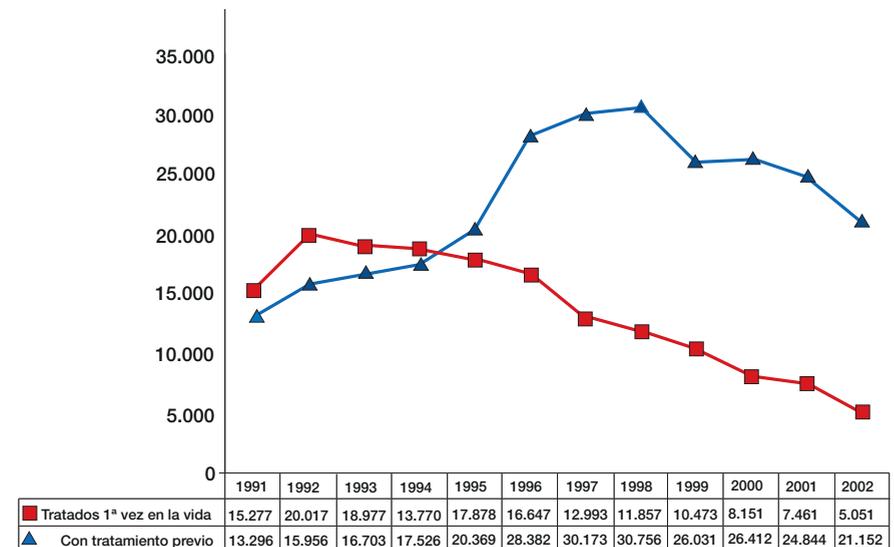


Fuente: Observatorio Español sobre Drogas. Indicador Tratamiento

Evolución del número de tratados por abuso o dependencia de heroína en España, 1991-2002



Evolución del número de tratados por abuso o dependencia de heroína en España, 1991-2002



CAPÍTULO III: 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.

3.1. 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.

3.1. TIPOS DE FACTORES DE RIESGO

En función de donde se sitúen esos factores de riesgo 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 persona. 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 coti-

diana. En la vida de nuestros hijos, sería 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, etc.

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.

3.1.2. FACTORES DE RIESGO FAMILIAR

El consumo de drogas parental y las actitudes positivas hacia su uso es uno de los factores de riesgo. En 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. El modelado juega un papel fundamental a la hora de adquirir conductas por parte de nuestros hijos, por lo que será importante el modelo de referencia para ellos.

Otro factor de riesgo serían los conflictos familiares. Cuando hay una situación de conflicto o una ruptura familiar, se incrementa el riesgo tanto de conductas delictivas como para conductas de uso de drogas.

El desapego emocional también es un factor relevante. Cuando dentro de una familia las relaciones entre padres e hijos no son de cercanía, se incrementa el riesgo de uso de drogas.

Respecto a la historia familiar, si el niño se ha criado en una familia con historia de alcoholismo, el riesgo de tener problemas con el alcohol u otras drogas de incrementa.

Por último, unos estilos de educación parental inadecuados pueden afectar al desarrollo de la personalidad y al consumo de drogas. Cuando las prácticas de manejo de la familia se caracterizan por expectativas para la conducta poco claras, escaso control y seguimiento de sus conductas, pocos e inconsistentes refuerzos para el comportamiento adecuado y castigos excesivamente severos e inconsistentes para el comportamiento no adecuado, estamos influyendo negativamente en el desarrollo saludable de nuestros jóvenes.

3.1.3. FACTORES DE RIESGO ESCOLAR

En el dominio escolar, un factor de riesgo es el 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 otro lado, estaría el bajo 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, aumentando así el riesgo de abuso de sustancias.

Por último, una temprana conducta antisocial en la escuela sería otro factor de riesgo. Un niño que desde la escuela muestra comportamientos agresivos, tenderá al aislamiento, abandono o hiperactividad y se incrementarán los problemas en la adolescencia.

4.2. LA PREVENCIÓN

4.2.1. LA PREVENCIÓN: DEFINICIÓN Y OBJETIVOS

La prevención de drogodependencias es un proceso activo de implementación de medidas dirigidas a modificar y mejorar la calidad de vida de los individuos, fomentando el autocontrol y la resistencia ante la oferta de drogas.

Los objetivos de la prevención son:

- Reducir el consumo abusivo de las drogas recreativas
- Eliminar los daños asociados a tal consumo
- Demorar el inicio temprano del consumo de drogas
- Demorar o reducir la iniciación al consumo de sustancias que se consideran "puertas de entrada y transición" a otras drogas más dañinas.

3.2.2. TIPOS DE PREVENCIÓN

La prevención se clasifica tomando como base el riesgo que soporta la población a la que van dirigidos, partiendo de la constatación de que no todas las personas se hallan sometidas al mismo nivel de riesgo en relación con las drogas y sus usos problemáticos. Así, los programas preventivos pueden clasificarse en:

a) **Universales:** dirigida a la población general o a un grupo amplio de personas.

b) **Selectivos:** dirigida a un segmento de población concreto donde encontramos factores de riesgo relacionados con el consumo de drogas.

c) **Indicados:** dirigida a personas que ya muestran consumos de drogas, que se dirigen tanto a los consumidores como a los experimentadores, por tanto, a individuos de alto riesgo.

3.2.3. ESTRATEGIAS PREVENTIVAS

Las principales estrategias son:

3.2.3.1. ESTRATEGIAS INFORMATIVAS

Son campañas dirigidas a la población general para informar y sensibilizar sobre las consecuencias

adversa del consumo. También hay campañas que da información selectiva a grupos específicos, como las dirigidas a los adolescentes.

Los métodos que utilizas estas estrategias son los anuncios publicitarios, pósters, folletos, etc.

Con estas estrategias, si bien pueden producir un incremento en los conocimientos objetivos sobre las drogas, esto no se traduce en un cambio de actitudes y comportamientos.

3.2.3.2. ESTRATEGIAS EDUCATIVAS

Estas estrategias tienen como objetivo modificar la percepción de normalidad y actitudes pro-consumo. 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, mejorar la autoestima, asertividad, etc.

Los estudios han demostrado resultados efectivos sobre la conducta así como sobre las variables relacionadas con la ausencia del consumo de drogas.

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:

- Incluir Educación para la Salud como asignatura transversal en el proyecto escolar. De esta forma se estaría trabajando la prevención de drogas de forma continuada, global e interdisciplinar.
- Detectar a menores en riesgo desde la escuela.
- Implicar a las familias dentro del proyecto escolar promoviendo factores de protección, desarrollando habilidades de comunicación familiar, de relación afectiva y de establecimiento de normas y límites en la familia.

3.2.3.3. 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.

Sin embargo, estos programas tendrán que estar integrados en una estrategia preventiva más amplia para que por sí se puedan considerar estrategias preventivas.

3.2.3.4. REDUCCIÓN DE DAÑOS

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 más adelante, 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 o 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.

3.2.3.5. ESTRATEGIAS DE PROTECCIÓN Y CONTROL

Son medidas legales que regulan tanto la oferta, como la demanda, del alcohol y otras drogas. Estas son las más importantes:

- Limitación de edad para acceder al alcohol
- Limitaciones en cuanto a la oferta, venta y consumo (prohibiciones horarias, de consumos en la vía pública, multas por posesión y venta de sustancias...)
- Regulación de la publicidad directa e indirecta (especialmente de la publicidad de tabaco y alcohol en franjas horarias normales)
- Sanciones a la conducción asociada al consumo de drogas
- Impuestos especiales para drogas legales

3.3. CONCLUSIONES SOBRE 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.

- Sólo 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.

- Se incrementa la eficacia si se integra la intervención familiar. Los programas preventivos que van dirigidos al conjunto de la familia tienen un mayor impacto.

Como prioridades en la prevención tenemos:

- 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 que incrementen la percepción de riesgo
- Generar contextos recreativos saludables

CAPÍTULO IV: MODELO DE POTENCIACIÓN

4.1. MODELO DE POTENCIACIÓN

Este modelo plantea la posibilidad de aprendizaje de habilidades, capacidades, herramientas y respuestas, útiles para la vida. Define una estrategia general de adquisición de estas cualidades a través de un proceso general y gradual en su incorporación, experimentación y desarrollo.

Parte de los supuestos respecto a la persona de forma que la considera moldeable, manejable y educable, en función de sus experiencias, sus oportunidades y posibilidades de aprendizaje, tanto general, como de aspectos concretos. Realiza las actividades **necesarias para capacitar al individuo en su vida cotidiana, en las relaciones que mantiene y en la resolución de las situaciones que se pueden producir en su actividad diaria.**

Considera que en la interacción humana, a todos los niveles, se producen la adquisición de las competencias personales necesarias para su evolución, y, que depende de las circunstancias internas y externas a él, que se vayan adquiriendo los recursos necesarios para su desarrollo o generándose déficits o carencias.

Identifica al individuo como el protagonista principal y depositario último de este proceso, en el que el entorno y las personas que lo componen se convierten en los elementos favorecedores en la consecución de los objetivos que se han de lograr.

4.1.1. APRENDIZAJE

El Modelo de Potenciación se crea para estruc-

turar, organizar y promover de manera pautada, objetiva y evaluable, la totalidad de los **recursos personales y sociales útiles** para la vida individual y colectiva del sujeto.

Es, por tanto, un conjunto estructurado de actividades, procesos y dinámicas, que dan pie a que sean desarrollados esos recursos personales y sociales. Se articula desde el aprendizaje social en el que el individuo desarrolla sus destrezas.

4.1.2. OBJETIVOS

El objetivo central del Modelo de Potenciación consiste en la **consecución de los procesos de maduración adaptativa** de la persona, en nuestro caso de los adolescentes y jóvenes, que favorecen las conductas de participación, manejo, adecuación y control de ellos en la relación con su entorno.

Tiene como fin principal que el sujeto actúe de manera autónoma, eficaz y relevante en su vida, abordando, decidiendo y resolviendo las situaciones que tiene ante sí, de manera que vaya consiguiendo los objetivos evolutivos de manera armónica y saludable.

4.1.3. EDUCADORES PARA EL MODELO DE POTENCIACIÓN

El Modelo desde sus medios de trabajo y procedimientos de actuación, es un elemento esencial para el aprendizaje y desarrollo de las capacidades y habilidades. Es el referente de los objetivos centrales de los procesos de aprendizaje y las vías para desarrollarlo,

así como el individuo que, en sí mismo, representa el modelo a seguir por los demás, y como monitor o responsable, es el encargado de trasladar a los alumnos los fines esenciales de su trabajo.

Por ello será percibido por los participantes con lo que se relacione, como el promotor de las actividades y dinámicas a realizar en función de sus objetivos, propuestas y evaluación de necesidades. E, igualmente, como el modelo a seguir por los asistentes en su manera de plantear y resolver los dilemas que son trabajados en las sesiones o actividades.

Los **objetivos generales del educador** pueden resumirse en las siguientes:

- Organización de actividades de ocio y tiempo libre.
- Potenciar en niños y adolescentes el crecimiento en libertad y autonomía.
- Favorecer las experiencias que enriquezcan su desarrollo: educar, aprender a relacionarse, convivir, transmitir valores, facilitar recursos.

Los **instrumentos** con los que cuenta para llegar a los objetivos son:

- Actividades lúdicas, juegos, actividades deportivas.
- El modelado de los comportamientos, creencias, emociones e intereses de los participantes con los que trabaja.
- La utilización del refuerzo positivo y negativo ante las conductas que surgen desde las acciones que realiza.

Sus principales **cualidades como educador** deben ser:

- Su capacidad de motivar a los asistentes en las dinámicas, en su participación y en el aprendizaje de las destrezas que son impartidas.
- El manejo de las relaciones con ellos basado en el conocimiento amplio y significativo de los chicos.
- Su capacidad de empatía creando un clima de relación cálido, cercano y distendido.
- Sus estilos de relación, en las que evitando el

“colegueo” o la dureza, sepa transmitir con eficacia la asertividad.

4.2. FASES EN EL DESARROLLO DE UN PROYECTO

En la prevención, abordaje y desarrollo de un programa de intervención hay diferentes fases de desarrollo, si deseamos que se produzca de forma gradual y eficaz la consecución de los objetivos que nos planteamos.

Muchas veces pensamos que los principios y fines que propiciamos y conseguimos, asequibles, instaurados y habituales para nosotros, son aspectos de fácil adquisición para los demás. La experiencia nos dice una y otra vez que la realidad no es esta, y que **debemos valorar con especial atención los pasos** en la preparación del trabajo a realizar, así como **el conocimiento del fenómeno del que nos vamos a ocupar.**

Por ello, suponen trabajos significativos aquellos destinados a la planificación, los objetivos, el perfil de las personas de las que nos vamos a ocupar, el modelo adecuado de educador o educadores que intervendrán, las fases de implementación del programa, y la evaluación inmediata y posterior de los fines perseguidos.

A continuación exponemos las FASES CARACTERÍSTICAS que deben componer el programa de actuación:

- Conocimiento del fenómeno a prevenir.
- Conocimiento de las características de la población a intervenir.
- Definición de nuestro objetivo final.
- Definición de los objetivos específicos.
- Decisión de las actividades a realizar.
- Establecimiento de la secuencia de actividades.
- Diseño del procedimiento de evaluación de la eficacia.
- Revisión del programa en función de los resultados.

4.2.1. CONOCIMIENTO DEL FENÓMENO A PREVENIR

En los otros capítulos viene muy detallados y tratados con suficiente profundidad la problemática entorno al consumo de drogas en la población actual, y, especialmente en los jóvenes de nuestra sociedad. Remitimos al formador a dichos apartados para cumplimentar esta primera parte del programa de trabajo.

