



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 6 – MAYO DE 2008

“LA ADICCIÓN EN LOS ADOLESCENTES”

AUTORIA PATRICIA MUÑOZ PEDROSA
TEMÁTICA LA ADICCIÓN EN LOS ADOLESCENTES
ETAPA ESO Y BACHILLERATO

1. Resumen

En este artículo se analizan las relaciones que se establecen entre chicas y chicos adolescentes y el consumo de drogas de varios tipos y que generan dependencias insaludables, entre ellos el tabaco como sustancia adictiva, con la finalidad de analizar cuales deben ser los campos de actuación en los que se debe hacer mayor hincapié a la hora de modelar cualquier tipo de información preventiva y cualquier tipo de actuación sobre adolescentes ya “enganchados/as”. Por otro lado, también se hace referencia a otros tipos de actuaciones propias de los/as adolescentes que generan adicción: los videojuegos, una actividad lúdica, atractiva y positiva siempre y cuando se haga buen uso de ella y además, una actividad absolutamente instaurada en nuestra sociedad y aceptada por todos.

2. Palabras clave

- Adicción
- Tabaco
- Drogas
- Adolescentes
- Cambio
- Personalidad
- Familia
- Referente
- Centro Docente
- Dependencia
- Independencia
- Videojuegos
- Televisión
- Conducta
- Padres



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 6 – MAYO DE 2008

3. Contenidos.

El consumo de drogas de distinto tipo existe en nuestra sociedad y esta al alcance de nuestros/as adolescentes. Sin duda alguna, el consumo de drogas esta a la cabeza de los principales problemas que afectan a nuestros/as jóvenes. Las drogas son un problema que afecta al conjunto de la juventud y de muy fácil acceso. Por ello debemos conocer, como tutoras/es, como profesoras/es y como familiares, cuales son y cuales son las distintas formas de actuación.

En la actualidad, las sustancias más consumidas generalmente por los adolescentes son:

- **Tabaco**
- **Alcohol**
- **Hachís**

Entre los motivos más comunes que llevan a conductas adictivas y que, sin duda, generan el acercamiento, el consumo y la posterior adicción de nuestras/os adolescentes a las drogas son los siguientes:

- **Curiosidad** por probar algo distinto y ver sus efectos.
- **Divertimiento.**
- **Distracción**, para evadir así cualquier otro asunto que pueda acontecer en su vida y que le resulte desagradable.
- **Evasión** de una realidad desapacible o aburrida.
- Evasión de problemas en la escuela o en casa.
- **Desinhibición.**



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 6 – MAYO DE 2008

- **Falta de expectativas futuras**, agudizadas por un entorno familiar desfavorable.

- **Falta de información** sobre las consecuencias a corto y largo plazo derivadas de esa conducta adictiva.

- **Sentimiento** de soledad.

- **Percepción** de incompreensión por parte del círculo familiar y el Centro Docente, incluyendo al conjunto del profesorado.

- **Abrazo** al grupo de amigos como su círculo más cercano y comprensivo.

- Existencia de **creencias normativas** sobre el consumo de tales sustancias, tales como el hecho de creer que consumir tabaco, alcohol u otras va a ser bien visto por el resto.

El consumo de estas sustancias genera problemas fácilmente detectables no sólo en el entorno familiar sino también por el conjunto del profesorado en el Centro Docente. El consumo de drogas entre nuestro alumnado entorpece la vida en los Centros Docentes. De este modo, el/la adolescente que presenta una conducta adictiva se vuelve mucho más irritable y agresivo y sin posibilidad de controlar tales comportamientos. Esto, sin duda alguna, afecta a su rendimiento académico de forma considerable ya que presenta dificultades de concentración, pérdida de memoria y una clara incapacidad de razonar.

La vida familiar también se ve afectada en una manera importante, no sólo por el carácter irritable que presenta el/la dependiente sino también porque muestra una pérdida de hábitos alimenticios y de

higiene que hacen imposible la convivencia a su lado. En su libro, Macía. A. D. (2003). *Drogas, ¿Por qué?* Madrid: Ediciones Pirámide, proporciona información, conocimientos, habilidades y estrategias que permitirán a los padres afrontar la responsabilidad de educar a sus hijos en la salud desde la infancia y hasta la adolescencia. Es por ello, que padres y madres deben recurrir a referentes que les proporcionen estrategias no sólo de actuación, sino más fundamentalmente, que les asesore en cómo



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 6 – MAYO DE 2008

pueden llegar a sus hijos/as sin provocar en ellos actitudes muy características en la etapa adolescente, tales como el rechazo o el alejamiento.

