

INTRODUCCIÓN **3**

CONSUMO DE DROGAS Y CONDUCTAS PROBLEMA EN LA ADOLESCENCIA	3
EL PROBLEMA DE LAS DROGAS EN LA ADOLESCENCIA	4
Factores de riesgo del consumo de drogas	5
Factores protectores del consumo de drogas	8
EL PAPEL DE LA FAMILIA EN LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE DROGAS	9
EL PROGRAMA CONSTRUYENDO SALUD	10
EL COMPONENTE ESCOLAR	11
EL COMPONENTE FAMILIAR	12
EL ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES FAMILIARES DEL PROGRAMA CONSTRUYENDO SALUD	12
Estructura del programa	13
descripción de las sesiones	14
Metodología del programa	16
La figura del monitor	20
Reglas básicas	20
Técnicas de trabajo grupal	21
TORBELLINO DE IDEAS	21
DEBATE	21
CLARIFICACIÓN DE POSTURAS	21
ROLE-PLAYING O ENSAYO CONDUCTUAL	21

PROGRAMA **23**

SESIÓN 1: PRESENTACIÓN **24**

PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA	26
PRESENTACIÓN DE LOS PARTICIPANTES	27
LAS DROGAS	27
EL PROBLEMA DEL CONSUMO DE DROGAS	30
1. Situación legal del consumo de drogas	31
2. Datos epidemiológicos	31
3. Inicio y progresión en el consumo	32
¿POR QUÉ SE LLEGA A ABUSAR DE LAS DROGAS?	33
RESUMEN	36

SESIÓN 2: LA ADOLESCENCIA Y LOS ESTILOS EDUCATIVOS FAMILIARES **38**

INTRODUCCIÓN	40
LA ADOLESCENCIA Y SU SIGNIFICADO	40
LOS ESTILOS EDUCATIVOS FAMILIARES	42
RESUMEN	46

SESIÓN 3: HABILIDADES DE COMUNICACIÓN **47**

INTRODUCCIÓN	49
FOMENTAR LA IMPLICACIÓN FAMILIAR	50

HABILIDADES DE COMUNICACIÓN	51
LA ESCUCHA ACTIVA	52
LA COMUNICACIÓN POSITIVA	54
PRÁCTICA	55
TAREA PARA CASA	56
RESUMEN	56
<u>SESIÓN 4: HABILIDADES PARA SUPERAR CONFLICTOS</u>	<u>57</u>
INTRODUCCIÓN	59
HABILIDADES PARA SOLUCIONAR CONFLICTOS FAMILIARES	59
EL PROCESO PARA ABORDAR LOS CONFLICTOS FAMILIARES	60
Presentación del procedimiento	60
Desarrollo de un ejemplo	62
Práctica	63
Tarea para casa	64
EL REFUERZO DE LOS ACUERDOS A TRAVÉS DE LAS CONSECUENCIAS	65
CARACTERÍSTICAS DE LAS CONSECUENCIAS QUE FACILITAN EL APRENDIZAJE	66
<u>SESIÓN 5: EL ESTABLECIMIENTO DE UNA POSICIÓN FAMILIAR FIRME SOBRE LAS DROGAS</u>	<u>70</u>
INTRODUCCIÓN	72
EL MODELADO	72
LAS NORMAS FAMILIARES HACIA LAS DROGAS	74
ACLARAR LA POSICIÓN HACIA LAS DROGAS	75
EL ESTABLECIMIENTO DE NORMAS Y SU COMUNICACIÓN	76
LA SUPERVISIÓN DE LA CONDUCTA	77
TAREA PARA CASA	78
RESUMEN	78
<u>SESIÓN DE MANTENIMIENTO</u>	<u>79</u>
<u>BIBLIOGRAFÍA</u>	<u>80</u>
<u>ANEXO</u>	<u>81</u>
<u>BIBLIOGRAFÍA</u>	<u>82</u>

MANUAL PARA MONITORES

INTRODUCCIÓN

CONSUMO DE DROGAS Y CONDUCTAS PROBLEMA EN LA ADOLESCENCIA

El consumo de drogas, las conductas violentas, los actos vandálicos, etc. son comportamientos que se dan con cierta frecuencia en la adolescencia, constituyendo una gran preocupación para las familias que tienen hijos en estas edades. Muchos autores han agrupado estas y otras conductas como los actos agresivos y violentos, el vandalismo, las relaciones sexuales prematuras y arriesgadas, etc. bajo la denominación genérica de conductas problema. La característica común de este tipo de comportamientos se encuentra en el hecho de que generan cierta preocupación en las familias u otros agentes de socialización y desencadenan algún tipo de reacción dirigida a su control.

Las conductas agrupadas bajo esta denominación pueden ser muy diferentes entre sí, pero su función psicológica dentro del repertorio conductual de los adolescentes es similar. Con ellas los jóvenes pretenden expresar su rechazo a las normas convencionales de la sociedad; afirmar su independencia con respecto al control paterno; alcanzar un estatus determinado dentro del grupo de amigos, etc. Además, las variables personales y ambientales relacionadas con la aparición de alguna de estas conductas como el tener amigos desviados, la baja satisfacción escolar, las malas relaciones familiares, etc., también suelen jugar un papel importante en la aparición otros comportamientos problemáticos.

Lo comentado anteriormente explica el porque los jóvenes que se ven envueltos en algún tipo de estas conductas también presentan mayores probabilidades de verse implicados también en otros actos problemáticos. Esta realidad justifica el hecho de que muchos esfuerzos preventivos que se llevan a cabo para evitar la implicación en un tipo de conductas también resulten útiles para prevenir la aparición de otras conductas, especialmente en aquellos casos en los que las intervenciones se centran en los factores de riesgo compartidos.

Este es el caso del material que aquí se presenta. Pese a tener su origen dentro del campo de la prevención del abuso de drogas, el hecho de centrarse en la promoción de un funcionamiento familiar apropiado, unido a la relevancia que el funcionamiento familiar tiene en la aparición de otras conductas problemáticas en las primeras etapas de la adolescencia, le confiere una gran relevancia para la prevención de un amplio rango de estas conductas.

EL PROBLEMA DE LAS DROGAS EN LA ADOLESCENCIA

Existe una imagen muy estereotipada de lo que supone el problema del abuso de drogas en nuestra sociedad. Esta imagen se centra en el uso de sustancias ilegales (cannabis, cocaína, heroína, etc.), cuyo consumo se considera que está ampliamente extendido y que desencadena una rápida adicción, empujando a las personas que las prueban a una fuerte dependencia que trae consigo la aparición de numerosos problemas personales, familiares y sociales.

Esta imagen se aleja bastante de lo que en realidad significa el problema de las drogas, pero ese distanciamiento es mayor en el caso de las primeras etapas de la adolescencia. Los problemas asociados al consumo de drogas no aparecen de la noche a la mañana, sino que necesitan un periodo de consolidación hasta que se manifiestan en toda su crudeza. El camino hasta llegar a manifestar estos problemas es largo, teniendo su origen en el momento que una persona decide experimentar con el tabaco y alcohol. En este sentido son numerosos los estudios en los que se apunta a la edad de inicio del consumo de tabaco y el alcohol como variables predictoras de la aparición posterior de problemas serios con el consumo de estas u otras sustancias en el futuro. Por otra parte, los consumos que para las personas adultas no suponen un riesgo importante, en una etapa de como la adolescencia, donde el desarrollo físico, psíquico y social tiene una gran importancia, esos consumos pueden tener consecuencias altamente preocupantes. Para finalizar habría que tener en cuenta que en las primeras etapas de la adolescencia el uso de otras sustancias distintas al tabaco, el alcohol y en ciertos casos el cannabis es prácticamente inexistente.

Por ejemplo, los datos aportados por la Encuesta sobre drogas a la población escolar, promovida por La Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas y que, en el año 2000, se llevó a cabo con más de 20.000 estudiantes de secundaria de casi 600 centros, apuntan a que, analizando una muestra con edades comprendidas entre los 14 y los 18 años, el 34'4 % habían probado el tabaco alguna vez, habiéndolo consumido en el último mes un 30'5 %. Con respecto al alcohol, el porcentaje de estudiantes que manifestaban haber bebido alguna vez ascendía hasta el 76%, siendo un 58% los que afirmaron haberlo hecho en el último mes. Otra sustancia que presentaba porcentajes de consumo relativamente elevados era el cannabis, siendo un 31'2% los que afirmaban haberlo probado alguna vez, reduciéndose su consumo en el último mes a un 19'4%. El resto de sustancias consideradas ya presentaban porcentajes de consumo mucho más pequeños, no superando en ningún caso el 6% de consumo alguna vez o el 3 % de consumo en el último mes.

En cuanto a las edades de inicio de estos consumos los resultados encontrados apuntan a que la edad media de inicio del consumo fue para el tabaco los 13 años para hombres y los 13'3 para mujeres. En el caso del alcohol la edad media en los hombres fue de 13'4 y de 13'8 en mujeres. El inicio en el consumo de las otras sustancias ya se produce más tardíamente, siendo habitual que esté precedido por el consumo de tabaco y alcohol. Estos datos son altamente preocupantes, más aun si tenemos en cuenta que legalmente esta prohibido la venta de tabaco o alcohol a menores de 16 o 18 años (dependiendo de la Comunidad Autónoma).

A la vista de la evidencia debemos admitir que el verdadero problema de las drogas en las primeras etapas de la adolescencia es el uso del tabaco, el cannabis y, especialmente del alcohol, siendo necesario el desarrollo de esfuerzos preventivos orientados a reducir el empleo de estas sustancias, o cuando menos, a retrasar la edad de inicio. Con la consecución de estos objetivos, además de contribuir al desarrollo de la salud en los adolescentes, se estaría contribuyendo a prevenir la aparición en el futuro de problemas más graves relacionados con el consumo de estas y otras sustancias.

Factores de riesgo del consumo de drogas

En líneas anteriores se ha señalado que el período crítico para la experimentación con una o más sustancias psicoactivas comprende, desde el comienzo hasta mediados de la adolescencia. Los cambios que se dan en el inicio de esta etapa de la vida y que forman parte del proceso normal de desarrollo hacen que, dependiendo de otras variables como las relaciones familiares o el tipo de grupo de amigos con los que se relacione el adolescente, se aumente el riesgo de usar sustancias. El incremento de tiempo que el o la adolescente pasan sin la supervisión directa de adultos (profesores, padres y madres, etc.); la mayor relevancia que adquiere el grupo de amigos y, por tanto, la mayor susceptibilidad del adolescente hacia sus influencias; el interés por explorar nuevas conductas como forma de buscar la propia identidad; los cambios cognitivos que capacitan al joven para tener un pensamiento más relativo y abstracto y que le posibilita concebir nuevas posibilidades, aceptar desviaciones a las reglas establecidas y reconocer aspectos ilógicos e inconsistentes de las normas, son características propias de este periodo de edad que hacen aumentar la probabilidad de que el adolescente se involucre en conductas indeseables como el consumo de drogas.

Hemos visto que en nuestra sociedad resulta bastante frecuente un cierto grado de experimentación con el alcohol y el tabaco. Cuando el inicio de estos consumos se produce una vez que las personas han logrado adquirir una serie de recursos que les permiten una toma de decisiones responsable y un grado de autocontrol aceptable de su conducta, probablemente el uso de estas u otras sustancias no llegue a desencadenar problemas graves relacionados con esos consumos, siendo las personas capaces de mantener niveles de consumo socialmente aceptables. Pero si esos consumos se producen a edades demasiado tempranas, las posibilidades de que se desarrollen patrones de consumo inadecuados crecen ya que esas conductas interfieren con el desarrollo evolutivo normal. En estos casos se corre el peligro de que los adolescentes usen las drogas para satisfacer ciertas necesidades psicológicas (autoestima, aceptación grupal, etc.), en vez de emplear otros procedimientos más adecuados. En estos casos se incrementa enormemente el riesgo de que el uso experimental inicial evolucione hacia patrones de consumo más intensos y problemáticos o hacia el uso de otras sustancias potencialmente más peligrosas.

Para explicar la progresión dentro del uso de drogas los estudiosos de este campo han aludido a múltiples variables explicativas. Los hallazgos de las investigaciones más recientes han establecido como variables más relevantes las que se relacionan con los contextos psicosociales de los individuos. En este sentido, han cobrado gran fuerza los ámbitos sociales más próximos al

individuo como son sus grupos de referencia y pertenencia, la familia y los iguales, aunque sin restarle la debida importancia a otros ámbitos como el macrosocial, el escolar y el individual.

En todos estos ámbitos encontramos los importantes factores de riesgo del abuso de drogas. Así por ejemplo, en el ámbito social, destacan las variables de accesibilidad a las sustancias y permisividad o aceptación social del consumo. Esto quiere decir que en ambientes donde es más fácil conseguir una sustancia determinada y donde es menor la reacción social ante ese consumo, mayor será la probabilidad de que las personas usen esa sustancia. En el ámbito escolar, se ha relacionado frecuentemente el fracaso escolar y la insatisfacción con la escuela con el consumo de sustancias o la implicación en conductas desviadas. Según muchos autores, esto se produce porque el fracaso escolar hace que las personas sufran una pérdida de autoestima que necesita ser compensada, para lo cual buscan otros contextos en los que poder satisfacer sus necesidades de autoestima como, por ejemplo, el grupo de compañeros implicados en el consumo de drogas o en la realización de otro tipo de conductas desviadas. A nivel individual también se han encontrado variables relacionadas con el consumo de drogas como una alta necesidad de aprobación social, un alto grado de impulsividad y un alto nivel de búsqueda de sensaciones y experiencias, etc. Por último, la importancia que recientemente ha cobrado la familia dentro del campo de la prevención del consumo de drogas y la delincuencia ha llevado a que un gran número de investigadores se interesen por descubrir cuáles son los factores de riesgo familiares que en mayor medida explican la aparición de la conducta desviada en los adolescentes y de qué forma actúan sobre ella. En este momento, la existencia de varias revisiones y meta-análisis dentro del campo de la prevención del consumo de drogas ha permitido llegar a un consenso acerca de cuáles son los correlatos familiares más importantes de esta conducta problema. A continuación se exponen los factores familiares que mayoritariamente se han relacionado con el consumo de drogas.

Consumo de drogas familiar

El modelado de la familia en la conducta de consumo de drogas y las actitudes de los padres y las madres hacia el uso de esas sustancias son dos aspectos que han tenido un amplio eco dentro de la investigación y se consideran influencias de gran relevancia para el inicio del uso de alcohol, tabaco y otras sustancias a edades tempranas.

Con respecto al consumo de drogas, las investigaciones sobre el modelado indican que los adolescentes que tienen en sus familias personas que consumen (padres, madres, hermanos o hermanas, etc.) presentan una mayor propensión a usar drogas que aquellos que no se ven sometidos a esos modelos familiares. El hecho de que en la familia existan consumidores no solo supone la exposición de los adolescentes a una serie de conductas que observan y aprenden. Además, y más importante si cabe, supone la exposición a una serie de actitudes favorables hacia el uso de esas sustancias y la percepción de que ese uso está socialmente admitido y, en cierto sentido, es una conducta normativa.

Han sido muy numerosas las investigaciones que han apoyado la relación entre el consumo paterno y el consumo del adolescente. De hecho se

ha encontrado que el abuso de alcohol o el uso de drogas ilegales por parte de los padres o las madres y los hermanos mayores tiene efectos directos sobre el consumo de los adolescentes, incrementando el riesgo de iniciación en el uso de drogas, e incluso del abuso de alcohol y otras sustancias.

En algunas de estas investigaciones se ha confirmado que el consumo de las figuras familiares no sólo influye en el consumo de las mismas sustancias por parte de los hijos, sino también en el uso de otro tipo de drogas.

En suma, en función de los más importantes estudios sobre los efectos directos del modelado y de las actitudes familiares con respecto a las drogas, podemos concluir que los padres o madres consumidores, además de proporcionarles a los hijos modelos conductuales que probablemente el adolescente llegue a imitar, pueden estar promoviendo, a través de sus actitudes positivas hacia ese tipo de sustancias, la creación en sus hijos de actitudes favorables al uso de drogas. Otros estudios han encontrado que la relación entre el consumo de los padres o las madres y el consumo del hijo se produce no sólo para las mismas sustancias utilizadas por las figuras familiares sino también para aquellas sustancias que padres y madres desapruueban específicamente. Esto parece apuntar que lo que los hijos aprenden no es tanto el consumo de una sustancia concreta sino la "legitimidad" de usar sustancias que alteran el estado físico y/o psíquico del organismo como forma de sentirse mejor. Además, es necesario señalar que este proceso de aprendizaje es especialmente relevante en el momento de la adolescencia, cuando el adolescente aún no desarrolló actitudes y valores propios sobre la mayoría de las conductas.

Funcionamiento familiar

Si bien es cierto que se producen relaciones entre el consumo familiar y el consumo adolescente, los modelos que mayor influencia tienen sobre el consumo de los adolescentes es el que ejercen los compañeros. Centrándonos en los factores de riesgo dentro de la familia, más importantes que el modelado, son las variables relacionadas con el funcionamiento familiar (Luengo, Otero, Mirón y Romero, 1995). Además, este tipo de variables presentan una mayor relevancia si cabe, ya que no se relacionan exclusivamente con el uso de drogas de los hijos, sino que también se muestran relevantes a la hora de explicar la aparición de otro tipo de conductas problemáticas.

Son muchos los estudios en los que se han encontrado diversas variables relacionadas con un funcionamiento familiar disfuncional como predictoras de la aparición de conductas problemáticas en los adolescentes. Entre estas variables se podrían citar la existencia de unas interacciones familiares poco afectivas, bajos niveles de comunicación, inexistencia de normas claras sobre la conducta, ausencia de supervisión de los hijos (por supervisión entendemos el grado de conocimiento que los padres y madres tienen sobre con quien están sus hijos; las actividades que realizan y los lugares que frecuentan en su tiempo libre), , etc.

Conflicto familiar

Las relaciones afectivas que se establecen dentro del hogar juegan un papel determinante en el “bienestar” de todos los miembros de la familia y, en especial, en el desarrollo cognitivo y social saludable de los hijos. La evidencia existente hace que esta afirmación haya sido asumida, en mayor o menor medida, por todos los investigadores del ámbito de la conducta problema en niños y adolescentes. De hecho, en las últimas décadas se ha generado una gran cantidad de trabajos que vinculan necesariamente la conducta desviada del adolescente con las características relacionales del núcleo familiar del que procede. En este sentido, son muchos los que optan por utilizar el constructo “conflicto familiar” como variable indicadora de la calidad de estas relaciones.

Existen muchos estudios acerca de la relación entre el abuso de drogas y la pertenencia a familias en donde predomina un clima familiar “tenso” y “conflictivo” y todos ellos llegan a la misma conclusión que se pretende resaltar en estas páginas: los adolescentes que pertenecen a hogares con un alto grado de conflicto familiar están en riesgo de involucrarse tanto en conductas delictivas como en el abuso de drogas. De hecho, la mayoría de los estudios realizados confirman que las personas que llegan a tener problemas con las drogas provienen de hogares “faltos de armonía familiar” en los cuales las relaciones entre ambos padres y entre éstos y el hijo son conflictivas y la vinculación afectiva entre ellos es escasa o inexistente.

En conclusión, podemos afirmar que unas relaciones entre padres/madres e hijos caracterizadas por la falta de cercanía afectiva y la falta de implicación familiar con los adolescentes constituyen un importante factor de riesgo para el inicio en el consumo de drogas durante la adolescencia.

Factores protectores del consumo de drogas

Los factores de protección hacen referencia a aquellas variables que parecen conferir cierta inmunidad a las personas contra los efectos de los factores de riesgo. Serían variables que actúan “amortiguando” los efectos de las variables de riesgo y “fortaleciendo” a los adolescentes frente a otras influencias negativas como la presión de los compañeros o el grado de accesibilidad a las sustancias. Este tipo de factores pertenecen a los distintos dominios de influencia en el consumo de drogas. Así por ejemplo, en los ámbitos social y personal se ha encontrado que la disponibilidad por parte del adolescente de una red de apoyo social o el hecho de poseer un repertorio de habilidades de interacción social y de solución de problemas fortalecen la resistencia de los sujetos ante el riesgo de abusar de las sustancias.

Dentro del dominio familiar, han sido varios los factores de protección identificados. Por ejemplo, la comunicación abierta y honesta entre los miembros de la familia, el afrontamiento cooperativo de los conflictos familiares, el fomento de la implicación de los miembros familiares en actividades realizadas en común, etc. son variables que ayudan a que la influencia familiar se mantenga con el tiempo y no decaiga con la llegada de la adolescencia y el mayor peso que asumen los compañeros. De esta forma, la influencia familiar positiva puede actuar contrarrestando en parte las posibles influencias negativas procedentes de otros entornos sociales como la existencia de compañeros consumidores o el modelado de conductas desviadas que se produce a través de los medios de comunicación.

Por otra parte, la existencia de unas normas familiares claras en las que se especifiquen el tipo de conductas aceptables y la adecuada supervisión de las actividades de los hijos, de tal forma que sea posible reforzar el cumplimiento de las mismas o sancionar su trasgresión, proporcionan a los adolescentes unos cauces conductuales dentro de los cuales puedan satisfacer sus necesidades de explorar nuevas posibilidades de una forma segura, protegiéndolos contra la implicación en actividades desviadas e indeseables.

Como conclusión, pues, podemos decir que entre los factores de protección familiares se incluyen una buena comunicación, una disciplina positiva, consistente y contingente por parte de los padres y madres, una fuerte cohesión afectiva entre los miembros de la familia, la supervisión y control de las actividades y relaciones que mantienen los hijos fuera de casa, y un soporte familiar emocional y afectuoso.

