



FACULTAD DE PSICOLOGÍA
DEPARTAMENTO DE POSTGRADOS
ESPECIALIZACIÓN EN ADICCIONES

INVESTIGACIÓN Y TRABAJO DE GRADO II

TUTORA: KLIMENKO OLENA

CAMILO CASAS
ZIPAQUIRÁ-COLOMBIA

2016

**PLAN DE ESTRATEGIAS PREVENTIVAS PARA EVITAR EL CONSUMO DE
DROGAS EN ADOLESCENTES DE SÉPTIMO GRADO DEL COLEGIO
SANTIAGO PÉREZ DE ZIPAQUIRÁ.**

INDICE

CAPÍTULO 1. PROBLEMÁTICA PSICOSOCIAL

1.1 Justificación

1.2 Formulación del problema

1.3 Objetivos

CAPÍTULO 2. MARCO CONCEPTUAL

2.1 conceptualización de las drogas

2.2 clasificación de las drogas

2.3 Fundamentos epistemológicos y metodológicos.

2.4 percepción de los enfoques claves

2.5 Enfoques psicosociales

CAPÍTULO 3. CONCEPTUALIZACIÓN: FACTORES DE RIESGO Y DE PROTECCIÓN

3.1 Conceptualización: factores de riesgo y de protección

3.2 Definición

3.3 relación con el abuso de drogas

3.4 Supuestos básicos

3.5 Factores de riesgo: clasificación

3.6 Factores biológicos-evolutivos

3.7 Sexo

3.8 Edad

3.9 Factores psicológicos

3.10 Estados afectivos: depresión y ansiedad

3.11 características de la personalidad

3.12 Búsqueda de sensaciones

3.13 Personalidad antisocial: problemas de conductas tempranas y persistentes

3.14 Factores de socialización

3.15 Reforzamiento social

3.16 Factores relacionados con la influencia del grupo de iguales

3.17 Abandono escolar

CAPÍTULO 4. PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES ESPECÍFICAS DE AFRONTAMIENTO.

4. Programas de entrenamiento en habilidades específicas de afrontamiento

4.1 Inoculación psicológica.

4.2 Habilidades de resistencia a la influencia social

4.3 Programas de entrenamiento en habilidades sociales y personales (generales)

4.4 Programas de entrenamiento en habilidades vitales

4.5 Programas de entrenamiento en habilidades sociales y asertividad

4.6 Programas de entrenamiento en habilidades cognitivo-conductuales

CAPÍTULO 5. FUNDAMENTOS EPISTEMOLOGICOS Y METODOLOGICOS

5.1 fundamentos epistemológicos y metodológicos

5.2 método de investigación acción participante (IAP)

PARTE 2. PLAN DE ESTRATEGIAS PREVENTIVAS

DESARROLLO DEL PLAN DE ESTRATEGIAS PREVENTIVAS

BIBLIOGRAFIAS

ANEXOS

INTRODUCCIÓN

En consumo de drogas se presenta en la actualidad como uno de los problemas más importantes a los que se enfrenta la sociedad, tanto por la magnitud del fenómeno como por las consecuencias personales y sociales derivadas del mismo. Además, ha dejado de ser algo exclusivo de una minoría para configurarse como un problema de magnitudes sociales, comunitarias y de salud pública.

Es especialmente preocupante el uso indiscriminado de sustancias en períodos como la adolescencia, etapa en la que se ha incrementado en gran medida y en la que toma especial relevancia si tenemos en cuenta a la adolescencia como un período vital de especial riesgo para uso/abuso de drogas, en la que se llevan a cabo los primeros acercamientos a las sustancias adictivas y el mantenimiento de patrones de consumo que, en gran parte de los casos, se consolidan en la vida adulta. Además, es necesario recordar que este momento evolutivo es un período de transición de la infancia a la madurez en el que se producen una gran cantidad de cambios corporales, afectivos, cognitivos y de valores que junto con un mayor deseo por obtener experiencias novedosas e intensas, por ampliar las redes sociales y la búsqueda de autonomía y de una identidad propia al margen de los convencionalismos, le convierten en un período de especial vulnerabilidad y proclive al desarrollo de conductas asociadas al consumo de drogas.

Teniendo en consideración la magnitud de los aspectos señalados, son muchos los profesionales y las instituciones que han dedicado sus esfuerzos a profundizar de forma pormenorizada en este importante problema social trabajando desde distintos ámbitos de actuación.

Dentro del campo de la prevención de las drogodependencias, en los últimos años se vienen desarrollando estudios dedicados a profundizar en los factores de riesgo asociados al consumo como un acercamiento más efectivo en la reducción del mismo pero que, indudablemente, también cuentan con una gran cantidad de problemas asociados. En este sentido, en primer lugar, es necesario considerar el carácter dinámico del fenómeno del consumo y la rápida evolución a la que se encuentra sometido, estableciéndose cambios importantes no sólo en el tipo de sustancias de consumo sino también en los patrones típicos de uso de las mismas. En segundo lugar, es importante recordar que nos encontramos ante una gran cantidad de factores y variables de riesgo que afectan a distintas áreas del individuo (la social, la familiar, la psicológica) y que, aunque su implicación ha sido probada en múltiples ocasiones, es necesario ponderar su

peso diferencial en la explicación del fenómeno con el objetivo final de adecuar los programas específicos de prevención. Así pues, sólo a través de trabajos que indiquen las dimensiones del consumo, sus características más definitorias, sus límites y, como no, las variables asociadas a su inicio, se pueden obtener datos fiables que ayuden a articular intervenciones necesariamente eficaces.

La presente investigación que se presenta consta de dos partes bien diferenciadas .una primera parte de conceptualización y otra pragmática se presentan en 5 capítulos así: **en el primero (1) capítulos**; se expone la problemática de los adolescentes desde una perspectiva psicosocial que involucra. Aspectos psicológicos o de personalidad y otros relacionados con el contexto social del adolescente en **él. Capítulo 2** contiene el marco conceptual a la población adolescente para explicar el grave problema de la drogodependencia.

En el capítulo 3 plantea la problemática psicosocial del adolescente donde se exponen los factores individuales y otros de tipo social.

En el tercer capítulo se plantea el análisis de los factores de riesgo asociados al inicio del consumo de drogas en la población adolescente.

Así pues se plantean factores relacionados con el individuo (biológico, evolutivos y psicológicos) y factores de socialización entre los que se han considerado las variables relacionados con la influencia del grupo de iguales y con la escuela.

En el cuarto capítulo, se plantean factores relacionados con el individuo (biológico, evolutivo y psicológico). Y factores de socialización entre los que se han considerado las variables relacionadas con la influencia del grupo de iguales y con la escuela

En el quinto capítulo, se fundamenta la metodología aplicada desde el enfoque cualitativo y la estrategia de la (IAP) de investigación acción participante. Con la utilización de las técnicas de recolección de información la entrevista semiestructurada y la observación participante.

CAPÍTULO 1. PROBLEMÁTICA PSICOSOCIAL:

Para plantear la problemática de los adolescentes desde la perspectiva psicosocial primero se intenta comparar el termino: psicosocial que según (Castaño 1998) está conformado por 2 aspectos lingüísticos que denotan los 2 aspectos claves en la comprensión del fenómeno humano, Por un lado el prefijo psico se refiere al objeto subjetivo de la persona y por otro lado la palabra social hace relación a lo que le da sentido a la pertenencia y a la identidad. Se entiende así que el concepto psicosocial se refiere a la persona, al sujeto o a lo social a la relación del sujeto dentro de un mundo

que lo rodea hacia esa concepción de lectura de la problemática y la drogadicción de los adolescentes, diríamos así: que según el concepto psicosocial se debe plantear al sujeto en su problemática individual subjetiva y también dar lectura a los factores sociales que inician en la drogodependencia.

Aplicando el anterior concepto paradigmático a la problemática psicosocial de drogadicción en el adolescente y desde los factores de tipo individual “psicológicos” o de personalidad y otros denominados de socialización entre los que se incluyen las relaciones con la influencia del grupo de iguales, asociación con compañeros consumidores, los escolares y aquellos factores asociados a la realización de conductas violentas tanto individuales como en grupo.

A nivel psicológico la problemática en la población adolescente de la muestra cuatro estudiantes, de ellos uno presenta un cuadro sintomático de depresión y ansiedad. El estudio de (Bellever y García 1997), encontró que la sintomatología depresiva en varones y la ansiedad en las mujeres es respectivamente en edades posteriores al inicio del consumo de tabaco la cantidad consumida de cigarrillos y la necesidad de consumir alcohol y además que los fumadores de 18 años presentaron significativamente mayor número de acontecimientos estresantes, y son más depresivos que los no fumadores. En lo que refiere a la problemas de la personalidad a adolescentes se les diagnóstico.

Frecuentes estados de ánimo negativo y aislamiento social, contribuía esto el inicio y mantenimiento en el consumo de drogas según el estudio de (Bejarano 1998). Los autores sugirieron que el estado de ánimo negativo y las respuestas de aislamiento de los adolescentes podría ser análogo a la depresión y a la alineación social frecuentemente explorada por los abusadores de drogas en esta investigación con la muestra se corrobora este razonamiento cuando se encuentra que el inicio del consumo de tabaco, la cantidad consumida de cigarrillos y el consumo del alcohol de fines de semana en los estudiantes; en lo que respecta a las características de la personalidad, la problemática psicológica como factores de riesgo se presenta en la población adolescente de la muestra como búsqueda de sensaciones, de aventura ante la vida cotidiana.

Al respecto (Siguardson Bobman 1998), encontraron que el inicio de alcohol aparecía relacionado con un alto grado de búsqueda de novedades, una baja predisposición a evitar estímulos adversos y una alta dependencia a ser recompensado. También los trastornos de la personalidad se asocian a un inicio más temprano y una mayor gravedad de alcoholismo.

En lo referente a la problemática social a la población adolescente del colegio en general se presentaron situaciones de conductas antisociales como; romper sillas, irrespeto y agresión para los pares y los docentes. En la muestra particularmente y adolescente presentaba conducta de agresión hacia los pares, pues ante cualquier crítica de los compañeros se respondía mal humorado y maltratante con palabras (hirientes-Choren 1996) Encontró que los adolescentes irritables eran más proclives al uso de drogas, más adelante el uso de drogas puede hacerse más probable si la conducta antisocial persiste y será más variada en la adolescencia temprana incluyendo más peleas y mal comportamiento en la escuela.

Finalmente según (Bejarano 1994). La hiperactividad es un trastorno que incrementa la delincuencia cuando se combina con problemas de conducta incluyendo la agresión en todas sus formas. Así la hiperactividad infantil se asocia con una alta prevalencia de trastornos de abuso de sustancias en la adolescencia tardía, y así como la asociación de conductas delincuentes en forma generalizada la problemática psicosocial de drogas en el mundo, en cambio va en ascenso y según el estudio el estudio nacional de consumo de sustancias psicoactivas en (Colombia 2003) aporta información importante que amplía el conocimiento de consumo de sustancias en el país, en lo relativo de drogas ilícitas este va en ascenso y en comparación con el estudio realizado en el (2008), la prevalencia de vida paso de 8.8% en el 2008 al 12.2% en el 2013 aumentando algo más de 3 puntos porcentuales en el último año la prevalencia aumento significativamente a nivel nacional de un 12.1% en el 2009 a un 33% en el 2013.

La marihuana continua siendo la droga ilícita de mayor consumo en el país y el informe mencionado declaro que el aumento en 4 puntos porcentuales respecto del uso en el último año.

En cuanto al alcohol y al tabaco son sustancias de mayor consumo en el país. En lo referente al alcohol el informe dice que aumento el consumo de bebidas alcohólicas en un 20% de la población con edades de 12 y 17 años, siendo que está prohibida la venta de alcohol a menores de edad y que el consumo de alcohol en esta población es particularmente riesgoso. Los resultados sugieren la necesidad de reforzar la conciencia social atreves de la prevención en el consumo del mismo aplicando programas o planes de estrategia de prevención de sustancias psicoactivas.

1.1 JUSTIFICACIÓN.

La actual problemática del consumo de drogas se perfila en ascenso y se ha agudizado tanto que afecta el nivel social y personal afectando el desarrollo del joven adulto , el abuso de alcohol y de las drogas debilita la motivación , interfiere en sus procesos cognitivos, contribuye a la aparición de trastornos de estado de ánimo e incrementa el riesgo de daños accidentales e incluso, la muerte en cuanto a la sociedad en general, el abuso por partes de los adolescentes supone un elevado costo en el cuidado de la salud, el abandono de la educación, el aumento de tratamientos específicos en los servicios de salud mental y el aumento de la criminalidad juvenil.

Según, Moncada (1994), Además de los costos personales y sociales inmediatos del uso y abuso de drogas adolescencia, existe otro gran rango de implicaciones, para aquellas jóvenes que continúan en la edad adulta, en todo caso, los problemas asociados con el abuso de sustancias puede alcanzar costos importantes como son la desnutrición familias, el debilitamiento de los vínculos de unión de la sociedad del futuro, la pérdida de productividad y la pérdida de la vida.

Teniendo en cuenta la gravedad de los consecuencias sociales y personales que conllevan el uso de las drogas psicoactivas a nivel internacional, y nacional se han llevado a cabo grandes esfuerzos dirigidos al tratamiento de dicho consumo. No obstante en numerosas ocasiones, los resultados esperados; ya que la abstinencia no se mantiene a largo plazo. Los resultados esperados no son los más óptimos, ya que la abstinencia no se mantiene a largo plazo.

Las principales propiedades recompensantes del uso de drogas, así como los refuerzos por parte de la familia, los amigos y la sociedad superan generalmente los beneficios de los tratamientos aplicados.

Por ese motivo, en los últimos años desde las entidades más representativas a nivel internacional se ha puesto énfasis en el campo de la prevención. Y es por esta razón que el presente proyecto: “plan de estrategias preventivas para evitar el consumo de drogas en los jóvenes adolescentes de séptimo grado del colegio Santiago Pérez de Zipaquirá”, propone la prevención como mecanismos que basan que buscan prevenir antes que curar en la población adolescente de Zipaquirá.

Se visiona así la prevención como alternativa protectora para evitar las consecuencias sociales y personales del consumo de drogas en adolescentes que, en muchos casos se mantiene en la edad adulta. Dentro de este programa preventivo se plantea es estudio de los factores de riesgo como herramienta útil para la determinación de los objetivos y de

la detección de los grupos de alto riesgo de los jóvenes que asisten a la fundación que precisan de intervenciones especiales.

Dentro de esta línea de actuación es que se plantea el presente trabajo de prevención como herramienta preventiva que permita mejorar a los adolescentes para ir eliminando, reduciendo o mitigando, la activación o influencia del consumo de drogas en sus vidas.

1.2 ¿CUÁL ES PLAN DE ESTRATEGIAS PREVENTIVAS PARA EVITAR EL CONSUMO DE DROGAS EN LOS JÓVENES ADOLESCENTES DE SÉPTIMO GRADO DEL COLEGIO SANTIAGO PÉREZ DE ZIPAQUIRÁ?

1.3 OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

Concebir estrategias preventivas para evitar el consumo de drogas en adolescentes de séptimo grado del colegio Santiago Pérez de Zipaquirá.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Determinar factores de riesgo y de protección de la población objeto de estudio.
- Identificar las problemáticas a nivel psicosocial que presentan los jóvenes de séptimo grado del colegio Santiago Pérez de Zipaquirá.
- Diseñar estrategias de prevención de consumo a partir de los resultados del diagnóstico previo.

CAPÍTULO 2. MARCO CONCEPTUAL

2.1 CONCEPTUALIZACIÓN DE LAS DROGAS

El consumo de drogas constituye un problema de salud pública, entendido este término en su más amplio sentido, para comprender en él no sólo los problemas de carácter estrictamente sanitario sino también los que afectan al bienestar personal y familiar de los afectados y las consecuencias sociales que conllevan las drogodependencias. Para comprender el problema del consumo de drogas se debe tomar en cuenta una serie de elementos que se interrelacionan entre sí, tales como: drogas, considerando su poder adictivo, los tipos y la disponibilidad.

Otro elemento importante es la persona tomando en cuenta su diversidad; el medio sería otro elemento a evaluar en donde intervienen la escuela, la comunidad, el grupo de pertenencia. Todos estos aspectos que al ser canalizados toman relevancia dentro del consumo de las drogas. Dentro de toda esta tría, vale preguntar ¿Qué son las drogas y qué representan para la sociedad? Se las define como: (Conacuid 2003).

Sustancias químicas o naturales que al ser consumida por una persona, causan cambios en el funcionamiento tanto de la parte física como psíquica del organismo. Por sus efectos, las drogas causan dependencia en mayor o menor grado, de acuerdo con la sustancia consumida y las características propias de cada individuo, como la edad, la personalidad y el ambiente familiar y social que lo rodea. (p.4)

Es evidente entonces que, las **drogas** son sustancias químicas que modifican el estado de ánimo, las percepciones, el funcionamiento mental y/o la conducta de los sujetos. Suelen ser llamadas también **sustancias psicoactivas**. En casi todas las culturas conocidas a lo largo de la historia la gente ha consumido algún tipo de sustancia psicoactiva, para alterar el humor, el pensamiento y/o los sentimientos. El uso no médico de las drogas y el problema de su abuso son tan antiguos como la misma civilización.

Al respecto (CONACUID 2003), expresa lo siguiente:

Las drogas también conocidas como fármacos es un producto o sustancia de origen natural o sintético que forma el principio activo de un medicamento, el cual es utilizado con fines curativos, supresivos y profilácticos, son ello que su utilidad terapéutica va a depender, primordialmente de la capacidad para producir los efectos deseados con el mínimo de efectos secundarios.

Este concepto se refiere a que la modificación puede ser perjudicial o beneficiosa para el ser vivo, y que depende del tiempo de administración y de la dosis y de las características del propio ser. Para Celso decía en 1500 que todas las sustancias son venenos. Para él, la diferencia entre un veneno y un medicamento era la dosis, es decir que un medicamento administrado en dosis excesivas y durante un tiempo inadecuado se convierte en un factor perjudicial que puede llevar a la muerte de la persona.

Por lo antes expuesto, el consumo de drogas, legales e ilegales, constituye un problema de salud pública muy importante. Los riesgos y daños asociados al consumo varían para cada sustancia. Además, es necesario tener en cuenta las variables personales como el grado de conocimiento o experiencia del usuario, su motivación, etc. y las propiedades específicas de cada droga así como la influencia de los elementos adulterantes. Lo que hace que una adicción sea una adicción nociva es que se vuelve en contra de uno mismo y de los demás. Al principio se obtiene cierta gratificación aparente, igual que con un hábito. Pero más temprano que tarde su conducta empieza a tener consecuencias negativas en su vida.

Por consiguiente, las conductas adictivas producen placer, alivio y otras compensaciones a corto plazo, pero provocan dolor, desastre, desolación y multitud de problemas a mediano plazo. Las consecuencias negativas asociadas a las adicciones afectan a muchos aspectos diferentes de la vida de una persona. Por otra parte, con relación a la definición de drogas se plantea la siguiente interrogante ¿Cuándo se presentan las drogas como problema? (Baldivieso, 2003).

Este problema puede ser abordado desde dos puntos de vista conductuales, uno en el cual se consume drogas de uso terapéutico (benzodiazepina, anfetaminas, barbitúricos, etc.), de forma ilícita o que no se ajustan a un tratamiento médico específico, con el objeto de obtener los efectos psicoestimulantes o depresores de estas drogas; el otro punto de vista es el que tiene que ver con el consumo de drogas de uso no terapéutico (drogas ilícitas), como lo son la cocaína, la marihuana, la heroína., etc., por medio de su acción sobre el sistema nervioso central, son capaces de producir cambios emocionales, perceptivos, de conciencia y comportamiento en individuo. En ambas conductas el uso de las drogas es de forma excesiva generándose dependencia física, psíquica o adicción, lo que ocasiona, en la

mayoría de los casos, un grave deterioro psicorgánico y de comportamiento social.

En la perspectiva que se adopta, la sociedad actual se enfrenta a un peligroso problema: el abuso de las drogas. Este problema se observa sobre todo en niños y jóvenes, independientemente de la religión, posición social o sexo. Como se ha mencionado reiterada veces la droga es cualquier producto terapéutico cuyo uso o consumo provoca alteraciones del sistema nervioso central del individuo; creándole cambios psíquicos, emocionales y físicos, así como farmacodependencia.

Entre las posibles causas que pueden motivar a un joven para consumir drogas, podrían enumerarse: para pertenecer a un determinado grupo de amistades (aceptación de grupo), imitación a un artista al cual se admira o con el cual se siente identificado, para evadir una realidad que le desagrada o para aumentar la autoestima (problemas en el hogar o para relacionarse con otras personas y bajo el efecto de las drogas logran sentirse desinhibidos y bien).

Dentro de este marco de ideas el uso y abuso de las drogas por parte de niños, adolescentes y jóvenes adultos debe prevenirse ya que en su constante búsqueda de emociones o simplemente para evadir realidades estas susceptibles de caer en la dependencia. Se presenta a continuación una breve descripción sobre la clasificación y efectos de las drogas, a fin de que se conozca la información básica. Se recomienda no centrar las estrategias en las drogas y sus consecuencias, para evitar un efecto anti preventivo sobre la información que se trasmite ya que puede generar curiosidad por “experimentar” los efectos que se están tratando de evitar. Es conveniente trabajar las consecuencias que sobre la vida personal (familia, estudios, amistades) tiene el consumo de las drogas.

2.2 Clasificación de las drogas

La Organización Mundial de la (Salud 2006), clasifica las drogas en cuatro grupos diferenciados en función del grado de peligrosidad, tomando como referencia los efectos que tienen sobre el comportamiento, la creación de dependencia y la toxicidad para el organismo. Entre ellas destacan las siguientes:

1. **Alucinógenas:** sustancias que actúan sobre el sistema nervioso central, causando alucinaciones, ensueño. Ejemplos de estas drogas: LSD, marihuana, fenciclidina (PCP), mezcalina, peyote.

2. **Depresoras:** sustancias que deprimen el funcionamiento del sistema nervioso central, retardando o disminuyendo la capacidad de respuesta de las funciones psíquicas y corporales. Ejemplo de estas drogas: opio y sus derivados (morfina, heroína, codeína, meperidina, metadona, fentanil), barbitúricos (tiopental, pentobarbital, secobarbital, amobarbital, barbital), benzodicepina (alprazolam, bromazepam, clonazepam, lorazepam, diazepam, etc.) y alcohol etílico.

3. **Estimulantes:** estimula la actividad del sistema nervioso central, significa que produce un estado de excitación o aceleración de las funciones biológicas y psicológicas. Ejemplo de estas drogas: cocaína y sus derivados, anfetaminas y sus análogos estructurales, nicotina, cafeína.

4. **Inhalantes:** sustancias químicas de uso común, cuyos vapores al ser aspirados producen en el individuo euforia, desorientaciones, pérdida del apetito. Ejemplo de estas drogas: barnices, pegamentos, solventes, Gasolina, Tiner. Etc.

Por otra parte, (Vallejos, J. 2005). Cita en su artículo a la Dra. María Teresa Aquino, médico psiquiatra, directora del Núcleo de Estudios e Investigaciones en Atención al Consumo de Drogas (NEPAD), perteneciente a la Universidad Estadual de Río de Janeiro, afirma que: El 90% de los sujetos atendidos son adictos a la cocaína, con un promedio de edad de 16 años. Para esta investigadora, el uso de estupefacientes es una de las principales causas de violencia y crueldad manifestada por muchos jóvenes. A esto se suma la crisis educativa de los “núcleos familiares” que vienen gestando desde la década de los 60: “prohibido prohibir, liberación sexual, movimiento hippie...” y en que las teorías psicológicas y educativas emergentes fueron mal interpretadas, mal comprendidas y erróneamente aplicadas. Se creó una gran confusión sobre los conceptos de libertad y se generaron fallas en la orientación a los niños y a los jóvenes, porque los adultos estaban también confundidos. No tenían claridad sobre lo que estaba permitido y lo que estaba prohibido, tanto en las normas familiares como en las sociales.

Entonces, debido a lo anterior se tenía miedo de imponer límites a los hijos con el temor de frustrarlos y ocasionarles traumas psicológicos. La verdad es que no hay una teoría científica que demuestre que la ausencia de límites es un método infalible para educar niños sin problemas. La permisibilidad sin frenos es desastrosa. Si no se consigue transmitir a la generación futura los valores básicos de la convivencia, aparecerán los graves trastornos de conducta, la sensación de vacío en los jóvenes que

desconocen cómo llenar esa soledad sin el consumo compulsivo de drogas, por ello, se debe evitar esta problemática en todos los contextos.