El primer principio básico del que debemos partir a la hora de elaborar un plan de prevención del consumo de tabaco entre las/os adolescentes es asumir la responsabilidad de que nuestras/os adolescentes consumen tabaco porque carecen de información suficiente sobre las consecuencias (a corto y largo plazo) derivadas de esa conducta. Por tanto, si se les proporciona tal información las probabilidades de que cualquier adolescente se involucre en esa conducta adictiva se reduce de forma considerable.

Ahora bien, la justificación de tal consumo entre adolescentes, no sólo se centra en una clara falta de información (innegable), sino también, y este punto es importante, en la existencia de una serie de creencias normativas sobre el consumo de tabaco.

Basándonos en estos dos principios teóricos, básicos y justificativos de la adicción al tabaco entre adolescentes, podemos afirmar que cualquier plan de prevención sobre el consumo de tabaco debe considerar y trabajar, entre otros, los siguientes puntos:

- El consumo de tabaco entre jóvenes se debe a que han desarrollado previo al acto de fumar la intención de hacerlo.
- El consumo de tabaco está más condicionado por las creencias normativas sobre su consumo que por la cantidad y calidad de la información que reciben las/os adolescentes sobre las consecuencias de tal adicción. De este modo, por ejemplo, creer que el hecho de que se consuma tabaco va a ser bien visto por las/os compañeras/os puede ser interpretado como un refuerzo positivo y previo a la conducta de fumar.
- El consumo de tabaco entre jóvenes está determinado por las expectativas percibidas de los demás sobre la importancia que otras/os jóvenes otorgan a tal conducta.
- Cualquier adolescente con intención de iniciarse al consumo de tabaco lo hace, entre otros motivos, porque ha desarrollado una serie de actitudes positivas hacia esa conducta y que ha percibido y tomado del círculo social en el que se desarrolla.
- La adicción al tabaco entre adolescentes viene también condicionada por el grado de consumo de las/os amigas/os y de los modelos de consumo observados en el hogar.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 6 – MAYO DE 2008

Por lo tanto, cualquier programa de prevención al tabaco debería centrar parte de sus esfuerzos en modificar y desmentir falsas creencias y estereotipos fijados sobre la aceptación social del consumo de tabaco y en proporcionar información sobre los efectos a corto y largo plazo que se derivan de tal consumo. Se debería por tanto, intentar desmontar las ideas prefijadas del tipo de que toda persona que fuma, bebe o consume cualquier otro tipo de sustancia es más aceptado socialmente, más respetado.

Antes de finalizar, también es importante hacer referencia a otro tipo de adicción muy común entre nuestros/as adolescentes: las conductas adictivas con respecto a los videojuegos. Sin lugar a dudas, es incuestionable que nuestras/os adolescentes muestran una actitud favorable y predispuesta a la utilización de elementos tales como la televisión o los videojuegos. Cada vez más, comprobamos que pasan horas y horas dedicándose a esta actividad. Es por ello que debemos conocer las posibles consecuencias de tales comportamientos.

Esta actitud les conduce a un asilamiento de su entorno social y afectivo y a una clara dependencia a estos dispositivos, ya que tales mecanismos les proporcionan una vía de escape y distracción importantes: se evaden de problemas en la escuela o en casa y se convierten en perfectos compañeros con los que pueden interactuar sin ser rechazados. Esto equivale a afirmar lo siguiente:

➤ **EXPOSICIÓN MODERADA / LARGA DIARIA + TELEVISIÓN / VIDEOJUEGOS = ADICCIÓN.**

Por estos motivos, los siguientes puntos se entienden como propuestas básicas para conseguir que cualquier adolescente modere y posicione la utilización de estos elementos adictivos y que se consiga un alejamiento de tales conductas adictivas y un acercamiento a ellos mismos y al desarrollo de todas sus capacidades.

