

MATERIAL PARA DOCENTES

Cartilla para docentes ...de esto sí se habla...



Proyecto SAP-UNICEF
"Estrategias preventivas en relación al consumo de drogas en niños, niñas y adolescentes"
Año 2009

La realidad nos muestra que en nuestra sociedad existen numerosos problemas relacionados con el consumo de drogas por parte de adolescentes y jóvenes. Esta realidad nos obliga a ofrecer numerosas respuestas, pero la más adecuada es, sin lugar a dudas, la **Prevención**.

Prevenir es educar, potenciar el desarrollo integral de la persona, fomentar la adquisición de las habilidades para saber afrontar y resolver aquellas situaciones que pongan en riesgo su salud. Es una educación que va más allá de la mera adquisición de conocimientos para favorecer un aprendizaje centrado en experiencias significativas que les ayuden a saber responder a los retos que esta sociedad compleja plantea.

A través de los programas de prevención, tratamos de evitar que los jóvenes se inicien en el consumo de drogas o, como mínimo, retrasen la edad de este inicio. De ahí la importancia de intervenir en edades cada vez más tempranas, ya que los primeros consumos experimentales con las drogas de fácil acceso, como

son el tabaco, el alcohol, y últimamente, también la marihuana y la PBC, está en torno a los 12 ó 13 años.

La importancia del profesorado como agente preventivo, nos lleva a desear que esta guía sea la puerta de entrada para que la escuela se convierta en la gran aliada de la prevención de las drogadependencias.

ALGUNAS REFLEXIONES SOBRE EL CONSUMO DE DROGAS ENTRE ADOLESCENTES Y JÓVENES

Ninguna droga es inocua; el consumo de drogas repercute en la salud y en la vida de quienes consumen, más aún si éstos son adolescentes. Entre las consecuencias de este consumo cabe destacar:

- Alteraciones del sistema nervioso y de distintos órganos, con el consiguiente desgaste y deterioro progresivo de la salud y el riesgo de contraer enfermedades asociadas.
- Incidencia en el comportamiento del adolescente, al repercutir negativamente en sus facultades cognitivas, en su proyección social y en la voluntad y energía necesarias para desarrollar un proyecto personal. Con ello se corre el riesgo de interferir en una etapa crucial para el desarrollo y formación de la personalidad adulta.
- El fracaso escolar está íntimamente ligado al consumo de drogas, sean éstas legales o ilegales.
- Repercusiones en las relaciones con el entorno familiar y social, que propician dificultades de comunicación, tensión familiar, conflicto social. Por otra parte, para nadie es una novedad la íntima asociación entre los accidentes de tráfico y el consumo de alcohol.

La etapa adolescente suele ser el momento en el que se producen los primeros contactos con las drogas. Diversos estudios evidencian que cuanto más temprana es la edad en la que se produce esta experimentación, más probabilidad hay de que este consumo termine siendo problemático y su abandono sea más difícil. Además, los contactos tempranos con sustancias como el alcohol y el tabaco favorecen que se produzca la experimentación con otro tipo de sustancias como los derivados del cánnabis, las drogas de síntesis, la cocaína, etc.

¿POR QUÉ SE LLEGA A CONSUMIR DROGAS?

El consumo de drogas no es un fenómeno nuevo. Existe la idea de que se puede consumir de todo para obtenerlo todo: sensaciones nuevas, diversión, confort y eliminación del malestar. También podemos observar que determinados valores, anteriormente asociados al esfuerzo y la responsabilidad, como el prestigio, el reconocimiento personal, la imagen social, tienden a basarse en la actualidad en la obtención de bienes estrictamente materiales.

Las drogas se muestran como un producto importante dentro de esta sociedad de consumo y su utilización se fomenta presentándolas, con cualquier mensaje que logre atraer la atención de los potenciales consumidores, como una forma fácil e inmediata de obtener placer, relajación, evasión, diversión, facilidad de contacto interpersonal, oposición a lo establecido. El mayor poder adquisitivo de la población adolescente y joven, debido a una mejora de la economía familiar y una mayor libertad permiten que ésta acceda a edades tempranas a actividades y ambientes para los cuales quizá no haya alcanzado la madurez necesaria.