2.3 fundamentos epistemológicos y metodológicos

La investigación está centrada dentro del enfoque pos positivista, el cual está basado en los siguientes fundamentos que según (Martínez 2004). “Trata de identificar la naturaleza profunda de la realidad, y su estructura dinámica, aquella que da razón plena de ser de su comportamiento y manifestaciones (P. 36), de esta manera, la investigación está orientada a evaluar el plan de estrategias para prevenir el consumo de drogas en los jóvenes adolescentes de 7º grado del colegio Santiago Pérez de Zipaquirá, por esta razón se aborda dentro de este paradigma la entrevista semiestructurada para aplicarla a la población muestra para evidenciar así, la vulnerabilidad posible al consumo de drogas, evitando el inicio del consumo . en los adolescentes. De igual forma (Hurtado & Toro 1997), expresan que la investigación cualitativa se manifiesta en una comprensión holística la cual no pueden ser traducida a los términos matemáticos y hace énfasis en la profundidad analizada, captando dentro de lo real toda la riqueza de la misma, donde prevalece el papel de la subjetividad. Se dice que “la realidad es total como es vivir, sentida y expresada por los sujetos” (P. 5). Denotando que los informantes claves, viven cerca del escenario. La investigación se adaptó a las necesidades detectadas en la población objeto y por consiguiente (Taylor & Bodgan 1986), señalan que los estudios cualitativos. “Contienen datos descriptivos, expresados en las propias palabras pronunciadas o escritos de la gente y las actividades observadas”. En necesario resaltar que estas descripciones que representan detalladamente el contexto y lo significados de los acontecimientos importantes para los involucrados (p 153).

Con base a lo antes expuesto, este estudio se desarrolló bajo un enfoque crítico por cuanto se considera que este se adapta al objeto y problema abordado, permitiendo a los actores sociales un alto grado de interacción entre sí, y de intercambios para explicar la realidad y establecer nuevos significados. En el sentido de vida de los involucrados, Por otra parte es importante señalar el papel que juegan el investigador del enfoque cualitativo. Dentro desde la anterior perspectiva (Martínez 2004). Señala que: el investigador actúa como un organizador de las discusiones como un facilitador del proceso y de la comunicación clara y auténtica del proceso” (p. 229). De acuerdo, a lo antes planteado el investigador desplegó dentro de estos lineamientos una posición interactiva considerando a demás a los actores sociales involucrados en el proceso. Por

otra parte el estudio se desarrolla a través del método de investigación participante (I.A.P.), el cual es definido por (Martínez 2004), como: “un proceso por medio del cual los sujetos investigados son auténticos coinvestigadores, participando muy activamente en el planteamiento del problema que sería algo que les afecte e interesa profundamente, la información que se debe obtener al respecto, que determina todo el curso de la investigación, los métodos y técnicas utilizadas el análisis e interpretación de qué hacer con los resultados y que acciones se programan para su futuro” (p.223).

En este orden de ideas, la investigación persiguió implementar estrategias preventivas para evitar el consumo de drogas en jóvenes adolescentes es decir aprender de las experiencias sin intentar hacer generalizaciones. A si mismo es importante resaltar que la investigación acción no finaliza, al obtener las conclusiones por medio de ello se busca incidir en el sujeto su personalidad y sus acciones sociales fortaleciendo su autoestima positivamente en consecuencia transformando e induciendo en el cambio de conductas. De igual forma, (Hurtado y Toro 1997), se entiende que la investigación cualitativa se manifiesta en una comprensión holística en la cual no puede ser traducida a los términos matemáticos y se hace énfasis en la profundidad analizada, acción significa planificar, activar,

Observar y reflexionar más cuidadosamente más sistemáticamente y más rigurosamente de lo que suele hacerse en la vida cotidiana; y significa utilizar las relaciones entre los momentos distintos del proceso como fuente tanto de mejora conocimiento”. (p. 17).

De lo antes expuesto se desprende que el estudio de este método representa a manera de abordar la relación conocimiento acción transformadora, lo que significa un esfuerzo por generar un estilo de investigación alternativo, fundamentado en una dinámica cognoscitiva y operativa, crítica orientada a influir a nivel de las condiciones de vida de los actores sociales. No obstante en la investigación cualitativa el desarrollo teórico muestra particularidad que reside, en asumirlo como un referente o guía para realizar la comprensión y síntesis de los datos, y no como una estructura o marco dentro del cual se ordenan los datos. Es oportuno señalar que el método de investigación acción opera con tres modelos; el técnico, el práctico y el modelo crítico o emancipador, para los efectos de esta investigación se considera el técnico, el cual según (García y Amezcua 1993). “Tendrá que ver con aquellos procesos guiados por expertos en las prácticas que

ejecutan estos y dirigida a la obtención de resultados, como privilegiados como una clara percepción productivista o efecinicientista” (p. 258).

De esta manera, la investigación acción es dinámica, flexible, y abierta al cambio en donde se busca involucrar a las personas, que intervendrán en la realidad social estudiada, motivándolos a tomar parte activa en las decisiones y promoviendo la realización directa entre los investigados y el investigador, donde este es uno más de ellos permitiendo así desarrollar un proceso de comunicación sincronizada y bidireccional de retroalimentación, facilitando la organización y por ende propiciando su aprendizaje.

En consecuencia en el plan de estrategias preventivas participó el investigador como experto, de la fundación psicosocial de rehabilitación y capacitación amor por Cundinamarca como acompañantes y adolescentes adscritos a la fundación y los estudiantes de séptimo grado del colegio antes mencionado. Por otra parte cabe destacar que la investigación acción se presenta como un proceso psicosocial, mediante el cual se pudo destacar que la mayoría de los adolescentes acepto de manera positiva los cambios sugeridos, prueba de ello se pudo evidenciar con la colaboración que presentaron para la realización de todos las actividades del plan de estrategias preventivas , se observó en el nivel de aceptación de los mismos y por lo tanto el cambio de conducta (Espíritu Cooperativo), y a su vez reflexionaron sobre los diferencias o con conductas no asertivas.

Esta investigación se realizara según el modelo metodológico ofrecido por (Hurtado y Toro 1997), donde se propone un plan general de investigación contemplando las siguientes fases:

1. Un diagnóstico, con el cual lleva la identificación de los procesos del problema que se requiere investigar.
2. Una planificación, delimitación de lo que se quiere cambiar, descripción de las estrategias propuestas y de estrategias preventivas inicial.
3. Una ejecución que contempla la descripción de cómo se ejecutan las estrategias previstas, descripción del proceso de registro de la ejecución la ideas estrategias incluyendo técnicas e instrumentos a través de los cuales se recogerá la información
4. La evaluación, valorización de las acciones ejecutadas, construcción teórica (tema de estudio, acción, información), preparación de las conclusiones y reflexiones para iniciar un nuevo ciclo; en el entendido de que las estrategias son

flexibles y la adaptación de las características y condiciones de la situación problema que se requiere estudiar, operando el proceso de construcción permanente.

5. Así mismo inserta como fase la de investigación acción la sistematización a la cual consiste a un trabajo que corresponde básicamente al equipo de investigadores y que conlleva a realizar una discusión y reflexión sobre todo el trabajo realizado y una reconstrucción del mismo, que permitirá “tener una visión más global y profunda de la practica con el fin de obtener condiciones que sirvan en el futuro”.
6. La selección del grupo de estudio se lleva a cabo de manera institucional; ya que el investigador, realizo conversaciones previas en reuniones que se realizaron en la fundación Psicosocial de capacitación y rehabilitación amor por Cundinamarca en Zipaquirá donde funciona la dirección administrativa de la misma (Cra 7ª No 6-58 Local 102 Edificio San Diego, Barrio centro Zipaquirá) por otra parte, este tipo de estudio recomienda conformar un grupo base de apoyo y toma de decisiones en la ejecución y evaluación de la investigación, para ello se consideraron los planteamientos sugeridos por (Bigott 1992), quién plantea dos puntos “en los estudios cualitativos el tamaño de la de la muestra no es relevante, lo que importa es establecer criterios que permitan seleccionar a los sujetos idóneos (P.42). En este sentido el investigador se planteó los siguientes criterios para seleccionar a los informantes claves: Las personas que conformaron el grupo base fueron participativas y comprometidas con las actividades que se les asignaron. Concluyendo, el grupo base que dio vida a la investigación quedo conformado por cuatro adolescentes líderes de la “fundación Psicosocial de capacitación y rehabilitación amor por Cundinamarca”. Dos jovencitas y dos jovencitos además se contó con una psicóloga colaboradora de la fundación que quiso colaborar con la investigación. Las técnicas de obtención de la información que se utilizaron en la recogida de informaciones. **La observación y participación con el diario de campo y la entrevista semiestructurada con una guía.** La observación participante se desarrolló apoyada en el planteamiento de (Busot 1996) que sugiere que: “el investigador observador forma parte activa de la experiencia, se ubica dentro del grupo, y comparta las diferentes actividades que se realicen” (P.68. **En este mismo sentido** (Martínez, 2004), sostiene que el “observador debe haber

establecido con antelación el “rappat”, es decir, es decir que debe existir confianza y debe estar integrado al grupo para que el resto de los participantes no se sientan cohibidos con su presencia” (P.72).

La técnica de la entrevista se utilizó en el diagnóstico y al final de la ejecución de las actividades planificadas, de modo, tal como lo plantea (Martínez, 2004) a la investigación cualitativa, es descriptiva y presta de la validez y radica en la capacidad de pintar todo el proceso con palabras” (P.74). La entrevista semiestructurada se caracteriza por ser flexible, abierta, dinámica. Tal como lo señala (Taylor y Boydan 1986) “Consiste en encuentros cara a cara entre investigador e informantes, estos encuentros sugieren el modelo de la conversación natural, donde los informantes manifiestan con sus propias palabras sus experiencias y perspectivas” (P.254). Igualmente, (Martínez 2004), coincide que: “La entrevista es una conversación cara a cara con los entes involucrados en el estudio, en donde se puede evidenciar los sentimientos como los estados de ánimo,” “Propósito muy definido” (P.69), por lo cual la misma se utilizara durante el desarrollo del diagnóstico y al finalizar las actividades del plan se procedió a conocer la opinión de los entes involucrados en las acciones realizadas en cada sesión y evaluar, cabe resaltar, que se emplearan las notas de campo a lo largo de todo el diagnóstico por relizar, las cuales siguiendo el razonamiento de (Martínez 2004), “Son palabras claves, diagramas, de los eventos, son anotaciones breves y esquemáticas; la intención es que sirvan de recordatorio para cuando se vayan a escribir las observaciones o entrevistas” (P.42)

En este sentido, como técnica de análisis de información, se procederá al proyecto de constatación construcción, triangulación, caracterización, y teorización.

De lo que se debe evidenciar el método de la asociación o comparación de los datos obtenidos seguido por la recomendación de (Martínez 2004), la que consiste en que cada vez que se van generando las informaciones, los mismos se comparan unas con otras para poder categorizar. En efecto una vez realizada la entrevista, se procedió a transcribir textualmente distribuyendo los datos en columnas en forma secuencial, enumerándose línea por línea para facilitar el proceso de interpretación para dar origen a dicha categoría.

Para continuar con la sistematización de dicho proceso se debe codificar por colores cada idea que se extraiga. Por lo tanto, se considera de suma importancia la utilización del proceso de categorización lo que permitirá reinterpretar la

situación de estudio a la luz de evidencias provenientes de las fuentes obtenidas por la técnica de observación y entrevista con la categorización como procedimiento de contraste se contribuye a lograr la **credibilidad** y **validez** del estudio entre los aspectos teóricos y los resultados de campo y la interpretación de ambas.

En este sentido (Boez y Lcompte 1998) “Describe que los instrumentos a aplicar en las investigaciones cualitativas deben ser sujetos de acuerdo a la realidad detectada del objeto de estudio” (P.58). De igual forma para observación participante se empleara la hoja de registro, la cual se aplicara durante el desarrollo de las actividades diarias fomentadas por el investigador. Con el propósito de dar credibilidad al desarrollo del proceso investigativo, se realizaran registros fotográficos durante el mencionado proceso los cuales representarán un nexo importante en esta investigación. Cabe resaltar que para las notas de campo será necesario utilizar el cuaderno de notas para citas los aspectos más relevantes durante el curso de la investigación. Plan de acción de estrategias preventivas.

Descripción del contexto socio geográfico seleccionado fue del colegio Santiago Pérez ubicado en la Calle 1° #21-01 Barrio Julio Caro, Zipaquirá Institución educativa ubicada cerca de barrios como: San Pablo, Algarra 1, 2,3, centro, el prado, San Rafael y Argelia. Destaca 2 en Zipaquirá por un índice alto de delincuencia; fuentes de riesgo para los adolescentes que estudian en la institución antes mencionada por ser jóvenes que se encuentran en la etapa de experimentar y conocer cosas nuevas; desde que haya sido elegida esta institución para plantear el estudio presentado, destacando que se hará el diagnóstico contando con la colaboración del persona que allí labora.

2.4 Descripción de los informantes claves

Los informantes claves sirvieron de gran ayuda para los resultados de las actividades realizadas y sus principales características se destacan.

Informante No 1: Profesional en psicología social y comunitaria quién colabora con la fundación psicosocial de rehabilitación y capacitación amor por

Cundinamarca, de la misma que hace parte a nivel administrativo como director el investigador. La informante es colaboradora de la investigación.

Informante No 2: Estudiante de 7to grado en la sección de la tarde, de 16 años de edad, líder adolescente vinculado a la fundación psicosocial de rehabilitación y capacitación amor por Cundinamarca.

Informante No 3: Estudiante de grado 7to de 13 años de edad jornada tarde colaborador “Responsable inquieto por las problemáticas sociales, tiene grandes características de líder juvenil en el colegio Santiago Pérez. Además manifiesta que quiere obtener conocimientos sobre el tema de las drogas.

CAPÍTULO 3. FACTORES DE RIESGO Y DE PROTECCIÓN PARA EL CONSUMO DE DROGAS EN ADOLESCENTES

1. INTRODUCCIÓN

El análisis realizado en el capítulo anterior refleja una estabilización e incluso reducción del consumo de drogas legales como el alcohol y el tabaco en los dos/tres últimos años, lo que a simple vista puede hacernos pensar que el problema del abuso de drogas entre los adolescentes está comenzando a controlarse. No obstante, dos tendencias recientes resultan altamente preocupantes, como son la temprana edad a la que la población en edad escolar se inicia en el uso de drogas y el creciente número de mujeres consumidoras que, en algunos casos, supera a los varones en el uso de sustancias en las que, de forma tradicional, el porcentaje de hombres era superior. A estos hechos hay que añadir el enorme coste económico, social y personal que este abuso conlleva y que justifica que este problema se haya convertido en el principal reto para la salud pública.

De hecho, las consecuencias de este uso/abuso de drogas se han agudizado tanto a nivel personal como social. Como es sabido, en cuanto al desarrollo del joven adulto, el abuso del alcohol y de las drogas debilita la motivación, interfiere en sus procesos cognitivos, contribuye a la aparición de trastornos del estado de ánimo e incrementa el riesgo de daños accidentales e, incluso, la muerte. En cuanto a la sociedad en general, el abuso por parte de los adolescentes supone un elevado coste en el cuidado de la salud, el abandono de la educación, el aumento de tratamientos específicos en los servicios de salud mental y el aumento de la criminalidad juvenil.

Además de los costes personales y sociales inmediatos del uso/abuso de drogas en la adolescencia, existe otro gran rango de implicaciones para aquellos jóvenes que continúan con éste en la edad adulta. En todo caso, los problemas asociados con el abuso de sustancias pueden alcanzar costes importantes como son la destrucción de familias, el debilitamiento de los vínculos de unión de la sociedad del futuro, la pérdida de la productividad y la pérdida de la vida.

Por ese motivo, en los últimos años desde las entidades más representativas a nivel local y nacional, se ha puesto mayor énfasis en el campo de la prevención, como alternativa más prometedora para evitar las consecuencias sociales y personales del consumo de los adolescentes que, en muchos casos, se mantiene en la edad adulta. Incluido dentro de los programas preventivos a niños y adolescentes, se encuentra el estudio de los factores de riesgo como herramienta útil para la determinación de los objetivos y la detección de los grupos de alto riesgo en lo que al uso de drogas se refiere y que precisan de intervenciones específicas.

Dentro de esta línea de actuación, el estudio y la comprensión de los precursores de los problemas relacionados con las drogas ha supuesto el punto central en los esfuerzos preventivos. Dichos antecedentes, conceptualizados como factores de riesgo para el uso de sustancias, anteceden al abuso y se asocian estadísticamente con un incremento de la probabilidad del mismo. En este sentido, los estudios planteados buscan la prevención eliminando, reduciendo o mitigando la actuación e influencia de estos precursores. Por otro lado, el hecho de que estos factores de riesgo también puedan predecir otros problemas de conducta en los (Calafat & Salazar 1998). y de que el abuso de sustancias correlacione con variables como la delincuencia, los embarazos a una edad temprana, el mal comportamiento escolar y las separaciones familiares conlleva que el estudio y la comprensión de los factores de riesgo, pueda ayudar, no sólo a la prevención del abuso de drogas en la adolescencia, sino también a la de otros problemas conductuales asociados.

Si nuestro objetivo final es la prevención del uso/abuso de drogas, resulta imprescindible el estudio y análisis de todos los factores de riesgo que sean relevantes en la génesis y mantenimiento del mismo. Muchos estudios han demostrado que en el inicio del consumo de drogas intervienen factores sociales/ambientales y personales de muy diversa índole. A continuación, se expondrán los factores de riesgo psicológicos y los factores de socialización que aparecen más documentados en la literatura, tanto nacional como internacional de los últimos años. En primer lugar y para facilitar la

comprensión de los factores que se van a analizar, se resumirán algunos aspectos conceptuales y teóricos.

3.1 Conceptualización: factores de riesgo y de protección

3.2 Definición

(Canals, J. 1992), define un factor de riesgo como un atributo y/o característica individual, condición situacional y/o contexto ambiental que incrementa la probabilidad del uso y/o abuso de drogas (inicio) o una transición en el nivel de implicación con las mismas (mantenimiento). Por otro lado, define un factor de protección como un atributo o característica individual, condición situacional y/o contexto ambiental que inhibe, reduce o atenúa la probabilidad del uso y/o abuso de drogas o la transición en el nivel de implicación con las mismas. Parece existir un acuerdo general entre los investigadores en cuanto a las funciones básicas que cumplen tanto los factores de riesgo como de protección, pero es a la hora de determinar el peso específico que cada uno de ellos tiene en el inicio y mantenimiento del consumo de sustancias o saber cuáles son determinantes para la mayor parte de la población, donde existen las mayores discrepancias.

3.3 Relación con el abuso de drogas

Si ponemos en relación la población de referencia con el marco de interpretación de los factores de riesgo, un joven con un alto riesgo para el consumo de drogas podrá ser definido como un adolescente menor de 18 años y que, por estar expuesto a determinadas circunstancias, es decir, factores de riesgo personales (que existen ya dentro del individuo) y/o sociales (condiciones externas a él, pero con las que convive), tiene una mayor probabilidad de iniciarse en el uso de sustancias tanto legales como ilegales. Como consecuencia, los jóvenes con alto riesgo para el consumo pueden diferenciarse de los que no lo están por las características personales o las condiciones que influyen en la forma de guiar sus vidas. En este sentido, se han enumerado de forma genérica los siguientes factores de riesgo (Canals, J. & Blade, J. 1998).

- tener problemas económicos.
- ser hijos de padres con problemas de abuso de drogas.
- ser víctimas de abuso físico, sexual o psicológico. - ser jóvenes sin hogar.
- ser jóvenes que abandonan la escuela.
- jóvenes embarazadas.
- jóvenes implicados en actos delictivos y/o violentos.

- jóvenes con problemas de salud mental.
- jóvenes que han intentado cometer suicidio.

Como se puede observar, algunos de estos factores se corresponden a condiciones externas al individuo que pueden incrementar la probabilidad del uso/abuso de drogas, a pesar de que cada una de ellas por sí sola es poco probable que determine el que una persona joven consuma drogas. Lo que sí es cierto es que la hacen más vulnerable y aumenta la posibilidad de que se vea expuesta y sea víctima de situaciones de riesgo. En este sentido, no resulta claro si algunos de estos factores son causa o consecuencia del uso/abuso posterior de drogas.

Diversos estudios han tratado de profundizar en esta circunstancia que ilustra dos características importantes en el estudio de los factores de riesgo y su relación con el abuso de drogas, como son la dirección entre ambos, algunas veces recíproca y otras veces claramente asimétrica; y el orden temporal, aspectos que, como se verá más adelante, no siempre son concluyentes.

3.4 Supuestos básicos

Un aspecto que no debemos olvidar en el estudio de los factores de riesgo implicados en la aparición y mantenimiento de determinadas conductas, en este caso del uso/abuso de drogas, es el carácter dinámico y cambiante de muchos de los aspectos a analizar y de las relaciones entre ellos mismos y las consecuencias que puede conllevar (consumo de sustancias). Así pues, no podremos indagar en los factores que predeterminan la conducta de forma aislada sin tener en cuenta la existencia de importantes relaciones de carácter dinámico y recíproco que se establecen entre sus propios componentes y, sobre todo, entre ellos mismos y el uso/abuso de drogas consecuente. De forma resumida, los supuestos básicos que caracterizan la investigación sobre los factores de riesgo y el abuso de drogas son los siguientes: (a) Un simple factor de riesgo puede tener múltiples resultados; (b) Varios factores de riesgo o de protección pueden tener un impacto en un simple resultado; (c) El abuso de drogas puede tener efectos importantes en los factores de riesgo y de protección; (d) La relación entre los factores de riesgo y de protección entre sí y las transiciones en el abuso de drogas pueden estar influidas de manera significativa por las normas relacionadas con la edad.

3.5 factores de riesgo: clasificación

Hoy en día es reconocido por la mayoría de los autores que pueden ser muchos los factores de riesgo determinantes a la hora de explicar el inicio del uso/abuso de drogas por parte de los adolescentes. De la misma manera, existen muchas y variadas

clasificaciones, otorgándoles más influencia a unos que a otros, dependiendo de las orientaciones y perspectivas de partida. Los factores individuales han sido estudiados como variables relevantes en un gran número de investigaciones y son precisamente estos y, más concretamente, los factores biológico-evolutivos, los factores psicológicos, los factores escolares y los factores relacionados con el grupo de iguales, los que estudiaremos a fondo a través de la documentación editada en los últimos años. Aunque se expongan por separado a efectos de presentación, se considera que su posible influencia aparece de forma solapada e interrelacionada sin que pueda hablarse de influencias específicas o absolutamente determinantes, sino de tendencias generales de actuación.

3.6 Factores biológico-evolutivos

Se comenzará hablando de dos variables que resultan muy interesantes de cara a su implicación en los programas preventivos en cuanto al ajuste y potenciación de factores de protección frente al consumo en la población adolescente. El primero de ellos se refiere a la influencia diferencial del sexo de los jóvenes en el consumo y, el segundo, al factor edad como importante factor de riesgo para el uso/abuso de sustancias, siempre que hablemos de un rango determinado en el que el inicio en el consumo puede ser un buen indicador de problemas futuros.

3.7 Sexo

Aunque este factor no es susceptible de intervención preventiva es importante para definir a la población de riesgo con la que nos encontramos. Es por ese motivo por el que muchas investigaciones han incluido este factor en sus análisis acerca del consumo de drogas en adolescentes.

En el estudio de (Berjadin 1998) se ha tenido en cuenta este factor a la hora de determinar su influencia en el consumo diferencial entre varones y mujeres han llegado a conclusiones similares que indican que no existen diferencias significativas en cuanto al sexo de los sujetos al comparar grupos de consumidores y no consumidores.

Estos datos subrayarían la idea de que no parece existir una vulnerabilidad genética determinada por el factor sexual que dirija a los sujetos hacia el uso o hacia la abstinencia de las drogas, sino que las diferencias de sexo con respecto al consumo de sustancias vendrían definidas a través de otro tipo de condicionantes de índole más ambiental o contextual.

En general, se han encontrado diferencias significativas, tanto en el tipo como en la cantidad de sustancia consumida dependiendo de la aceptación social de las mismas, las expectativas, las actitudes, los valores y las motivaciones hacia el consumo (Pons y Gil, 1998, Muñoz-Rivas, Peña, Andreu y Graña, 1999). Con respecto al tipo de sustancia, se ha encontrado que los varones consumen en mayor medida todo tipo de drogas, excepto las médicas (Rodríguez, 1997) y que las mujeres consumen significativamente más alcohol que los hombres y estos, a su vez, más alucinógenos, inhalantes y opiáceos fumados (Saiz y cols., 1999). Otros autores han encontrado que las mujeres consumen menos alcohol (Pons y Berjano, 1999) y drogas ilegales que los varones.

Por último, cabe mencionar que algunos estudios sobre las actitudes de los jóvenes con respecto a las drogas han indicado que existe una estrecha asociación entre el sexo y este factor, mostrándose los varones significativamente más favorables hacia el consumo que las mujeres.

3.8 Edad

El estudio de (muñoz-Rivas y Cols 1999) constatan con gran consistencia el efecto positivo de la edad sobre el incremento de la frecuencia e intensidad del consumo de drogas

3.9 Factores Psicológicos

A continuación, se expondrán todas aquellas variables englobadas como factores psicológicos más frecuentemente mencionadas en la literatura del tema que nos ocupa y que pueden hacer referencia tanto a los estados afectivos (depresión y ansiedad) y las características de la personalidad como a la presencia de determinados problemas de conducta, problemas psicopatológicos y a la influencia de las actitudes personales hacia la droga y su consumo.