- No permitir que videojuegos o televisión destrane lo importante: diversión con amigas/os, conversaciones con familiares o aficiones personales.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 6 – MAYO DE 2008

- Descargar la tensión acumulada durante la mañana realizando algún deporte, charlando tranquilamente con amigos/as o realizando alguna actividad en la que podamos tener un contacto directo con la naturaleza.
- Dedicar un tiempo limitado a ver televisión, de forma que fijemos un tiempo delimitado y diario para ofrecerle.
- No dejar tiempo suelto para el aburrimiento en casa, fomentando otros aspectos personales aportan aspectos positivos.
- Dedicar algo de nuestro tiempo a la realización de alguna tarea relacionada con el voluntariado en alguna de sus ramificaciones.
- Ramifica las actividades horarias de forma que tengas tiempo para ti.
- Coordinar y estructurar el tiempo de forma que podamos realizar todos nuestros deberes y que esto nos permita también disfrutar de tiempo libre al día.
- Utiliza tu dinero no sólo para comprar videojuegos sino también para comprar libros, música o salir con amigos.
- Fomenta gustos y aficiones personales y les dedica tiempo.
- Facilitar el diálogo en casa.
- Canaliza tu tiempo de forma que dediques algún rato a escuchar tu música favorita.
- No consideres la televisión o los videojuegos como premio por algún logro conseguido o para reponerte de algún fracaso.
- No hacer otras actividades de forma conjunta con ver televisión, como los deberes escolares o el estudio.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 6 – MAYO DE 2008

- Elabora un horario de tu tiempo de forma que queden días en los que no utilices la televisión o los videojuegos como elementos de ocio y diversión.
- No tener un televisor en espacios propios tales como habitación o sala.
- Comunicación.
- Promover la realización de actividades en las que formen parte todo el grupo familiar, tales como escapadas de fin de semana a algún lugar.
- Situar la televisión en el lugar menos importante de la casa, de forma que no interfiera en las comidas con la familia y se fomente el diálogo entre los miembros familiares.
- No permitir que la televisión desplace al diálogo con padres, hermanas/os o amistades.
- No Consentir que la televisión nos deje en casa cuando podemos salir a pasear o tomar el aire con amigas/os.
- No pasar por alto la importancia de los afectos, la creatividad propia y la diversión, otorgándole menos tiempo para cedérselo a la televisión o a nuestro videojuego favorito.

La adicción a cualquier tipo de sustancia, e incluso, a cualquier hábito insaludable de vida es algo que está al alcance en nuestra sociedad actual y que trae consecuencias importantes y graves en nuestros/as adolescentes. Es por ello que debemos actuar desde la prevención y desde la comunicación para tratar a tiempo cualquier problema que pueda surgir. Los Centros Docentes juegan un papel fundamental en la fase de prevención, es por ello que como tutoras/es de centros educativos, debemos proponer y promover distintos campos de actuación en la prevención, contando con la ayuda y el consejo de profesionales de dependencias, que existen y están a la disposición de ser requeridos. En el ámbito familiar, el diálogo continuo y fluido con nuestros/as hijos e hijas es relevante. Es a través de esta vía que conoceremos mucho mejor los hábitos de nuestros/as hijos e hijas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 6 – MAYO DE 2008

4. Conclusión.

Todos y cada uno de los puntos tratados se caracterizan por su utilidad práctica. Es por ello que cualquier adolescente o adulto encontrará en ellos un punto de referencia que los ayudará a modificar conductas y cambiarlas por estrategias más enriquecedoras. Para padres y educadores, también es atractivo pues encontrarán en este artículo consejos prácticos y útiles que podrán poner en práctica y ver resultados. La última idea que me gustaría resaltar, es que debemos enseñar a nuestros/as adolescentes vías sanas de entretenimiento y por supuesto, vías más saludables de encontrar apoyo y ayuda en aquellos momentos en los que se sientan más perdidos/as. Lo que sí se debe hacer siempre hincapié es en que las drogas de cualquier tipo y cualquier tipo de adicción, no es el camino para solucionar problemas, pero para nosotros/as como educadores/as son una forma de ver que existen problemas entre nuestros alumnos/as, y que hoy día, tienen solución en las distintas administraciones públicas.

5. Bibliografía:

- Costa, M., y López, E., (1996). *Educación para la Salud*. Madrid : Ediciones Pirámide
- Secades. V. R. (1996). *Alcoholismo juvenil: prevención y tratamiento* . Madrid: Ediciones Pirámide.
- Espada. S. J. P., Y MÉNDEZ CARRILLO, F.X. (2005). *Prevención del abuso del alcohol y del consumo de drogas de síntesis* . Madrid:.
- Macía. A. D. (2003). *Drogas, ¿Por qué?* Madrid: Ediciones Pirámide.
- Macía. A. D. (1995). *Las drogas: conocer y educar para prevenir* . Madrid: Ediciones Pirámide.
- Macía A. D.(1986). *Método conductual de prevención de la drogodependencia* . Valencia: Promolibro.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 6 – MAYO DE 2008

Autoría

- Nombre y Apellidos: Patricia Muñoz Pedrosa
- Centro, localidad, provincia: Cádiz.
- E-MAIL: