



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 26 – MES DE ENERO 2010

“PREVENCIÓN en el AULA: DROGADICCIONES”

AUTORIA M^a ELENA JAÉN LÓPEZ
TEMÁTICA PREVENCIÓN DE DROGODEPENDENCIAS, EDUCACIÓN PARA LA SALUD, PSICOPEDAGOGÍA
ETAPA ESO y BACHILLERATO

Resumen

Además de nuestra labor como educadores culturales, los profesores debemos aceptar y asumir así mismo nuestro deber de educar en la salud y de formar a personas socialmente preparadas para el mundo que les espera y en el que ya se desarrollan.

Los adolescentes se enfrentan en varias ocasiones a problemas como las drogas durante esta etapa de su vida. Este artículo pretende mostrar actitudes a tener en cuenta desde nuestra profesión para actuar en la prevención y tratamiento de esta problemática.

Palabras clave

Adolescencia. Drogadicción. Dependencias. Prevención.

1. INTRODUCCIÓN

Los alumnos de Educación Secundaria y Bachillerato, por su condición de adolescentes, demandan del profesorado una atención extra hacia la intensa y delicada etapa emocional en la que viven. Los adolescentes están buscando su sitio, tratan de definirse a sí mismos, de averiguar qué clase de persona son o llegarán a ser. Es por todo esto que la adolescencia puede ser una etapa de transición normal, pero también existen ciertos factores sociales a los que los adolescentes están expuestos de una manera especial. Ciertos adolescentes pueden mostrarse confundidos e inseguros durante estos momentos y existe un riesgo palpable de que, en este clima, y en circunstancias determinadas, sucumban ante ciertas malas costumbres o a hábitos de salud negativos y muy perjudiciales. Uno de ellos son las drogodependencias. Este es un problema muy importante y de una gravedad extrema, más si hablamos de jóvenes, presente en la sociedad.

Desde todos los ámbitos en los que el alumno se va desarrollando, ha de recibir información y pautas de prevención sobre toda problemática que plantee la vida. En el caso de las drogas, familia y sociedad juegan un importante papel, pero resulta clave así mismo que en unos de los ambientes en los que el alumno pasa más tiempo y se cultiva personalmente, como es el centro educativo, el alumno reciba formación al respecto y atención a la posible aparición de estos problemas. El colectivo del profesorado no puede echar la vista a un lado en este asunto y debe hacerse participe en la prevención y solución de estos problemas, ya que los profesores somos guías y formadores de la sociedad del futuro, lo cual requiere de la máxima responsabilidad y compromiso por nuestra parte.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 26 – MES DE ENERO 2010

1.1 Los adolescentes y las drogas

Según la Delegación del gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, se puede apreciar que en términos generales los adolescentes no consumen más drogas ni en mayor cantidad que los adultos, aunque en ocasiones puede que lo hagan de modo distinto. De hecho, el consumo de drogas, tanto legales como ilegales, se incrementa con la edad. Sin embargo, desde aspectos relacionados directamente con la salud de una persona en formación, debemos de considerar que el consumo de drogas por parte de la juventud, sea en mayor o menor medida, puede resultar más perjudicial o preocupante que en los alumnos.

Las drogas de uso y abuso más frecuentes entre los escolares son, por este orden: El alcohol y el tabaco, el hachís y/o la marihuana (porros) y las drogas sintéticas (pastillas, MDMA, LSD y similares).

La adolescencia es la edad o etapa en la que se produce mayoritariamente el inicio del consumo de estas drogas: En torno a los 13-14 años tienen lugar los primeros episodios en consumo de tabaco, rondando los 14 y los 15 años, ocurren las primeras tomas de contacto con el alcohol, la misma edad suele coincidir con el inicio de consumo del hachís y por último, la media de edad con la que se comienza o se consume por primera vez pastillas, “tripis” y otros tipos de drogas llamadas “de diseño” está alrededor de los 16 años.

Como es de esperar, a menor edad en el inicio del consumo, más riesgo de problemas posteriores con las drogas existe, por tanto es la edad a la que es necesario intensificar las acciones preventivas. Además de ello, los adolescentes son plenamente vulnerables a esta edad, pero lo son tanto a la tentativa de iniciarse en el consumo como a las estrategias de prevención e información con las que sean abordados.

2. FACTORES QUE INFLUYEN EN LA APARICIÓN DE LAS DROGODEPENDENCIAS.

2.1. Factores de riesgo propios de la adolescencia

Algunas características propias de la adolescencia, pueden convertirse en conductas de riesgo en relación al inicio o consumo habitual de drogas. Por ejemplo, las siguientes:

- Omnipotencia
- Inseguridad
- Atracción por las situaciones de riesgo y afán por experimentar nuevas sensaciones
- Necesidad de ser y significarse
- Necesidad de autoafirmarse y autodefinirse
- Búsqueda de identidad entre un grupo de iguales

2.2. Otros factores de naturaleza individual

Lejos del estereotipo de la adolescencia, cada alumno/a con sus cualidades y características personales representará ciertos valores diferentes a los del colectivo. De estos, también existen algunos que pueden ser claros factores predeterminantes o de riesgo, tales como:

- Baja autoestima o autoestima negativa
- Poca o ninguna tolerancia a la frustración
- Falta de autonomía
- Falta de responsabilidad
- Dificultad para manejar la ansiedad
- Escaso sentido crítico: tanto grupal como individual
- Determinados sistemas de valores
- Dificultad en la resolución de conflictos
- Dificultad en la toma de decisiones



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – MES DE ENERO 2010

- *Factores derivados de la relación del individuo con el grupo:*
 - Debilidad frente a la presión del grupo
 - Incapacidad para decir “no”
 - Excesiva dependencia de un grupo
 - Determinadas posiciones o jerarquías dentro de un grupo
 - Señas de identidad favorecedoras del consumo
- *Factores de riesgo debidos a la relación familiar:*
 - Sobreprotección
 - Falta de comunicación
 - Dificultad para fijar límites
 - Situaciones familiares conflictivas
 - Consumo de drogas ya presente en el ambiente familiar
 - Sobreexigencias paternas
 - No fomento de la autonomía personal en el alumno/a por parte de los padres.
- *Factores derivados de la relación del alumno con la escuela:*
 - Mala adaptación escolar o escasa integración
 - Insatisfacción
 - Ausencia de motivación y falta de expectativas
 - Bajo rendimiento escolar

2.3. Factores protectores o moduladores

Frente a los factores de riesgo enunciados, actúan otros factores que favorecen la relación no dependiente de las sustancias adictivas por parte de los alumnos. Estas son las circunstancias que juegan a nuestro favor y de las que hemos de partir en las estrategias de prevención.

Ambos tipos de factores, positivos y negativos, no son unos polos apuestos perfectamente delimitados y tangibles, sino que se presentan como dos tipos de realidades que en efecto están ahí y que interactúan en un continuo.

Los factores de riesgo se encuentran modulados o enfrentados por los factores de protección en distinto grado, según los casos de las sustancias y el sujeto. Algunos de estos factores son los siguientes:

- *Factores con efecto modulador fuerte o importante:*
 - Apego
 - Miedo a las drogas
 - Asistencia o participación en organizaciones sociales
 - Valoración de la salud
 - Espíritu de Autosuperación
 - Sentido de cumplimiento responsable de leyes y normas
 - Expectativas positivas de futuro
- *Factores con efecto modulador leve o algo menor:*
 - Alta autoestima
 - Alto rendimiento escolar
 - Autosatisfacción
 - Padres directivos
 - Existencia de normas claras y definidas en el entorno familiar y escolar del alumno/a



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – MES DE ENERO 2010

3. CONCEPTOS BÁSICOS Y TIPOS DE DROGAS.

Para la organización mundial de la salud (OMS) droga es toda sustancia que, introducida en el organismo por cualquier vía de administración, puede alterar de algún modo el sistema nervioso central del individuo y puede crear dependencia, ya sea psicológica, física o ambas. Además de las drogas como sustancias, en el fenómeno del consumo hay que considerar otros elementos como son: las personas que las consumen, las situaciones en las que lo hacen y el contexto histórico y social en el que esto ocurre.

Existen rasgos de la personalidad (como la baja autoestima o la poca tolerancia a la frustración, por ejemplo), algunas actitudes o sistemas de valores y modos de relacionarse con los grupos que incrementan el riesgo de tener problemas con las drogas: modificar estas circunstancias es el objetivo principal de la acción preventiva.

Hay contextos de uso que incrementan los riesgos del consumo de drogas: el uso de drogas, legales o ilegales, asociado al tiempo de ocio; el consumo en situaciones de riesgo o su utilización como instrumento desinhibidor o incrementador del rendimiento son ejemplos de contextos de uso potencialmente problemáticos y que, por ello, deben ser considerados en cualquier programa preventivo.

El hecho de que algunas drogas sean legales y otras ilegales influye en las expectativas que se nos crean o que tenemos sobre ellas, los modos en que se usan, los riesgos de su consumo, etc. La tolerancia social; la época histórica y los valores asociados al consumo de tabaco y alcohol, por ejemplo; hacen que las drogas no sean productos cuyos modos de uso, y por lo tanto, riesgos de consumo, sean constantes. Esto no resulta conveniente ni productivo a la hora de inculcarle a nuestros jóvenes alumnos que, bajo el concepto y situación que sea, las drogas no son buenas y nunca lo serán, sobretodo sino conseguimos apartar su mentalidad objetivamente de los mensajes volubles a este respecto que ofrece la sociedad.

3.1. El alcohol

Es la droga más consumida entre los escolares de 14 a 18 años. Más de 1/3 de los escolares beben habitualmente, especialmente durante el fin de semana y en bares, pubs, discotecas, e incluso en la calle (el famoso botellón). Entre los 17 y 18 años se produce un aumento en los bebedores habituales y un descenso en los esporádicos, con lo que se polarizan los hábitos.

Las bebidas más habituales entre los escolares son el vino (mezclado con algún refresco, “calimocho”) y la cerveza; aunque aumenta el consumo de destilados de alta graduación sin combinar (en chupitos sobretodo). Mientras que un 43% de los jóvenes declara haberse emborrachado alguna vez, tan sólo el 9% tiene la percepción de beber mucho o bastante. El último estudio internacional sobre hábitos de salud en los adolescentes aprecia que va aumentando el número de adolescentes abstemios, pero también el de aquellos que reconoce un consumo excesivo.

El impacto de la bebida en los cerebros adolescentes, todavía en proceso de formación, hará que al menos uno de cada tres adolescentes tenga que enfrentarse en el futuro a la adicción a la bebida.

3.2. El tabaco

Es la siguiente droga en importancia en relación al número de consumidores, pues uno de cada tres escolares se declara consumidor habitual. El hábito de fumar está más extendido entre las chicas que entre los chicos, aunque la publicidad suele (o solía) relacionar los valores asociados a la masculinidad (iniciativa, poder, competitividad,...) al uso o consumo del tabaco.

La de edad media de inicio en su consumo es de unos 12-13 años, y la cantidad consumida más habitualmente son unos 6 o 8 cigarrillos al día; por lo que es en la etapa de Educación Secundaria



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – MES DE ENERO 2010

donde debemos centrar y/o incrementar las actuaciones preventivas: reforzando la capacidad de resistencia a la presión de grupo y atenuando la relación entre la madurez y el hábito de fumar.

Desde la entrada en vigor de “La Ley del Tabaco” se aprecia una disminución del consumo entre los chicos y chicas más pequeños, si bien ellas continúan sumándose a ese hábito por encima de los chicos.

3.3 Los porros

Esta mezcla de tabaco con hachís o marihuana es la droga más consumida por los escolares tras las dos anteriores. Uno de cada 8 admite consumirlos con cierta frecuencia. El mayor incremento en el número de consumidores, se produce entre los 14 y los 18 años, donde se pasa del 3,5% al 23%.

El consumo habitual de hachís puede ralentizar el funcionamiento psicológico del adolescente y aunque no produzca dependencia física como tal, si que puede producir dependencia psicológica que dificulte el abandono del consumo. A largo plazo puede producir problemas de memoria, dificultades en el aprendizaje y hasta esquizofrenia. No olvidemos que al consumirse generalmente mezclado con tabaco su adictividad se ve potenciada por este, ya que la nicotina es la droga más mortal y adictiva que existe (lo cual da que pensar si tenemos en cuenta que es una droga legal).

En el segundo ciclo de Secundaria es donde hay que intervenir con más fuerza para al menos retrasar la edad de inicio en esta droga y evitar así mismo que se convierta en puente para otras.

3.4. La cocaína

Es ésta, lamentablemente, una sustancia de importante presencia entre adolescentes y jóvenes. La cocaína es un psicoestimulante que inhalado (o esnifado) es de rápida absorción. En el 2004 aproximadamente el 7,2% de escolares entre 14 y 18 años la había consumido, principalmente asociada al alcohol, lo cual incrementa notablemente su potencial nocivo para la salud. En últimos estudios se revela que a estas edades el consumo está decayendo.

Ideas paranoides y depresión son dos de sus efectos más relevantes en el consumo abusivo, siendo habitual el trastorno de déficit de atención, además de trastornos de pérdida de apetito, del sueño y respiratorios.