3.10 Estados afectivos: Depresión y Ansiedad

A pesar de que en los últimos años diferentes estudios han analizado las relaciones existentes entre la depresión o sintomatología depresiva y/o la ansiedad y el uso de drogas, hasta el momento, los resultados no están del todo claros. No obstante, los resultados obtenidos aportan sugerencias importantes para la elaboración de programas preventivos. En líneas generales, los estudios de los distintos autores que han profundizado en el tema se dividen en dos líneas que plantean diferentes razonamientos para el consumo de drogas:

a) El uso de drogas suele estar precedido de algún tipo de malestar emocional (Kaplan, 1985) o insatisfacción con la vida. (Shelder y Block 1990), que encontraron, en una muestra de jóvenes americanos, que aquellos que eran consumidores de marihuana a la edad de 18 años se habían caracterizado por tener en la infancia problemas de carácter emocional. En este mismo sentido, destacan los resultados obtenidos por (Lerner y Vicary 1984), en un estudio longitudinal de 5 años realizado con jóvenes adolescentes que finalizó cuando estos alcanzaron la edad adulta. Los datos señalaron que un temperamento difícil, que incluía frecuentes estados de ánimo negativo y aislamiento social, contribuía de forma determinante al inicio y mantenimiento del consumo de drogas. Así, aquellos niños que se caracterizaban en la infancia por respuestas de aislamiento ante nuevos estímulos, irregularidades biológicas, baja adaptabilidad al cambio, frecuentes expresiones de ánimo negativas y expresiones de afecto muy intensas tanto positivas como negativas eran, con mayor probabilidad, consumidores habituales de alcohol, tabaco y marihuana en la vida adulta en comparación con los niños que tenían una vida más normal y que mostraron una adaptación mayor y un afecto positivo en una edad temprana. A la vista de los resultados, los autores sugirieron que el estado de ánimo negativo y las respuestas de aislamiento de los niños difíciles podría ser análoga a la depresión y a la alienación social frecuentemente expresada por los abusadores de drogas.

(Luengo y Otero y Mirón 1992) encontraron que la sintomatología depresiva en varones y la ansiedad en mujeres, respectivamente, predecían en edades posteriores el inicio en el consumo de tabaco, la cantidad consumida de cigarrillos y la necesidad de alcohol y, además, que los fumadores de 18 años presentaban significativamente mayor número de acontecimientos estresantes y eran más depresivos que los no fumadores. Más concretamente, estudiaron en qué grado la sintomatología depresiva y la ansiedad entre los 11 y los 15 años podía predecir el consumo de drogas a los 18 años, encontrando los siguientes resultados (significativos sólo en varones): a) a los 11 años, tener menor sintomatología depresiva predecía el consumo de tabaco; b) la presencia de síntomas depresivos a los 12 años predecía el consumo de drogas ilegales y un alto nivel de ansiedad a la misma edad predecía el consumo de alcohol y de drogas ilegales; c) los síntomas depresivos a los 13 años predecían el consumo de tabaco y otras drogas, pero no predecían el consumo de alcohol; d) un alto nivel de ansiedad-estado a los 13 y/o 14

años predecía el número de cigarrillos; y e) la sintomatología depresiva a los 15 años predecía el consumo de tabaco. En resumen, los resultados señalan a la sintomatología depresiva como una de las variables predictoras del consumo de tabaco y drogas ilegales en la edad adulta y como predictor importante del consumo de alcohol y tabaco el hecho de tener un alto nivel de ansiedad durante los primeros años de la adolescencia.

3.11 Características de la Personalidad

Desde un punto de vista genérico, el estudio de las variables de personalidad entendidas como factores de riesgo o vulnerabilidad para el uso/abuso de drogas ha sido uno de los campos menos desarrollados. Son determinados aspectos, como la búsqueda de sensaciones o la presencia de problemas tempranos de conducta, los que han tenido mayor soporte experimental.

(Luengo y Otero y Mirón 1992), llevaron a cabo un estudio longitudinal con chicos de 11 años a los que volvieron a evaluar a la edad de 27 años y encontraron que el inicio en el abuso de alcohol aparecía relacionado con un alto grado de búsqueda de novedades, una baja predisposición a evitar estímulos aversivos y una alta dependencia a ser recompensado. Este estudio ha sido posteriormente replicado por Wills, Vaccaro y (McNamara 1994) que, evaluando otras sustancias, encontraron que el grupo de estudiantes que presentaban mayores niveles de consumo de sustancias eran aquellos que se caracterizaban por un pobre auto-control, un nivel alto de búsqueda de novedades, la realización de muchas conductas de riesgo, el enfado, la independencia, la tolerancia a la desviación y el afecto negativo.

Destacan también varios estudios centrados en el análisis de aquellos rasgos de personalidad en la infancia que podrían estar implicados en el posterior consumo de sustancias tanto legales como ilegales. (Luengo y Otero y Mirón 1992), estudiaron una muestra de 600 adolescentes y sus madres en tres etapas distintas con el objetivo de determinar las influencias de los factores de personalidad en la infancia y la adolescencia en el inicio y escalada en el uso de drogas. Concluyeron que rasgos como un pobre control de las emociones, la no convencionalidad y la introversión social aparecían estrechamente asociados con la escalada en el consumo de sustancias.

Respecto al consumo de alcohol, (Mendoza, 1987) plantea que es posible que exista una propensión general a la desviación y que la personalidad puede favorecer la preferencia por uno u otro tipo de sustancia, así como el tipo de relación que se establezca con ella. De esta manera, más que el tipo de personalidad, los trastornos de personalidad se asociarían a un inicio más temprano y a una mayor gravedad del

alcoholismo posterior. Así, la inseguridad y la escasa tolerancia a la frustración, entre otros, son factores de riesgo para el desarrollo de una dependencia, siempre y cuando confluyan las circunstancias adversas correspondientes. Por su parte, (Abu-Shams y cols. 1998), indican que los adolescentes fumadores habituales frente a los fumadores esporádicos son más inestables emocionalmente, más impulsivos, entusiastas e incautos, más despreocupados de las normas, más inseguros y aprehensivos, con mayor tendencia a la culpa, menos autosuficientes y tienen menos fuerza de voluntad, mayor ansiedad y mayor grado de extraversión. Los autores concluyen que la personalidad es un factor significativo en el inicio del consumo de tabaco pero no en su mantenimiento ya que, en esta fase, es la fuerza de los efectos de la droga y la dependencia fisiológica de la nicotina, los factores que juegan el papel más importante.

3.12 Búsqueda de sensaciones

De las variables de personalidad que han mostrado relación con las conductas de consumo en la adolescencia, una de las más relevantes y más frecuentemente estudiada ha sido la búsqueda de sensaciones, definida por (Cárdenas & Moreno 1989): "La necesidad de experiencias y sensaciones complejas, nuevas y variadas, y el deseo de asumir riesgos físicos y sociales para satisfacerlas"(p.17). Esta dimensión general se compone de cuatro dimensiones específicas: a) búsqueda de emoción y aventuras; (b) búsqueda de experiencias; (c) desinhibición; (d) susceptibilidad al aburrimiento. La fuerza asociativa de estas dimensiones puede variar dependiendo de la edad del sujeto (etapa evolutiva) y de las situaciones difíciles (estrés) que éste deba afrontar.

Desde que en los años 60, iniciara su período de investigación conceptual y psicobiológica, el concepto de búsqueda de sensaciones ha sido incluido en múltiples estudios, siendo este autor quien más ha estudiado y relacionado la búsqueda de sensaciones, entendida como rasgo de la personalidad y conducta de riesgo (Luengo y Otero, Romero, Gómez 1996) incluyendo en sus investigaciones conductas como beber y fumar, ya que éstas pueden implicar un riesgo a largo plazo.

En la misma línea, existen muchas investigaciones que relacionan, ya sea como constructo total o como dimensiones separadas, la búsqueda de sensaciones con determinadas conductas, como pueden ser el uso de alcohol y otras drogas ilegales y la criminalidad y las conductas antisociales Mirón, (Godas & Rodríguez 1997).

Dentro de las investigaciones centradas en el estudio de la búsqueda de sensaciones como constructo total, son interesantes los estudios realizados por (Teichman y cols. 1992) con adolescentes israelíes, en los que encontraron una estrecha

relación entre esta dimensión y el consumo de drogas legales e ilegales, siendo ésta la variable de mayor poder predictivo, muy por encima de factores como la ansiedad, la depresión o las relaciones con los padres. Otros estudios obtienen resultados similares, ya que señalan fuertes correlaciones entre esta variable de personalidad y el uso de drogas, similares a las que se establecen entre éste y las relaciones paternas o la influencia de los compañeros (Luengo, A. Otero-López, J. M. Romero 1996). Y la excitabilidad emocional y la depresión, en el caso de grupos de adolescentes asociales.

En cuanto a las investigaciones que se han centrado en todas o alguna de las dimensiones de la búsqueda de sensaciones, destacan los estudios de (Luengo, Otero López, Romero y Gómez, 1996), que encontraron que esta variable correlacionaba con el consumo de drogas legales e ilegales, tanto en la escala total como en las subescalas de desinhibición y búsqueda de experiencias, siendo la correlación mayor en ambos sexos en la subescala de desinhibición. Teniendo en cuenta las etapas de adicción a las drogas, los resultados mostraron como la desinhibición influía en el inicio del consumo y en el aumento de la dosis y la búsqueda de experiencias en la escalada en el uso/abuso de drogas legales al consumo de drogas ilegales. En resumen, la búsqueda de sensaciones aparecía asociada, no solamente con uso de sustancias en un momento dado, sino con la progresión o escalada de dicho consumo a otro tipo de sustancias más peligrosas. Más recientemente, así, los autores mencionados, (Luengo, Otero, Romero y Gómez 1996). Analizando las distintas subescalas del concepto, hallaron que los sujetos que nunca habían consumido drogas mostraban puntuaciones significativamente menores en la subescala de búsqueda de emoción y aventuras y en la subescala de susceptibilidad al aburrimiento que los sujetos que habían consumido alguna vez sustancias ilegales. Por otra parte, los sujetos que nunca habían consumido puntuaban significativamente menos en la subescala de nuevas experiencias y desinhibición en comparación con el grupo de sujetos que habían consumido alguna vez drogas legales. En el estudio de (Graña y Muñoz-Rivas 2000), el modelo que mostró ser el mejor predictor del uso de drogas legales, fue el conformado por la presencia de comportamientos antisociales, la desinhibición, la sinceridad y la búsqueda de excitación como facetas de la búsqueda de sensaciones. No obstante, ninguna otra dimensión de la búsqueda de sensaciones resultó significativa en la predicción de drogas médicas o ilegales. De hecho, mayores puntuaciones en las dimensiones de búsqueda de excitación y sinceridad se mostraron como factores de protección para el consumo de drogas legales.

En conclusión, tras el análisis de las investigaciones más relevantes en este tema, se puede afirmar que la búsqueda de sensaciones, entendida como rasgo de personalidad previo, puede ser un factor de riesgo importante para un posterior uso/abuso de drogas en poblaciones adolescentes, bien sea considerada como constructo total o en alguna de sus dimensiones, de la misma forma que lo son otro tipo de variables de carácter familiar o contextual.

3.13 Personalidad antisocial: problemas de conductas tempranos y Persistentes

Los estudios de la personalidad antisocial parten del supuesto de que cuando aparecen frecuentes conductas antisociales serias, variadas y frecuentes en la infancia, lo más probable es que persistan en la edad adulta (Mirón, Godás y Rodríguez 1997). y que favorezcan el desarrollo posterior de otro tipo de comportamientos de riesgo más peligrosos, como es el uso/abuso de drogas. Por ejemplo, (Whiteman y Cohen, 1990), encontraron que los niños irritables, que se pueden distraer fácilmente, rabiets y peleas frecuentes con sus hermanos e implicados en el desarrollo de conductas predelinquentes, eran más proclives al uso de drogas en la adolescencia que aquellos que no exhibían tales conductas. La presencia de este tipo de comportamientos a una edad temprana nos va permitir predecir en la edad adulta, tanto la edad de inicio como la frecuencia del consumo de sustancias (Miguélez y Arévalo, 1997). Además, el abuso de drogas parece hacerse más probable si la conducta antisocial persiste y se vuelve más variada en la adolescencia temprana incluyendo peleas y mal comportamiento en la escuela.

Desde esta área de investigación se ratifica también la influencia diferencial que distintos tipos de conductas antisociales tienen en el uso de drogas. Concretamente, la presencia de conductas agresivas y antisociales en la infancia parece predecir el uso/abuso de drogas posterior

Se ha encontrado que la agresividad en niños entre los 5 y los 7 años puede ser un potente predictor de la conducta antisocial posterior que incluye la frecuencia de uso de drogas en la adolescencia, los problemas de drogas en la edad adulta y la delincuencia en la etapa adolescente concluyeron que la agresividad per se es un factor predictivo a la hora de desarrollar problemas posteriores relacionados con el consumo de alcohol. Por su lado, (Martínez y cols. 1996), indican que la agresividad temprana, sobre todo si se da en niños tímidos, es uno de los factores que muestran una asociación más fuerte con el uso posterior de drogas. Estudios recientes con adolescentes españoles han encontrado que una mayor presencia de conductas desviadas de las normas de

comportamiento social típicas de la edad es un potente predictor del consumo de drogas Mirón, (Godás y Rodríguez 1997).

Finalmente, hay que subrayar que variables como la hiperactividad y los desórdenes por déficit de atención parecen incrementar el riesgo de la delincuencia cuando se combinan con problemas de conducta, incluyendo la agresión en todas sus formas. La relación entre ambas variables parece darse en varios sentidos. Por un lado, se ha encontrado entre sujetos diagnosticados de hiperactividad en la infancia una alta prevalencia de trastornos de abuso de sustancias en la adolescencia tardía, así como la emisión de conductas delincuentes y un consumo más prematuro, más depresión y más ansiedad

Además, parece que aquellos que cumplen los criterios comienzan antes a consumir drogas, consumen de forma más severa, y antes de empezar el uso de drogas, tienen una imagen más negativa de sí mismos También se han encontrado resultados que avalan la idea de que la presencia de este síndrome pone en riesgo de consumir más tabaco y más tempranamente a los hermanos de quienes lo padecen.

Por otro lado, también encontraron relaciones, de tal manera que, la mitad de los adolescentes de su muestra de estudio que estaban en tratamiento por abuso de drogas, cumplían los criterios del desorden por déficit de atención e hiperactividad.

A la vista de los resultados, parece que variables como la personalidad antisocial o los problemas de conducta tempranos y persistentes que continúan en la etapa adolescente, así como la realización de conductas antisociales o, al menos, en contra de las normas establecidas en los primeros años de la adolescencia, vengan éstas precedidas o no de conductas agresivas previas en la infancia, predicen un mayor consumo de drogas, aunque serán necesarios más estudios longitudinales para determinar qué tipo de drogas se ven más influenciadas por este tipo de conductas.

3.14 Factores de Socialización

El proceso de socialización, basado en la Teoría del aprendizaje, parte del supuesto básico de que la adquisición de conductas y valores está determinada, en gran medida, por una matriz de relaciones sociales en la que el individuo se enclava y que es crucial para considerar de forma simultánea a varios miembros de esa red. En este caso, el uso de drogas es una de las muchas conductas que resultan de una interacción entre las propias características individuales del joven y las influencias alternativas de diversos grupos sociales. Así, los grupos significativos para el sujeto: la familia y el grupo de iguales, influyen en su conducta mediante dos procesos fundamentales:

El modelado. Es un proceso directo mediante el cual el individuo lleva a cabo sus propias conductas, mediante la observación y/o replicación de la conducta de los demás o mediante la adaptación de dichas conductas a su forma de vida. De esta manera, sus comportamientos se encuentran influenciados y modulados por los comportamientos de los demás, situación que se ve favorecida si el modelo posee prestigio y poder y/o si mantiene una relación afectiva con el sujeto o éste así lo considera. Así, por ejemplo, es más probable que el joven se inicie en el uso de marihuana si sus padres o amigos la consumen que si lo hacen personas de su entorno con las que no existan lazos de identificación personales y afectivos relevantes.

3.15 El reforzamiento social.

Es un proceso de acción más indirecta, en el que los adolescentes responden a lo que los padres y los compañeros definen como conductas y valores apropiados en relación con determinados aspectos, favoreciendo el desarrollo de lazos interpersonales en los que tanto los valores y actitudes como las conductas son componentes esenciales.

A continuación, se pasa a analizar de forma más detallada aquellas variables que dentro de este campo se han considerado más relevantes y que pueden ser entendidas como posibles condiciones de riesgo para el uso de drogas.

3.16 Factores relacionados con la influencia del grupo de iguales

El grupo de iguales es considerado como uno de los determinantes fundamentales del desarrollo del adolescente (García-Pinedo, 1993). Los amigos, los compañeros crean normas de conducta que se mantienen a través de ciertos mecanismos, proporcionando información directa e indirecta sobre los comportamientos apropiados en situaciones distintas a las del hogar. Ofrecen un soporte para experimentar y resolver problemas de socialización, mientras el adolescente pasa de la influencia familiar a la vida adulta. Todas las teorías de la adolescencia identifican este período como aquél en que las fuerzas sociales y biológicas alientan al joven hacia la formación de una identidad independiente de los padres y a fomentar estrechos lazos de unión con los amigos. En este sentido, la interacción con los amigos parece guiar la socialización adolescente. Así, la amistad en la adolescencia se ha utilizado repetidamente como variable explicativa del comportamiento juvenil en muchos estudios, tanto de carácter social como psicológico, señalando la influencia determinante de los iguales en la conducta del adolescente.

Si tenemos en cuenta el uso de drogas, también son muchos los estudios que en este campo señalan que, durante la adolescencia, la asociación con iguales que

consumen drogas es un potente predictor del consumo de las mismas fundamentalmente por dos motivos: (a) refleja el efecto del modelado del grupo y (b) refleja la disponibilidad de drogas por parte de esos modelos. En este mismo sentido y vinculando esta relación con el proceso de transición hacia el uso de drogas, la evidencia sugiere que la influencia de los amigos es mayor y más relevante a la hora de iniciar el uso ilícito de drogas, es decir, en las etapas iniciales de implicación con las mismas; No obstante, algunos estudios también han encontrado que los adolescentes que tienen amigos consumidores evolucionan más rápidamente en el consumo de drogas a lo largo del tiempo que los adolescentes que no los tienen.

En el polo opuesto, algunos estudios han encontrado que relacionarse con amigos que muestran claras normas en contra de las drogas y que no consumen es un potente factor de protección para el uso de sustancias, siendo este factor más significativo que la influencia de la familia (cohesión familiar o castigo parental), de la escuela (valores escolares) o de los valores prosociales.

La influencia del grupo de iguales en el consumo de drogas del adolescente se encuentra mediada, según las investigaciones, por dos factores principales: las relaciones de apego e intimidad del joven con respecto al resto de los miembros del grupo y el tipo de droga consumida por los mismos.

Respecto a la primera variable, se ha postulado la idea de que la intimidad establecida con los compañeros tiene una especial relevancia a la hora de determinar el consumo de alcohol en la adolescencia. Este hecho se confirma al detectarse que el ámbito de influencia recíproca entre el consumo de alcohol del joven y el de sus iguales se circunscribe a los amigos más íntimos, mientras que un ambiente social más amplio constituido por compañeros más lejanos no tiene efecto alguno en el mayor o menor uso de la sustancia (Otero, Mirón y Luengo 1989), corroboraron estos resultados afirmando que, en todos los estudios realizados, a la hora de explicar el consumo del adolescente, las variables afectivas como el apego a la familia y a los amigos habían obtenido un papel muy relevante.

En cuanto a la segunda variable, los estudios muestran que la influencia del grupo de iguales varía según el tipo de sustancia de consumo y el grado de implicación en el mismo. Autores como (Otero & Mirón y Luengo, 1994), indican que los amigos son especialmente importantes en el caso de consumo de marihuana y en el caso del alcohol, una vez ha comenzado el consumo, la imitación de los iguales es la forma dominante de influencia social favoreciendo, a su vez, la selección por parte del

adolescente de aquellas compañías que refuerzan sus normas y conductas recién establecidas.

En conclusión, los estudios citados sugieren que pueden existir varios vínculos entre el rechazo por parte de los iguales y el posterior uso de drogas. De esta manera, es posible que la timidez, producida por el aislamiento de un niño por parte de sus compañeros, llegue a protegerle contra el uso de drogas al eliminar una fuente de influencia importante para el consumo como es el uso de drogas por parte de los iguales. Por el contrario, la agresividad puede estar asociada con la aceptación por otros más agresivos y quizás cercanos a la delincuencia que pueden favorecer el uso de drogas, aunque para algunos niños pueda ser el resultado de su exclusión por parte de los compañeros. Para confirmar esta idea, (García-Pinedo 1993), sugirió que los niños rechazados creaban amistades con otros niños en la misma situación durante años en la pre adolescencia y estos grupos de amistad solían convertirse en delincuentes en la adolescencia. (García & Pinedo 1993). Distinguen entre ambos sexos a la hora de establecer el grado de importancia de ambos polos, de tal manera que encuentran que en el grupo de chicas existen más consumidoras de alcohol, tabaco, marihuana y otras drogas, que presentan conductas de evitación y aislamiento y, sin embargo, entre los chicos consumidores son más frecuentes las conductas agresivas o negativas hacia sus compañeros desde una edad más temprana. Además sin diferencia entre ambos sexos, encuentran que, cuanto más acusado es el grado de consumo, mayores son los problemas con los compañeros (existe más rechazo) y más negativa es su percepción del colegio. Por todo lo expuesto, se resalta la necesidad de llevar a cabo más estudios longitudinales de cara a poder confirmar una relación directa entre el rechazo de los amigos y el posterior consumo de drogas.

3.17 Abandono escolar

La relación entre abandono escolar y consumo de drogas debe entenderse como un proceso interactivo en el que los abandonos incrementan el riesgo de abuso de drogas y éste, a su vez, pone al joven en una situación de mayor riesgo para abandonar la escuela, el instituto o la universidad (García-Pinelo, 1993), encontraron que el uso previo de tabaco, marihuana u otras drogas ilegales a cualquier edad aumentaba significativamente la probabilidad de abandono escolar en ambos sexos y que, además, aquellos chicos que abandonaban la escuela tenían una probabilidad mucho mayor de abusar de las drogas en un futuro próximo. Además, señalaron que cuanto más joven se daba el inicio en el consumo (alcohol, marihuana y otras drogas ilegales, en el caso de

los hombres y tabaco y marihuana en el de las mujeres), más aumentaba la probabilidad de abandonar la escolaridad sin llegar a obtener la correspondiente titulación. Por otro lado, el hecho de abandonar la escuela se presenta como un importante factor de riesgo para el consumo de drogas posterior (Thornberry y cols., 1995). Por su parte, (Elliot y cols. 1985), sugirieron que cuando un adolescente ve frustradas sus aspiraciones académicas por la imposición de límites a sus oportunidades educacionales, está en situación de riesgo para el consumo de drogas ilegales.

CAPÍTULO 4. PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO

4.1 Enfoques Psicosociales

Las aproximaciones psicosociales son más complejas que los enfoques tradicionales y dirigen sus actuaciones a los factores psicológicos y sociales que median en el uso de drogas. Concretamente, sus estrategias van encaminadas al entrenamiento de las habilidades de afrontamiento de los jóvenes, con el fin de que puedan resistir las influencias y las presiones sociales hacia el uso de drogas. Dentro de este enfoque se distinguen dos grandes tipos de programas: aquellos que tienen como objetivo el fomento de habilidades de afrontamiento específicas para el consumo y aquellos que llevan a cabo un entrenamiento en habilidades generales de manejo cotidiano (Bejarano 1998).

Los enfoques psicosociales tienen una serie de diferencias con respecto a los planteamientos tradicionales mencionados: primero, se basan en una comprensión más amplia y completa de las causas del abuso de sustancias entre los adolescentes; segundo, se sustentan en teorías reconocidas sobre la conducta humana (ej. teoría del aprendizaje social); tercero, utilizan técnicas cuya eficacia ha sido probada empíricamente; cuarto, los estudios de evaluación muestran un mayor rigor metodológico y se utilizan diseños de investigación más útiles. Por todo ello, este tipo de enfoques supone un gran avance hacia una prevención eficaz al superar muchos de los condicionantes de los planteamientos anteriores.

Revisando la literatura existente sobre prevención psicosocial, se observa que la mayoría de los programas se encuentran orientados al consumo de tabaco. Ello es debido a que en nuestras sociedades es la droga más comúnmente extendida, además de suponer uno de los primeros pasos en el fenómeno de escalada que explica la posterior implicación en otro tipo de sustancias adictivas. No obstante, investigaciones más recientes se han centrado, también, en analizar el impacto de este tipo de intervenciones en la prevención del consumo de alcohol y otras drogas.

A continuación, se expondrán con más detalle las distintas estrategias y programas preventivos que se han elaborado desde el enfoque psicosocial, analizando sus características más importantes y, sobre todo, la eficacia de los mismos según el análisis que diversos estudios de evaluación han llevado a cabo.

4.2 Inoculación psicológica

Esta aproximación se basa en el concepto de inoculación psicológica que es análogo al utilizado en el modelo médico de prevención de enfermedades, que inocular un germen para hacer al organismo inmune al mismo. Adaptando el análogo psicológico de "virus" (presiones sociales favorables al consumo), la forma de prevenir la "infección" es exponer al individuo a dosis débiles de estos "virus" para facilitar el desarrollo de "anticuerpos" eficaces (habilidades para resistir las presiones hacia el inicio y mantenimiento de conductas no saludables).

Evans y su equipo son los que más ampliamente han desarrollado este tipo de programas que, desde los años 70, se ha aplicado con distintos grados de éxito (Evans, R. I. 1989). Estos autores señalan que, en la infancia, se dan tres formas principales de presión para fumar: La presión paterna, la de los compañeros y la de los mensajes coercitivos de los medios de comunicación. Así, defienden la idea de que, al exponer gradualmente a los niños a situaciones sociales donde puede haber presión hacia el consumo, se facilitará la práctica de estrategias de afrontamiento que les van a ser útiles en el futuro cuando se enfrenten, de hecho, a compañeros que les coaccionen para que empiecen a fumar. Estos programas no se centran en convencer a los niños para que no fumen, sino que pretende, a través de la repetición de ejercicios tales como el role-playing, que desarrollen habilidades lo suficientemente potentes como para poder resistir a las presiones externas hacia el consumo.

El autor ha introducido variaciones en los procedimientos que establecieron Evans y sus colaboradores con el objetivo de descubrir qué componentes se muestran más relevantes a la hora de aumentar la eficacia de este tipo de programas. Salvando las diferencias que puedan existir entre los procedimientos que elaboran los distintos grupos de investigación, todos ellos defienden dos objetivos comunes:

Aumentar la conciencia de los estudiantes sobre las diversas influencias sociales hacia el consumo de tabaco y otras drogas, y enseñar habilidades específicas de resistencia a las presiones sociales.

4.3 Habilidades de resistencia a la influencia social

Este enfoque está basado en la teoría del aprendizaje social (Bandura, 1977) que, como ya se ha comentado, considera que el uso de drogas es una conducta que se adquiere, inicia y refuerza socialmente por el uso de drogas por parte de las personas cercanas al joven. A través de los tres tipos de influencias:

familiares, del grupo de iguales y de los medios de comunicación, el adolescente aprende y configura sus propias percepciones sobre lo que es una conducta aceptada, normal o deseable. Por tanto, esta propuesta se centra en tratar la presión social hacia el consumo, uno de los factores de riesgo que se ha mostrado más relevante en el inicio y el mantenimiento del abuso de drogas adolescente y juvenil, a través del entrenamiento en habilidades de resistencia a dicha influencia.

Este tipo de programas, que han tenido su mayor difusión a partir de los años 80, se aplica generalmente en el medio escolar donde los profesores entrenan a los estudiantes a identificar y resistir las influencias sociales hacia el uso de drogas y, en la mayor parte de los casos, a superar las dificultades y el estrés anticipatorio asociados al proceso de resistencia a tales influencias (Botvin, 1986). Para ello se sirven de diversas técnicas como instrucciones, modelado y role-playing.

Algunos de los programas que se llevan a cabo desde esta orientación introducen una serie de variantes en sus objetivos y estrategias que pueden aumentar la efectividad de los mismos: a) En primer lugar, el objetivo de algunos programas ha sido promover en los jóvenes normas negativas frente al uso de drogas. Así, el uso de drogas es considerado como una conducta socialmente inaceptable, se identifican las consecuencias a corto plazo del mismo y se provee de evidencia suficiente de que el consumo de drogas no es tan amplio entre los compañeros como los niños piensan y, por último, se fomentan los compromisos públicos para mantenerse libres de drogas.

b) En segundo lugar, se han utilizado distintas técnicas como: (a) el entrenamiento en solución de problemas y la toma de decisiones; (b) habilidades para el fomento del autocontrol, la autoeficacia y la comunicación interpersonal; (c) estrategias de afrontamiento adaptativas para suavizar el estrés y la ansiedad y, (d) habilidades asertivas generales (Botvin, 1986;).

Al respecto destacan por un lado, el programa de entrenamiento en habilidades como el desarrollado por Botvin que combinó, tanto elementos del entrenamiento en resistencia a la influencia social como el entrenamiento en habilidades de competencia social; por otro lado, se plantea que las estrategias de resistencia en el aula se combinaron con programas en los medios de comunicación y estrategias de implicación de los padres en intervenciones más

globales con el fin de cambiar las normas con respecto al uso de drogas e incrementar la capacidad general de resistencia de los adolescentes.

c) En tercer lugar, se han introducido variaciones en la persona que dirige dichas intervenciones. Si bien normalmente, las sesiones son llevadas a cabo por el profesor, son muchos los programas que han sido dirigidos por estudiantes entrenados consiguiendo, en estos casos, mayores reducciones en el uso de drogas de los compañeros. El autor plantea que esta diferencia en los resultados puede deberse a dos motivos fundamentales: por un lado, una mayor fidelidad en la implementación del programa por parte de los líderes de cada clase, dando lugar a una adquisición mayor de habilidades en los estudiantes; por otro lado, el hecho de que los líderes puedan llegar a estimular más poderosamente que los profesores las normas de clase opuestas al uso de drogas.

Los estudios de evaluación muestran distintos grados de efectividad de este tipo de intervenciones dependiendo de la sustancia a la que nos estemos refiriendo. En el caso del consumo de tabaco, por ejemplo, se han observado reducciones significativas en la prevalencia del mismo después del entrenamiento en comparación con los controles. No obstante, en el caso de otras sustancias, los resultados no son tan concluyentes. Así, en el caso del alcohol o la marihuana, aunque muchos autores han defendido que es posible hablar de efectos similares en la prevención o en la demora en el inicio del consumo de las mismas, otros no han encontrado efecto alguno de este tipo de programas en el caso de sustancias distintas al tabaco.

Por último, cabe señalar que la mayor parte de estas intervenciones no se han centrado de forma específica en los grupos de riesgo para el abuso de drogas y, además, existen pocos estudios de evaluación sobre sus efectos en este grupo concreto de la población. Aun así, algunos datos revelan que estos programas reducen el consumo de tabaco entre estudiantes con padres y amigos que fuman (Botvin y Wills, 1993) y, cuando se ha estudiado el efecto de este tipo de intervenciones preventivas en grupos con características demográficas especiales (ej., deprivación económica, pertenencia a barrios pobres con alta tasa de delincuencia), se han obtenido resultados muy prometedores (Schinke, Bebel, Orlandi y Botvin, 1988; Schinke y cols., 1988; Botvin y cols., 1989).

4.4 Programas de entrenamiento en habilidades sociales y personales (generales)

En contraste con aquellos programas que proponen un entrenamiento específico en habilidades de resistencia, se han llevado a cabo intervenciones preventivas centradas

en el aprendizaje y entrenamiento de una amplia variedad de habilidades generales (habilidades sociales y de manejo personal) para afrontar sucesos de la vida cotidiana (Botvin y Wills, 1993). Desde esta perspectiva, el abuso de sustancias es considerado como una conducta funcional socialmente adquirida, resultado de la interacción entre factores sociales y personales. Es decir, la conducta de uso de drogas, al igual que otras conductas, se aprende a través de procesos como el modelado y el reforzamiento social que, a su vez, están influidos por factores personales como las cogniciones, las actitudes y las creencias. Todas estas aproximaciones coinciden en considerar la conducta de abuso de drogas como un déficit de habilidades de afrontamiento generales de los consumidores potenciales.

Un aspecto fundamental de estos programas es el énfasis que ponen en el aprendizaje de una amplia gama de habilidades personales y sociales en una gran variedad de situaciones que pueden estar más o menos vinculadas con el uso de sustancias. De esta manera, se incluyen componentes y estrategias generales como: solución de problemas generales y habilidades de toma de decisiones (ej., tormenta de ideas, toma de decisiones); (b) las habilidades cognitivas generales para resistir la influencia de los otros y la de los medios de comunicación (ej., identificación de campañas de publicidad persuasivas, formulación de contra-argumentos); (c) las habilidades para el fomento del autocontrol y la autoestima (ej., auto instrucciones, auto refuerzo, principios de cambio personal); (d) las estrategias de afrontamiento adaptativas para aliviar el estrés y la ansiedad a través del uso de habilidades cognitivas o técnicas de relajación conductual; (e) las habilidades interpersonales generales (ej., inicio de interacciones sociales, hacer cumplidos, habilidades conversacionales) y, (f) las habilidades asertivas generales (ej., realizar peticiones, decir "no", expresar sentimientos y opiniones) (Macia 1984) (Donaldson, Graham y Hansen, 1994). En cualquier caso, este tipo de programas se realiza dentro del ambiente escolar y combinan técnicas como las demostraciones en vivo, el ensayo conductual, las auto instrucciones, el modelado, el refuerzo contingente, el feedback y una práctica intensiva de las habilidades aprendidas a través de tareas para casa.

4.5 Programa de entrenamiento en habilidades vitales

Este programa, denominado "Life Skills Training" (LST) (entrenamiento en habilidades de la vida), fue desarrollado por Botvin y su equipo (1985, 1990). Su objetivo es enseñar a los adolescentes habilidades para resistir las influencias sociales

para consumir drogas, así como habilidades generales de automanejo y habilidades interpersonales. Parte del planteamiento de que un método eficaz para disminuir considerablemente el consumo de estas sustancias entre la población adolescente consiste en el desarrollo de habilidades de afrontamiento social, tales como la transferencia de información y el fomento de capacidades más directamente relacionadas con la resistencia a las influencias sociales hacia el fumar, el beber o el uso de drogas.

1) Habilidades personales de automanejo. El material se dirige a: a) favorecer el desarrollo de la toma de decisiones y de la solución de problemas; b) enseñar habilidades que permitan la identificación, análisis, interpretación y resistencia de las influencias que proceden de los medios de comunicación; c) proporcionar a los estudiantes habilidades de autocontrol para afrontar la ansiedad y la ira/frustración; d) facilitar a los estudiantes los principios básicos que rigen el cambio de la conducta personal y la auto mejora.

2) Habilidades sociales. Incluye: a) habilidades de comunicación; b) habilidades sociales generales; c) habilidades que hacen referencia a las relaciones chico/chica; d) habilidades asertivas tanto verbales como no verbales.

3) Información y habilidades relacionadas con las drogas. Se incluye material sobre: a) consecuencias a corto y largo plazo del consumo de drogas; b) conocimientos acerca de los niveles reales de consumo, tanto entre los adolescentes como entre los adultos; c) información que refleja la decreciente aceptabilidad social de la conducta de fumar y el uso de drogas; d) ejercicios para mostrar los efectos fisiológicos inmediatos de la conducta de fumar; e) material referente a las presiones ejercidas por los medios de comunicación; f) técnicas utilizadas en publicidad para promover el consumo de drogas; g) técnicas para resistir la presión ejercida por los iguales.

En la aplicación de este programa se utilizan técnicas como: instrucciones, demostraciones, ensayos comportamentales, retroalimentación, reforzamiento social y prácticas extensivas en forma de tareas comportamentales para casa (Botvin, 1995)

Desde el desarrollo del programa LST en 1979, los autores han realizado una serie de estudios de evaluación dirigidos a probar su eficacia. Así, desde el primer estudio piloto para evaluar la efectividad de este programa en la reducción del consumo de tabaco, se han llevado a cabo otras evaluaciones para probar la eficacia de la aplicación: a) llevada a cabo por los iguales b) dependiendo de la formación de los profesores que lo imparten c) en la prevención del consumo de alcohol. Botvin y cols.

(1997) d) en la reducción del consumo de marihuana cuando el programa lo imparte un grupo de iguales de mayor edad e) considerando todas las variables y sustancias a largo plazo. En general, todos los estudios han mostrado que este programa puede reducir considerablemente, tanto el consumo de tabaco, como el de alcohol y marihuana. Asimismo, se registran cambios significativos en los conocimientos y actitudes relacionados con el consumo de estas sustancias y modificaciones importantes en la asertividad, la ansiedad social y la autoestima de los adolescentes entrenados.

4.6 Programa de entrenamiento en habilidades sociales y asertividad.

El programa STAR (Students Taught Awareness and Resistance), basado fundamentalmente en el modelo de competencia social del abuso de drogas, ha sido dirigido por Pentz y su equipo (1986, 1989). Desde esta propuesta, se considera que el consumo de sustancias en la adolescencia temprana es el resultado de influencias sociales y escasas habilidades sociales y asertivas con las que resistir la presión social al mismo. Así pues, se considera que aquellos jóvenes con baja competencia social podrían tener una probabilidad mayor de usar drogas como forma de afrontamiento de la ansiedad social, al contar con menos recursos para resistir la presión social hacia el consumo. El modelo se sustenta en los resultados de investigaciones que muestran fuertes correlaciones entre el uso de drogas en los jóvenes y: (a) el consumo por parte de los padres y compañeros; (b) variables cognitivas como la baja autoeficacia; (c) problemas de conducta como el fracaso escolar, la delincuencia o la agresividad; (d) el estrés y, (e) un apoyo social pobre por parte de los adultos.

El programa se organiza, de forma genérica, desde una orientación cognitivo conductual y, más específicamente, desde el entrenamiento en asertividad y autoeficacia general, como medio para incrementar la competencia social de los estudiantes. Tiene cinco componentes centrales: programa escolar, de los medios de comunicación, de padres, órgano coordinador y gestor de iniciativas locales y política sanitaria local. El programa consta de 10 sesiones impartidas por dos profesores entrenados, un asistente y varios estudiantes elegidos por sus compañeros y entrenados para dirigir grupos y de una duración de 55 minutos por sesión. Primero, los estudiantes aprenden conceptos clave y practican la identificación de situaciones de presión. Después, observan demostraciones de técnicas simples para resistir la presión que llevan a cabo los modelos. Finalmente, practican las habilidades de afrontamiento y las aplican a varias situaciones para generalizar el aprendizaje. Las 10 lecciones que contiene este programa incluyen: 1) introducción; 2) conocimiento de las consecuencias del consumo y del no

consumo de drogas; 3) aprendizaje de aquellos aspectos más relevantes de las sustancias adictivas; 4) aprender a decir "no"; 5) resistir la presión de los compañeros; 6) potenciar el cambio positivo al no consumo; 7) identificar las influencias de los anuncios publicitarios; 8) diseño de eslóganes anti-droga; 9) identificación de las influencias de los adultos y, 10) proyección de videos con modelos competentes. Asimismo, existen un manual y un libro de trabajo para cada estudiante y para sus padres, proyectos comunitarios y asistencia técnica.

Ha sido ampliamente evaluado, tanto por evaluadores externos como internos y todos los estudios comparan los efectos del programa con un grupo control. Las investigaciones demuestran su eficacia en: a) retrasar o reducir el consumo de drogas en los jóvenes de edad escolar, b) cambiar las actitudes hacia el alcohol y otras drogas, c) estimular la participación de los padres que se hacen más conscientes de las actividades de prevención en la comunidad, consideran su participación importante y hablan con sus hijos sobre drogas, d) estimular estilos de vida libres de drogas en la comunidad (Pentz y cols., 1989) b. Es importante asimismo señalar que, según los autores, la efectividad de estas estrategias es mayor si se introducen antes de los períodos de transición escolar.

4.7 Programa de entrenamiento en habilidades cognitivo-conductuales

La propuesta inicial de este programa fue realizada por (Schinke y Gilchrist 1984) que, basándose en la teoría del aprendizaje social, consideran el abuso de drogas como un problema de conducta. Parten de la idea de que aquellos jóvenes que aprenden sistemáticamente las habilidades necesarias para un óptimo manejo cotidiano, desarrollan metas positivas y evitan riesgos innecesarios. Por todo ello, desde una aproximación cognitivo-conductual, los autores pretenden proporcionar a los adolescentes las habilidades sociales necesarias para manejar los problemas de la vida diaria, anticipar y prevenir problemas futuros y optimizar, tanto su salud mental como su funcionamiento social, su situación económica y su bienestar físico. Las estrategias que se utilizan fundamentalmente son: la toma de decisiones, la solución de problemas y la comunicación interpersonal en diversas y variadas situaciones sociales. El programa consta de 8 sesiones de 60 minutos de duración que incluyen: (a) información relevante y adecuada sobre el consumo; (b) el aprendizaje de estrategias de resolución de problemas para el manejo de un amplio rango de situaciones conflictivas; (c) el aprendizaje de técnicas específicas para promover el control personal; (d) el aprendizaje de técnicas de relajación y habilidades de afrontamiento para resistir el estrés, la ansiedad y la presión y, (e) el entrenamiento en asertividad, modelado y feedback,

utilizando refuerzo contingente y tareas para casa para favorecer la generalización de las destrezas aprendidas.

Los estudios de evaluación de este tipo de programas muestran, en general, la efectividad de las aproximaciones que se valen de técnicas cognitivo-conductuales en la prevención del uso de drogas dando lugar, no sólo al cambio comportamental de los jóvenes sino, también, a la modificación de sus actitudes, creencias e intenciones con respecto al mismo.

PARTE 2. PLAN DE ESTRATEGIAS PREVENTIVAS

PLAN DE ACCIÓN ESTRATEGIAS PREVENTIVAS

Para (Rodríguez 2005). “Un plan que prioriza las iniciativas más importantes para cumplir con ciertos objetivos y metas”. De esta manera según el objetivo específico diseñadas como estrategias de prevención de los resultados del diagnóstico. De esta manera un plan de acción se constituye como una especie de guía que brinda un marco o una estructura a la hora de llevar a cabo un proyecto, en este sentido el plan de acción enfocado en promover la prevención del consumo de drogas en jóvenes adolescentes de séptimo grado del colegio Santiago Pérez de Zipaquirá. De este modo a continuación se presenta el plan de acción.

OBJETIVO GENERAL:

Que el sujeto tenga un conocimiento más profundo y se valore más positivamente

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Que sea conveniente que el pensar sobre sí mismo de determinada manera les hace sentir y comportarse de determinada forma.
- que piense que valorarse de forma positiva obtendrá mejores consecuencias.
- Que sepa que el alta autoestima les dota la mayor seguridad en la vida, lo que le puede ayudar a hacer frente a situaciones problemáticas como drogodependencia.

CAPITULO 6

TEMA AUTOCONCEPTO- AUTOESTIMA

El hecho de que este tema haya sido incluido en el plan de estrategias preventivas se debe fundamentalmente a que la constitución de la persona evoluciona a lo largo de los años cristalizando en la adolescencia, etapa sobre la que vamos a trabajar. Creemos fundamental que este tema sea trabajado no solo por el hecho de poder constituir un factor de protección en el consumo de drogas (lo que sabremos después de aplicar las estrategias preventivas sino porque va a influir en todas las áreas de la vida del sujeto.

Según, (Barriga 1987) Autoconcepto y autoestima son dos términos diferentes pero estrechamente relacionados. El Autoconcepto (AC) es el conjunto de ideas y elementos que una persona tiene para describirse a sí mismo, y la Autoestima (AE) la

autoevaluación de esa descripción (combinación de la información objetiva y la evaluación subjetiva de dicha información).

La formación del AC y la AE está determinada por varios factores: la opinión de los demás: los padres (en las primeras fases de la vida a través de pautas de castigo y recompensa a las acciones del niño) y los amigos u otras personas importantes (en una fase posterior de la vida); la autoobservación de las consecuencias que nuestra conducta tiene para los demás; factores demográficos (sexo, raza y clase social).

Ambos están compuestos por múltiples facetas, organizadas jerárquicamente en un conjunto de percepciones y valoraciones que van a determinar como la persona percibe los distintos aspectos de su personalidad. La AE está basada en las experiencias que el individuo tiene a lo largo de su vida y de su esquema de valores. En este sentido cuando encontramos una discrepancia entre lo que el sujeto cree que es y lo que le gustaría ser, ésta puede estar basada además de en un AC negativo en unos valores o expectativas desmedidos o irreales.

En la adolescencia cobra especial importancia la autovaloración de los aspectos físicos, ya que sobre ella el individuo asentará, construirá y desarrollará los nuevos pilares de su identidad.

La modificación de ambos debe darse en la línea de mejorarlos para que el individuo pueda adaptarse mejor al medio y pueda crear unas valoraciones adaptables a los constantes cambios del medio, aprendiendo de sus errores para mantener su AE alta, a pesar de los contratiempos que la vida les depare.

SESION 1.

6.5 MEJORA DEL AUTOCONCEPTO

OBJETIVOS DE LA SESION:

Según algunos estudios realizados se identificó al Autoconcepto como un factor de protección en el consumo de drogas.

Dados estos resultados, se decide desarrollar esta sesión para aumentar el conocimiento de las cualidades personales, es decir, para mejorar el Autoconcepto de los estudiantes del grado 7º, incidiendo en que éste sea positivo.

La sesión se comienza (actividad 1) pidiendo a los estudiantes que se describan a sí mismos. Para ayudarles en esta tarea, se les facilitan una serie de características personales en un continuo de cualidades positivas en un extremo y cualidades negativas en el otro. Los estudiantes deben situarse en este continuo según ellos crean que son.

Con ello obtenemos la opinión actual que tienen los estudiantes sobre sí mismos, es decir, la línea base sobre la que se trabajará para delimitar errores de pensamiento u opiniones infundadas.

Mediante la actividad 2 **¿Cómo pensaría, me sentiría y que haría si...?** Se elaborará un listado de pensamientos negativos que luego van a ser modificados en la tercera fase de la sesión. A su vez, se comparan las implicaciones de las valoraciones personales negativas con respecto a las valoraciones positivas.

En una segunda fase de la sesión se pretende describir el problema a los estudiantes para lo que el investigador (psicólogo) les explicara el término Autoconcepto, como se forma, como puede afectar a nuestros sentimientos y comportamientos y cuáles son los objetivos de esta sesión (actividad 3).

En la tercera fase o búsqueda de alternativas (actividad 4), se tratarán de encontrar alternativas a los pensamientos negativos generados en la actividad 2. Se buscarán pensamientos más positivos, que no supongan una generalización a todas las áreas de su vida, que no impliquen comparaciones con otras personas, etc. De nuevo se analizarán los sentimientos y consecuencias que podría tener para ellos el pensar de esta forma más positiva y se comparan con los del ejercicio 2.

Se termina la sesión con una puesta en común para ayudar a la generalización de lo aprendido a otras situaciones y de la vida cotidiana.

ACTIVIDADES:

1. Actividad 1: **Descripción de uno mismo:** los estudiantes deben definirse a sí mismos tal y como ellos se ven, situándose en un continuo de adjetivos positivos y negativos.
2. Actividad 2: **¿Cómo pensaría, me sentiría y qué pasaría si.....?:** los estudiantes se imaginan que son torpes, no atractivos físicamente, buenos estudiantes, creativos y originales. Se anotan pensamientos, sentimientos y consecuencias asociados en cada caso.
3. Actividad 3: **Definición de Autoconcepto:** variables que lo determinan y cómo se forma.

4. Actividad 4: **Búsqueda de alternativas:** se buscan pensamientos positivos alternativos a los negativos existentes. Se evalúa como cambian los sentimientos y consecuencias.

5. Actividad 5: **Generalización:** El profesional investigador realiza una serie de preguntas a la clase para fomentar la generalización de lo aprendido a otras áreas de la vida de los estudiantes.

6.6 MATERIAL:

- Hoja 1.1.1. ¿Cómo soy yo?
- Hoja 1.1.2. ¿Cómo pensaría, me sentiría y qué pasaría si.....?
- Hoja 1.1.3. Descripción de
- Hoja 1.1.4. Ejemplos de tipos de pensamientos positivos.
- Hoja 1.1.5. Pensar en positivo
- Lápices y bolígrafos.

INDICACIONES PARA DESARROLLO DE LA SESIÓN

ACTIVIDAD 1:

Identificar y analizar la opinión que tienen los estudiantes de sí mismos. Partimos de la base de que la mayoría de las veces tenemos una opinión acerca de nosotros mismos que está basada más en sentimientos, en intuiciones, que en evidencias reales que se dan a través de nuestro comportamiento en situaciones de la vida diaria.

El investigador les indica que van a hacer un ejercicio en el que van a describirse a sí mismos. Que les van a poner una serie de adjetivos que están en un continuo con un extremo positivo y otro negativo y que deben situarse en dicho continuo en base a lo que piensan que son.

Les dirige a la hoja 1.1.1. en la que indica que la respuesta debe ser espontánea y que tienen cinco minutos para completarla. (Antes de empezar el investigador debe asegurarse que los estudiantes han entendido bien el ejercicio, ya que de ello va a depender todo el desarrollo de la sesión).

(HOJA 1.1.1. ¿CÓMO SOY YO?

1. Inteligente _ _ _ _ _ Ignorante
2. Torpe _ _ _ _ _ Habilidadoso
3. Físicamente no atractivo _ _ _ _ _ Físicamente atractivo
4. Creativo y original _ _ _ _ _ No creativo ni original
5. Buen estudiante _ _ _ _ _ Mal estudiante.
6. Me gusta estar con la gente _ _ _ _ _ No me gusta estar con la gente
7. Preocupado por los demás _ _ _ _ _ No preocupado por los demás
8. Alegre _ _ _ _ _ Triste

Fuente: consumo de drogas en adolescentes: diseño y desarrollo de un programa preventivo.

6.8 ACTIVIDAD 2:

El investigador debe dar las siguientes instrucciones:

“Como ven todos tenemos una opinión personal acerca de nuestras cualidades positivas y negativas. Muy bien. Pero ahora me gustaría que hiciéramos una prueba.

Vallan a la hoja 1.1.2. Independientemente de cómo se ha valorado en el ejercicio anterior, se ponen en la situación de que se consideren torpes y poco atractivos físicamente. Anoten qué piensan, cómo se sentirían y como se comportarían en cada uno de los casos”.

Se les dejará unos 5 minutos para hacer esta actividad.

	PENSARÍA	ME SENTIRIA	ME COMPORTARIA
SI FUERA TORPE			
SI NO FUERA ATRACTIVO FISICAMENTE			

(Hoja 1.1.2. ¿Cómo pensaría, me sentiría y qué pasaría si.....?)