La familia, por otra parte, ve aumentar las opciones de los jóvenes, a la par que decrece su capacidad de poner límites y ejercer su autoridad. Ello produce una crisis que se manifiesta en una elevada tensión y una gran dificultad para negociar, pactar con el adolescente y llegar a establecer un clima de comunicación eficaz con límites que ayuden a regular su conducta.

En la adolescencia se tiende a buscar la autonomía e independencia, tan necesarias para su afirmación personal, con la oposición a una autoridad poco clara, a veces permisiva, a veces intolerante y casi siempre protectora. El consumo de drogas permite al adolescente en muchas ocasiones sentirse diferente al adulto, a la par que canaliza su deseo de tener experiencias, su curiosidad y su búsqueda de diversión.

El grupo de iguales, formado por personas que se hallan en situaciones muy parecidas, le permite desarrollar actitudes, valores y estilos de vida propios y a la vez compartidos con personas de su elección, logrando que se diluya la percepción de riesgo y la conciencia de responsabilidad, a la vez que le confiere una mayor seguridad y apoyo.

En la adolescencia, el consumo de drogas se inicia en un periodo de expansión; **lo importante es el aquí y el ahora, el adolescente valora lo inmediato, la percepción de riesgo es muy baja y el organismo parece poder resistirlo todo. Ese sentimiento de invulnerabilidad, hace que se infravaloren las probabilidades de sufrir daño físico, así como los cambios en el comportamiento.**

La adolescencia es un periodo de cambios y en muchas ocasiones les cuesta reconocerse incluso físicamente; cambian de ideas con rapidez, saben que no son estables, por tanto los efectos del consumo no generan los temores y preocupaciones que pueden causar en los adultos.

¿POR QUÉ ALGUNAS PERSONAS CONSUMEN Y OTRAS NO?

Factores de riesgo y protección

Una de las más importantes preguntas que se hace la investigación sobre drogas es la de por qué algunos individuos llegan a consumirlas y otros no y por qué algunos acaban teniendo problemas derivados de este consumo mientras que otros lo abandonan sin mayores consecuencias. Las conclusiones a las que se va llegando a partir de estas investigaciones han sido tomadas desde entonces como referencia básica de los programas preventivos, que han tratado de disminuir estas condiciones de vulnerabilidad o riesgo e incrementar aquellas que protegen al individuo de las consecuencias negativas del consumo.

Se entiende por **factor de riesgo** una característica individual, situación o contexto ambiental que incrementa la probabilidad de uso o abuso de drogas. Por **factor de protección** entendemos una característica individual, condición situacional o contexto ambiental que inhibe, reduce o atenúa la probabilidad del uso o abuso de drogas. Es importante observar que estamos hablando **defactores y no de causas**, por lo tanto, no significa que las personas que se encuadren en alguno o varios de los factores de riesgo consuman o vayan a consumir drogas inevitablemente. Tampoco implica que los que poseen uno o varios factores de protección sean, por esta causa, invulnerables a dicho consumo, aunque se pueda predecir que a mayor concentración de factores de riesgo o protección, mayor probabilidad de caer en un consumo problemático o no hacerlo.

Factores de riesgo

Factores ambientales

- **Dificultad social y económica**

Las comunidades con un alto grado de dificultad social y económica, los barrios en los que el tráfico de drogas y la delincuencia son mayores, ejercen una influencia negativa entre sus miembros que muestran un riesgo mayor de conductas delictivas y de consumo de drogas. Se reconoce el ingreso de drogas recreacionales en sectores de poder adquisitivo alto y medio donde no está sancionado el consumo sino aceptado como un patrón de conducta generador de status, diversión y evasión.

- **Desorganización comunitaria**

Los ambientes en los que existen pocos recursos comunitarios o son infrautilizados, donde los lazos sociales son escasos o débiles, son ambientes de alto riesgo para la aparición de un gran número de conductas de riesgo, incluido el consumo de drogas.

- **Disponibilidad y accesibilidad a las sustancias**

Está demostrado que a mayor disponibilidad de sustancias mayor consumo, y que cuanto mayor es la accesibilidad percibida de las drogas más se consumen.

- **Percepción social del riesgo**

Cuanto más baja es la percepción del riesgo por el uso de sustancias, más se extiende su consumo. Además, es importante resaltar que cuanto mayor es el consumo de sustancias en un determinado contexto menor es el grado de peligrosidad que se adjudica a las mismas. Por lo tanto, la extensión del consumo determina la percepción del riesgo y viceversa. Ambos factores se potencian entre sí.

- **La movilidad de la población**

Los momentos de movilidad son momentos de especial vulnerabilidad. No sólo los cambios de residencia, también los cambios de colegio son momentos de riesgo, que deberían hacernos pensar en la necesidad de actuar de forma preventiva preparando y apoyando a los alumnos en dicho proceso.

- **Las normas y leyes de la comunidad**

Una gran cantidad de investigaciones ponen en evidencia que, cuando éstas son contrarias al uso de drogas, actúan como factores de protección. Cuando estas normas no existen, o incluso cuando no están claras, el riesgo de abuso se incrementa. Las escuelas que elaboran normas en relación al consumo de sustancias, ya sean legales o ilegales, están favoreciendo elementos de protección entre el alumnado. Por otro lado, aunque el consumo de sustancias ilegales no es aceptado por la sociedad en general, sí puede serlo dentro del grupo en el que se relaciona el adolescente. Las normas de estos subgrupos condicionan la conducta de sus miembros.

Factores del individuo y sus relaciones con el entorno

- **Historia familiar de consumo de droga**

Aunque existen numerosas investigaciones sobre factores genéticos, entre las que destacan las referidas al alcoholismo, la predisposición genética a desarrollar este tipo de problemas no está clara; lo que sí puede producirse es una mayor disponibilidad de acceso a las distintas sustancias y un menor control familiar al respecto.

- **Pautas educativas**

La baja comunicación familiar, la inconsistencia en las normas, los límites pocos claros, las expectativas poco realistas hacia los hijos e hijas o las bajas expectativas académicas, se relacionan con el inicio en el consumo de drogas por parte de los hijos.

- **Actitudes y modelos de conducta por parte de los padres**

Las actitudes positivas de los padres hacia el uso de drogas aparecen en numerosas investigaciones asociadas al uso indebido de sustancias. Ocurre igual que en el caso de las normas hacia el consumo: los padres que mantienen actitudes positivas o ambiguas hacia el consumo de drogas difícilmente establecen límites y normas en esta materia. Aunque los padres sean consumidores de sustancias, por ejemplo de tabaco, esto no debería impedir que establecieran normas con respecto al consumo por parte de sus hijos e hijas, ya que éstas actuarían como factores de protección.

- **Conflictos familiares**

En muchas ocasiones se ha defendido la idea de que los hijos de familias separadas tenían más riesgo de desarrollar problemas de conducta, entre ellos el abuso de sustancias, pero parece ser que el conflicto familiar predice mejor los problemas de conducta que la propia estructura de la familia.

- **Los valores**

Un valor es aquello que es capaz de arrancarnos de nuestra indiferencia. Poco a poco la educación debe ir haciendo tomar conciencia al alumnado de cuales son las cosas que aprecian y cuales no, así como las consecuencias que para uno mismo y para los demás tienen la vivencia de esos valores. Favorecer el crecimiento personal de los alumnos es ayudarles a transformar esa subjetividad valorativa, el me apetece o no me apetece, propio de la inmadurez y de la influencia de los valores sociales dominantes, en unos valores que emanen de sus aspiraciones profundas, y que darán sentido a sus vidas. Vivir de acuerdo a esas aspiraciones, esforzándose por ser aquello que realmente se es, es uno de los factores de protección más importantes, por no decir el más importante, para prevenir el consumo de drogas.