EL PAPEL DE LA FAMILIA EN LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE DROGAS

Como primer agente de socialización del niño, la familia representa un papel fundamental en la educación de los hijos cuyos efectos no desaparecen en un momento determinado sino que se mantienen en el tiempo. Pese a que de forma progresiva a lo largo del desarrollo, y de manera más pronunciada durante la adolescencia, el tiempo que se pasa en la familia es cada vez menor, a la par que otros contextos de socialización como el grupo de compañeros adquieren más relevancia, la influencia de los padres y las madres perdura a lo largo del tiempo en los valores, actitudes y creencias de sus hijos. Las influencias familiares se manifiestan además de forma indirecta a través de una variedad de posibilidades. Por ejemplo, a través del tipo de amigos que se escogen. Se ha visto que los adolescentes tienden a elegir amigos que provienen de familias con valores similares a los de la suya.

Si bien se ha encontrado que la influencia de los amigos es muy poderosa, existen datos que apuntan a que esta se produce sobre aspectos superficiales como la forma de vestir, de hablar o las actividades a realizar. Cuando nos centramos en aspectos más relevantes son los padres y las madres los que tienden a ser más influyentes.

Este tipo de hallazgos han revalorizado el papel que la familia puede jugar como agente preventivo de la aparición de problemas de conducta en las primeras etapas de la adolescencia. Muchas y muy variadas han sido las intervenciones preventivas centradas en las familias. Gran parte de estas actuaciones se han dirigido al ámbito familiar, centrándose en enseñar y potenciar habilidades familiares como la comunicación, la resolución de conflictos, el adecuado manejo de las conductas, etc.. Con el entrenamiento de estas habilidades se pretendería eliminar los factores de riesgo familiares que pudiesen estar presentes o potenciar recursos que puedan funcionar como factores de protección contra la influencia de factores de riesgo procedentes de otros contextos.

Pero la posibilidad de intervenciones con los padres y madres no se limitan a este tipo de actuaciones. Una línea de trabajo alternativa ha sido la que se centra en la influencia social que los padres y madres pueden llegar a tener. Así algunas intervenciones se han orientado a concienciar a los padres y las madres sobre la relevancia de los problemas (por ejemplo la venta de

tabaco, alcohol y otras drogas a menores) para que estos a su vez se movilicen y actúen de grupo de presión dentro de su comunidad demandando, divulgando o exigiendo el cumplimiento de las normas existentes (por ejemplo: demandando mayor rigor en la legislación que sanciona el tráfico de drogas y la venta de sustancias legales e ilegales a menores de edad o ejerciendo presión para hacer cumplir las normas con respecto a los horarios y la venta de alcohol u otras drogas en locales como bares y discotecas). Este tipo de movilizaciones de padres y madres contribuye en gran medida a la concienciación de la población sobre el problema que supone el consumo de drogas entre los menores.

También ha habido intervenciones centradas en el ámbito escolar, donde los padres y las madres pueden presionar para que se lleven a cabo programas de prevención dentro de la escuela o apoyar el desarrollo de las iniciativas que ya se estén llevando a cabo.

EL PROGRAMA CONSTRUYENDO SALUD

El programa Construyendo Salud es el resultado de un esfuerzo de investigación iniciado en el año 1992 por un equipo de investigación de la Universidad de Santiago de Compostela. Desde su creación a mediados de los años 80, el equipo coordinado por la profesora Ángeles Luengo se había preocupado por investigar sobre las conductas problemáticas en la adolescencia y los factores de riesgo asociados con su aparición. En el año 92, el equipo decidió dar un paso más y poner en marcha una intervención preventiva en la que se aprovechara los conocimientos acumulados.

El programa elaborado va dirigido a la población que se encuentra en los primeros estadios de la adolescencia (12-14 años) y su objetivo principal es prevenir la aparición de los primeros consumos (el tabaco y el alcohol) o, cuando menos, retrasar la edad en que estos se producen. Para lograr esto la intervención se centra en factores de riesgo que son comunes a otros problemas de conducta que también se pueden producir en estas edades (conductas violentas, vandalismo, etc.). Por este motivo el programa también pretende ser un recurso útil para la prevención de esas otras conductas.

La elección de la población que se sitúa en las primeras etapas de la adolescencia no ha sido casual ni arbitraria. Ha sido escogida esta etapa porque es un periodo de edad en el que habitualmente se produce el inicio en el uso de drogas. También es el periodo de edad en las que se manifiestan otra serie de problemas de conducta (existen casos en los que estas conductas se vienen arrastrando desde edades más tempranas, pero estos casos suelen tener una problemática asociada más severa y suelen requerir intervenciones más intensas). El programa Construyendo Salud va dirigido a aquellos casos en los que la aparición de las conductas problemáticas se asocian, de una manera u otra, a los cambios que se producen en la adolescencia. Entre estos cambios podríamos citar los cambios físicos provocados por la pubertad, los cambios cognitivos derivados del paso de un pensamiento concreto a otro más abstracto, el cambio escolar y social que supone pasar de la educación primaria a la educación secundaria (cambio de centro escolar, de compañeros, de profesores, de horarios, etc.), el cambio de contexto social de referencia que pasa de la familia a los amigos, etc.

El programa actualmente está compuesto por un componente escolar y un componente familiar. En los apartados siguientes describimos brevemente los dos componentes.

EL COMPONENTE ESCOLAR

Este componente es el que primero se ha desarrollado y, en sus diferentes versiones, ha sido objeto de diversas evaluaciones, demostrando su valor para prevenir el inicio en el uso de drogas y la implicación en conductas antisociales (Gómez-Fraguela, 1998; Luengo, Romero, Gómez-Fraguela, Garra y Lence, 1999; Gómez-Fraguela, Luengo y Romero, en prensa).

El programa consta de los siete componentes, compuestos por 11 unidades, diseñadas para ser aplicadas a lo largo de diecisiete sesiones de clase de 45 minutos. Conceptualmente el programa puede ser dividido en siete componentes principales:

1. **Un componente informativo** en el que se incluyen cuatro sesiones donde se discuten diversos aspectos relacionados con el tabaco y el alcohol. En estas sesiones, se presta especial atención a los efectos a corto plazo del consumo de esas sustancias y a rebatir las falsas creencias existentes sobre cada una de ellas.
2. **Un componente de toma de decisiones**, integrado por otras tres sesiones y dirigido a potenciar el desarrollo de un pensamiento crítico y a proporcionar habilidades de toma de decisiones. En la primera de ellas se enseña y se practica un procedimiento racional para tomar decisiones, mientras que en las otras dos se aborda el papel que desempeñan en las propias decisiones la presión de otras personas y la publicidad, así como la forma adecuada de enfrentarse a esas presiones.
3. **Un componente centrado en la autoestima y autosuperación**, en el que, a lo largo de dos sesiones, se examina el concepto de autoimagen, su formación y su relevancia para la conducta; además, se sistematizan una serie de pasos útiles para llegar a alcanzar las metas deseadas y se pide a los alumnos que diseñen y pongan en marcha un proyecto de superación personal.
4. **Un componente centrado en el control emocional**, compuesto por dos sesiones, a lo largo de las cuales se examina lo que son las emociones (prestando especial atención a la ansiedad y la ira) y se enseñan algunas técnicas para afrontarlas adecuadamente.
5. **Un componente de entrenamiento en habilidades sociales**, compuesto por tres sesiones dirigidas a facilitar la adquisición de distintas habilidades de comunicación necesarias para llegar a ser socialmente competentes.
6. **Un componente de tolerancia y cooperación**, en el que se trabaja (en dos sesiones la importancia de reconocer y respetar a los demás; se discute la importancia del trabajo cooperativo y se enseñan conductas apropiadas para responder a la vulneración de nuestros derechos.
7. **Un componente centrado en las actividades de ocio** en el que se discuten alternativas de ocio para satisfacer la necesidad de búsqueda de sensaciones nuevas y variadas que tienen los adolescentes y se destaca la importancia de decidir responsablemente en qué invertir este tiempo.

EL COMPONENTE FAMILIAR

El componente familiar del programa Construyendo Salud esta pensado para fomentar la cooperación de los padres y madres con la intervención escolar y, complementariamente, reflexionar con las familias sobre la importancia de algunos aspectos del funcionamiento familiar, practicando habilidades concretas para mejorar estos aspectos.

La intervención familiar se puede dividir en dos actuaciones. La primera consiste en una guía para padres y madres en la que, a modo de información, se le explica a padres y madres las actividades que se realizan dentro del componente escolar y su sentido. Junto a esto se les aporta orientaciones para abordar las “tareas para casa” que sus hijos deben realizar en el componente escolar. En algunas de estas tareas se pide explícitamente la involucración de los padres y madres. El objetivo de esta guía es fomentar en la familia el interés por los temas tratados dentro del aula y proporcionar a los padres y madres una serie de claves para hablar sobre esos temas con sus hijos.

De forma complementaria, pero independiente de lo anterior, hemos elaborado un programa de entrenamiento en habilidades familiares que es el que se expone en esta publicación. Este material va dirigido a padres y madres con hijos de edades comprendidas entre los 12 y 14 años y puede ser aplicado de forma independiente al componente escolar. Este componente se aplica en pequeños grupos y se expone de forma más detallada en el siguiente apartado.

EL ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES FAMILIARES DEL PROGRAMA CONSTRUYENDO SALUD

Si bien el planteamiento de origen del este componente familiar es reforzar la intervención escolar, en su desarrollo se ha intentado ir más allá. Así, además de fomentar la conciencia sobre la relevancia que el uso del tabaco o el alcohol puede tener en las primeras etapas de la adolescencia, con el se pretende concienciar sobre la relevancia de ciertas prácticas educativas familiares adquieren en las primeras etapas de la adolece y tratar formas en que estas pueden ser mejoradas para adaptarse a los cambios que se producen en los jóvenes en estas edades.

El principal objetivo de este componente es el del programa Construyendo Salud. A saber, prevenir el consumo de drogas y la implicación en otras conductas problemáticas en la adolescencia. Centrándonos en los objetivos específicos podríamos hacer referencia a los siguientes:

- Fomentar en los padres y madres la conciencia a cerca del problema que supone el inicio temprano en el consumo de tabaco y alcohol.
- Reflexionar sobre los cambios asociados a la adolescencia y la necesidad de modificar el tipo de relación que se establece con los hijos
- Identificar los patrones de comunicación que se establecen dentro de la familia y practicar algunas habilidades para optimizar la calidad de la comunicación

- Analizar la forma de abordar los conflictos y decisiones familiares y las habilidades para afrontar estas situaciones de la mejor forma
- Fomentar el empleo de estrategias adecuadas para supervisar y controlar la conducta de los hijos, evitando su implicación en el consumo de drogas u otras conductas problemáticas.

A lo largo de esta intervención se van trabajando estos aspectos siguiendo las indicaciones de otros trabajos que han demostrado su validez para prevenir el consumo de drogas y la involucración en conductas problema. El objetivo final que se pretende alcanzar es promover en los padres y madres una serie de habilidades que les permitirán proteger a su familia de factores de riesgo procedentes de otros contextos.

Estructura del programa

Este material va dirigido a la población de padres y madres de alumnos de E.S.O. de edades comprendidas entre los 12 y 14 años (aunque puede ser aplicado también en los últimos años de la Educación Primaria). Las actividades están estructuradas para ser llevadas a cabo en pequeños grupos de padres y madres de veinte personas como máximo. Lo ideal sería aplicarlo en sesiones de hora y media o dos horas de duración, una o dos veces por semana. Para una aplicación correcta del programa se debiera realizar un mínimo de cinco o seis sesiones, aunque si el clima creado en el grupo es bueno y la participación es alta, estas sesiones pueden ampliarse para tratar en más profundidad los temas propuestos.

El material preventivo que se utiliza en las sesiones está compuesto por un Manual para el Guía del grupo y un Manual para los Padres y Madres. En el primero se detallan los objetivos que se pretenden conseguir a lo largo de la intervención y se describen minuciosamente el contenido de cada una de las sesiones y las actividades que se deben realizar en cada una de ellas (discusiones en grupo, práctica en pequeños grupos de las habilidades a entrenar, representación de situaciones de conflicto familiar reales...). Por su parte, en el Manual de Padres y Madres, se aporta información sobre los distintos temas tratados en las sesiones y se proponen las actividades que deben ser realizadas por los/as participantes en ellas.

A lo largo de las sesiones que componen el programa se pretende concienciar a los padres y madres sobre el papel que juega el inicio temprano en el consumo de tabaco y alcohol en el desarrollo futuro de problemas relacionados con el uso de estas y otras drogas. También se pretende promocionar en ellos habilidades relacionadas con la comunicación y con el manejo familiar que ayuden a prevenir el inicio temprano de estos consumos y la aparición de otro tipo de conductas problemáticas. El contenido de cada una de las sesiones se corresponde con los siguientes temas: presentación del programa (e inclusión en el problema de las drogas); la adolescencia y los estilos educativos familiares; habilidades de comunicación; habilidades para superar conflictos; y el establecimiento de una posición familiar firme sobre las drogas.

descripción de las sesiones

1º componente: Presentación del programa

El primer componente del programa está dedicado a la presentación del programa y al conocimiento de los participantes. En una segunda parte se fomenta en los padres y madres la conciencia sobre la realidad del problema de las drogas en la adolescencia. Para ello, tras reflexionar sobre lo que significa el concepto de droga y los tipos de sustancias que existen, se establece un debate sobre lo que es el problema del uso de drogas en la adolescencia y se presentan datos que ayudan a aclarar el tema. La sesión se finaliza analizando las principales variables relacionadas con la aparición del abuso de las drogas.

2º componente: La adolescencia y los estilos educativos familiares

El segundo componente del programa se centra en comprender lo que significa la adolescencia para las personas y en resaltar la importancia que los estilos educativos familiares tienen a la hora de adaptarse a esta nueva etapa de los hijos.

Al principio de este componente se plantea un debate sobre los principales cambios que se producen con la llegada de la adolescencia y las consecuencias que estos pueden tener para los hijos. Posteriormente se pretende hacer conscientes a los padres y madres de los principales estilos educativos familiares así como de su adecuación o no a la hora de favorecer el desarrollo saludable de los y las adolescentes. Para concluir se destaca el valor de un estilo educativo en el que se fomente el respeto mutuo, la participación activa de los hijos en la toma de decisiones que les afectan, el fomento de su responsabilidad a la hora de cumplir las normas familiares básicas y el fomento de la cooperación como estrategia de resolución de conflictos familiares.

3º componente: Habilidades de comunicación

A lo largo de este componente se presentan y ponen en práctica una serie de habilidades básicas para favorecer una comunicación familiar adecuada. En primer lugar se plantea un debate sobre la importancia relativa de los padres y madres y los compañeros en la adolescencia, proponiendo la comunicación familiar como un recurso para atenuar la pérdida de influencia familiar. Posteriormente se llama la atención sobre la importancia de escuchar activamente a nuestros hijos y de comunicarnos con ellos de forma positiva. También se practican algunas habilidades para escuchar y comunicarnos de forma más positiva. Como modelo de entrenamiento de estas habilidades se ha seguido el programa *Padres Eficaz y Técnicamente preparados* (P.E.T.) de Gordon (1991).

4º componente: Habilidades para superar conflictos

El cuarto componente del programa se centra en trabajar con los padres y madres la forma en que se afrontan los conflictos familiares típicos con hijos adolescentes. Se pretende enseñar principios adecuados para manejar estos conflictos sin que el clima familiar se deteriore y fomentando la responsabilidad por parte de los adolescentes.

Se empieza enseñando un procedimiento para resolver los conflictos familiares en el que se fomenta la cooperación de las personas implicadas en la búsqueda de la mejor solución para todas las partes. Tras la práctica de este procedimiento, se debate sobre la mejor forma para el establecimiento de los acuerdos familiares y las habilidades necesarias para manejar las conductas de forma que se haga cumplir lo acordado.

5º componente: El establecimiento de una posición familiar firme sobre las drogas

En este último componente se pretende tratar de forma concreta la posición que la familia debe adoptar ante conductas problemáticas como el consumo de drogas para evitar que se lleguen a producir. A modo de integración, se recoge los temas tratados en las sesiones anteriores para aplicarlo explícitamente al tema de las drogas.

Se empieza por debatir en profundidad el papel que variables familiares como el modelado, las normas familiares y la supervisión de la conducta tienen sobre el comportamiento de los y las adolescentes. A partir de ahí se discute sobre cual debería ser la posición familiar ante esas conductas para que actuase como factor de protección contra la influencia negativa de otras variables como el consumo por parte de los compañeros, la permisividad social ante algunas conductas indeseables, los modelos en los medios de comunicación, etc. También se resalta el valor que las distintas habilidades tratadas durante el programa pueden tener para lograr el establecimiento de una postura familiar adecuada.

El programa se finaliza con una sesión de seguimiento que pretende servir de refuerzo u motivación para que los padres y madres sigan utilizando las habilidades aprendidas. Esta sesión se debería llevar a cabo al menos un mes después de haber finalizado el programa. En ella se haría una pequeña revisión de las habilidades tratadas en el programa, fomentando los comentarios de los participantes sobre el grado en que las han puesto en práctica, las facilidades o dificultades con las que se han encontrado así como los logros observados con su realización.

Organización del programa

Lo ideal sería que el componente familiar que aquí se presenta se aplicase conjuntamente con el componente escolar. Realizándose de este modo, sería interesante que dentro del centro educativo se crease una comisión de prevención encargada de coordinar, supervisar y desarrollar las actividades. La composición más adecuada de esta comisión incluiría algún representante del equipo directivo del centro, alguien del equipo de orientación; los profesores tutores de los cursos en los que se aplicase el componente escolar y uno o varios representantes de la AMPA del centro. Para que en la comisión estuviese representada toda la comunidad educativa también se podría incluir en ella algún representante de los estudiantes.

El papel del representante del equipo directivo facilitaría el desarrollo de los componentes del programa y transmitiría a todos los miembros de la comunidad educativa el apoyo institucional a esta iniciativa. La persona del equipo de orientación, por su mayor conocimiento técnico de los temas abordados en los distintos componentes del programa (conceptos psicológicos, técnicas de trabajo grupal, entrenamiento de habilidades, etc.), podría aportar el apoyo necesario para resolver las cuestiones técnicas que se pudiesen plantear. Por último los profesores tutores y los padres y madres serían los que se encargarían de aplicar los componentes escolares y familiares del programa, aunque otros miembros de la comisión podrían ayudarles en estas tareas.

Como esta publicación se centra en el componente de entrenamiento en habilidades familiares del programa “Construyendo Salud” en los apartados siguientes nos limitaremos a presentar algunas cuestiones importantes para la aplicación de este componente, independientemente de que en el centro se esté aplicando también el componente escolar.

Oferta del programa

Como el programa está orientado a un sector concreto (las familias con hijos entre los 12 y los 14 años) lo más adecuado sería establecer como población destinataria del programa a todas las familias con hijos e hijas escolarizados en el primer y segundo curso de la Educación Secundaria del centro escolar determinado.

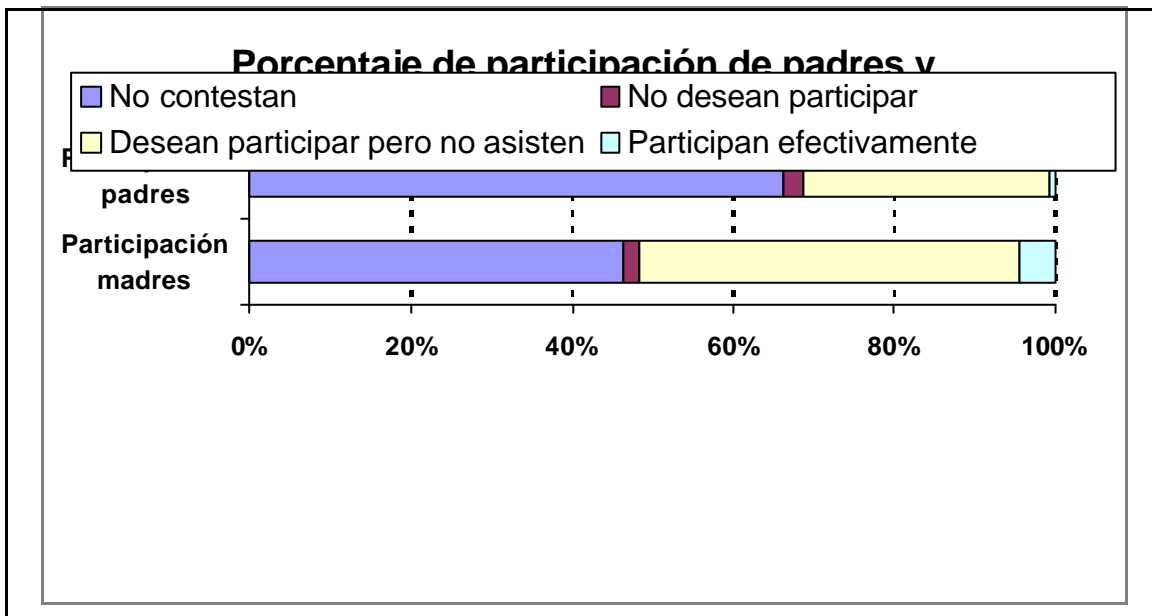
El tamaño ideal del grupo para realizar las tareas oscila entre las diez y catorce personas, no siendo recomendable su aplicación con menos de cuatro padres y/o madres ni más a veinte personas. Teniendo en cuenta esto, una pregunta que se pudiera hacer es cual sería el número de grupos que habría que aplicar en un centro normal que tenga, por ejemplo, 3 aulas de 1º de ESO y otras tantas de 2º.

Según nuestra experiencia posiblemente llegase con un solo grupo. Todos los padres y madres se sienten preocupados por el consumo de drogas o la violencia en los jóvenes. Pero son muy pocos los que se preocupan por participar en programas concretos dirigidos a prevenir la aparición de esos problemas. Las razones son complejas e incluirían creencias como el pensar que esos problemas no pueden afectar a sus hijos o que la educación que les están dando ya es lo suficientemente buena como para evitar esas conductas. Lo cierto es que la dificultad de movilizar a las personas para que pongan en marcha actuaciones preventivas es un mal que no solo afecta a este campo de

actuación , sino que es general en las intervenciones preventivas. Las personas se ven motivadas para cambiar sus conductas cuando ya tienen encima los problemas, pero son pocas las que actúan antes de que estos aparezcan para evitar que se produzcan (piensen cuantas personas cambian sus hábitos de comida para prevenir enfermedades poco frecuentes).