4.2.2. CONOCIMIENTO DE LAS CARACTERÍSTICAS DE LA POBLACIÓN A INTERVENIR

El conocimiento en profundidad de la población joven, es uno de los factores clave del éxito del programa. Para ello proponemos los siguientes aspectos a trabajar:

1. EDAD

Tanto las características evolutivas de las etapas en las que se encuentran, diferenciado un pubescente de un adolescente o un joven, supone identificar con claridad y discernir entre las distintas necesidades y motivaciones de unos y otros, comprender sus reacciones y conductas, priorizar los aspectos centrales de los accesorios, e identificar las dianas a las que deberemos dirigir nuestras actividades.

Igualmente, detectar sus intereses principales en el momento vital en el que se encuentran, identificar sus pensamientos sobre los consumos o los consumos mismos, si se han producido, facilitará el ajuste y adaptación de los objetivos que nos hemos de plantear.

Diferenciar la forma de percibir la realidad y el mundo que le rodea, desde la constatación del momento vital en el que se encuentra, facilitará la adecuación de los mensajes, el estilo de intervención y los objetivos principales de las acciones planeadas.

2. RECURSOS

El análisis de las habilidades que la población objeto de trabajo del programa, nos ofrecerá una

“lista” de realidades, con aquellas que ya han sido logradas, y aquellas que muestran algún déficit o carencia. Se ofrece a continuación una relación de las más importantes:

- RECURSOS Y HABILIDADES:

Capacidad de autocontrol
Habilidades sociales
Formas en la toma de decisiones
Capacidad crítica
Estilo de pensamiento
Expresión de sentimientos

- CREENCIAS SOBRE SUSTANCIAS:

Opiniones
Actitudes
Información
Mitos y tabúes

- FACTORES DE RIESGO:

Dificultades generales
Dificultades específicas
Fracasos
Problemas psicológicos
Problemas familiares

- CARACTERÍSTICAS DEL ENTORNO:

Barrio y ciudad
Nivel económico
Estilo de ocio
Equipamientos
Espacios disponibles

4.2.3. DEFINICIÓN DE NUESTRO OBJETIVO FINAL

Como hemos visto en los capítulos dedicados específicamente a las drogas, hay varios objetivos que nos podemos fijar en el trabajo de prevención ha proponer. Nosotros nos situamos en aquel que pretende incluir a **los jóvenes y adolescentes y a sus familias en las actividades preventivas, en el ideal del no consumo.**

Para ello, deberemos llevar a cabo la totalidad de acciones que supone la prevención, y de la manera en

la que el Modelo de Potenciación propone. Se ha de trabajar tanto en el ámbito escolar como en el familiar, en actividades de ocio y asignaturas regladas, en foros para padres y profesores como en las sesiones limitadas a los chicos y alumnos.

4.2.4. DEFINICIÓN DE OBJETIVOS ESPECÍFICOS, ACTIVIDADES A REALIZAR Y SECUENCIA

En nuestra idea de partida de las redes familiares de prevención, nos centraremos en las acciones formativas que supone trabajar con los padres desde las asociaciones de padres de alumnos, y planteamos actividades formativas para que estos sean mejores conocedores del mundo del consumo de sustancias actual. Por ello los objetivos concretos de la formación serán:

- Identificar y explicar los **estilos de consumos mayoritarios.**

- **Conocer las sustancias** y sus efectos.
- **Reconocer las repercusiones** psicológicas, sanitarias, sociales y familiares de los consumos.
- Identificar **los factores de riesgo** predominantes que inciden en el consumo.
- Conocer los **modelos de prevención** más eficaces.

Para ello han de estructurarse una serie de actividades formativas coordinadas con los padres que tengan como fin los objetivos propuestos anteriormente. En dicho sentido se proponen tres módulos de trabajo específicos, que divididos en sesiones de una hora, abordan contenidos concretos a trabajar.

MODULO 1: CONOCER EL MUNDO DE LOS CONSUMOS

- Sesión 1ª:**
Realidad del consumo en la adolescencia actual
- Sesión 2ª:**

Sustancias y efectos principales de cada una.
Repercusiones de los consumos habituales.

- Sesión 3ª:**
Factores de riesgo y protección generales.
Factores de riesgo y protección familiares.

•MODULO 2: CLAVES EVOLUTIVAS

Sesión 4ª:
Conocimiento del desarrollo evolutivo del adolescente.

Etapas, hitos centrales y necesidades.
El grupo de iguales y las diferencias.

Sesión 5ª:
Formas de comunicación y relación familiar adecuadas a cada etapa: La comunicación bidireccional.

La comunicación y el manejo de la autoridad.
Negociaciones y acuerdos.

MODULO 3: MODELOS JUVENILES

Sesión 6ª:
Tipología y caracterización de los modelos.
Estilos de vida e ideales de cada modelo.
Riesgos posibles y formación preventiva.

Sesión 7ª:
Percepción de los consumos.
Tendencias en la resolución de conflictos mediante consumos.

MODULO 4: HABILIDADES FAMILIARES

Sesión 8ª:
Estresores en la vida familiar.
Manejo y práctica.
Sesión 9ª:
Operar en familia con las críticas y las autocríticas.

El manejo de los conflictos y la ira.

Sesión 10:

Fórmulas en la tomas de decisión conjuntas.
Habilidades básicas de comunicación.

4.2.5. DISEÑO DEL PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE LA EFICACIA DEL PROGRAMA Y EVALUACIÓN.

La evaluación de la eficacia del programa consta de dos fases:

1ª: **Evaluación de la formación.** Se incluye en el apartado de anexos los cuestionarios concretos para cada sesión en la que los padres han de reflejar los avances y resultados de las sesiones formativas recibidas, divididas por los módulos que la componen.

2ª **Evaluación de las tareas y aplicación de las habilidades.**

En cada módulo se encargan diferentes actividades a los padres, tanto a nivel de conocimiento del medio, como de práctica de habilidades en sus hogares, que son posteriormente revisados y trabajados en las diferentes sesiones. Se incluyen en el apartado de anexos.

Recogidas ambas evaluaciones, los promotores y formadores se reúnen para revisar la información recibida, y en un análisis pormenorizado de toda ella, la contrastan con el objetivo general y los objetivos específicos planteados en el programa, desde la perspectiva de la eficacia de la formación y las actividades formativas y tareas encomendadas en su consecución.

CAPÍTULO V: EL MUNDO EVOLUTIVO DEL ADOLESCENTE

5.1. 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 ajenas. 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”, se considera 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 los 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 de-

sarrolla las conductas de riesgo en relación con los consumos recreativos.

5.2. 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.

Desde esta lectura del curso evolutivo del joven, como dato destacable y especialmente significativo, reflejando las conclusiones de las más importantes investigaciones al respecto, en las que se deducen las dificultades para que el individuo joven entre y se adapte a las circunstancias del mundo adulto, se pueden identificar las claves macrosociales actuales que nos llevan a interpretar que los “parones” o trabas evolutivas se circunscriben al paso de la segunda a la tercera estancia, pues, siguiendo estos análisis, aquello que resulta más preocupante de sus conclusiones, son las figuras del “adolescente perpetuo”, definido como aquel cuyas costumbres, modos, formas de vida e ideales, son los característicos exclusivos de la segunda etapa.

5.2.1. LA PUBERTAD.

Ceñida a la variabilidad propia de los individuos, se puede decir que esta etapa engloba a los chicos 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 las 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 empezando 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 eyacuación
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

Chicas	Edad promedio		Chicos
Menarquia (primer periodo menstrual)	12 ^{1/2}	14 ^{1/2}	Crecimiento máximo de músculos, órganos y estructura ósea (hombres)
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	Fantasia y fantaseo.

En relación con los padres, estos cambios empiezan a suponer el final de una forma de relación más característico de la infancia, y se han de preparando y probando los estilos más adecuados propios 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.

5.2.2. 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 previsibles. 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 inter-

nos posibles, como de los tipos de relación que suponen estos, modifican de manera radical las expectativas vitales

La situación que se conforma entonces, tiene unas características singulares. Un cuerpo adulto, una mente por crearse, unos deseos impetuosos de vivir, y el adolecer de un proyecto de vida propio y diferenciado.

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 consecución, 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, y a la irrefrenable búsqueda de sensaciones. Sus actitudes muchas veces sobrevaloradas -como si ya lo supiera todo-, de desdén -como si ya hubiera decidido todo-, y de exagerada crítica -como si estuviera de vuelta de todo-, no son sino diferentes disfraces más o menos aceptables, con los que intenta hacerse creíble a los demás, con esta nueva forma de “estar” que está llevando a cabo. Cree que para ser él mismo, necesita separarse de los modelos paternos y adultos.

Las fuerzas que se ponen en movimiento en la adolescencia, que no pueden ser reducidas solamente a la sexualidad, sino que han de ampliarse a todo lo relacionado con la vida, son, en un sentido, de carácter profundo, y, por otro, de carácter puramente irracional: amor, placer, juegos, diversión, verdad, libertad, conquista, misterio, etc. 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	Rebelión y/o reafirmación

Sexualidad	Práctica y experimental. Ins-crita en su grupo de iguales. Inestable
Nuevos referentes	Ídolos de vida
Actividad interna	Experimentación

Completan este conjunto, los discursos y mensajes idealistas de los adolescentes que, desde sus formas más altruistas y aparentando cierta ingenuidad, proponen formas de vivir ideales, caracterizados por seguir los patrones de sus ídolos de vida.

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 manejarlos, e intentan de diferentes maneras volver a los momentos anteriores en los que los comportamientos y las relaciones eran más previsibles y estables.

Sin embargo, la actitud más adecuada consiste en aceptar lo cierto del cambio en sus hijos, y legitimar que estos empiezan a hacerse “mayores” y, por tanto, predisponiéndose a modificar ciertos aspectos en lo familiar, en sus relaciones con ellos, y en la manera de abordar las nuevas situaciones que se van creando. Así, los factores más idóneos que se han de propiciar serán:

— **Legitimación de un espacio propio** y diferenciado de lo familiar en su desarrollo, favorecedor de los cambios que han de experimentarse en el periodo.

— **Priorización en las relaciones educativas** de los objetivos centrales en el desarrollo personal del adolescente, frente a otros aspectos que voluntariamente son colocados en segundo plano.

— Práctica de una forma de educar en la que se relaciona **la libertad con el ejercicio de la responsabilidad**.

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.

5.2.3. 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 viviendo 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.

Engloba como etapa todos los objetivos que la adolescencia tiene como fase evolutiva, culminando los procesos iniciados en la pubescencia y poniendo fin a las crisis acaecidas a lo largo de todo el periodo.

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, deberían de ser acompañados por el entorno, haciéndose más viable su consecución. La realidad no siempre es esta, pues solo entorno a un 20% de jóvenes son económicamente independientes de sus padres, y solo menos de la mitad de los jóvenes entre 25 y 29 años están emancipados de ellos. 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.

Es más difícil englobar a los jóvenes de este periodo en características identificativas propias, pues a esta edad la amalgama de prototipos, en la práctica, se amplía de la misma forma que en el mundo adulto.

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. Son en general perseverantes, incluso obstinados, en la persecución de un fin que se propongan, acusando a los adultos de conformismo o falta de espíritu de aventura.

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 grupos 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, y por tanto, 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 sí mismo capacidad suficiente para realizarlo.

Son interesantes aquellas formas de comunicación y relación con ellos que supongan acerca-

miento, 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.

CAPÍTULO VI: MODELOS JUVENILES ACTUALES

6.1. INTRODUCCION.

Se aporta en este capítulo, las 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 ajustes o 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 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.

6.2. 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.

6.2.1. VENTAJISTA / DISFRUTADOR

Se caracteriza por ser el aspecto más vividor de la adolescente. De tipo presentista, 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 “sexuado” 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.

6.2.2. INCÍVICO / DESADAPTADO

En este grupo se reúnen aquellas de características antisociales, con actitudes de rechazo a lo normativo y establecido, y con conductas, frecuentemente, agresivas y violentas. Reunidos, muchas veces, entorno a ciertos grupos musicales, suelen llegar al límite en 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.

6.2.3. INTEGRADO / NORMATIVO

Tomando como referencia los estilos de vida estándares del mundo adulto, estos serían los que más 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.

6.2.4. ALTERNATIVO

Este grupo se diferencia por el carácter no “convencional” o “institucional” de su manera de vivir y de pensar. Radicalizado en sus posturas “antimoda”, manifiesta cierta crispación y rechazo por seguir la corriente al mundo adulto de referencia, adoptando actitudes de claro rechazo a los valores de este. Especialmente preocupado por la ecología y el antimilitarismo, se define con frecuencia por el carácter ideológico, humanista, especialmente solidario y proclive a las ONG’s de sus planteamientos. Abierto al medio y a las relaciones interpersonales y grupales, no cierra 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.

6.2.5. RETRAÍDO

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

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

6.3. ACTIVIDADES PREVENTIVAS EN CADA MODELO.

Ajustándolas a las diferencias de edad y curso evolutivo, y 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	Variedad de estímulos Responsabilidad en lo colectivo Superficialidad relacional Expectativas de beneficio propio en las relaciones sociales	Capacidad autocrítica Compromiso y responsabilidad personal Dificultades en la demora del placer Asertividad Autocontrol de la impulsividad
TIPO 2: INCÍVICO / DESADAPTADO	Altruismo y sentido de pertenencia Vivencia normativa positiva Prejuicios respecto del entorno	Expresión de sentimientos Positivos Visceralidad Afectividad Dificultades en la toma de decisiones Capacidad autocrítica Experiencia propia de autoridad
TIPO 3: INTEGRADO / NORMATIVO	Actitudes de ayuda y rescate personalmente comprometidas	Capacidad autocrítica Sentido de heroicidad
TIPO 4: ALTERNATIVO	Excesivamente socializado Beligerancia social y frentismo Criticismo	Pseudodiferenciado del mundo adulto Experiencia propia de autoridad

PROTOTIPO	EXPERIENCIA SOCIALES-CARENCIAS	HABILIDADES PERSONALES-CARENCIAS
TIPO 5: RETRAÍDO	Altruismo y sentido de pertenencia Variedad de estímulos recreativos Experiencias colectivas gratificantes Escasez de grupos de iguales	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, las funciones que cumplen en ello y la historia y biografía de la familia en cuestión. Muchas veces, para este fin, es conveniente que los padres escu-

chen 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 las que ellos nos informan y concretan sobre la manera en que los hijos han actuado y se han comportado, abriendo con ello a los padres a diferentes realidades de sus hijos.