Cuando los estudiantes hayan completado el cuadro, se les pide que, independientemente de lo hecho con anterioridad, se pongan en la situación de que se considerasen creativos y originales y buenos estudiantes y anoten en el segundo cuadro de la hoja 1.1.2. Qué pensarían, cómo se sentirían y qué tipo de comportamiento tendrían en cada caso.

Se le puede poner como ejemplo:

“Por ejemplo: si una persona se considerase alegre, podría pensar: “la vida es maravillosa, a la gente le gusta la gente alegre, mis amig@s se divierten conmigo porque estoy siempre content@,...”; se sentiría bien consigo mism@ y con los demás, y se comportaría con naturalidad, haría lo que le apeteciese en cada momento porque le daría igual la opinión de los demás,...”

	PENSARÍA	ME SENTIRIA	ME COMPORTARIA
SI FUERA CREATIVO Y ORIGINAL			
SI FUERA BUEN ESTUDIANTE			

(Hoja 1.1.2. ¿Cómo pensaría, me sentiría y qué pasaría si.....?)

Cuando los estudiantes hayan finalizado, se les pide que miren ambos cuadros y comparen las respuestas de las dos primeras situaciones con las dos segundas.

A continuación el especialista pregunta:

“¿Qué han visto?” “¿Hay alguna diferencia en los pensamientos, o en os sentimientos o en la forma de comportarse cuando te consideras negativamente y cuando lo haces positivamente?”

Se les puede pedir a los estudiantes que pongan algún ejemplo

de los pensamientos en un caso y en otro, de los sentimientos o de los comportamientos para que todos sean conscientes de las diferencias.

ACTIVIDAD 3:

A continuación se les pregunta:

¿Qué piensan que estamos intentando conseguir con este ejercicio?

¿Qué están aprendiendo acerca de cómo se describe cada uno?

Se intenta dirigir a los estudiantes hacia el tema de la actividad, concluyendo que lo que estamos midiendo es el Autoconcepto. El investigador proporciona una breve explicación a los estudiantes basándose en lo siguiente: [La hoja 1.1.3. se entregará a los estudiantes al final de la sesión con el fin de que reflexione sobre la misma.

“AUTO-CONCEPTO Es el conjunto de conocimientos, ideas e imágenes acerca de cómo somos, de nuestras cualidades y defectos, de cómo pensamos, nos sentimos y nos comportamos.

Se darán cuenta que en menor o mayor medida todos tenemos una Opinión de nosotros mismos. Todos somos capaces de definirnos en distintos aspectos o áreas de nuestra vida.

Por otro lado, también hay que tener en cuenta que en base a como nos definamos a nosotros mismos vamos a poder tener un Autoconcepto positivo y un Autoconcepto negativo. Seguro el Autoconcepto positivo: es cuando tenemos un buen conocimiento de nosotros mismos y además nos vemos de forma positiva (el nº de cualidades positivas que tenemos es mayor que el nº de defectos); el Autoconcepto negativo: es cuando tenemos un buen conocimiento pero nos vemos de forma negativa (El nº de defectos supera al de cualidades positivas).

La forma de pensar sobre nuestra forma de ser afecta a como nos sentimos, Asimismo nuestra forma de pensar y de sentir determina como nos comportemos y las consecuencias de todo ello en nuestra vida.

Por último un aspecto que me gustaría señalar es la variedad de dimensiones en las que podemos evaluarnos, y que la mayoría de las veces nos vamos a ver positivamente en unas áreas de nuestra vida y negativamente en otras. Solamente a través de la toma de conciencia de cómo somos y de nuestras cualidades positivas y negativas, podremos detectar lo que no nos gusta de nosotros mismos y buscar formas para mejorarlo”.

6.10 ACTIVIDAD 4:

El investigador plantea el siguiente y último paso de la sesión que consiste en la búsqueda de alternativas:

“Como hemos visto tener un buen conocimiento de nosotros mismos es lo que va a ayudarnos a intentar ser mejores y a vivir de una manera más plena haciendo uso de nuestras mejores cualidades y recursos para ayudarnos a conseguir nuestras metas y al mismo tiempo, para evitar caer en conductas que no deseamos pero que por una falta de conocimiento de nuestros recursos llevamos a cabo (situaciones delictivas, consumo de drogas, etc...)”.

“Ahora vamos a intentar modificar los pensamientos negativos que podemos tener acerca de nosotros mismos y encontrar otros alternativos más positivos que nos impulsen al cambio. En la hoja 1.1.4. hay un listado de ejemplos de pensamientos positivos que les puede ayudar a encontrar pensamientos más positivos”.

(Hoja .1.4. Ejemplo de tipos de pensamientos positivos).

Ejemplo de tipos de pensamientos positivos

- Aquellos que nos hacen recordar éxitos pasados en situaciones similares (Ej. mis amigos me han llamado para salir la semana pasada aunque yo me considere triste).
- Aquellos que quitan importancia a la situación (Ej: estar triste no es tan malo como ser un estúpido).
- Aquellos que no son pensamientos absolutistas de todo o nada (Ej: no estoy siempre triste, a veces estoy alegre).
- Aquellos que se centran en ese aspecto específico y no supone una generalización a otras áreas de nuestra vida (Ej: soy triste, pero o soy un aburrido por eso).
- Aquellos que en vez de basarse en sentimientos se basan en conductas realizadas (Ej: no es que sea triste, sino que no salí ese día porque me dijeron que suspendí un examen y se me quitaron las ganas).
- Aquellos que facilitan el cambio o mejora personal (Ej: intentaré estar más alegre porque de ese modo me sentiré mejor).

Fuente: una alternativa de prevención escolar de la droga

“Ahora vamos a retomar la hoja 1.1.2. y vamos a copiar los pensamientos negativos de considerarnos torpes y no atractivos físicamente en la hoja 1.1.5. Después y anotan el mayor nº posible de pensamientos alternativos posibles, para lo que se puede fijar en los ejemplos de la hoja 1.1.4. (Se les puede decir a los estudiantes que de momento dejen las columnas de sentimientos y comportamientos). Posteriormente, mediante la práctica cada estudiante deberá determinar los que le ayudan más en su caso.

(Hoja 1.5. Pensar en positivo)

PENSAMIENTOS NEGATIVOS HOJA 1.1.2.	¿QUÉ PODRÍA PENSAR? (PENSAMIENTOS POSITIVOS ALTERNATIVOS)	¿CÓMO ME SENTIRÍA?	CONSECUENCIAS ¿CÓMO COMPORTARÍA? ME

[Las hojas 1.1.4. y 1.1.5. se les pueden entregar a la vez]

Los estudiantes tendrán 5 minutos para realizar el ejercicio.

Entonces se les pregunta:

¿Cómo te sentirías si pensaras así?

¿Cuáles serían las consecuencias de pensar y sentirse así? ¿Cómo te comportarías?

Los estudiantes deben anotar sus respuestas en la hoja de ejercicios.

Una vez completado el cuadro, se hace una discusión entre todos los del grupo. Cada estudiante pone un ejemplo de un pensamiento positivo y se hace un listado en la pizarra, eliminando los que no sean claros o válidos.

ACTIVIDAD 5:

Para ayudar a la generalización de lo aprendido en la sesión el investigador realiza las siguientes preguntas:

¿En qué otros aspectos de tí mismo podrías utilizar lo aprendido en esta sesión?

¿Qué conseguirías cambiando otros aspectos de ti mismo que no te gustan?

¿En qué medida te puede ayudar tu autoconcepto en situaciones de estrés y presión social...(drogas...)?

TAREAS PARA CASA:

- Se anima a los estudiantes a retomar las valoraciones que hicieron al principio de la sesión en la hoja 1.1.1. y que, centrándose en las valoraciones negativas, sigan los pasos que se han seguido en la sesión, para mejorar su AC. Si no se han valorado negativamente en ninguno ellos, pueden elegir cualquier otra dimensión de su personalidad en la que no se valoren positivamente. En la hoja 1.1.6. Pueden ir rellenando los pasos. Se recuerdan los pasos:

- Anotar lo que piensan de ellos mismos en ese aspecto.
- Anotar lo que piensan, cómo se sienten y las consecuencias de pensar así.
- Hacer un listado de pensamientos alternativos más positivos.
- Ver cómo se sentirían y qué harían teniendo estos pensamientos. Sería útil que lo practicasen en distintas situaciones, cuando lo necesiten.

HOJA 1.1.1. ¿CÓMO SOY YO?

Instrucciones: con este ejercicio queremos averiguar cómo te ves a ti mismo, qué opinión tienes acerca de tu forma de ser y comportarte. Para ello sitúate en esta escala, marcando una cruz, tan cerca del adjetivo como identificado te sientas con él. Ej. Si te consideras muy inteligente marcas la cruz cerca de la palabra inteligente, si te consideras ignorante, marcas la cruz cerca de la palabra ignorante. No pienses demasiado la respuesta, sé espontáneo, céntrate en tu opinión personal y sobre todo sé sincero.

1. Inteligente _ _ _ _ _ Ignorante
2. Torpe _ _ _ _ _ Habilidadoso
3. Físicamente no atractivo _ _ _ _ _ Físicamente atractivo
4. Creativo y original _ _ _ _ _ No creativo ni original

5. Buen estudiante _ _ _ _ _ Mal estudiante.
6. Me gusta estar con la gente _ _ _ _ _ No me gusta estar con la gente
7. Pero cupado por los demás _ _ _ _ _ No preocupado por los demás
8. Alegre _ _ _ _ _ Triste

6.13 HOJA 1.1.2. ¿CÓMO PENSARÍA, ME SENTIRÍA Y QUÉ PASARÍA SI...?

Instrucciones: imagínate que eres lo que se indica en el cuadro, es decir, torpe y no atractivo físicamente y anota que pensarías acerca de ti mismo, cómo te sentirías al pensar de esa manera y cómo te comportarías (qué cosas harías, qué cosas dejarías de hacer, cual sería tu comportamiento con los amigos,...).

SI FUERA.... PENSARÍA ME SENTIRÍA ME COMPORTARÍA

TORPE

(ASPECTO NEGATIVO)

NO ATRACTIVO FISICAMENTE

(ASPECTO NEGATIVO)

Instrucciones: imagínate que eres lo que se indica en el siguiente cuadro, es decir, creativ@ y original y buen/a estudiante y anota que pensarías acerca de ti mismo, cómo te sentirías al pensar de esa manera y cómo te comportarías.

SI FUERA.... PENSARÍA ME SENTIRÍA ME COMPORTARÍA

CREATIVO Y ORIGINAL

(ASPECTO POSITIVO)

BUEN ESTUDIANTE

(ASPECTO POSITIVO)

6.14 HOJA 1.1.3. DESCRIPCIÓN DE.....

AUTO-CONCEPTO: "es el conjunto de conocimientos, ideas e imágenes acerca de cómo somos, de nuestras cualidades y defectos, de cómo pensamos, nos sentimos y nos comportamos".

En menor o mayor medida todos tenemos una opinión de nosotros mismos. Todos somos capaces de definirnos en distintos aspectos o áreas de nuestra vida.

Por otro lado, también hay que tener en cuenta que en base a como nos definamos a nosotros mismos vamos a poder tener un Autoconcepto positivo y un Autoconcepto negativo.

Autoconcepto positivo: cuando tenemos un buen conocimiento de nosotros mismos y además nos vemos de forma positiva.

Autoconcepto negativo: cuando tenemos un buen conocimiento pero nos vemos de forma negativa (el nº de defectos supera al de cualidades positivas).

La forma de pensar sobre nuestra forma de ser afecta a como nos sentimos, Asimismo nuestra forma de pensar y de sentir determina como nos comportemos y las consecuencias de todo ello en nuestra vida.

Por último, hay que tener en cuenta la variedad de dimensiones en las que podemos evaluarnos, y que la mayoría de las veces nos vamos a ver positivamente en unas áreas de nuestra vida y negativamente en otras. Solamente a través de la toma de conciencia de cómo somos y de nuestras cualidades positivas y negativas, podremos detectar lo que no nos gusta de nosotros mismos y buscar formas para mejorarlo.

6.15 HOJA 1.1.4. EJEMPLOS DE TIPOS DE PENSAMIENTOS POSITIVOS.

- Aquellos que nos hacen recordar éxitos pasados en situaciones similares (Ej.: mis amigos me han llamado para salir la semana pasada aunque yo me considere triste).
- Aquellos que quitan importancia a la situación (Ej.: estar triste no es tan malo como ser un estúpido).
- Aquellos que no son pensamientos absolutistas de todo o nada (Ej.: no estoy siempre triste, a veces estoy alegre).
- Aquellos que se centran en ese aspecto específico y no suponen una generalización a otras áreas de nuestra vida (Ej.: tengo un carácter tristón, pero no por eso soy aburrido).
- Aquellos que en vez de basarse en sentimientos se basan en conductas realizadas (Ej.: no es que sea triste, sino que no salí ese día porque me dijeron que suspendí un examen y se me quitaron las ganas).
- Aquellos que facilitan el cambio o mejora personal (Ej.: intentaré estar más alegre porque de ese modo me sentiré mejor).

HOJA 1.1.5. PENSAR EN POSITIVO.

Instrucciones: anotar los pensamientos negativos de la hoja 1.1.2. (las valoraciones de los dos primeros aspectos) y pensar en al menos 3 pensamientos positivos alternativos para cada uno de los pensamientos negativos. Tened en cuenta los ejemplos de la hoja 1.1.4. Esperad a las instrucciones del investigador antes de cumplimentar las otras dos columnas (sentimientos y consecuencias).

6.16 PENSAMIENTOS NEGATIVOS

HOJA 1.1.2.

¿QUE PODRÍA PENSAR?

(PENSAMIENTOS POSITIVOS
ALTERNATIVOS)

¿CÓMO ME SENTIRÍA? ¿CÓMO ME COMPORTARÍA?

HOJA 1.1.6. TAREAS PARA CASA.

Instrucciones: has visto los pasos que hemos seguido en la sesión para cambiar los pensamientos negativos acerca de uno mismo. Ahora intenta hacer lo mismo con un aspecto negativo de tu personalidad (puedes coger algún aspecto de la hoja 1.1.1. en el que te hayas valorado negativamente o cualquier otro). Te recordamos los pasos: anota una frase que describa algún aspecto negativo de ti mismo y luego escribe lo que piensas de ti en ese aspecto, cómo te hace sentir y qué consecuencias tiene para ti pensar así. Después haz un listado de pensamientos alternativos más positivos y cómo te sientes y qué puedes hacer teniendo esos pensamientos.

Descripción de uno de mis defectos:

Qué pienso _____

Cómo me siento _____

Consecuencias _____

Pensamientos positivos alternativos

¿Cómo me siento pensando más positivamente?

¿Cómo me comporto pensando de esta forma más positiva?

PROGRAMA ESCOLAR: TEMA AUTOCONCEPTO-AUTOESTIMA 321
SESION 2.

6.17 MEJORA DE LA AUTOESTIMA

OBJETIVOS DE LA SESION:

- Profundizar en el significado e implicaciones de la Autoestima.
- Aumentar el control que podemos ejercer sobre la Autoestima a través de la identificación de los factores que conllevan una Autoestima positiva y una Autoestima negativa.
- Evaluar sentimientos y consecuencias de tener una baja Autoestima.
- Ver las ventajas que tiene una alta Autoestima.
- Mejorar la A a través del cambio de los pensamientos negativos sobre uno mismo.

6.18 PROCEDIMIENTO Y CONTENIDOS:

En la pasada sesión se trabajó el Autoconcepto; ser conscientes de cómo somos y porqué somos así es un aspecto fundamental para poder cambiar hacia hábitos mejores. Como ya se comentó, el Autoconcepto determina en cierta medida la Autoestima: valorarse a uno mismo, aceptarse y ser capaz de defender sus propios

principios (afirmación); tener confianza en uno mismo es una condición necesaria para poder aceptar también a los demás.

La Autoestima se muestra como un factor de riesgo para el consumo de drogas legales o ilegales, y médicas. Por ello se incluye esta sesión que pasa por los siguientes pasos:

En un primer ejercicio los estudiantes indicarán cómo les valorarían los demás, como se valora él y como le gustaría ser en unas determinadas dimensiones personales y escolares. Mediante la comparación de estas descripciones, analizaremos un aspecto de la Autoestima que es la valoración de los otros y veremos la discrepancia entre cómo cree que es y cómo le gustaría ser. Esta evaluación nos va a servir de base para enseñar a los estudiantes cómo se forma la Autoestima y qué factores la determinan.

El siguiente paso consiste en ponerse en la situación ficticia en que se sintieran valorados negativamente por los demás en dos de esas dimensiones y valorados positivamente en otras dos. Se tendrán en cuenta pensamientos, sentimientos y Conductas así como las consecuencias que tiene para ellos el sentirse evaluado por los demás de esa manera. A través del análisis de estos componentes se verán las diferencias que en los sentimientos y conductas posteriores tiene el sentirse valorado negativa o positivamente.

En una segunda fase de la sesión, el profesor guiará a los estudiantes hasta la definición de Autoestima y se evaluarán las razones por las que nos equivocamos en nuestras valoraciones. También se verán los errores de pensamiento que pueden conllevar una baja Autoestima.

A través de la evaluación de los componentes de una situación, en la tercera fase de la sesión, se aportarán estrategias para tener una alta autoestima y defenderse de las críticas. El último paso será realizar una serie de preguntas a la clase para fomentar la generalización de lo aprendido.

6.19 ACTIVIDADES:

- Actividad 1: ¿Quién soy yo?. Ejercicio donde los estudiantes deben anotar que creen que piensan los demás de él, como se valora él y como le gustaría ser en unas determinadas dimensiones personales y escolares.

- Actividad 2: situación ficticia en la que los estudiantes se sienten valorados negativamente en dos aspectos y positivamente en otros dos. Se exponen sentimientos y consecuencias de los pensamientos que se dan en cada caso.
- Actividad 3: análisis de las diferencias entre sentirse valorado negativamente y sentirse valorado positivamente.
- Actividad 4: descripción de Autoestima, componentes y variables que lo determinan.
- Actividad 5: se presenta una situación y los estudiantes deben anotar pensamientos, sentimientos y conductas así como consecuencias de pensar así.
- Actividad 6: Análisis de los componentes de la situación de la actividad 5. Se analizan y elabora una lista de pensamientos a modificar.
- Actividad 7: se buscan alternativas a los pensamientos de la actividad 6.
- Actividad 8: ejercicio de relación autoestima-drogas - Actividad 9: generalización.
[Esta actividad se llevará a cabo si sobra tiempo]

6.20 MATERIAL:

- Hoja 1.2.1. ¿Quién soy yo?.
- Hoja 1.2.2. Ficción.
- Hoja 1.2.3. Descripción de
- Hoja 1.2.4. Situación.
- Hoja 1.2.5. Cuadro de alternativas. Cuadro de situación.
- Hoja 1.2.6. Tareas para casa.

DESARROLLO DE LA SESION:

ACTIVIDAD 1:

El profesor reparte a los estudiantes la hoja 1.2.1. y explica cómo deben rellenarla:

- “En la hoja 1.2.1. hay tres apartados en los que tenéis que escribir: lo que cada uno creé que piensan los demás acerca de en esas áreas, cómo se ven ustedes mismos y cómo os gustaría ser. Las valoraciones deben oscilar entre 1 y 10, siendo 1 la mínima puntuación y 10 la máxima.

(Hoja 1.2.1. ¿Quién soy yo?)

COMO ME VEN LOS DEMAS EN:

• Colegio:

- Capacidad de trabajo _____
- Rendimiento académico _____
- Buena relación con profesores _____
- Cooperación y participación en actividades escolares _____

• Personal:

- Seguro de sí mismo _____
- Abierto, comunicativo _____
- Divertido _____
- Alguien en quien se puede confiar _____

PUNTUACIÓN: _____

COMO ME VEO YO EN

• Colegio:

- Capacidad de trabajo _____
- Rendimiento académico _____
- Buena relación con profesores _____
- Cooperación y participación en actividades escolares _____

• Personal:

- Seguro de sí mismo _____
- Abierto, comunicativo _____
- Divertido _____
- Alguien en quien se puede confiar _____

PUNTUACIÓN: _____

Al final los estudiantes sumarán cada subescala para que vean las diferencias entre los distintos tipos de valoraciones.

ACTIVIDAD 2:

El investigador pide a los estudiantes que se pongan en la situación ficticia en que fueran valorados negativamente por los demás en dos áreas y positivamente en otras dos, según se refleja en su hoja 1.2.2. Anotar cómo se sentirían en cada caso y cuáles serían las consecuencias de cara a su forma de comportarse.

ASPECTOS	ME SENTIRA	ME COMPORTARIA
PERSONALES		
ME SENTIRÍA ME COMPORTARÍA “LOS DEMÁS		
“LOS DEMÁS PIENSAN DE MI QUE SOY UN CARADURO/A		
“LOS DEMÁS PIENSAN DE MI QUE SOY DIVERTIDO/A”		
“LOS DEMÁS PIENSAN DE MI QUE SOY GENEROSO/A”		

ACTIVIDAD 3:

Puesta en común de la actividad 2. El asesor pregunta a la clase:

¿Qué sentirías si piensas que estas siendo valorados negativamente por los demás?

¿Qué consecuencias crees que tendrían estas valoraciones negativas para cada uno de ustedes?

Lo mismo se preguntará en los casos en los que sean valorados positivamente, para que los adolescentes vean la diferencia entre ambas situaciones. Los estudiantes pueden dar varios ejemplos. No se trata de profundizar en el tema ni de hacer un listado completo de pensamientos, sentimientos y conductas, sino de que vayan entendiendo las relaciones entre los distintos componentes y que entiendan los mecanismos de la Autoestima.

6.3 ACTIVIDAD 4:

La siguiente fase, una vez identificados los componentes de la Autoestima, consiste en describir este concepto en mayor profundidad.

[La entrega de la hoja 1.2.3. donde aparece la explicación de la autoestima se hará cuando sea necesaria para la siguiente actividad]

El asesor plantea a los estudiantes las siguientes preguntas:

¿Para qué crees que hacemos este ejercicio?

¿Qué crees que es lo que estamos midiendo?

¿Qué autoestima has aprendido con este ejercicio?

Se les irá guiando hasta llegar a la conclusión de que lo que acaban de valorar es su AE: juicio personal que hacemos de nosotros mismos, la valoración personal que procede de los sentimientos acerca de los que somos. La AE está determinada por la opinión de los demás (cómo creemos que nos ven los demás, si creemos que les gustamos o no) y por la nuestra propia. Por otro lado, está influenciada por la discrepancia entre la valoración personal y el ideal a conseguir.

Una buena Autoestima estará constituida por una visión saludable de uno mismo, una aceptación realista de nuestros defectos, sin tomar una postura excesivamente crítica. No quiere decir que nos sintamos perfectos, pero sí que estamos satisfechos con nuestras capacidades. Sin embargo, una persona que tiene una baja Autoestima no estará orgullosa de sí misma, sólo verá aspectos negativos en su forma de ser y no tendrá motivación para mejorar, ya que piensa que no vale la pena. Cuantas más áreas estén afectadas (social, académica, familiar, etc.) en esta valoración negativa, más negativa será su Autoestima y menores sus posibilidades de intentar mejorar. El

cómo nos queramos a nosotros mismos también estará influido por la importancia que le demos al área donde nos vemos poco o nada capacitados”.

Se plantea la cuestión: ¿Por qué nos equivocamos en nuestras valoraciones?

Respuestas: los demás no nos dan signos de lo que piensan de nosotros, no tenemos evidencia suficiente o nos guiamos de sentimientos más que de comportamientos que realizamos, entre otros. Esta valoración acerca de nosotros mismos en el grupo, determinará como nos sentimos, como pensamos y como actuamos en sociedad.

- **Si nos sentimos valorados negativamente:**

- Nos sentiremos mal
- Perderemos la confianza en nosotros mismos
- No nos esforzaremos para mejorar

(Incluir lo que haya salido en las contestaciones de los estudiantes)

- Si nos sentimos valorados positivamente:

- Nos sentiremos más seguros de nosotros mismos
- Mejorarán nuestras relaciones interpersonales
- Nos sentiremos más satisfechos
- Nos sentiremos más capacitados para cumplir nuestras metas
- Defenderemos nuestras ideas en el grupo
- Podremos ayudar a los demás y sentirnos bien por ello.

(Incluir lo que haya salido en las contestaciones de los estudiantes)

Todos estarían de acuerdo si dijéramos que necesitamos ser elogiados pero también necesitamos recibir críticas que nos ayuden a mejorar. Si nos creemos perfectos, bien por un exceso de elogios por parte de nuestros parientes y amigos más allegados, o por una falta de autocrítica, nunca intentaremos mejorar ni sacar lo mejor de nosotros mismos.

Pensar que no podemos agradar a todo el mundo, podemos cambiar de opinión cuando reconozcamos que estamos equivocados, tenemos derecho a cometer errores y tenemos derecho a intentar mejorar. Nuestros amigos y seres queridos reconocen vuestros defectos y aun así nos aceptan, al igual que nosotros los aceptamos a ellos aún reconociendo sus aspectos negativos.

Cuando existe una gran discrepancia entre lo que creemos que somos y lo que nos gustaría ser, se puede intentar modificar cualquiera de los dos polos. Ser más realista en nuestras metas y no pretender ser perfectos; por otro lado, practicar ejercicios de cambios de pensamientos a otros más positivos como haremos a continuación.