La realidad con la que nos encontramos las personas que trabajamos con padres y madres en el campo de la prevención es que, pese a que son mayoría los que consideran que este tipo de actuaciones son muy interesantes y se muestran interesados en participar en ellas si son realizados dentro de su comunidad, a la hora de la verdad, es una minoría los casos que acuden. Sirva de ejemplo los datos que encontrados en una aplicación previa de esta intervención realizada en 14 localidades (Gómez-Fraguela y Villar, 2001). En total se evaluaron mil ochocientos setenta y tres adolescentes escolarizados en 1º y 2º de ESO. En todos los casos también se hizo llegar a sus casas cuestionarios para sus padres y madres, siendo estos respondidos por el 43'56% de las madres y el 33'41% de los padres. De los que respondieron a los cuestionarios la gran mayoría se mostraban favorables a la realización de actividades dirigidas a padres y madres para prevenir el consumo de drogas en los adolescentes y se declaraban dispuestos a participar en ellas (solo 38 madres y 48 padres se mostraban en contra). Pero a la hora de la verdad, fueron una minoría los que realmente tomaron parte en el programa (83 madres y 15 padres).

De todas formas y para evitar los problemas que pudieran derivarse de una demanda excesiva se puede pensar en la posibilidad de realizar varios grupos, establecer un límite de plazas o crear una lista para la participación en futuros grupos.



Una parte importante de la respuesta que los padres y madres den al programa depende de la forma en que se haga la convocatoria del programa. El hecho de que se aplique el componente escolar puede facilitar la participación y la convocatoria para el componente del entrenamiento en habilidades familiares puede hacerse conjuntamente con la presentación a los padres y madres del componente escolar. En el caso de que en un centro sólo

se realice este componente familiar, es importante que se convoque a los padres y madres a una presentación de la actividad. Para lograr una alta participación en esta reunión es importante que la convocatoria se realice de forma conjunta por la AMPA y el equipo directivo del centro. En esta reunión se debería, como mínimo, presentar la actividad y comentar los principales temas que se van a tratar, distribuir hojas de inscripción y fijar unos plazos para la entrega de la misma. Además se pueden utilizar otras estrategias complementarias para convocar a padres y madres como el empleo de folletos y tripticos, donde debería figurar como mínimo:

- una presentación del programa,
- los temas que se van a tratar,
- el lugar en que se llevará a cabo
- la forma de contacto con el responsable de la actividad
- la ficha de inscripción en el programa

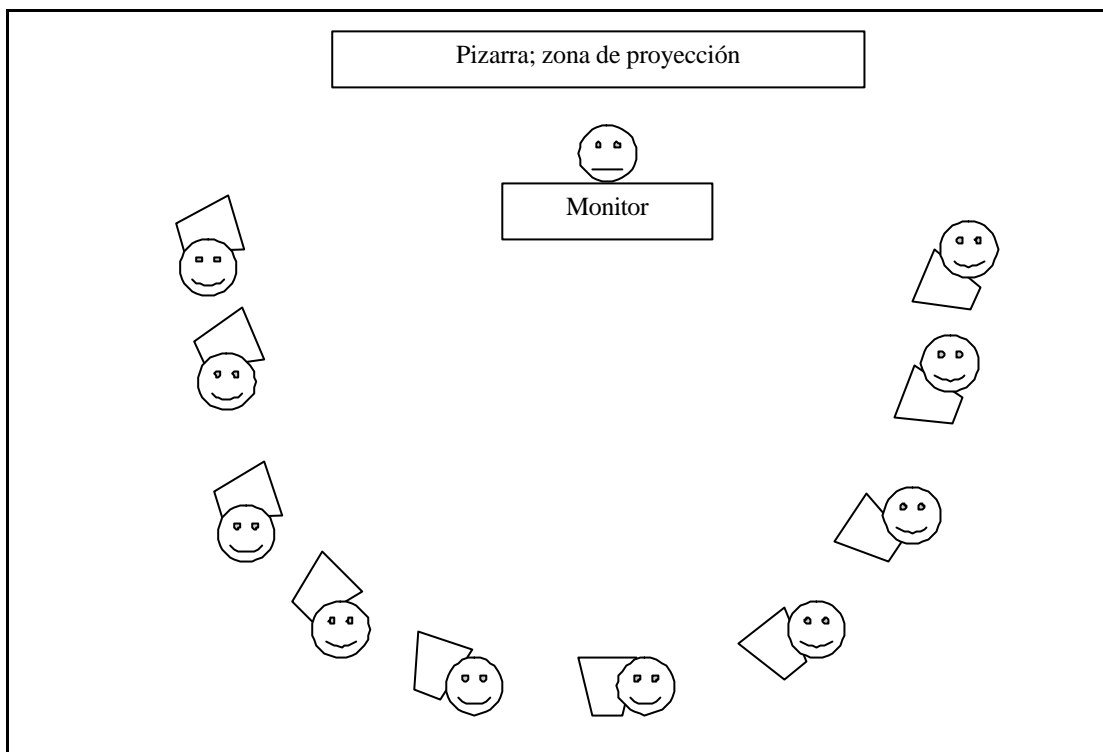
En el anexo 1 de esta obra presentamos un ejemplo.

Las fechas y el horario en que se llevarán a cabo las sesiones son elementos importantes que se tendrían que tratar en la convocatoria. Pero este tema puede ser interesante que no se plantee como algo cerrado ya que la idoneidad de los días y del horario en el que se realicen las sesiones dependerá mucho de las características de la población a la que va dirigido el programa. En este sentido, lo más adecuado sería consultar a los destinatarios sobre sus preferencias. Esto se puede realizar fácilmente si junto a la hoja de inscripción se presentan distintas posibilidades y se les pida que escojan la que más les interese.

En cuanto al lugar donde realizar las sesiones lo más adecuado sería realizarlas en alguna dependencia del centro educativo, aunque esta posibilidad no siempre es la más adecuada. Por ejemplo si el centro no está interesado en este tipo de iniciativas o si el colegio está situado fuera del casco urbano o a él asisten estudiantes de poblaciones muy dispersas, el traslado al mismo puede resultar incomodo para las familias. En casos como estos habría que buscar otras alternativas. Algunas consideraciones a tener en cuenta para esta elección serían el buscar un local que sea un punto de referencia importante para la comunidad (ayuntamiento, centro social, asociación de vecinos, etc.); que disponga de alguna sala que reúna las condiciones mínimas para realizar las sesiones (sillas y mesas, una pizarra, un sitio para proyectar transparencias o diapositivas, etc.); permitir un cierto grado de intimidad del grupo, etc.

Organización de las sesiones

Para facilitar la participación de los miembros lo ideal sería que los participantes se sentasen formando un semicírculo. La siguiente figura describe gráficamente la distribución ideal del grupo.



A lo largo de las sesiones y a modo introductorio, en algunos de los debates y discusiones planteadas, se presentan gráficas en las que se exponen las relaciones entre las variables familiares tratadas y el consumo de drogas y la implicación en otras conductas problemáticas que se dan al inicio de la adolescencia. Los datos proceden del estudio previamente citado (Gómez-Fraguela y Villar, 2001) y con ellos se pretende introducir el tema del debate. El procedimiento a seguir podría ser comentar brevemente lo que se refleja en las gráficas y, a partir de ahí, abrir el debate sobre la relevancia de esa variable.

Por otra parte, en algunas de las actividades también se propone introducirlas a partir de la reflexión sobre la postura que el grupo mantiene sobre el tema tratado. Para realizar esto existen dos posibilidades. La más simple consiste en ir planteando las preguntas en cada uno de los apartados e ir debatiendo sobre ellas. La segunda alternativa consiste en pasar un cuestionario al principio del programa con todas las preguntas e ir posteriormente haciendo referencia en los apartados correspondientes a esas preguntas. Ciertamente esta última opción es la más recomendable ya que presenta muchas ventajas con respecto a la primera. Por una parte, pasando el cuestionario al inicio de las sesiones se evita posteriormente tener que interrumpir las sesiones continuamente para contestar a las preguntas. Por otra parte permite realizar una mayor elaboración de la información recogida, haciendo posible el devolver al grupo esa información con lo que muy posiblemente el debate surgido a raíz de esas preguntas sea mucho más enriquecedor.

La desventaja de esta segunda posibilidad es los conocimientos y el tiempo necesario para organizar esa información. Para superarla, las personas interesadas en utilizar este material se pueden poner en contacto con los responsables del programa Construyendo Salud en la Universidad de Santiago de Compostela y estos de forma desinteresada les facilitarán los cuestionarios

y se encargarán de la codificación de los datos y el envío de un resumen de los datos que se utilizan a lo largo del programa.¶

La figura del monitor

Este programa ha sido diseñado para que sea aplicado por personas interesadas por estos temas y que se sientan motivados para participar en actuaciones orientadas a modificar la situación actual. Estas personas no necesitan ser especialistas en Psicología, en Pedagogía, etc. Simplemente necesitan estar interesadas en el papel educativo que tiene la familia y tener un mínimo conocimiento de los temas tratados. En principio el programa puede ser llevado a cabo por padres o madres de las AMPAS de los colegios, profesores, orientadores u otras figuras importantes dentro de una comunidad educativa. De todas formas, para la adquisición de los conocimientos mínimos necesarios para trabajar con el programa el equipo de investigación responsable del programa organiza pequeños seminarios de formación con los que se capacita suficientemente a las personas interesadas.

Entre las tareas de los monitores del componente familiar se encuentra fundamentalmente las siguientes:

- Introducir los temas en las sesiones y proponer las actividades a realizar
- Guiar los debates que surjan y resumir las conclusiones a las que se lleguen
- Ayudar a crear y mantener un clima cálido dentro del grupo

Cualidades recomendables en el monitor

- Motivación
- Interés y confianza en el papel educativo de las familias
- Destrezas mínimas para conducir grupos (saber escuchar, comunicarse positivamente, asertividad, ...)

Reglas básicas

Generalmente es una buena idea establecer unas reglas básicas explícitas en las clases del programa, de forma que se diferencien de otras clases más tradicionales. Las siguientes **normas básicas** han sido utilizadas en los estudios de evaluación:

¶ Los datos de contacto con los responsables del programa *Construyendo Salud* son los siguientes:

*José Antonio Gómez Fraguera
Universidad de Santiago de Compostela
Facultad de Psicología (Departamento de Psicología Clínica y Psicobiología)
Campus universitario sur
15782 - Santiago de Compostela
Tfno. 981 563 100 (ext. 13944)
Email: pctionogf@usc.es*

- A todos se les debe dar la oportunidad de participar.
- Hablar de uno en uno. Aunque puede ser mejor permitir que los alumnos intervengan libremente cuando tienen algo que decir, algunas veces, sobre todo en clases grandes, es necesario hacer que levanten la mano para evitar que hablen varios a un mismo tiempo.
- Todos son libres de expresar sus opiniones o participar en las actividades de clase sin estar sujetos a críticas.
- Nadie debe ser obligado a participar si realmente no quiere, aunque todo el mundo debe ser animado a hacerlo.
- Todo lo que se trate en clase debe considerarse como confidencial.

Estas reglas pueden no ser adecuadas en todas las condiciones. Así pues, deben ser modificadas para acomodarse a las situaciones particulares.

Técnicas de trabajo grupal

Se presentan a continuación una serie de técnicas de trabajo en grupo que pueden resultar muy útiles para desarrollar la mayor parte de las sesiones.

Torbellino de ideas

Su objetivo es facilitar que todos los miembros de un grupo puedan aportar sus opiniones sobre un tema . En un primer momento, se debe plantear la cuestión o problema de forma clara. Posteriormente, se inicia una fase de producción de ideas, con la que se pretende obtener la mayor cantidad de ideas posibles. Con este fin, cualquier idea expresada debe ser aceptada y se debe evitar todo tipo de crítica. Una vez que ya no surjan nuevas ideas, se inicia una fase de selección, en la que se analizan las ideas aportadas y se extraen las conclusiones oportunas.

Debate

Es una técnica apropiada para el intercambio de ideas y puede contribuir a promover la tolerancia puesto que cada participante tiene la oportunidad de exponer su punto de vista y de considerar el de los demás. La técnica consiste en que personas que tengan posturas diferentes ante un tema discutan ante el resto de la clase teniendo, el resto que posicionarse.

Clarificación de posturas

Role-playing o ensayo conductual

Se trata de representar situaciones de la vida real con la finalidad de entrenar las habilidades necesarias para afrontarlas adecuadamente. Se debe explicitar la situación o caso concreto que se va a tratar y se distribuyen los papeles de los “personajes” entre los participantes. En la representación se

debe procurar la naturalidad, el realismo, la expresividad y la adecuación al papel atribuido.

PROGRAMA

SESIÓN 1: PRESENTACIÓN

PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

OBJETIVOS

- ❖ Presentación del programa y de los participantes.
- ❖ Acercamiento al concepto de droga.
- ❖ Presentación de la realidad sobre el consumo de drogas en la adolescencia

ACTIVIDADES

1. Presentación del programa
2. Presentación de los participantes
3. Las drogas
4. El problema de las drogas
5. ¿Qué se puede hacer para prevenirlo?

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

- Luengo, A., Romero, E., Gómez-Fraguela, J.A., Garra, A. y Lence, M (1999) **La prevención del consumo de drogas y la conducta antisocial en la escuela: análisis y evaluación de un programa**. Madrid: Ministerio de Educación y Cultura, Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio del Interior
- Gómez-Fraguela, J.A. y Villar, P. (2001). **Los padres y madres ante la prevención de conductas problemáticas en la adolescencia. La aplicación del programa Construyendo salud**. Madrid: CEAPA

PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

Después de presentarse usted y la institución a la que pertenece explíqueles que ha sido elegido para guiar estas sesiones de formación para padres.

Presente las sesiones que se van a realizar como un conjunto de actividades dirigidas a hablar y fomentar la reflexión entre los padres y madres sobre la adolescencia, las pautas educativas familiares y las amenazas a las que deben hacer frente sus hijos e hijas. Con ellas se pretende potenciar el empleo de estilos educativos apropiados que ayuden a prevenir los problemas de conducta en los y las adolescentes.

Entre los problemas de conducta que más preocupan a las familias de adolescentes se encuentra el consumo de drogas. Por este motivo las sesiones que se van a realizar prestan una especial atención a esta temática. Pero las investigaciones realizadas sobre la adolescencia han encontrado repetidamente una gran relación entre el consumo de drogas y otros problemas como el fracaso en la escuela, los actos vandálicos y violentos, etc. encontrando que en el fondo de esas conductas subyacen el mismo tipo de problemáticas, por lo que las acciones preventivas que se han mostrado eficaces para un tipo de conductas, posiblemente también lo sean para las otras.

A lo largo de los años se han identificado dos patrones generales de desarrollo de los problemas de conducta. Por un lado estarían aquellos casos en los que los problemas aparecen de forma temprana en la infancia y que progresivamente se van agravando. Las conductas problemáticas en estos sujetos suelen ser estables y persistentes, siendo necesario intervenciones de alta intensidad para modificarlas. Por otro lado estarían aquellos casos en los que, no existiendo problemas de relevancia durante la infancia, estos empiezan a aparecer con la llegada de la adolescencia. En estos casos las conductas suelen ser de menos gravedad y los sujetos presentan un mejor pronóstico. El programa que aquí se va a desarrollar va dirigido a prevenir la aparición de los problemas de conducta durante la adolescencia.

Las sesiones que se van a realizar han sido desarrolladas por un equipo de investigación de la Universidad de Santiago de Compostela que lleva más de 15 años investigando sobre los problemas de conducta de los adolescentes y que en los últimos 10 se ha dedicado a elaborar y evaluar el programa Construyendo Salud en su componente escolar y familiar.

Presente el esquema de las sesiones trate el tema de los horarios, etc.

TRANSPARENCIA (Esquema sesiones; día de la semana más adecuado; Horario; lugar)

PRESENTACIÓN DE LOS PARTICIPANTES

Haga una rueda de intervenciones para que los participantes se vayan presentando. La ficha que presentamos a continuación podría servir para guiar las intervenciones. Para facilitar la participación inicial puede ser útil que los miembros del grupo se intercambien las fichas y cada uno se encargue de presentar a otra persona.

NOMBRE		
LUGAR DE RESIDENCIA		
HIJOS	EDADES	COLEGIO
¿QUÉ ESPERAS DE ESTE PROGRAMA?		

Una vez que todos se hayan presentado entable un diálogo sobre las expectativas de los participantes hacia las sesiones intentando corregir aquellas inadecuadas. Por ejemplo:

- Aclaración sobre la estructura del programa (nº de sesiones, duración, frecuencia, ...)
- Las sesiones no van dirigidas a tratar problemáticas concretas ya que para eso sería necesario un especialista. Lo que se pretende es dialogar y fomentar el empleo de estrategias educativas genéricas que puedan ser aplicables a un gran número de situaciones.
- Con las sesiones no se pretende aportar “*soluciones mágicas*”. Las estrategias de las que se hablan necesitan ser practicadas para que se lleguen a dominar y puedan ser eficaces.

LAS DROGAS

Una vez realizadas las presentaciones propóngale a los participantes que intenten establecer una definición de droga y que piensen sobre el tipo de drogas que conocen.

Pida que contesten a la ficha de su manual por parejas, y una vez completada utilice la técnica del **torbellino de ideas** para recoger todas las opiniones.

¿Qué es para ti una droga?	
¿Qué tipo de drogas conoces?	

Para llevar a cabo esta actividad establezca una rueda de intervenciones y vaya anotando en una pizarra los aspectos considerados para definir el término de droga.

Una vez finalizado las intervenciones entre a comentar los resultados con el grupo.

Para la **definición de droga** dígales que no existe un consenso claro a la hora de definir el concepto de “Droga”, pero para poder hablar de droga por lo menos habría que cumplir dos condiciones:

- Se debe estar hablando de una sustancia (así la televisión, el juego o el sexo, pese a poder generar conductas adictivas no serían drogas).
- Esa sustancia debe actuar sobre el sistema nervioso modificando su funcionamiento.

Otros aspectos importantes relacionados con las drogas son los conceptos de dependencia y tolerancia. Estas características son típicas de la mayoría de las sustancias, pero existen algunas sustancias como el LSD a las que no pueden ser aplicadas, por lo que no son elementos esenciales para la definición.

- **Dependencia:** Fenómeno por el cual el consumo continuado de una sustancia genera en el organismo una habituación (física y/o psicológica) que empuja a las personas a seguir tomando esa sustancia con el fin de evitar el malestar provocado por su ausencia.
- **Tolerancia:** Fenómeno por el cual el hábito al consumo de determinada sustancia obliga a que, para conseguir los mismos efectos, se tenga que tomar cada vez cantidades mayores.

En cuanto al **tipo de drogas** que conocen, después de realizar una rueda de intervenciones, utilice la transparencia para comentar las posibles clasificaciones.

Tipos de drogas	
Según sus efectos	
<u>Drogas estimulantes</u>	Cocaína, Anfetaminas, Nicotina, Cafeína
<u>Drogas depresoras</u>	Heroína, Tranquilizantes, Alcohol
<u>Drogas perturbadoras</u>	Cannabis, Alucinógenos, Drogas de síntesis
Según su estatus legal	
<u>Drogas institucionalizadas</u>	
<u>Drogas no institucionalizadas</u>	
Según su peligrosidad (OMS)	
	Más peligrosas
Opio y derivados (morfina, heroína, metadona, etc.)	
Barbitúricos y alcohol	
Cocaína, anfetamina y derivados	
LSD, cannabis y derivados, mescalina, etc.	
	Menos peligrosas
Drogas duras y blandas	

Según sus efectos

Clasificación que agrupa las sustancias en función de los efectos que producen sobre el Sistema Nervioso.

1. Drogas que estimulan el funcionamiento del S.N.C. (aceleran su funcionamiento) como la Cocaína, las anfetaminas, la nicotina, la cafeína.
2. Drogas que deprimen el funcionamiento del S.N.C. (enlentecen su funcionamiento provocando efectos que pueden ir desde la desinhibición hasta el coma) como la heroína, los tranquilizantes o el alcohol.
3. Drogas perturbadoras del S.N.C. que alteran el funcionamiento del cerebro provocando distorsiones perceptivas y alucinaciones como el cannabis, los alucinógenos, las drogas de síntesis.

Según su estatus legal

En nuestro país ningún consumo está penado legalmente, existiendo tan solo sanciones administrativas (multas) para el consumo de ciertas sustancias en espacios públicos. En este sentido se podría decir que ningún consumo es ilegal.

Lo que diferencia a unas sustancias de otras es las limitaciones legales en cuanto a su producción, elaboración, distribución y venta.

Así existen sustancias institucionalizadas cuya producción, elaboración, distribución y venta están total o parcialmente permitidas. Entre estas sustancias se encuentran algunas como :

- El café que no está sujeto a ninguna limitación
- El tabaco y el alcohol que pese a su gran aceptación social se ve sometido a una serie de limitaciones (leyes que establecen una edad mínima por debajo de la cual está prohibida su venta; limitación de los establecimientos autorizados para su distribución [estancos]; control de la publicidad, etc.)
- Los medicamentos, cuya venta está autorizada bajo unas condiciones mucho más limitadas (sólo en farmacias y bajo prescripción médica).

Por otra parte se encontrarían las drogas no institucionalizadas que legalmente no pueden ser cultivadas, elaboradas, distribuidas o vendidas. En

esta situación se encuentran sustancias como el cannabis, los alucinógenos, la Cocaína, la mayoría de los opiáceos, etc.

Según su peligrosidad

Todas las drogas tienen efectos negativos para la salud, pero hay unas que son más peligrosas que otras. La Organización Mundial de la Salud en función de criterios como:

- la facilidad para desencadenar una dependencia física (más peligrosas) o sólo psicológica (menos peligrosas);
- la velocidad en provocar esa dependencia;
- el grado de toxicidad de la sustancia.

Estableció una clasificación que diferencia 4 grupos en función de su peligrosidad (1 más peligrosas, 4 menos):

1. Opio y derivados (morfina, heroína, metadona, etc.)
2. Barbitúricos y alcohol
3. Cocaína, amfetamina y derivados
4. LSD, cannabis y derivados, mescalina, etc.

Según esta clasificación, sustancias socialmente aceptadas como el alcohol presentan más riesgo para la salud que otras peor consideradas como es el caso de la cocaína, las amfetaminas o el cannabis.

Drogas duras y blandas

La popular diferenciación entre drogas duras y blandas es artificial y errónea ya que sustancias como el alcohol que tradicionalmente ha sido considerada como “droga blanda” aparece en la clasificación de la OMS como más peligrosa que otras consideradas “drogas duras” como puede ser la cocaína.

EL PROBLEMA DEL CONSUMO DE DROGAS

Normalmente se asimila “el problema de la droga” a una realidad única caracterizada por el consumo de sustancias ilegales, que presentan un alto poder adictivo y que llevan a las personas que las prueban a desarrollar una fuerte dependencia que les provocara graves conflictos personales, familiares y sociales. Pregúnteles si están de acuerdo con esa forma de ver el problema y entable un **debate** sobre la relevancia de ese problema en la adolescencia.

- ¿Cuál es la verdadera naturaleza del problema de las drogas?
- ¿Son todos los consumos igual de problemáticos?
- ¿El problema en la adolescencia tiene la misma naturaleza que en personas más adultas?

La realidad del uso de drogas es muy complejo y no se debe simplificar. Por un lado el problema puede ser definido desde diversos puntos de vista:

- Centrándose en el consumo (uso, abuso o dependencia)
- Centrándose en las cuestiones legales (sustancias cuya venta, producción y/o distribución están prohibidas)
- Centrándose en la problemática sanitaria (consecuencias negativas para la salud)
- Etc.

Además, en la niñez o en los primeros estadios de la adolescencia la problemática asociada a las drogas adquieren una entidad cualitativamente distinta a la que se puede producir en estadios evolutivos posteriores.

Apoye este argumento con los datos siguientes:

1. Situación legal del consumo de drogas

En España no está perseguido penalmente el consumo de ninguna droga (aunque en algunas comunidades se castiga con multas el consumo en lugares públicos). Las denominadas drogas ilegales lo son porque está prohibido su venta, distribución o producción.

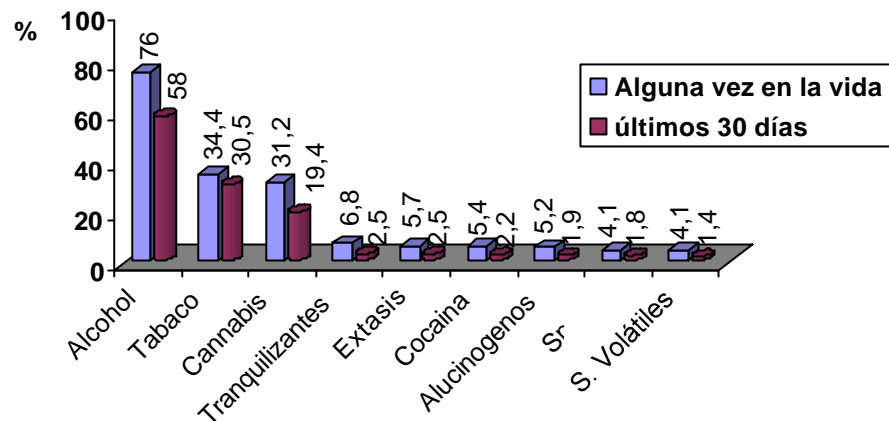
El tabaco y el alcohol presentan una situación legal parecida en lo que se refiere a la adolescencia ya que está prohibida su venta a los menores de 16 o 18 años según las comunidades autónomas en la que nos encontremos.

2. Datos epidemiológicos

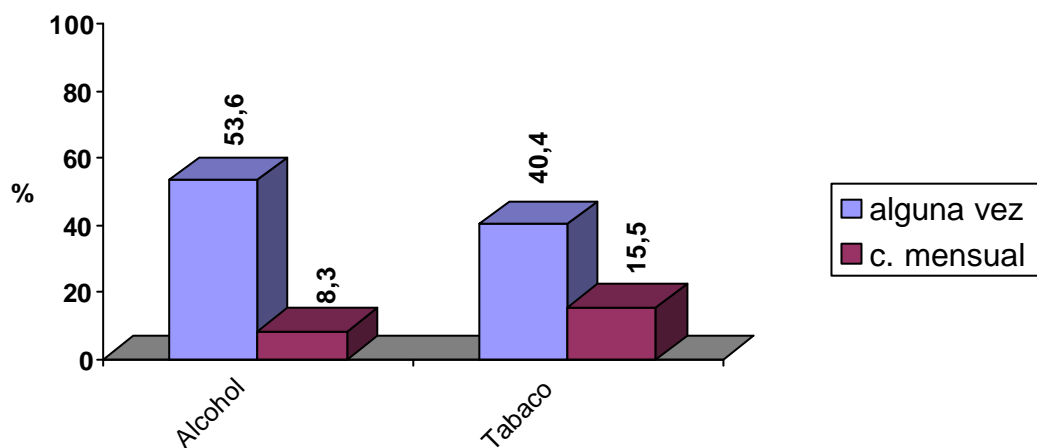
Presénteles los datos de la **gráfica 1.1** procedentes de la investigación que llevan a cabo regularmente el Plan Nacional sobre Drogas sobre drogas con población escolar. Los datos que se ofrecen proceden de la encuesta del año 2000. En ella se puede comprobar como a estas edades los consumos más habituales son los del alcohol y el tabaco (pese a que legalmente la venta de estas sustancias esta prohibida) seguidos a continuación por el consumo de cannabis y a gran distancia por el consumo de otras drogas como los tranquilizantes (sin receta médica) , los alucinógenos, el éxtasis y las anfetaminas, siendo el consumo de cocaína y heroína los menos frecuentes. Los datos de la **gráfica 1.2** procedente de nuestra investigación muestran como el consumo de tabaco y alcohol ya está presente en los estudiantes del primer ciclo de la ESO (12 – 14 años).

Gráfico 1.1: Consumo de drogas en los adolescentes escolarizados españoles (14-18 años)

(Plan Nacional sobre Drogas, 2000)



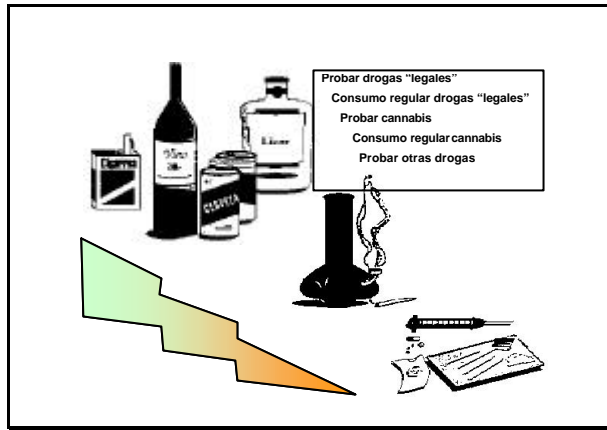
Gráfica1.2: Consumo de tabaco y alcohol en estudiantes de 1^{er} ciclo de la ESO (12,9 años de media)



3. Inicio y progresión en el consumo

Presente la **transparencia 2** y coménteles que el problema del consumo de drogas no aparece de la noche a la mañana, sino que es el resultado de la progresión a lo largo de una serie de etapas.

Habitualmente se empieza consumiendo tabaco y alcohol y, después de una fase más o menos larga de experimentación muchos y muchas adolescentes se convierten en fumadores y bebedores habituales. De entre estos, aquellos que han empezado a fumar o beber a edades más tempranas tienen altas probabilidades de llegar a probar el cannabis. Posteriormente, aquellos que hayan llegado a consumir cannabis, también tendrán más probabilidades de probar otras drogas como la cocaína o la heroína.



Esta progresión, junto con la evidencia encontrada de que es muy infrecuente encontrarse con casos que empezando a consumir en la adultez hayan llegado a tener problemas con las drogas, ha llevado a muchos expertos a llamar la atención sobre la importancia de evitar el inicio temprano en el consumo de cualquier tipo de drogas, no sólo por las consecuencias negativas que se derivan de su uso, sino también porque evitando o, cuando menos, retrasando el inicio, se estará previniendo el abuso de las drogas.

¿POR QUÉ SE LLEGA A ABUSAR DE LAS DROGAS ?

La tarea de responder a esta pregunta no ha sido simple y ha llevado muchos años de investigación. El consumo de drogas es un fenómeno complejo que, como hemos visto, pasa por distintas etapas desde que una persona prueba el tabaco y el alcohol hasta que llega a tener problemas serios con el consumo de estas u otras sustancias.

Una primera explicación de por qué se llega a abusar de las drogas se encuentra en los efectos de dependencia y tolerancia asociados a la mayoría de las drogas. Pero esos efectos no son suficientes para explicar el paso del uso de drogas hacia el abuso y la dependencia ya que no todas las personas que prueban las drogas llegan a abusar de ellas.

La investigación realizada durante los últimos años ha permitido identificar una serie de variables que hacen aumentar la probabilidad de que los sujetos abusen de las drogas (factores de riesgo) y otras cuya presencia parece protegerlos contra la implicación en ese tipo de conductas (factores de protección).

Las estrategias preventivas se basan en el hecho de que algunas de esas variables pueden ser modificadas de forma que se reduzca la probabilidad de una persona de tener problemas con las drogas.

Presente la **transparencia 3** y comente las variables sobre las que existe un mayor acuerdo en cuanto a su relación con el abuso de drogas. Pídeles que reflexionen sobre la forma en que se podrían modificar esas variables.

Principales factores de riesgo del consumo de drogas

- *Facilidad para conseguir drogas*
- *Actitudes sociales favorables al consumo*
- *Modelos de consumo*
- *Baja implicación en actividades convencionales*
- *Consumo temprano de alcohol y presencia de problemas conductuales tempranas*
- *Características individuales*
- *Variables familiares*
 - ❖ *Conflicto familiar*
 - ❖ *Falta de comunicación e interacción padres-hijos*
 - ❖ *Escasa supervisión y control*
 - ❖ *Disciplina inexistente o excesivamente severa*
 - ❖ *Ausencia de reglas y normas familiares*

1. Facilidad para conseguir las drogas.

Se ha encontrado repetidamente que cuanto más fácil sea en un contexto determinado poder acceder a una determinada droga más extendido estará en ese contexto su consumo.

El acceso a una sustancia viene determinado por un gran número de variables entre las que podríamos citar:

- Las leyes respecto al uso de esas sustancias
 - prohibición de la producción, distribución o venta;
 - restricciones a su consumo (limitación de puntos de venta, restricciones de la edad de consumo, de la forma de acceder a las sustancias (receta médica), etc.);
- el rigor a la hora de hacer cumplir esas normas;
- los beneficios económicos asociados a la comercialización de las drogas (medicamentos, tabaco, alcohol, heroína, cocaína, ...), etc.

2. Actitudes sociales favorables al consumo de las sustancias.

Está ampliamente demostrado que las actitudes mantenidas en un contexto determinado hacia una sustancia están estrechamente relacionadas con el número de personas que la consumen. Cuanto más negativa sea la consideración de una sustancia menor será su consumo y, por el contrario, cuanto más positiva sea la imagen de una sustancia mayor será su consumo.

Las actitudes hacia las sustancias estarían determinadas por:

- Las creencias hacia los efectos de esas sustancias
- Las creencias hacia lo que los otros esperan de nosotros

3. Modelos de consumo.

Otro factor en el que hay un amplio consenso acerca de su influencia en la determinación del consumo es el relacionado con la presencia de amigos o padres consumidores. Observar a otras personas significativas consumir drogas incrementa la probabilidad de que la persona también las llegue a usar.

Las investigaciones realizadas no solo han encontrado una relación con el tipo de sustancia consumida por los amigos o los padres sino que esos efectos parecen generalizarse al consumo de otras sustancias.

4. Grado de implicación en actividades convencionales.

También se ha encontrado que a menor grado de implicación en actividades convencionales como pueden ser las actividades escolares, las deportivas o las religiosas menor es la probabilidad de realizar otras conductas socialmente rechazadas como el consumo de drogas o conductas agresivas o antisociales en general.

5. Consumo temprano de alcohol y presencia de problemas conductuales tempranas.

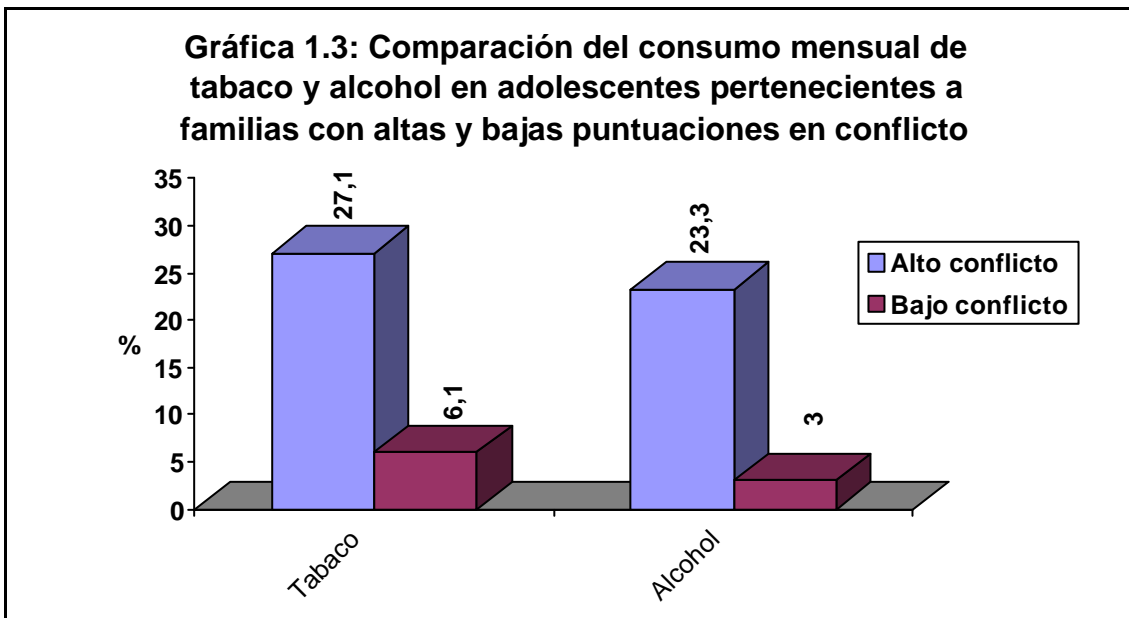
Otro hallazgo ampliamente encontrado es que el consumo temprano de drogas como el alcohol es un buen predictor de la aparición de problemas derivados del consumo de otras sustancias en el futuro. Del mismo modo, la presencia de otro tipo de problemas conductuales en la infancia también incrementan la probabilidad de abusar de las drogas.

6. Características individuales.

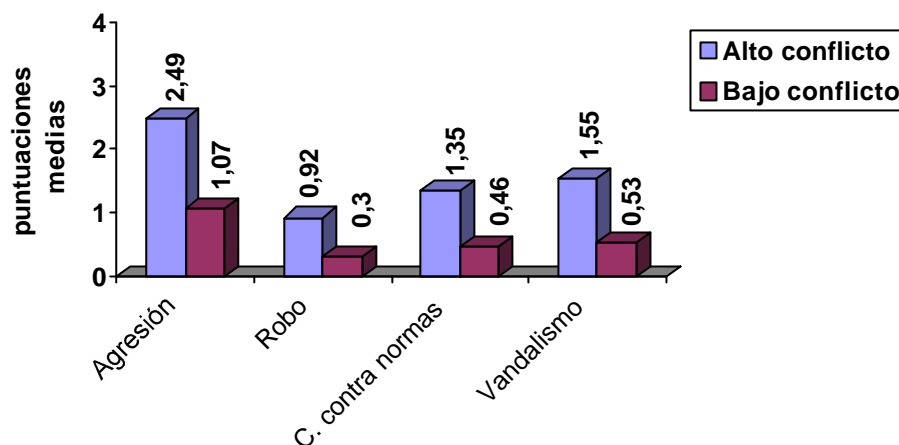
Además de todo lo anterior también se han encontrado características de personalidad relacionadas con el consumo de drogas. Han sido muchas las enumeradas siendo la necesidad de buscar sensaciones la que ha recibido más apoyo empírico. Otras que han sido ampliamente citadas han sido la impulsividad, la autoestima, la existencia de problemas emocionales, la determinación genética en el caso del alcoholismo, etc.

7. Variables familiares

Son muchas las investigaciones que han encontrado relaciones entre distintas variables del funcionamiento familiar con el consumo de drogas y otros problemas de conducta en la adolescencia. Presente la gráficas siguientes y coméntelas con el grupo. En la **gráfica 1.3** se compara el consumo de tabaco y alcohol de familias con altas y bajas puntuaciones en conflicto. Por su parte la **gráfica 1.4** presenta la comparación del grado en que los hijos de esas familias realizan conductas problemáticas.



Gráfica 1.4: Comparación de la implicación en conductas desviadas de adolescentes pertenecientes a familias con altas y bajas puntuaciones en conflicto



Entre las variables familiares que más se han relacionado con el consumo de drogas y las conductas problemáticas se encontrarían:

- la existencia de relaciones conflictivas entre los miembros de la familia (conflictos entre los padres o entre padres e hijos);
- la baja o inadecuada comunicación familiar;
- el poco tiempo dedicado por la familia a realizar actividades en común;
- la escasa supervisión y control ejercida por los padres sobre la conducta de sus hijos;
- la ausencia de reglas y normas familiares que guíen la conducta;
- el empleo de estrategias disciplinarias pobres o excesivamente severas.

Estas variables tienen unos efectos directos sobre el consumo de drogas y la implicación en otros problemas de conducta de los hijos, pero también guardan una relación indirecta con esas conductas. Se ha encontrado por ejemplo que el funcionamiento familiar guarda una estrecha relación con el tipo de amigos de los hijos (los hijos e hijas de familias disfuncionales tienen más probabilidades de relacionarse con amigos que se involucran en conductas desviadas), siendo la conducta desviada de los amigos uno de los principales determinantes de la conducta problemática de los adolescentes.

RESUMEN

- Una droga es una sustancia que provoca cambios en funcionamiento del sistema nervioso central
- Los efectos de las drogas pueden consistir en aumentar la actividad del SNC (drogas estimulantes), disminuirla (drogas depresoras) o distorsionando las percepciones (drogas perturbadoras)
- El problema de las drogas es complejo, debiendo tener en cuenta cuestiones relacionadas con el tipo de consumo (uso, abuso o dependencia), las implicaciones legales, las consecuencias para la salud, la edad de la persona que las usa, etc.

- En los primeros estadios de la adolescencia hay que prestar mucha atención al consumo de tabaco y el alcohol ya que estas sustancias representan la “puerta de entrada” para el consumo de otras sustancias y la aparición de problemas con las drogas a edades más avanzadas.

**SESIÓN 2: LA ADOLESCENCIA Y LOS ESTILOS
EDUCATIVOS FAMILIARES**

LA ADOLESCENCIA Y LOS ESTILOS EDUCATIVOS

FAMILIARES

OBJETIVOS

- ❖ Comprender los cambios que se producen en la adolescencia
- ❖ Hacerse consciente de los distintos estilos educativos familiares y fomentar el empleo de un estilo educativo cooperativo

ACTIVIDADES

1. La adolescencia y su significado
2. Los estilos educativos familiares

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

McKenzie, R. (1997). **Señale los límites**. Madrid: Iberonet

INTRODUCCIÓN

En esta sesión se trabajara aspectos relacionados con la adolescencia y con los estilos educativos familiares, dejando para las siguientes sesiones la presentación y práctica de habilidades concretas que puedan facilitar el logro de un estilo educativo adecuado.

Introduzca la sesión presentando el crecimiento humano con un proceso en el que se va adquiriendo paulatinamente un mayor grado de autonomía e independencia personal.

El ser humano pasa por distintas fases desde su nacimiento. Al nacer somos unos seres muy vulnerables y dependemos totalmente de los demás para sobrevivir. Con el paso del tiempo y el adecuado desarrollo vamos adquiriendo una serie de capacidades que nos permiten un cierto grado de autonomía hasta llegar a la edad adulta en la que nos convertimos en seres autónomos e independientes.

Ejemplos:

- el control de las funciones biológicas
- aprender a andar
- la capacidad de comunicación, etc.

LA ADOLESCENCIA Y SU SIGNIFICADO

Establezca una **discusión** en torno a la adolescencia y su significado. Para facilitar la discusión puede realizar las siguientes preguntas:

- ¿Cuándo empieza la adolescencia?
- ¿Cuándo finaliza?
- ¿Cuáles son los principales cambios que se producen en esta etapa?
- ¿Qué consecuencias pueden tener esos cambios?

Preocúpese por que durante el debate quede claro los siguientes puntos:

1. La adolescencia se inicia con la llegada de la pubertad

La pubertad significa para los adolescentes el alcance de la madurez física y sexual, es decir, la adultez biológica. El cuerpo infantil se transforma en cuerpo adulto en un espacio de tiempo muy corto (no superior a dos años). Cambios representativos de esta maduración son:

- el llamativo crecimiento en longitud (“el estirón”)
- el ensanchamiento del cuerpo y aumento del peso
- el cambio de los rasgos de la cara de niño a adulto
- Importantes cambios hormonales que provocan la maduración sexual o capacidad para la reproducción

2. Además de la maduración física, durante este periodo se produce la maduración cognitiva

Los cambios físicos no son los únicos que se producen a estas edades. En torno a los doce años también se produce un importante cambio en la forma de pensar, adquiriéndose la capacidad de pensar como un adulto.

Hasta los once años el pensamiento de los niños se concentra en lo concreto, en la realidad del momento. Durante la infancia los niños solo tienen conciencia del “aquí y ahora” de forma que aceptan las cosas tal como se les presentan.

Por el contrario, a partir de la adolescencia el pensamiento se hace abstracto, se superan los límites de las cosas tal como son y nace la capacidad para pensar en múltiples explicaciones de las cosas y razonar sobre ellas. En consecuencia, el adolescente adquiere la capacidad de pensar por sí mismo y puede empezar a cuestionar de forma argumentada cosas que antes aceptaba sin dudar.

3. El fin de la adolescencia se produce cuando las personas adquieren roles adultos

El fin de este periodo es algo mucho más difuso que su inicio y está determinado por condicionantes sociales. La adolescencia se acabaría cuando las personas se hacen independientes y asumen roles adultos (creación de un hogar, trabajo que permite la independencia económica, etc.)

4. Los cambios físicos y cognitivos que se producen en la adolescencia tienen importantes consecuencias conductuales

Los cambios físicos que acompañan a la pubertad suponen la transformación completa del aspecto externo de los chicos y chicas, lo que va acompañado de la necesidad de buscar una nueva identidad ya que dejan de identificarse con los niños que fueron.

Esta búsqueda hace que el grupo de amigos adquiera una gran importancia como fuente de identidad. Además en muchos casos se produce una necesidad de experimentar nuevas posibilidades.

Los cambios cognitivos, hacen que el adolescente, a diferencia del niño que casi siempre se cree lo que le dicen sus padres o las personas mayores, adquiera la capacidad de reflexionar sobre lo que le dicen y rebatir todo aquello con lo que no está de acuerdo. Esta nueva etapa cognitiva tiene un importante impacto en la forma de comportarse adolescente, por ejemplo:

- La capacidad de contra argumentar le permite poner en tela de juicio normas que antes aceptaba sin cuestionar (por ejemplo, puede no estar de acuerdo con ciertas normas de la escuela o con las normas establecidas por los padres dentro del hogar y oponerse a ellas dando sus propias razones).
- La capacidad de detectar incoherencias en los argumentos de los demás les hace darse cuenta de las contradicciones de la gente que dice una cosa y hace la contraria.

Los cambios que se producen en la adolescencia son positivos ya que capacitan a las personas para asumir un grado de autonomía e independencia superior al que se tenía en la niñez. Pero esas nuevas capacidades necesitan ser puestas en práctica para llegar a hacer un buen uso de ellas.

Las familias que presentan un estilo educativo adecuado pueden constituir un contexto de aprendizaje ideal para la puesta en práctica de estas nuevas habilidades.

LOS ESTILOS EDUCATIVOS FAMILIARES

La familia debe ir evolucionando a medida que los hijos crecen. Los padres y las madres deben ir adaptando la conducta con respecto a sus hijos a medida que su hijo va adquiriendo nuevas capacidades para permitirle a este ponerlas en práctica y llegar a dominarlas. Así, del mismo modo que cuando un niño está aprendiendo a andar es necesario que le dejemos practicar aún a riesgo de que pueda llevar algún golpe, en la adolescencia es necesario que le concedamos a nuestros hijos un margen mayor de autonomía para que puedan desarrollar su propia identidad y adquieran las habilidades necesarias para comportarse como personas adultas y responsables.

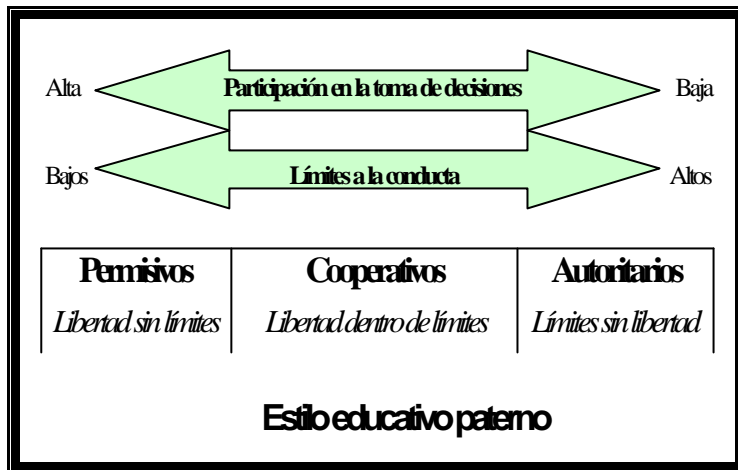
A lo largo de las siguientes sesiones se va a ver como desde la familia se puede facilitar la adquisición de esa experiencia de una forma segura de modo que los adolescentes puedan adquirir la autonomía que necesitan sin correr el riesgo de que se vea implicado en conductas problemáticas, logrando así un desarrollo pleno y saludable.

Presente la **transparencia 7** y dígales que en los estudios sobre la forma en que los padres y madres educan a sus hijos se podrían diferenciar estas dos dimensiones principales:

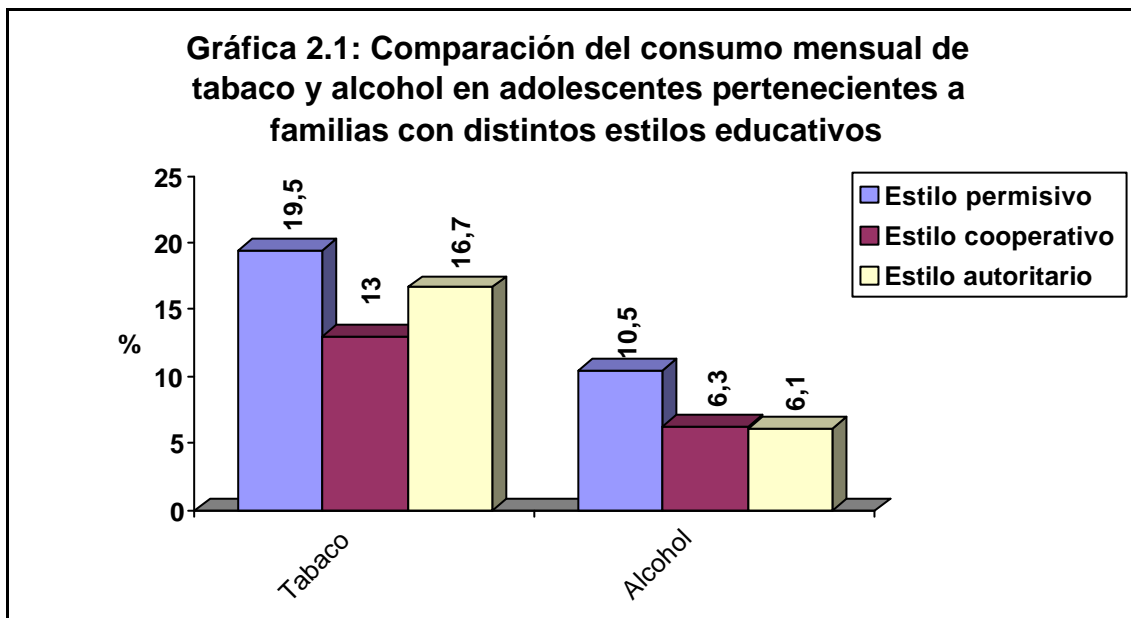
1. Fomento y motivación de la participación de los hijos en la toma de decisiones sobre los temas que les afectan directamente.
2. Fomento de la responsabilidad de los hijos sobre sus conductas.

Podríamos hablar de una gran variedad de estilos educativos según la combinación particular de esas dimensiones, pero simplificando se podría hablar de tres:

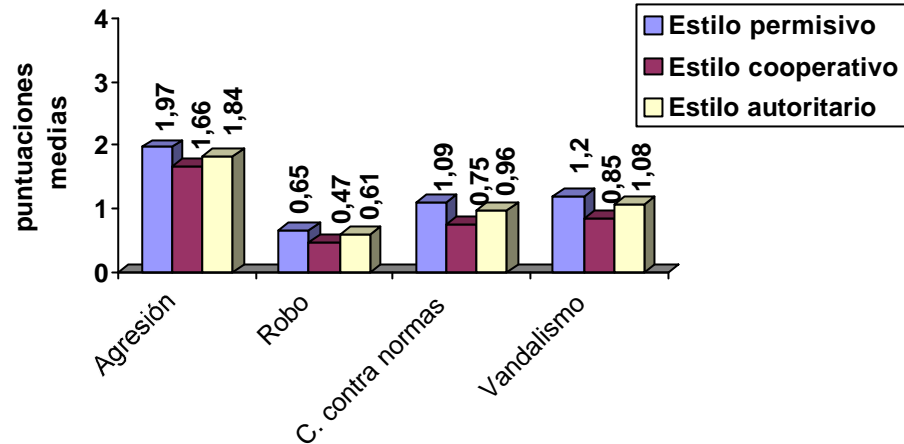
- Estilo permisivo, donde los padres y madres fomentan que los hijos participen en la toma de decisiones que les afectan, pero no les exigen responsabilidades por sus conductas.
- Estilo autoritario, dentro del cual la mayoría de las decisiones son tomadas por los padres y madres, siendo muy estrictos a la hora de hacerlas cumplir
- Un estilo mixto que aquí denominaremos cooperativo (también es habitual referirse a el como estilo con autoridad). Este estilo se caracteriza por el fomento de la participación de los hijos en la toma de decisiones, pero también el fomento de la responsabilidad de los hijos a la hora de dar cuenta de las conductas que realizan.



Presente las gráficas 2.1 y 2.2 en las que se pueden observar las relaciones existentes entre estos tres estilos educativos y el consumo de tabaco y alcohol de los hijos y la realización de otras conductas problemáticas. Después de exponer los datos, establezca un debate sobre el estilo más adecuado para prevenir la aparición de problemas en la adolescencia.



Gráfica 2,2: Comparación de la implicación en conductas desviadas de adolescentes pertenecientes a familias con distintos estilos educativos



Si dispone de las puntuaciones alcanzadas por el grupo en los distintos estilos educativos preséntelos. Después remítalos a la escala de funcionamiento familiar que encontrarán en su manual y pídeles que reflexionen sobre el grado en que cada una de esas afirmaciones reflejan un estilo educativo u otro. Establezca un debate sobre esto considerando el grado en que las afirmaciones reflejan el fomento de la participación de los hijos en la toma de decisiones y/o el establecimiento de límites a su conducta.

Escala de funcionamiento familiar

1. Un buen hijo es el que obedece sin rechistar
2. Los hijos deben saber que somos nosotros los que mandamos
3. Ante un conflicto con mis hijos estoy abierto a escuchar sus propuestas y discutirlos
4. Lo que es molesto para mis hijos no puede ser bueno para ellos
5. Un buen padre es el que procura darle a sus hijos todo aquello que él no pudo tener
6. El respeto de los hijos por los padres se basa en la obediencia
7. Cuando tengo algún problema con mis hijos intento convencerlos por todos los medios
8. Es responsabilidad de los padres marcar el camino a sus hijos
9. Negocio con mis hijos la mejor solución ante un problema
10. Después de que llegamos a un compromiso me mantengo firme a la hora de hacerlo cumplir

Participación toma decisiones	Establecimiento de límites

- Los ítems 1, 2, 6 y 8 reflejan un estilo educativo autoritario ya que fomenta la dependencia y limita la posibilidad de los hijos de poner en práctica las habilidades para tomar decisiones por si mismos.
- Los ítems 4, 5 y 7 pueden reflejar un estilo educativo permisivo. Así por ejemplo el primero de ellos (*Lo que es molesto para mis hijos no puede ser bueno para ellos*) evidencian unos padres superprotectores que impiden que sus hijos puedan aprender y madurar de las experiencias a las que tienen que enfrentarse. En cuanto al ítem 5 (*Un buen padre es el que procura darle a sus hijos todo aquello que él no pudo tener*) puede llevar fácilmente a que los hijos sean irresponsables y no se preocupen por nada ya que saben que sus padres lo harán por ellos.
- Los ítems 3, 9 y 10 reflejan un estilo educativo más apropiado ya que se facilita la participación de los hijos en la toma de decisiones (ítems 3 y 9) a la vez que se establecen unas responsabilidades que se deben cumplir (10).

Al finalizar comente detenidamente las **transparencias 8, 9 y 10** referentes a cada uno de los estilos educativos centrándose fundamentalmente en las creencias, la forma de resolver los conflictos y lo que aprenden los hijos con cada estilo familiar.

Estilo permisivo	
Creencias	<ul style="list-style-type: none"> • Mis hijos son buenos y saben cual es el buen camino • Es mi responsabilidad proporcionarles todo aquello que yo no pude tener • Debo evitar que tengan que hacer frente a las cosas que les puedan molestar
Resolución de conflictos	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Empleo de la persuasión ❖ Habitualmente son los hijos los que salen ganando ❖ Los padres eliminan los obstáculos
Lo que aprenden los hijos	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Puedo hacer o tener lo que quiera ♦ No me debo preocuparme por los problemas derivados de mis acciones pues mis padres me los solucionaran. ♦ Dependencia, falta de respeto, egocentrismo

Estilo autoritario	
Creencias	<ul style="list-style-type: none"> • La razón es mía • Es mi responsabilidad guiar a mis hijos por el buen camino • "La letra con sangre entra" • Los hijos no me respetaran a menos que me teman
Resolución de conflictos	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Empleo de la fuerza ❖ Habitualmente son los padres los que imponen su solución ❖ Los padres dirigen y controlan todo el proceso
Lo que aprenden los hijos	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Mis padres son los que toman las decisiones ♦ La fuerza es la forma más eficaz de resolver los problemas ♦ Si mis conductas no agradan a mis padres irán seguidas de consecuencias desagradables para mi ♦ Miedo, Dependencia, rebelión

Estilo cooperativo	
Creencias	<ul style="list-style-type: none"> • Soy humano y puedo estar equivocado • Mis hijos son capaces de resolver la mayoría de sus problemas por si mismos • Debo ayudarles y apoyarlos a la hora de buscar el camino correcto • Hacer frente a sus problemas les ayudara a hacerse adultos
Resolución de conflictos	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Respeto mutuo ❖ Fomento de la cooperación ❖ La mejor solución a un problemas es aquella en la que todos ganamos ❖ Fomento de la responsabilidad
Lo que aprenden los hijos	<ul style="list-style-type: none"> ♦ La solución de mis problemas es mi responsabilidad ♦ Debo asumir las consecuencias de mis actos ♦ Independencia, autocontrol, respeto por las reglas, cooperación

Coménteles que los estilos permisivos y autoritarios son dos versiones distintas de lo que algunos autores han denominado “**la falacia del buen padre**” que se caracterizaría por una conducta de sobreprotección hacia los hijos que impide el desarrollo saludable de estos.

En el **estilo permisivo**, se proporcionan a los hijos muchas oportunidades para tomar decisiones y decidir por uno mismo, pero no se les enseña a ser responsables y a afrontar las consecuencias de sus actos ya que no se les pide cuentas de sus errores. En el caso de los hijos de **padres autoritarios**, los prepara para tener que afrontar las consecuencias de su conducta, especialmente en el caso que infringen los límites impuestos, pero tienen serias dificultades para comportarse autónomamente ya que están acostumbrados a que le digan lo que tienen que hacer y han sido pocas las ocasiones en las que han tenido que decidir por si mismos.

El **estilo cooperativo** es el más adecuado para lograr educar a personas responsables y con capacidad para comportarse independientemente ya que con él se fomenta la participación activa de los hijos en la toma de decisiones de los asuntos que les afectan, a la vez que se les permite “aprender de sus errores” debiendo hacer frente a las consecuencias derivadas de sus elecciones. Además con este modelo se puede lograr mantener una relación positiva con los hijos a la vez que se hacen cumplir unas reglas básicas de convivencia.

RESUMEN

- La adolescencia representa un periodo de cambio con un inicio claro (la pubertad) pero un final incierto, en el que se pasa de la niñez a la adultez.
- Además de los cambios físicos, durante esta etapa vital se deben producir unos cambios psicológicos que capaciten al adolescente para asumir mayores niveles de autonomía y responsabilidad.
- El funcionamiento familiar debe adaptarse a estos cambios para facilitar la adquisición y puesta en práctica de las nuevas habilidades.
- El estilo educativo más apropiado sería aquel que compagina un mayor grado de autonomía con una mayor responsabilidad por las conductas realizadas.

SESIÓN 3: HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

OBJETIVOS

- ❖ Resaltar la importancia de la comunicación padres-hijos
- ❖ Entrenar habilidades de comunicación concretas para mejorar la comunicación entre padres e hijos

ACTIVIDADES

1. El fomento de la comunicación familiar
2. La escucha activa
3. La comunicación positiva

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

Gordon, T. (1991). **P.E.T.: padres eficaz y técnicamente preparados.**
México: Diana

INTRODUCCIÓN

Dentro de los factores relacionados con el consumo de drogas hemos visto que las relaciones familiares ocupaban un lugar destacado. Esta variable no solo es importante para evitar la implicación de las personas en el consumo de drogas, sino que también es relevante para prevenir la aparición de otros problemas como la realización de actos violentos, la aparición de conductas antisociales o de problemas emocionales, etc.

Las personas que han estudiado el papel de la familia explican que el establecimiento dentro del hogar de un clima cálido caracterizado por una alta implicación familiar, buenas relaciones afectivas entre sus miembros, un patrón de comunicación adecuado y la ausencia de conflictos importantes hace que la importancia de la familia no disminuya con la llegada de la adolescencia y pueda atenuar posibles influencias negativas procedentes del grupo de compañeros.

Establezca un **debate** sobre la importancia relativa de los padres y los compañeros a la hora de determinar la conducta de los hijos adolescentes.

- ¿Quién tiene más influencia?
- ¿Por qué puede adquirir más peso los compañeros?
- ¿Influye la familia en la elección del tipo de amigos?

Concluya el debate apuntando que ciertamente los compañeros adquieren una gran relevancia a la hora de influir en la conducta de los adolescentes. Esto se debe a diversas razones de entre las que se podrían destacar el mayor tiempo pasado en su compañía o el convertirse en una fuente importante sobre la que construir su propia identidad.

Pero las investigaciones realizadas al respecto apuntan que esto no siempre significa que la familia pierda su poder. La pérdida de influencia familiar sobre la conducta de los adolescentes depende en gran medida del tipo de relaciones que se establezcan entre padres e hijos. En familias donde existe una buena comunicación, las relaciones entre sus miembros son afectuosas y los mecanismos de supervisión y control son adecuados, las influencias familiares sobre la conducta de los hijos perduran en el tiempo.

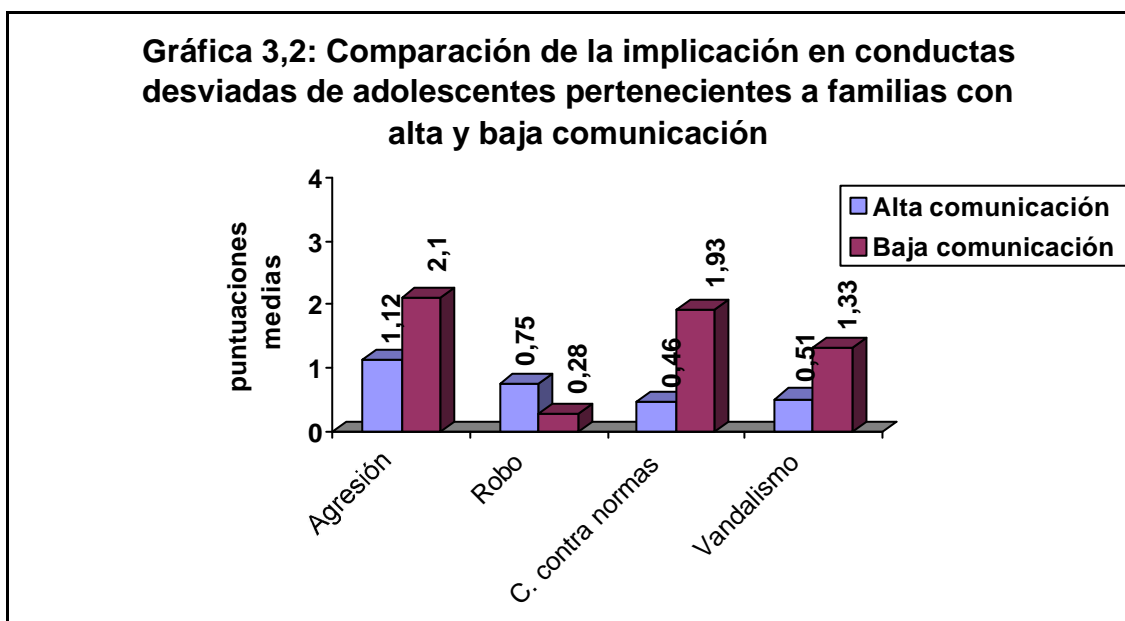
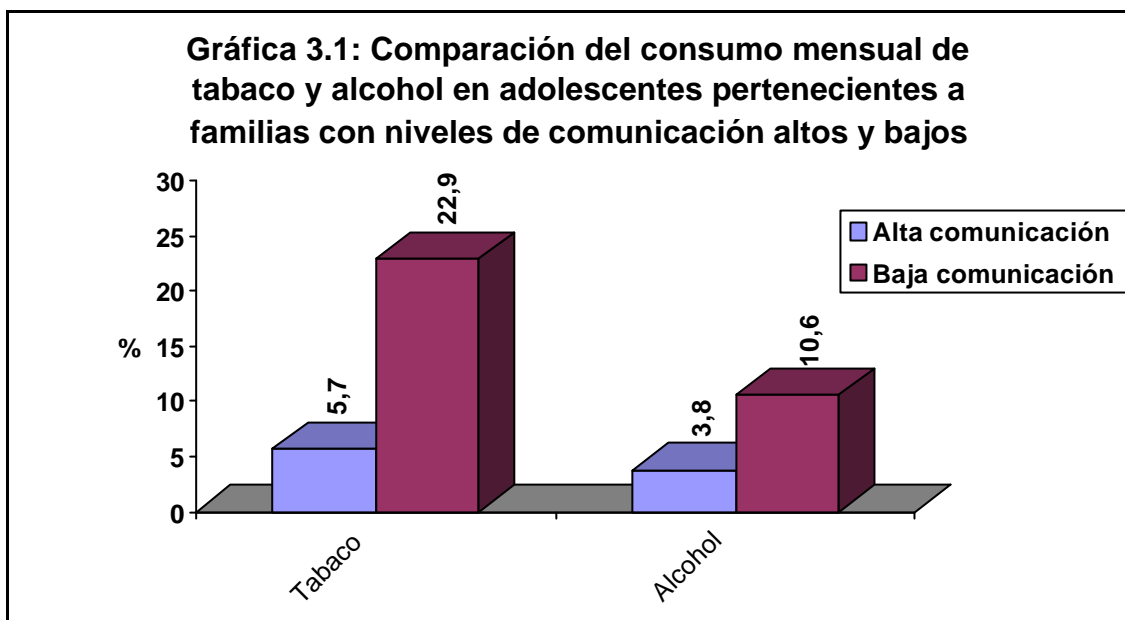
Además esas influencias se manifiestan de forma indirecta a través del tipo de amigos escogidos por los hijos. Los hijos de familias con un funcionamiento adecuado suelen relacionarse con grupos de amigos que comparten los valores, actitudes e intereses de esas familias y, por lo tanto, que presentan pocas probabilidades de verse involucrados en conductas problemáticas.

Dígales que esta sesión se va a centrar en trabajar sobre una serie de estrategias muy útiles para potenciar la implicación de los adolescentes en actividades familiares así como fomentar la comunicación entre padres e hijos.

FOMENTAR LA IMPLICACIÓN FAMILIAR

Esta sesión se va a centrar en trabajar sobre una serie de habilidades muy útiles para mejorar la comunicación con nuestros hijos y, de esta forma, mejorar las relaciones con ellos.

Presente y comente las gráficas 3.1 y 3.2. A la vista de los resultados pida al grupo que reflexionen sobre el papel que la comunicación familiar puede estar jugando en la aparición de conductas problemáticas en la adolescencia.



Si dispone de las puntuaciones alcanzadas por el grupo en la comunicación familiar preséntelos y coméntelos con el grupo.

Un prerrequisito para lograr una adecuada comunicación familiar es el disponer de espacios y tiempos de encuentro en los que los miembros de las familias hagan cosas en común. Por la dificultad de compatibilizar los horarios de los distintos miembros de la familia, o por otras razones, en muchas familias no se pasa demasiado tiempo haciendo cosas en común, dando como resultado que otros grupos de referencia (la escuela, los amigos, el trabajo, etc.) adquieren una importancia que no tenían en otros tiempos. Realice un

torbellino de ideas sobre las actividades que realizan los miembros del grupo con sus hijos.

Ejemplos:

- Las comidas
- Recoger la mesa y fregar
- Ir a buscarlos al colegio
- Ver la televisión
- Llevarlos a actividades culturales, deportivas, etc.

Hágalos reflexionar sobre la cantidad de tiempo que pasan con sus hijos, sobre el tipo de comunicación mantienen mientras realizan esas actividades y sobre las formas en que pueden optimizar esos tiempos.

HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

Con la llegada de la adolescencia muchos padres y madres sienten la necesidad de hablar con sus hijos de una serie de temas que les preocupan. Los espacios en los que la familia hacen tareas en común son momentos ideales para afrontar esos temas, pero posiblemente no sea suficiente con la existencia de estos espacios. En muchos casos, la comunicación familiar no es todo lo adecuada que debería ser y los adolescentes se muestran reacios a hablar de los temas que les preocupan a los padres y madres.

Estas dificultades se deben en gran parte a que muchos padres y madres no escuchan a sus hijos cuando hablan de “sus cosas”, o les responden con mensajes que transmiten falta de interés, desaprobación, crítica, etc. hacia sus intereses y preocupaciones (ejemplos de esto es cuando nos burlamos de los grupos de música que escuchan, cuando calificamos como tonterías sus preocupaciones, etc.).

Con estas prácticas, los niños van “aprendiendo” poco a poco que sus padres no están interesados por sus asuntos; no los comprenden. Como resultado de esto es muy habitual que, con la llegada de la adolescencia y el aumento de la influencia del grupo de amigos, los hijos busquen en estos la comprensión que no encuentran en sus hogares y se produzca un distanciamiento entre padres e hijos reduciéndose mucho la comunicación entre ellos.

Para evitar llegar a esta situación es necesario que los hijos perciban que sus padres y madres están interesados por todo lo relacionado con ellos y les prestan atención cuando le hablan de “sus cosas”. Si se percibe este interés el distanciamiento de la adolescencia será menor y no se perderá la comunicación. Además así no será difícil que se pueda tratar dentro de la familia temas como las drogas, las relaciones sexuales, etc. pudiendo desempeñar un papel importante en la prevención de los riesgos asociados con estos temas.

A continuación se van a exponer y practicar algunas estrategias sencillas, pero muy eficaces, para mejorar las habilidades de comunicación dentro de la familia.

LA ESCUCHA ACTIVA

Dígales que lo primero que hay que hacer para animar a que nuestros hijos hablen con nosotros es escucharlos. Esto que parece tan simple no siempre lo es.

Las personas nos comunicamos con los demás fundamentalmente a través de lo que decimos (las palabras que empleamos) y de cómo lo decimos (los gestos, la entonación, la mirada, etc.). El primer tipo de comunicación recibe el nombre de comunicación verbal y al segundo se le denomina comunicación no verbal.

Establezca un pequeño debate sobre la importancia de estos dos tipos de comunicación.

- ¿Cuál es la más importante?
- ¿Qué tipo de mensajes consideran mas fiables?
- Etc.

Procure que al final del debate quede claro que la comunicación no verbal es muy importante. De hecho entre el 65% y el 80% de los mensajes que transmitimos las personas lo realizamos empleando la comunicación no verbal. Además, este tipo de mensajes reflejan de una forma más fiable lo que sienten las personas ya que están menos sujetos al control consciente que las palabras.

También es importante destacar el hecho de que normalmente los dos tipos de comunicación están presentes a la vez, complementándose la una a la otra, aunque hay ocasiones en las que los mensajes verbales se contradicen con los no verbales.

- Una persona que se ve muy enfadada pero dice que está muy tranquila
- Un chico que al hacer una travesura graciosa la madre le regaña pero a la vez se está riendo

Para realizar una buena escucha es necesario estar atento tanto al contenido de las palabras como a las claves no verbales empleadas.

Por otra parte, en algunas ocasiones en las comunicaciones entre padres e hijos, el interés por mantener una conversación no es recíproco por lo que necesitamos reforzar al otro para el mantenimiento de la comunicación. Las estrategias para hacer esto también entrarían dentro de lo que denominamos escucha activa.

Realice un **torbellino de ideas** sobre la siguiente pregunta

¿Qué cosas puedes hacer para transmitirle a tu hijo/a que le estás prestando atención?

Ponga el siguiente ejemplo y pregúnteles como responderían:

Nuestro hijo llega a casa diciendo: "Odio la escuela, no quiero ir más".

El tipo de respuestas dadas puede reflejar si se ha hecho una escucha activa o no. Respuestas del tipo:

- Eso no lo digas
- Cómo que no quieres ir, tienes que ir
- Aunque no te guste debes ir por tu bien

reflejan una escucha inadecuada, ya que debajo del mensaje verbal subyace un mensaje bien distinto. Una respuesta que refleja una adecuada atención sería por ejemplo:

- Parece que has tenido un mal día, ¿Quieres contarme lo que te pasó?

Preséntele la siguiente transparencia y comente con el grupo la utilidad de las estrategias apuntadas para llevar a cabo una escucha activa eficaz:

La escucha		<i>Programa Construyendo Salud</i>
Escucha activa	Mala escucha	
Tipo de escucha		
<ul style="list-style-type: none"> • Escuchar hasta que el otro acabe de hablar • Prestar atención tanto al contenido verbal como a las claves no verbales 	<ul style="list-style-type: none"> • Interrumpir constantemente la conversación • Centrarse fundamentalmente en el mensaje verbal 	
Contacto ocular		
<ul style="list-style-type: none"> • Orientarse hacia el que nos habla y mantener el contacto ocular 	<ul style="list-style-type: none"> • Mirar a otra parte mientras nos hablan 	
Uso de gestos		
<ul style="list-style-type: none"> • Expresiones faciales de interés y de comprensión de lo que nos están diciendo 	<ul style="list-style-type: none"> • Gestos de desagrado, desaprobación o desinterés 	
Comunicación verbal		
<ul style="list-style-type: none"> • Mostrar interés utilizando estrategias "abrepuestas" como las siguientes: "Ya veo", "¿Y qué más?"; "¡Qué interesante!", "¿De verdad?"; "No me digas", "¿En serio?", "Sigue", "¿Te gustaría hablar un poco más sobre eso?"; "¿Eso parece que te interesa/gusta mucho?"; "¿Y qué opinas sobre eso?"; "¿A ti qué te parece?" • Pedir aclaración de aquello que no entendamos antes de sacar conclusiones. • Parfrasear significa repetir lo que hemos entendido para que la otra persona nos confirme que no ha habido un malentendido • Evitar enviar "dobles mensajes" haciendo coincidir el mensaje verbal y el no verbal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Convertir la conversación en un <u>interrogatorio</u> y atender solamente a las respuestas que nos interesen: • <u>Interpretar y responder sin asegurarse de haber comprendido</u> lo que nos querían decir 	

Componente Familiar

22

Estas estrategias son sencillas, pero para llegar a utilizarlas adecuadamente es necesario hacer un esfuerzo por ponerlas en práctica y adquirir el hábito de emplearlas. Pídeles que revisen su manual y que trabajando por parejas propongan una respuesta que refleje una mala atención y otra que refleje una escucha activa. Pida a las parejas que expongan las situaciones que hayan puesto en la última casilla del ejercicio. Pida a un miembro de la pareja que asuma el papel de hijo y a otro que ponga en práctica las estrategias comentadas para llevar a cabo una escucha activa.

Realice varias representaciones comentando con el grupo las estrategias empleadas en cada representación y lo que diferencia en cada situación una buena escucha de una mala.

Tu hijo/a llega a casa y te dice lo siguiente:	
• Hoy me he divertido mucho en clase, el profesor de inglés es muy enrollado	
• Mi compañero de mesa es demasiado, siempre está de broma	
• Tú no puedes saber lo que es pasarse una semana estudiando para nada	
• Yo no estoy hecho para trabajar	
• Al fin y al cabo, estudiar matemáticas no me va a valer para nada.	
Otros comentarios de tu hijo/a que se te ocurran:	

LA COMUNICACIÓN POSITIVA

Las habilidades de escucha son muy útiles para mejorar la comunicación familiar ya que ayudan a comprender mejor lo que nos quieren decir nuestros hijos y además sirven para transmitirles que estamos interesados por su “mundo”. Ahora veremos la forma más adecuada para dirigirnos a ellos.

En la comunicación entre padres e hijos se suele diferenciar dos formas en que los padres y madres hablan con sus hijos. Pueden hacerlo empleando “mensajes tú” a través de los que, de una forma directa o indirecta, censuran la conducta de sus hijos o emplear “mensajes yo” que serían mensajes en primera persona, donde transmitimos lo que la conducta de los otros nos hace sentir o pensar.

Presente las siguientes **transparencias 6 y 7** para explicar en que consisten esas dos grandes formas de comunicación.

Mensajes tú
Estos mensajes se centran en la persona que escucha. Son mensajes que transmiten desaprobación o crítica y que son susceptibles de ser percibidos como ataques personales.
Ejemplos <ul style="list-style-type: none"> ➢ Mensajes que aportan soluciones como ordenar, advertir o reñir, sermonear, aconsejar... <i>"Deja de hacer eso"</i> <i>"Si no te pones a estudiar ahora mismo..."</i> <i>"Te he dicho que recojas tu habitación"</i> <i>"Deberías saber que eso está mal hecho"</i>. ➢ Mensajes humillantes que comunican vergüenza, juicio, crítica, culpabilidad o aquellos dirigidos a ridiculizar, avergonzar <i>"Eres un maleducado"</i> <i>"Te estás portando como un egoísta"</i> <i>"Te encanta ponerme de mal humor"</i> <i>"¿Por qué no me haces caso para variar?"....</i>
Efectos <ul style="list-style-type: none"> Producen "resistencia". A los adolescentes no les gusta que les digan lo que tienen que hacer. Les transmiten falta de interés por sus necesidades y preocupaciones. Les transmiten falta de confianza en ellos ("No confío en que sepas solucionarlo"). Les pueden llevar a devolver la pedrada ("No se te puede decir nada", "Tú haces lo mismo", "Te crees que lo sabes todo"...). Hacen que se sientan mal, poco queridos o aceptados por cómo son.

Mensajes yo
Estos mensajes se centran en los pensamientos o sentimientos de la persona que habla. Son mensajes en los que se expresa cómo nos hace sentir la conducta de la otra persona.
Ejemplos <ul style="list-style-type: none"> <i>"Me preocupa que salgas hasta tan tarde"</i> <i>"Me disgusta verte todo el día dando vueltas por casa"</i> <i>"Me desagrada ver sucia otra vez la cocina que acabo de limpiar"</i> <i>"Me alegro de que ya estés de vuelta en casa"</i> <i>"Tenía miedo de que te hubiera ocurrido algo"</i> <i>"estoy muy contento de que te haya salido bien el examen"...</i>
Efectos <ul style="list-style-type: none"> ➢ Tienen menos posibilidades de provocar resistencia o reacciones de ataque en el adolescente ya que no se critica abiertamente su comportamiento sino que se expresa los efectos de ese comportamiento . • Ayuda a superar el egocentrismo típico de los adolescentes ya que les permite darse cuenta de los sentimientos o consecuencias que sus actos tienen en los otros. • No imponen el cambio de conducta sino que delegan la responsabilidad de la decisión en los propios adolescentes. • Transmiten confianza en la capacidad del adolescente de regular su propia conducta.

Los mensajes tú desencadenan con gran facilidad en nuestro interlocutor reacciones defensivas y pueden provocar “contraataques”, generando unos patrones de comunicación negativos. Por su parte, los mensajes yo suelen evitar este tipo de reacciones, creando un sentimiento de complicidad entre las personas y favoreciendo la aparición de un clima de cooperación.

PRÁCTICA

Dígale a los miembros del grupo que los “mensajes yo” están compuestos por tres elementos:

Descripción de nuestros sentimientos o pensamientos

Descripción de la conducta que nos hace sentir o pensar eso.

Descripción del motivo por el cual esa conducta nos hace sentir o pensar así.

Teniendo en cuenta esto dígalos que para elaborar un “mensaje yo” solo tendrían que completar la siguiente secuencia:

Me siento (pienso, etc.)

Cuando ...

Porque

(Al final de esta secuencia podemos incluir algún mensaje que le transmita a nuestro hijo que somos conscientes de sus opiniones o sentimientos (p. ej.: comprendo que tú piensas/sientas..., ya sé que tú crees que...)).

Pídales que practiquen la elaboración de “mensajes yo” en los ejemplos que se le plantean en su manual. Cuando se finalice la tarea ponga en común los “mensajes yo” elaborados y coméntelos con el grupo.

SITUACIÓN	MENSAJE “TU”	MENSAJE “YO”
Tu hijo/a ha estado malhumorado y triste durante todo el día. Usted desconoce la causa.	<i>Vamos, termina con ese mal humor. O te alegras o te vas con tu genio a otra parte</i>	<i>Estoy preocupado cuando te veo de mal humor y quiero que sepas que me puedes contar lo que te pasa</i>
Tu hijo/a está escuchando música a un volumen tan alto que se oye en toda la casa.	<i>¿No puedes ser más considerado con los demás?, haz el favor de bajar esa música</i>	<i>Necesito finalizar este trabajo y me resulta muy difícil hacerlo con la música tan alta</i>
Tu hijo/a olvidó arreglar su habitación antes de salir a dar una vuelta con sus amigos.	<i>te he dicho muchas veces que no puedes salir sin dejar tu habitación recogida</i>	<i>Me molesta que pese a saber que debes recoger tu habitación antes de salir no lo hagas</i>
Tu hijo/a le dice que igual llega más tarde esta noche porque va a ir al cine.	<i>Siempre me vienes con excusas para llegar tarde a casa</i>	<i>Me siento mal cuando alteras los planes sin consultármelo con antelación porque esta noche teníamos planificado otra cosa</i>
Tu hijo/a le dice que ha sacado muy buena nota en el examen de inglés.	<i>Muy bien, pero deberías estudiar así para todas las asignaturas</i>	<i>Estoy muy contento al ver que tu trabajo recibe el reconocimiento que se merece</i>
Otras situaciones similares		

En el empleo de los “mensajes yo” existen ciertas situaciones en las que sería conveniente tener en cuenta ciertas consideraciones, por ejemplo:

- Si dentro de la familia no existe el hábito de emplear mensajes yo, el adolescente puede actuar al principio ignorándolos (prefiere “no escuchar”) ya que no le gusta que le digan que está interfiriendo con las

necesidades del otro. Esta reacción inicial acaba desapareciendo con el tiempo.

- El adolescente puede responder con otro “mensaje yo” en el que exponga sus propios sentimientos o pensamientos. Si sucede esto es una buena oportunidad para poner en práctica las habilidades de “escucha activa” e intentar comprender mejor las motivaciones de sus hijos.
- El adolescente puede rehusar modificar su comportamiento y “seguir con la suya”. En estos casos sería útil poner en práctica las habilidades para solucionar conflictos que se trabajarán en la siguiente sesión.

TAREA PARA CASA

Pídales que durante esta semana registren en un folio el tipo de tareas en común que hayan realizado con sus hijos y valoren las conversaciones que hayan mantenido en esa situación.

RESUMEN

- Para que las familias mantengan su influencia durante la adolescencia es necesario que sus miembros inviertan parte de su tiempo en realizar tareas en común.
- Una buena comunicación empieza por una buena escucha.
- Los mensajes yo ayudan a crear dentro de la familia un clima de cooperación y colaboración

**SESIÓN 4: HABILIDADES PARA SUPERAR
CONFLICTOS**

HABILIDADES PARA SUPERAR CONFLICTOS

OBJETIVOS

- ❖ Entrenar habilidades para solucionar conflictos familiares
- ❖ Aprender principios para manejar la conducta

ACTIVIDADES

1. Habilidades para solucionar conflictos familiares
2. Características de las consecuencias que facilitan el aprendizaje

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

McKenzie, R. (1997). *Señale los límites*. Madrid: Iberonet.

INTRODUCCIÓN

En esta sesión se pretende practicar la forma de afrontar conflictos familiares cotidianos que cuando nuestros hijos llegan a la adolescencia se hacen cada vez más frecuentes. Este aumento de los conflictos no es el resultado de un conflicto generacional ni de que nuestros hijos se estén convirtiendo en problemáticos, simplemente es reflejo de que nuestros hijos se están haciendo mayores y necesitan un mayor grado de autonomía.

Cuando se hablaba de los estilos educativos se distinguían tres grandes tipos en función de cómo afrontaban estos conflictos. Por un lado estaba el estilo autoritario, donde eran los padres y las madres los que imponían las decisiones. En el otro extremo se encontraba el estilo permisivo donde, pese a los esfuerzos de los padres, son los hijos los que casi siempre acaban saliéndose con la suya. En el punto intermedio se encontraría el estilo con autoridad, donde se escucha a los hijos y se les permite participar en la búsqueda de la solución, pero una vez tomada una decisión, los padres y madres se mantienen firmes a la hora de hacerla cumplir.

El estilo con autoridad es el que se ha mostrado más eficaz a la hora de lograr hijos responsables y autónomos que logran una adaptación plena y saludable. En esta sesión se va a trabajar sobre dos aspectos esenciales para lograr dentro de la familia este estilo educativo. Por un lado se practicará un proceso para superar los conflictos o resolver los problemas y el apoyo y reforzamiento de las decisiones tomadas a través del manejo eficaz de las consecuencias de las conductas.

HABILIDADES PARA SOLUCIONAR CONFLICTOS FAMILIARES

Proponga a los miembros del grupo un caso en el que exista un conflicto entre padres e hijos y haga una rueda de intervenciones sobre la forma en que lo resolverían.

Ejemplo:

- Juan es un chico de 12 años que quiere ir al cine con unos amigos el próximo sábado, pero sus padres habían pensado en ir de excursión ese fin de semana.

Situaciones como las anteriores en las que se producen conflictos de intereses entre distintos miembros de la familia son muy habituales en la mayoría de los hogares y no tendrían porque generar tensiones importantes entre los miembros de las familias. Pero el no afrontar de forma adecuada estos pequeños conflictos puede llevar a que se vaya acumulando tensiones hasta llegar a un punto en que afecten de forma importante a las relaciones familiares.

En este sentido es importante que los padres y madres tengan la habilidad para manejar estos pequeños conflictos de tal forma que se resuelvan de la forma más satisfactoria para todas las partes, evitando así que afecten a las relaciones familiares. Para ello en esta sesión se va a trabajar un proceso simple que puede ayudar a superar satisfactoriamente esos conflictos ayudando así a que las relaciones familiares sean más positivas.

Además, el procedimiento que se va a enseñar guarda cierto paralelismo con las habilidades para solucionar los problemas que se trabajan dentro del componente escolar del programa “Construyendo Salud”. En este sentido, si los hijos de los miembros del grupo están recibiendo este programa en la escuela, la puesta en práctica del procedimiento para resolver los conflictos familiares representa una oportunidad para que los adolescentes practiquen el proceso de tomar decisiones bajo la supervisión de sus padres y madres, favoreciendo así el desarrollo personal de sus hijos.

EL PROCESO PARA ABORDAR LOS CONFLICTOS FAMILIARES

Presentación del procedimiento

Presente la **transparencia 11** y comente cada uno de los pasos del proceso.

Programa Construyendo Salud

La resolución de conflictos familiares

- 1- Definir el problema**
 - Especificar los intereses que entran en conflicto
- 2- Considerar las alternativas**
 - Proponer y escuchar alternativas
- 3- Valorar las consecuencias de cada alternativa**
 - Grado de satisfacción de los intereses en conflicto
- 4- Elegir la mejor solución posible**
 - Puede ser el resultado de la combinación de varias alternativas
- 5- Establecer normas realistas y comunicarlas claramente**
- 6- Puesta en marcha y supervisión**

Componente Familiar

17

1- Definir el problema

Ninguna situación es en si misma problemática, se convierte en un problema para alguien cuando pone en peligro la posibilidad de lograr sus deseos e intereses. Teniendo esto en cuenta, para definir el problema no debemos limitarnos a describir la situación, ya que con ello posiblemente no conseguiríamos aclarar la naturaleza del problema. Para definirlo de una forma adecuada debemos procurar especificar la razón del por qué esa situación no es aceptable, de cuales son los intereses propios y de los otros que se ven afectados.

Dentro del contexto familiar, los problemas suelen producirse cuando entran en conflicto los intereses entre las distintas partes implicadas. Cuando los intereses de unos y otros son legítimos lo ideal sería intentar llegar a una solución en la que se tengan en cuenta las distintas partes, evitando entrar en una lucha de poder por ver quien sale ganando.

Los padres y madres como guías del proceso deben procurar escuchar activamente a sus hijos e identificar los intereses que están en juego en una situación determinada. Antes de pasar a la siguiente fase también deben procurar enunciar claramente el problema.

2- Considerar las alternativas

Una vez que se tiene definido el problema se deben considerar las diferentes alternativas que se nos plantean para superar el conflicto. En este momento es importante que las alternativas sean aportadas por todas las partes implicadas y que se planteen el mayor número posible. Cuantas más

alternativas se planteen más posibilidades habrá de encontrar alguna que satisfaga a las distintas partes.

Una estrategia útil para conseguir una lista lo suficientemente amplia de alternativas es el no entrar a valorar cada una de las propuestas cuando se formula, ya que de esta forma se focaliza la atención en las primeras propuestas y no se proponen más. Es mejor aplazar la valoración hasta que ya no se ocurran nuevas alternativas.

3- Valorar las consecuencias de cada alternativa

Una vez que no se proponen nuevas alternativas habría que considerar los aspectos positivos y negativos de cada una de ellas, teniendo en cuenta las consecuencias para uno mismo y para los demás, las que se puedan producir a corto y a largo plazo, etc.

En esta fase se corre el peligro de desviarse del problema inicial e introducir otros temas. Este es un serio peligro para la superación del conflicto inicial. De hecho esta es una estrategia muy empleada por los negociadores cuando no les interesa llegar a un acuerdo.

Los padres y las madres como guías del proceso deben procurar no desviarse del problema inicial aplazando para otros momentos el abordaje de otros conflictos que pudiesen surgir.

4- Elegir la mejor solución posible

Este paso consiste en comparar las alternativas disponibles y sus consecuencias y escoger aquella opción que permita compatibilizar las necesidades de ambas partes. Lo ideal sería escoger una alternativa aceptable para ambas partes, aunque nadie quede completamente satisfecho.

En ocasiones la mejor solución no es ninguna de las alternativas propuestas, sino que viene determinada por la combinación de varias.

5- Establecer normas realistas y comunicarlas claramente

Las normas que se establezcan han de ser realistas. Si planteamos unas normas ideales pero difíciles de alcanzar es muy probable que los acuerdos no se cumplan. Es mejor empezar por normas más modestas y a medida que se vayan logrando ir progresando hacia lo ideal.

Por otra parte hay que procurar que las dos partes tengan claro el acuerdo al que se ha llegado para que después no haya lugar a malentendidos o confusiones

6- Supervisar y reforzar su cumplimiento

Tan importante como llegar a un acuerdo es el establecer los mecanismos para que este se cumpla. Para lograr esto es importante hacer un seguimiento del mismo para ver si se cumple.

Algo muy útil que facilita el que los acuerdos se cumplan es planificar las consecuencias derivadas de su cumplimiento o incumplimiento. Las cuestiones que habría que tener en cuenta con respecto a esto se tratan en la siguiente actividad.

Desarrollo de un ejemplo

Una vez que haya presentado el proceso anterior desarrolle con todo el grupo el siguiente ejemplo. Una vez expuesta la situación vaya desarrollando los pasos del proceso con el grupo y comente todos aquellos aspectos relevantes para el proceso. Puede resultarle útil dividir el grupo en dos subgrupos y pedirles a uno que se pongan en el papel de María y al otro en el de los padres.

➤ La familia de María se ha visto obligada a cambiar de ciudad por razones laborales. Desde el cambio María ha cogido la costumbre de llamar por teléfono a sus amigas y pasarse mucho tiempo hablando con ellas. A raíz de esto la factura de teléfono ha subido considerablemente.

Definir el problema

Pídale al grupo que intente definir el problema. Guíe el proceso sugiriéndoles que se centren en los intereses que pueden estar subyacentes para las dos partes. Por ejemplo:

- Interés de los padres: Preocupación económica por la factura
- Interés de María: Mantener el contacto con sus amistades

Considerar las alternativas

Haga un torbellino de ideas sobre las alternativas que podría haber para solucionar el problema.

Ejemplos:

- Escribirles cartas
- Limitar las llamadas a los fines de semana
- Llamar por las noches
- Limitar la duración de las llamadas
- Comunicarse a través de Internet (chat, correo electrónico)
- Comprar un teléfono móvil

Recuérdelos que en esta fase del proceso se trata de aportar el mayor número de alternativas para tener un abanico amplio sobre las que escoger. La valoración de las alternativas propuestas habría que aplazarla hasta que no se ocurran más alternativas.

Valorar las ventajas y las desventajas de cada alternativa

En esta fase se trata de ir analizando una a una las alternativas propuestas viendo los pros y los contras que presentan cada una.

Ejemplos:

Alternativa	Pros	Contras
Escribirles cartas	Se reduce el gasto de Tfno. Al tener que pararse a escribir se elabora mucho mejor los mensajes, siendo la	Es más incomodo La comunicación se hace más lenta Se pierde mucho al no poder interactuar

	comunicación más rica	
Limitar las llamadas a los fines de semana	Se reduce el gasto	Hay cosas que no pueden esperar
Llamar por las noches	Se reduce el gasto	
Comunicarse a través de Internet (chat, correo electrónico)	Puede ser más económico Es una forma rápida de comunicarse	Se necesita disponer por las dos partes de ordenadores
Limitar la duración de las llamadas	Se reduce el coste Se mantiene el contacto	No hay tiempo a comentar todo lo que se quiere
Comprar un teléfono móvil	Se facilita el estar en contacto	Las llamadas son más costosas

Elegir la mejor solución posible

No se tiene por que elegir una única alternativa de las propuestas, si no que se pueden combinar varias de ellas para conseguir la solución más adecuada. Por ejemplo en el caso anterior se puede combinar el llamar los fines de semana, el limitar la duración de las llamadas y el utilizar otras formas de comunicación como las cartas.

Establecer normas realistas y comunicarlas claramente

La solución escogida debe ser realista y debe estar claramente especificada. En el caso anterior se debe proponer algo que sea factible conseguir (no tiene sentido pensar en lo de Internet si María no sabe nada de ordenadores). Además debe estar formulada con claridad. En este sentido si se propone limitar la duración de las llamadas, en vez de dejarlo en una proposición general (“pasar menos tiempo al teléfono”) habría que especificar claramente la duración máxima de las llamadas.

Supervisar y reforzar su cumplimiento

Tan importante como llegar a un acuerdo es preocuparse por ver si se cumple con lo acordado, para lo cual es necesario establecer mecanismos de control y actuar consecuentemente según se cumpla o no lo acordado.

En este sentido es muy útil establecer junto con la solución del conflicto las consecuencias positivas y negativas derivadas de cumplir o no lo acordado.

En el caso tratado por ejemplo se podría establecer un paso de 1 mes para comprobar la evolución del problema. Como consecuencia positiva de cumplir con lo acordado se podría plantear la posibilidad de ir un fin de semana a visitar los amigos si se cumple con lo acordado mientras que como consecuencia negativa una mayor restricción a la hora de utilizar el teléfono.

Práctica

Una vez ilustrado el procedimiento pida a los miembros del grupo que se pongan por parejas y lo practiquen con algún otro ejemplo (lo ideal sería que cada uno de ellos adoptase el papel de las personas implicadas en el conflicto).

Después de que lo hayan hecho pídale a alguno que comenten los pasos seguidos y comenten la adecuación del proceso.

Ejemplos:

- Luis es un chico de 12 años que tiene su habitación muy desordenada y nunca la recoge. A su madre le molesta mucho eso.
- Juan cuando llega del colegio se pone a ver la televisión y nunca se acuerda de estudiar. Últimamente ha empezado a notarse un bajón en sus notas.
- Luisa esta muy enfadada con sus padres porque la tratan como a una niña pequeña y no la dejan salir con sus amigos y amigas.

Piensa en algún problema que hayas tenido recientemente en la relación con tus hijos y descríbelo
1. <i>Definir el problema</i> (¿por qué esa situación representa un problema?)
2. <i>Considerar las alternativas</i>
3. <i>Valorar las consecuencias de cada alternativa</i>
4. <i>Elegir la mejor alternativa</i>
5. <i>Anticipar dificultades y formas de solucionarlas</i>

Tarea para casa

Pídales que como tarea para casa escojan alguna situación que le cause problemas con su hijo/a e intenten aplicar el procedimiento practicado.

EL REFUERZO DE LOS ACUERDOS A TRAVÉS DE LAS

CONSECUENCIAS

Utilizar el procedimiento anterior para resolver los conflictos familiares contribuirá al establecimiento de un clima familiar apropiado y servirá también para fomentar el desarrollo de un conjunto de competencias psicosociales muy útiles para los adolescentes. Pero el empleo de ese procedimiento no es suficiente para lograr un estilo educativo adecuado que ayude a los hijos a convertirse en personas autónomas y responsables y fomente en ellos la motivación para cooperar en la consecución de un clima familiar positivo.

Los padres y madres que fomentan la participación de sus hijos en la toma de decisiones es muy probable que, en algún momento, se hayan tenido que enfrentar con situaciones en las que sus hijos o hijas no hayan cumplido con los compromisos asumidos. En estas situaciones, los hijos ponen a prueba los acuerdos tomados para comprobar hasta donde pueden llegar. Si el incumplimiento de las responsabilidades no va seguido de unas consecuencias apropiadas, los hijos no tomarán en serio los acuerdos tomados en el futuro, y los padres tendrán que gastar mucho esfuerzo en lograr que sus hijos cumplan con sus obligaciones.

Para lograr un estilo educativo adecuado, los padres y madres, además de facilitar la participación de sus hijos en la toma de decisiones, deben mantenerse firmes a la hora de hacer cumplir los compromisos adquiridos. Una habilidad fundamental para lograr esto es aprender a manejar adecuadamente las consecuencias de las conductas.

Para lograr que nuestros hijos cumplan con los acuerdos familiares dos son los principios que debemos tener en cuenta:

1. Cuando una conducta es seguida de una consecuencia positiva aumenta la probabilidad de que esa conducta se repita en el futuro.
2. Cuando una conducta es seguida de una consecuencia negativa se reduce la probabilidad de que esa conducta se repita en el futuro.

Realice un torbellino de ideas sobre las consecuencias positivas y negativas que utilizan con sus hijos para premiarlos o castigarlos.

Ejemplos:

Consecuencias positivas	Consecuencias negativas
<ul style="list-style-type: none">• <i>Empleo de elogios, alabanzas</i>• <i>Premios materiales</i>• <i>Permitirle hacer algo que les gusta</i>• <i>Preparar una comida que les gusta</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>Imponerles alguna tarea extra</i>• <i>Quitarles privilegios como usar el tel., ver la Tv., el video, etc.</i>• <i>Quitarles o reducirles la paga</i>• <i>No permitirles ver a sus amigos</i>

El refuerzo y el castigo son medios por los cuales se puede facilitar el aprendizaje, pero el empleo del castigo de forma adecuada es muy difícil por varias razones entre las que se encuentran:

- Provoca reacciones emocionales negativas
- Debe utilizarse proporcionando una conducta alternativa a la que se va a castigar
- El castigo se debe aplicar, teniendo que evitar posibles conductas de escape o evitación.

Esto hace que el castigo deba reservarse para conductas especialmente graves y como último recurso. La disciplina familiar funciona mejor a través del refuerzo de las conductas apropiadas. Para eliminar las conductas indeseables existen formas alternativas al castigo con las que se logran resultados similares. Algunas de ellas serían:

La extinción	
El refuerzo de conductas alternativas	

En muchas situaciones, las consecuencias que se derivan de forma natural de las conductas ya funcionan como reforzadores o castigos de las mismas, por lo que los padres y madres solo deben dejar que sus hijos se enfrenten con las consecuencias de sus actos. Pídale al grupo que piensen en situaciones donde las consecuencias naturales son suficientes para facilitar el aprendizaje y establezca un debate sobre el tipo de conductas en las que las consecuencias naturales no son suficientes para guiar la conducta de los hijos.

Ante situaciones o conductas que no llevan implícita una consecuencia clara o que las consecuencias no reúnen las características adecuadas para facilitar el aprendizaje es necesario que las consecuencias sean establecidas por los educadores y que estos se preocupen por aplicarlas.

Por ejemplo, el hecho de que un chico deje la habitación sin ordenar pese a existir una norma familiar clara al respecto, tiene como consecuencia natural que cuando vuelva se encuentre con la habitación tal como la dejó, pero esto puede que no le moleste. Ante situaciones de este tipo es necesario establecer consecuencias adecuadas para que esa conducta no se repita en el futuro.

CARACTERÍSTICAS DE LAS CONSECUENCIAS QUE FACILITAN EL APRENDIZAJE

Existen una serie de características que deben tener las consecuencias para que sean eficaces a la hora de facilitar el aprendizaje. El conocer esas características puede ayudar a los padres a decidir si es probable que el aprendizaje se produzca de forma natural o si, por el contrario, es necesario intervenir debido a que las características de las consecuencias naturales no son las idóneas para que se produzca el aprendizaje.

Presente la **transparencia 12** y vaya comentando con el grupo cada una de las características que deben reunir las consecuencias para facilitar el

aprendizaje. Una vez explicada cada característica, pídeles que propongan situaciones en las que las consecuencias naturales derivadas de las conductas no cumplen con esa característica para facilitar el aprendizaje.

Programa Construyendo Salud

Características de las consecuencias que facilitan el aprendizaje

1. Inmediatez
2. Consistencia
3. Relación con la conducta que la provoca
4. Proporcionalidad
5. Borrón y cuenta nueva
6. Centrarse en la conducta no en la persona que la realiza
7. Coherencia con otras normas familiares

Componente Familiar 18

1. Inmediatez

Las consecuencias aplicadas inmediatamente después de una conducta hacen más fácil establecer la relación causa-efecto entre la conducta realizada y la consecuencia. Si pasa mucho tiempo entre una y otra se hace más difícil establecer esta relación y puede no llegar a producirse.

Por ejemplo, si su hijo se queda a estudiar el fin de semana antes de un examen, una consecuencia inmediata sería demostrarle nuestra alegría por su esfuerzo en ese mismo momento.

2. Consistencia

Las consecuencias deben producirse de forma consistente ante la misma conducta. Si ante una conducta determinada unas veces se castiga y otras se refuerza, es difícil que las personas lleguen a aprender algo. Esto ocurre con más frecuencia de lo deseado dentro de muchas familias.

Además, en algunas ocasiones, ocurre que padre y madre parecen actuar en direcciones opuestas, por ejemplo levantando uno los castigos que impone el otro. Esta forma de actuar no es la apropiada, siendo lo ideal que la madres y los padres apliquen las consecuencias acordadas del mismo modo, de forma consistente, evitando excepciones y sin perdonarlas aún en caso de descuido u olvido.

3. Establecer consecuencias lógicas

Las consecuencias para ser realmente eficaces deben ser lógicas; deben estar relacionadas con la conducta que la provoca.

Por ejemplo, si un adolescente incumple las normas familiares sobre el uso del teléfono es más fácil que perciba la relación conducta-consecuencia si esta última afecta al privilegio de usar el teléfono que si la consecuencia no tiene nada que ver con el (por ejemplo, no dejarle ir al cine el siguiente fin de semana).

Otro ejemplo, si su hijo incumple la norma de llegar a casa a la hora establecida y vuelve media hora más tarde, una consecuencia lógica sería descontarle este tiempo en la hora de llegada para el próximo día, es decir, la próxima vez que su hijo salga tendrá que regresar a casa media hora antes.

Veamos el mismo ejemplo cuando se cumple la norma, si pasado un tiempo su hijo ha estado llegando a la hora acordada todos los días, una consecuencia lógica sería que aumentara su grado de confianza en él y como muestra de ello darle mayor libertad en otras salidas puntuales (ir al cine un día de semana, acudir a alguna fiesta con amigos...) como premio a la responsabilidad demostrada.

4. Proporcionalidad

Las consecuencias deben guardar cierta proporción con la gravedad de la conducta que pretende controlar. De otra forma podría desencadenar sentimientos de injusticia. Por ejemplo, si un chico incumple un día la norma acordada de recoger su habitación antes de ir a clase, sería desproporcionado castigarlo con no dejarle salir con sus amigos durante dos semanas.

5. Borrón y cuenta nueva

Una vez que una persona ha afrontado las consecuencias derivadas de su conducta hay que darle la oportunidad de demostrar que ha aprendido. Recordar constantemente errores pasados transmite a sus hijos falta de confianza en ellos y en su capacidad de ser responsables a partir de ese momento.

6. Centrarse en la conducta, no en la persona que la realiza

Para llegar a aprender es necesario que la persona se dé cuenta que las consecuencias positivas o negativas se derivan de sus actos y no de otros factores incontrolables como la suerte, las características personales, etc.

Por ejemplo, si su hijo va mal en los estudios debe centrarse en este hecho concreto y hacer comentarios que hagan referencia exclusivamente a conductas relacionadas con él (por ejemplo, dedicarle más tiempo al estudio, hacer las tareas todos los días, preguntarle al profesor lo que no entienda...). De esta forma evitamos otro tipo de comentarios más genéricos y poco recomendables (por ejemplo, aludir a características personales como ser vago, no esforzarse, no mostrar interés por nada, ser irresponsable...).

Como conclusión díales que las características que acaba de presentar son válidas para cualquier consecuencia derivada de la conducta de sus hijos, tanto positiva como negativa. Muchos padres piensan que las consecuencias se deben establecer solamente cuando los hijos no siguen las normas y se olvidan de la necesidad de reforzar a los hijos cuando se comportan adecuadamente. Sin embargo, es muy importante que reforzemos a nuestros hijos cuando cumplen los acuerdos para fomentar en ellos estos comportamientos y demostrarles que ser responsables tiene grandes ventajas.

Trabajando en grupos pídales que piensen en posibles consecuencias para las siguientes conductas. A la vista de las características de las

consecuencias que facilitan el aprendizaje, discuta con el grupo la adecuación de las consecuencias propuestas para cada una de las situaciones.

- Llegar a casa después de la hora establecida
- Faltar a clase
- Obtener una muy buena nota ante un examen
- No levantarse a tiempo para ir a la escuela
- Cumplir su parte de las tareas del hogar
- Comer una comida que no le gusta.

Teniendo en cuenta lo visto piense en el tipo de consecuencias que se podrían establecer para las siguientes conductas
• Llegar a casa después de la hora establecida
• Faltar a clase
• Obtener una muy buena nota ante un examen
• No levantarse a tiempo para ir a la escuela
• Hacer su parte de las tareas del hogar
• Comer una comida que no le gusta.
• Otras situaciones que se le ocurran

**SESIÓN 5: EL ESTABLECIMIENTO DE UNA POSICIÓN
FAMILIAR FIRME SOBRE LAS DROGAS**

EL ESTABLECIMIENTO DE UNA POSICIÓN FAMILIAR FIRME
SOBRE LAS DROGAS

OBJETIVOS

- ❖ Enfatizar la importancia del modelado familiar en el tema de las drogas
- ❖ Presentar una forma para establecer y reforzar normas familiares claras hacia las drogas

ACTIVIDADES

1. El modelado
2. Establecimiento de expectativas claras hacia el consumo de drogas
3. El refuerzo de las normas familiares

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

--

INTRODUCCIÓN

Con esta sesión se trabaja sobre el papel de las normas familiares en la prevención de los problemas relacionados con las Drogas en los adolescentes. Después de resaltar la importancia de las normas familiares a cerca de las drogas, se trabaja con los miembros del grupo para establecer unas normas claras, realistas y congruentes con la conducta y las actitudes familiares hacia las sustancias.

Especial hincapié se hace en el tabaco y el alcohol por diversas razones:

- Estas sustancias representan “la puerta de entrada” para el consumo de otras sustancias;
- Son las sustancias en las que se concentra el consumo de las primeras etapas de la adolescencia;
- Además, mientras que para otras sustancias las expectativas familiares suelen estar mucho más claras, para estas sustancias el grado de ambigüedad es muy alto, no teniendo claro los adolescentes cual es la conducta que se espera de ellos.