CAPÍTULO VII: FAMILIA Y COMUNICACIÓN

7.1. 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

7.1.1. LOS CINCO PRINCIPIOS DE LA COMUNICACIÓN

A) 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, inapetencia para hablar; siempre le vamos a comunicar algo, aunque no tengamos intención de hacerlo.

B) 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. Por ejemplo, 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 auto-

ridad 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 tontería?"; "cuando me hablas así, me haces daño"; o "siento que a veces te agobia, y lo siento, pero quiero que sepas que aún quiero apoyarte y cuidarte".

C) 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.

D) 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.

E) 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.

7.1.2 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 tuvimos una conversación con nuestros hijos, ¿de qué hablamos?

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

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

- a) ¿La relación con sus amigos o con alguno en concreto?
- b) ¿Qué hacen con sus amigos?
- c) ¿Alguna cuestión relacionada con el tabaco, el alcohol u otras drogas?
- d) ¿Música? (Por ejemplo: un tipo de música o grupo musical que les gusta)
- e) ¿Su opinión acerca de un tema en concreto? (política, noticias de actualidad, religión)
- f) ¿Su pareja o alguien que les gusta?
- g) ¿Alguna cuestión relacionada con los estudios?
- i) ¿Normas de convivencia, horarios...?
- h) ¿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.

7.1.3 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, ojear 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 deprimes 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 amiga 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. O bien 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.

7.1.4. 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 parrá", 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 desastre!" 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?”

7.1.5. APRENDER A RECIBIR CRÍTICAS

Cuando practicamos un estilo constructivo o positivo en la familia, no debería extrañarnos a los padres que los hijos utilicen las críticas constructivas con nosotros. Lejos de parecernos molesto, debemos con-

siderarlo 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 aprendizaje 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 **destruktiva**, 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 nues-

tro 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?”

7.1.6. 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.

CAPÍTULO VIII: FAMILIA Y CONFLICTO

8.1. 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.

8.1.2. LAS CONSECUENCIAS DE PERDER EL CONTROL

Es importante limitar al 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 inhiba (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.

8.1.3 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 demás 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 “termostato” 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 comunicación 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...”.

8.2. 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 cardíaco, 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**.

8.3. 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 conse-

cuencias 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

8.4. 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 comunes y propias. 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.

8.5. 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:

1. 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.

2. 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.

3. 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 fomentarles 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 (Ej.: videoconsola) con el compartido, favoreciendo la integración y las relaciones grupales.

Identificar las actividades de ocio nocivas 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?

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 plantearnos 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”.

1. ¿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.

2. ¿Cuándo debe informar?

Igual que quien informa debe acercarse lo más posible a un perfil adecuado, los momentos y frecuencia de los actos “informativos” 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.

3. ¿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 sobre?:
- ¿Qué entienden por drogas?
- ¿Qué entienden por drogodependencia?
- ¿Qué función cumplen?
- ¿Por qué se consumen?
- ¿Qué sustancias son drogas y sus efectos?

4. ¿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 les 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.

5. 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 dialogante, 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 “informativos”, 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 consumos, 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.

6. Resumen del trabajo de informar.

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

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

2.- 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.

3.- 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.



GUÍA DE APOYO A LOS FORMADORES DE GRUPO

CARLOS PEIRÓ RIPOLL
JESÚS OLIVER PECE

ÍNDICE

Bibliografía	54
Introducción	55
I. La personalidad	56
I.II. La Comunicación Verbal: La Charla	56
I.III. La Comunicación No Verbal:	57
II. Cómo conducir el grupo	60
III. Actividades y Dinámicas de Grupo	61
Dinámica de Presentación	61
Debate sobre Drogas	62
El Puzzle	63
La Mochila	64
El Ciclo de la Vida	66
La Comunicación en la Familia	67
Aprender a hacer Críticas de forma Constructiva ..	68
Caso Práctico. Comunicación y Resolución de Conflictos	69
Caso Práctico. El Control de la Ira	70
Ocio y Tiempo Libre	72
Hablar de Drogas	73
¿Qué hacer ante un posible caso de consumo de Drogas	74
Anexos	75

Edita: CONCAPA

c/ Alfonso XI, 4 - 5º. 280014 Madrid

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

Financia: Ministerio de Sanidad y Consumo



Impresión: Gráficas Villena

Depósito Legal: M32524-2003

BIBLIOGRAFÍA

CASTANYER, O. (1996). La asertividad: expresión de una sana autoestima. Bilbao: Desclée de Brouwer.

MICUCCI, J. A. (2005). El adolescente en terapia familiar. Buenos Aires: Amorrortu.

MUSITU, G. (2001). La familia y la educación. Barcelona: Ediciones Octaedro.

WASHTON, A. M. (1995). La adicción a la cocaína: tratamiento, recuperación y prevención. Barcelona: Paidós.

INTRODUCCIÓN:

El presente manual de formadores pretende servirte de guía y apoyo en la conducción del curso de Redes familiares para la prevención de drogodependencias.

- En primer lugar, abordaremos algunas propuestas que te van a ayudar a realizar una buena presentación los contenidos del curso.

- En segundo lugar, vamos a examinar algunos aspectos a tener en cuenta a la hora de conducir los grupos de padres.

- En tercer lugar, se describirán, paso a paso, distintas actividades de grupo con las que podrás complementar y dinamizar los contenidos a impartir.

- Por último, en los Anexos, se adjuntan los materiales necesarios para poder realizar las actividades y dinámicas de grupo propuestas.

Dirigir los grupos de padres del Curso de redes familiares para la prevención es una oportunidad de aprendizaje única. Deseamos que este manual sea el punto de partida a partir del cual tengas muchas experiencias grupales satisfactorias.

CÓMO PRESENTAR LAS SESIONES

Vamos a analizar algunos aspectos a tener en cuenta a la hora de presentar las sesiones:

1. LA PERSONALIDAD

Es importante que adaptemos la manera de exponer las sesiones a nuestra personalidad o forma de ser, pues sólo hay una manera de gustar y es siendo uno mismo. Así, si eres extrovertido y tienes gracia natural, puedes hacer una exposición simpática, amable y salpicada de algunas bromas que ayuden a conectar con los padres. Si no eres gracioso sería absurdo hacerse el chistoso, pero sí puedes hacer una exposición brillante haciéndola interesante, reflexiva, introspectiva...

El estilo no es otra cosa que el modo de poner en práctica nuestra personalidad, es decir, el sello personal de nuestra manera de presentar las sesiones. Ningún otro estilo más que el tuyo será tan sincero, conseguirá la misma comunicación con los asistentes ni te dará tanta confianza a la hora de exponer los contenidos.

La codiciada confianza en uno mismo es uno de los factores más importantes para el “tener bajo control” las sesiones. Esta confianza se incrementará comprendiendo a fondo el material a presentar, tanto desde el punto de vista técnico como desde los aspectos dramáticos (sobre todo, mirada, voz, manos, cuerpo y pies). Es indispensable dominar los contenidos, pronunciar la charla con naturalidad y espontaneidad y comprender la construcción de la sesión. De esa comprensión surgirá la confianza, y con ella, la posibilidad de una presentación atractiva y convincente.

En cualquier caso, irás consiguiendo el estilo que te caracterizará a partir del curso de sesiones que se van impartiendo, de manera que poco a poco te encontrarás más suelto y capaz de dominar

la situación, al tiempo que sientes que tu mismo te dominas.

1.2. LA COMUNICACION VERBAL: LA CHARLA

Para hacer una buena exposición de la sesión, podemos reflexionar sobre los siguientes puntos:

Contenido: Es importante que preparemos las sesiones con antelación y que nos informemos de los temas de los que vamos a hablar, con el fin de que la charla sea convincente y podamos resolver las dudas que puedan surgir. Tu conocimiento del tema también tiene sus límites, por lo que no pretendas ir más allá de lo que conoces.

Esquema y guión: Podemos sacar mucho partido si hacemos un esquema de la sesión que vamos a presentar. Con esto, evitaremos muletillas y frases tontas a las que uno recurre cuando no sabe qué decir. También podemos presentar a los padres este mismo esquema, pues les va a ayudar a seguir el orden de los contenidos y a “anclar” las ideas que transmitimos. Si te resulta difícil hablar en público, podría resultarte interesante escribir el guión o la “charla” de la sesión completa al menos una vez, pues te servirá para aferrarte a ese hilo central alrededor del cual improvisar según la situación.

Estructuración: Al hablar en público, aunque muchas veces al orador le puede parecer lo contra-

rio, los asistentes no conocen lo que se va a decir, por lo que la “estructura” del discurso y contenido de quien habla es una toda una incógnita para el auditorio. Esta obviedad, nos lleva a que debemos marcar un estilo en el cual se distinga cuando estamos diciendo algo importante y es prioritario, de cuando simplemente estamos dialogando o tomando el pulso de opinión sobre lo que se está discutiendo. Así, educamos a los participantes, y conseguimos que presten especial atención cuando lo consideremos.

Espontaneidad: Lo principal es que la charla suene espontánea. Primero es necesario entender el guión para luego no detenerse a pensar. Aunque parezca mentira, una charla que ha sido analizada minuciosamente puede sonar espontánea. Con cada sesión surgen nuevos detalles que se pueden ir incorporando. Las frases principales quizás se adopten definitivamente, mientras el resto se va adaptando a cada situación.

El significado de las palabras: Cada palabra forma una imagen que despierta una sensación en la mente, por lo que es necesario poner sobre la balanza aquellas palabras que vamos a emplear en la sesión. Debemos evitar las frases culpabilizadoras o negativas, como por ejemplo “padres negligentes”, y sustituirlas por frases en positivo, como por ejemplo “padres que han de aprender a asumir sus funciones parentales”.

Frases cortas: Al escribir, se pueden emplear frases más largas que al hablar. Si alguien no entiende el sentido de una frase, siempre podrá volver a leerla, lo que no ocurre con la palabra expresada oralmente. Lo dicho, dicho está y no vuelve. Por ello, es importante decir frases cortas, suministrando un solo dato importante por oración, con el apoyo incondicional del lenguaje no verbal.

Ideas clave: Como vamos a exponer muchos contenidos, es importante que al final de cada tema resaltemos las ideas más importantes. Así

evitaremos que los padres se saturen de información en las sesiones y, por el contrario, se lleven consigo las propuestas más destacables. De vez en cuando, en exposiciones de mayor contenido, más densas o complejas, hay que hacer recapitulaciones que faciliten al auditorio una ordenación de las ideas centrales expuestas, que, además sirven como repaso natural de lo que está siendo expuesto.

1.3. LA COMUNICACION NO VERBAL

Al tiempo que la interacción entre el grupo y su orador va siguiendo su curso, existe otro “plano” en dicha relación de contenido emocional, que tiene que ver con las sensaciones que se van acumulando en el intercambio. Dominar ese curso es algo a lo que se tarda en tener acceso, si bien, es importante transmitir ciertas sensaciones al auditorio que permitan que la acción formativa transcurra por los cauces más provechosos.

A continuación se exponen algunos elementos de apoyo, recursos y señales que facilitarán el trabajo formativo a realizar.

A) La mirada:

Cuando hacemos algo delante de un “público” es muy importante que nos comuniquemos con él, y un elemento esencial para esta comunicación va a ser la mirada. Con ello, conseguiremos que nuestra sesión guste mucho más, al sentirse los padres conectados a nosotros en cierta manera.

Con la mirada se puede transmitir una gran cantidad de emociones: dulzura, ganas de jugar, sorpresa, misterio, afecto... La mirada es capaz de comunicar mucho y para este fin existen ciertas técnicas y reglas para conseguir esta expresividad:

B) Técnicas de expresión visual:

Para ejercitar la expresividad de la mirada es interesante tomar cualquier historieta ilustrada, tebeo, cómic o viñeta. Si nos fijamos en cualquier monigote, nos damos cuenta de que, según cómo estén dibu-

ados sus ojos, éstos expresan distintas emociones muy claras. Podemos intentar imitar a esos monigotes para conseguir una mirada más expresiva: Para ello, nos colocaremos un pañuelo que tape nuestra cara y que sólo deje ver los ojos, o bien recortaremos una ventanita en un trozo de cartulina a través de la cual podamos mostrar nuestros ojos.

Nos colocamos frente al espejo y trataremos de expresar, con los ojos tan sólo, distintas emociones. Tras varios ensayos, podemos pedir a nuestra pareja o a nuestros hijos que intenten adivinar qué le expresamos con la mirada: tensión, relajación, ilusión, desencanto... Esto nos ayudará a que nuestra mirada se vuelva más expresiva.

c) Los hilos imaginarios: Esta técnica o regla mnemotécnica nos permite mirar a todos los padres, con un abanico de miradas de izquierda a derecha, haciendo que todos se sientan partícipes de la sesión.

Como indica el título, se trata de imaginar que de nuestros ojos salen unos hilos, que podemos lanzar a los ojos de todos los padres simplemente con mirarles. Desde el principio de nuestra sesión, antes de decir nada o hacer algún gesto, ya podemos empezar a comunicar lanzando los hilos imaginarios a los ojos de todos los padres.