- **La agresividad**

La agresividad temprana, sobre todo si se da en niños tímidos, es uno de los factores que, en estudios longitudinales, muestran una asociación más fuerte con el desarrollo de múltiples problemas de conducta en la adolescencia. La escuela es un entorno en el que estos niños son fácilmente detectables. Desde ella se puede promover un trabajo específico con estos niños y sus familias, que sería de importancia crucial para prevenir el uso problemático de drogas.

- **El fracaso escolar**

Todo aquello que provoca la desvinculación de los adolescentes con las instituciones o espacios de socialización está fuertemente relacionado con su asociación con grupos de iguales problemáticos y la aparición de conductas de riesgo, entre ellas el consumo de drogas. Muchos investigadores explican la correlación existente entre disfrutar de unos vínculos sociales satisfactorios y tener una imagen positiva de sí mismo; cuando

esto no se produce, el adolescente buscará otros grupos donde sentirse aceptado y se vinculará a ellos. La escuela es también un lugar idóneo para identificar a niños y niñas cuyos problemas de conducta: agresividad, timidez, hiperactividad, etc. pueden favorecer este proceso de desvinculación.

¿QUE ES LA PREVENCIÓN DE LAS DROGODEPENDENCIAS?

Entendemos por prevención de las drogodependencias toda intervención realizada antes de que aparezca un consumo problemático de drogas, con la finalidad de intentar cambiar los factores de riesgo tanto individuales como sociales o ambientales que pudieran determinar dicho consumo, favoreciendo el desarrollo de los factores de protección.

Podemos identificar tres niveles de actuación preventiva:

- **la prevención universal**, son las actuaciones preventivas dirigidas a la población en general.
- **la prevención selectiva**, son las acciones destinadas a una población más vulnerable. Se dirige a un menor número de personas y responde a las necesidades detectadas
- **la prevención indicada** está orientada a las personas que ya han desarrollado conductas problemáticas. Son acciones diseñadas “a la medida” para los destinatarios.

En resumen, **prevenir**:

- **Es anticiparse a la aparición de un problema**; significa conocer cuáles son los factores que lo provocan e intervenir sobre ellos. En el caso de las drogodependencias prevenir significa actuar a múltiples niveles, ya que existen muchos factores que pueden favorecer el consumo de drogas, tanto en la propia sociedad como en el individuo.
- **Es educar**, porque se trata de promover el desarrollo integral de la persona y de favorecer su proceso de maduración, para que el contacto con las drogas, de producirse, no lleve al abuso o dependencia de las mismas. La escuela, por lo tanto, tiene un importante papel que jugar. Para conseguirlo habrá que intervenir desde **edades tempranas para fomentar estilos y hábitos de vida saludables** que actúen como elementos

de **protección** frente al uso indebido de sustancias.

- **No es únicamente informar** sobre las sustancias, los riesgos de su consumo y sus consecuencias. La información, con ser muy importante, no es suficiente. De hecho, muchos programas de prevención basados en la información han fracasado por no contemplar otros elementos importantes que están en la raíz del consumo.
- **Es fomentar el desarrollo de habilidades y recursos personales** que refuercen al adolescente y le hagan menos vulnerable frente a las presiones que ejerce el entorno para estimular el consumo de sustancias (sus amigos, otras personas de referencia, los medios) son los factores que lo provocan e intervenir sobre ellos. En el caso de las drogodependencias prevenir significa actuar a múltiples niveles, ya que existen muchos factores que pueden favorecer el consumo de drogas, tanto en la propia sociedad como en el individuo.

¿CÓMO PUEDE EL PROFESORADO DESARROLLAR FACTORES DE PROTECCIÓN?

- Despertando el interés del alumnado, favoreciendo su incorporación activa en las actividades fuera y dentro del aula.
- Prestando atención, aprobando y reforzando el trabajo bien hecho y el comportamiento adaptado.
- Proponiendo a los alumnos y alumnas metas adecuadas a su edad y a sus capacidades.
- Dando siempre más importancia a lo que son capaces de conseguir que a los errores que hayan cometido.
- Reconvirtiendo las preguntas o comentarios poco acertados de modo que el alumno sienta que son provechosos para el grupo.
- Dando la información de modo que favorezca la participación activa del alumnado.
- Haciendo elogios ajustados a la realidad.
- Valorando no sólo el trabajo académico sino aquellas capacidades que no tienen que ver con lo escolar.
- Dándoles responsabilidades en los trabajos en grupo.
- Reconociendo sus éxitos aunque sean pequeños.
- Reforzándoles en las ocasiones en que se manifiesten públicamente.

- Aceptándoles tal y como son, evitando las comparaciones con sus compañeros.
- Enseñándoles a asumir sus fracasos, haciéndoles ver que de los errores se aprenden cosas.
- Haciendo que respeten las normas y los acuerdos, sin ceder ante sus presiones.
- Enseñándoles que en muchas ocasiones, las cosas que deseamos, no podemos obtenerlas inmediatamente.
- Haciendo que no sientan como propios aquellos fracasos que obedezcan a causas ajenas a ellos mismos.
- No haciendo públicos los malos resultados que tengan sino comentándolos con ellos privadamente.
- Reforzando sus manifestaciones de autonomía.
- Estableciendo normas que no sean tan rígidas que les impidan actuar con una cierta autonomía ni tan laxas que no les den la seguridad mínima.
- No tomando las decisiones que les corresponden a ellos.
- Redactando y acordando juntos las normas de disciplina imprescindibles así como las sanciones correspondientes
- Manteniendo una actitud tranquila y relajada ante las reacciones agresivas.
- Frente a manifestaciones de rigidez: intentando persuadirles sin obligarles o, si su actitud persiste, dejando pasar el tiempo y retomándolo en otro momento.
- Dando normas claras y sencillas, empleando el tiempo necesario para que puedan entender lo que se les exige.
- Creando un clima de confianza en que los escolares se sientan libres para expresar sus ideas.
- Intentando que intervengan en actividades que requieran el uso de la imaginación y la creatividad.
- Asignándoles el papel de portavoces en debates organizados.
- Admitiendo sus manifestaciones críticas, cuando éstas sean acertadas.
- Encargándoles tareas abiertas que requieran que improvisen o inventen.
- Favoreciendo que ellos puedan evaluar sus tareas.
- En los debates, tan importante es lo que piensan como el hecho de que sean capaces de expresarlo. Hay que alentarles a que defiendan sus opiniones, escuchen a los otros y razonen.

POR TANTO... ¿POR QUÉ PREVENIR DESDE LA ESCUELA?

- **Por que prevenir es educar**
- **Por que nos permite llegar a toda la población infantil y adolescente**
- **Por que el consumo experimental de drogas es una conducta de grupo**
- **Por que hoy en día se dispone de evidencia científica** que demuestra que los programas de prevención escolares logran retrasar el contacto con las drogas y disminuir su consumo.
- **Por que el profesorado posee la capacidad y la formación** necesarias para observar y detectar situaciones de especial vulnerabilidad e intervenir de forma preventiva sobre ellas.
- **Por que los programas de prevención** ofrecen al profesorado instrumentos y herramientas que **les permiten abordar otro tipo de problemáticas que también pueden afectar al adolescente:** ausentismo, situaciones de violencia, falta de motivación, fracaso escolar, otros problemas de conducta, comportamiento sexual de riesgo, etc.
- **Por que aplicar programas de prevención es una tarea sencilla** si se dispone de la formación, los materiales y el apoyo adecuados.

“...Sólo quienes sean capaces de encarnar la utopía serán aptos para el combate decisivo, el de recuperar cuanto de humanidad hayamos perdido....” Ernesto Sábato

Grupo de Adicciones

Sociedad Argentina de Pediatría