3.5. Otras drogas.

El éxtasis (pastillas MDMA), Speedy (anfetaminas en polvo) y los tripis (LSD) son entre las demás drogas, las más consumidas por los adolescentes escolares: entre un 3% y un 4,5% las consumen con mayor o menor frecuencia. El consumo de cocaína se va extendiendo muy por delante de estas otras, en todas las edades, lo cual resulta cuanto menos llamativo ya que el precio de ésta está muy por encima de un nivel adquisitivo de la media de los adolescentes. Estas drogas actúan principalmente teniendo efectos sobre el sistema nervioso que se traducen en incremento de la sociabilidad y proporcionan una rápida y cómoda (pero ficticia) cohesión grupal; en estas edades en las que el grupo es el principal marco de referencia para la vida social del joven, su consumo se extiende rápidamente. Las nuevas formas de ocio juvenil han propiciado pautas de utilización del tiempo libre que combina el uso de drogas con riesgos, ser capaz de bailar, entender y vivir ciertos tipos de música,...Las hacen especialmente atractivas sobretodo para algunos grupos o colectivos de jóvenes.

4. LA EDUCACIÓN DE LOS ASPECTOS BÁSICOS DEL DESARROLLO PERSONAL EN EL AULA: VARIABLES A MODIFICAR EN EL ÁMBITO ESCOLAR.

Como hemos dicho, la prevención de drogas y otros problemas de salud en el ámbito escolar exigen la modificación de un conjunto de variables relacionadas con los factores de riesgo que se enunciaron anteriormente. Así mismo, se requiere de la promoción de las capacidades personales que



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – MES DE ENERO 2010

pueden actuar a modo de factores de protección frente a la consolidación de comportamientos, hábitos o rutinas no saludables.

Esta perspectiva analítica no debe hacernos olvidar el carácter global e invisible del educando. De la forma que hemos dicho que no es posible aislar la influencia educativa realizada en la institución escolar que se lleva a cabo en la familia o en la comunidad, tampoco es posible aislar la acción sobre determinadas variables sin influir en la totalidad del individuo. Por ello, de la misma manera que el trabajo desde los diferentes ámbitos debe realizarse con la coordinación necesaria para lograr que sea percibido por el alumno como un conjunto de influencias homogéneas y coherentes, se verá a continuación que el trabajo sobre cada una de las variables que señalan redundan en beneficio de las demás y debe ser percibido por el alumno como parte de una misma acción educativa.

Las principales variables a tener en cuenta y sobre las que trabajar en este sentido son las siguientes:

- Las relaciones de comunicación en el aula
- Los mensajes del “tú” y la no aceptación de conductas: Mensajes emitidos por el profesor hacia los alumnos que se hablan en 2ª persona, expresando sentimientos hacia conductas del alumnado por parte del profesor/a.
- Los peligros del elogio
- La escucha activa
- Reglas para escuchar
- Los mensajes del “yo”: Mensajes emitidos por el profesor como información que expresan sentimientos hacia conductas en modo de primera persona.
- Autoestima
- Actitudes hacia la salud
- Autocontrol
- Habilidades para la toma de decisiones
- Habilidades para la interacción social
- Habilidades de oposición
- Habilidades de autoafirmación
- Capacidad de autoexpresión emocional
- Capacidad de empatía

5. IDEAS PREVENTIVAS

A continuación ofrecemos un pequeño ejemplo de actividades a tener en cuenta a la hora de desarrollar y/o trabajar estas habilidades en el aula, ya sea aisladamente, como parte de un programa de prevención temático llevado a cabo por el centro, o como programa de prevención en sí.

5.1. Gymkhana contra el tabaco.

En esta actividad se trata de elaborar un plan de acción conjunta para todas las personas que formen parte del centro: alumnos, profesores, miembros de la APMA, conserjes y otro tipo de personal. El plan consiste en marcarse una meta conjunta con respecto al tabaco: Analizar cuál es la situación inicial y decidir en consenso cuál es la meta a conseguir: por ejemplo: que el número de alumnos fumadores se reduzca en un 50%, al igual que el de profesores, o que se consiga que al menos 45 personas dejen de fumar, etc.... Tras este planteamiento se establecerán unos plazos y unas conductas para abandonar los hábitos y se realizarán controles profesionales para comprobar si se está cumpliendo “el pacto”. Este tipo de actividad me consta que ha sido llevada a cabo por colegios de



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – MES DE ENERO 2010

Andalucía, en un plan subvencionado por la Junta denominado: “A no Fumar, ¡Yo me apunto!”, en el cual la organización gubernamental ofrecía una serie de subvenciones a través de las cuales se premiaban al finalizar el plan de actuación, a los centros que consiguieran alcanzar sus objetivos.

Los alumnos pueden implicarse de forma activa diseñando reuniones de grupos de apoyo, elaborando panfletos explicativos e incluso organizando charlas expositivas sobre lo perjudicial del tabaco para la salud a corto y largo plazo. En el videojuego “My Stop Smoking Coach”, de Nintendo, basado en el libro del autor Allen Carr “*Es Fácil dejar de fumar si sabes cómo*” aparecen una serie de ejemplos y dinámicas muy adecuadas para tratar en este aspecto con los jóvenes.

5.2. Visita anónima.

Para la prevención y actuación contra el alcoholismo entre los jóvenes estaría bien que estos fuesen capaces de comprender y convivir con los problemas derivados de este consumo. Para ello, el centro podría ponerse en contacto con algún centro de rehabilitación de personas alcohólicas y organizar charlas testimoniales en los institutos. Dos colectivos podrían verse beneficiados: Las personas en rehabilitación recibirían una formación para estas charlas y para cómo tratar a los chicos, así mismo darían un empuje a su recuperación al ver esta nueva utilidad que se les ofrece. Por el otro lado, los chicos disfrutarían de una experiencia muy enriquecedora y sobre todo educativa desde la ilustración de por qué el fantasma del alcohol es real, y hasta dónde puede llegar.

Tras la charla testimonial podría establecerse una ronda de preguntas y respuestas en la que los alumnos serían los protagonistas. Tras las charlas, el profesor/a a cargo de la actividad encargaría a sus alumnos la elaboración de un informe sobre la experiencia y explicando si ha cambiado y en qué forma su visión del alcohol tras la actividad.

5.3. Una mirada hacia el cannabis.

Para esta actividad utilizaríamos los medios audiovisuales del centro en la proyección de varios documentales sobre el cannabis, su consumo como droga, como medicación, países en los que es legal, etc... Tras el ciclo de proyecciones se establecería un debate con los alumnos sobre la peligrosidad de la legalización de una droga más en la que todos intervendrían y, basándose en los conocimientos que hayan adquirido en los documentales, podrían opinar con conocimiento de causa. Algunas cuestiones a tratar podrían ser:

- ¿Crees que el dinero que genera el mercado negro justifica la actividad que hay en torno a la marihuana?
- ¿Qué extraemos del hecho de que el 100% de los consumidores rehabilitados están en contra e la legalización de esta droga?
- ¿Qué te parece que una droga como la marihuana sea legal en ciertos países?

5.4. Drogas de diseño.

En este caso la actividad a realizar emplearía quizás la metodología más “clásica”. Los alumnos de una clase serían divididos en grupos y a cada grupo se les asignaría un tema de investigación que sería siempre: Un tipo de droga sintética y sus efectos en el organismo.

Desde un punto de vista lo más biológico, gráfico e impactante que fuese posible, cada grupo debería de exponer con cartulinas, diapositivas y fotos su estudio sobre cada tipo de droga, haciendo ver al resto de los compañeros los efectos físicos y en la salud que tiene el consumo de cada droga. Conseguimos así que los alumnos investiguen y sinteticen, a la vez que se informan, se “escandalizan” y toman conciencia como previsores hacia el resto de la clase.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 26 – MES DE ENERO 2010

6. CONCLUSIÓN

La Educación para la Salud, en cuya temática incluiríamos la Prevención de Drogadicciones en el entorno escolar, se trata desde una perspectiva amplia y abierta en este artículo. A través de él, se ha pretendido mostrar que este tema de las drogas, se puede ligar a la acción tutorial y a la orientación escolar en un centro considerándose un tema estrechamente ligado a las características psicológicas, biológicas y sociales de la juventud y la adolescencia que tanta importancia han de tener en la formación y desarrollo del profesorado de enseñanza secundaria.

Con las actividades propuestas no pretendemos sino orientar o estimular la actividad de cada profesional que, movido por su vocación, decida implicarse directamente con este tema en vista a sus alumnos. Así, no sólo haremos un favor a estos, sino a la sociedad entera. Los jóvenes, con su vulnerabilidad y pasión, han de estar bien informados y educados en estos aspectos, de modo que consigamos hacer de ellos/as unas personas con valores consolidados a través del conocimiento y la información, no en el miedo y la prohibición.

BIBLIOGRAFÍA

- BAS PEÑA, E. (1994). *“Prevención de drogodependencias. Actividades en el Medio Educativo”*. Almería: Diputación Provincial.
- MORADILLO MORADILLO, F. (2002). *“Adolescentes, drogas y valores: Materiales educativos para la escuela y el tiempo libre”*. Madrid: CCS.

Autoría

- M^a Elena Jaén López
- (Ningún centro), Córdoba, CÓRDOBA
- E-MAIL: SuperLna22@hotmail.com



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – MES DE ENERO 2010