Un punto importante es mirar no sólo a los que están delante, sino también a los que están más atrás y en los laterales. Debemos crear una especie de tela de araña que sale de tus ojos y coge los ojos de todos los padres; de esta manera, todos se sentirán cercanos y en comunicación con nosotros.

Es verdad que durante la sesión no puedes estar todo el rato pensando en estos hilos. Por eso, es recomendable que sólo pensemos en estos hilos cada vez que terminamos un tema y antes de empezar el siguiente.

Es el momento ideal para ver si los hilos ima-

ginarios están tensos (los padres nos miran y no están distraídos, charlando con otros o con gesto de aburrimiento en su mirada). Si vemos que algún hilo no está tenso, hay que tensarlo; esto significa que si vemos algún padre o grupo de padres está distraído o menos interesado, podemos, sin forzar la situación, ayudarle a sentirse más comunicado tensando el hilo; es decir, mirarle y hablarle más directamente a él (podemos sacarle de colaborador en alguna dinámica, hacer una pregunta reflexiva mirándole a él...). Esto le enganchará y le ayudará a mirarnos y a comunicarse de nuevo.

Recuerda: No hay que dejar que se destensen los hilos. Si esto ocurre a menudo, cabe preguntarse si los padres no quieren continuar con la sesión (podemos hacer un descanso o dejarles que no atiendan si no les apetece) o si algún padre se ha sentido olvidado o cansado durante la sesión y necesita que le “anudemos” los hilos.

B) Las manos:

Las manos pueden expresar casi cualquier cosa. Dependerá de nuestro carácter, idiosincrasia o nuestra cultura, el que tengamos una mayor o menor gesticulación manual, pero como todo, se puede ejercitar. Para conseguir una mayor comunicación en las manos, es importante:

- Que los movimientos de las manos sean amplios.
- Que los movimientos sean curvos, y no en líneas rectas o quebradas.
- Que una mano se mueva de forma independiente y diferente de la otra.
- Que las manos estén relajadas, sueltas, que no estén tensas.
- Que no se muevan las manos con excesiva velocidad, sobre todo cuando se hace muy a menudo, ya que produce una sensación de nerviosismo en los participantes. Es mejor ir con un cierto ritmo pausado, directo, salvo excepciones.

-Que los movimientos sean armónicos; esto quiere decir que estén coordinados los movimientos de los dos brazos y del cuerpo, de tal manera que todo siga un ritmo similar.

Hay una idea que es una regla clásica para actores de teatro, y es que movamos los brazos y las manos como si estuviésemos dentro del agua de una piscina, con cierta lentitud y armonía.

C) La voz: volumen, vocalización y tono:

Nuestra voz debe ser escuchada por todos, por lo que ha de tener un volumen elevado. Para ello, podemos recurrir a una regla bastante conocida entre actores y oradores: La regla de nuestra abuela sorda. Para hablar alto, de manera que todos nos oigan, podemos imaginar que ha venido al curso de padres una abuela imaginaria bastante sorda, a la que le vamos a dedicar todas nuestras sesiones. La pobre siempre llega un poco tarde y tiene que sentarse al fondo de la sala donde impartimos el curso. Para evitar que no nos oiga, vamos a hablar en un tono fuerte, con la voz muy alta -sin gritar- y dirigiéndolo hacia el sitio donde está nuestra abuela imaginaria.

Para que nos entienda bien, es muy importante que hablemos con claridad, v-o-c-a-l-i-z-a-n-d-o. Para ello, es necesario que hablemos durante las sesiones algo más lento, con una pronunciación más exagerada, silabeando. Para ejercitar la vocalización, podemos tomar un lápiz entre los dientes y tratar de hablar, lo que nos facilitará a abrir más la boca cuando hablamos. También podemos leer un

texto en voz alta de manera exagerada. O incluso podemos tomar una grabadora, grabar nuestras sesiones y luego, escucharla para ver aquello en lo que no se nos entendió, aquello en lo que vacilamos...

Un enemigo a combatir es la monotonía, que se produce cuando mantenemos la voz en un tono y un volumen parecidos. Para evitarlo, es importante la variedad en la voz, en el volumen, variedad en qué y cómo lo decimos, en la expresión, en el sentido y la intención de lo que decimos.

Recuerda no utilizar siempre el mismo volumen de voz, sino variarlo de acuerdo al momento de la sesión. Por ejemplo, si bajamos la voz poco a poco según explicamos algún tema, en el último momento, casi difícil de oír, y nos mostramos con nuestro cuerpo y nuestros gestos muy concentrados interiormente, los padres se pondrán tensos para poder oír, comprenderán que les vamos a transmitir algo especial.

Para evitar la monotonía, también es importante que cambiemos de vez en cuando el tono de voz a lo largo de la sesión. Un ejercicio muy interesante para poder volvernos más expresivos es el siguiente: Nos encerramos en una habitación con una grabadora y decimos una frase habitual de nuestra charla de distintas maneras. Por ejemplo, “Vamos a comenzar la sesión”; lo diremos de forma informativa, después como un ruego, más tarde como una imposición, o en un tono despreocupado, solemne, despreciativo... Escuchándonos y ejercitando, aprenderemos a ser más expresivos.

2. CÓMO CONDUCIR EL GRUPO:

CUESTIONES A CUIDAR

Como formadores y dinamizadores del grupo de padres, es importante que cuidemos los siguientes aspectos:

1. El grupo es **como una orquesta**, debe tener quien la dirija en cada momento, no para acaparar las intervenciones, sino para orquestar su funcionamiento. A veces viene bien un diálogo entre instrumentos, a veces un monólogo, a veces un trabajo en conjunto, pero todo ello pautado por quien los dirige.

2. Crear un **clima apto para la confianza**, el ingrediente más importante en el trabajo de grupo. Sin confianza no habrá participación ni movimiento ni avance. El nivel de confianza en el grupo debe alentarse y cuidarse. Para ello, debes mantener una actitud abierta, de aceptación incondicional y respetuosa con todas las opiniones de los padres.

3. Promover la **reflexión y la participación activa** de todos los miembros del grupo.

4. Alentar que **los padres asuman con responsabilidad** los roles que les corresponden como padres.

5. **Reforzar positivamente** el desarrollo y la adquisición de habilidades por parte de los padres.

6. Facilitar que todos los participantes tengan la posibilidad de expresar sus dudas y problemas.

7. Fomentar la puntualidad, comenzando por ti mismo.

CUESTIONES A EVITAR

También es importante que evitemos los siguientes puntos:

1. **Entrar en cuestiones demasiado personales o de alto contenido emocional.** El curso dota a los padres de unas orientaciones generales, pero para casos particulares y complejos puede ser necesaria la ayuda de un profesional especializado (terapeuta, orientador escolar...).

2. **Entrar en discusiones con algún padre o permitir las discusiones entre compañeros.** Debemos destacar la importancia de respetar todas las opiniones y la posibilidad de enriquecernos con las distintas propuestas que hacen los demás.

3. **Permitir que una sola persona acapare las sesiones.** Cuando esa persona intervenga de forma recurrente, podemos alentar la participación de los demás, o realizar alguna actividad o dinámica individual o de grupo pequeño.

4. **Adoptar posiciones excesivamente directivas en las sesiones.** Es importante fomentar la participación de los padres, evitando discursos excesivamente magistrales y convirtiéndonos en facilitadores del aprendizaje.

5. **Perder el hilo de los contenidos a abordar y de los objetivos a cumplir** por un exceso de participación.

3. ACTIVIDADES Y DINÁMICAS DE GRUPO

A continuación, te presentamos algunas actividades y dinámicas grupales con las que puedes completar los contenidos del Curso de Prevención

3.1. DINÁMICA DE PRESENTACIÓN

Objetivos:

- Crear un clima de confianza y de respeto.
- Favorecer la participación de todos los asistentes.
- Fomentar la cohesión y el conocimiento mutuo de los padres.

Aplicación:

Esta dinámica grupal se puede presentar al inicio del curso.

Material:

Ver Anexo 1.

Dinámica de trabajo:

Trabajo por parejas y en grupo grande.

Presentación:

-Saludamos a los padres a medida que llegan a la sesión y les invitamos a sentarse donde deseen.

-Para facilitar el aprendizaje de los nombres de los padres, podemos pedirles que se adhieran una pegatina blanca o doblen un folio en forma de tríptico con su nombre escrito en un color vistoso.

- Presentamos la dinámica indicándoles que se trata de un ejercicio que tiene como principal objetivo que se conozcan entre ellos. Para ello, distribuimos

entre los padres las tiras de proverbios recortadas y les damos la siguiente instrucción: "Cada uno de vosotros tiene la mitad de un proverbio. Tenéis que encontrar al que tiene vuestra otra mitad y cuando lo hagáis, debéis sentaros juntos".

-Cuando todos se hayan sentado por parejas, les pedimos que, durante diez minutos, cada participante se presente a su interlocutor: cómo se llama, cuántos hijos tiene y de qué edades, a qué se dedica, por qué está en este curso... Una vez que todos los padres se han presentado, pediremos a cada asistente que presente brevemente a su compañero al resto del grupo.

-Cuando todos los padres hayan presentado a sus compañeros, subrayaremos la importancia de fomentar un clima de confianza y respeto mutuo para el buen funcionamiento del curso de formación y las dinámicas grupales. En este sentido, podemos señalar que, aunque a veces aparecerán diferencias de opinión entre los integrantes del grupo, es esencial que respetemos las distintas opiniones. Como habrán comprobado durante la actividad, todos los padres comparten algunos aspectos o experiencias comunes, a la vez que presentan algunas diferencias y singularidades. La diversidad y las diferencias de opinión pueden ser una fuente muy enriquecedora de conocimiento, a la vez que

nos ayudan a fomentar la capacidad de comprensión hacia los demás. Igualmente, comprobar que otras personas comparten con nosotros preocupaciones similares puede convertirse en un potente mecanismo de ayuda y comprensión mutua.

Observaciones:

-Debemos procurar que las parejas no estén formadas por cónyuges o conocidos. Para ello, podemos mezclar primero los comienzos de los proverbios, después los finales de los proverbios,

3.2. DEBATE SOBRE DROGAS

Objetivos:

- Favorecer la confianza y la cohesión grupal.
- Hablar de las drogas desde las experiencias y creencias personales
- Aclarar algunos mitos sobre las drogas.

Aplicación:

Esta actividad se puede realizar antes de exponer el tema de Clasificación de drogas.

Dinámica de trabajo:

Trabajo por parejas y en grupo grande.

Presentación:

-Comenzamos la dinámica pidiéndole a los padres que se sienten formando parejas. A continuación, les pedimos que durante 15 minutos, hablen con sus compañeros sobre las siguientes cuestiones:

- ¿Probar alguna droga es un problema grave? ¿Es un problema con algunas y con otras no?
- ¿Crees que el hachís lleva a consumir otras sustancias?
- ¿Qué experiencias de consumo tienes con el alcohol o el hachís?
- ¿Es el alcohol una droga peligrosa?
- ¿Existe un perfil de padres con hijos consumidores?

juntar ambos bloques, y repartir las tiras siguiendo el orden que ocupan los padres en la sala.

-Podemos sustituir los proverbios por cualquier otro elemento que nos sea de mayor agrado: dibujos o fotografías partidos por la mitad, naipes, signos del zodiaco, parejas de colores...

-Si el grupo fuese impar, podemos participar en el ejercicio formando pareja con uno de los participantes. Si por cualquier razón, no quisiéramos tomar parte del ejercicio, podemos formar un trío, en el que incluiremos al participante que se quedó sin pareja.

- ¿Es menos problemático consumir una sustancia socialmente que en solitario?

- ¿Conozco algunos de los efectos que producen el alcohol, el hachís, la cocaína, la heroína, las pastillas y los "tripis"? ¿Cuáles?

- Una vez que todos los padres han comentado todas las cuestiones con sus compañeros, podemos promover un debate en grupo grande en el que se hable de las experiencias y creencias personales.

- Finalmente, aclararemos algunos mitos y creencias personales:

- La mayoría de las personas que consumen drogas se iniciaron con el hachís, pero eso no implica que quien consume hachís acabará consumiendo otras drogas.

- El alcohol es una droga como otra cualquiera; aunque vivimos en una sociedad vinícola y el alcohol en pequeñas dosis es saludable, genera tolerancia y dependencia como cualquier otra droga.

- Existen algunos factores de riesgo familiares que, aunque no llevan a consumir drogas, sí facilitan que se consuman.

- Se consuman las drogas en compañía o en solitario, generan los mismos problemas: dependencia, tolerancia y pérdida de control.

3.3. EL PUZZLE

Objetivos:

- Favorecer la cohesión del grupo de padres.
- Tomar un primer contacto con el Modelo de potenciación.
- Reconocer la importancia de potenciar los recursos y habilidades de nuestros hijos.

Aplicación:

Esta dinámica grupal puede servir de introducción al tema del Modelo de Potenciación.

Material:

Ver Anexos 2a y 2b

Dinámica de trabajo:

Trabajo en grupo pequeño y grupo grande.

Presentación:

- Iniciamos la dinámica pidiéndole a los padres que sienten formando grupos de cinco personas. Si observamos que algún padre se queda sin grupo, podemos indicarle que su labor va a consistir en observar lo que acontece en los distintos grupos. Tras repartir todos los sobres, con las instrucciones y las piezas, indicamos a los padres que abran su sobre, que lean las instrucciones y las sigan al pie de la letra. A continuación, damos la señal para que comience el ejercicio.