Para fomentar el establecimiento de un posicionamiento familiar claro hacia estas sustancias tres son los aspectos que se van a considerar en esta sesión:

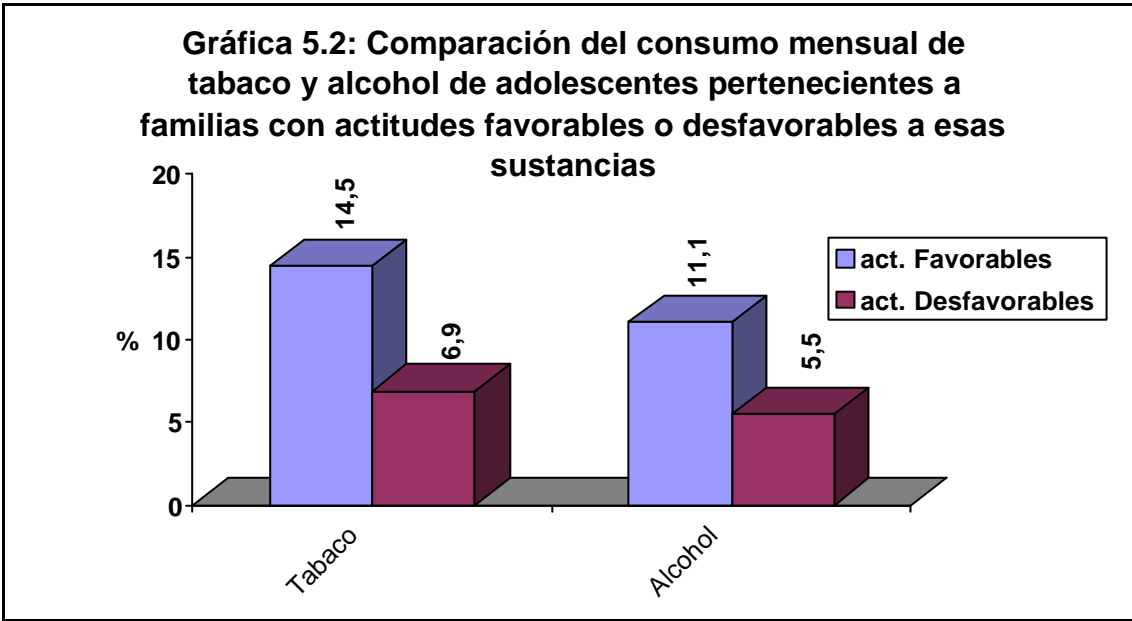
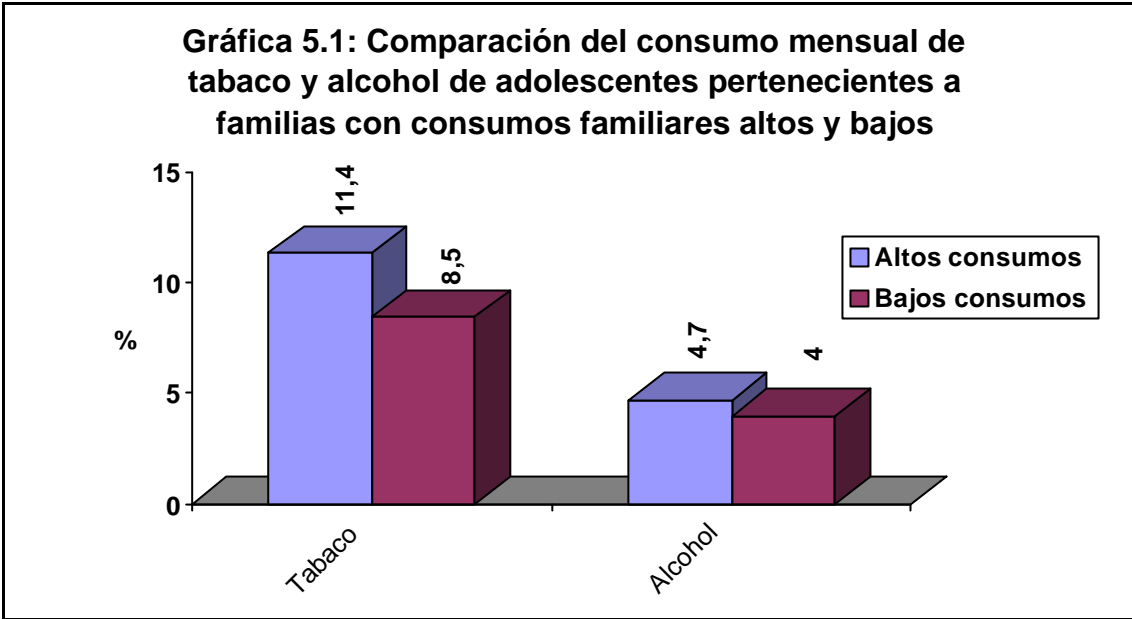
- Los modelos que ofrecen los padres y madres en lo que respecta a la relación con el tabaco y alcohol. Aquí no nos referimos exclusivamente a la conducta manifiesta de estos hacia el tabaco y alcohol, sino que hacemos referencia también a las actitudes hacia esas sustancias.
- El establecimiento de unas expectativas claras y coherentes hacia la conducta de los hijos en relación a estas sustancias y su consumo.
- La supervisión familiar de las conductas de los hijos y el refuerzo de las normas por medio de la aplicación de las consecuencias adecuadas.

La sesión parte del análisis de la información referente al propio consumo de padres y madres, sus actitudes hacia el tabaco y el alcohol y hacia su consumo por parte de los adolescentes y sobre la existencia o no de normas claras hacia estas y otras drogas. Para ello empiece hacer reflexionar al grupo sobre sus conductas, sus actitudes y las normas familiares existente en sus familias al respecto (puede utilizar para ello los datos aportados por los miembros del grupo al inicio del programa).

EL MODELADO

La imitación es uno de los principales mecanismos por los cuales las personas adquirimos conductas y actitudes. El consumo de drogas no es diferente a otras conductas y, en este sentido, la existencia de modelos consumidores o de personas que mantienen actitudes positivas juega un papel importante en la aparición de esas conductas en los adolescentes.

Presente las gráficas 5.1 y 5.2 y comente con el grupo los datos en ellas representados. Apunte como a estas edades parece que las actitudes positivas hacia las sustancias tienen mayor relación con el consumo que el propio modelado familiar.



Existe mucha evidencia en la que se demuestra que las familias donde los padres o madres consumen tabaco, alcohol o medicamentos (sin prescripción médica) tienen más probabilidades de tener hijos que también consuman esas sustancias que las familias en las que no están presentes esos modelos de consumo.

La investigación realizada va más allá, encontrando que la relación entre el consumo de padres y madres y el consumo de los hijos no se limita a las sustancias empleadas por los padres sino que se extiende a otras drogas. Aunque los padres desapruében explícitamente el consumo de esas drogas, si ellos son modelos de consumo de tabaco y alcohol, sus hijos presentan más probabilidades de llegar a usar otras drogas como el cannabis, la heroína o la cocaína.

La explicación dada a este fenómeno es que los hijos, al ver a sus padres y/o madres usar cierto tipo de sustancias para sentirse mejor, lo que aprenden, no es exclusivamente la pertinencia del uso de esas sustancias, sino que asimilan que es adecuado el empleo de las sustancias (en general) para modificar el estado de ánimo. Esto los hace más susceptibles al consumo de otras drogas, necesitando tan solo entrar en contacto con ambientes en los que esas sustancias están presentes para llegar a probarlas.

Si dispone de los datos del grupo sobre su consumo y sus actitudes hacia el tabaco y el alcohol, presentelos y coméntelos con ellos.

LAS NORMAS FAMILIARES HACIA LAS DROGAS

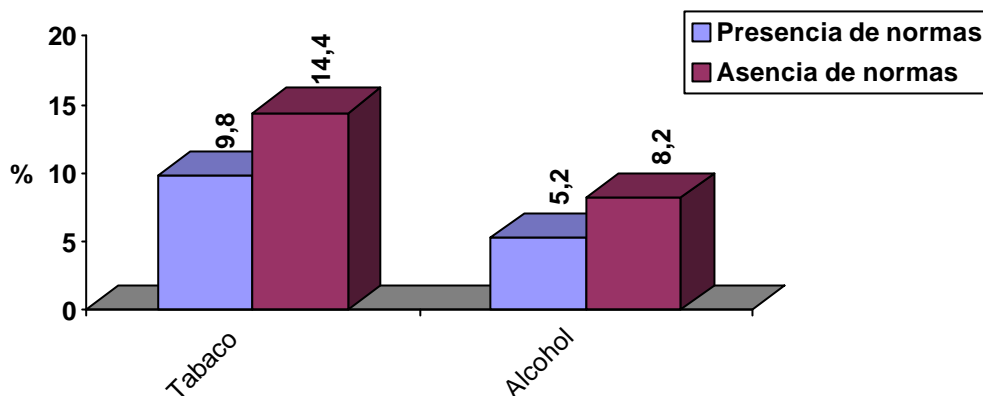
Pero aún en las familias donde no existan personas consumidoras es muy difícil, por no decir imposible, aislar a los hijos de modelos de consumo. En los medios de comunicación, en el colegio, en la calle, etc. existen multitud de personas consumidoras que pueden actuar como modelos. Es impensable en nuestra sociedad, donde el uso del alcohol o del tabaco está tan extendido, mantener a nuestros hijos alejados del contacto con esos modelos. Por otra parte, con la llegada de la adolescencia ciertos modelos como el de los amigos adquieren una relevancia especial. De hecho, en las investigaciones realizadas en la adolescencia sobre el consumo de drogas y la realización de otras conductas problemáticas, el tener amigos que realizan esas mismas conductas es la variable más relevante.

El papel de la familia como factor de protección a la hora de neutralizar las influencias grupales es grande. Establezca un **torbellino de ideas** a cerca de que acciones se pueden llevar a cabo desde la familia para evitar esas influencias.

Ejemplos:

La mayoría de las acciones a llevar a cabo desde la familia, para que lleguen a ser eficaces, pasan por clarificar qué conductas esperamos de nuestros hijos con relación a estas sustancias; establecer unas normas familiares coherentes con esas expectativas; comunicarlas de forma clara, no dejando lugar a ambigüedades y, por último, esforzarse por hacerlas cumplir. Presente la gráfica 5.3 y coméntela con los miembros del grupo.

Gráfica 5.3: Comparación del consumo mensual de tabaco y alcohol en adolescentes de familias con normas claras hacia el consumo de tabaco y alcohol o sin ellas



En esta sesión se tratará sobre las alternativas que se podrían utilizar para establecer y comunicar unas expectativas de conducta claras a cerca de las drogas. También se dedicará un tiempo a considerar las acciones concretas que se podrían poner en marcha para hacerlas cumplir.

Establecer una posición familiar clara y firme sobre las drogas en general, y para sustancias como el tabaco y el alcohol en particular pueden tener un gran valor preventivo. Los adolescentes habitualmente perciben una gran ambigüedad ante estas sustancias. Saben que fumar es malo, pero en su entorno existen normalmente personas importantes para ellos que fuman; reciben mensajes en los que les dicen que no se debe beber, pero ven que en cualquier celebración familiar o social el consumo de alcohol es un elemento imprescindible. Ante esta situación, definir claramente que conductas son aceptables y cuales no en relación con estas sustancias y comunicárselas explícitamente sería de gran utilidad a la hora de reducir la ambigüedad, evitando que los adolescentes desarrollasen patrones de consumo indeseables.

ACLARAR LA POSICIÓN HACIA LAS DROGAS

El primer paso que se debiera dar para establecer unas normas familiares hacia las drogas pasa por clarificar nuestra propia posición hacia las drogas y lo que esperamos de nuestros hijos en relación con las distintas sustancias (tabaco, alcohol, otras drogas) y con las situaciones problemáticas relacionadas con ellas.

En la introducción a esta sesión se ha reflexionado sobre el uso de drogas de los miembros del grupo y sobre las actitudes que mantienen hacia esas sustancias. Ahora debe hacerlos reflexionar sobre las expectativas que tienen a cerca del uso del tabaco, alcohol y otras drogas por parte de sus hijos. Para esto remítalos a la guía de su manual y pídeles que dediquen unos minutos a responder a las cuestiones que allí se plantean. Comente las respuestas dadas a las preguntas y establezca un **debate** con el grupo sobre las expectativas que tienen a cerca del uso de drogas de sus hijos.

EXPECTATIVAS SOBRE LA CONDUCTA DE NUESTRO HIJO CON LAS DROGAS		
	En la actualidad	Cuando tenga 16 años
1.	¿Qué esperas de tu hijo con respecto al tabaco?.	
2.	¿Qué esperas de tu hijo con respecto al alcohol?.	
3.	¿Mantienes las mismas expectativas para los distintos tipos de bebidas alcohólicas (vino, cerveza, licores)?.	
4.	¿Qué esperas con respecto a sustancias como los medicamentos u otras drogas ilegales?.	
5.	¿Cómo esperas que se comporte cuando alguien le ofrezca tabaco, alcohol u otras drogas? (amigos de su edad o extraños)	
6.	¿Esperas el mismo comportamiento cuando son familiares o adultos de confianza los que le hacen el ofrecimiento dentro de una celebración familiar?	
7.	¿Cómo esperas que se comporte en contextos como fiestas o discotecas si sus compañeros se ponen a fumar o beber?.	
8.	Otras expectativas ante situaciones relacionadas con las drogas.	

EL ESTABLECIMIENTO DE NORMAS Y SU COMUNICACIÓN

Para un funcionamiento adecuado de las familias en cuanto a las drogas es importante que, una vez que se haya clarificado las expectativas a cerca de estas sustancias y la relación que esperan de sus hijos con ellas, se haga un esfuerzo por operativizar esas expectativas en conductas concretas que puedan ser transmitidas de forma clara y sencilla.

Para esto establezca grupos en función de las expectativas que los participantes mantienen hacia el consumo de sus hijos - abstinencia total; aceptación de cierto grado de consumo (determinadas sustancias, en situaciones concretas, etc.) y pídale que intenten establecer unas normas claras y simples para comunicárselas a sus hijos. Después de unos minutos pídale a cada grupo que las presenten y coméntenlas entre todos.

Después de tener claras las expectativas sobre la conducta de nuestros hijos en relación con las drogas, es necesarios ser capaces de transmitírselas de forma apropiada para que sepan lo que esperamos de ellos. Esto se debe procurar hacer sin generar reacciones negativas o de rechazo derivadas de imposiciones o amenazas. Para ello podría ser muy útil lo tratado en sesiones anteriores sobre la comunicación positiva y el proceso para superar conflictos.

La siguiente guía podría servir para concretar la forma de comunicar nuestras expectativas y establecer una serie de normas familiares con respecto a las distintas drogas:

1. Esperar el momento apropiado.

Para esto es importante aprovechar aquellas situaciones en las surge algún tema relacionado con las drogas, que se esté en un ambiente tranquilo que posibilite el establecimiento de una conversación y que, tanto nosotros como nuestros hijos, dispongamos del tiempo suficiente para hablar.

Pregúnteles cuales son los momentos que consideran más apropiados para poder abordar estos temas.

Ejemplos:

- En la sobremesa o antes de irse a acostar mientras se ve la algo en la tv. relacionado con el consumo de tabaco, el alcohol u otras drogas.
 - Cuando su hijo llega del colegio y comenta algo sobre unos compañeros que han fumado o bebido alcohol.
 - Al regresar a casa un sábado o un domingo tras haber pasado por una calle de bares o la puerta de una discoteca en la que había jóvenes bebiendo o fumando.
2. Expresar nuestra posición sobre las drogas y lo que esperamos de nuestros hijos.

Es interesante que nuestra posición esté justificada y guarde coherencia con nuestra conducta. Por lo demás se debiera procurar comunicar nuestras expectativas a través de mensajes “yo” (“esperamos que ...”, “nos gustaría que ...”, “nos sentiríamos mal si ...”, etc.).

3. Escuchar sus opiniones al respecto y llegar a acuerdos concretos.

Para lo que es aplicable las habilidades de escucha activa tratadas en la sesión de comunicación y el proceso de cinco pasos visto al hablar de la solución de conflictos familiares.

4. Especificar claramente las normas y acuerdos familiares tomados al respecto.

Seleccione voluntarios y asígnele a uno el papel de hijo y a otros dos el de padres. Escoja una situación de las propuestas en el primer paso de la guía y pídale que representen el proceso para establecer las normas sobre el consumo. Comente con el grupo la representación reforzando los aspectos positivos y proponiendo formas alternativas para aquellas cuestiones mejorables.

LA SUPERVISIÓN DE LA CONDUCTA

Tan importante como el establecimiento de normas claras hacia el consumo son los esfuerzos que se hagan para hacer cumplir esas conductas. Por ejemplo, las leyes existentes en nuestro país sobre la venta de alcohol a menores. En realidad esas leyes son claras y específicas, prohibiendo la venta de alcohol a menores de 18 años (de 16 en algunas CC.AA.), pero existe mucha permisividad a la hora de hacerlas cumplir, realizándose pocos esfuerzos por comprobar si se cumple los establecimientos cumplen con la normativa y, cuando se detecta a alguno que no la incumple, es muy raro que se le castigue. El resultado de esta situación es que son muchos los establecimientos que no muestran reparo en vender alcohol a menores.

En el caso de las normas familiares puede ocurrir un poco lo mismo. Si después de que hemos hecho el esfuerzo por establecer y comunicar unas normas claras a cerca del uso del tabaco, alcohol u otras drogas, los padres y las madres no se preocupan por comprobar hasta que punto esas normas se están cumpliendo, los resultados pueden ser descorazonadores.

Como ya se ha visto en una sesión anterior, para que las conductas lleguen a asentarse (o a desaparecer) del repertorio conductual de las

personas es necesario que vayan acompañadas de las consecuencias adecuadas para ello. En conductas con una fuerte influencia social como es el caso del consumo de drogas o la realización de conductas problema, el grupo suele proporcionar un refuerzo social inmediato (aceptación dentro de un grupo, mejora del estatus dentro de ese grupo, etc.), por lo que la familia debe preocuparse por supervisar adecuadamente la conducta de sus hijos y mantenerse firme a la hora de hacer cumplir las normas.

Durante la niñez, la supervisión de la conducta de los hijos resulta relativamente sencilla. Los niños y niñas pasan la mayoría de su tiempo en contextos donde están presentes figuras de autoridad (familia, escuela), preocupándose estas por vigilar sus conductas. Pero con la llegada de la adolescencia la situación empieza a cambiar, los adolescentes necesitan un mayor grado de autonomía, pasando cada vez más tiempo en contextos donde no está presente ninguna figura de control. Esto dificulta la capacidad de supervisión de su conducta, siendo necesario que los padres y madres pongan en práctica nuevas estrategias que permitan compatibilizar esa supervisión con la concesión de un mayor grado de libertad y confianza a los hijos.

Realice un **torbellino de ideas** centrado en que estrategias de supervisión pueden resultar útiles para emplear con adolescentes.

Ejemplos:

- Tomar parte en el tiempo de ocio de los hijos
- Preocuparse por conocer los amigos con los que anda
- Interesarse por lo que ha hecho nuestro hijo a lo largo del día

El logro de un nivel de supervisión adecuado es una condición necesaria para poder transmitirles la sensación de que, en la medida que respeten las normas familiares, aumentará la confianza en ellos y ganarán en autonomía, mientras que su transgresión irá acompañada de una pérdida de confianza.

TAREA PARA CASA

Pídales que intenten hablar con sus hijos sobre las expectativas que tienen a cerca de las drogas y establecer una posición familiar clara hacia ellas.

RESUMEN

SESIÓN DE MANTENIMIENTO

Después de un mes aproximadamente de haber finalizado con las sesiones procure tener una reunión con todo el grupo en la que puedan comentar las experiencias tenidas con las habilidades del programa. El objetivo de esta sesión sería el proporcionar apoyo mutuo en los intentos de las familias de mejorar las relaciones familiares. También podría servir para analizar los problemas a los que han tenido que hacer frente y las posibles formas en las que podrían ser superados.

BIBLIOGRAFÍA

Ashery, R. S., Robertson, E. B. y Kumpfer, K. L. (Eds.) (1998). **Drug abuse prevention through family interventions. NIDA Research Monograph 177.**

Early Childhood STEP- Versión en español. 1991 AGS American Guidance Service, Inc., Circle Pines, MN 55014-1796.

Gordon, T. (1991). **“PET, Padres eficaz y Técnicamente Preparados. Nuevo sistema comprobado para formar hijos responsables”.** Editorial Diana, México.

Luengo, M. A., Otero, J. M., Mirón, L. y Romero, E. (1995). **Análisis Psicosocial del consumo de drogas en los adolescentes gallegos.** Santiago: Xunta de Galicia.

Luengo, M. A., Romero, E., Gómez, J. A., Garra, A. y Lence, M. (1999). **La prevención del consumo de drogas y la conducta antisocial en la escuela: análisis y evaluación de un programa.** Ministerio de Educación y Cultura, Ministerio de Sanidad y Consumo Y Ministerio del Interior.

Mac Kenzie, R. J. (1994). **Señale los límites.** Madrid: IBERONET, S.A.

McCord J. & Tremblay R. (Eds) (1992). **The Prevention of Antisocial Behavior in Children.** New York; Guildford Public.

Preparing for the Drug Free Years. 1993, Developmental Research and Programs, Inc. 130 Nickerson St., Suite 107- Seattle, WA 98109.

ANEXO

MANUAL PARA PADRES Y MADRES

BIBLIOGRAFÍA

Jessor y Jessor, 1977

Bandura, A. (1990). *Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad*
Madrid : Alianza.

Gordon, T. (1991). *PET : Padres Eficaz y Técnicamente preparados*
México : Diana.

Luengo, M.A., Mirón, L. y Otero, J.M. (1991). Factores de riesgo en el
consumo de drogas de los adolescentes. En *Drogodependencias y sociedad.*
Estudio interdisciplinar. Santiago: Fundación Caixa Galicia.

Luengo, M.A., Romero, E., Gómez-Fraguela, J.A., Guerra, A. y Lence, M.
(1999). *La prevención del consumo de drogas y la conducta antisocial en la*
escuela: Análisis y evaluación de un programa. Ministerio de Educación y
Cultura, Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio del Interior.

Luengo, M.A., Otero, J.M., Mirón, L. y Romero, E. (1995). *Análisis psicosocial*
del consumo de drogas en los adolescentes gallegos. Santiago: Xunta de
Galicia.

McKenzie, R. (1997). *Señale los límites.* Madrid: Iberonet.