6.24 ACTIVIDAD 5:

Una vez que hemos identificado los componentes de la Autoestima y sabemos en lo que consiste (descripción), estamos preparados para realizar el siguiente ejercicio:

El asesor (psicólogo) reparte la hoja 1.2.4. Pide que alguien lea la situación escrita en alto.

(Hoja 1.2.4. Situación.)

Reyes y Yolanda son dos buenas amigas, salen juntas al cine y al parque, tienen muchos amigos en común y mucha confianza entre ellas. Yolanda es un poco posesiva y no le gusta que Reyes se vaya con otras amigas, sin que salga con ella.

Reyes se apunta a unas clases de inglés y allí conoce a María, con quien enseguida congenia. Un día, después de clase se quedan a tomar algo y se lo pasan genial. Empieza a salir más a menudo con María y a salir menos con Yolanda.

Yolanda ofrece a Reyes ir al cine una tarde, pero a Reyes le apetecen más los planes que ha hecho con María: ir a ver una feria de cerámica y bisutería que ponen en el centro de su localidad. Reyes pone una excusa a Yolanda para no ir, pero no le habla de su relación con María porque sabe que es muy posesiva.

Esa tarde Yolanda pasa cerca de la feria y ve a Reyes y María juntas. Parece que se lo están pasando bien. Yolanda se acerca a ellas y le dice a Reyes:

- Yolanda: ¿no decías que tenías que quedarte en casa con tu hermano pequeño?.

- Reyes: bueno, al final no tuve que quedarme.

- Yolanda: ya.. ¿Por qué no vamos todas al cine?. Todavía nos daría tiempo.

- Reyes: la verdad es que ya no quiero volver a salir contigo. Me lo paso mejor con María, es mucho más divertida que tú, y tiene unas ideas geniales. Adiós. Reyes y María se alejan de ella.

Se realizan las siguientes preguntas, que los estudiantes deben rellenar en la tabla:

¿Qué crees que pensará Yolanda?

¿Cómo debe sentirse Yolanda?

¿Qué hará probablemente después?

ACTIVIDAD 6.

Se pondrán en común los elementos que los estudiantes han encontrado y se analizarán, dejando los negativos claramente delimitados para realizar el siguiente ejercicio.

6.25 ACTIVIDAD 7.

Con el siguiente ejercicio, se tratarán de buscar otros pensamientos que nos ayuden a proteger nuestra Autoestima y que fomenten la mejora personal

El asesor reparte la hoja 1.2.5. y solicita a los estudiantes que busquen otras formas de pensar alternativas a la de Yolanda para ver qué podría pasar. Se fomenta la lluvia de ideas para que salgan cuántos más pensamientos mejor. [Se pueden buscar pensamientos que incluyan, por ejemplo: qué le diría a un amigo suyo en una situación similar, o que piensas que te dirían tus padres o alguien en quien tú confíes] Una vez que los chicos/as hayan terminado se vuelve a evaluar la situación:

¿Cómo se sentiría Yolanda pensando así?

¿Qué haría posiblemente a continuación?

¿Cuáles serían las consecuencias?

ACTIVIDAD 9.

[Esta actividad se llevará a cabo en caso de que sobre tiempo en clase]

Es viernes por la tarde.

Ejercicio de generalización en el que el psicólogo hace a la clase las siguientes preguntas:

“¿En qué otras situaciones podrás ser valorados negativamente por los demás?”

“¿Qué conseguirías buscando pensamientos positivos alternativos?”

“¿Alguien notaría ese cambio en tu conducta?”

“Si aprendes a mejorar tu AE y a modificar tus pensamientos, ¿cómo podría afectar al consumo de drogas?”

6.26 TAREAS PARA CASA:

Se recuerda a los estudiantes que tienen que hacer una actividad en casa. Dicha actividad se puede leer con ellos para que pregunten las posibles dudas. La hoja 1.2.6.es la siguiente:

A lo largo de la semana probablemente se te presenten situaciones en las cuales tu autoestima esté en riesgo de ser amenazada (por comentarios de tus amig@s, de tus padres, conductas que veas en la TV,...) En ese momento procura poner en práctica el tipo de pensamientos alternativos que hemos visto y rellena a continuación (o lo antes que puedas) el siguiente cuadro *:

SITUACIÓN	PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS	SENTIMIENTOS	CONDUCTAS QUE LLEVAS A CABO

* Puede ser que en aquel momento no pusieras en práctica los pensamientos alternativos. Entonces, escribe en una hoja lo que pensaste, sentiste y cómo te comportaste en aquel momento, y a continuación rellena el cuadro de cómo hubiera sido si hubieras puesto en marcha lo aprendido en esta sesión.

6.27 HOJA 1.2.1. ¿CÓMO SOY YO?

Instrucciones: anota como crees que te ven los demás, como te ves a ti mismo y por último como te gustaría ser en las siguientes áreas. Puntúa de 1 a 10, siendo 1 la puntuación mínima y 10 la máxima. Sé sincero, no estamos tratando de juzgar a nadie. Tienes unos 5 minutos para realizar esta prueba.

COMO ME VEN LOS DEMAS EN:

- Colegio:
- Capacidad de trabajo _____
- Rendimiento académico _____
- Buena relación con profesores _____
- Cooperación y participación en actividades escolares _____
- Personal:

- Seguro de sí mismo _____
- Abierto, comunicativo _____
- Divertido _____
- Alguien en quien se puede confiar _____

PUNTUACIÓN: _____

6.28 COMO ME VEO EN:

- Colegio:
- Capacidad de trabajo _____
- Rendimiento académico _____
- Buena relación con profesores _____
- Cooperación y participación en actividades escolares _____
- Personal:
- Seguro de sí mismo _____
- Abierto, comunicativo _____
- Divertido _____
- Alguien en quien se puede confiar _____

6.29 PUNTUACIÓN: _____

COMO ME GUSTARÍA SER EN:

- Colegio:
- Capacidad de trabajo _____
- Rendimiento académico _____
- Buena relación con profesores _____
- Cooperación y participación en actividades escolares _____
- Personal:
- Seguro de sí mismo _____
- Abierto, comunicativo _____
- Divertido _____
- Alguien en quien se puede confiar _____

PUNTUACIÓN: _____

HOJA 1.2.2. FICCIÓN.

Instrucciones: Ponte en la situación ficticia de que fueras valorado negativamente por los demás en dos áreas y positivamente en otras dos, según se refleja en el cuadro. Anota cómo te sentirías en cada caso y cuáles serían las consecuencias de cara a tu forma de comportarte.

ASPECTOS PERSONALES ME SENTIRÍA ME COMPORTARÍA

“LOS DEMÁS PIENSAN DE
MI QUE SOY ABURRIDO/A”

“LOS DEMÁS PIENSAN DE
MI QUE SOY UN/A

CARADURA”

“LOS DEMÁS PIENSAN DE
MI QUE SOY

DIVERTIDO/A”

“LOS DEMÁS PIENSAN DE
MI QUE SOY

GENEROSO/A”

6.30 HOJA 1.2.3. DEFINICIÓN DE.....

Lo que estamos tratando de ver es qué es la Autoestima:

DEFINICIÓN:

“Es el juicio personal que hacemos de nosotros mismos, nuestra valoración personal que procede de los pensamientos acerca de lo que somos. La AE está determinada por la opinión de los demás (cómo creemos que nos ven los demás, si creemos que les gustamos o no) y por la nuestra propia. Por otro lado, está influenciada por la discrepancia entre nuestra valoración personal y nuestro ideal a conseguir.

Una buena Autoestima estará constituida por una visión saludable de uno mismo, una aceptación realista de nuestros defectos, sin tomar una postura excesivamente crítica. No quiere decir que nos sintamos perfectos, pero sí que estamos satisfechos con nuestras capacidades. Sin embargo, una persona que tiene una baja Autoestima no estará orgullosa de sí misma, sólo verá aspectos negativos en su forma de ser y no tendrá motivación para mejorar, ya que piensa que no vale la pena. Cuanto más áreas estén afectadas (social, académica, familiar, etc.) en esta valoración negativa,

más negativa será su Autoestima y menores sus posibilidades de intentar mejorar. El cómo nos queramos a nosotros mismos también estará influido por la importancia que le demos al área donde nos vemos poco o nada capacitados”.

- Si nos sentimos valorados negativamente:

- Nos sentiremos mal
- Perderemos la confianza en nosotros mismos
- No nos esforzaremos para mejorar

- Si nos sentimos valorados positivamente:

- Nos sentiremos más seguros de nosotros mismos
- Mejorarán nuestras relaciones interpersonales
- Nos sentiremos más satisfechos
- Nos sentiremos más capacitados para cumplir nuestras metas
- Defenderemos nuestras ideas en el grupo
- Podremos ayudar a los demás y sentirnos bien por ello.

Todos necesitamos ser elogiados pero también necesitamos recibir críticas que nos ayuden a mejorar. Si nos creemos perfectos, nunca intentaremos mejorar ni sacar lo mejor de nosotros mismos.

No podemos agradar a todo el mundo, podemos cambiar de opinión cuando reconozcamos que estamos equivocados, tenemos derecho a cometer errores y tenemos derecho a intentar mejorar. Nuestros amigos y seres queridos reconocen vuestros defectos y aun así os aceptan, al igual que nosotros los aceptamos a ellos aun reconociendo sus aspectos negativos.

6.31 HOJA 1.2.4. SITUACIÓN.

Instrucciones: lee la siguiente situación y luego contesta a las preguntas que aparecen a continuación, siguiendo las indicaciones del asesor.

INTRODUCCIÓN AL TEMA: CONDUCTA ANTISOCIAL

PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN

La justificación a este módulo está presente en los múltiples estudios que corroboran que la conducta antisocial es un precedente y consecuente común en el consumo de drogas.

Según, (García 2003) Por conducta antisocial se entiende a una amplia gama de actividades tales como conductas agresivas, hurtos, vandalismo, piromanía, mentira, absentismo escolar y huidas de casa; todas estas conductas infringen reglas y expectativas sociales importantes, y muchas de ellas reflejan acciones contra el entorno, incluyendo a personas y propiedades.

Los sujetos antisociales se caracterizan por falta de autocontrol, fracaso para regular su conducta y su tendencia a actuar de forma impulsiva. Carecen de habilidades de solución de problemas adecuados así como de ver consecuencias a largo plazo. En estos sujetos se encuentra además una falta de capacidad de fantasear, lo que puede ser causa de que busquen en el ambiente estimulación mediante las conductas antisociales. Tienen un locus de control externo, por lo que al llevar a cabo este tipo de conductas no se sienten responsables.

En este plan de estrategias se centra en las siguientes dimensiones de la conducta antisocial: agresión, conducta contra normas y vandalismo por haber resultado significativas en los grupos de edad con los que se van a trabajar. Se desarrollarán varias sesiones en las que se analizarán los desencadenantes de estas dimensiones, sus consecuencias, y de cara a la prevención, se plantearán alternativas a estas conductas antisociales.

En toda conducta agresiva se distingue unos elementos claramente premeditados de los elementos impulsivos que no tienen en cuenta las consecuencias de la acción. En muchas ocasiones la conducta agresiva se ve recompensada con un aumento de status, lo que refuerza la conducta y la hace más probable en un futuro.

Según, (García 2003), son tendencias de comportamiento que responden a una determinada norma social que fundamenta su legitimidad. Los agentes socializadores tienen dentro de sus finalidades la de favorecer en los individuos determinadas actitudes, pero no como mera instalación de conductas, sino como comportamientos que se adoptan conscientemente por el hecho de que están basados en determinados “esquemas de valores” contruidos de manera personal por cada individuo.

Desde esta perspectiva los valores actúan como objetivos o referentes en la vida, que dan sentido a las actuaciones, y nos permiten emitir juicios sobre la realidad, tomar posiciones ante los problemas y tomar decisiones acerca de cómo actuar sobre ellas.

Los individuos se desarrollan en un entorno social que se rige por una serie de normas y valores, pero su aprendizaje no puede ser una mera transposición de ellas, sino que han de construirse por el propio individuo mediante un proceso de reflexión y

argumentación sobre la racionalidad, fundamentación y legitimidad de esas normas y valores.

El desarrollo del juicio moral evoluciona desde una fase de heteronomía en la que las normas están fuera de la persona, no han sido interiorizadas, y se perciben como algo rígido e inamovible, hasta una etapa de autonomía en la que los individuos son capaces de juzgar las normas en función de su bondad o maldad, con independencia de quien las dicte, pasando la norma a regir el comportamiento conscientemente, como un valor asumido.

El progreso de la heteronomía a la autonomía exige que los individuos sean capaces de descentrarse del propio punto de vista y entender las perspectivas de los demás (empatía). También deben entender que es preciso tratar a los otros como nos gustaría que nos trataran a nosotros mismos (comprensión de la reciprocidad), apreciar y valorar la cooperación y la comunicación, así como ser capaces de establecer criterios de contrastación. Igualmente importante es la dimensión afectiva y emocional. No basta que los individuos defiendan determinados principios, lo importante es que de hecho se impliquen afectiva y emocionalmente con ellos y actúen de manera coherente con lo que piensan. El pensamiento crítico es un pensamiento autónomo, es pensar por sí mismo. Los pensadores críticos utilizan estrategias críticas para descubrir y eliminar las creencias que no se pueden aceptar; no reciben pasivamente las creencias de los otros, sino que analizan por sí mismos los problemas, rechazan las autoridades injustificadas y reconocen las contribuciones de autoridades justificadas. Además de establecer reflexivamente principios de pensamiento y acción, rechazan todo intento de manipulación y se esfuerzan por incorporar a su pensamiento conocimientos relevantes, determinando rigurosamente cuando resulta de interés la información, cuando aplicar un concepto o cuando hacer uso de una habilidad. El vandalismo viene definido por la destrucción deliberada de la propiedad ajena: mobiliario urbano, escolar o en bares y discotecas, así como en la propia casa. Este tipo de actos está determinado, bien por el establecimiento de un hábito, bien por emociones tanto positivas como negativas.

El hábito se origina tras una etapa de aprendizaje en la que influyen el grupo de iguales, o el consumo de alcohol y otras drogas, en esas ocasiones los sujetos obtienen una serie de sensaciones placenteras, tanto de la propia acción como del grupo de iguales (aceptación). El establecimiento del hábito conlleva una asociación de esas sensaciones con estímulos externos ante los que se dispararía la conducta casi automáticamente, como puede ser la visión de farolas, cabinas telefónicas, contenedores, etc.

Otro de los desencadenantes del vandalismo es el estado emocional positivo de euforia, que descarga la activación mediante la destrucción de objetos, que lleva consigo una sensación igualmente placentera y establece un círculo vicioso. Las emociones negativas de ira, ansiedad, frustración,... en ocasiones se expresan hacia el exterior con la destrucción deliberada, descargando de este modo el alto nivel de activación o tensión.

6.33 OBJETIVOS GENERALES

- Encontrar desencadenantes de la conducta antisocial en todas sus dimensiones (agresión, conducta contra las normas, vandalismo y robo)
- Analizar las atribuciones internas que tiene el individuo para llevar a cabo estas conductas antisociales.
- Identificar los sentimientos que preceden a la realización de la conducta antisocial en alguna de sus dimensiones.
- Profundizar en las consecuencias negativas de llevar a cabo estas conductas.
- Buscar alternativas a las percepciones, sentimientos y conductas facilitadoras de conductas antisociales.
- Conseguir la generalización de las nuevas estrategias aprendidas a sus situaciones de la vida cotidiana.

6.34 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Identificar atribuciones erróneas que pueden provocar una agresión.
- Profundizar en los sentimientos que anteceden a una conducta agresiva.
- Identificación y discusión de consecuencias a corto y largo plazo de las conductas de agresión.
- Aprender a diferenciar entre pensamientos y sentimientos que favorecen la agresión de los que la inhiben.
- Plantear alternativas a la conducta de agresión.
- Fomentar la interiorización de normas y de los valores que las sustentan.
- Fomentar el pensamiento crítico e independiente como método para guiar nuestra conducta.

- Aprender a identificar los antecedentes que desencadenan conductas vandálicas, tanto estímulos externos como emociones del propio sujeto (tanto positivas como negativas), así como pensamientos y sentimientos.
- Aumentar el autocontrol, utilizando técnicas para no actuar de forma impulsiva y otras estrategias para no llevar a cabo ese tipo de comportamientos.
- Identificación y discusión de consecuencias de las conductas vandálicas.
- Desarrollar alternativas a las conductas vandálicas.

SESIÓN 1

AGRESIÓN

6.35 OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Identificar atribuciones erróneas que pueden provocar una agresión.
- Profundizar en los sentimientos que anteceden a una conducta agresiva.
- Identificación y discusión de consecuencias a corto y largo plazo de las conductas de agresión.
- Aprender a diferenciar entre pensamientos y sentimientos que favorecen la agresión de los que la inhiben.
- Plantear alternativas a la conducta de agresión.

PROCEDIMIENTO Y CONTENIDOS:

En el estudio previo realizado aparecen las conductas antisociales y violentas como factores de riesgo que predicen el consumo de drogas legales, ilegales y médicas. En el grupo de edad en el que vamos a intervenir, las conductas agresivas, como una de las dimensiones de la conducta antisocial, juegan un papel importante y por tanto requieren ser tenidas en cuenta en este programa de prevención.

En primer lugar, se llevará a cabo un ejercicio para identificar los componentes que pueden conllevar la realización de una conducta agresiva hacia otras personas. Se analizan todos los elementos de varias situaciones: pensamientos, sentimientos y consecuencias de las acciones de las personas implicadas. Se pondrá especial énfasis en la identificación de los pensamientos para detectar las posibles atribuciones erróneas, ya que éstas van a ser uno de los componentes a modificar. También se diferenciará entre consecuencias a corto y largo plazo, ya que las conductas agresivas suelen reforzarse por consecuencias a corto plazo gratificantes (como la liberación de tensión), que sin

embargo tienen consecuencias negativas y destructivas para el individuo a largo plazo (por ejemplo, la pérdida de amigos por no haber sabido controlar el enfado).

Se realiza un análisis y discusión de los elementos que pueden desencadenar una conducta agresiva, para lo que se engloban las respuestas en las siguientes dimensiones: Emociones positivas, emociones negativas, pensamientos favorecedores de la agresión, pensamientos inhibidores de la agresión. En la fase de descripción del problema, explicamos los mecanismos que favorecen la agresión, se indaga en el término agresión, y se explica como la agresión a otras personas puede acabar siendo la única forma de solucionar los problemas. Asimismo, se expondrá cómo puede repercutir en su manera de actuar en un futuro el hecho de encontrar alternativas a la conducta agresiva. Es importante plantear las ventajas de responder de una manera que no sea agresiva.

Mediante la realización de las actividades los estudiantes buscarán situaciones que puedan desencadenar en agresiones hacia otras personas, pero en este caso se buscarán soluciones alternativas a la de agresión. Para afianzar lo aprendido se llevará a cabo role-playing de las alternativas encontradas. El role-playing se ha mostrado efectivo para el aprendizaje de conductas, ya que permite a los participantes ponerse en el lugar de otras personas, poner en palabras sus emociones y valorar otros puntos de vista. De nuevo, se enfatizan aquí las ventajas de reaccionar de esta manera.

Para finalizar la sesión se harán una serie de preguntas en las que los estudiantes pueden encontrar relación entre la agresión y el consumo de drogas, con lo que pueden aplicar las estrategias vistas a otras áreas de su vida para evitar problemas psicosociales en un futuro.

ACTIVIDADES

1. Actividad 1. Se presentan varias situaciones y se buscan:
 - 1.1 Pensamientos/atribuciones en situaciones de agresión.
 - 1.2 Sentimientos en situaciones de agresión.
 - 1.3 Conductas/consecuencias en situaciones de agresión.
2. Actividad 2. Análisis y clasificación de pensamientos y sentimientos encontrados.
3. Actividad 3. Descripción del problema. Definición de agresión.
4. Actividad 4. Cuadro de alternativas.
5. Actividad 5. Alternativas a la agresión.
6. Actividad 6. Role-playing.

7. Actividad 7. Ejercicio de generalización.

6.36 MATERIAL

- Hoja 2.1.1. Situaciones.
- Hoja 2.1.2. Componentes de la situación.
- Hoja 2.1.3. Definición de agresión. Situación de violencia.
- Hoja 2.1.4. Alternativas a la agresión.
- Hoja 2.1.5. Tareas para casa.
- Lápices o bolígrafos.
- Pizarra y tizas.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

ACTIVIDAD 1

A continuación aparecen tres situaciones en tres recuadros. El investigador ha de elegir dos de ellas, aquellas que considere que pueden ser más representativas para los estudiantes, y son sobre esas dos sobre las únicas que se va a trabajar.

El investigador reparte la Hoja 2.1.1. y lee la primera situación elegida. También puede leerla un estudiante en voz alta.

SITUACION 1: María ha ido de compras a un centro comercial. Necesita animarse. Se siente fatal porque la acaba de dejar su novio por otra chica. Lo que más rabia le da es que la otra es una estúpida tonta, llamada Sonia, que lo único que tiene es un buen cuerpo. Cuando sale de una tienda, se encuentra a Sonia sonriendo con cara hipócrita a un chico del que se está despidiendo. Sonia la ve y le lanza una mirada que María interpreta como de desprecio. Acto seguido María se dirige hacia ella y la empieza a insultar, Sonia le tira de los pelos y al final acaban las dos por el suelo arañándose, dándose puñetazos y tirándose de la ropa.

SITUACION 2: Alberto llega tarde a clase. Hoy viene especialmente cargado de libros. Corre todo lo que puede por el patio del colegio para llegar a tiempo. Al doblar una esquina delante de él aparece Jaime con sus amigos. Estos siempre se meten con él porque está gordo, lleva gafas gruesas y viste desfasado. En esta ocasión también lo hacen, le tiran los libros y le empiezan a dar patadas. Los otros chicos empiezan a animarse unos a otros y siguen provocándole hasta que le cogen entre todos y le meten la cabeza debajo de la fuente. Después riéndose se alejan de él.

Después de leer la situación se les pide que den la vuelta al folio y vayan a la hoja 2.1.2.

El investigador les explica como complementos el cuadro.

“Ahora quiero que anotes en los recuadros todo lo que pueden estar pensando

Los protagonistas de la historia, lo que pueden sentir y cuáles son las consecuencias para ellos a corto plazo y a largo plazo, de las acciones llevadas a cabo”

Por ejemplo, en la situación 2 los pensamientos de María pueden ser: “Esta tía me ha quitado el novio; mi novio se cree que ella es mejor que yo; además ella lo ha hecho para fastidiarme, porque en realidad no está enamorada de él; me está haciendo daño,...” Se siente: despreciada, rebajada, insultada, desanimada,... Las consecuencias que su conducta tiene a corto plazo son: arañazos (-), moratones (-), la camisa rota (-), no compra nada en el centro comercial (-), descarga la rabia que tenía acumulada (+), Sonia tendrá moratones durante toda la semana (+)... A largo plazo son: vergüenza por la conducta llevada a cabo (-), el ex-novio no vuelve con ella porque le parece una chabacana (-), en el instituto coge mala fama porque los compañeros se han enterado (-) (Hoja 2.1.2.Componentes de la situación para cada uno de los protagonistas de la situación).

PENSAMIENTOS	SENTIMIENTOS	CONSECUENCIAS A CORTO PLAZO	CONSECUENCIAS A LARGO PLAZO

Se les pueden formular las siguientes preguntas:

Por ejemplo, para la situación 1:¿Qué creen que piensa Juan de la situación?

¿por qué participa en la pelea? ¿cómo se siente? ¿cómo reaccionará en un futuro en situaciones similares?

¿Qué puede pensar el chico árabe de la situación? ¿cómo se siente? ¿cómo reaccionará en un futuro en situaciones similares?

Una vez complementado el cuadro se lee la segunda situación elegida y se añaden pensamientos, sentimientos y consecuencias nuevas al cuadro.

6.37 ACTIVIDAD 2

En la pizarra el investigador hará un cuadro en el que aparezcan las siguientes Columnas: pensamientos desencadenantes de la agresión, pensamientos inhibidores de la agresión, emociones positivas, emociones negativas, consecuencias a corto y consecuencias a largo plazo de la agresión. Los estudiantes irán diciendo en alto las respuestas que han escrito en la hoja 2.1.2. acerca del agresor y el profesor les irá guiando para que los estudiantes digan en qué columna de las escritas en la pizarra se deben incluir las respuestas que han encontrado.

PENSAMIENTOS PROVOCADORES	PENSAMIENTOS INHIBIDORES	EMOCIONES POSITIVAS	EMOCIONES NEGATIVAS	CONSECUENCIAS CORTO PLAZO	CONSECUENCIAS LARGO PLAZO

(Cuadro de la pizarra)

6.38 ACTIVIDAD 3

Una vez identificados y clasificados los desencadenantes de una situación en la que hay agresión, pasamos a describir el problema. Lo primero es definir agresión. Para ello se les pregunta, ¿qué creéis que estamos intentando ver?. Se les guía hasta la respuesta: estamos intentando analizar la agresión y los elementos que pueden provocarla:

(Cuadro 1.Hoja 2.1.3.)

DEFINICIÓN DE AGRESIÓN/VIOLENCIA: “cualquier forma de conducta que pretende herir física o psicológicamente a alguien; esta conducta provoca disgusto y rechazo por tanto es censurable. Un aspecto destacable de este término es la

intencionalidad: a través de la conducta agresiva se pretende conseguir algo: demostrar dominio o poder, conseguir que otro haga lo que tú quieras, etc. (mencionar razones que han salido en la hoja 2.1.2).”