-Esperamos a que todos los grupos formen sus cuadrados. A continuación, en grupo grande, hacemos a los padres las siguientes preguntas:

- ¿Cómo os sentisteis cuando alguien os cogió una pieza y no veía la solución?
- ¿Cuál fue vuestra reacción cuando alguien finalizó su cuadrado y entonces se sentó hacia atrás sin ver que su solución impedía a otros acabar el problema?
- ¿Cuáles fueron vuestros sentimientos si

acabasteis vuestro cuadrado y entonces empezaban a insistiros en que lo deshicierais porque ellos necesitaban una pieza?

- ¿Qué sentíais hacia la persona que era más lenta viendo la solución?

- Si vosotros fuerais esa persona, ¿cómo os habríais sentido?

- ¿Había en vuestro grupo un clima de colaboración o competitivo?

-Tras recoger las distintas respuestas dadas por los padres, podemos explicar que en el grupo había un integrante que tenía la instrucción de mostrarse pasivo en la ejecución de los cuadrados. Ante la pasividad mostrada por esta persona, muchos padres habrán tendido a ignorarle y centrarse en su propia tarea, o a tratar de sustituirle, haciendo el cuadrado por él.

-Al igual que este compañero, hay ocasiones en las que nuestros hijos también se muestran pasivos o inhibidos. Ante esas actitudes, algunas veces tendemos a sustituirles en sus responsabilidades, por lo que evitamos que nuestros hijos despierten sus propios recursos; en otras ocasiones, permanecemos pasivos esperando que nuestros hijos adquieran esas habilidades o responsabilidades y se desarrollen por sí solos.

- El Modelo de Potenciación va a servirnos para pensar cómo activar los recursos de nuestros hijos en su vida cotidiana, en las relaciones que mantiene y en la resolución de las situaciones que se pueden producir en su actividad diaria.

Observaciones:

-Conforme vayan terminando los primeros grupos, los integrantes de los mismos pueden levantarse de sus asientos y ver cómo los demás grupos tratan de formar los cuadrados.

3.4. LA MOCHILA

Objetivos:

- Tomar conciencia de los factores de riesgo que predisponen al uso y abuso de drogas.
- Identificar el papel que desempeña la familia como agente de prevención en el consumo de drogas de los hijos.

Aplicación:

Esta dinámica grupal puede utilizarse para exponer el tema de los Factores de Riesgo y de Protección del consumo de drogas

Dinámica de trabajo:

Trabajo en grupos pequeños y grupo grande.

Presentación:

-Comenzamos la actividad con la lectura del siguiente caso:

“Juan es un joven de 20 años que tiene problemas con la cocaína. Con 14 años empezó a beber alcohol los fines de semana, para divertirse con los amigos. Llegó un momento en el que ya no sabía pasárselo bien sin estar bebido, “con el puntillo”, y sin haberse fumado algún porro. A los 17 años comenzó también a consumir cocaína los fines de semana. Desde hace unos meses, aunque le cuesta reconocerlo, Juan sabe que tiene problemas con la coca: se ha dado cuenta de que consume demasiado a menudo, que le supone un gasto excesivo y que no puede dejarlo por sí mismo”.

Después de leer el caso, mostramos a los padres una mochila y les decimos que es del protagonista del caso. En esa mochila, la cantidad de piedras que simultáneamente han estado presentes y que han supuesto demasiado peso para Juan han facilitado que éste haya acabado consumiendo drogas y teniendo una adicción a la cocaína.

- El hecho es que en la vida diaria de todas las personas existen unos ingredientes que pueden facilitar el consumo de drogas. Cuantos más ingredientes nocivos haya al mismo tiempo en esa mochila, más probabilidad tendrá el adolescente de usar y abusar de las drogas.

- A continuación, explicamos que la mochila contiene algunos ingredientes que facilitan el consumo de drogas (factores de riesgo), y que la tarea de los padres va a consistir en conocerlos.

- Solicitamos a los padres que se reúnan en grupos pequeños y traten de identificar algunos factores de riesgo asociados al consumo de drogas, respondiendo a la siguiente pregunta: “**¿A qué puede deberse que unos adolescentes consuman drogas y otros no se impliquen en este tipo de conducta? ¿De qué piedras o factores de riesgo creéis que podría estar llena la mochila de Juan?**”. Explicamos que no han de buscar causas inmediatas que pueden desencadenar el uso de las drogas, como pueda ser, por ejemplo, haber sufrido un episodio traumático como el abandono de un novio o una muerte de un ser querido, sino de encontrar los principales factores de riesgo que fomentan que algunos adolescentes se inicien en el uso de las drogas. Podemos ayudar a los padres explicando que tienen que encontrar algunos factores individuales, familiares, escolares, del grupo de iguales y sociales, que pueden intervenir en la implicación en el consumo de drogas.

- Una vez que todos los grupos han identificado algunos factores de riesgo, pedimos al portavoz de cada grupo que exponga en grupo grande sus propuestas. Anotamos en la pizarra cada factor de riesgo mencionado por el portavoz y realizamos la siguiente pregunta al grupo: “¿Por qué creéis que este factor de riesgo influye en el consumo de drogas?”.

- Una vez que todos los grupos han expuesto sus factores de riesgo, podemos contrastar sus respuestas con las “piedras” o factores de riesgo que contiene la mochila, que son los siguientes:

-Factores individuales: Pobre capacidad adaptativa, búsqueda de placer inmediato, baja tolerancia a la frustración, bajo control de impulsos, escasez de habilidades sociales, comportamiento antisocial precoz, sentimientos de soledad/ansiedad/desesperación/rechazo, sentimientos de omnipotencia e invulnerabilidad.

- Factores microsociales: 1) Contexto familiar: estilos educativos excesivamente autoritarios o permisivos, pobre comunicación, conflictos familiares recurrentes, consumo de drogas en familiares cercanos (padres, hermanos,...). 2) Contexto escolar: bajo rendimiento escolar, falta de integración y compromiso en la escuela. 3) Grupo de iguales: amigos consumidores de drogas, comportamientos antisociales del grupo.

- Factores macrosociales: Nivel socioeconómico bajo, marginación social, amplia disponibilidad de las drogas, aplazamiento de la independencia, exceso de consumismo, ausencia de alternativas de ocio.

- Una vez finalizado el ejercicio, señalaremos que, al igual que existen factores de riesgo, también existen factores de protección que pueden dificultar los consumos de drogas. A continuación, emplazamos a los padres a que piensen durante 5 minutos, reunidos en grupos pequeños, en los factores de protección antagónicos a los factores de riesgo planteados. En grupo grande, el portavoz de cada grupo presenta los factores de protección del uso y abuso de sustancias propuestos, mientras nosotros los anotamos frente a los factores de riesgo.

- Una vez que todos los grupos han expuesto sus respuestas, podemos contrastarlas con los factores de protección observados por la psicología:

- **Factores individuales:** Presencia de tolerancia a la frustración, autocontrol de impulsos y habilidades sociales.

- Factores microsociales:

1) Contexto familiar: estilo educativo democrático, alta vinculación emocional en la familia, comunicación positiva con el adolescente, ausencia de modelos familiares de consumo o delincuencia. 2) Contexto escolar: adecuado rendimiento escolar, buena integración en la escuela, participación del hijo en actividades escolares y extraescolares (por ejemplo, deportivas). 3) Grupo de iguales: pertenencia a un grupo de amigos no consumidores de drogas.

- **Factores macrosociales:** Presencia de alternativas de ocio, escasa disponibilidad de drogas.

- Para concluir, podemos promover un debate acerca del papel que tiene la familia como agente de prevención de las conductas de riesgo (Modelo de Potenciación). Debemos subrayar la idea de que su acción preventiva consiste, precisamente, en disminuir los factores de riesgo y potenciar los factores de protección identificados en esta sesión.

Observaciones:

- Si el ejercicio resulta demasiado extenso, se puede dividir en tres partes: 1) Factores de riesgo, 2) Factores de protección, 3) Debate acerca de la familia como agente de prevención.

3.5. EL CICLO DE LA VIDA

Objetivos:

- Reconocer los cambios que se suceden en la unidad familiar como proceso natural de evolución y adaptación.

- Identificar en la etapa de familia con hijos adolescentes, los cambios en las normas y reglas del sistema familiar.

- Tomar conciencia de la importancia que tiene la flexibilidad como factor determinante para el ajuste de la familia y de sus miembros individuales.

Aplicación:

Esta dinámica grupal se puede realizar después de haber expuesto el tema del Mundo evolutivo del Adolescente.

Dinámica de trabajo:

Trabajo en grupo pequeño y grupo grande.

Desarrollo:

-Comenzamos la actividad exponiendo que todas las familias atraviesan por distintos momentos evolutivos, que hacen que la unidad familiar cambie y genere nuevas formas de relacionarse. En unas ocasiones, son los hechos impredecibles –paro, divorcio, enfermedad de un familiar, infidelidad- y en otras, los hechos predecibles – el crecimiento de los hijos- los que obligan a las familias a cambiar algunas de sus reglas y normas. Así, un momento clave en los cambios familiares se produce cuando el hijo deja de ser pequeño para convertirse en un adolescente. El adolescente pide (y exige en muchos casos) nuevas reglas y normas en la familia, que le den más reconocimiento como persona que puede opinar, mandar y actuar con más libertad que hace unos años.

- Después de introducir estos aspectos preliminares, pedimos a los padres que se reúnan en grupos pequeños y que traten de dar respuesta a la siguiente cuestión: “¿Qué cambios ha de experimentar la familia que tiene un hijo adolescente?”.

Pasados unos minutos, el portavoz de cada grupo expondrá en el grupo grande sus respuestas.

- Tras recoger las propuestas de los distintos grupos, explicamos a los padres que en la etapa de la familia con hijos adolescentes, los padres han de ser lo suficientemente flexibles como para atender las necesidades de su hijo, que, como ser individual que se está preparando para la vida adulta. Es común que, a pesar de las resistencias al cambio, el sistema familiar **renegocie** con éxito **nuevas reglas y límites** que permitan mantener un espacio familiar bien definido, al mismo tiempo que faciliten la progresiva autonomía de los hijos adolescentes.

- **La flexibilidad** se convierte en un factor determinante para la evolución y crecimiento del sistema familiar y de sus miembros individuales. La rigidez, expresada en forma de permisividad o autoritarismo excesivo, imposibilita el proceso de independencia y madurez que requiere el adolescente (por ejemplo, si mantenemos los mismos horarios de salida para el niño que para el adolescente, le volvemos “pequeño”). Una situación de este tipo genera, en muchos casos, respuestas disfuncionales tanto en el sistema familiar como en el adolescente: dependencia o rebeldía extrema. Por otra parte, una flexibilidad demasiado amplia, con cambios constantes en las reglas y roles familiares, puede tener consecuencias adversas tanto para la familia como para el adolescente, que no dispone de un marco de referencia definido acerca de lo que se busca y espera de sí mismo ni de los demás. La flexibilidad, entendida como la capacidad que tiene un sistema familiar para modificar su estructura interna, desempeña aquí un papel central. Para que el adolescente se convierta en un adulto autónomo y responsable, es importante dar oportunidades al adolescente para que participe en las decisiones individuales y familiares que le conciernen. Hay ciertas áreas en las cuales padres e hijos pueden y deben sentarse a negociar. Una flexibilidad media

va a constituirse en un factor de equilibrio y ajuste familiar.

Observaciones:

- Podemos finalizar esta actividad con un debate acerca de la importancia que tiene la flexibilidad para el ajuste de la familia y de sus miembros individuales. Para ello, podemos plantear las siguientes preguntas:

- “¿Qué pasaría si la familia intentase mantener con el hijo adolescente las mismas reglas y normas que las que tenía cuando éste era pequeño?”

- ¿Cómo afectaría este funcionamiento al hijo adolescente?

- ¿En qué beneficiaría o perjudicaría a los padres y al adolescente mantener las mismas normas?”.

3.6. LA COMUNICACIÓN EN LA FAMILIA

Objetivos:

- Afianzar los contenidos aprendidos en el tema La comunicación en la familia

- Entender la profundidad de los Principios de la comunicación formulados.

- Valorar las dificultades que existen para hablar con nuestros hijos de ciertos temas.

Aplicación:

Este ejercicio se puede realizar después de haber expuesto los Cinco principios de la comunicación, del tema Familia y Comunicación.

Dinámica de trabajo:

Trabajo en grupo pequeño y grupo grande.

Presentación:

-Comenzamos la actividad pidiendo a los padres que, en grupo grande y de forma espontánea, traten de dar respuesta a las siguientes cuestiones relativas a los Cinco principios de la Comunicación:

1. ¿Qué consecuencias tiene para la educación de nuestros hijos que todo sea comunicación? ¿Y lo verbal y lo no verbal?
2. En caso de incongruencia entre lo verbal y lo no verbal, ¿a qué prestamos más atención?
3. ¿Qué principio de la comunicación es importante tener en cuenta para compren-

der que unos padres y su hijo discutan a menudo por cuestiones triviales?

4. Piensa en un ejemplo personal sobre la relatividad de la causa de los conflictos

- A medida que los padres contestan, podemos reforzar sus intervenciones a la par que contrastamos sus respuestas con las que encontramos a continuación:

1. Que siempre estamos educando, incluso cuando no tengamos conciencia de ello. En ocasiones, somos incongruentes a nivel verbal y no verbal; podemos decirle a nuestro hijo que como salga de casa, se atenga a las consecuencias (contenido), pero a nivel no verbal le estamos comunicando debilidad y que si lo hace, no va a pasar nada (relación).

2. A lo no verbal, casi siempre. Por eso, es muy importante que tomemos conciencia de nuestras incongruencias.

3. El principio que dice que hay dos niveles: contenido y relación; cuando por cuestiones tan triviales discuten tan encendidos, en el fondo están discutiendo por ver quién tiene más poder, por la relación.

4. Presiono para que el otro hable – Me inhibo.

- Tras concluir este ejercicio de repaso, le pedi-

mos a los padres que se reúnan en grupos pequeños y respondan a las siguientes cuestiones:

1. ¿Con qué frecuencia suelo conversar con mis hijos?
2. Durante los últimos tres meses, ¿he hablado con mis hijos alguna vez de:
 - a) ¿La relación con sus amigos o con alguno en concreto?
 - b) ¿Qué hacen con sus amigos?
 - c) ¿Alguna cuestión relacionada con el tabaco, el alcohol u otras drogas?
 - d) ¿Sus aficiones? (Por ejemplo: el tipo de música o grupo que más les gusta)
 - e) ¿Su opinión acerca de algún tema de interés? (política, noticias de actualidad, espiritualidad)
 - f) ¿Sus parejas o alguien que les guste?
 - g) ¿Alguna cuestión relacionada con los estudios?
 - i) ¿Normas de convivencia, horarios...?
 - h) ¿Las relaciones sexuales o algún tema

relacionado (preservativos, menstruación)?

3. ¿Te parece importante hablar de estos temas con tus hijos?
4. ¿Hay otros temas que consideras que es importante tratar con tus hijos?

- Podemos concluir la actividad, diciendo que 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.

Observaciones:

- Como tarea para casa, podemos mandarle a los padres que hablen con sus hijos de algún tema importante dentro de los próximos 30 días (Por ejemplo, de su opinión sobre las drogas). Revisaremos las experiencias en la siguiente sesión.

3.7. APRENDER A HACER CRÍTICAS DE FORMA CONSTRUCTIVA

Objetivos:

- Debatir y reflexionar sobre cómo hacer críticas en forma constructiva
- Observar aquellos aspectos en los que podemos mejorar nuestra forma de hacer críticas a los comportamientos de nuestros hijos

Aplicación:

Esta dinámica grupal puede utilizarse para exponer el tema Hacer críticas.

Dinámica de trabajo:

Trabajo en grupo pequeño y grupo grande.

Presentación:

- Comenzamos la dinámica diciendo a los padres que son muchas las situaciones en las que nos vemos

en la necesidad de llamar la atención de nuestros hijos y criticar su forma de actuar. Sin embargo, dependiendo de cómo comuniquemos esas críticas, se facilitará o dificultará el cambio de comportamiento y se cuidará o deteriorará el vínculo familiar.

- Después de esta breve introducción de la dinámica, pedimos a los padres que en grupos pequeños trabajen sobre estas tres cuestiones:

- Recuerda la última vez que criticaste la conducta de tu hijo.
- ¿Cómo comunicas generalmente las críticas a tus hijos?
- La forma ideal en la que se debería hacer una crítica constructiva es...

- Pasados unos minutos, podemos pasar a

recoger las ideas que los padres proponen como modelo ideal y contrastarlas con las siguientes respuestas (se pueden ampliar leyendo el tema Hacer críticas):

- Definir de manera clara y concisa el motivo de la crítica.
- Recordar que expresamos nuestra opinión sobre la actuación de la otra persona (Mensajes Yo)
- Rescatar aspectos positivos.
- Evitar generalizar.
- Hablar de lo que "hace", no de lo que "es".
- Administrar las críticas.
- Proponer alternativas.
- Agradecer la escucha y pedir la opinión del otro.

- Una vez que hemos planteado el modelo "ideal", podemos pedir a algún voluntario que exponga al grupo grande la última ocasión en la que criticó el comportamiento de su hijo. A continuación, podemos pedir a dos voluntarios que representen dicha situación, mientras los demás padres aportan propuestas de críticas en forma constructiva. Nosotros modularemos las críticas, si procede, y centraremos la atención en uno o dos

aspectos que tengan que mejorarse. Podemos repetir una o dos veces la representación de la situación incorporando la/s sugerencia/s.

- Finalmente, podemos pedir que cada padre reflexione individualmente sobre lo siguiente: ¿Cómo realizas tus críticas teniendo en cuenta los aspectos que hemos descrito? Toma nota de aquello en lo que crees que podrías mejorar".

Observaciones:

- Podemos concluir el ejercicio resaltando la importancia de hacer críticas positivas o reconocimientos, de no centrarnos únicamente en aquello que nos disgusta. Para ello, podemos pedir a los padres que reflexionen individualmente o en grupo pequeño sobre estos tres puntos:

- ¿Expreso aquello que me agrada de mis hijos?
- ¿Reconozco sus excepciones?
- ¿En qué no querría que mi hijo cambiara?

Si lo deseas, puedes hacer que compartan sus respuestas en el grupo grande, y concluir resaltando la importancia de destacar los puntos fuertes de nuestros hijos y las excepciones a sus comportamientos problemáticos.

3.8. CASO PRÁCTICO. COMUNICACIÓN Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Objetivos:

- Repasar los contenidos aprendidos en el tema Familia y comunicación
- Tomar un primer contacto con el tema de la Resolución de conflictos
- Aprender a trasladar los contenidos teóricos aprendidos a la práctica

Aplicación:

Este ejercicio se puede presentar después de haber expuesto el tema de Comunicación y Familia, y como preludeo del tema de la Resolución de conflictos.

Dinámica de trabajo:

Trabajo en grupo pequeño y grupo grande.

Presentación:

- Comenzamos la actividad explicando que 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. Las habilidades comunicativas

aprendidas hasta ahora pueden ser de gran utilidad para solventar los conflictos familiares, por lo que es pertinente que les demos un repaso.

- Tras esta pequeña introducción, le pedimos a los padres que se imaginen, de la manera más vivida posible, la siguiente situación:

Su hijo está escuchando música a un volumen demasiado alto. El padre (o la madre) está viendo la televisión y le pide que baje el volumen para no molestar a los vecinos y porque le impide escuchar el programa.

El hijo protesta un poco, pero acaba bajando el volumen.

Al día siguiente se repite la situación, pero esta vez el padre/madre no dice nada.

El tercer día pasa lo mismo de nuevo, y el padre/madre vuelve a decir al hijo que baje el volumen de la música.

Ahora, sin embargo, el hijo contesta, gritando y malhumorado: "¡Pues ayer la tenía igual y no te quejaste! ¡Será que no te molesta tanto! ¡Sólo piensas en fastidiarme! ¡Ya estoy harto de esta familia!".

3.9. CASO PRÁCTICO. EL CONTROL DE LA IRA

Objetivos:

- Aprender a interrumpir las espirales de conflicto.
- Evitar situaciones de pérdida de control y violencia familiar.

Aplicación:

Esta actividad se puede realizar a la par que exponemos los contenidos del tema del Control de la ira.

Dinámica de trabajo:

Trabajo en grupo pequeño y grupo grande.

Presentación:

- Comenzamos la actividad señalando a los

- Una vez que todos han leído el caso, pedimos a los padres que formen grupos pequeños y contesten a la siguiente pregunta:

¿Qué sugerencias podríais hacerle a este padre teniendo en cuenta los cinco principios de la comunicación y las pautas para tener hábitos comunicativos positivos, para hacer y recibir críticas constructivas y hacer reconocimientos?

- Pasados unos minutos, el portavoz de cada grupo va a exponer en grupo grande las distintas propuestas planteadas. A la par que se exponen, podemos hacer que los miembros de otro grupo opinen acerca de la adecuación o inadecuación de las sugerencias que se van presentando.

Observaciones:

-Para hacer más participativa la actividad, podemos pedir a dos voluntarios que representen el caso planteado, y que sea el resto de padres el que aporte sugerencias a la pareja de voluntarios desde lo que recuerdan del tema Familia y Comunicación.

padres la importancia de limitar al máximo 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. 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.

- Después de hacer esta breve introducción, exponemos a los padres el siguiente ejemplo:

Alguien piensa: "Se me están hinchando las narices". Ha dejado de estar pendiente de

lo que estaba haciendo y toda su concentración la acapara la persona que le molesta; a continuación empieza a notar un sofoco y tensión muscular; acto seguido siente muchas ganas de golpear y empieza a apretar los puños. Todo esto ha pasado en menos de un minuto y ahora sus probabilidades de perder el control son altas.

- Pedimos a los padres que, en grupo grande y de forma espontánea, traten de identificar las **señales de alarma** que se manifiestan en este caso. A continuación, pedimos que propongan qué podría haber hecho esta persona para evitar llegar a esta situación de riesgo.

- Tras exponer los contenidos de la Técnica del control de la ira, repetiremos el caso de la anterior actividad, pero en esta ocasión aplicaremos lo que acabamos de aprender:

Su hijo está escuchando música a un volumen demasiado alto. El padre (o la madre) está viendo la televisión y le pide que baje el volumen para no molestar a los vecinos y porque le impide escuchar el programa. El hijo protesta un poco, pero acaba bajando el volumen.

Al día siguiente se repite la situación, pero esta vez el padre/madre no dice nada.

El tercer día pasa lo mismo de nuevo, y el padre/madre vuelve a decir al hijo que baje el volumen de la música.

Ahora, sin embargo, el hijo contesta, gritando y malhumorado: "¡Pues ayer la tenía igual y no te quejaste! ¡Será que no te molesta tanto! ¡Sólo piensas en fastidiarme! ¡Ya estoy harto de esta familia!".

- Pedimos a los padres que, en grupo grande y de forma espontánea, hagan propuestas acordes con la **técnica del control de la ira**: identificar señales de alarma, reducir la ira, tiempo fuera, retomar el tema de discusión.

-Finalmente, pedimos a los padres que, individualmente, traten de recordar con el mayor detalle posible una situación o una discusión con un hijo -cuanto más reciente mejor-, en la que se dejaron llevar por la rabia o la irritación. Les pedimos que se reúnan en grupos pequeños y comenten las siguientes cuestiones:

- Trata de identificar las señales de alarma (pensamientos, sensaciones, conductas manifiestas, reacciones fisiológicas y circunstancias) que experimentaste en los dos minutos anteriores a la explosión de rabia.

- Pensando en la situación en la que te dejaste llevar por la rabia o la irritación que sentías, ¿había algún motivo añadido por el que te sentías tan irritado?

- Piensa qué circunstancias te hacen estar especialmente susceptible e irritable.

- ¿Qué señales de alarma detectas en tus hijos cuando están a punto de explotar?

- ¿Qué haces o harías para realizar un tiempo fuera y reducir la tensión?

- Podemos concluir la actividad pidiendo a dos voluntarios que representen alguna situación planteada por algún padre que se dejó llevar por la rabia. El resto de padres deberá hacer propuestas a la pareja de voluntarios, en grupo grande y de forma espontánea, siguiendo los pasos de la Técnica del control de la ira.

Observaciones:

- Para afianzar lo aprendido, podemos sugerirle a los padres que realicen alguna de estas tareas para casa:

Ensayo imaginado: Estando solo, trata de recordar con el máximo detalle la última vez que perdiste el control en una discusión con tu hijo. Aplica de manera imaginaria, pero tan realista como puedas, la **técnica de control de la ira**.

Tratar de **aplicar el control de la ira** en la próxima discusión o situación potencialmente conflictiva que se te presente con tus hijos o con tu pareja.

3.10. OCIO Y TIEMPO LIBRE

Objetivos:

- Reflexionar sobre las formas de ocio que tienen los jóvenes
- Aprender a aplicar el Modelo de Potenciación, proponiendo alternativas de ocio saludable a nuestros hijos

Aplicación:

Esta actividad se puede realizar tras concluir la exposición del tema de Ocio y Tiempo Libre.

Dinámica de trabajo:

Trabajo en grupo pequeño y grupo grande.

Presentación:

- Comenzamos la actividad exponiendo que los padres, normalmente, prestamos más atención a los aspectos más formales de la educación (estudios, normas, alimentación, higiene...), pero es importante poner el mismo interés en formar a nuestros hijos en el desarrollo de actividades de ocio saludables y gratificantes, lo que actuará como un factor de protección en el consumo de drogas.

- Tras esta breve introducción, pedimos a los padres que se reúnan en grupos pequeños y reflexionen sobre las siguientes cuestiones:

- ¿Qué actividades de ocio me ha/n visto hacer mi/s hijo/s?
- ¿Qué actividades de ocio he realizado con mi/s hijo/s?
- ¿Qué forma de ocio tienen los jóvenes en mi barrio o localidad? ¿Qué alternativas de ocio tienen?
- ¿Qué actividades de ocio alternativo propondrías a los distintos modelos juveniles planteados: ventajista/disfrutador, incívico/desadaptado, integrado, alternativo y retraído?

- A continuación, escucharemos las respuestas que plantean los padres en el grupo grande, recordándoles que somos modelos de ocio para nuestros

hijos, que podemos practicar actividades de ocio saludables en familia y que podemos educar para el ocio (ver tema de Ocio y Tiempo Libre).

-Finalmente, podemos recoger las propuestas de ocio que plantearían los padres a los diferentes modelos juveniles estudiados, generar un debate en grupo grande sobre la adecuación o inadecuación de las respuestas planteadas, y añadir las sugerencias que se te ocurran o alguna de las siguientes propuestas:

- Ventajista/disfrutador: Practicar deportes excitantes (karts, escalada), ir a grandes eventos (partidos de baloncesto o fútbol, musicales, conciertos), ir de compras.
- Incívico/desadaptado: Practicar paint ball (batalla con pistolas de pintura) o algún arte marcial, realizar algún taller reglado de graffities o de rap
- Integrado: Realizar algún voluntariado, acudir a un grupo Scout.
- Alternativo: Acudir a un grupo Scout, realizar acampadas y viajes, practicar actividades circenses (malabares, palos chinos, magia), musicales (bongos, guitarra) o marroquinería (carteras y pulseras de cuero).
- Retraído: Realizar actividades sesudas, que no requieran hablar mucho (taller de historia, astronomía o poesía, ajedrez, ping-pong), o desinhibidoras (teatro, expresión corporal).

-Como tarea para la próxima sesión, pediremos a los padres que visiten una zona de ocio y consumo en su localidad y traten de responder a las siguientes preguntas:

- ¿Qué efectos crees que buscan los jóvenes con los consumos?
- ¿Qué buscan en el grupo de iguales?
- ¿Cómo se comportan?

- ¿Qué perfiles de consumo observas?
- ¿Qué consumen? porros, alcohol, hachís, estimulantes...

En la siguiente sesión, revisaremos las experiencias vividas y las respuestas aportadas por los padres.

3.11. HABLAR DE DROGAS

Objetivos:

- Aprender a crear un clima adecuado para propiciar el diálogo con los hijos.
- Evitar que la cuestión de las drogas sea un tema tabú en la familia.
- Favorecer la comunicación sobre temas que pueden ser difíciles, con el fin de poder orientar a nuestros hijos en la toma de decisiones y ayudarles si lo necesitan.

Aplicación:

Esta actividad se puede realizar a la par que exponemos el tema Hablar de drogas.

Dinámica de trabajo:

Trabajo en grupo grande.

Presentación:

- Comenzamos la actividad indicando que 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.

- En esta actividad vamos a profundizar, precisamente, en cómo generar un clima adecuado para tratar un tema como el de las drogas, que para muchos padres es difícil de abordar.

- En primer lugar, animamos a los participantes a contestar las siguientes cuestiones en grupo grande:

- En vuestra familia, ¿habéis hablado ya de las

drogas o de cuestiones relacionadas con ellas?, ¿cómo ocurrió?

- En el caso de que el diálogo fuera adecuado y productivo, ¿qué elementos pensáis que favorecieron la comunicación con vuestros hijos?
- En el caso de que la conversación derivara en una discusión, ¿qué elementos creéis que dificultaron la comunicación?"

- Una vez que los padres han comentado sus experiencias, sugerimos hacer un brainstorming (lluvia de ideas) para reunir propuestas que favorecen el diálogo con los hijos en relación con las drogas. Es fundamental que no valoremos ni critiquemos las propuestas de los padres y que anotemos cuantas más ideas mejor.

- Cuando se hayan anotado todas las propuestas, podemos contrastarlas con los siguientes puntos (ver la transparencia "¿Cómo hablar de las drogas con nuestros hijos?"), destacando las coincidencias de estas propuestas con las sugerencias hechas por los participantes en el brainstorming:

- Adaptar la información a la edad (alcohol, tabaco, porros, cocaína, pastillas...)
- No dar más información de la necesaria
- Utilizar mensajes sencillos y ejemplos cercanos
- Dedicar menos tiempo a informar sobre aspectos farmacológicos y más sobre el uso, las motivaciones del consumo, los intereses económicos implicados, las alternativas
- Centrarnos en las ventajas de no consumir más que en los perjuicios de consumir; cuando hables de éstos, céntrate en los cercanos y no en los lejanos.
- Informar con objetividad, sin exagerar, dra

matizar ni distorsionar; no tratar de inculcar miedo

- Utilizar una información unilateral (cuando se muestren a favor nuestra) o bilateral (cuando se muestren ambivalentes o contrarios a nuestra opinión), según el caso
- Utilizar un tono cordial, con buen humor, pero sin banalizar el contenido de nuestro mensaje

- Finalmente, subrayaremos la importancia de conversar con los adolescentes acerca del consumo de drogas, así como de cualquier otra conducta de riesgo, tanto con el objetivo de prevenir su implicación en ellas, como para mantenernos informados de forma realista acerca de las actitudes de nuestros hijos ante esas cuestiones.

3.12. ¿QUÉ HACER ANTE UN POSIBLE CASO DE CONSUMO DE DROGAS?

Objetivos:

- Tomar conciencia de la actitud y de las conductas más adecuadas para afrontar una situación de consumo de drogas por parte de nuestro hijo.
- Fomentar la adopción de actitudes serenas y dialogantes frente a actitudes represivas o evitativas ante este tipo de situaciones.

Aplicación:

Esta actividad se puede realizar a la par que presentamos el tema Qué hacer ante un posible caso de consumo

Dinámica de trabajo:

Trabajo en grupo pequeño y en grupo grande.

Presentación:

- Comenzamos el ejercicio señalando que una situación muy difícil para los padres es, sin duda, la de sospechar o descubrir que nuestro hijo está consumiendo algún tipo de droga. Cuando esto sucede, es común que los padres reaccionemos con angustia, preocupación, desorientación y, generalmente, no tengamos unos criterios claros acerca de cómo enfrentarnos al pro-

Observaciones:

- Podemos finalizar la sesión haciendo un role-playing con dos voluntarios, que han de representar la conversación "ideal" que tiene un padre con su hijo sobre las drogas. El resto de padres puede debatir sobre la adecuación o inadecuación de las intervenciones y hacer propuestas al respecto

- Como tarea para casa, podemos prescribir que los padres mantengan una conversación con sus hijos sobre las drogas para la siguiente sesión. Si sus hijos tienen entre 10 y 12 años, pueden hablar de las drogas legales; si sus hijos son mayores de 13 años, puede ser conveniente introducir la cuestión de las drogas ilegales. En la siguiente sesión, abordaremos las distintas experiencias vividas por los padres.

blema. Es muy importante tener ciertas nociones acerca de lo que se tiene que hacer y no hacer en este difícil trance familiar. No hay una fórmula mágica ni universal para todos los casos, pero sí podemos tener en cuenta algunas recomendaciones de especial utilidad. Éste es el objetivo de la presente actividad.

- A continuación, exponemos a los padres estos dos casos:

1. "Los padres de Jose, preocupados por las primeras salidas de su hijo, decidieron quedarse despiertos hasta que éste regresara a casa. Vieron cómo su hijo llegaba más tarde de lo previsto, daba tumbos y olía a alcohol".
2. "La madre de Carmen ha descubierto en el bolsillo de una cazadora de su hija una onza de color oscuro y duro, envuelta en un plástico transparente. Asustada de lo que pueda ser, se lo ha enseñado a su marido, quien sospecha que pueda tratarse de hachís".

- Una vez que hemos leído los casos, pedimos a los padres que formen dos grupos y que cada gru-

po se ocupe de un caso. Deben responder a las siguientes preguntas:

- 1) ¿De qué forma deberían responder los padres a esta situación?
- 2) ¿Qué actitudes y comportamientos crees que han de evitar?
- 3) ¿Si yo fuese el/la hijo/a adolescente, cómo creo que me ayudarían más mis padres?

- Un portavoz se encargará de tomar nota de las respuestas que creen más acertadas para afrontar esta difícil situación. Cuando los dos grupos han terminado, cada portavoz expone en el grupo grande las respuestas que ha propuesto su grupo.

- Una vez que todos los grupos han expuesto sus respuestas, podemos promover un debate acerca de

la adecuación o inadecuación de las distintas respuestas planteadas.

- Tras este debate, subrayaremos y explicaremos aquellas conductas y actitudes que facilitan el afrontamiento adecuado de un posible caso de consumo, así como las razones por las que determinadas actitudes y conductas no son las más adecuadas para afrontar dicha situación. Para ello, podemos exponer las diapositivas "¿Qué hacer y qué no hacer ante un posible caso de drogas?", que contienen un conjunto de recomendaciones para enfrentarse adecuadamente a dicha situación.

Observaciones:

- Podemos adjuntar a los padres una fotocopia con las recomendaciones expuestas en las diapositivas.

ANEXO I

"Si tú y yo discutimos y tú ganas,...
...¿será acaso verdadero lo tuyo y falso lo mío?" Lao Tsé
"Si un hombre tiene hambre...
... no le des un pez, enséñale a pescar"

"Exígete mucho a ti mismo y espera poco...
... de los demás. Así te ahorrarás disgustos" Confucio

"Si buscas resultados distintos,...
...no hagas siempre lo mismo" Albert Einstein

"Una vida sin examen...
...no merece la pena ser vivida" Sócrates
"Antes de casarme, tenía seis teorías sobre el modo de educar a los niños...
...Ahora tengo seis hijos y ninguna teoría" John Wilmot

"La familia sana no es la que carece de conflictos...
... sino la que los tiene, pero es capaz de irlos resolviendo" Salvador Minuchin

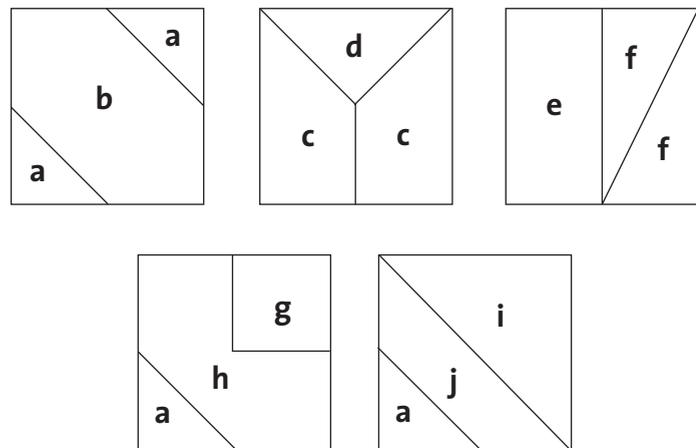
"El individuo que forma parte de una masa es un grano de arena...
... inmerso entre otros muchos que el viento agita a su capricho" Le Bon

ANEXO II

Toma cinco sobres y numéralos del 1 al 5. Recorta los cuadrados grandes (Anexo 2b) por las líneas e introduce las piezas como sigue:

-Sobre 1: Introduce las piezas e, h, i, y la primera tira de instrucciones

-Sobre 2: Introduce las piezas a, a, a, c, y la segunda tira de instrucciones.



Instrucciones (1) En el sobre que te hemos entregado hay piezas con las que debes formar un cuadrado. Cuando os dé la señal, todo el grupo intentará formar cuadrados de igual tamaño. El ejercicio no acabará hasta que cada uno de los miembros del grupo haya hecho un cuadrado perfecto y todos los cuadrados tengan el mismo tamaño.

Instrucciones (2) En el sobre que te hemos entregado hay piezas con las que debes formar un cuadrado. Cuando os dé la señal, todo el grupo intentará formar cuadrados de igual tamaño. El ejercicio no acabará hasta que cada uno de los miembros del grupo haya hecho un cuadrado perfecto y todos los cuadrados tengan el mismo tamaño.

-Sobre 3: Introduce las piezas a, j, y la tercera tira de instrucciones

-Sobre 4: Introduce las piezas d, f, y la cuarta tira de instrucciones

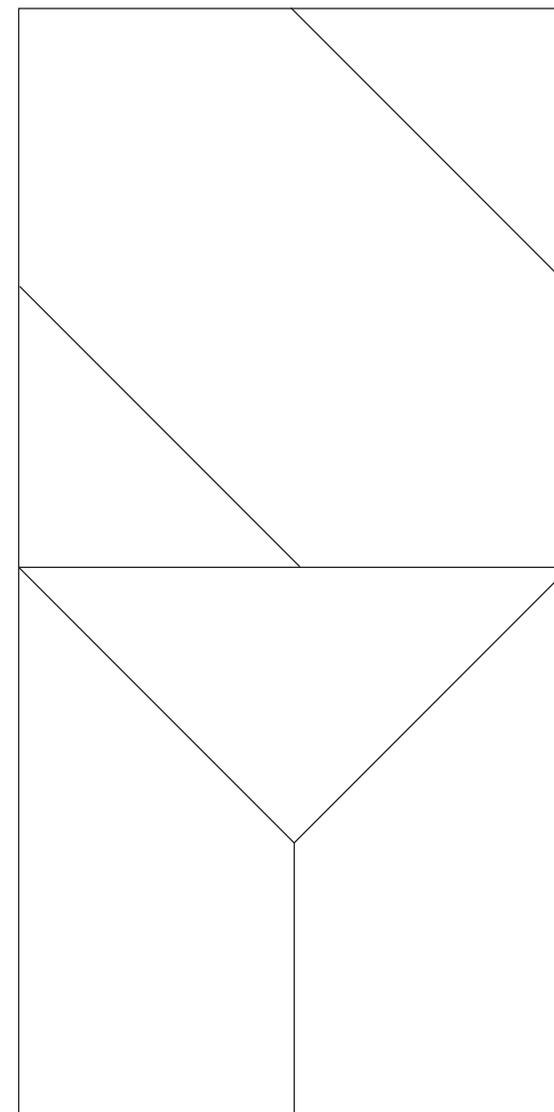
-Sobre 5: Introduce las piezas b, c, f, g, y la quinta tira de instruccione

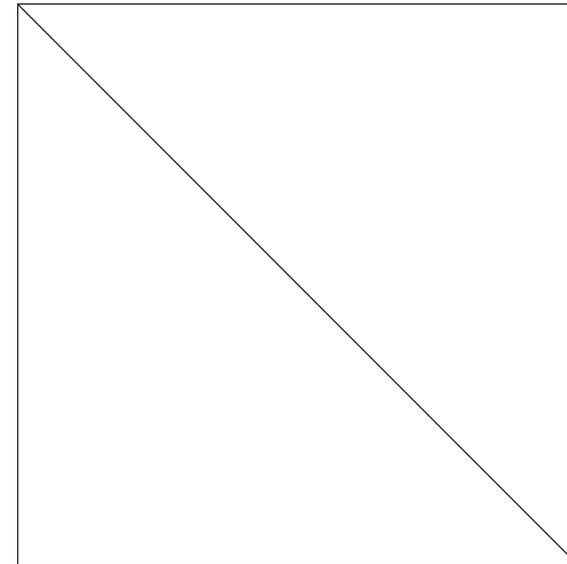
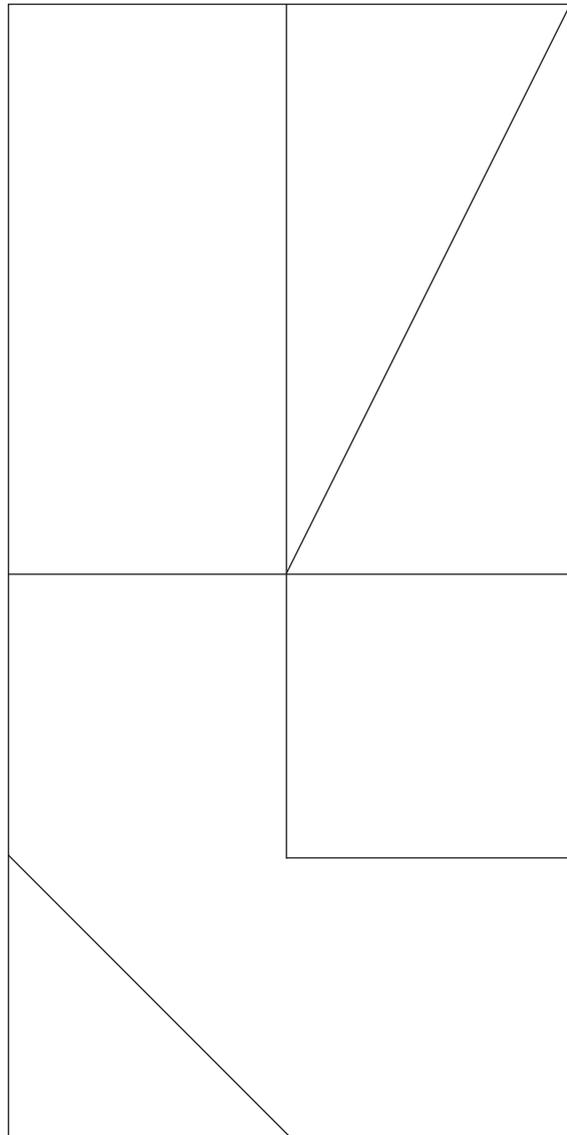
Instrucciones (3) En el sobre que te hemos entregado hay piezas con las que debes formar un cuadrado. Cuando os dé la señal, todo el grupo intentará formar cuadrados de igual tamaño. El ejercicio no acabará hasta que cada uno de los miembros del grupo haya hecho un cuadrado perfecto y todos los cuadrados tengan el mismo tamaño.

Instrucciones (4) En el sobre que te hemos entregado hay piezas con las que debes formar un cuadrado. Cuando os dé la señal, todo el grupo intentará formar cuadrados de igual tamaño. El ejercicio no acabará hasta que cada uno de los miembros del grupo haya hecho un cuadrado perfecto y todos los cuadrados tengan el mismo tamaño.

Instrucciones (5) En el sobre que te hemos entregado hay piezas con las que hay que formar un cuadrado. Cuando os dé la señal, todo el grupo intentará formar cuadrados de igual tamaño. Tú actitud en el grupo ha de ser pasiva; no te esfuerces en hacer ningún cuadrado, no te resistas a que

cojan tus piezas, pero tampoco trabajes en equipo. Limitate tan sólo a observar. El ejercicio no acabará hasta que cada uno de los miembros del grupo haya hecho un cuadrado perfecto y todos los cuadrados tengan el mismo tamaño.







SOBRE EL GRUPO DE PADRES

INTRODUCCIÓN:

En toda actividad grupal humana, se producen una serie de hechos, de circunstancias y de fases características, que hemos de conocer y reconocer para la mejor adaptación al trabajo que se realiza.

Antes que nada, cuando alguien por vez primera, dirige un grupo, más cuando es con un fin propuesto, un trabajo estructurado con unos objetivos establecidos, le asaltan inquietudes y preguntas de distinta índole, entorno a la actividad a realizar. Es habitual que tenga dudas sobre cómo lo hará, y el resultado que conseguirá. Igualmente, podrá imaginar previamente la situación, para prever lo que sucederá y tratar de anticiparse a ello. Es probable que en su recreación imagine que pasen cosas que nunca sucederán, y que estas sean aquellas que más pueda temer –meter la pata, hablar sin fluidez, enredarse en algún tema, o tener un “encontronazo” con algún asistente.

En general, todos pensamos al comenzar una

actividad desconocida en la que nos exponemos ante los demás, que el auditorio tendrá una facultad especial de transparentarnos y de observar todos nuestros defectos o debilidades, o lo que nos sabremos cómo enfrentarnos, y aparecerá el fantasma de nuestra incapacidad y nuestras limitaciones.

Todas estas cosas propias de cualquier inicio, se debe aprender a hacerles frente y relativizarlas como elementos propios a una acción desconocida, o a un rol nuevo que se está empezando a desarrollar.

Para ello, quien lo va a realizar, tiene que concienciarse de que debe apoyarse en sus “puntos fuertes” –sentido del humor, capacidad de diálogo, empatía, claridad de exposición, motivación hacia la tarea, o cualquier otro que posea-, y limitar sus “puntos débiles” –inseguridad, miedo al fracaso, carácter dubitativo, etc.-

PROCESO DE CONSTRUCCIÓN DEL GRUPO DE PADRES

Una vez situados en la función que como moderadores – formadores – mediadores nos corresponde, hemos de enfocar la atención hacia el grupo mismo. Para poder orientar mejor nuestro trabajo, es conveniente que conozcamos las fases por las que vamos a atravesar con el grupo de padres, así como los estilos y líneas de actuación que conviene adoptar en cada una de ellas:

A) Fase inicial:

Cuando iniciemos el trabajo con un grupo de padres, es importante tener en cuenta que éstos van a acudir a las primeras sesiones con ciertas inquietudes que debemos disipar.

En primer lugar, los padres vienen sin instrucciones precisas sobre cómo deben actuar y se preguntarán qué se espera de ellos en este grupo, si encajarán con los compañeros, cómo será el responsable del grupo, y sobre todo, qué han venido a hacer aquí. Por ello, antes de impartir ningún contenido, debemos dotarles de un **marco de referencia** que calme estas pequeñas inquietudes y que explique qué vamos a hacer juntos a lo largo de este curso:

- Objetivos a cumplir
- Temas a abordar
- Estilos de trabajo
- Número de sesiones del curso
- Horario y calendario de las sesiones
- Normas básicas: Puntualidad y respeto por las opiniones de todos

En segundo lugar, también existe una cierta inquietud porque muchos de los padres que han acudido al curso no se conocen entre sí ni nos conocen a nosotros aún. Somos un conjunto de individuos, pero todavía no formamos un grupo psicológico. Nuestro objetivo principal en estos inicios de la vida grupal va a consistir en fomentar **la cohesión y la confianza** entre los asistentes al curso. Solamente se producirá un verdadero aprendizaje si sabemos crear en el grupo un clima adecuado, en el que cada uno de los padres pueda comunicar a los demás, libremente, información sobre sí mismo, sus ideas y su propio comportamiento con sus hijos. Un gran instrumento para lograr que esto suceda es la **escucha atenta y la neutralidad**. Con una buena escucha y con una actitud neutral, en las que evitemos mostrar nuestros posicionamientos personales e ideológicos, garantizamos y proporcionamos a los miembros del grupo la seguridad de que aceptamos incondicionalmente todo lo que nos comunican.

Para fomentar el conocimiento mutuo, la cohesión y la confianza, podemos realizar dinámicas de Presentación y de cooperación (El puzzle), actividades en grupo pequeño y grupo grande, preguntas para la elaboración colectiva, discusiones y debates sobre aspectos polémicos con los que sondear las distintas posturas (Debate sobre drogas), tareas para casa (Redacción sobre la propia adolescencia, o sobre el/la hijo/a deseado). Con ellas, trataremos de sacar a los padres de su papel pasivo y de hacerles participar a todos. Tras aplicar algunas

dinámicas y actividades grupales, y después de que trascurren varias sesiones, descubriremos cómo una sensación de confianza mutua comienza a extenderse entre los padres del grupo.

En las primeras dinámicas grupales, las personas más angustiadas o que desean más protagonismo pueden intentar focalizar toda la atención sobre ellos y sus exposiciones. Debemos evitar que esto suceda, para que la sesión no pierda ritmo ni el resto de los participantes pierda el interés. Para ello, podemos agradecer su aportación y alentar la participación de los demás, y realizar alguna actividad o dinámica individual o de grupo pequeño.

B) Fase intermedia:

Trascurridas algunas sesiones, ya podremos percibir un cierto grado de cohesión y confianza grupal. Esto nos va a permitir dos cosas:

Por un lado, vamos a poder adentrarnos con **mayor profundidad en los contenidos** del curso (evolutiva, cambio de rol, encuestas a la población adolescente...). Aunque los padres pueden seguir participando, es conveniente ser algo más directivos que en la primera fase, focalizando más en los temas que estamos tratando, pues si no, podemos perder el hilo de los contenidos a abordar. Para hacer algo más amenas las exposiciones y romper el ritmo más directo practicado, y con intención de dar al grupo algunos momentos de dispersión y relajación, podemos pedir que los padres construyan algunos temas (por ejemplo: los factores de riesgo individuales, familiares, escolares, del grupo de iguales y sociales son...; para hacer una crítica constructiva es necesario...) y completar lo que han expuesto con algunas transparencias.

Por otro lado, la existencia de la confianza y la cohesión grupal también les va a **ayudar**

a compartir algunas situaciones personales con el grupo. Para facilitar su expresión, podemos hacer dinámicas prácticas y aplicables, centradas en la comunicación, la resolución de conflictos y el control de la ira; realizar ejemplificaciones de situaciones particulares presentadas por los padres y estudios de casos prototípicos; promover debates en los que se muestren las posturas de cada uno; aplicar cuestionarios personales en los que queden reflejadas algunas intervenciones equivocadas de los padres y mandar tareas para casa.

Su mayor apertura personal, es un índice del grado de aceptación del grupo como escenario adecuado para el abordaje y resolución de sus dificultades y conflictos propios, al tiempo que evidencia el grado de confianza intragrupal con los miembros que lo componen. Son especialmente destacables, por su valor humano, aquellas intervenciones personales que reflejan una interiorización de los aspectos trabajados, pues están indicando que los contenidos formativos están siendo incorporados en el conjunto de valores, creencias y principios que conforman a un individuo como tal. En estos casos, es importante hacer un inciso en el curso del trabajo, para dar pie a la importancia que tiene ese momento, pues al hacerlo se legitima dicha interiorización al nivel de trascendencia que debe tener.

Sin embargo, debemos evitar entrar en cuestiones demasiado personales o de alto contenido emocional. Si intuimos que esto puede suceder, podemos agradecer su sinceridad al participante que ha comenzado a exponer su situación, pero podemos recordarle que el curso dota a los padres de unas orientaciones generales y que para casos particulares y complejos puede ser necesaria la ayuda de un

profesional especializado (terapeuta, orientador escolar...).

En alguna ocasión, es posible que nos planteen preguntas para las que no tenemos respuesta. No hay que preocuparse, no tenemos por qué saberlo todo. Podemos pedir la opinión del grupo y que sean ellos mismos los que respondan, o posponer la respuesta hasta la siguiente sesión, lo que nos dará margen para consultar con el responsable del programa, con los libros o con correos electrónicos con algún experto a través de Internet.

B) Fase final:

Con las últimas sesiones, el grupo prevé que se acerca el momento de la separación final, al tiempo que percibe la conclusión de la aportación que el grupo y el formador ha realizado.

Al estar finalizando el proceso formativo, podemos encontrarnos con algunas dificultades a la hora de encajar las sesiones, pues favoreciendo los procesos de aprendizaje cabe la posibilidad de que **se ralenticen los ritmos de trabajo**.

EPÍLOGO

Esto es un manual de apoyo, pero más allá de él está tu sabiduría, que es el conocimiento de la conexión que une las cosas entre sí. Cuando las técnicas se guían por esa sabiduría, la formación se convierte en un arte. No se puede pretender conseguir este dominio de cualquier forma, sino ir cogiendo “tablas” en una actividad para muchos desconocida y nueva.

Situar el listón de vuestro trabajo formativo al nivel que consideréis adecuado, y sumadle un par

El peligro estriba en la **pérdida de receptividad** de los participantes, que pueden dar por cerrado el periodo de formación y permanecer dispersos a lo que aún queda por hacer.

La evaluaciones generales y particulares han de hacerse como elementos no solo de reconocimientos, sino, especialmente como aspectos de recapitulación y/o resumen de los tratados, trabajados y concluidos. Es decir, esta actividad tiene sentido en tanto en cuanto **ayuda al participante a la “organización interna”** de lo aprendido a lo largo de todo el proceso.

Antes de cerrar el curso, es necesario que recibamos un feed-back o devolución de lo que le ha parecido a los padres el curso. Para ello, podemos realizar algún ejercicio en el que cada uno de los participantes pueda recibir y manifestar sus “sensaciones” a sus compañeros y al responsable del grupo, así como aplicar una evaluación global y completa del curso, en la que los padres puedan expresar de forma anónima su valoración. Esta devolución te va a ayudar enormemente a mejorar tu forma de impartir nuevos cursos.

de escalones más, y es hasta ahí hasta donde podéis pretender llegar. Tened también en cuenta que errores los cometemos todos, y que hay que asumir con sencillez el proceso de identificarlo, entenderlo y corregirlo para la próxima vez.

Os deseamos ánimo, en esta interesante aventura que consiste en formar a los demás, y convertirse en trasmisor y mediador de una de las dificultades personales y sociales más acuciantes de nuestro tiempo.



EDITA: CONCAPA

c/ Alfonso XI, 4 - 5º. 280014 Madrid

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

FINANCIA: Ministerio de Sanidad y Consumo