“Imagino que todos ustedes o al menos la mayor parte habrán sido testigos de actos violentos hacia otras personas en vuestro colegio o fuera de él. Si no ha sido así, habrán oído casos de violencia en la radio o TV (ejemplo: palizas a chicos de otro país). Se ha visto lo que puede pensar el agresor antes de agredir, por qué lo hace, cómo se siente. También visto cómo se siente y piensa el que participa en la agresión, aunque no la haya provocado, y se han analizado posibles sentimientos y pensamientos de la persona que ha sido agredida. Puede llegar un momento en que todos los problemas sólo encuentren solución a través de conductas violentas o agresivas a otras personas, con los problemas que eso puede conllevar: aislamiento social, posibilidad de ser arrestado, lesiones físicas causadas por la víctima, etc. Por todo lo dicho, es lógico pensar que se deberían encontrar formas más sociales y adaptativas de solucionar los problemas o reducir las emociones negativas”.

6.39 ACTIVIDAD 4

Una vez identificados los errores atribucionales y otros pensamientos elicitors de la agresión y después de haber realizado la definición del problema, el siguiente paso es encontrar vías alternativas de solución a las situaciones planteadas.

El investigador anima al grupo de estudiantes a que escriban situaciones de violencia en las que se hayan visto envueltos o algún conocido haya vivido. Pueden juntarse en grupos de 3-4 personas. Cuando piensen la situación, deben escribirla en el cuadro 2 de la hoja 2.1.3.

6.40 ACTIVIDAD 5

Deben encontrar formas de resolver la situación conflictiva que llevó a la agresión. Se elabora una lista de pensamientos alternativos, sentimientos y conductas alternativas (en las que, por supuesto, no se dé ningún tipo de agresión). Son recomendables cuantas más respuestas mejor. Los estudiantes anotan sus respuestas en la hoja 2.1.4.

6.41 ACTIVIDAD 6

El investigador anima a los estudiantes a representar una de las situaciones que hayan escrito. Esto les ayudará a practicar el resolver situaciones sin reaccionar de forma agresiva. Es aconsejable que participen varios estudiantes representando al menos 2 situaciones diferentes [Con dos es suficiente, sólo se harán más en el caso de que se vaya bien de tiempo]. Con ello se afianza lo aprendido.

Se les puede decir:

“Que salga este grupo (señalando uno) y nos represente cómo sería la situación que han analizado y qué cosas dirían y harían para solucionar la cuestión de forma no agresiva”

El profesor reforzará verbalmente a los estudiantes que hayan participado en el role-playing.

6.42 ACTIVIDAD 7

Como último paso el profesor busca la generalización de lo aprendido a otras Situaciones diferentes a las planteadas en la sesión Plantear a los estudiantes si encuentran alguna relación entre las conductas agresivas y el consumo de alcohol. [Por ejemplo, son más habituales las agresiones físicas cuando se ha bebido alcohol, las peleas callejeras son habituales en las puertas de los bares, lugares donde se consume alcohol y otro tipo de drogas]

Se les formula también la siguiente pregunta:

“¿Crees que frenando una de las dos cosas se puede frenar la otra?” (es decir, si por ejemplo piensan que si se bebe menos, habrá menos agresiones).

6.43 TAREAS PARA CASA

Deben elegir una situación de violencia o agresión de la que sean testigos esa semana (que vean en la TV, o en su vida real), analizar los pensamientos, sentimientos y consecuencias de las acciones de las personas implicadas, buscar formas alternativas de haber resuelto la situación. Los resultados de este ejercicio los anotarán en la hoja 2.1.5. En caso de que se les dé una situación en la que ellos creen que se podría haber reaccionado de forma violenta y no se hizo, deben anotar cuál fue la situación y porqué no hubo reacción agresiva: qué pensamientos hubo o pudo haber, qué se hizo para vencer la tentación de agredir y cómo se sintió después o cómo se debieron sentir las personas utilizaron una forma de solucionar las cosas alternativa a la violencia. Esto se anotará en la hoja 2.1.6.

SITUACION 1: María ha ido de compras a un centro comercial. Necesita animarse. Se siente fatal porque la acaba de dejar su novio por otra chica. Lo que más rabia le da es que la otra es una estúpida tonta, llamada Sonia, que lo único que tiene es un buen cuerpo. Cuando sale de una tienda, se encuentra a Sonia sonriendo con cara hipócrita a un chico del que se está despidiendo. Sonia la ve y le lanza una mirada que María interpreta como de desprecio. Acto seguido María se dirige hacia ella y la empieza a insultar, Sonia le tira de los pelos y al final acaban las dos por el suelo arañándose, dándose puñetazos y tirándose de la ropa.

SITUACION 2: Alberto llega tarde a clase. Hoy viene especialmente cargado de libros. Corre todo lo que puede por el patio del colegio para llegar a tiempo. Al doblar una esquina delante de él aparece Jaime con sus amigos. Estos siempre se meten con él porque está gordo, lleva gafas gruesas y viste desfasado. En esta ocasión también lo hacen, le tiran los libros y le empiezan a dar patadas. Los otros chicos empiezan a animarse unos a otros y siguen provocándole hasta que le cogen entre todos y le meten la cabeza debajo de la fuente. Después riéndose se alejan de él.

HOJA 2.1.1. SITUACIONES

SESIÓN 2

NORMAS SOCIALES

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Fomentar la interiorización de normas y de los valores que las sustentan.
- Fomentar el pensamiento crítico e independiente como método para guiar nuestra conducta.

6.45 PROCEDIMIENTO Y CONTENIDOS

Para la consecución de estos objetivos atenderemos a los siguientes aspectos.

Para fomentar la interiorización de las normas y los valores que las sustentan es necesario trabajar sobre las actitudes y los valores de los individuos:

- Haciendo explícitos, argumentando y contrastando los valores que fundamentan esas normas. Debemos guiar la construcción de valores hacia

determinadas opciones y tratar de alejarles de otras: mostrar aquellos que consideramos saludables y tratar de evitar los contravalores que queremos que rechacen.

- Debemos exponer a los individuos a situaciones y dilemas donde puedan poner en marcha la reflexión y la argumentación y que les permitan construir su propio esquema de valores con un significado real. De otro modo las actitudes no se mantendrían en el momento en que el entorno social no las favoreciera.

- No solo han de expresar determinados valores, sino que han de saber defenderlos, han de saber por qué son necesarios y adecuados, y han de estar lo suficientemente interiorizados como para guiar de hecho su conducta.

Las estrategias concretas para alcanzar lo expuesto son las siguientes:

- Establecer, hacer explícitas y explicar las normas que regulan la vida colectiva para facilitar su conocimiento.
- Hacer explícitos los criterios de determinadas decisiones y actuaciones.
- Colocar a los individuos en situación de decidir, juzgar y actuar.
- Valorar los comportamientos y actitudes deseadas o esperadas.
- Promover la contrastación de criterios y opiniones.
- Plantear diferentes posibilidades o alternativas, valorar y ayudar a valorar los pros y los contras, ayudar a analizar los valores subyacentes con el objetivo de facilitar la asunción de valores, la construcción de criterios propios y la toma de decisiones por consenso.

Para fomentar el pensamiento crítico e independiente es necesario:

- Clarificar problemas, conclusiones o creencias. Para enfrentarnos a un problema de manera eficaz, es indispensable que tengamos primero una descripción clara y completa del mismo. Solo de este modo podemos considerar todas las perspectivas, consecuencias e implicaciones del mismo, para así poder abordarlo ordenada y exhaustivamente.

- Desarrollar criterios para la evaluación: Clarificar valores y estándares. Un aspecto especialmente importante de cara a enfrentarnos críticamente a una situación es disponer de un criterio que nos permita decidir qué es lo que queremos o debemos hacer frente a ella. Este criterio se forma a partir de los valores que cada uno de nosotros defiende, y nos permite discriminar por tanto, que es lo que estamos dispuestos a hacer

y qué no. Conocer estos valores, así como disponer de un criterio válido y funcional es fundamental, y solo lo conseguiremos en la medida que empleemos para formarlo estrategias que nos garanticen tanto la validez de nuestras conclusiones, como su ajuste a nuestros valores.

- Evaluar la credibilidad de las fuentes de información.
- Generalizar o evaluar soluciones.

6.46 CONTENIDOS CLAVE

- **Interiorización de normas y valores:** Asunción de las normas a través de la dotación de significados personales y la formación de esquemas de valores que las sustenten.
- **Estrategias de pensamiento crítico:** Estrategias que nos permiten alcanzar unas conclusiones y decisiones válidas y funcionales que guiarán nuestras acciones ante problemas o situaciones conflictivas o ambiguas

6.47 ACTIVIDADES

1. *Actividad 1:* Lluvia de ideas: normas sociales de nuestro entorno.
2. *Actividad 2:* Clasificación de las normas en normas individuales y normas sociales.
3. *Actividad 3:* Barómetro de valores.
4. *Actividad 4:* Explicación del pensamiento crítico.
5. *Actividad 5:* Búsqueda de alternativas.
[En caso de que sobre tiempo y sólo en ese caso, se llevarán a cabo las siguientes actividades complementarias:]
6. *Actividad 6:* Debate a dos bandos: Defensa de una norma; inversión de posturas.
7. *Actividad 7:* Preguntas de generalización.

MATERIAL

- Lapiceros o bolígrafos.
- Folios en blanco.
- Pizarra.
- Tizas o rotuladores.
- Hoja 2.2.1. Tareas para casa
- Hoja 2.2.2. Tareas para casa. Alternativas

DESARROLLO DE LA SESIÓN

ACTIVIDAD 1

En grupos de 3-4 personas hacer una lista con normas sociales que estén presentes en su entorno. Por normas sociales se entienden tanto las normas explícitas del tipo “no fumar en clase, no tirar papeles al suelo” hasta las no escritas como “no gritar en los pasillos” o “no entrar sin llamar”, etc.

ACTIVIDAD 2

Cuando tengan las listas hechas se pide a cada grupo que nos diga las que tiene y las vamos escribiendo en la pizarra. Si se repiten, sólo se añaden las que surjan nuevas, y si es preciso añadimos alguna que nos resulte de interés (como las de los ejemplos que vienen a continuación).

Una vez que tengamos la lista en la pizarra, el coordinador explica los siguientes contenidos brevemente:

“No todas las normas son iguales o tienen el mismo estatus. Una forma sencilla de clasificar las normas es hacerlo en normas que rigen el comportamiento individual, como por ejemplo asearse para mantener la higiene y no contraer enfermedades, ordenar el cuarto para poder encontrar las cosas, planificar el estudio entre ciertas horas para obligarnos a estudiar, etc. Y en normas que rigen el comportamiento social, como por ejemplo no hacer ruido en el cine, no conducir como un loco, etc. Las primeras son importantes porque nos ayudan a organizar nuestro comportamiento y nuestra vida, somos nosotros los que las fijamos y aplicamos, y su no-cumplimiento solo nos perjudica a nosotros mismos. Por el contrario, las normas que rigen el comportamiento social sirven para ordenar todas las actividades que se dan en la sociedad, regulan los comportamientos de los individuos en aquellas situaciones en las que las acciones de unos pueden herir o molestar a otros, y por tanto tiene como finalidad salvaguardar los derechos de todos ellos. Por este motivo son fijadas por consenso entre los individuos afectados por ella, y su incumplimiento perjudica a un gran número de personas”.

(Clasificación de normas) [Esquema]

NORMAS INDIVIDUALES	NORMAS SOCIALES
•Organizan nuestro propio comportamiento.	•Organizan los comportamientos y situaciones sociales.

<ul style="list-style-type: none"> •Las fijamos nosotros mismos (podemos decidir cuales seguimos y cuales no). •Las aplicamos nosotros (Nosotros somos quienes controlamos si las seguimos o no). •Su incumplimiento solo nos perjudica a nosotros mismos. 	<ul style="list-style-type: none"> •Su finalidad es mantener la convivencia salvaguardando los derechos de todos. •Son fijadas por consenso (es un grupo quien se pone de acuerdo sobre sus normas, Ej: la constitución). •Su incumplimiento perjudica a muchas personas (puede dañar sus derechos).
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Una vez explicado, para confirmar si lo han entendido o no, se les pide que nos digan de las que están escritas en la pizarra, un ejemplo de norma social y otro de norma individual.

ACTIVIDAD 3

El investigador escoge una de las normas sociales apuntadas en la pizarra, intentando que sea una norma que no la siga todo el mundo (Por ejemplo: ponerse el cinturón de seguridad, guardar cola en la frutería, cruzar el semáforo en rojo, no conducir borracho). En la decisión podrán participar los estudiantes, pero el asesor debe aplicar siempre los criterios anteriores.

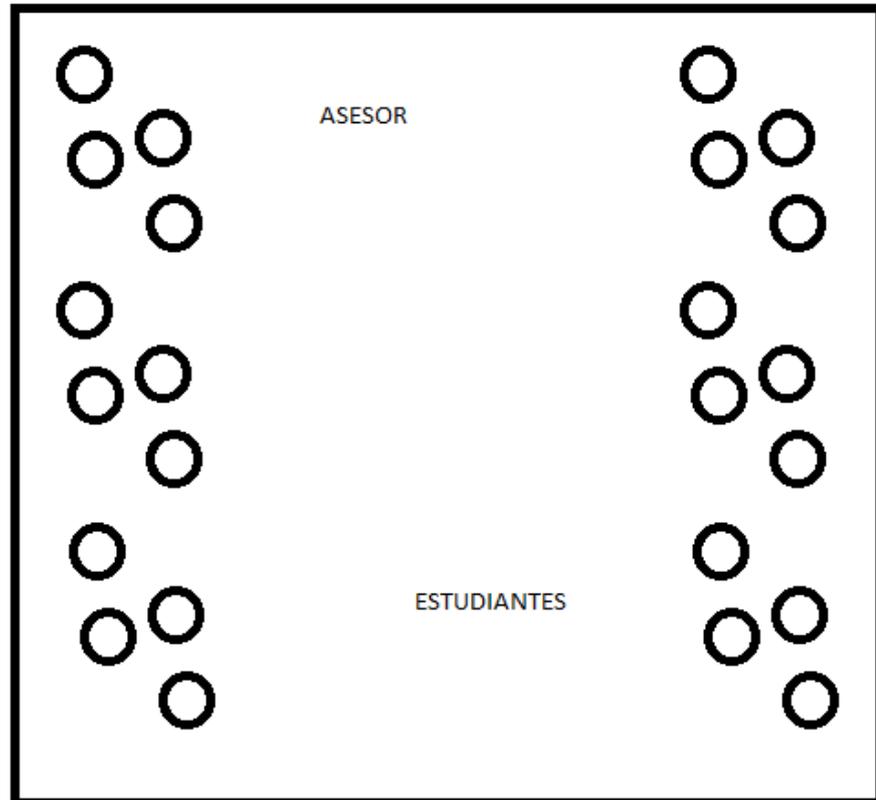
Barómetro: Ahora se pedirá a los estudiantes que se sitúen a un lado u otro del aula según si seguirían o suelen seguir dicha norma o si no la seguirían o habitualmente no la siguen. Esto puede hacerse del modo siguiente:

El investigador se sitúa en el frente del aula y pide que mirando hacia él hagan una fila o dos. Una vez todos están en dicha posición se dice: “cuando yo diga YA, y sólo cuando yo diga YA, los que sirven seguir la norma o la se guiaran se van hacia la derecha, los que habitualmente no la sigan o no la seguirían, se van hacia la izquierda.

“¿comprendieron?” [si los estudiantes lo han comprendido, se dice YA!, si aún no han entendido lo que tienen que hacer, se les explica de nuevo hasta que lo entiendan].

Los estudiantes deben quedar en la siguiente posición:

AULA



Una vez están colocados se les formulan una serie de preguntas que han de responder alternativamente los grupos. Será el profesor quien dé la palabra una vez a cada grupo e informa de que quien quiera intervenir ha de levantar la mano.

Primero se pregunta acerca de los valores que sustentan su comportamiento con una pregunta del tipo:

“¿Por qué siguen esta norma o por qué no?”

[Se deja a los estudiantes que den sus razones, como se ha dicho, se cede la palabra alternativamente a una persona de cada grupo]

[El investigador aquí sólo ha de intervenir como moderador, sin hacer valoraciones y dejando claro que se pueden expresar libremente y en su propio lenguaje]

A continuación trataremos de que se analicen las consecuencias de seguir o no la norma, tanto positivas como negativas y tanto a corto plazo como a largo plazo. Con esto se pretende que sean conscientes de que en muchas normas sociales, las consecuencias positivas de infringirlas son más frecuentes a corto plazo, es decir, de inmediato, mientras las consecuencias negativas suelen ser más frecuentes a largo plazo, por lo que

a la hora de infringir la norma no suelen ser éstas tenidas en cuenta sino aquellas [como ocurre en el caso de las drogas]. Para que esto lo puedan ver más claramente, el/la profesor/a hace el siguiente cuadro en la pizarra:

¿QUÉ CONSECUENCIAS TENDRÍA SEGUIR ESA NORMA?		¿QUÉ CONSECUENCIAS TENDRÍA NO SEGUIRLA?	
CORTO LAZO	LARGO PLAZO	CORTO LAZO	LARGO PLAZO
POSITIVAS	POSITIVAS	POSITIVAS	POSITIVAS
NEGATIVAS	NEGATIVAS	NEGATIVAS	NEGATIVAS

Después se formula el cuadro en forma de preguntas dirigidas a los estudiantes que tienen que ir contestando los grupos alternativamente. Mientras, el investigador va tomando las anotaciones que le parezcan más significativas en el cuadro de la pizarra, y si hay alguna que considera importante y no se ha dicho, puede anotarla también.

“¿Qué consecuencias positivas tiene o puede tener seguir la norma?” [El investigador las anota en el recuadro a corto plazo, en caso de que sean consecuencias inmediatas (por ejemplo, en el caso de ponerse el cinturón de seguridad: mi padre no me riñe por no ponérmelo) o a largo plazo, en caso de que no sean inmediatas (por ejemplo: si tengo un accidente el cinturón me salva la vida)]

“¿Qué consecuencias negativas tiene o puede tener seguir la norma?” [El investigador anota las consecuencias que los estudiantes digan situándolas en el recuadro a corto plazo (por ejemplo: el cinturón me resulta molesto) o a largo plazo (en el ejemplo no hay ninguna consecuencia negativa a largo plazo)]

“¿Qué consecuencias positivas tiene o puede tener no seguir la norma?” [El investigador sigue completando el recuadro de la pizarra (a corto plazo, por ejemplo: no me molesta el cinturón; a largo plazo: ninguna consecuencia positiva)]

“¿Qué consecuencias negativas tiene o puede tener no seguir la norma?” [(A corto plazo: ninguna; a largo plazo: si hay un accidente, me mato)]

Una vez que se han analizado las preguntas, se les pide que observen el cuadro de la pizarra, que en el ejemplo propuesto quedaría del siguiente modo:

¿QUÉ CONSECUENCIAS TENDRÍA SEGUIR ESA NORMA?		¿QUÉ CONSECUENCIAS TENDRÍA SEGUIR ESA NORMA?	
CORTO PLAZO	LARGO PLAZO	CORTO PLAZO	LARGO PLAZO
POSITIVAS No me riñen	POSITIVAS Salvo la vida	POSITIVAS No me molesta el cinturón	POSITIVAS Ninguna
Me siento incómodo	NEGATIVAS Ninguna	NEGATIVAS Nada	NEGATIVAS Me mato

Se les comenta lo siguiente:

“En la norma de la que hemos estado hablando, como en la mayoría de las normas que rigen el comportamiento humano, como ven, las consecuencias más importantes se producen a largo plazo, es decir, cuando pasa un tiempo, mientras que las consecuencias menos relevantes, se producen de forma más inmediata”.

“Ahora quiero que observen el cuadro de la pizarra durante un momento y cuando yo diga YA, y sólo cuando yo diga YA, los que hallan cambiado de opinión al analizar las consecuencias y crean que a partir de ahora estaréis en el bando contrario, se desplazaron hacia dicho bando”.

Una vez todos los estudiantes se han ubicado en los bandos, se les vuelve a preguntar alternativamente a cada grupo, dando la palabra a las personas que han cambiado su postura:

“¿Por qué han cambiado de bando?”

[El investigador intentará que sean los propios compañeros los que den razones para el cambio hacia una actitud favorable a la norma]

7.17 ACTIVIDAD 4

Ahora se les pide que se sienten (ya no hace falta que estén separados en grupos). El investigador pregunta a los estudiantes:

“¿Qué cree que hemos estado haciendo?” Si los estudiantes comentan algo se les refuerza por ello y luego se les explica:

(Explicación Pensamiento crítico)

“Lo que hemos hecho es pensar, pero pensar de un modo específico que se llama pensamiento crítico, que es una herramienta para enfrentarnos a este tipo de problemas donde no está del todo claro qué hacer, o donde se sabe realmente por qué hay que hacerlo.

De lo que se trata es de hacer es que sean pensadores críticos, y que formen un criterio propio que os sirva para decidir que quieren hacer y qué no.

Para formar un criterio objetivo válido es necesario emplear unas estrategias concretas que nos aseguren que las decisiones y conclusiones son adecuadas, y es necesario mantener una actitud crítica y evaluativa. Una de las estrategias es analizar, que se hace a lo largo de la sesión, las consecuencias que se derivan o se pueden derivar de llevar a cabo determinado comportamiento respecto a una norma.

Otra estrategia, complementaria a la anterior, es buscar alternativas que permitan superar las consecuencias negativas que veamos en seguir las normas, y conseguir las consecuencias positivas de no seguirlas”

6.48 ACTIVIDAD 5

Esta actividad consiste en la búsqueda de alternativas.

Se dice a los estudiantes:

“Ahora seguimos con la norma que hemos visto. Quiero que vayan diciendo cosas que se les ocurran para evitar las consecuencias negativas de seguir la norma y para conseguir las consecuencias positivas de no seguirla”

[Para que lo entiendan mejor, se les puede poner un ejemplo: “si la norma fuera utilizar casco cuando vas en moto y la consecuencia negativa de seguirla fuera que da mucho calor, la alternativa para evitar esa consecuencia negativa podría ser: ponernos un casco abierto”]

Después de ver estas alternativas se les puede pedir que de nuevo se vuelvan a situar en dos bandos viendo si de nuevo ha habido cambios, analizando el porqué de los mismos.

El investigador tiene que dejar claro que no tratamos de convencer a nadie de que siga una norma, sino que a la hora tomar una decisión sobre seguirla o no analicen las consecuencias que puede tener su decisión, anulando las consecuencias negativas y maximizando las positivas (“la decisión es tuya”). También tratamos de que cuando les impulsen a incumplir una norma (el grupo de amigos intente convencerles, por ejemplo), sepan cómo defender su postura y no la cambien sin pensar antes las repercusiones que eso puede tener.

TAREAS PARA CASA

El investigador explica las tareas que realizarán para casa, recordando la Importancia de su realización y aclarando las posibles dudas.

“Como tarea para la semana quiero que con la norma social: “no consumir cocaína” sigan los pasos que hemos hecho hoy en la sesión. Para ello tenéis las hojas 2.2.1 y 2.2.2. donde pueden rellenar los cuadros que siguen el orden que seguido hoy. Mirar la hoja por si tienes alguna duda de lo que tienen que poner en cada casilla”.

Actividad 2:

¿Cómo pensarías, me sentiría y qué pensaría si...?

El investigador da instrucciones, a continuación se hará una prueba y para ello se les proporcionará la misma en la hoja 1.2 para que se resuelva en mi máximo de tiempo de 5 minutos. (Ver hoja de anexos No 1). Los participante en forma muy juiciosa empezaron a resolver la prueba inmediatamente, se les indica que resuelvan el complemento de la temática resolviendo el ejercicio de la hoja 1.2

¿Cómo pensarías, me sentiría y qué pensaría si...?

Los estudiantes resolvieron los dos cuadros, la psicóloga preguntó ¿Qué diferencia hay entre comportarse negativamente o positivamente? Y finalmente les explica que el ejercicio que se resolvió está relacionada con el auto concepto y que este es un conjunto de conocimientos, ideas e imágenes acerca de cómo somos, de las cualidades y defectos de cada uno (a), como pensamos nos sentimos y nos comportamos.

También explica al grupo de adolescentes que de acuerdo a la definición que demos de nosotros mismos así mismo se tiene un autoconcepto positivo o negativo, el primero se manifiesta cuando nos vemos de forma positiva y el auto concepto negativo es cuando se tiene un buen conocimiento pero nos vemos de forma negativa. Así mismo la forma de pensar afecta como nos sentimos; determinando los comportamientos y las consecuencias de todo bello en la vida.

ACTIVIDAD 4:

BÚSQUEDA DE ALTERNATIVAS:

El investigador (sicólogo) plantea el siguiente y último paso de la sesión que consistió en la búsqueda de alternativas y a continuación explico: “a hora vamos a modificarlos de los sentimientos negativos que alternativas tenemos de nosotros mismo encontrar otras alternativas que nos impulsen al cambio más positivas que nos impulsen al cambio”. En la hoja 1.1.4 titulada ejercicios de tipos de pensamientos positivos. Acto seguido se le entrega la hoja y se determina el tiempo de lectura del grupo leyó 5 minutos y inmediatamente el grupo leyó la hoja de ejercicio de tipo pensamiento positivo. Se les condujo a la comparación de las nociones positivas y negativas para finalmente conducirlos a los pensamientos alternativos posibles.

ACTIVIDAD 5:

GENERALIZACION:

El investigador en esta actividad realizo los siguientes interrogantes:

¿En que otro aspecto de ti mismo podrás utilizar lo aprendido en esta sesión?

¿Qué consigieras cambiando otros aspectos de ti mismo que no te gustan?

¿ En qué medida te puede ayudar tu autoconcepto en situaciones de estrés?.

¿Social, drogas y el grupo de presión?

Finalmente se termina la sesión dejando la reflexión de los anteriores interrogantes y motivando al grupo a resolver la hoja 1.1.6 tareas en casa (ver anexos n° 7)

SESION 2.

MEJORA DE LA AUTOESTIMA.

ACTIVIDAD 1. DESCRIPCION DEE AUTOESTIMA

Inicio el di sábadó dos de abril a las dos PM de la tarde se reunieron en la sede de la fundación psicosocial de capacitación y rehabilitación amor por Cundinamarca, el equipo de trabajo , conformado por el investigador, psicóloga colaboradora , un estudiante y una estudiante y grupo de 18 estudiantes incluyendo los informantes claves antes mencionados del colegio Santiago Pérez de Zipaquirá antes de continuar se debe aclarar que las aulas del colegio no fueron prestadas para desarrollar esta actividad por estar ocupadas y por esta razón, se acordó con la coordinadora del plantel de que en caso de no haber disponibilidad de aulas el resto de las reuniones se podían desarrollar en la sede la fundación. Los informantes claves de la información reparten a los estudiantes **la hoja 1.2.1** ¿quién soy yo? . a continuación “ el investigador explico que como en la pasada sesión se trabajó el tema del auto concepto y este está relacionado y determina el autoestima: valorarse uno mismo, aceptarse y ser capaz de defender sus propio principios (afirmación) , tener confianza en uno mismo es una condición necesaria para poder aceptar a los demás”.

Antes de continuar la psicóloga colaboradora dice” que a través de diversos estudios sobre prevención la autoestima de considera como un riesgo y que debido a esto se incluía esta concepción en esta temática que además la actividad contenida los siguientes pasos:

En un primer ejercicio los estudiantes hacen valoración de los demás, de él mismo y expresan como les gustaría ser en unas determinadas circunstancias personales y escolares. Se analizaron aspecto de la autoestima, que valoración de los otros y se observó la discrepancia entre: “como reo que soy y como me gustaría ser” esta evaluación sirvió de base para enseñar a los estudiantes como se forma la autoestima y que factores la determinan.

Seguidamente el investigador intervino para decir “el siguiente paso consiste en poner en situación ficticia en que se sintieran valorados negativamente por los demás (dos dimensiones) y valorados positivamente en otros dos. Para resolver el ejercicio tendrán en cuenta pensamientos, sentimientos y conductas así, como las conversaciones de sentirse evaluados por los demás de esa manera. Través del análisis de estos componentes se verán las diferencias de los sentimientos. Y conductas de sentirse valorado negativa o positivamente.

A continuación intervino el investigador e indujo a que se opinara sobre el concepto de autoestima en esta fase del ejercicio se manejan estrategias de alta autoestima y para finalizar se harán un aserie de preguntas que conduzcan a la generalización de lo aprendido.

Seguidamente el informe clave nº 3 repartió la página 1.2.2 HOJA DE VALORACIÓN:

Explicando cómo se debe llenar y que debe escribir cada uno de qué piensa de sí mismo y como nos vemos y como nos gustaría ser. Las valoraciones deben oscilar entre 1 y 10 1 es la mínima puntuación y 10 es la máxima. (Ver hoja 1.2.1 en anexos), después de sumar cada su escala los estudiantes vieron las diferencias de los siguientes tipos de valoración. Para el cierre se aplica la técnica de lluvia de ideas y participan dos estudiantes, aportando ideas de la autoestima “la autoestima ahora la entiendo como la valoración de uno mismo”.

En la segunda intervención el estudiante opino: “la autoestima puede ser positiva o baja no es conveniente no aceptarse así mismo. Cuando la autoestima es baja no se puede aceptar el rechazo así de las drogas” finalmente se cierra la sesión, se agradece la atención prestada y el buen comportamiento.

DESARROLLO DEL PLAN DE ESTRATEGIAS PREVENTIVAS

Desarrollo del plan de acción de estrategias preventivas

El plan de acción propuesto para el estudio presentado se ejecutó durante el mes de abril, con una duración de 20 días contando con la participación de la psicóloga y los estudiantes del grado séptimo del colegio Santiago Pérez y a la vez desde la de la fundación psicosocial de rehabilitación y capacitación amor por Cundinamarca. Las actividades de la presente investigación se llevan a cabo en horarios de la mañana y los mismos se ejecutaron con el visto bueno de la administración del colegio, se llevaron acabo de acuerdo a lo que se había planificado inicialmente en el plan de estrategia practico con los estudiantes de séptimo grado con el que se trabajó; grupo de 25 estudiantes, fueron participativos y presentaron a todas las acciones que llevaron a cabo. Para la ejecución que se llevara para este plan de desarrollo compuesto por sus respectivas actividades cada una.

El día 1 de abril del 2016 se realizó actividad de presentación entre el equipo de trabajo de la investigación y los actores sociales del grupo de adolescentes del grado séptimo de la jordana d la tarde del colegio Santiago Pérez. Se dio inicio a la reunión con las palabras de bienvenida por parte del investigador quién hizo una breve introducción del objetivo de las estrategias preventivas y luego se pasó a interaccionar compartiendo un sencillo refrigerio ofrecido por el investigador, se escuchó música y se planteó realizar las actividades planteadas según el cronograma para el día 3 de abril del 2016.

Actividad: descripción de uno mismo, la sesión se comienza pidiendo a los estudiantes que se describan así mismos a través de unos ejercicios plantados en la hoja 1.1 -¿Como soy yo? En esta hoja está contenida una serie de adjetivos que se citan a continuación: Un extremo positivo y uno negativo y que deben situarse en forma continua, el investigador y el informante 1 reparten las hojas a tres estudiantes que se hicieron presentes en la realización de esta actividad, se emplearon cinco minutos.

Actividad 2:

¿Cómo pensarías, me sentiría y qué pensaría si...?

El investigador da instrucciones, a continuación se hará una prueba y para ello se les proporcionará la misma en la hoja 1.2 para que se resuelva en mi máximo de tiempo de 5 minutos. (Ver hoja de anexos No 1). Los participante en forma muy juiciosa empezaron a resolver la prueba inmediatamente, se les indica que resuelvan el complemento de la temática resolviendo el ejercicio de la hoja 1.2

¿Cómo pensarías, me sentiría y qué pensaría si...?

Los estudiantes resolvieron los dos cuadros, la psicóloga preguntó ¿Qué diferencia hay entre comportarse negativamente o positivamente? Y finalmente les explica que el ejercicio que se resolvió está relacionada con el auto concepto y que este es un conjunto de conocimientos, ideas e imágenes acerca de cómo somos, de las cualidades y defectos de cada uno (a), como pensamos nos sentimos y nos comportamos.

También explica al grupo de adolescentes que de acuerdo a la definición que demos de nosotros mismos así mismo se tiene un autoconcepto positivo o negativo, el primero se manifiesta cuando nos vemos de forma positiva y el auto concepto negativo es cuando se tiene un buen conocimiento pero nos vemos de

forma negativa. Así mismo la forma de pensar afecta como nos sentimos; determinando los comportamientos y las consecuencias de todo bello en la vida.

ACTIVIDAD 4:

BÚSQUEDA DE ALTERNATIVAS:

El investigador (sicólogo) plantea el siguiente y último paso de la sesión que consistió en la búsqueda de alternativas y a continuación explico: “a hora vamos a modificarlos de los sentimientos negativos que alternativas tenemos de nosotros mismo encontrar otras alternativas que nos impulsen al cambio más positivas que nos impulsen al cambio ”. En la hoja 1.1.4 titulada ejercicios de tipos de pensamientos positivos. Acto seguido se le entrega la hoja y se determina el tiempo de lectura del grupo leyó 5 minutos y inmediatamente el grupo leyó la hoja de ejercicio de tipo pensamiento positivo. Se les condujo a la comparación de las nociones positivas y negativas para finalmente conducirlos a los pensamientos alternativos posibles.

ACTIVIDAD 5:

GENERALIZACION:

El investigador en esta actividad realizo los siguientes interrogantes:

¿En que otro aspecto de ti mismo podrás utilizar lo aprendido en esta sesión?

¿Qué consigieras cambiando otros aspectos de ti mismo que no te gustan?

¿ En qué medida te puede ayudar tu autoconcepto en situaciones de estrés?.

¿Social, drogas y el grupo de presión?.

Finalmente se termina la sesión dejando la reflexión de los anteriores interrogantes y motivando al grupo a resolver la hoja 1.1.6 tareas en casa (ver anexos n° 7)

SESION 2

MEJORA DE LA AUTOESTIMA.

ACTIVIDAD 1. DESCRIPCION DEE AUTOESTIMA

Inicio el di sábado dos de abril a las dos PM de la tarde se reunieron en la sede de la fundación psicosocial de capacitación y rehabilitación amor por Cundinamarca, el equipo de trabajo , conformado por el investigador, psicóloga

colaboradora , un estudiante y una estudiante y grupo de 18 estudiantes incluyendo los informantes claves antes mencionados del colegio Santiago Pérez de Zipaquirá antes de continuar se debe aclarar que las aulas del colegio no fueron prestadas para desarrollar esta actividad por estar ocupadas y por esta razón, se acordó con la coordinadora del plantel de que en caso de no haber disponibilidad de aulas el resto de las reuniones se podían desarrollar en la sede la fundación. Los informantes claves de la información reparten a los estudiantes **la hoja 1.2.1** ¿quién soy yo? . a continuación “ el investigador explico que como en la pasada sesión se trabajó el tema del auto concepto y este está relacionado y determina el autoestima: valorarse uno mismo, aceptarse y ser capaz de defender sus propio principios (afirmación) , tener confianza en uno mismo es una condición necesaria para poder aceptar a los demás”.

Antes de continuar la psicóloga colaboradora dice” que a través de diversos estudios sobre prevención la autoestima de considera como un riesgo y que debido a esto se incluía esta concepción en esta temática que además la actividad contenida los siguientes pasos:

En un primer ejercicio los estudiantes hacen valoración de los demás, de él mismo y expresan como les gustaría ser en unas determinadas circunstancias personales y escolares. Se analizaron aspecto de la autoestima, que valoración de los otros y se observó la discrepancia entre: “como reo que soy y como me gustaría ser” esta evaluación sirvió de base para enseñar a los estudiantes como se forma la autoestima y que factores la determinan.

Seguidamente el investigador intervino para decir “el siguiente paso consiste en poner en situación ficticia en que se sintieran valorados negativamente por los demás (dos dimensiones) y valorados positivamente en otros dos. Para resolver el ejercicio tendrán en cuenta pensamientos, sentimientos y conductas así, como las conversaciones de sentirse evaluados por los demás de esa manera.

Través el análisis de estos componentes se verán las diferencias de los sentimientos

Y conductas de sentirse valorado negativa o positivamente.

A continuación intervino el investigador e indujo a que se opinara sobre el concepto de autoestima en esta fase del ejercicio se manejan estrategias de alta autoestima y para finalizar se hanran una serie de preguntas que consuzcan a gneralizacion de lo aprendido.

¿Quién soy yo?

Seguidamente el informante clave nº3 repartió la hoja 1.2.2. **HOJA DE VALORACION:** explicando cómo se debe llenar y que deben escribir cada uno, lo que piensan de sí mismo y como nos vemos y como nos gustaría ser. Las valoraciones deben oscilar entre uno y diez y uno es la mínima puntuación y diez, la máxima. (Ver hoja 1.2.1 en anexos), después de sumar cada su escala los estudiantes vieron las diferencias de los siguientes tipos de valoración.

Para el cierre se aplica la técnica de lluvia de ideas y participan dos estudiantes, aportando ideas acerca de la autoestima.” La autoestima a hora la entiendo como la valoración de uno mismo.

En la segunda intervención el estudiante opino: “la autoestima puede ser positiva o baja nos conveniente no aceptarse así mismo. Cundo la autoestima es baja no se puede enfrentar el rechazo así las drogas”. Finalmente se cierra la sesión se agradece atención prestada y el buen comportamiento presentado.

ANEXOS

Anexo N° 1.

ANEXOS

Anexo N° 1 Plan de acción

HOJA 1.1.1. ¿Cómo soy yo?

Instrucciones: con este ejercicio queremos averiguar cómo te ves a ti mismo, que opinión tienes acerca de tu forma de ser y comportarte; para ello sitúate en esta escala, marcando con una cruz tan cerca del adjetivo como tan identificado te sientas con él.

Ejemplo. Si te consideras muy inteligente marcas la cruz cerca de la palabra inteligente si te consideras ignorante marcas la cruz cerca de la palabra ignorante.

No pienses demasiado la respuesta, se espontaneo, céntrate en tu opinión personal y sobre todo sé sincero.

1. Inteligente _ _ _ _ _ Ignorante

2. Torpe _ _ _ _ _ Habilidoso

3. Físicamente no atractivo _ _ _ _ _ Físicamente atractivo

4. Creativo y original _ _ _ _ _ No creativo ni original

5. Buen estudiante _ _ _ _ _ Mal estudiante

6. Me gusta estar con la gente _ _ _ _ _ No me gusta estar con la gente

7. Preocupado por los demás _ _ _ _ _ No preocupado por los demás

8. Alegre _ _ _ _ _ Triste.

HOJA 1. 1. 2. ¿COMO PENSARIA, ME SENTIRIA Y QUE PASARIA SI.....?

Instrucciones: imagínate que eres lo que se indica en el cuadro, es decir, torpe y no atractivo físicamente y anota que pensarías acerca de ti mismo, como te sentirías al pensar de esa manera y como te comportarías (que cosas harías, que cosas dejarías de hacer, cual sería tu comportamiento con los amigos,....)

SI FUERA....	PENSARIA	ME SENTIRIA	ME COMPORTARIA
TORPE (ASPECTO NEGATIVO)			
NO ATRACTIVO FISICAMENTE (ASPECTO NEGATIVO)			

Instrucciones: imagínate que eres lo que se indica en el siguiente cuadro, es decir, creativ@ y original y buen/a estudiante y anota que pensarías acerca de ti mismo, como te sentirías al pensar de esa manera y como te comportarías.

SI FUERA....	PENSARIA	ME SENTIRIA	ME COMPORTARIA
CREATIVO Y ORIGINAL (ASPECTO POSITIVO)			
BUEN ESTUDIANTE (ASPECTO POSITIVO)			

HOJA 1.1.3. DESCRPCIÒN DE.....

AUTO-CONCEPTO: “Es el conjunto de conocimientos, ideas acerca de cómo somos, de nuestras cualidades y defectos, de cómo pensamos, nos sentimos y nos comportamos”

En menor o mayor medida todos tenemos una opinión de nosotros mismos. Todos somos capaces de definirnos en distintos aspectos o áreas de nuestra vida.

Por otro lado también hay que tener en cuenta que en base a como nos definamos a nosotros mismos vamos a poder tener un Autoconcepto positivo y un Autoconcepto negativo.

Autoconcepto positivo: cuando tenemos un buen conocimiento de nosotros mismos y además nos vemos de forma positiva.

Autoconcepto negativo: cuando tenemos un buen conocimiento pero nos vemos de forma negativa (el nº de defectos supera al de cualidades positivas).

La forma de pensar sobre nuestra forma de ser afecta a como nos sentimos, Asimismo nuestra forma de pensar y de sentir determina como nos comportemos y las consecuencias de todo ello en nuestra vida.

Por ultimo hay que tener en cuenta la variedad de dimensiones en las que podemos evaluarnos, y que la mayoría de las veces nos vamos a ver positivamente en unas áreas de nuestra vida y negativamente en otras.

Solamente a través de la toma de conciencia de cómo somos y de nuestras cualidades positivas y negativas, podremos detectar lo que no nos gusta de nosotros mismos y buscar formas para mejorarlo.

CONTENIDO DEL ANEXO Nº 1.

HOJA 1.1.4. EJEMPLOS DE TIPOS DE PENSAMIENTOS POSITIVOS.

HOJA 1.1.5. PENSAR EN POSITIVO.

HOJA 2.1.2. COMPONENTES DE LA SITUACIÓN

HOJA 2.1.3. DEFINICIÓN DE AGRESIÓN:

HOJA 2.1.4. ALTERNATIVAS A LA AGRESIÓN

HOJA 2.1.5. TAREAS PARA CASA

HOJA 1.1.4. EJEMPLOS DE TIPOS DE PENSAMIENTOS POSITIVOS.

- Aquellos que nos hacen recordar **éxitos pasados** en situaciones similares (Ej.: mis amigos me han llamado para salir la semana pasada aunque yo me considere triste).
- Aquellos que **quitan importancia** a la situación (Ej.: estar triste no es tan malo como ser un estúpido).
- Aquellos que **no son pensamientos absolutistas** de todo o nada (Ej.: no estoy siempre triste, a veces estoy alegre).
- Aquellos que **se centran en ese aspecto específico** y no suponen una generalización a otras áreas de nuestra vida (Ej.: tengo un carácter tristón pero no por eso soy aburrido).
- Aquellos que de vez de basarse en sentimientos **se basan en conductas** realizadas (Ej.: no es que sea triste, sino que no Salí ese día porque dijeron que suspendí un examen y se me quitaron las ganas).
- Aquellos que **facilitan el cambio o mejora personal** (Ej.: intentare estar más alegre porque de ese modo me sentiré mejor).

HOJA 1. 1. 5. PENSAR EN POSITIVO.

Instrucciones: anotar los pensamientos negativos del ahoja 1.1.2. (Las valoraciones de los dos primeros aspectos) y pensad en al menos 3 pensamientos positivos alternativos para cada uno de los pensamientos negativos. Tened en cuenta los ejemplos de la hoja 1.1.4. Esperad a las instrucciones del profesor antes de cumplimentar las otras dos columnas (sentimientos y consecuencias).

PENSAMIENTOS NEGATIVOS HOJA 1.1.2.	¿QUÉ PODRÍA PENSAR? (PENSAMIENTOS POSITIVOS ALTERNATIVOS)	¿COMO ME SENTIRÍA?	¿CÓMO COMPORTARÍA? ME

HOJA 2.1.2. COMPONENTES DE LA SITUACIÓN

Instrucciones: Anota en esta hoja todo lo que pueden estar pensando los protagonistas de la historia (pensamientos), lo que pueden sentir (sentimientos) y cuáles pueden ser las consecuencias para ellos a corto plazo y largo plazo de las adicciones llevada a cabo.

PENSAMIENTOS	SENTIMIENTOS	CONSECUENCIAS A LARGO PLAZO	CONSECUENCIAS A LARGO PLAZO

HOJA 2.1.3. DEFINICION DE AGRESIÒN:

CUADRO 1

DEFINICIÒN DE AGRESION/VIOLENCIA: "cualquier forma de conducta que pretende herir física o psicológicamente a alguien; esta conducta provoca disgusto y rechazo y por tanto es censurable. Un aspecto destacable de este término es la intencionalidad: a través de la conducta agresiva se pretende conseguir algo: demostrar dominio o poder, conseguir que otro haga lo que tú quieras, etc."

CUADRO 2

Instrucciones: Escribe una situación de violencia (agresión entre personas o hacia personas) en la que te hayas visto envuelto o algún amigo, familiar, vecino, compañero, haya vivido.

SITUACION DE VIOLENCIA

HOJA 2.1.4. ALTERNATIVAS A LA AGRESIÓN

Instrucciones: anotar en esta hoja todos los auto-diálogos que los protagonistas de la situación podrían decirse para no llegar a agredir a nadie (pensamientos), lo que podría sentir entonces (sentimientos) y que podrían hacer en vez de llevar a cabo una conducta violenta (conductas).

PENSAMIENTOS	SENTIMIENTOS	CONDUCTAS
AGRESOR		
SEGUIDORES DE LA AGRESION		
VICTIMAS		

HOJA 2.1.5. TAREAS PARA CASA

Instrucciones: Anota una situación de la que seas testigo esta semana (que veas en la TV o en tu vida real) o que te ocurra a ti mismo en la que alguien haya reaccionado de forma agresiva hacia otra persona. Anota también los pensamientos, sentimientos y consecuencias de los actos de las personas implicadas, tal y como lo hemos hecho en la sesión. Busca a continuación formas alternativas de haber resuelto la situación.

SITUACIÓN:

PENSAMIENTOS

SENTIMIENTOS

CONSECUENCIAS:

HOJA 2.1.6. TAREAS PARA CASA

Instrucciones: A nota una situación de la que seas testigo esta semana en la que se podría haber reaccionado de forma violenta y no se hizo. Anota también por que no hubo reacción agresiva (que pensamientos hubo y no se hizo para vencer la tentación de agredir y como se sintió después o como se debieron sentir las personas que utilizaron una forma de solucionar las cosas alternativa a la violencia.

SITUACIÓN :

¿POR QUÉ NO HUBO AGRESIÓN?

ANEXO Nº 2.

Fotografía de estudiantes de 7º grado del colegio Santiago Pérez de Zipaquirá





ANEXO N° 3.

Certificado de la Cámara de Comercio de la fundación psicosocial de capacitación y rehabilitación amor por Cundinamarca.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Baldivieso, L y Perotto, C. Manual de Prevención contra las Drogas: Quiero Llegar a Ser Alguien. La Paz. (2003).
- Bejarano, E. (1998). Análisis psicológico del consumo de drogas en el contexto escolar: Mecanismos de prevención. Facultad de psicología. Universidad de Valencia.
- Bellever, M. C. & García R. Objetos y estrategias de los programas de prevención escolar y comunitaria Nacionales: Una revisión (1985-1994). En J. Escames (Ed), prevención. Facultad de psicología (p.p. 115-134). Valencia: NAU Libres.
- Botvin, G.J. y Botvin, E.M. (1993). Adicción juvenil a las drogas. Estrategias de prevención, hallazgos empíricos y temas de valoración. En J.A. García-Rodríguez y J. Ruiz (Comps.), Tratado sobre prevención de las drogodependencias. Madrid. FAD.
- Barriga, (1987) S. La intervención psicosocial. ENS. Barriga y cols. (ed intervención psicosocial. E.d.)
- Busto, L. (1996) el educador recolonizado. Caracas, enseñanza viva. UCLL
- Calafat, A. Los factores de riesgo como funcionamientos de factores preventivos Becoña, A. Rodríguez. E. I. Salazar (Coordi). (1995). Drogodependencias y prevención (p.p. 75-103). Santiago de Compostela. Servicios de publicaciones e intercambio científico de la Universidad de Santiago de Compostela.
- Cárdenas & Moreno-Jiménez, B. (1989). La búsqueda de sanciones y la ingesta de alcohol en la adolescencia. Revista de psicología general y aplicada, (p.p. 42, 343-349).
- Castaño, Bertha, Lucia. (1998). Violencia política y trabajo Psicosocial. Corporación Avre. Ed. Prisma
- CONACUID. [Página Web en línea]. Disponible: <http://www.conacuid.com/> [Consulta: 2008, Diciembre 4]. (2003, Agosto 3).
- Evans, R. I. (1989), B. E 6 Owen, A. E. Formative evaluation in school-based Haalt promotion Investigation. Preventive medicine, (p.p. 18,119-234).
- García-Pinedo. (1993) La influencia del grupo de iguales en el consumo de adolescentes de drogas. Psiquis, (p.p. 414,39-45).
- Gobierno Nacional de la república de Colombia. Ministerio de justicia. (2014). Observatorio de drogas de Colombia. Ministerio de Salud. Ed Alvi-Bogotá. D.C.

- Kemmis, E (2002). Neurociencia y conducta. Kandel y James H. Thomson Jensen traducción Pilar Herreras de Tejada Macua. (et al) Revisión técnica y coordinación de Carlos Fernández Frías. Madrid: Prentice.
- Luengo y Otero y Mirón y Romer, J. L. (1992). Análisis psicosocial del consumo de drogas en adolescentes. Gallegos Tunta de Galicia. Consejería de salud y servicios sociales. Comisionado del plan de autonómico sobre drogodependencias.
- Macia, D. (1984) Método conductual de prevención de la drogodependencia. Valencia por molibro.
- Mendoza, R. (1987). Consumo de alcohol y tabaco en los escolares españoles. Comunidad y drogas, 5. Madrid: Ministerio de sanidad y consumo (Delegación del gobierno para el plan nacional sobre drogas).
- Moncada, S. Factores de riesgo y de protección en el consumo de drogas. En plan nacional sobre drogas Madrid. (1997).
- Organización Mundial de la Salud, (2006).
- Otero & Mirón y Luengo, (1994). Asuntos sociales. Dirección general de bienestar social-Otero, H. Apuntes. N° Madrid, FERE.
- Pentz, M.A.(1983) prevention of adolescent substance abuse through social skill development. En T.J. Glynn, C.G.L Leukefela y J.P. Lu ford (EUS), Preventing adolescent drug abuse: intervention strategies (Nida Research monograph,47) washington ,D.C. U.S Government printing office.
- Pons y Gil, 1998, Muñoz-Rivas, Peña, Andreu y Graña, (1999).M. E. Andrews, J.M. Granada, J. L. Efecto de los factores biológico-evolutivo en el consumo de sustancias adictivas en adolescentes. Psicopatología y 194, 00-00.