



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

**UNAM
IZTACALA**

**“EL DESARROLLO DE HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO
PARA LA PREVENCIÓN DE ADICCIONES EN
ADOLESCENTES”**

**T E S I S I N A
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A (N)
M A R L E N M É N D E Z P A R A D A**

Directora: Mtra. **Norma Contreras García**
Dictaminadores: Mtra. **Carmen Alicia Jiménez Martínez**
Lic. **María Cecilia Guzmán Rodríguez**



Los Reyes Iztacala, Edo. de México

2009



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Agradecimientos

A Dios

Te doy gracias por todo lo que me has dado, por fortalecerme en todo momento, por ser mi guía y permitirme llegar a cumplir mi más grande sueño.

A mis padres

A quienes me han convertido en una persona de provecho, gracias por ser los mejores padres y apoyarme a cumplir mis más grandes anhelos, sin ustedes no hubiera sido lo mismo, gracias porque siempre me llenaron de amor y comprensión. Los amo y de todo corazón este triunfo se los dedico.

A mis hermanas

Con un eterno agradecimiento por el amor y la confianza que siempre me han brindado, por compartir conmigo momentos inolvidables, gracias porque con su ayuda y apoyo he logrado la mejor y más grade de mis metas. Las quiero mucho.

A mis primas y primos.

A cada uno de ustedes por darme momentos divertidos y agradables, gracias porque siempre obtuve su ayuda y aliento. Los quiero mucho.
Para ti Diego siempre tendré un lugar en mis pensamientos y en mi corazón. Te amo.

A mis tías y tíos

Les agradezco a todos que hayan estado conmigo, por los consejos que me brindaron. A ti tía Perla que siempre tuviste una palabra de aliento y me apoyaste en todo, siempre te tendré presente en mi vida.

A la maestra Norma

Mi más sincero agradecimiento por su ayuda y apoyo para que este trabajo saliera de la mejor manera posible, por los conocimientos transmitidos, de usted he aprendido muchas cosas valiosas para mi vida personal y profesional. Con cariño y aprecio.

A la maestra Carmen

Para mi fue muy importante contar con la ayuda de una persona como usted, gracias por enriquecer aún más este trabajo y por todos los conocimientos que me brindo.

A la maestra Cecilia

Gracias por tener siempre un consejo y por enseñarme que el camino de la perseverancia y el esfuerzo son los mejores aliados para cumplir objetivos.

A mis amigas

A todas mis amigas y amigos principalmente a ti Cris, gracias por estar conmigo, por su confianza, cariño y por darme ánimos en todo.

INDICE.

Introducción	1
Capítulo 1. El adolescente de hoy	6
1.1. Pubertad	6
1.2. Adolescencia	15
1.3. Protección y riesgos en la adolescencia	20
1.3.1. Factores que influyen para que el adolescente abandone su hogar	24
1.4. Jóvenes que dependen de la calle	28
1.4.1. Manera de sobrevivencia de los jóvenes en la calle	32
Capítulo 2. Problemas centrales en la adolescencia	34
2.1. Qué son las adicciones y antecedentes en México	34
2.2. Consumo y abuso de drogas en México actual	41
2.3. Impacto del consumo de drogas a nivel social	52
2.4. Aspectos psicológicos en las adicciones y factores de riesgo que influyen en el consumo de alguna sustancia en la adolescencia	55
Capítulo 3. Protección y Prevención de adicciones en la adolescencia	65
3.1. Factores preventivos y protectores en las adicciones	65
3.2. Habilidades de afrontamiento como prevención y protección de adicciones en los adolescentes	75
3.2.1. Comunicación asertiva	82
3.2.2. Habilidades Sociales	92
3.2.3. Solución de problemas	100
3.2.4. Toma de decisiones	105
3.2.5. Manejo de estrés	110
3.2.6. Autorregulación emocional	124

Capítulo 4. Propuesta del Taller Educativo-terapéutico	137
Conclusiones	189
Referencias	195
Anexos	200

RESUMEN.

La adolescencia se caracteriza por diferentes cambios físicos y psicológicos, sin embargo está se puede ver afectada por diversos acontecimientos desagradables que viva o experimente el adolescente y que hagan que este abandone el hogar.

Es importante en la actualidad, tomar en cuenta los problemas que asechan a los adolescentes, ya que estos pueden impedir que lleven a cabo una vida sana y tranquila, es necesario poner atención a los jóvenes ya que son muy vulnerables a caer en las adicciones o a cualquier otro tipo de peligro o problema, como la delincuencia, el suicidio, el abandono del hogar, entre otros que le permitan evadir su realidad.

El objetivo de este trabajo es realizar una revisión teórico-metodológica de las características de los adolescentes y la drogadicción para realizar una propuesta de taller educativo-terapéutico con la finalidad de desarrollar habilidades de afrontamiento para mujeres adolescentes.

La tesina esta integrada por cuatro capítulos el primero se refiere a la adolescencia y sus características, el segundo se enfoca a las adicciones, el tercero se dirige a los factores de prevención y protección, finalmente en el cuarto capítulo se presenta una propuesta preventiva.

Se concluye que es importante desarrollar en las adolescentes habilidades de afrontamiento que le permitan protegerse en el riesgo del consumo de drogas.

INTRODUCCION.

La adolescencia es una fase de transición (que dura más o menos siete años) de la irresponsabilidad de los niños a la responsabilidad de la madurez.

Berryman (1994) considera que el cuerpo que el niño ha tomado por un hecho se convierte en el foco de atención, con una gran cantidad de miradas al espejo y escrutinios minuciosos acerca de las imperfecciones y “puntos buenos”. El final de la niñez se señala, en el niño, por un incremento en el tamaño de los testículos, escroto y pene; en las niñas hay un incremento en las tasas de crecimiento del pecho, ovarios y útero (matriz). Los cambios físicos y fisiológicos que tienen lugar (en promedio) a los 12 años en niñas y a los 14 en los niños, se deben a la acción de las hormonas. El crecimiento en casi todas las partes del cuerpo es notablemente acelerado.

Por otra parte Horrocks (1993) dice que es característico en el ser humano que tenga que transcurrir un largo periodo de crecimiento y aprendizaje entre su nacimiento y el logro de su madurez física y habilidad adulta.

Algunos aspectos de la adolescencia se han mantenido relativamente constantes a través de los siglos, pero otros han cambiado en forma radical de una generación a la siguiente. El adolescente actual no es igual al de ayer, ni tampoco al de mañana. Sin embargo se puede considerar que el impacto de la adolescencia y los efectos del mismo varían de una persona a otra, de una familia a otra, de un país a otro, de una cultura a otra y de una generación a otra. A los adolescentes se les debe de ver como son y tener en cuenta que son producto de su época y su cultura, así como de su pasado y presente psicológicos y su ambiente. Es importante estar conscientes de que hay variaciones individuales y que se les debe conocer y entender para que el trabajo con cada individuo sea adecuado.

Al adolescente se le ha descrito como una persona emocional, sumamente voluble y egocéntrica, que tiene poco contacto con la realidad y es incapaz de la autocrítica.

Berryman (1994) menciona que como un periodo importante de transición y cambio, sería sorprendente que no hubiera problemas más graves que se dan durante la adolescencia. Sin embargo, cerca de uno de cinco adolescentes experimenta problemas psicológicos significativos. Entre estos problemas se encuentran:

- Depresión (e intentos de suicidio, un fenómeno cuya cima está entre los 15 a 19 años).
- Ansiedades (en particular temores acerca de la escuela y situaciones sociales).
- Problemas de conducta y delincuencia.
- Trastornos de la alimentación (anorexia nerviosa, bulimia nerviosa).
- Toxicomanía.

Como se menciona existen diferentes problemas a los que se enfrentan los adolescentes y uno de ellos son el uso y abuso de drogas.

Berryman (1994) señala que el uso de drogas ahora es relativamente común entre los adolescentes y el abuso es un problema creciente. El término se puede aplicar a muchas cosas desde el alcohol y los cigarrillos hasta la marihuana y heroína; su uso y abuso pueden tener horribles penas a la vida y bienestar de los individuos.

La adolescencia puede ser un tiempo difícil para alguna gente joven que se encuentra bajo presión en la escuela, aquellos que están en malos términos con sus padres o no tienen ninguna relación con sus pares. Para algunos el trabajo o la falta de éste, es frustrante y aburrido. Todo esto significa una tentación cuando un conocido le ofrece al desdichado joven algo que es “emocionante” o “divertido”, algo que todo mundo esta tomando.

Papalia y Wendkos (2001) dicen que a través de la historia la gente ha utilizado las drogas para aliviar las enfermedades físicas al igual que para superar la tristeza y darle a su vida un regalo. Las principales causas incluyen la temprana edad en la cual muchas personas comienzan a consumir drogas y la persistencia en el hábito entre los

adolescentes, muchos de los cuales comienzan a consumirlas principalmente por curiosidad o debido a la presión de sus compañeros.

Muchos jóvenes utilizan drogas como alcohol, nicotina, marihuana, anfetaminas, barbitúricos, heroína y cocaína; y gran parte de ellos empiezan a consumirlas en la escuela. Los efectos de las drogas son peligrosos en la adolescencia y en edades posteriores.

Saldaña (2001) considera que existe un amplio consenso entre los investigadores y el público en general acerca de que el consumo de drogas y la conducta delictiva son dos de los principales retos a los que se enfrenta la sociedad contemporánea.

La evidencia empírica muestra que en los últimos años se está produciendo un notable incremento en el número de adolescentes que se inicia en el consumo de drogas.

De esta manera el Consejo Nacional Contra las Adicciones CONADIC (1999) menciona que la experiencia en prevención ha enseñado que sólo informar sobre los efectos de las drogas en el organismo y el comportamiento no es una medida eficaz. A pesar de dar a conocer al adolescente el daño que le ocasiona el consumo de drogas continua consumiéndolas y cada día inicia dicho consumo en una etapa más temprana; los estudios epidemiológicos más recientes informan que el rango de edad en la que se inicia el uso de drogas es entre los 13 y los 15 años.

Por lo que es importante considerar una manera diferente de llevar a cabo una prevención, es decir crear una propuesta dirigida a las adolescentes para que a través de un taller educativo- terapéutico, establecer algo significativo en sus vidas, para poder prevenir el riesgo en el consumo de drogas, por lo que el objetivo de este trabajo es realizar una revisión teórico-metodológica de las características de los adolescentes y la drogadicción y presentar una propuesta de taller educativo-terapéutico con la finalidad de desarrollar habilidades de afrontamiento para mujeres adolescentes.

Para lo cual en el capítulo 1 se abordará el tema de la adolescencia, la cual comienza con la pubertad y descubrir que los cambios físicos más importantes ocurren en esta etapa y con ello la infancia se despide para dar comienzo a un nuevo ciclo en la vida de la persona y generalmente la pubertad comienza a los 11 años o un poco antes, posteriormente se da un paso hacia la adolescencia en donde comienza un crecimiento hacia la madurez y es una fase por la cual todos los individuos pasan en algún momento.

La adolescencia es un periodo de continuo crecimiento y desarrollo, sin embargo durante esta edad existen diferentes riesgos y problemas que influyen para que el adolescente presente conductas desviadas o equivocadas, que lo lleven incluso a abandonar su hogar y encuentre en la calle o en otro lugar la solución a sus problemas y encuentre una manera de sobrevivencia equivocada.

En el capítulo 2 se hablará de uno de los problemas que considero importantes en la adolescencia que son las adicciones y todo lo que implica involucrarse en este entorno.

Las adicciones son un tema largo y extenso y que no existe límite de edad para caer en una adicción, sin embargo hoy día es un tema que se ha desatado y que ha tenido una gran expansión entre los adolescentes, por lo que ha incrementado su consumo y abuso en México y es uno de los inconvenientes al que se enfrenta actualmente la sociedad.

Ahora bien, existen diferentes tipos de drogas y todas estas están al alcance de los adolescentes con mayor facilidad. De esta manera existen diferentes aspectos psicológicos y factores de riesgo que influyen para que el adolescente se involucre en el consumo de alguna droga.

Por lo que en el capítulo 3 se abordarán los posibles factores de prevención y protección de adicciones en la adolescencia. Por lo que, como prevención se manejan diferentes habilidades de afrontamiento para evitar el consumo y abuso de

drogas. Las habilidades que se retomarán en el trabajo son: comunicación asertiva, habilidades sociales, toma de decisiones, solución de problemas, autorregulación emocional y manejo de estrés. Logrando así que puedan afrontar situaciones difíciles de la mejor forma y con un comportamiento adecuado y conseguir que puedan enfrentar los problemas y exigencias de la vida diaria de una manera positiva.

En el último capítulo se presenta una propuesta preventiva para reducir el riesgo en el consumo de drogas a través de un taller educativo-terapéutico, con el objetivo de que las adolescentes desarrollen habilidades de afrontamiento para la prevención y protección en el riesgo del consumo de drogas.

Finalmente se presentarán las conclusiones donde encontramos que es importante desarrollar habilidades que les permitan protegerse en el riesgo del consumo de drogas.

CAPÍTULO I. EL ADOLESCENTE DE HOY.

En las sociedades industriales modernas, el paso de la niñez a la edad adulta está marcado por un largo periodo de transición conocido como adolescencia. Por lo general, se considera que la adolescencia comienza con la pubertad, que es el proceso que conduce a la madurez sexual o fertilidad, es decir, la capacidad para reproducirse. La adolescencia dura aproximadamente de los 11 o 12 años a los 19 o inicio de los 20, y conlleva grandes cambios interrelacionados en todas las áreas, Papalia, Wendkos y Duskin (2005).

Por lo que en este capítulo abordaré los cambios indispensables, por los cuales pasa toda persona y que son de suma importancia porque son la clave para los próximos años y que tienen lugar entre la inmadurez de la infancia y la esperanza de la madurez en la edad adulta y que se le denomina adolescencia.

1.1. Pubertad

Aproximadamente a los 10 años, es momento de recoger los juguetes y guardarlos en el baúl, simplemente porque en ocasiones ya no existe interés en ellos. Los niños y niñas se empeñan en realizar actividades principalmente con los chicos del mismo sexo. Se presenta un fenómeno muy evidente, los niños no quieren relacionarse en los juegos con las niñas, y ellas tampoco con ellos.

Una vez que se presenta el equilibrio en esta edad, la infancia se despide para dar paso a una serie de cambios físicos conocidos como “la pubertad”, donde se requiere de la comprensión e información de los adultos para aceptarlos y superarlos de manera adecuada, Alcántara, Reyes y Cruz (1999).

Es la hora de explicar y comprender lo que viven los hijos y las hijas en esta etapa de su vida llamada "pubertad", por todos los cambios físicos que se presentan; generalmente a partir de los 11 años comienza a manifestarse la madurez sexual, aunque no se presenta con exactitud, puede ser antes o después de esta edad. Lo anterior depende de aspectos como herencia, étnicos, alimentación y estado de salud, entre otras cosas.

El abandonar la niñez para enfrentar la pubertad es una etapa que provoca desajustes físicos y emocionales en los chicos y chicas, Alcántara, Reyes y Cruz (1999).

Pubertad se puede utilizar en un sentido bastante específico para significar sólo esa edad en que una persona llega a estar capacitada sexualmente para tener hijos. En un sentido más amplio, la pubertad se refiere a los años en los que tienen lugar los cambios relativos a la maduración sexual: aquellos años durante los cuales se desarrollan las características sexuales primarias y secundarias maduras. Por otra parte la pubescencia se puede utilizar como sinónimo de pubertad para referirse al período completo durante el cual tiene lugar la maduración sexual. Literalmente significa hacerse peludo o veloso, describiendo uno de los cambios físicos más importantes que ocurren durante la pubertad, Rice (2000).

De este modo, la primera señal para identificar el paso a la pubertad en las niñas es la menstruación. Generalmente la mamá debe platicar con la hija, ya que resulta reconfortante este acercamiento por parte de la persona más importante en su vida, además de sentirse apoyada y escuchada. En los niños la señal para poder decir que se está entrando en la pubertad es el deseo por estar cerca de las niñas y darse cuenta que esto es un poderoso motivo para experimentar una erección; en esta etapa se presentan las primeras eyaculaciones. El padre es la persona indicada para acercarse a platicar respecto al sentir del chico cuando experimenta este deseo, Alcántara, Reyes y Cruz (1999).

De esta manera la maduración sexual en la pubertad incluye no sólo el desarrollo de los órganos reproductores, sino también el de las características sexuales secundarias. Esto incluye la aparición del vello corporal, los cambios de voz, el desarrollo de los contornos corporales de hombre y mujer maduros, y otros cambios menores.

La siguiente tabla ofrece la secuencia del desarrollo para chicas y chicos. También se incluye el desarrollo de algunas características sexuales primarias para dar una imagen de la secuencia total del desarrollo (las características primarias están señaladas con un asterisco), las edades que aparecen en la tabla son promedio. Las edades reales pueden abarcar varios años antes y después, teniendo las diferencias individuales una base hereditaria, Akinboye, Westney, Jenkinns y Williams (1984 citados en Rice 2000). Aunque las niñas en promedio, maduran dos años antes que los niños, el ritmo de desarrollo no es siempre consistente.

Chicos	Período de edad.		Chicas.
Comienzo del desarrollo de los testículos, escroto, vello púbico. Se acelera el aumento en estatura. Comienza el desarrollo del pene*.	11.5-13	10-11	Se acelera el aumento en la estatura. Leve crecimiento del vello púbico. Los pechos, los pezones, se elevan para formar la etapa de "pronunciamiento".
Crecimiento del vello púbico lacio y pigmentado. Primeros cambios de voz. Rápido desarrollo del pene, testículos, escroto, próstata y vesículas seminales*. Edad del crecimiento máximo. Aparición del vello en las axilas.	13-16	11-14	Vello púbico lacio, pigmentado. Voz un tanto más grave. Rápido desarrollo de la vagina, ovarios, útero*. Edad de crecimiento máximo. Mayor agrandamiento, pigmentación y elevación del pezón y la aureola para formar el "pecho primario". Menarquía*.
Rápido crecimiento del vello axilar. Pronunciado cambio de voz. Crecimiento de la barba. Pronunciación de la línea de nacimiento del cabello.	16-18	14-16	Crecimiento del vello axilar. Aumento de los pechos para formar la configuración adulta.

Tabla 1. Muestra las secuencias del desarrollo de las características sexuales primarias y secundarias, Rice (2000).

Por otra parte Rice (2000) menciona que el desarrollo de las características sexuales secundarias en chicos es un proceso gradual. El inicio del desarrollo del vello púbico comienza, el vello axilar aparece generalmente unos dos años después de la aparición del vello púbico, con el crecimiento de la barba, que aparece cerca del final de la secuencia total, marcándose la línea del crecimiento del cabello (esto no ocurre en las chicas). Continúa el desarrollo muscular, el ensanchamiento de los hombros y del pecho, y otros cambios en el contorno del cuerpo. Generalmente, un chico ha alcanzado el 98 por ciento de su altura adulta en torno a los diecisiete años y tres meses de edad, diez meses arriba, diez meses abajo.

Los cambios en la voz son debidos al rápido desarrollo de la laringe (la nuez de Adán) y la longitud de las cuerdas vocales. El volumen aumenta, y la calidad del tono es más agradable. Algunos chicos se vuelven hostiles y suspicaces, dispuestos a discutir o pelear a la menor provocación; otros se vuelven atrevidos exhibicionistas, mostrándose bravucones para esconder sus ansiedades y su falta de autoconfianza. Se focaliza su atención sobre el sexo, las nuevas sensaciones sexuales y el sexo opuesto.

De este modo Rice (2000) menciona que el desarrollo del vello púbico en las mujeres es similar al proceso que ocurre en los chicos. Las mujeres son de una textura más fina que el de los hombres, uno de los cambios más aparentes en las chicas es el desarrollo de los pechos.

Para las chicas también son preocupantes los cambios que tienen en el contorno del cuerpo. El cambio más manifiesto después del desarrollo de los pechos es que las caderas se hacen más amplias y redondeadas. Las chicas dejan de crecer, en promedio a la edad de dieciséis años y tres meses, con una variación de trece meses arriba o abajo.

Papalia, Wendkos y Duskin (2005) consideran que la pubertad empieza con un aumento sostenido en la producción de hormonas sexuales. Primero, en algún momento entre los cinco y los nueve años, las glándulas suprarrenales comienzan a secretar grandes cantidades de andrógenos, los cuales jugarán un papel importante en el crecimiento del vello púbico, axilar y facial. Unos años después, en las niñas los ovarios aumentan su producción de estrógeno, con los que se estimula el crecimiento de los genitales femeninos y el desarrollo de los senos. En los varones, los testículos incrementan la producción de andrógenos, en particular testosterona, con ello se estimula el crecimiento de los genitales masculinos, la masa muscular y el vello corporal. Niños y niñas tienen ambos tipos de hormonas, pero las niñas tienen niveles más altos de estrógenos y los niños niveles más elevados de andrógenos; por ejemplo, en las niñas, la testosterona influye en el crecimiento del clítoris, así como de los huesos y el vello púbico y axilar.

Algunas investigaciones atribuyen a los cambios hormonales la mayor emocionalidad y el mal humor de la adolescencia temprana, sin embargo, otras influencias, como el género, la edad, el temperamento y el momento de la pubertad pueden moderar o incluso anular los cambios hormonales. Además las hormonas parecen tener una relación más fuerte con los estados de ánimo en los muchachos que en las chicas, y en especial en los adolescentes tempranos, quienes todavía se están ajustando a los cambios de la pubertad, Papalia, Wendkos y Duskin (2005).

Es importante que sus padres les expliquen que aunque su cuerpo ya está listo físicamente para concebir un nuevo ser humano, aún no están preparados para ser padres, porque todavía tienen muchas dudas y preguntas, su estado de ánimo es muy variado y hay que enfrentar otros cambios en los próximos años, Alcántara, Reyes y Cruz (1999).

Por otro lado, Rice (2000) habla de que existe la maduración temprana y tardía y de esta manera considera que en los chicos, la maduración temprana está asociada con autoevaluaciones positivas, mientras que la maduración tardía está

generalmente asociada con autoevaluaciones negativas. Los chicos que maduran pronto son altos para su edad, más fuertes, más musculosos y por ello disfrutan de una ventaja considerable en las actividades físicas. Son capaces de sobresalir en los deportes competitivos más fácilmente y sus habilidades deportivas fomentan su prestigio y su posición social.

Participan con mayor frecuencia en actividades extraescolares y con frecuencia son elegidos como líderes. Los chicos que maduran pronto también tienden a mostrar más interés por las chicas y a ser populares entre ellas debido a la apariencia superior y a intereses y habilidades sociales más sofisticados. Por otra parte están los chicos que maduran tardíamente y en ellos, existen marcadas diferencias en la constitución corporal, la fuerza y la coordinación. Dado que el tamaño físico y la coordinación motora juegan tan importante papel en la aceptación social, los que maduran tarde desarrollan autopercepciones y autoconceptos negativos.

Los de maduración tardía en ocasiones se compensan haciéndose abiertamente dependientes de otros o ansiando abiertamente estatus y atención. Otras veces, intentan disimular sus limitaciones rebajando, atacando, ridiculizando a otros, o utilizando formas de llamar la atención. Se ha observado que la mayoría de los chicos que maduran tardíamente retrasan sus compromisos psicológicos como adultos, como el matrimonio, y están menos seguros en el nivel profesional porque ganan menos.

Rice (2000) dice que la maduración temprana en las chicas tiende a tener un efecto negativo durante los años de educación primaria. Es más alta, más desarrollada sexualmente y tiende a sentirse desgarbada y a preocuparse por ser diferente. Por esta razón, disfruta de menos prestigio a esta edad que sus amigas prepubertas.

Durante esta etapa comienza a parecer más una mujer desarrollada, comienza a atraer la atención de chicos mayores. Sus padres comienzan a estar preocupados por su precoz interés heterosexual y pueden intentar limitar sus deseos y actividades sociales. De hecho, la maduración temprana se ha asociado con un aumento de la experiencia sexual en chicas adolescentes jóvenes, Flenery, Rowe y Gulley, (1993 citados en Rice 2000).

Las chicas que maduran tardíamente tienen una desventaja social diferente en la secundaria. Parecen niñas pequeñas y se resisten de ser tratadas como tales. Las chicas que tienen la menarquía entre los 14 y 18 años tienen citas bastante tarde. Una ventaja es que las chicas de maduración tardía no experimentan la aguda crítica de sus padres y otros adultos, algo que si les ocurre a las que se desarrollan pronto. El inconveniente principal parece ser la pérdida temporal de estatus social debido a su relativa inmadurez física, Rice (2000).

Coleman y Hendry (2003) menciona que las tasas de crecimiento físico de los niños y los adolescentes se han acelerado durante los últimos cien años, llevando una maduración más rápida y más temprana.

Posteriormente se da paso a la preadolescencia y durante esta etapa los cambios físicos permiten decir que se deja de ser niño o niña: son notables el cambio de estatura, el incremento consecuente de peso y la distribución de grasa y el desarrollo de la musculatura y la acentuación de las características sexuales primarias. Junto a los cambios en el cuerpo y su funcionamiento, también cambia la psicología: las emociones, la conducta, la inteligencia y la forma de establecer relaciones interpersonal. Durante la maduración sexual se puede observar como se van haciendo distintos el varón y la niña. En el varón primero se observa una relativa inestabilidad emocional, de repente puede haber “estallidos de niño chiquitos” y desapegos y solicitudes de atención por parte de la madre y del padre. Se dan cuenta de que aunque hayan crecido y sean más grandes no dejan

de ser niños. Disfrutan del uso de las malas palabras y el uso de onomatopeyas en su discurso verbal.

La inteligencia en esta etapa se hace constructiva y prefieren los juegos en que hay reglas y competencias, así como actividades intelectuales donde se pueda ejercer la capacidad hipotético-deductiva a través de la que se sacan conclusiones sobre los hechos y situaciones. En el plano social hay una fase de rebeldía contra la autoridad, CONADIC (1999).

En la niña preadolescente también se da una relativa inestabilidad emocional pero sus reacciones tienden a ser más moderadas. No es extraño que traten de comportarse como jovencitas, es decir que pretendan ya no ser “niñas”. Es el tiempo de la “pequeña dama”: en el arreglo personal, el lenguaje y las relaciones interpersonales se asumen actitudes de una mujer de mayor edad, llegan a tener novio. La transformación intelectual es semejante a la del varón pero se observa que asumen una actitud menos competitiva, siendo más pasivas “típicamente femeninas”.

Es precisamente en esta edad 9-12 años, en la que se pueden sentar las bases para un desarrollo pleno posterior.

Es frecuente que los adultos crean que a esta edad los jóvenes todavía no se interesan por cuestiones como sexualidad, los afectos o las drogas. Sin embargo, aunque su desarrollo físico, biológico y psicológico no dice que ya exista un funcionamiento hormonal diferente al de la segunda infancia, los chicos socialmente, en algunos casos, ya se enfrentan a experiencias concretas muy intensas, CONADIC (1999).

1.2 Adolescencia.

La adolescencia es una construcción social. Antes del siglo XX, no había concepto de adolescencia; por lo tanto, en las culturas occidentales los niños entraban al mundo adulto cuando maduraban físicamente o cuando empezaban como aprendices de un oficio. En la actualidad, el ingreso a la edad adulta lleva más tiempo y ésta menos definido. La pubertad empieza antes de lo acostumbrado, y el ingreso a una vocación tiende a ocurrir más tarde, ya que las sociedades complejas requieren periodos largos de educación o entrenamiento vocacional antes de que un joven logre asumir responsabilidades de adultos, Papalia, Wendkos y Duskin (2005).

Rice (2000) menciona que la adolescencia proviene del verbo en latín *adolescere*, que significa “crecer” o “crecer hacia la madurez”. La adolescencia es un período de crecimiento entre la niñez y la edad adulta: la transición de una etapa a otra es gradual e indeterminada y no se conoce la misma duración para todas las personas, pero la mayoría de los adolescentes, con el tiempo, llegan a ser adultos maduros. En este sentido, la adolescencia es como el puente entre la niñez y la edad adulta sobre el cual los individuos deben pasar antes de realizarse como adultos maduros, responsables, creativos.

Rice (2000) considera que la madurez es el estado en que se considera a una persona como completamente desarrollada física, emocional, social, intelectual y espiritualmente. Sin embargo, el equilibrio de todas estas características no se consigue siempre.

La adolescencia es una fase de transición (que dura más o menos siete años) de la irresponsabilidad que los niños disfrutaban a la responsabilidad de la madurez. Los niños son totalmente dependientes de sus padres en cuanto a amor, alimentación y guía, Berryman (1994).

Para Alcántara, Reyes y Cruz (1999) la etapa de adolescencia implica una serie de reajustes en la vida de las chicas y chicos, tanto al interior de ellos mismos, como en las relaciones sociales con los demás. Una de las demandas hacia los adultos es la independencia, la libertad de realizar actividades que son importantes para ellos. Los adolescentes se sienten con la certeza de estar haciendo las cosas de la mejor forma posible.

La Organización Mundial de la Salud define al grupo de adolescentes como la población comprendida entre los 10 y los 19 años de edad, y como jóvenes entre los 15 y 24 años. Sumando ambos grupos, esto constituye el 30% de la población en América Latina, CONADIC (1999).

La adolescencia es un período en el cual continúa el proceso de crecimiento y desarrollo que comenzó en el momento de la fecundación. Es una etapa en la cual el crecimiento es muy rápido por lo que a lo largo de ésta los procesos que se dan son muy variados. Por un lado, el adolescente, está en busca de su identidad, está en búsqueda y defensa de su independencia. Otra característica de esta es la creatividad, potencial que deberá ser estimulado y apoyado para que el adolescente internalice la noción de que todos los hombres y todas las mujeres tienen un potencial creador cuyo desarrollo dependerá, entre otros factores, de que la sociedad reconozca este hecho, que se estimule y brinde oportunidades, opciones y técnicas necesarias para esta expresión.

El desarrollo del potencial creador permite, a su vez, el desarrollo y aumento de la autoestima, que es otro punto fundamental de la adolescencia. El adolescente requiere de una autoestima elevada, sentirse reconocido por el otro y a gusto con su cuerpo, sus afectos y sus ideas. El proyecto de vida representa para el adolescente algo muy característico, ya que es en esta etapa en la que establece y organiza su vida en función de su "sueño". Además de elaborar y ejecutar una estrategia para alcanzarlo. Este proyecto de su vida será mediatizado por las

posibilidades que el medio externo ofrezca y el esfuerzo que el propio sujeto realice, CONADIC (1999).

Pero aquí la confusión ¿Cuándo llegan a ser adultos completamente los adolescentes? Algunos piensan que tienen que esperar demasiados años para ello. Se considera generalmente que la adolescencia temprana abarca desde los 11 a los 14 años y la adolescencia mediana o tardía se extiende desde los 15 a los 19 años, Rice (2000).

Por otra parte Rice (2000) alude que existen varios enfoques al estudio de los adolescentes. El primero es el biológico, que aborda los procesos de la maduración sexual y el crecimiento físico que tienen lugar durante la pubertad. Esto incluye la maduración y desarrollo de los órganos masculinos y femeninos, el desarrollo de las características sexuales secundarias y las tendencias de crecimiento en peso y estatura que tienen lugar durante la pubescencia.

El segundo enfoque al estudio de los adolescentes es el cognitivo, que se enfrenta a dos aspectos: 1) los cambios cualitativos que tienen lugar en la forma de pensar de los adolescentes, y 2) los cambios cuantitativos que tienen lugar en la inteligencia y el procesamiento de la información.

El tercer enfoque al estudio de los adolescentes es el psicosexual, que estudia el desarrollo de las emociones, incluyendo el desarrollo del autoconcepto, la autoestima, el género y la identidad. También se interesa por la salud mental, los trastornos emocionales y los efectos del estrés sobre el adolescente. Los valores sexuales, la conducta y la educación también se incluyen generalmente en este enfoque.

El cuarto enfoque que considera Rice (2000) al estudio de los adolescentes es el social. Este incluye el desarrollo social, las relaciones, las citas y el desarrollo del

juicio moral, el carácter, los valores, las creencias y la conducta. Además, se incluye la consideración de la sociedad, la cultura y la subcultura adolescente.

También se examinan las relaciones padres-adolescente junto con la influencia de varios tipos de estructura familiar sobre el desarrollo del adolescente. Finalmente, problemas psicosociales tales como la delincuencia juvenil, la huida, el suicidio adolescente y el abuso de sustancias se incluyen en la categoría de desarrollo social de los adolescentes.

Rice (2000) menciona que la sociedad adolescente se refiere a las organizaciones estructurales de subgrupos dentro de un sistema social adolescente; en otras palabras, es la red organizada de relaciones y asociaciones entre los adolescentes. La cultura adolescente es la suma de las formas de vida de los adolescentes; se refiere al cuerpo de normas, valores, actitudes y prácticas reconocidas y compartidas por los miembros de la sociedad adolescente como guías de acción apropiadas. La subcultura adolescente resalta la conformidad en el grupo de iguales y los valores que son contrarios a los adultos.

Por otra parte Papalia, Wendkos y Duskin (2005) consideran importante el desarrollo cognoscitivo, ya que mencionan que a pesar de los peligros de la adolescencia, la mayoría de los jóvenes emergen de estos años con madurez, cuerpos saludables y entusiasmo por la vida. Se desarrollo cognoscitivo también continúa. Los adolescentes no sólo se ven diferentes de los niños más pequeños, también piensan de manera distinta. Aunque su pensamiento sigue siendo inmaduro en ciertos aspectos, muchos son capaces de realizar un razonamiento abstracto y juicios morales sofisticados, además pueden hacer planes más realistas para el futuro.

De acuerdo con Piaget (s/año citado en Papalia, Wendkos y Duskin 2005), los adolescentes entran a un nivel más alto de desarrollo cognoscitivo, las operaciones formales, cuando desarrollan la capacidad para el pensamiento abstracto. Este desarrollo, por lo regular alrededor de los 11 años, les da una

nueva y más flexible forma de manipular la información. Al no estar ya limitados al aquí y ahora, pueden entender el tiempo histórico y el espacio extraterrestre. Además pueden usar símbolos para símbolos (por ejemplo, hacer que X represente un número desconocido) y por ende pueden aprender álgebra y cálculo. También aprecian mejor la metáfora y la alegoría y de esta forma encuentran significados más ricos en la literatura. Pueden pensar en términos de lo que podría ser y no sólo de lo que es. También son capaces de imaginar posibilidades y formar y comprobar hipótesis, Papalia, Wendkos y Duskin (2005).

Las personas en la etapa de las operaciones formales pueden integrar lo que han aprendido en el pasado con los desafíos del presente y hacer planes para el futuro. En esta etapa, el pensamiento tiene una flexibilidad que no era posible en la etapa de las operaciones concretas. La habilidad para pensar de manera abstracta también tiene implicaciones emocionales. Antes, un niño podía amar a un padre u odiar a un compañero. Ahora, "el adolescente puede amar la libertad u odiar la explotación...Lo posible y lo ideal cautivan la mente y el sentimiento", Ginsburg y Opper (1979 citados en Papalia, Wendkos y Duskin 2005). Pág. 444.

Son capaces de presentar razonamiento hipotético-deductivo¹. Puede desarrollar una hipótesis y diseñar un experimento para ponerla en prueba. También considera todas las relaciones que puede imaginar y avanza a través de ellas sistemáticamente, una por una, para eliminar las falsas y llegar a la verdad. El razonamiento hipotético-deductivo le proporciona una herramienta para resolver problemas, desde reparar el automóvil de la familia hasta construir una teoría política, Papalia, Wendkos y Duskin (2005).

¿Qué ocasiona el cambio hacia el razonamiento formal? Piaget (s/año) lo atribuía a una combinación de la maduración del cerebro y las mayores oportunidades ambientales. Ambas son esenciales: incluso si el desarrollo neurológico de los

¹ razonamiento hipotético-deductivo. Capacidad que Piaget creía que acompaña a la etapa de las operaciones formales para desarrollar, considerar y aprobar hipótesis.

jóvenes ha avanzado lo suficiente para permitir el razonamiento formal, sólo pueden alcanzarlo mediante la estimulación apropiada. Una forma en que esto puede suceder es a través del esfuerzo cooperativo, Johnson y Tjosvold (2000 citados en Papalia, Wendkos y Duskin 2005).

1.3 Protección y riesgos en la adolescencia.

Rice (2000) dice que la sociedad en la que crecen los adolescentes tiene una importante influencia sobre su desarrollo, sus relaciones, sus ajustes y problemas. Las expectativas de la sociedad moldean sus personalidades, influyen en sus funciones y guían su porvenir.

Por otro lado, Coleman y Hendry (2003) señalan que al pensar en el ambiente familiar y sus efectos sobre los jóvenes y su desarrollo, se tiene que examinar el papel de los padres, y en particular su estilo de educación.

Los padres autoritarios dan gran valor a la obediencia y la conformidad. Es más probable que castiguen por una mala conducta y tienden a no fomentar la autonomía. Los padres con autoridad son cálidos pero firmes. Establecen normas y se atienen a los límites, pero es más probable que den explicaciones y que razonen con el joven a que castiguen. Los padres indulgentes (o permisivos) se comportan de una manera benigna y aceptadora, pero esencialmente pasiva. Es poco probable que establezcan normas o que tengan expectativas elevadas para sus hijos, y no ven el castigo como importante. Por último, los padres indiferentes a menudo reciben el calificativo de descuidados. Este grupo está poco enterado de lo que hacen sus hijos e intenta minimizar el tiempo dedicado a actividades de cuidado del niño.

Numerosos estudio de estilos de educación parental muestran que, en casi todos los casos, los niños y jóvenes educados en familias con padres con autoridad

puntúan mejor en una serie de medidas, incluida la autoestima, la adopción de perspectivas y la probabilidad de evitar comportamientos de riesgo, como tomar drogas, la actividad sexual precoz, entre otras.

De tal manera Coleman y Hendry (2003) consideran que los miembros de los grupos de amistades son similares y se influyen entre sí en el sentido de una mayor similitud. Los beneficios que se acumulan para el individuo como resultado de formar parte de un grupo de este tipo pueden acabar en presiones para someterse a las normas del grupo. Aunque la influencia de los iguales durante los años de la adolescencia es normalmente positiva y constructiva, la noción de presión de iguales es una manera conveniente de los adultos de explicar el comportamiento antisocial. Si bien algunos grupos de adolescentes apoyan y mantienen el comportamiento delincuente y antisocial, su importancia se sobrestima con frecuencia para la mayoría de los adolescentes, en especial por los padres preocupados. Por tanto, en cierto modo, los jóvenes tienen grupos de amistad que puede actuar como un peligro, creando normas poco favorables, tanto proporcionando expectativas inexactas sobre el comportamiento. A medida que avanza la adolescencia, la conformidad con los amigos disminuye mientras comienza a producirse oportunidades sociales en pareja y pequeños grupos de amistad fuera de "cuadrilla".

Coleman y Hendry (2003) mencionan que sería erróneo asumir que todos los jóvenes son susceptibles por igual a la influencia de los iguales. Bajo condiciones específicas, la mayoría son algo susceptibles, en ciertos momentos, a algunas de sus influencias. Así mismo, es más probable que los adolescentes experimenten una sutil presión para someterse a los valores y las normas de grupo que intentos abiertos de controlarlos o manipularlos.

Durante la adolescencia se valora mucho ser popular. Mientras que la amistad se refiere a un vínculo estrecho entre dos personas, la popularidad refleja la manera

en que un individuo es considerado dentro de la estructura de iguales más amplia y la manera en que el grupo lo trata.

Generalmente, los adolescentes seleccionan a sus amigos entre los que se les asemejan, Clark y Ayers, (1992 citados en Coleman y Hendry 2003). Los niveles similares de atractivo se pueden utilizar como clave de que es probable que la otra persona tenga actitudes y valores parecidos, Erwin y Calev (1984 citados en Coleman y Hendry 2003). A medida que estas relaciones progresan, es probable que adquieran interés otros aspectos psicosociales. Estos aspectos incluyen características y comportamientos personales importantes, como los intereses escolares, la música, la moda, fumar, el uso de drogas, las necesidades personales y la personalidad.

Por otra parte Coleman y Hendry (2003) señalan a los factores de riesgo antisocial y dicen que existen investigaciones que demuestran que el comportamiento antisocial tiene asociaciones con diversas variables, que incluyen el género, el origen de la familia, la vivienda, las escuelas, el barrio y los grupos de iguales antisociales.

Un gran número de estudios, resumieron cuatro maneras en que la familia podría estar asociada con el comportamiento antisocial. En primer lugar, señalaron el papel de la negligencia por la que los padres pasan poco tiempo con sus hijos y, por tanto, no saben lo que éstos hacen y con quién se asocian. Dos elementos de la negligencia pueden ser importantes: los padres pueden ser negligentes no supervisando a sus hijos, o simplemente pueden estar poco implicados en la vida de estos.

El segundo punto es el conflicto en el hogar, parece ser un factor clave, bien a través de la agresión directa, la falta de armonía o la violencia, o bien a causa de una disciplina severa, errática e incoherente.

El tercer punto que hay que considerar es el comportamiento o los valores desviados de los padres.

La cuarta cuestión que hay que tener en cuenta es el “paradigma de la perturbación”. Con esto, quiere decir que la negligencia y el conflicto pueden surgir en la familia a causa de la discordia matrimonial, o por la separación, la enfermedad parental o la ausencia de uno de los padres.

El resultado de diversos estudios mostró que, aunque los cuatro factores estaban asociados con el comportamiento antisocial en los jóvenes, fue el primero de ellos-la negligencia- el que tenía la relación más fuerte, Coleman y Hendry (2003).

Las reacciones entre los factores sociales, ambientales y el comportamiento social, solían ser un supuesto común que la clase social y la delincuencia estaban relacionadas, hoy en día es más probable que los comentaristas señalen otros factores asociados con la vida en circunstancias de desventaja. Así, por ejemplo, es probable que la pobreza, más que la clase social, afecte de manera crítica el comportamiento y las experiencias de los jóvenes. En primer lugar, cuando las familias viven en barrios empobrecidos, la efectividad de los padres al proporcionar apoyo y control de la conducta de sus hijos es menor, Sampson y Lamb, (1994 citados en Coleman y Hendry 2003). En segundo lugar, la pobreza debilita el tejido social de un barrio, haciendo más difícil que los adultos proporcionen modelos de rol, actividades de ocio y caminos para que los jóvenes entren a la edad adulta, Bolger (1995 citado en Coleman y Hendry 2003). En tercer lugar, la pobreza y el desempleo están estrechamente relacionados, y el desempleo hace más difícil que los jóvenes encuentren roles apropiados y estimula además el comportamiento agresivo como una señal alternativa de posición social y poder en la comunidad, Fergusson (1997 citado en Coleman y Hendry 2003). Por último, existe una elevada incidencia de violencia en las áreas de gran pobreza, y la exposición a ella, sea en casa o en el barrio, tienen un efecto sobre el comportamiento de los jóvenes, Coleman y Hendry (2003).

También la etapa de la adolescencia a la vista de algunos adultos se propicia para consumir sustancias que dañen el organismo. De ahí la importancia de estar pendiente de las relaciones sociales con las que cuentan los muchachos. Una manera de fomentar el rechazo a este tipo de sustancias es a través del diálogo, el ejemplo y el establecimiento de límites y reglas claras.

1.3.1. Factores que influyen para que el adolescente abandone su hogar.

Rice (2000) menciona que uno de los mitos más comunes sobre los adolescentes es que son todos parecidos. Los adolescentes ya no pueden ser entendidos como un grupo más homogéneo que cualquier otro grupo. No sólo provienen de una amplia variedad de ambientes étnicos y culturales, sino que los contextos en los que se criaron son diferentes y las circunstancias de sus vidas diarias. De este modo temas tales como la discriminación, segregación, lugar de residencia, educación, empleo y salario son factores que pueden tener un impacto considerable sobre las vidas de los adolescentes.

Los jóvenes de bajo estatus socioeconómico no han sido expuestos a una variedad de contextos sociales y culturales. Suelen tener menos oportunidades. La pobreza limita su acceso a los estudios. Socialmente, son los que no participan, yendo raramente más allá de los límites de la familia y los grupos del vecindario. Suelen tener poca autonomía o influencia en la mejora de sus condiciones, y tienen poca oportunidad o conocimiento para recibir preparación adicional. Son los trabajadores más fáciles de sustituir.

Los individuos que se frustran por las deficiencias en sus capacidades para leer y escribir, terminan con menos probabilidad la educación secundaria, tendrán menos probabilidad de éxito en el mercado del trabajo, y tenderán más a implicarse en conductas con consecuencias sociales negativas, tales como quedar embarazada muy pronto, depender de ayudas sociales o implicarse en actos delictivos.

A veces, los adolescentes que se sienten emocionalmente mal, expresan sus emociones reprimidas mediante varias formas de conducta: escapadas, conducta agresiva, promiscuidad, robo, asalto, violación, incluso la destrucción de la propia vida o la de otros. La mayoría de estos adolescentes se sienten distanciados de sus amigos, familias y centro escolar. No se integran dentro de los valores de la sociedad adulta y adolescente. Sus acciones son una expresión de sus sentimientos de alineación, que no pueden expresar mediante formas socialmente aceptables, Calabrese y Adams, (1990 citados en Rice 2000).

En 1991, La Red Nacional de Servicios de Jóvenes huidos de EEUU informó que la media real de huidas del hogar por año es de dos millones, Rice (2000).

La investigación actual indica que hay problemas en las siguientes áreas: *relaciones familiares* y problemas con los padres, conducta delictiva, problemas académicos, dificultades de relación social y síntomas de psicopatología. Rohr, (1996 citado en Rice 2000). Los problemas en las relaciones familiares consisten en conductas como rechazo por parte de los padres, humillación constante del hijo, separación y divorcio, condiciones del hogar intolerables y conflictivas, rivalidad entre hermanos, problemas en la comunicación con los miembros de la familia, poca expresión de afecto entre los miembros de la familia y la falta de cuidado entre los miembros.

Los problemas con los padres incluyen conductas como el excesivo castigo por parte de los padres, padres con historial de consumo de drogas y manejo inadecuado de la conducta del hijo. *La conducta delictiva* incluye casos como robar, desobediencia, problemas con la ley y haber sido arrestado como delincuente. *Los problemas escolares* incluyen aspectos como tener actitud negativa hacia el colegio, pocas habilidades de resolución de problemas y problemas de conducta en la escuela. *Las relaciones sociales deficientes* incluyen las dificultades con los compañeros. Los síntomas de *psicopatología* incluyen

problemas como ansiedad, tendencias suicidas, abuso físico y/o sexual y consumo de alcohol y drogas, Rohr, (1996 citado en Rice 2000).

Parece que hay evidencia suficiente para sugerir una interacción compleja entre factores familiares (conflicto), estrés escolar (dificultades académicas) y emoción interpersonal como agentes causales de que los adolescentes huyan de casa. Los jóvenes que huyen de su casa, a menudo, tienen mucho amor propio, están resentidos por haber sido humillados y muestran impulsividad y poco juicio. La huida, probablemente, agravará sus problemas. Muchos se inician en la droga, el crimen, la prostitución y otras actividades ilegales.

De todos los factores que se relacionan con la huida, un *ambiente negativo en el hogar* es la razón central para irse de casa.

Las chicas que huyen de casa, generalmente, ven a sus padres como más controladores y punitivos, mientras que los chicos que huyen indican un control y una supervisión familiar mínimos, lo que conduce a que las fuerzas externas, como los compañeros, sean los agentes causales de la huida. Muchos padres de huidos están tan absortos con sus problemas que no tienen mucho tiempo para atender a sus hijos.

Un estudio hizo una distinción entre los adolescentes *huidos* y *los echados*. Adams, Gullota y Clancy (1985). Los huidos dejaron la casa por propia voluntad debido a conflictos familiares personales, alejamiento y pobres relaciones sociales. A los echados se les animó, pidió o forzó a irse de casa.

Las *presiones, las dificultades y los fracasos escolares* también son factores causales de la huida de casa. Los chicos que aprenden lentamente, que repiten curso o son discriminados por los profesores intentan escapar del ambiente escolar en el que se sienten rechazados.

Como todos los jóvenes que huyen no son iguales, se ha invertido mucho esfuerzo en clasificarlos de acuerdo al tipo y motivo. La clasificación más simple es dividirlos en dos grupos: *los que huyen de algo* y *los que huyen hacia algo*. Roberts, (1992 citado en Rice 2000). Los adolescentes “que huyen de algo” no pueden tolerar la situación en el hogar o a uno o ambos padres. Los adolescentes que “huyen hacia algo” son buscadores de sensaciones, huyen hacia lugares o hacia personas que les puedan proporcionar una amplia variedad de actividades.

Un estudio señalaba los tipos distintos de chicas que se escapan:

- La *joven huída desarraigada* es una buscadora de placer que busca gratificación inmediata. Dejó la escuela, ha tomado drogas y es sexualmente activa. Fue mimada por sus padres y nunca le pusieron límites. Cuando la familia empezó a asustarse y a ponerle límites, la chica se rebeló y escapó.
- La *joven huída ansiosa* es de una familia con muchos problemas y a menudo tenía que hacer las tareas domésticas, cuidar de hermanos más pequeños y preocuparse por las finanzas.
- La *joven huída asustada* escapa de las proposiciones sexuales de su padre o padrastro.
- Las *huidas exploradoras* querían viajar buscando aventuras y afirmando su independencia. Informaron a sus padres a dónde iban, normalmente es una nota, y se fueron sin permiso.
- Las *huidas buscadoras de sensaciones sociales* tenían generalmente peleas con sus padres sobre lo que ellos consideraban un asunto importante: salir con cierto chico, una hora de recogerse muy temprana, o una razón que les impedía asistir a un acontecimiento importante.
- Las *huidas manipuladoras*, normalmente, tienen conflictos más serios con los padres acerca de las tareas de la casa, la elección de los amigos; así que intentar manipular a los padres huyendo de casa y forzándolos a aceptar sus condiciones de regreso.

- *Las adolescentes huidas refugiadas* experimentan incluso más conflictos y tensión en casa y se les grita, pega o arroja objetos con frecuencia. La mayoría de estas adolescentes tiene uno o más problemas escolares y se refugian en las drogas o en emborracharse a diario antes de escaparse.
- *Las adolescentes huidas en peligro* se fugaron por un abuso físico y/o sexual recurrente por parte de sus padres o padrastros, muchas veces mientras estaban bebidos. Es frecuente que estas jóvenes consuman drogas o que tengan problemas con la bebida. El abuso físico y/o sexual de los chicos y chicas es la razón frecuente para escaparse de casa, Rice (2000).

1.4. Jóvenes que dependen de la calle.

Robles (2003) dice que hay 40 millones de niños y niñas de la calle sólo en América Latina, la mayoría de los niños y niñas de la calle tienen un vínculo familiar, sin embargo, pasan la mayor parte de sus vidas en la calle mendigando, vendiendo baratijas, lustrando zapatos o lavando autos para incrementar los ingresos familiares. Aunque existen diferentes clasificaciones de un niño o niña de la calle, en este trabajo se abordará la clasificación de niñas de la calle.

Los niños restantes viven en la calle, frecuentemente en grupos con otros niños y niñas, conocidos como “niños de la calle”, duermen en edificios abandonados o en parques públicos. Frecuentemente cometen pequeños robos y recurren a la prostitución para sobrevivir. La mayoría son adictos a los inhalantes, los niños se entregan a los inhalantes para disminuir el dolor, para escapar de la realidad y para tranquilizar el hambre.

Aproximadamente hace 6 décadas, los niños de la calle se han hecho presentes en la cotidianidad de la ciudad de México, sin embargo su situación existencial no ha sido suficientemente conocida por los habitantes de la misma, Robles (2003).

El fenómeno de los niños de la calle tiene su origen a partir de la década de los años cuarenta, generalmente, al hablar del origen de los niños de la calle se hace referencia a la falta de una familia integrada o funcional en el sentido de ser capaz de satisfacer las necesidades básicas y afectivas de sus miembros, es decir, su situación familiar es muy problemática, los padres a veces golpean a sus hijos y las madres no les dedican el tiempo suficiente, podemos decir que aparentemente “detrás de un niño de la calle hay una familia desintegrada”, sin embargo, el problema real es pobreza y la marginación, Robles (2003).

Según Childhope (1990 citado en Robles 2003) algunas razones por las que una niña opta por vivir en la calle:

- El factor violación: consecuencia de las condiciones en que vive su familia y que crea en ellas una sensación de miedo.
- Necesidad de liberarse de los conflictos familiares.
- Necesidad de ayudar al sostenimiento familiar.

A estas razones se añaden otras que también son importantes:

- Dentro de la familia, la niña tiene menos derechos, oportunidad y recursos para jugar y expresarse.
- Una enorme responsabilidad inadecuada para su edad y características que se torna asfixiante.
- Las normas culturales de comportamiento que se imponen a la niña son mucho más estrictas y limitantes que para los niños, esto que en un principio las limita y ata a la relación familiar, se liga a otros factores que influyen en su necesidad de encontrar un espacio con mayor libertad.

La UNICEF (1996 citada en Robles 2003) define a un niño de la calle como una persona menor de 18 años que halla su propia actividad en la calle, padece y aprende el uso de la violencia, se encuentra en situación de abandono por problemas familiares; dispone de una red social callejera y sufre además de la

imposición social de una connotación deformada de callejero. Esta población se clasifica en diferentes categorías:

- ☉ Niño en riesgo de convertirse en callejero: Es aquel niño que se encuentra en una familia cuya situación es de pobreza o pobreza extrema; sus padres o quienes lo cuidan, le brindan poca o casi nula atención, a lo que añaden actos de rechazo o agresión por lo que el niño tiene lazos discontinuos con sus padres y busca pasar poco tiempo en casa. Tiene bajo aprovechamiento en la escuela, y por lo general buscan los satisfactores que la familia no le proporciona, en la calle. Lo que hace que el niño tenga la necesidad de salir de su casa.
- ☉ Niño trabajador en la calle: trabajar en las calles en el sector informal de la economía para contribuir de manera voluntaria u obligatoria en el ingreso familiar. Presenta ausentismo escolar y puede haber desertado. Su relación con la familia es alejada, por lo que existe un riesgo de romper este vínculo.
- ☉ Niño en la calle: La relación con la familia es periódica ya que acude a ella para dormir o comer. Sus actividades de subsistencia puede ser el robo o la mendicidad, convive con niños de la calle y presenta ausentismo escolar o puede haber dejado la escuela.
- ☉ Niño trabajador de la calle: Trabaja en la calle, no vive con su familia sino con compañeros. Ha desertado de la escuela, sus actividades recreativas están asociadas a estimulaciones y su vida sexual es activa.
- ☉ Niño de la calle: Sus lazos con la familia son débiles o no cuenta con ella, vive de tiempo completo en la calle, se mantiene de mendigar, robar, entre otras actividades, ha desertado de la escuela, generalmente emplea inhalantes, su vida sexual es activa y sufre frecuentemente de abuso sexual por parte de adultos, Robles (2003).

Robles (2003) señala algunas de las características generales que se han identificado tanto en el niño como en la niñas de la calle: en su mayoría pertenecen al sexo masculino aunque el número de niñas ha incrementado notablemente; sus edades fluctúan entre los 16 y 20 años; tienen baja escolaridad, presentan algún grado de desnutrición, proceden de colonias y barrios urbano-

marginales, ha emigrado a la ciudad, o bien, los mismos niños han emigrado del interior de la República Mexicana.

En la calle aprenden a obtener comida, alojamiento, atención médica, etc., sin modificar su condición de callejero, protegiendo así su “principal valor”; la libertad. Se ha observado también que los niños de la calle son frecuentemente hipersensibles a las muestras de afecto y en un primer momento rechaza todo contacto físico, DIF (1987 citado en Robles 2003).

Por otra parte Palomas (1999) considera que la familia es uno de los temas más importantes a tratar dentro de la temática de los niños de la calle, ya que es de aquí de donde surgen los problemas que llegan a tener los jóvenes y por lo cuál deciden dejar su hogar. En primer lugar en teoría se menciona que los jóvenes que han tomado la calle como su hábitat, proceden en gran proporción de grupos familiares que han padecido de alguna destrucción cultural desde hace dos generaciones. Por lo tanto se hace mucho énfasis con respecto al tema cultural, ya que se dice que los padres de familia que de alguna manera no cuentan con los recursos para poder brindar a sus hijos una buena orientación hacia la cultura y por lo tanto no adquieren nuevos conocimientos, son más propicios a tomar la decisión de dejar su hogar, ya que también influye mucho no poder contar con una buena situación económica.

Como anteriormente se menciona, la familia es uno de los temas más importantes dentro de esta problemática social ya que es ahí donde suceden muchas cosas y por lo que los jóvenes deciden alejarse de ella y refugiarse en la calle, es por esto que en las teorías revisadas se dice que por lo general al que más se le ha puesto atención es al joven, sin atender de manera integral al grupo familiar, ya que de este procede la decisión de los jóvenes de buscar una nueva vida, Palomas (1999).

Una de las tantas causas que surgen y por lo que los jóvenes deciden dejar su hogar es por que según, Palomas (1999) algunos padres nunca llegaron a construir una familia. Son hijos (as) de madres solteras o abandonadas, o de padres alcohólicos inestables. Se habla de una lucha que buscan los jóvenes cuando salen de su casa que esta entre “*el ser y el pertenecer*”, en relación a los vínculos entre la fuerza de la individualización, sus deseos, necesidades, su identidad, y la experiencia de la socialización, de pertenecer a otros grupos diferentes a su familia; a veces opuestos a ella y en los cuáles se es alguien. Se dice que por lo regular la familia de estos jóvenes convive en un ambiente de violencia, castigo físico, abandono, abuso sexual, maltrato, explotación en el trabajo, promiscuidad, prostitución, etc. Lo cual producen deterioros tanto físicos como emocionales. Otro problema que causa que los jóvenes se vayan de la casa es que; la madre aparece como la figura estable. El padre abandona a sus hijos. Al tener la madre un nuevo compañero, este pasa a ser el padrastro de los jóvenes y tiene con él otros hijos(as). El ambiente familiar se ve desmoronado por los conflictos entre padrastros e hijastros y entre hermanastros, Palomas (1999).

1.4.1. Manera de sobrevivencia de los jóvenes en la calle.

Los jóvenes de la calle, conforman ya su propio grupo cultural, desde el hecho que luchan por su sobrevivencia en las calles, y para lograr esta sobrevivencia ellos comienzan a trabajar, ya sea vendiendo chicles, dulces, lavando coches, limpiando los parabrisas, haciendo malabarismos, trabajan como traga fuegos, robando, *taloneando* cantando en los microbuses, ayudando en los puestos ambulantes, también se maneja lo que es la prostitución, lo cual para los jóvenes es simplemente un trabajo por medio del cual pueden sobrevivir económicamente.

Según Palomas (1999) los jóvenes al salir de sus hogares se vuelven seres libres y celosos de su libertad. Como todo abandonado excluido probablemente mienta, robe, agrede, se autoagreda, tenga accidentes reiterados. Con una infancia de desnutrición, generalmente tienen peso y talla inferior a su edad. Manejan dinero

y toma sus propias decisiones en materia de horarios, actividades, comida, juegos y llegan tempranamente al sexo y al delito. De esta manera, las temáticas del mundo adulto como el amor, odio, la muerte, la libertad, el trabajo y también la corrupción están incorporados a su realidad cotidiana, conocen el maltrato, puesto que muchas veces han sido golpeados y tienen la fuerza necesaria para huir de un hogar en el cual no tenían espacio para él o ella, los niños de la calle son constantemente maltratados, porque se encuentran en una situación de abandono activo y permanente. No solo sufrieron un abandono inicial, sino que ya en la calle son abandonados por la sociedad, la escuela, las instituciones intermedias y la comunidad en su conjunto.

Durante la adolescencia, existen diferentes riesgos a diversos problemas, a los cuales se pueden enfrentar las adolescentes, sin embargo, el caso de las adicciones es el tema que abordaremos con más precisión en el próximo capítulo.

CAPÍTULO 2. PROBLEMAS CENTRALES EN LA ADOLESCENCIA.

En la actualidad, los adolescentes enfrentan mayores peligros y problemáticas para su bienestar físico y mental, entre esos problemas encontramos un embarazo no deseado, delincuencia, suicidios, abandono del hogar y adicciones; sin embargo en este capítulo abordaré lo que son las adicciones y los factores que influyen para que los adolescentes se involucren en el consumo y abuso de drogas.

2.1 Qué son las adicciones y antecedentes en México.

El consumo de diversos tipos de drogas ha sido una constante observada desde la antigüedad en numerosos pueblos y culturas. Pero el fenómeno de la drogadicción sólo ha alcanzado una extraordinaria importancia, por su difusión, consecuencias sociales y sanitarias, en las últimas décadas. Esta expansión se encuentra enmarcada en las propias características de la sociedad industrial y de consumo; Lorenzo, Ladero, Leza y Lizasoain (2003).

El fenómeno de la drogodependencia es muy complejo, en él convergen dimensiones puramente médicas, (somáticas y psíquicas) junto con otras de tipo sociológico, cultural, antropológico, ideológico, de política mundial.

En la mayoría de los países conviven drogas aceptadas a nivel social, cuya producción, venta y consumo están legalmente permitidos, junto con otras que están sancionadas. En los países desarrollados, un elevado número de personas son adictas a drogas ilícitas, pero número mayor lo son a drogas lícitas: tabaco y alcohol. El consumo de éstas últimas no sólo es permitido, sino fomentado por la

publicidad que de estos productos se realiza, Lorenzo, Ladero, Leza y Lizasoain (2003).

Por otro lado, Goldstein (2003) dice que la adicción a las drogas es, ante todo, un problema de salud pública. El Dr. Alan Leshner, director del National Institute on Drug Abuse, (s/año citado en Goldstein 2003), explica "La drogadicción es una enfermedad compleja. Se caracteriza por un sedeo, búsqueda y consumo compulsivo y a veces incontrolables, que persisten incluso ante consecuencias en extremo negativas...con posibles recaídas incluso después de largos períodos de abstinencia." Pág. 3.

Las drogas adictivas ponen en peligro la salud de los que las consumen y amenazan también a los que no las consumen. Al igual que la mayoría de problemas de salud pública, la adicción nace de múltiples causas, y existe también muchas estrategias para prevenirla y numerosas maneras de tratarla.

Sin embargo el curso evolutivo del ser humano ha venido siempre ligado al uso de sustancias psicotrópicas, sustancias que alteran el estado de ánimo, el pensamiento o el comportamiento del individuo.

Las drogas de las que suele abusar más se pueden agrupar en varias categorías: narcóticos, estimulantes, depresores, alucinógenos e inhalantes. El alcohol y la nicotina también son drogas, pero como su consumo es mucho más amplio que el de cualquiera de las otras.

Por lo tanto Rice (2000) considera que una droga es una sustancia utilizada como medicina. Como tales, algunas drogas son consumidas prácticamente por todo el mundo. La aspirina es una droga muy efectiva, pero incluso la aspirina es letal si se toma en exceso.

Para Lorenzo, Ladero, Leza y Lizasoain (2003), el término de droga es amplio y ambiguo. Se utilizó en la farmacología clásica para designar a un medicamento en estado bruto, tal como aparece en la naturaleza. Para otros designa un producto que se deriva de algún tipo de manipulación química. En 1969 la Organización Mundial de la Salud (OMS), manteniendo un criterio clínico, la definió como “toda sustancia que, introducida en un organismo vivo, puede modificar una o varias funciones”, pág. 4. En 1982 la OMS intentó delimitar cuáles serían las sustancias que producían dependencia y declaró como droga de abuso “aquella de uso no médico, con efectos psicoactivos (capaz de producir cambios en la percepción, el estado de ánimo, la conciencia y el comportamiento) y susceptible de ser autoadministrada”, pág. 4. Una descripción más poética de droga la describe como “sustancia capaz de modificar la realidad, favoreciendo la fantasía humana o evadiéndole de la dura existencia cotidiana para más tarde dominarle por entero hasta quebrantar sus fuerzas y su salud”, Lorenzo, Ladero, Leza y Lizasoain (2003), pág. 4

Actualmente, y desde la perspectiva médica y científica, se utiliza el vocablo droga para referirnos a un gran número de sustancias que cumplen las siguientes condiciones:

1. Ser sustancias que introducidas en un organismo vivo son capaces de alterar o modificar una o varias funciones psíquicas de éste (carácter psicotrópico o psicoactivo).
2. Inducen a las personas que las toman a repetir su administración, por el placer que generan (acción reforzadora positiva).
3. El cese en su consumo puede dar lugar a un gran malestar somático y/o psíquico (dependencia física y/o psicológica).
4. No tienen ninguna aplicación médica y si la tienen, pueden utilizarse con fines no terapéuticos.

Por lo tanto, según Lorenzo, Ladero, Leza y Lizasoain (2003), el término droga se aplica a “aquellas sustancias psicoactivas con acción reforzadora positiva,

capaces de generar dependencia psicológica y también física y que ocasionan en muchos casos un grave deterioro psicoorgánico y de conducta social”, pág. 5.

En la última década autores anglosajones han reemplazado el término droga por sustancia psicoactiva, Lorenzo, Ladero, Leza y Lizasoain (2003).

Por otra parte Lorenzo, Ladero, Leza y Lizasoain (2003), dicen la drogodependencia fue definida, como tal, por primera vez por la OMS en 1964 como “estado de intoxicación periódica o crónica producida por el consumo repetido de una droga natural o sintética y caracterizado por: 1) Deseo dominante para continuar tomando la droga y obtenerla por cualquier medio. 2) Tendencia a incrementar dosis. 3) Dependencia física y generalmente psicológica, con síndrome de abstinencia por retirada de la droga. 4) Efectos nocivos para el individuo y para la sociedad”, pág. 7.

Mas tarde, en 1969, la OMS catalogó a la drogodependencia como una enfermedad maligna, progresiva y trasmisible. En 1982, la OMS define la dependencia como “síndrome caracterizado por un esquema de comportamiento en el que se establece una gran prioridad para el uso de una o varias sustancia (s) psicoactiva(s) de determinada (s)..., frente a otros comportamientos considerados habitualmente como más importantes”, pág. 8. Según Lorenzo, Ladero, Leza y Lizasoain (2003), “la caracterización esencial de la dependencia de sustancias consiste en un grupo de síntomas cognitivos y fisiológicos que indican que el individuo continua consumiendo la sustancia, a pesar de la aparición de problemas significativos relacionados con ella” y añade que “existe un patrón de repetida autoadministración que a menudo lleva a la tolerancia, a una clínica de abstinencia y a una ingestión compulsiva de la sustancia”, pág. 8.

Se enfatiza, desde la OMS, que la dependencia da lugar a una pérdida total de libertad pues la persona se encuentra superditada, controlada, en definitiva,

esclavizada de la droga; en otras palabras, la droga se convierte en un objeto autoritario que absorbe la personalidad del sujeto.

Clásicamente se han descrito dos tipos de dependencia: la física y la psicológica. En la actualidad se añade un tercer tipo: la social. Las tres tienen en común la conducta final del dependiente “obtener y consumir droga”.

A efectos prácticos se puede considerar sinónimos los términos drogodependencia, adicción y toxicomanía. Los dos últimos se utilizan desde hace más de cien años y en la primera mitad del pasado siglo, estos vocablos empezaron a cargarse de connotaciones peyorativas, morales y legales, por lo que en los 50 se introdujo la palabra drogodependencia con el fin de un uso científico más preciso. En su origen la toxicomanía hacía referencia al estado de intoxicación periódica o crónica del consumidor de sustancias. Con relación al término adicción, éste ya se usaba en el siglo XIX como sinónimo de embriaguez, pero en la actualidad se ha traspasado esta delimitación y se utiliza, fundamentalmente, para adjetivar conductas con características de dependencia no originadas por sustancias químicas, como el juego, la comida, la televisión, el sexo, etc., donde la palabra adicción viene a significar necesidad imperiosa que no tiene en cuenta las consecuencias nocivas para el individuo y su entorno (familiar, laboral y social), Lorenzo, Ladero, Leza y Lizasoain (2003).

Por otra parte Tapia (1994) menciona que en México están identificadas las sustancias adictivas y las conductas de adicción desde la época prehispánica. En efecto, todas las culturas asentadas en lo que ahora es el territorio mexicano, tanto las desarrolladas en Mesoamérica como los grupos tribales de las regiones periféricas, tenían un conocimiento exhaustivo del ambiente en el que vivían, incluyendo un saber preciso acerca de los efectos psicotrópicos.

Tapia (1994) considera que quizá la sustancia de uso más extendido en el México prehispánico fue el pulque, la bebida fermentada por excelencia. Fue proverbial el

riesgo que corría el bebedor de pulque de ser poseído por los centzontochtín, los “cuatrocientos conejos”, deidades del pulque que personificaban la infinita variedad de efectos que la embriaguez puede provocar en los diferentes individuos.

Relacionado con la luna, el pulque fue considerado como una bebida divina que sólo podía ser consumida en ocasiones especiales o por individuos con características así mismo específicas. Sin embargo, los historiadores han insistido de sobra acerca del patrón de consumo del pulque en las sociedades nahuas prehispánicas que se regían por criterios absolutamente diferentes a los válidos dentro de nuestra cultura. El que bebía podía emborracharse. El patrón de la bebida era continuar hasta la embriaguez. Pero no debe olvidarse que esta práctica era ritual y sólo se podía beber en las fiestas en las cuales hacerlo estaba expresamente permitido. En condiciones normales sólo podían beber los viejos, aquellos que ya tenían su alma lo suficientemente avanzada y endurecida para que los espíritus moradores del pulque no pudieran hacerles daño ni obligarlos a realizar actos ilícitos o de mal ejemplo. El códice Mendocino señala que setenta años era la edad a la que los viejos podían empezar a beber sin restricciones.

No obstante, al margen de lo anterior quedaba la parte prohibida de la embriaguez. El que bebía era severamente castigado, existiendo un rigurosísimo código de control social, de acuerdo con el cuál, cuanto más notable e ilustre era el bebedor, tanto mayor sería su castigo. Puede afirmarse que el alcoholismo no representó un grave problema en las sociedades del México prehispánico, tal vez en virtud de que la alternancia de estrictas medidas represivas y la permisividad de la embriaguez en las fiestas religiosas ofrecía un adecuado punto de equilibrio. Sin embargo, con la conquista todo cambió. De pronto, todos los cronistas de la época concuerdan en señalar que los indios eran individuos proclives al vicio del alcoholismo y que era verdaderamente escandalosa la proporción de borrachos entre ellos y la magnitud del problema. Es hecho probado que el control del pulque y su sentido religioso desaparecieron para dar lugar a un discurso social de

naturaleza totalmente diferente, en el de incluir el vino en los oficios religiosos, manifestaban que éste podía ser bebido con moderación de manera consuetudinaria, sin discriminación de edad.

Tapia (1994) menciona que desaparecieron las ceremonias y las restricciones, de manera que cualquiera podía tomar pulque en el momento en que se le antojara. También desde el siglo XVI se añaden otros productos alcohólicos a los hasta entonces disponibles. Todos ellos tienen como característica que son productos de destilación, los que los diferencia radicalmente del pulque y otros productos fermentados prehispánicos. El cultivo de la caña de azúcar, promovido desde muy tempranas épocas por el propio Hernán Cortés en el Marquesado del valle, trajo como consecuencia la disponibilidad de aguardiente de caña en el mercado, al que pronto se aficionó gran parte de la población de las mismas zonas de producción. Más tarde, la producción de mezcal y tequila, es decir destilados agaves, llenó los huecos dejados en el mapa de la alcoholización del país.

Problema social de gravedad indescriptible, fomentado por las tiendas de raya durante la segunda mitad del siglo XIX, que incorporaron al paisaje el panorama de los borrachos sabatinos sentados o peleando frente a esas tiendas.

Por otra parte, los dioses prehispánicos fumaban y la bolsa para guardar el tabaco era atributo insustituible de los sacerdotes mesoamericanos. Se ha sostenido en los medios botánicos que la planta del tabaco es oriunda de las regiones andinas, pero el hecho es que en el Caribe y en Mesoamérica se consumía y cultivaba desde tiempos inmemorables, y es numeroso el grupo que sostiene que por lo menos algunas especies de la planta son oriundas de esos lugares. Al parecer sus patrones de consumo variaron, ya que inicialmente era bebido, después masticado, más tarde se aspiraba el humo y finalmente fue fumado. Para el siglo XVI, en México, el tabaco se fumaba en pipa y en cigarros, en tanto que en las costas caribeñas se fumaba y aspiraba. Entre los mexicas era costumbre extendida fumar. Para los conquistadores las plantas mexicas eran

amenazadoras. Se les atribuyeron efectos dramáticos y provocar visiones espantosas en las que siempre el común denominador fue el demonio, o sea, los dioses de las culturas prehispánicas.

La percepción que los europeos tuvieron del consumo del tabaco en los años subsecuentes al descubrimiento de América fue de desconfianza, aunque se le atribuyo ser placentero, acepción que resultó finalmente dominante.

Posteriormente el trato con indígenas de América del Norte mostró otra forma de consumo, fumar con pipa, que visto, imitado y difundido por sir Walter Raleigh, aunque no hay que olvidar que esta costumbre estaba también muy difundida a lo largo de Mesoamérica. De este modo el consumo de bebidas alcohólicas y las adicciones resultantes continúan en el primer plano de la problemática de la salud pública, Tapia (1994).

2.2 Consumo y abuso de drogas en México actual.

Goldstein (2003), considera que las drogas adictivas se agrupan en siete familias, que se distinguen entre sí por su estructura química, tiene sus efectos sobre el comportamiento, sus riesgos a largo plazo, así como por la probabilidad de desarrollar un patrón de consumo compulsivo. Algunas sustancias adictivas (el alcohol es un buen ejemplo) alteran el comportamiento de tal manera que comprometen la seguridad de los demás incluso cuando se consumen de manera no compulsiva. Otras, como la nicotina, son fuertemente adictivas pero no alteran el comportamiento de manera significativa. Aún existen otras, por ejemplo la cocaína y la metanfetamina, que provocan excitación. Las distintas drogas se introducen en el organismo por diferentes vías: inyección intravenosa, intramuscular o subcutánea; intranasal (esnifando); inhalatoria (fumado), por vía oral. Cada droga es transformada por el organismo de un modo determinado y, así, algunas son rápidamente destruidas, mientras que otras persisten durante

largo tiempo. Además, la velocidad con la que cada droga se metaboliza difiere notablemente de una persona a otra, por razones genéticas y ambientales, lo que se traduce en variaciones interindividuales en el efecto de una misma.

Las características que distinguen las siete familias de drogas influyen, sin duda, en la prevención, tratamiento y política social. Para pensar de manera racional acerca de las drogas, es preciso conocer cómo cada una de ellas modifica el funcionamiento del cerebro, cómo afecta a la salud de quien las consume y cómo incide en la salud pública. Identificaremos las siete familias de drogas, Goldstein (2003):

1. Nicotina. Es el principio activo de las hojas del tabaco. Puede penetrar en el organismo no sólo cuando se fuma (como en el caso típico de los cigarrillos) sino también por absorción a través de las membranas de la boca o de la nariz, cuando el tabaco se masca o se esnifa en forma de rapé.
2. Alcohol y sustancias relacionadas. Además de la cerveza, el vino y los licores destilados, la familia del alcohol incluye también los barbitúricos y a las benzodiazepinas. Esta familia de sustancias presenta aplicaciones legales en medicina, como el caso de los barbitúricos en la anestesia quirúrgica o el tratamiento de la epilepsia, y de las benzodiazepinas para tratar la ansiedad y algunos casos de insomnio. En la familia del alcohol (por el hecho de que sus propiedades farmacológicas son similares) también incluyen los disolventes volátiles que se consumen por inhalación, por ejemplo el esnifado pegamento.
3. Opiáceos. Esta familia incluye los productos de la cápsula de la adormidera, principalmente el extracto crudo del opio, morfina y codeína. La heroína se obtiene a partir de la morfina mediante un proceso químico.
4. Cocaína y anfetaminas. La cocaína es el principio activo de las hojas de la coca. Existen dos formas químicas de cocaína denominadas clorhidrato y base. El clorhidrato es una sal que se disuelve en el agua y puede ser

inyectada o esnifada. La base (“crack”) se fuma. En las zonas de América del Sur donde se cultiva la coca, masticar las hojas es una tradición cultural. Las anfetaminas se fabrican en los laboratorios.

Los efectos biológicos de la cocaína y de las anfetaminas son muy parecidos. Ambos tienen aplicaciones reconocidas en medicina: la cocaína es un anestésico local utilizado en oftalmología, vías nasales, boca y garganta.

5. Cannabis (marihuana, hachís, tetrahidrocannabinol (THC)). La marihuana es la hoja de la planta de cáñamo (cannabis), el hachís es la resina del cáñamo concentrada. El THC es el principio puro psicoactivo del cannabis y la causa de los efectos psicoactivos de la marihuana y del hachís. La marihuana se fuma, aunque a veces se toma por vía oral.
6. Cafeína. La cafeína es el principio activo de los granos de café y de la hoja del té, que se extrae en agua caliente y se toma por vía oral como bebida. Se encuentra también como aditivo en bebidas refrescantes y en algunos medicamentos sin receta. Es la única sustancia adictiva que es del todo legal, incluso para los niños.
7. Alucinógenos. Constituyen una familia heterogénea que incluye muchos productos naturales y sintéticos capaces de alterar las funciones mentales. Entre los productos naturales tenemos “hongos mágicos” (que contienen psilocibina y otros principios activos), cactus (que contienen mescalina) y una variedad de productos exóticos que se toman de modo ritual por vía oral, esnifados o fumados, Goldstein (2003).

De tal manera, Blasco (2001) considera que el consumo, abuso y dependencia de drogas es uno de los principales problemas al que se enfrenta la sociedad actual y un importante problema de salud pública. Galanter y Kleber, (1991 citados en Blasco 2001) mencionan que afecta a casi todos los sectores de la población, y principalmente a personas jóvenes, entre 18 y 35 años.

El abuso de drogas conlleva importantes repercusiones en la esfera individual, familiar y social, con elevados costes económicos. Generalitat Valenciana, (1997 citados en Blasco 2001).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que el consumo de drogas constituye aproximadamente el 7 % de la morbilidad global, y en las próximas tres décadas el tabaco puede ser la causa del 12.3% de la mortalidad de todo el mundo, Blasco (2001).

Como se menciona el abuso y adicción a drogas supone un problema de Salud Pública. Los procesos adictivos son enfermedades crónicas, recidivantes, incapacitantes en muchas ocasiones y que pueden afectar al resto de los sujetos no adictos actuando como vectores de enfermedades infecciosas graves o de violencia, O'Brien y McLellan, (1996 citados en Blasco 2001).

De esta manera, hay quienes consideran el abuso de drogas como el mayor problema social de salud relacionado con jóvenes, Thorne y DeBlassie (1985, citados en Rice 2000).

Crispo y Guelar (2002) mencionan que el abuso de drogas era hasta hace algunos años propia de un mundo oscuro y ligado a la delincuencia, de individuos que compraban y consumían sustancias tóxicas clandestinamente. En la actualidad, debido a que en los países industrializados esta práctica se está extendiendo, a sectores numéricamente significativos de la población y que afecta especialmente a los adolescentes, el problema ha salido a la luz y es considerado ya como un mal social, sin duda, uno de los males sociales más difíciles de encarar, comprender y resolver para las sociedades modernas.

Encontrar cifras representativas e información confiable sobre el consumo de drogas entre los adolescentes no es algo sencillo debido a que esta práctica está penada por la ley, lo que inhibe la sinceridad de los entrevistados. Según una

encuesta de la UNICEF, los mayores porcentajes de adolescentes que consumen drogas se dan entre los jóvenes de 18 a 21 años, siendo la marihuana la más difundida.

Pese a estos índices, la mayoría de los jóvenes rechaza al consumo de drogas: el 80 por ciento de los encuestados manifestó no estar de acuerdo con la legalización del consumo.

La droga está asociada para la mayoría de los jóvenes con un proceso autodestructivo, y esa visión no es sólo producto de las campañas de prevención, sino de las ideas que los chicos tienen ante un problema que conocen de cerca. El número de consumidores es lo suficientemente alto como para que casi todos los adolescentes hayan tenido contacto más o menos directo con jóvenes adictos, o por lo menos, consumidores, Crispo y Guelar (2002).

Comprender porqué utilizan drogas los adolescentes supone determinar las causas, las modalidades de uso y los grados de consumo, para luego encarar acciones de prevención y recuperación. El aspecto legal del problema, que tiende a penalizar al consumidor, no aparece como un arma eficaz para resolverlo. Además lo desplaza del área de la salud, que es donde debe ser inicialmente considerado. La drogadicción es una enfermedad y como tal requiere tanto medidas sanitarias orientadas a la prevención, como tratamientos específicos una vez que ya está instalada, Crispo y Guelar (2002).

Algunos autores estiman que el consumo de la sustancia debe estar asociado con la existencia de una nocividad social para poder considerar dicho agente como una droga. La nocividad social puede establecerse a tres niveles: el familiar, el laboral y el personal. A nivel familiar produce disputas y graves conflictos de relación, abandono de responsabilidades, disgregación. A nivel laboral se traduce en disminución de rendimientos, incremento de la accidentabilidad, ausentismo. A

nivel personal hay un deterioro socioeconómico, conductas de vagabundeo, actos delictivos, proselitismo hacia el consumo.

Por lo que para Lorenzo, Ladero, Leza y Lizasoain (2003), el uso de una sustancia no tiene ninguna significación clínica ni social, es decir, el término “uso” significa sencillamente consumo, utilización, gasto de una sustancia sin que se produzcan efectos médicos, sociales, familiares. De este modo el hábito sería la costumbre de consumir una sustancia por habernos adaptado a sus efectos.

El abuso es definido por el Real Colegio de Psiquiatras británico (citado en Lorenzo, Ladero, Leza y Lizasoain 2003), como “cualquier consumo de droga que dañe o amenace con dañar la salud física y mental o el bienestar social de un individuo, de diversos individuos o de la sociedad en general”, pág. 5. El abuso, que de por sí tiene implicaciones médicas y sociales por sus consecuencias adversas recurrentes y significativas, es una circunstancia de riesgo evolutivo al siguiente paso que es la dependencia.

Por otra parte Crispo y Guelar (2002) consideran que existen diferentes modalidades de consumo de drogas y distintas fases en el proceso de adicción:

A) Usuario o consumidor social es aquel que consume ocasionalmente y esporádicamente, motivado por la curiosidad, el desafío, el interés, la presión de sus padres. La búsqueda de placer, el deslumbramiento por la droga. Su riesgo es menor, salvo en caso de un consumo ocasional excesivo.

B) Abusador es aquel que consume en forma regular, frecuentemente y de modo continuo, motivado por la búsqueda de una identidad, el acompañamiento que brinda la droga y su componente social. Estas personas padecen dependencia psicológica y una situación de riesgo creciente.

C) Dependiente o adicto es quien consume sin períodos de interrupción, que es incapaz tanto de abstenerse como de detenerse e intenta suprimir los efectos de la privación de la droga mediante el consumo sostenido. El adicto padece dependencia física y psicológica (síntomas de abstinencia), así como un alto riesgo y posibilidades de anomalía social.

De tal manera, Lorenzo, Ladero, Leza y Lizasoain (2003) consideran importante la vía de administración de la droga ya que es un elemento muy importante porque ésta tiene una consecuencia directa sobre mecanismos farmacocinéticos y farmacodinámicos de la sustancia y por panto, con relación a la mayor o menor rapidez con que se instaura la dependencia. Cuando las drogas se administran por vías que producen efectos placenteros inmediatos su potencial de adicción es más alto.

Hay cinco vías de administración:

1. *La oral*, en forma de ingestión, mascado o sublingual. Es la vía más utilizada para el consumo de anfetaminas.
2. *La pulmonar*, la sustancia puede ser inhalada y/o fumada. Esta vía es característica de la nicotina (tabaco), del cannabis y del crack (derivado de la cocaína).
3. *La nasal*, requiere que la sustancia sea aspirada (esnifada). Es la vía para consumir cocaína, aunque prácticamente todas las drogas pueden esnifarse.
4. *La rectal o genital*, aplicación de la sustancia sobre la mucosa anal o genital. Es una vía utilizada en el consumo de cocaína, y también, de heroína.
5. *La parenteral*, significa tener que utilizar una jeringa hipodérmica como utensilio imprescindible para la administración de la droga, Lorenzo, Ladero, Leza y Lizasoain (2003).

De este modo la vía intravenosa junto con las vías intramuscular y subcutánea son las tres formas de administración parenteral. La vía subcutánea es conocida como la vía de los “novatos”, paso intermedio entre esnifar y/o fumar y la vía venosa. La vía intramuscular es la vía de los “veteranos”, utilizada como alternativa a la intravenosa cuando ésta resulta de difícil acceso debido al deterioro de las venas por las frecuentes inyecciones efectuadas. La administración intravenosa se realiza usualmente a través de una de las venas del antebrazo, Lorenzo, Ladero, Leza y Lizasoain (2003).

Por otra parte Goldstein (2003) dice que muchas personas consumen pequeñas cantidades de nicotina y de cafeína, sin ser adictos; así, la medida adecuada de la intensidad es la cantidad consumida a diario. Con la cocaína, que suele consumirse en juergas de fin de semana, una evaluación del consumo semanal será más apropiada. En el caso de la heroína, el adicto se caracteriza por consumirla por lo menos una vez al día, con el alcohol, la mayoría de los consumidores a cotidianos no constituyen ningún problema para si mismos ni para la sociedad aunque ingieran una o dos cervezas o copas de vino en un contexto social; aquí, lo más apropiado es saber cuánto se bebe al día, o de una sola vez, o si ha habido una intoxicación por exceso de alcohol.

El consumo de la cafeína es casi universal, sin embargo, algunos médicos expertos advierten que carecemos de conocimientos suficientes para valorar efectos del consumo prolongado de cafeína sobre el desarrollo cerebral y el comportamiento en los niños. El alcohol y la nicotina (a través del tabaco) se sitúan entre las sustancias adictivas más consumidas. A diferencia de la cafeína, ambos productos causan graves perjuicios en términos de mortalidad e incapacitación. Incluso los consumidores esporádicos de alcohol pueden provocar serios daños a la sociedad en casos de intoxicación alcohólica (accidentes de carretera, homicidios), Goldstein (2003).

Las principales drogas ilegales (cannabis, heroína, cocaína, anfetaminas y alucinógenos) tienen un impacto en la salud del consumidor y sobre la sociedad. La cifra total de las persona que consumen nicotina o alcohol con regularidad supera con creces la de consumidores de marihuana, cocaína, anfetaminas, heroína y “de todas las demás drogas” (que se incluyen los disolventes volátiles y los alucinógenos), Goldstein (2003).

De esta manera, Crispo y Guelar (2002) mencionan que actualmente es habitual que muchos de los adolescentes beban cerveza u otras bebidas alcohólicas hasta la ebriedad todos los viernes o sábados por la noche. Y también que muchos de ellos no sean siquiera adolescentes sino púberes de apenas 12 o 13 años. De esta manera la adolescencia es una etapa de la vida particularmente “fértil” para la experimentación con drogas. Los estados de ánimo cambiantes, la búsqueda de una identidad, la incomodidad física y psíquica propia de la edad, el aspecto ritual y mágico de las drogas, la presión social de los grupos de amigos y compañeros, son todos factores que contribuyen a incitar al joven a probarlas.

Se considera que los jóvenes están más expuestos al influjo de las drogas entre los doce y veinte años. La iniciación suele ocurrir con la marihuana, a la que muchos se aficianan en el erróneo concepto de que es más inofensiva que el alcohol y que además les da paz. Es habitual que en una fiesta de adolescentes, alguien ofrezca un “porro” y muchos chicos aceptan fumar.

Tras probar la marihuana, por curiosidad o por presiones del grupo, por inducción de un habitado o para ser aceptados, algunos de ellos son capaces de abandonar esta droga sin más consecuencias. Harán su experiencia y más allá del resultado que obtengan, no volverán a probar la droga o lo harán sólo ocasionalmente, sin embargo, un grupo, cuyo número va en vertiginoso aumento, quedará prendido el hábito, que al principio no representa sólo una dependencia de la droga, sino también una dependencia del grupo y de sus patrones de comportamiento, Crispo y Guelar (2002).

Poco a poco la situación va cambiando y el chico empieza a mezclar la marihuana con otras drogas (incluido el alcohol) y con cualquier fármaco o sustancia que otros cuentan que da vigor a la experiencia (generalmente anfetaminas, barbitúricos, LSD y otros medicamentos estimulantes). Ya en este periodo es frecuente que el adolescente haya bajado su rendimiento escolar y que empiece a tener serios conflictos con sus padres por sus constantes cambios de humor, su irritabilidad y/o conductas pasivas o agresivas, Crispo y Guelar (2002).

Cuando empieza a usar drogas, el adolescente cree estar dando pruebas de su autonomía y autosuficiencia, se imagina dueño de sí mismo, superior a los “no iniciados”, desafiante y poderoso, capaz de alcanzar cualquier cosa que se proponga. El consumo de drogas al que el joven se lanza impulsado por la incapacidad para solucionar sus problemas, pasa sin embargo a generarle otros nuevos y a volverse contra él, Crispo y Guelar (2002).

Sin embargo se puede considerar que la cafeína, el alcohol y la nicotina, en este mismo orden descendente, son los que se consumen con más frecuencia, situándose la marihuana en cuarto lugar. No es sorprendente que estas mismas drogas, en el mismo orden, se consuman en la infancia y la adolescencia, a partir del sexto curso (11-12 años), Goldstein (2003).

Goldstein (2003) dice que se puede resumir el consumo de drogas en los niños de la siguiente manera: en casi todas partes, los niños muy pequeños consumen cafeína, sobre todo en las bebidas refrescantes. El consumo por primera vez de cualquier otra droga, simplemente para probarla, puede tener lugar ya a los 11 años de edad, y la droga suele ser casi siempre alcohol y /o nicotina . Sea cual sea la droga, su consumo aumenta rápidamente entre los 13 y los 18 años de edad. Para todas las edades, el consumo habitual de cafeína, alcohol y nicotina es mayor que el de la marihuana y mucho mayor que el de la cocaína o heroína.

Por otra parte es importante considerar que la información proporcionada por la ENA¹ mostró que 48 % de la población entre 12 y 65 años han probado drogas por lo menos una vez en su vida. Entre los hombres, esta proporción alcanzó 7.6%, encontrándose la mayor prevalencia entre las personas que fluctúan entre los 12 y 34 años, con 8.5%; de éstos, 3.3% fueron usuarios activos en el último año y 1.5% en el último mes, Tapia (1994).

El Centro de Integración Juvenil CIJ (2004) considera que en el país 215,634 adolescentes entre 12 y 17 años han usado drogas alguna vez. El mayor índice de consumo se observa entre los varones de 18 a 34 años.

La droga de mayor consumo, sin considerar alcohol y tabaco es la marihuana; 2.4 millones la han probado alguna vez en una proporción de 7.7 hombres por cada mujer.

El índice de consumo en México es inferior al observado en otros países; por cada 2.5 usuarios de drogas en el mundo, hay uno en México. La droga de mayor consumo en el mundo y México es la marihuana; por cada usuario de esta droga en México, hay 5.8 en el mundo; en nuestro país el índice de usuarios de anfetaminas es 8 veces inferior y el de heroína es de la mitad. La tendencia opuesta se observa en la cocaína, por cada usuario de cocaína en el mundo hay 1.75 en México.

La ENA² señala que más de 200 mil adolescentes entre 12 y 17 años (215,634) han usado drogas. De este grupo de usuarios, sólo el 55.3% continúa usándola en el último año.

1 ENA „La Encuesta Nacional de Adicciones de México, 1990”.

2 ENA “La Encuesta Nacional de Adicciones de México, 2002”

La proporción por sexo es de 3.5 usuarios hombres por cada mujer, proporción muy similar a la observada en la población de 18 años en adelante (3.31 hombres por cada mujer). Como en el caso de la población adulta, los índices mayores de consumo se encuentran entre los habitantes de poblaciones urbanas 86%. Sin embargo, es notorio que en la población rural el 1.87% de los adolescentes hayan consumido alguna vez en la vida y 1.03% lo haya hecho en el año previo al estudio. Para los adolescentes, la edad promedio de inicio fue cerca de los 14 años. Sin considerar al tabaco y al alcohol, la primera droga de uso fue la marihuana, seguida de los inhalables y en tercer lugar la cocaína. Por sexo, se observa que entre los adolescentes varones y mujeres la marihuana ocupa el primer lugar de preferencia, en los varones los inhalables ocupan el segundo, seguidos por la cocaína y los estimulantes tipo anfetamínico, en tanto que los alucinógenos ocupan el último lugar de preferencia. En las mujeres el orden de preferencias es un tanto diferente, la marihuana es el primer lugar y el consumo de cocaína, estimulantes tipo anfetamínico y los disolventes, ocupan del segundo al cuarto lugar con porcentajes de consumo muy similares.

2.3. Impacto del consumo de drogas a nivel social.

Blasco (2001) apunta que las drogodependencias constituyen sin duda una materia de Interés social. Los procesos relacionados con el abuso y la dependencia de sustancias son probablemente uno de los escasos campos donde confluye la inquietud de la población, la definición de políticas en diversos sectores y el esfuerzo científico por comprender mejor los fundamentos biológicos del ser y actuar humanos. La ingestión de drogas supone un comportamiento complejo que refleja la interacción entre mecanismos biológicos básicos con las presiones culturales, sociales y políticas de cada momento. Quizá como consecuencia natural de este hecho, la historia del uso y abuso de drogas revela una sucesión de cambios en las actitudes políticas y oficiales.

Goldstein (2003) indica que las tendencias sociales ayudan mucho a determinar la probabilidad de que un joven empiece a fumar cigarrillos, refiriéndose al entorno formado por el círculo de amistades, hablamos de la presión ejercida “por los de la misma condición”; en el conjunto de la sociedad hablaríamos de costumbre social o aceptación social.

Sin embargo, el citado autor considera que otro aspecto importante es la incorporación de nuevos consumidores a una adicción, es más fácil si la vía de administración se considera socialmente aceptable.

La publicidad engañosa, así como los sutiles mensajes en los medios de comunicación exaltando las virtudes del alcohol y del tabaco, contribuyen a que los menores consideren aceptables estas peligrosas drogas adictivas. Un estudio reciente realizado en 1999, con 200 de los videos más populares y 1000 canciones famosas, revela que con frecuencia se mencionan el tabaco, el alcohol y las drogas ilegales (normalmente marihuana), concretamente en el 98% de las películas y en el 27% de las canciones más populares. Por desgracia, en estos medios, las drogas se asocian a menudo con factores positivos, como el bienestar, el lujo y la actividad sexual. En la mayoría de los casos no se describen las consecuencias que pueden acarrear a quien las consume, Goldstein (2003).

En 1997, la Federal Office of the National Drug Control Policy (ONDCP) (citada en Goldstein 2003) inició una gran campaña mediante los grandes medios de comunicación con el fin de disuadir a los más jóvenes de consumir drogas.

Lorenzo, Ladero, Leza y Lizasoain (2003) consideran primordial el modelo bio-psico-social de entendimiento de la enfermedad, vigente en los últimos años, obliga a considerar que solamente con medidas preventivas y terapéuticas integrales se lograrán buenos resultados en la lucha contra la drogodependencia. De ahí la necesidad de considerar que el consumo de drogas es un problema de toda la sociedad y naturalmente, de las instituciones de la que está se ha dotado.

De este modo en los primeros años de la década de los 70, los consumos de sustancias adictivas, tanto legales como ilegales, no provocaban especial preocupación a la sociedad.

Las drogas legales, alcohol, tabaco y tranquilizantes (dispensados mediante receta), eran aceptados sin ningún reparo. Las dos sustancias adictivas ilegales que se pueden citar como más utilizadas era el cannabis, procedente de Marruecos, y la morfina, muy relacionada con la dispensación médica, las cuales en general se controlaban aceptablemente sin perturbar la paz social, Lorenzo, Ladero, Leza y Lizasoain (2003).

Sin embargo en los años 80, siguió predominando el consumo de heroína, pero a finales ya se suman otras drogas que son consumidas por un importante contingente de jóvenes. El cannabis, los alucinógenos, la cocaína, las mezclas de tranquilizantes y el alcohol se convirtieron en los tristes acompañantes de la heroína, comenzando a hablarse ya de polítotoxicomanía. Son también años de una enorme morbilidad debido al SIDA, lo que ensombrecía el panorama social.

A principios de los 90, la situación del consumo de heroína cambia, imponiéndose poco a poco el uso no intravenoso de ésta, lo que unido a la instauración de tratamientos más eficaces y al crecimiento de la red asistencial frena la alarma social y el problema de salud pública, Lorenzo, Ladero, Leza y Lizasoain (2003).

Hacia 1987-88 aparecen en España las primeras pastillas de derivados anfetamínicos de sustitución (como el éxtasis), con ello viene el boom de las drogas de síntesis, que marcarán la década de los 90. En los años siguientes, mediados a los 90, crecen las peticiones de asistencias en establecimientos públicos de consumidores de cocaína, y siguen incrementándose los consumidores fijos, crónicos y esporádicos de hachís. Surge un fenómeno nuevo que es el consumo de alcohol por adolescentes y jóvenes en grupo y durante los fines de semana, que introduce un consumo muy diferente del que se realizaba

habitualmente en nuestro país hasta entonces. También la incorporación de la mujer al consumo es otra característica importante, Lorenzo, Ladero, Leza y Lizasoain (2003).

2.4. Aspectos psicológicos en las adicciones y factores de riesgo que influyen en el consumo de alguna sustancia en la adolescencia.

La dependencia psicológica viene determinada por el deseo irresistible (estado de anhelo o “craving”) de repetir la administración de una droga para: a) obtener la vivencia de sus efectos agradables, placenteros y/o b) evitar el malestar que se siente con su ausencia, Lorenzo, Ladero, Leza y Lizasoain (2003).

La dependencia física no es indispensable para la instauración de la dependencia; y sí lo son los efectos reforzadores positivos y negativos que abocan directamente a cambios comportamentales en la persona, es decir, a una incoercible de búsqueda, obtención y consumo de droga. Estos efectos constituyen, en su conjunto, la mayor parte de la dependencia psicológica que algunos autores también denominan dependencia conductual.

Desde la perspectiva del conductismo, el consumo ocasional o recurrente de drogas puede explicarse como un comportamiento que “persiste por consecuencias”. Un refuerzo puede ser definido como “cualquier acontecimiento que aumenta la probabilidad de una conducta” y da lugar a un acontecimiento “respondiente”. En este sentido los efectos inmediatos de las drogas son reforzantes y los son positivamente por que son un “premio o recompensa”, es decir, puede producir una, varias o todas las siguientes situaciones: una vivencia placentera, una vivencia de evasión, una vivencia de aprobación de los amigos (refuerzo positivo). Por otra parte, con la retirada de la droga la persona sufre un cuadro clínico muy desagradable y pasa este a ser, también, un elemento reforzador, pero en este caso es negativo porque se busca y se consume la droga

para suprimir los efectos inversivos debidos a su falta (refuerzo negativo). En ambos casos se responde ingiriendo más droga, Lorenzo, Ladero, Leza y Lizasoain (2003).

En definitiva, se puede entrenar en un consumo de sustancia psicoactiva buscando el placer y continuar en dicho consumo por esta causa y/o para evitar el malestar que supone su falta, Lorenzo, Ladero, Leza y Lizasoain (2003).

Crispo y Guelar (2002) dicen que en el origen de la conducta adictiva se entrecruzan también las características individuales de cada chico y su historia familiar. Así mismo, el contexto social, económico y cultural de nuestras sociedades tiene una incidencia creciente en el consumo de drogas entre los jóvenes, para confrontarse con la realidad, para lograr que las dudas y cuestionamientos que los acechan no se vuelvan demasiado angustiantes, algunos jóvenes necesitan encontrar un medio que los prepare y ayude a soportar la crisis que ésta atravesando.

Durante esta etapa de la vida son frecuentes los conflictos dentro y fuera de la casa, y a los jóvenes por lo general no les resulta fácil abrirse y compartir su angustia. Para un adolescente de carácter lábil, que carece de los recursos internos adecuados para enfrentarse mejor con los hechos y frustraciones de la vida, las drogas aparecen como soluciones mágicas. A los chicos que respondan a estas características les resulta muy difícil el enfrentamiento con las dificultades; no solo debido a los problemas objetivos que inevitablemente se les presenta en este periodo, sino también a raíz de una cierta incapacidad para aprovechar de forma adecuada sus vivencias, convirtiéndolas en recursos útiles para relacionarse con la realidad, Crispo y Guelar (2002).

Otros adolescentes empiezan a consumir drogas como una forma de rebelión, protesta y como expresión de insatisfacción con las normas y valores

tradicionales, este grupo incluye los activistas y rebeldes cuyos estilos de vida incluyen la implicación en drogas, Pederse (1990 citado en Rice 2000).

Un motivo importante para probar las drogas es para liberarse de tensiones y ansiedades, para escapar de los problemas o para ser capaz de enfrentarse a ellos o resolverlos, Eisen, Youngman, Grob y Dill (1992 citados en Rice 2000).

Por otra parte Doula y Ayers (2002) dicen que las drogas se utilizan por placer, curiosidad, excitación, reducción o eliminación de tensiones o del aburrimiento, para ascender de categoría a los ojos de los compañeros, introducirse en un ambiente de juerga y de baile, como medio de aumentar el rendimiento o de estar en condiciones de afrontar problemas.

El abuso de drogas puede influir negativamente en el rendimiento escolar y universitario, producir problemas de salud, provocar accidentes de tráfico y dañar las relaciones sociales y personales. Es más, el abuso de drogas está relacionado con los trastornos de conducta, la delincuencia y el desempleo.

La teoría del aprendizaje social considera que el abuso de drogas en la adolescencia es el resultado del modelado y refuerzo, imitan el consumo de drogas de los padres o de los compañeros y reciben el refuerzo de los efectos placenteros que producen.

La teoría de la conducta problemática considera el abuso de drogas como un problema de grupo o síndrome de conductas adolescentes problemáticas y creencias no convencionales que acaban en un estilo de vida desviado. El consumo de drogas puede facilitar la entrada en un determinado grupo o constituir una forma de afrontar el fracaso escolar, la ansiedad o el rechazo, Doula y Ayers (2002).

La teoría social del estrés considera que el abuso de drogas está relacionado con los niveles de estrés de los adolescentes.

De este modo Rice (2000) dice ¿por qué consumen drogas por primera vez los adolescentes? La gran mayoría prueba las drogas por curiosidad, para ver cómo son. Si los adolescentes se sienten más atraídos por la promesa de una droga que repelidos por su daño potencial, quizá se les pueda inducir a experimentarla.

Otra razón para probar las drogas es por diversión o placer sensual. Los consumidores buscan una experiencia excitante. Los adolescentes están creciendo en una cultura orientada a la diversión que resalta la necesidad y el valor de pasarlo bien. Se considera divertido fumar “hierba”, esto se convierte en un fuerte motivo para consumirla.

Otro motivo fuerte para probar las drogas es la presión social para ser como los amigos o para formar parte del grupo social. El que los amigos consuman drogas o no es uno de los factores más significativos en el consumo de drogas por parte de los adolescentes, Hundleby y Mercer (1987 citados en Rice 2000).

Los resultados de investigaciones indican que los jóvenes que consumen drogas determinadas casi siempre tienen amigos que consumen también la misma droga, Dinges y Oetting (1993 citados en Rice 2000).

Los estudiantes han explicado las siguientes razones para consumir drogas:

- “Necesitaba escaparme de los problemas que me abruman”
- “Me sentía cansado y deprimido y necesito un respiro”
- “Necesitaba mantenerme despierto para estudiar con vistas a los exámenes”
- “Cuando fumo hierba, tengo más autoconfianza y puedo hacer cualquier cosa”, Rice (2000).

Aquellos que consumen drogas para escapar de la tensión, ansiedad, problemas o la realidad, o para suplir las insuficiencias personales es probable que se encuentren a la larga con un problema de hábito de consumo de drogas, Simons, Whitbeck, Conger y Melby (1991 citados en Rice 2000).

Con respecto al abuso de estas sustancias, hay diversos factores, como la edad a la que se probó, iniciación precoz, problemas conductuales precoces en la escuela, fracaso escolar, baja autoestima, estilo de vida no convencional, consumo de padres y hermanos, relaciones negativas con los padres, comportamiento inadecuado de los padres (incoherencia y atención deficiente), presión de los compañeros e imitación, búsqueda de sensaciones, impulsividad, disponibilidad y coste de las sustancias, y el deterioro del barrio, Doula y Ayers (2002).

La teoría de sistemas familiares contempla el abuso de drogas como un resultado de influencias e interacciones familiares negativas. El rechazo de los padres, el consumo parental de drogas, las actitudes permisivas de los padres con respecto a las drogas, el carácter punitivo y autoritario y el consumo de drogas por parte de los hermanos mayores, contribuyen al consumo abusivo de los adolescentes, Doula y Ayers (2002).

González (2003) menciona que consumir drogas es en todo caso una conducta individual que viene condicionada por una multitud de factores, tanto psicológicos como sociales, económicos y culturales. En efecto se consumen drogas porque:

- 1) Hay oferta.
- 2) Existe una subcultura que codifica su consumo.

Tanto en un caso como en el otro se proporciona la posibilidad de consumir drogas y sobre tal posibilidad hay que aclarar que existen unos factores de riesgo

que influyen sobre tal decisión. Estos factores serían los propuestos por, González (2003):

1. En todas las culturas existen “mitos” sobre la transformación de los individuos en otros totalmente diferentes por medios mágicos. Así pues, la ingestión de sustancias definidas como “químicas”, constituye un proceso que se ha ido desarrollando a lo largo de toda la historia de la cultura humana.
2. Otro factor es la dependencia y polidrogadicción dependiendo del tipo de droga. Muchas personas a las que se les considera heroínómanas son polidependientes, es decir, usan heroína y otras drogas, y es ese conjunto el que les produce dependencia. Por tanto, la dependencia no es un proceso que sólo implique la interacción entre una droga y un individuo, sino entre un conjunto de drogas y un individuo. Esto implica que muchos jóvenes estén en una situación de alto riesgo y a veces de dependencia sin que haya un consumo continuo de una droga.
3. Factores económicos, sociales, individuales y culturales: estos factores facilitan el consumo o explican las condiciones en los que se desarrolla, pero no podemos pensar que tales factores son las causas del consumo de drogas, ellos sólo son condiciones.
Las causas que explican en cada caso la dependencia de las drogas son una combinación de factores sociales e individuales articulados en forma distinta.
4. A cada edad el riesgo es distinto. Por tanto, las intervenciones deben ser distintas teniendo en cuenta que cuanto más joven sea el individuo, mayor será el riesgo de depender de la “tracción adictiva”; por ello es muy importante impedir la primera experiencia y retrasarla o impedir su repetición inmediata.
Los jóvenes en las primeras fases de su desarrollo, suelen ser bastante intolerantes frente a las drogas. Hay curiosidad pero también un claro rechazo. Entre los 11 y 13 años se produce una transformación, empieza a utilizar el alcohol y tabaco y se genera una reacción contra la anterior

intolerancia. Durante la adolescencia existe una etapa que se caracteriza por la incorporación del consumo del alcohol y tabaco y por una terrible curiosidad hacia el resto de las drogas, a partir de claros factores económicos y sociales en un contexto cultural. A los 14-16 años comienza la experiencia con “cannabis” que al llegar a los 18 años habrá afectado a una tercera parte de los jóvenes.

De entre estos, se encuentran los que van a tener experiencia con otras drogas, aunque la edad de riesgo para el consumo de drogas como heroína, cocaína, anfetaminas, entre otras, sitúa entre los 17 y 19 años. A partir de los 20 el riesgo decrece y los mecanismos culturales cambian empezando a influir los factores psicológicos y personales.

Los iniciados con las drogas “legales” antes de los 12 años y con “ilegales” antes de los 17 años constituyen el grupo de riesgo más caracterizado.

5. Los chicos consumen más drogas que las chicas, pero en proporciones distintas, dependiendo de las drogas que se traten. Pero en proporción a los consumos de drogas hay mayor porcentaje de dependencia en las mujeres que en los hombres.
6. Trabajo y dinero: siempre se ha dicho que el problema de la droga es una consecuencia del desempleo y que los jóvenes utilizan drogas ante la desesperanza de obtener trabajo.

Los jóvenes consumidores que más dinero disponen más droga consumen. Sólo escapa a esta regla un grupo de marginados que obtienen el dinero del propio tráfico u otros delitos.

7. Estudios y formación: con frecuencia se afirma que los jóvenes bien integrados en el sistema escolar están inmunizados a las drogas y que los que tienen problemas escolares constituyen una población de riesgo. Pero esto no es cierto del todo; bien es verdad que existe una correlación entre fracaso escolar y drogas en edades tempranas, pero también es sabido que muchos de los jóvenes con estudios superiores son drogadictos, aunque estos estudios no los terminen debido precisamente a este problema.

Ciertamente, el estudio y la formación suponen un proceso positivo de adquisiciones de claves cognitivas y de recursos conductuales para rechazar el consumo de drogas, pero en modo alguno este proceso es resolutivo y suficiente en todos los casos.

8. La decisión de probar una droga no se toma al azar, ni es casi nunca una decisión personal. Para la mayoría de los jóvenes la iniciación se produce en el grupo de amigos; estos producen una serie de presiones que hacen que la gran mayoría “pruebe” las drogas. Una vez eliminada la primera experiencia, el que todos sigan consumiendo, dependerá de otros factores individuales.
9. Se suele caracterizar la drogodependencia como un problema de marginados y de marginación, pero esto no es del todo verdad. El problema de las drogas es un problema de todos los sectores aunque entre los que padecen marginación, las drogas refuerzan sus problemas de marginación y por causa de éstas, la inserción será más difícil. En los sectores marginados también se han instalado una irrefrenable “cultura de consumo”. A falta de recursos para consumir indiscriminadamente se produce una especie de autoconsumo más destructivo y rápido que en otros sectores de la población.

Goldstein (2003) señala que algunos negarán la participación de la genética, argumentando que únicamente intervienen factores psicológicos. Esto es discutible, puesto que los factores genéticos contribuyen notablemente a configurar el perfil psicológico: personalidad, respuesta al estrés, capacidad de raciocinio, capacidad de decisión y otros aspectos del comportamiento. Por tanto, una predisposición genética a la drogadicción puede originarse en alteraciones en los genes responsables de la síntesis y regulación de los neurotransmisores y receptores cerebrales que controlan esas características de la personalidad.

Por otra parte Papalia, Wendkos y Duskin (2005) mencionan ¿Qué hace posible que un joven en particular abuse de las drogas? La investigación ha identificado

un serie de factores de riesgo: 1) pobre control de los impulsos y una tendencia a buscar sensaciones, 2) influencias familiares (como predisposición genética al alcoholismo, consumo o aceptación de las drogas por parte de los padres, práctica de crianza inadecuadas o inconsistentes, conflicto familiar y relaciones familiares problemáticas o distantes), 3) temperamento “difícil”, 4) problemas conductuales tempranos y persistentes, en particular agresión, 5) fracaso académico y falta de compromiso con la educación, 6) rechazo de los pares, 7) asociación con consumidores de drogas, 8) marginación y rebeldía, 9) actitudes favorables hacia el consumo de drogas y 10) iniciación temprana de drogas. Entre más factores de riesgo estén presentes, mayor es la posibilidad de que el adolescente o el joven adulto abusará de las drogas. El consumo de drogas a menudo empieza cuando los niños pasan de la escuela primaria a la secundaria, donde conocen nuevos amigos y se vuelven más vulnerables a la presión de los pares.

El alcohol, la marihuana y el tabaco, las tres drogas más populares entre los adolescentes, se conoce como drogas de entrada porque su consumo puede conducir al uso de sustancias más adictivas como la cocaína y la heroína. Los jóvenes que fuman, beben o consumen marihuana a menudo se asocian con pares que los introducen a las drogas duras conforme se hacen mayores, Papalia, Wendkos y Duskin (2005).

La frecuencia en el consumo del alcohol y tabaco es elevada en muchos países industrializados y está comenzando más temprano que en el pasado, Gabhainn y Fracois (2000 citados en Papalia, Wendkos y Duskin 2005).

Una influencia temprana importante puede ser la omnipresencia del consumo de sustancias en los medios. De acuerdo con un estudio, el alcohol, el tabaco o las drogas ilícitas se muestran en 70 % del tiempo del horario estelar de las series de televisión, en 38 y 40 películas taquilleras y la mitad de todos los videos musicales, Gerbner y Ozyegin (1997 citados en Papalia, Wendkos y Duskin 2005).

King, Siegel, Celebucki y Connolly (1998 citados en Papalia, Wendkos y Duskin 2005) dicen que aunque la industria tabacalera ha afirmado que no se dirige hacia los adolescentes, las marcas de cigarrillos populares entre los niños de 10 a 15 años se anuncian en revistas populares entre los lectores jóvenes.

De este modo en el asunto de las adicciones existen diversas formas de prevenir el consumo de drogas, en los adolescentes y en cualquier persona, por lo que el tema de la prevención es de suma importancia y que veremos posteriormente.

CAPÍTULO 3. PROTECCIÓN Y PREVENCIÓN DE ADICCIONES EN LA ADOLESCENCIA.

Existen diferentes factores de riesgo que influyen para que un adolescente consuma y abuse de drogas, sin embargo en este capítulo veremos diferentes factores que pueden ayudar a la prevención del consumo y abuso a alguna droga y que servirán para que el adolescente pueda protegerse de este tipo de situaciones.

3.1. Factores preventivos y protectores en las adicciones.

González (2001) menciona que el término prevención hace referencia a la acción y efecto de prevenir. Relaciona dos conceptos previos: una hace referencia a la preparación o a la acción anticipada; y otra, tiene como objetivo el evitar males o daños que se avecinan. Está relacionado también con términos como prever (saber con anticipación lo que va a pasar), avisar, advertir (para que otros conozcan lo que va a ocurrir) y precaver (tomar medidas para evitar o remediar algo).

La prevención surge con la idea de necesidad y va dirigida a poner en comunicación distintos sectores de la población. Prevenir significa intervenir en una situación para producir cambios. No existe una única y específica prevención de las drogodependencias, ya que no hay una sola causa, González (2001).

Para una buena prevención hay que tener en cuenta cuatro conceptos claves: globalidad, participación, coordinación y evaluación.

Cualquier intención preventiva ha de partir de la situación en su globalidad. Debe partir de un proceso de formación de hipótesis que incluya las distintas variables

que intervienen en la situación. Otro punto indispensable es la participación de los ciudadanos; sin ella la prevención sería un fracaso, González (2001).

La coordinación es pieza fundamental para:

- Evitar intervenciones paralelas.
- Racionalizar los recursos.
- Potenciar la participación.
- Aumentar la eficacia.

Al contrario de lo que algunos piensan, la evaluación comienza al principio de la intervención y como parte del programa, la evaluación será el recurso que indica la conveniencia de la intervención, González (2001).

Por otra parte CONADIC (2005), dice que erradicar la drogadicción sería un objetivo utópico, pero no lo es al intentar frenar su desarrollo mediante la prevención, debido a ello, es imprescindible realizar un conjunto de actividades dirigidas a una auténtica promoción de la salud a todos los niveles tanto individuales como comunitarios. Los planteamientos preventivos han variado sustancialmente en los últimos años, desde un modelo aversivo, atemorizante o meramente informativo a uno educativo, de aprendizaje, Calafat, Escaméz, Granada y Cueto, (1996 citados en CONADIC 2005).

Sin embargo, existen diversas características para tratar de prevenir el problema del uso de drogas, es importante considerar, que la prevención, es decir, las diversas acciones encaminadas a frenar el desarrollo del consumo de sustancias en la población, ha de insertarse de acuerdo a tres niveles de prevención:

1. **Prevención primaria.** Actividad dirigida a conocer y realizar acciones para que no se presenten los factores de riesgo o se aminoren las relaciones entre tipos de comportamiento y efectos sobre la salud y la enfermedad.

2. **Prevención secundaria.** Actividades encaminadas a reducir las posibilidades de que un problema se reproduzca, mediante la actuación sobre los comportamientos no adaptativos de una población determinada.

3. **Prevención terciaria.** Dirigida a detener las consecuencias o efectos del problema, CONADIC (2005).

La prevención puede realizarse en todas las etapas de la vida de los individuos a partir de instituciones como la familia, la escuela, el trabajo, Díaz-Leal (1998 citado por CONADIC 2005), sin embargo la mejor oportunidad es con los niños y adolescentes para que la consolidación de valores y principios sean un factor de protección que les servirá toda su vida.

Dentro de los análisis de abordaje preventivo, es importante considerar que el modelo multidisciplinario es el idóneo para enfrentar el problema de las adicciones, puesto que una persona que ha empezado a consumir se hará o no dependiente de las drogas en función de la interacción que tenga con tres grandes grupos de factores:

1. Las características personales (nivel de autocontrol, sobre todo) y la experiencia anterior del individuo.
2. Las características del medio sociocultural en que se desarrolla.
3. Las características de la droga que consume (dosis, frecuencia de uso, vía de administración, entre otras.), CONADIC (2005).

Estudios realizados para delimitar rasgos individuales y elementos socioculturales que actúan generalmente como factores de protección han conseguido definir tres de ellos como principales:

- El primero es el compuesto por los lazos de vinculación positiva y afecto, que el individuo percibe en la interacción con la familia, el grupo de amigos y la comunidad.

- El segundo, sentirse parte de esos grupos, compartiendo con lo demás miembros creencias y valores; así como que existan en ellos normas claras y consistentes.
- El tercero, está compuesto por el conjunto de habilidades y capacidades individuales que permiten resolver los problemas y las situaciones, dolorosas o tensionantes con asertividad y confianza en sí mismo, CONADIC (1999).

Este último factor se relaciona de una manera directa con la resiliencia que es un elemento importante en el trabajo preventivo con los niños y adolescentes. Se trata de una capacidad que no es un atributo con el que se nace, sino un proceso interactivo entre el niño y su medio, para afrontar los problemas, aún en las situaciones más adversas, para poder acceder a una vida significativa y productiva, CONADIC (1999).

A estos efectos protectores se suman aquellos que provienen del contexto sociocultural, facilitando y motivando la posibilidad de expresión y de desarrollo de la creatividad. Estos favorecen la autoestima ya que se es reconocido como un elemento valioso y útil en el grupo del que se forma parte, CONADIC, (1999).

La prevención para evitar los riesgos y proteger a los adolescentes es un proceso continuo, permanente, que debe mantenerse en forma constante y renovar su vigencia cada vez que sea necesario, CONADIC (1999).

García, Caviedes, Cervera y Fernández (2003) indican que afortunadamente se está dando una evolución de la prevención de drogas en los últimos años, verificando que tiende hacia una mayor especialización y comprobando que se dirige hacia intervenciones más específicas. Ha crecido significativamente la preocupación por el estudio de las sustancias legales (alcohol, tabaco y medicamentos) hasta el punto de que se empiezan a desarrollar programas preventivos orientados en exclusiva hacia estas sustancias, pero de una forma

unitaria, es decir, intentando prevenir su consumo una a una y no todas en conjunto como ha sido tradicional.

La prevención ha ido cubriendo etapas a lo largo de los años, pero normalmente ha estado acompañada de una gran dispersión conceptual. Encontramos este concepto ligado a un buen número de constructos que son: la información, la educación, la transmisión de valores, la modificación de actitudes, las recaídas, la reducción de daños, la reducción de la oferta, la reducción de la demanda, García, Caviedes, Cervera y Fernández (2003); o incluso como señala Becoña, (1999 citado en García, Caviedes, Cervera y Fernández 2003), los distintos niveles de política social, es decir, la reducción de la pobreza o el impedir que aparezcan comportamientos desviados. La repercusión de esta visión tan “generalista” de la prevención también ha tenido su impacto en la vertiente familiar, utilizándose todo tipo de soportes llamados preventivos, pero con un contenido claramente informativo, educativo, formativo, publicitario, entre otros, que se han traducido en una diseminación del objetivo general que podría perseguir a priori el concepto de prevención, García, Caviedes, Cervera y Fernández (2003).

La clasificación más clásica de prevención es la formulada por Caplan (1989 citado en García, Caviedes, Cervera y Fernández 2003) que la divide en primaria, secundaria y terciaria. A partir de ésta podemos ir encontrando una larga serie de clasificaciones de prevención, normalmente basadas en la anterior, pero que intentan avanzar o matizar los contenidos de la misma o simplemente orientar o especificar su objetivo final. De esta forma podemos revisar la propuesta por Ferrer (1986 citado en García, Caviedes, Cervera y Fernández 2003):

1. Medidas para reducir la oferta de las drogas.
2. Medidas para reducir su demanda.
3. Detección y orientación precoz.

4. Estrategias para la reducción de problemas ligados al uso de las sustancias (sanitario, social, familiar).

En esta misma línea García-Rodríguez (1989 citado en García, Caviedes, Cervera y Fernández 2003) divide la prevención en:

- a) Prevención.

Persigue como objetivo evitar la iniciación al consumo de drogas.

- b) Tratamiento precoz.

Su objetivo es el detectar precozmente el deterioro de las conductas de consumo en las primeras fases y su abordaje terapéutico inmediato.

- c) Rehabilitación Biopsicosocial

Cuyo objetivo fundamental se orienta hacia la reducción y/o eliminación de los efectos del consumo en tres dimensiones: física, psicológica y social.

En esta clasificación se entiende claramente que la prevención se circunscribe únicamente a la evitación del problema en su visión más amplia, aunque habría que añadir hoy a ese objetivo “evitativo”, el de intentar retrasar al máximo los primeros consumos, dado algunas investigaciones han mostrado claramente que comenzar a consumir sustancias en edades tempranas (normalmente establecidas antes de los quince o dieciséis años), aumenta la probabilidad de consumos abusivos posteriores, en cantidad y frecuencia.

Por su parte Santacreu, Zaccagnini y Márquez (1992 citados en García, Caviedes, Cervera y Fernández 2003), desde una vertiente diferente proponen:

- a) Prevención primaria: dirigida hacia la disponibilidad de una buena información, lo más precozmente posible, intentando adelantarse a un posible daño posterior.

- b) Prevención secundaria: Conducente a intentar paliar la amenaza o daño futuro.

- c) Prevención terciaria: Encaminada hacia la mejora en los primeros estudios del problema y cuando empiezan a aparecer los síntomas primarios.
- d) Prevención cuaternaria: Abarcaría la intervención en estados más avanzados bien de enfermedad o bien intentando prevenir las recaídas una vez superada la adicción.

Finalmente, podemos analizar la propuesta de Gilchrist (1995 citado en García, Caviedes, Cervera y Fernández 2003), distinguiendo tres tipos de prevención:

- a) Prevención universal: Estrategias que pueden dirigirse hacia todos los adolescentes, demostrando que no perjudica en ningún aspecto a la juventud. Son estrategias de amplio espectro que pueden asegurar cambios duraderos en el comportamiento.
- b) Prevención selectiva: Estrategias que debido a su alto coste o a su problemática de aplicación se orienta hacia un grupo de adolescentes para quien el riesgo se considera mayor.
- c) Prevención particular: Estrategias más costosas e intensas, para la comunidad y para los intervinientes. Se reservan para aquellos adolescentes que pertenecen a grupos de consumidores experimentales y de uso regular de sustancias.

CONADIC (1999) menciona que los factores preventivos y de protección en una población de jóvenes son principalmente los siguientes:

- Diversión y compañía de los padres.
- Ejercicio físico.
- Actividades extraescolares que brinden alegría y energía. (baile, expresiones artísticas).
- Satisfacción con la apariencia física.
- Integración con un grupo de amigos.
- Posibilidad de hablar con alguien de los sentimientos de rechazo.

- Posibilidad de hablar abiertamente con los padres acerca de lo que sucede en las fiestas con los amigos.
- Inicio del comportamiento de las bebidas alcohólicas en compañía y supervisión de los padres.
- Actividades culturales.
- Vida espiritual.
- Expresión de las razones de molestia en la vida diaria, logrando comunicar los sentimientos y pensamientos sin ser reprimido o castigado.
- Participar en la escuela o en otros grupos, en actividades de desarrollo personal, social o comunitario.
- Capacidad de adaptación a situaciones nuevas en la escuela o en el hogar.

Por otra parte CONADIC (2005) expone que existen factores de protección frente a conductas de riesgo que obstaculizan el desarrollo del adolescente y se muestra en la siguiente tabla.

Estado general de salud.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Consultar especialistas cuando surgen molestias físicas o emotivas. ▪ Evitar automedicación. ▪ Hacer mucho ejercicio y procurar un estado emocional equilibrado. ▪ Vivir tranquilo para dormir bien. ▪ Consultar especialistas cuando surjan problemas de peso o sueño. ▪ Reflexionar sobre ansiedades asociadas a excesos alimenticios. ▪ Aseo y cuidado personal. ▪ Alimentación sana que da energía.
Manejo de la sexualidad.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Información sobre aspectos relacionados con el inicio de la sexualidad. ▪ Hablar de sexualidad con los seres queridos. ▪ Reflexionar y compartir sentimientos con los demás. ▪ Incrementar el interés y amor por nuestro cuerpo. ▪ Pensar antes de actuar.

- Autoestima elevada.
- Tolerar nuestros defectos.
- Aprender a relacionarse con el sexo opuesto.
- Alegría, reflexión y valores en el ejercicio de la sexualidad.
- Saber evitar el embarazo.

Sustancias tóxicas.

- Aprender a beber moderadamente.
- Reflexionar sobre mensajes falsos acerca del alcohol y tabaco.
- Conocer las consecuencias del uso del tabaco en la apariencia física.
- Conocer las consecuencias a largo plazo del abuso del tabaco.
- Protegerse de las influencias de amigos que usan sustancias.
- Evitar dependencias.
- Sentir, disfrutar y emocionarse sin necesidad de sustancias.
- Ejercicios diarios de relajación.
- Incrementar la creatividad.
- No dañar a terceros.
- Incrementar la comunicación con los amigos sin la presencia de sustancias.
- Evitar los problemas legales y personales asociados al abuso de sustancias.

Vida en sociedad.

- Evitar daños a terceros.
- Aprender a manejar sentimientos de enojo.
- Ganar dinero con trabajo positivo.
- Aprender a conseguir amor y aceptación.
- Evitar perder el autocontrol por el consumo de tóxicos (alcohol y drogas).
- Pensar antes de actuar y pedir ayuda en caso de ser necesario.
- Pedir ayuda de amigos y familia cuando la ansiedad nos vence.
- Aprender a controlar las emociones.

Eventos negativos de vida.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aprender de los fracasos. ▪ Expresar los sentimientos que surgen frente a los cambios. ▪ Tener conciencia de la ganancia frente al cambio. ▪ Hablar antes de pelear. ▪ Manifiestar sentimientos y pensamientos. ▪ Hablar con lo padres si ocurre algún problema como en el caso de un divorcio. ▪ Hablar con alguien después de una pérdida. ▪ Conservar los positivo de toda relación. ▪ Hablar con otros de aquello que nos causa dolor o tristeza. ▪ Enfrentar con ánimo las realidades que no se pueden cambiar.

Tabla 2. Factores de protección frente a conductas de riesgo que obstaculizan el desarrollo de los adolescentes.

De esta manera el Centro Estatal Contra las Adicciones CECAD (2006) considera algunos de los factores preventivos y protectores del consumo de drogas, que son los siguientes:

Características individuales:

- Habilidades cognitivas.
- Habilidades socio-cognitivas.
- Aptitud social.
- Habilidades de resolución de conflictos.
- Sentido de propósito.
- Sentido del humor positivo.

Características familiares y sociales:

- Lazos seguros con los padres.
- Altas expectativas de parte de los familiares.

- Lazos seguros con los pares y otros adultos que modelan conductas positivas de salud y sociales.
- Incrementar la comunicación.
- Protegerse de la influencia de los amigos.
- Aprender a manejar sentimientos de enojo.
- Hablar antes de pelear.
- Aprender a controlar emociones.

Características del medio:

- Conexión entre la casa y la escuela
- Cuidado y apoyo, sentido de “comunidad” en el aula y en la escuela.
- Grandes expectativas del personal de la escuela.
- Participación de los jóvenes, compromiso y responsabilidad en las tareas y decisiones de la escuela.
- Oportunidades de participación de los jóvenes en actividades comunitarias.
- Leyes y normas de la comunidad desfavorables al uso de sustancias ilegales, armas de fuego y perpetración de crímenes.

Saldaña (2001) menciona que la prevención pretende dotar al adolescente no sólo de los recursos personales necesarios para un desarrollo saludable, sino también de estrategias adecuadas para resistir las influencias que le incitan a la implicación de actividades desviadas (autoestima, solución de problemas, toma de decisiones, habilidades sociales, asertividad, autorregulación emocional y manejo de estrés).

3.2. Habilidades de afrontamiento como prevención y protección de adicciones en los adolescentes.

La competencia psicosocial es la habilidad de un individuo para enfrentar de manera efectiva las exigencias y retos de la vida diaria. Es su capacidad de mantener un estado de bienestar mental y expresarlo a través de un

comportamiento adaptativo y positivo en sus interacciones con los demás, con su propia cultura y medio ambiente.

La competencia psicosocial tiene un importante papel en la promoción de la salud en su sentido más amplio: en términos de bienestar físico, mental y social. Y en particular, cuando los problemas de salud se relacionan con el comportamiento, y éste a su vez con la dificultad de enfrentar eficientemente el estrés y las presiones de la vida, el estímulo de la competencia psicosocial puede contribuir de manera importante a promover la salud y el bienestar, ya que el comportamiento está cada vez más implicado como la fuente de los problemas en la salud, Birrel, Orley, Evans y Lee (1993).

Las intervenciones más directas en la promoción de la competencia psicosocial son aquellas que estimulan los recursos para enfrentar problemas y las habilidades personales y sociales. Esto puede hacerse, en los programas escolares para niños y adolescentes, con la educación en habilidades para vivir dentro un ámbito de apoyo educativo adecuado, Birrel, Orley, Evans y Lee (1993).

Las habilidades de afrontamiento son aquellas aptitudes necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo que nos permita enfrentar eficazmente las exigencias y retos de la vida diaria.

Descritas de esta forma, los diferentes tipos de habilidades que pueden llamarse para vivir o de afrontamiento son innumerables, y es probable que su naturaleza y definición difieran en distintos medios y culturas. Sin embargo, un análisis del campo de las habilidades para vivir o de afrontamiento sugiere que existe un grupo esencial de estas para promover la salud y el bienestar de niños y adolescentes, y que son las siguientes según Birrel, Orley, Evans y Lee (1993).

📍 Habilidad de tomar decisiones.

- Ⓢ Habilidad para resolver problemas.
- Ⓢ Habilidad de pensar en forma creativa.
- Ⓢ Habilidad de pensar en forma crítica.
- Ⓢ Habilidad para comunicarse en forma efectiva.
- Ⓢ Habilidad para establecer y mantener relaciones interpersonales.
- Ⓢ Conocimiento de sí mismo.
- Ⓢ Habilidad de establecer empatía.
- Ⓢ Habilidad para manejar las propias emociones.
- Ⓢ Habilidad para manejar las tensiones o estrés.

La habilidad de tomar decisiones nos ayuda a manejar constructivamente las decisiones respecto a nuestras vidas. Esto puede tener consecuencias para la salud si la gente joven toma decisiones en forma activa acerca de sus comportamientos relacionados con la salud, evaluando las opciones y los efectos que éstas podrían tener.

En forma similar, la habilidad para resolver problemas nos permite enfrentar de forma constructiva los problemas en nuestras vidas. Los problemas importantes no atendidos pueden causar estrés mental y generar, por consiguiente, tensiones físicas.

La comunicación efectiva tiene que ver con nuestra habilidad de expresarnos tanto verbal como no verbalmente y en forma apropiada con nuestra cultura y las situaciones que se nos presentan. Esto significa que tendremos la habilidad de decir cuáles son nuestros deseos como respuesta a una acción en particular en la que se nos pida participar. La comunicación efectiva también se relaciona con nuestra habilidad de pedir consejo en un momento de necesidad.

Las habilidades para las relaciones interpersonales nos ayudan a relacionarnos en forma positiva con las personas con quienes interactuamos, a tener la destreza necesaria para iniciar y mantener relaciones amistosas que son importantes para

nuestro bienestar mental y social, a mantener buenas relaciones con los miembros de la familia —una fuente importante de apoyo social—, y a ser capaces de terminar relaciones de manera constructiva.

La habilidad para manejar emociones nos ayuda a reconocer nuestras emociones y las de otros, a ser conscientes de cómo influyen en nuestro comportamiento, y a responder a ellas en forma apropiada. Las emociones intensas, como la ira o la tristeza, pueden tener efectos negativos en nuestra salud si no respondemos a ellas de manera adecuada.

La habilidad para manejar las tensiones nos ayuda a reconocer las fuentes de estrés y sus efectos en nuestras vidas, a nuestra habilidad de responder a ellas para controlar los niveles de estrés, a realizar acciones que reduzcan las fuentes de estrés, por ejemplo, haciendo cambios en nuestro entorno físico o en nuestro estilo de vida, y a aprender a relajarnos de tal manera que las tensiones creadas por el estrés inevitable no nos generen problemas de salud.

El conocimiento de sí mismo implica reconocer nuestro ser, carácter, fortalezas, debilidades, gustos y disgustos. Desarrollar un mayor conocimiento de nosotros mismos nos ayudará a reconocer los momentos en que estamos preocupados o nos sentimos tensionados. A menudo, este conocimiento es un requisito de la comunicación efectiva, las relaciones interpersonales y la habilidad para desarrollar empatía hacia los demás.

Estas son las habilidades de afrontamiento que se ocuparán en este trabajo.

La enseñanza de una o más de las habilidades para vivir listadas anteriormente aparece en una gran variedad de programas educativos y su efectividad puede demostrarse, como sucede en los programas para prevenir el consumo de sustancias adictivas, Botvin y Pentz, (1983 citados en Birrel, Orley, Evans y Lee 1993).

Birrel, Orley, Evans y Lee (1993) mencionan que las habilidades sirven para promover la salud y el bienestar aun cuando a menudo puedan aparecer en programas para la prevención de problemas específicos. Describirlas como habilidades para la competencia psicosocial nos permite entender su papel positivo.

Conceptualmente, esta amplia función de las habilidades de afrontamiento puede describirse en términos de la interacción de las habilidades, agrupadas de manera que cubran una base amplia y bien cimentada que contribuya a la competencia psicosocial.

La enseñanza de estas habilidades en la vida diaria puede formar el cimiento de la educación en habilidades de afrontamiento para promover el bienestar mental y tener un comportamiento positivo hacia la salud. Sobre este cimiento pueden construirse más habilidades para situaciones específicas, como el manejo enérgico de presiones de grupos de pares en el uso de drogas, tener relaciones sexuales sin protección, participar en el vandalismo. La investigación indica que esta manera de enseñar las habilidades, como habilidades genéricas de afrontamiento, es más efectiva para prevenir los problemas de comportamiento que cuando se enseñan de manera aislada, Parsons (1988 citado en Birrel, Orley, Evans y Lee 1993).

De este modo Birrel, Orley, Evans y Lee (1993) dicen que las habilidades de afrontamiento nos permiten convertir el conocimiento —“lo que sabemos”— y las actitudes y valores —“lo que pensamos, sentimos y creemos”— en habilidades reales —el “qué hacer y cómo hacerlo”. Pág. 9.

Por lo tanto existen muchos motivos y finalidades variadas como específicas para enseñar las habilidades para vivir, desde la prevención del consumo de sustancias adictivas, prevención de embarazos en adolescentes o del SIDA, promoción de

bienestar mental, hasta la promoción de la paz y del desarrollo de la comunidad, esta enseñanza promueve el aprendizaje de habilidades y destrezas que contribuirán a un comportamiento positivo hacia la salud, a tener unas relaciones interpersonales más positivas y a ser más responsables por cada una de nuestras acciones, Birrel, Orley, Evans y Lee (1993).

Por otra parte Bravo, Garrudo, Chachin, Melero, Mantilla y Martínez (1993) consideran que las habilidades para la Vida es un enfoque educativo centrado en la enseñanza de diez destrezas que ayudan a afrontar las exigencias y desafíos de la vida diaria. Son de naturaleza *psicosocial*: pueden aplicarse en el área de las *acciones personales*, las relaciones sociales o las *acciones para transformar el entorno* a favor de la salud y el bienestar. Su esencia incluye tanto el empoderamiento y la realización individual, como la capacidad de formar parte de grupos heterogéneos y luchar por objetivos comunes.

La educación en Habilidades para la Vida, junto con las destrezas necesarias para leer, escribir y hacer cálculos matemáticos, se presenta como un derecho de todas las personas. Se consideran parte importante de la calidad de la educación y del aprendizaje a lo largo de la vida.

El enfoque de Habilidades de afrontamiento tiene mucho que aportar en ámbitos como la promoción de la salud, la prevención de problemas psicosociales específicos, la inclusión social, la calidad de la educación, la promoción del desarrollo humano sostenible. Este enfoque tienen éxito en áreas, como la promoción de la convivencia, la educación en competencias ciudadanas, la prevención de las drogodependencias, la educación para la sexualidad y la prevención del VIH/sida, o la igualdad de género.

Las habilidades de afrontamiento es una herramienta para el crecimiento personal y social. Para estar más a gusto con uno mismo, con los demás y nuestro entorno.

Son un conjunto de destrezas psicosociales para ser más competentes personal y socialmente.

El origen del enfoque estuvo motivado por la necesidad de actuar de manera preventiva en la escuela. Poco a poco las Habilidades para la Vida han ocupado el sitio que les corresponde: un modelo teórico y práctico de aplicación universal (por la variedad de situaciones y entornos a los que se aplica). Además de dar respuestas preventivas eficaces, ha adquirido especial importancia como una manera de hacer que las personas se desarrollen positivamente, mejorando el entorno en que se desenvuelven. Entre la gran variedad de aplicaciones que ofrece, podemos citar, Bravo, Garrudo, Chachin, Melero, Mantilla y Martínez (1993):

- § Formación en competencias ciudadanas.
- § Promoción de la calidad de la educación, la salud y el desarrollo humano.
- § Promoción de conductas prosociales: socialización, mejor comunicación, toma efectiva de soluciones, solución de conflictos...
- § Formación en competencias clave para una socialización positiva en lo académico, profesional o relacional.

La educación en Habilidades para la Vida busca fortalecer a las personas para que además de transformar su vida, transformen su entorno. En especial, características sociales que impiden el bienestar, como el maltrato, la desigualdad, la discriminación.

De esta manera la utilidad de las Habilidades de afrontamiento como herramientas para prevenir riesgos psicosociales es quizá la faceta más acreditada de este modelo. La eficacia demostrada en el tiempo por distintas evaluaciones y el aval de prestigiosas entidades e instituciones internacionales, como la Organización Mundial de la Salud o UNESCO, entre otras, ha ayudado a difundir este plano de las habilidades. Estos son algunos espacios concretos donde este enfoque se ha revelado exitoso:

- § Conductas sexuales de riesgo.
- § Prevención del VIH/sida.
- § Delincuencia.
- § Consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias psicoactivas.
- § Comportamiento violento.

De esta manera las habilidades de afrontamiento que se retomarán durante este trabajo serán: comunicación asertiva, habilidades sociales, toma de decisiones, solución de problemas, autorregulación emocional y manejo de estrés.

3.2.1. Comunicación Asertiva.

CONADIC (2005) menciona que en términos generales, ante situaciones de la vida diaria, por comodidad o porque no sabemos hacerlo de otra forma nos comportamos de una forma sumisa, a veces agresiva, dejando que se violen nuestros derechos y se atente contra nuestra integridad personal, en el primer caso, violando los derechos de los demás y atentando contra la integridad de los demás, en el segundo caso contra nosotros mismos.

Saldaña (2001) dice que parece acertado profundizar con los adolescentes en la importancia de la comunicación como un proceso de relación interpersonal que se establece entre dos o más personas (padres-hijos, educadores-alumnos, iguales-iguales) en el marco de secuencias de comportamiento, verbal y no verbal, con el objetivo de transmitir o intercambiar información.

Entrenar a los adolescentes en la utilización de pautas de comunicación eficaces constituye otro aspecto importante a abordar. Esto es, después de que el adolescente ha analizado sus déficits en la comunicación interpersonal se le presentan una serie de pautas que, después del entrenamiento oportuno, le ayudarán a mejorar la comunicación. Tabla 3

- Elegir el momento y el lugar adecuado.
- Escuchar a los demás (no interrumpir continuamente).
- Formular preguntas abiertas y específicas.
- Centrarse en comportamientos, situaciones o aspectos concretos.
- Contemplar el punto de vista de los otros.
- Expresar abiertamente las opiniones, deseos y/o pensamientos.
- Ser consistente en los mensajes.
- Ser capaz de aceptar las críticas y contra-argumentos justificados.
- Saber ponerse en el lugar del otro: empatizar.
- Ser positivo en la comunicación.

Tabla 3. Elementos facilitadores de la comunicación, Saldaña (2001).

Salmurri (2003) considera que entre los elementos que intervienen en la comunicación entre las personas, uno de los más determinantes es posiblemente la comunicación no verbal.

Según Mehrabian (s/año citado en Salmurri 2003) el impacto de un mensaje se debe en un 55% a los movimientos del cuerpo, principalmente la expresión facial, muy por encima del factor verbal, es decir, las palabras (7%). Al factor vocal (volumen, tono, ritmo) le atribuye un 38% del impacto del mensaje. Se suele entender por comunicación no verbal aquellos aspectos de la comunicación en los que no intervienen las palabras, es decir, los factores corporales como los vocales. Así pues, la comunicación no verbal hace referencia a aspectos corporales como la expresión facial, el contacto ocular, la gesticulación de brazos y piernas, la postura y la distancia, pero también aspectos como el tono, la resonancia, el volumen, la articulación y el ritmo.

Evidentemente no todos tenemos que mejorar todos los aspectos citados. Pero es necesario revisar o pedir la opinión de otros sobre nuestras habilidades de comunicación no verbal, pues con frecuencia no somos capaces de observar con suficiente objetividad aquellas que podemos mejorar. Así, por ejemplo, a menudo

vemos personas que no miran a la cara a sus interlocutores, lo que dificulta la comunicación. Repasaremos las principales habilidades de comunicación no verbal, según Salmurri (2003):

Contacto ocular y expresión facial. Se suele mantener una mejor atención hacia el interlocutor cuando miramos a la cara de la otra persona, tanto si somos nosotros como si es él. Es cierto que hay maneras de hacerlo y que la expresión de la cara desempeña un importante papel.

Gesticulación, postura y distancia. Aunque estos aspectos dependen en gran medida de hábitos y costumbres culturales, es importante corregir y adecuar las formas a esas costumbres. Ciertos gestos de brazos o piernas pueden ser considerados ofensivos en unas culturas y no en otras. Pero en todo caso es relevante, para la comunicación, acompañar las palabras de gestos para remarcar el lenguaje.

Mantener una distancia adecuada para cada ocasión sin invadir los espacios vitales de los otros, pero sin separarnos en exceso como para alejar la comunicación, es un espacio importante de la comunicación no verbal.

Tono y volumen de la voz. El tono adecuado de la voz se modifica cuando se tensan las cuerdas vocales y hay que marcar los extremos en función de lo que estemos expresando. La modificación del tono en sus extremos nos ayuda en la expresión de sentimiento. Un tono monótono suele dificultar la atención del oyente.

Asimismo, la educación del volumen puede ser importante. Un volumen bajo suele estar asociado a confianza, atención y entendimiento, aunque también puede indicar falta de confianza o actitud pasiva. Una voz alta puede indicar intención de superioridad o agresividad. Hay que saber distinguir y adecuar estos aspectos a la intención del mensaje para mejorar su receptividad.

Por otra parte Salmurri (2003) menciona que toda interrelación entre los seres humanos se inicia cuando uno comunica y otro entiende. Uno habla y otro escucha. Pero a escuchar también hay que aprender. Escuchar es una técnica esencial para hacer y mantener amistades. Hace ya unos años los psicólogos norteamericanos MacKay, Davis y Fanning (citados en Salmurri 2003) afirman que escuchar de verdad se basa en la intención de hacer cuatro cosas siguientes:

1. Entender a alguien.
2. Disfrutar con alguien.
3. Aprender algo.
4. Ayudar o consolar.

La clave para escuchar realmente es querer y ponerse a hacerlo. Algunas personas tienen auténticas dificultades para escuchar por disponer de unos inadecuados hábitos y cometer ciertos errores que dificultan la escucha activa. MacKay, Davis y Fanning (citados en Salmurri 2003) enumeran los siguientes:

1. Comparar o compararse.
2. Adivinar lo que el otro piensa. Hacer suposiciones.
3. Estar preparado el siguiente comentario.
4. Estar interesado en algún tipo de información y desatender el resto.
5. Juzgar, etiquetar, prejuizar.
6. Pensar en otras cosas.
7. Dar consejos.
8. Buscar desacuerdos. Discutir.
9. Tener la razón. Hacer lo posible para evitar equivocarse.
10. Cambiar de tema. Hacer bromas para evitar.
11. Estar pendiente únicamente de agradar.

Para mejorar la habilidad de escuchar eficazmente MacKay, Davis y Fanning (citados en Salmurri 2003) sugieren pasos a seguir:

- a) Escuchar activamente requiere implicarse en la comunicación intentando aclarar y resumir lo que dice el otro, haciendo preguntas y procurando la retroalimentación.
- b) Escuchar con empatía implica escuchar no sólo lo que nos quieren decir y tener presente lo que puede sentir con aquello que nos comunica.
- c) Escuchar con apertura mental implica liberarse de prejuicios y estar dispuesto a cambiar de opinión sin miedo a no tener la razón. Es decir, estar dispuesto a escuchar sin juzgar ni condenar.
- d) Escuchar con conocimiento implica comparar aquello que se ha dicho con tu conocimiento personal, así como oír y observar las congruencias o, lo que es lo mismo, estar pendiente de pedir aclaraciones y reaccionar ante la discrepancia.

Por otra parte Salmurri (2003) menciona que para conseguir una expresión eficaz se debe saber cuándo es necesario decir algo y no suponer que la persona ya sabe lo que piensas o quieres. Comunicar de forma directa y clara quiere decir explicitar realmente aquello que se quiere decir y no suponer nada.

De esta manera existen situaciones en las que nos es especialmente difícil expresar y comunicar aquello que queremos por temor a no ser comprendidos, preocupados por la reacción más o menos airada de los otros, por miedo a crear o tener conflictos o simplemente por no saber cómo decirlo. Como siempre que pretendemos comunicarnos con alguien, es importante escoger el momento adecuado para ello. Por regla general no debemos iniciar conversación en momentos de estados emocionales alterados o ante situaciones conflictivas. Al día siguiente o después de unas horas puede ser más oportuno.

Para tener una comunicación eficaz existe la asertividad, en donde Salmurri (2003) la define como aquella habilidad personal que nos permite expresar sentimientos, opiniones y pensamientos en el momento oportuno, de la forma adecuada, sabiendo defender los propios derechos y sin negar a desconsiderar los derechos de los demás. En la práctica, esto presupone el desarrollo de la capacidad para:

- § Expresar sentimientos y deseos positivos y negativos de una forma eficaz sin negar o desconsiderar los derechos de los demás y sin crear sentimientos de vergüenza.
- § Discriminar entre la aserción, la agresión y la pasividad.
- § Discriminar las ocasiones en las que la expresión personal es importante y adecuada.
- § Defenderse, sin agresión o pasividad, ante la conducta poco cooperadora, apropiada o razonable de los otros.

La habilidad de ser asertivo proporciona dos importantes beneficios:

- a) Incrementar el autorrespeto y satisfacción de hacer alguna cosa con la suficiente capacidad para aumentar la confianza y la seguridad en uno mismo.
- b) Mejora la posición social, la aceptación y el respeto de los demás, en el sentido de que se reconoce la capacidad de uno mismo para reafirmar sus derechos personales, Salmurri (2003).

Kelly (2002) dice que la asertividad se ha solido entender como la capacidad de un individuo para transmitir a otra persona sus posturas, opiniones, creencias o sentimientos de manera eficaz y sin sentirse incómodo. La asertividad se refiere a la habilidad de un individuo para transmitir calidez y expresar cumplidos u opiniones a los demás cuando una conducta positiva de estos lo justifica.

La respuesta asertiva se hace de manera firme, clara y convincente, ni su tono, ni su estilo, ni su contenido verbal son hostiles. El objetivo de la asertividad es comunicar tranquilamente nuestros sentimientos e “invitar” al antagonista a que cambie su conducta. Cuando una persona aprende a comportarse más asertivamente en situaciones conflictivas, puede producirse una serie de consecuencias positivas. Además investigadores han encontrado que generalmente las mujeres son menos asertivas que los hombres.

Por otra parte Salmurri (2003) dice que son ejemplos típicos de comportamiento agresivo la pelea, la acusación, la amenaza y en general, todos aquellos comportamientos que significan o implican agredir a los demás sin tener en cuenta sus sentimientos. El comportamiento agresivo suele darse como consecuencia de un sentimiento de cólera o ira y no saber autocontrolarse. En general, la persona agresiva o que se comporta agresivamente en un momento determinado no suele sentirse satisfecha de sí misma y lo único que consigue es que los otros no quieran tenerla cerca e incluso puede generar fácilmente comportamiento agresivo hacia ella.

Salmurri (2003) dice que la persona pasiva que no sabe expresar sus sentimientos ni sabe defender sus derechos como persona. La pasividad suele ser consecuencia de la falta de autocontrol de emociones como el miedo o la ansiedad. La persona pasiva, por lo general, no se siente satisfecha, ya que no consigue decir lo que piensa o siente y no hace llegar su mensaje a los demás. Suele sentirse insegura, poco aceptada y los demás pueden tenerla poco en cuenta.

La ventaja de aprender y practicar comportamientos asertivos es que se hacen llegar a los demás los propios mensajes al expresar opiniones y mostrándose considerado. Se consigue sentimientos de seguridad y el reconocimiento social. Sin duda, el comportamiento asertivo ayuda a mantener una alta autoestima.

Para aprender la técnica de la asertividad es del todo imprescindible tener claro el hecho de que tanto el estilo agresivo como el pasivo, por regla general, no sirvan para obtener los objetivos deseados.

En el entrenamiento asertivo es importante conocer los tres estilos de toda conducta interpersonal (agresivo, pasivo y asertivo). Como segundo paso, es esencial identificar aquellas situaciones en la que se desea aumentar su efectividad, es decir, ¿cuándo no se comporta de manera asertiva?, ¿Quiénes son las personas con las que no se comporta asertiva? Y ¿qué desea conseguir de aquello en lo que ha fracasado con las conductas no asertivas? Una vez realizado este análisis se debe proceder al planteamiento de respuestas asertivas en aquellos casos que se han seleccionado, de manera que se realice un plan para afrontar la situación problemática de forma asertiva, identificando en este plan seis partes fundamentales, según Salmurri (2003):

- ⌘ Expresar: qué es lo que se desea, lo que se necesita y cuáles son los sentimientos respecto a esa situación en concreto.
- ⌘ Señalar el momento: es decir, elegir el momento adecuado para discutir el problema.
- ⌘ Caracterizar la situación: describir el problema de la forma más detallada posible.
- ⌘ Adaptar: la definición de sus sentimientos a los ya conocidos “mensajes en primera persona”, a través de los cuales expresamos sentimientos sin evaluar o reprochar la conducta de los demás.
- ⌘ Limitar: lo que significa ser claro y preciso en lo que deseamos comunicar.
- ⌘ Acentuar: si contamos con la cooperación de los demás, conseguiremos que se den las circunstancias necesarias para mejorar. En aquellos casos en que sea necesario, podemos expresar las consecuencias negativas que implica la falta de cooperación y mejora.

El comportamiento asertivo implica defender los derechos propios y respetar los derechos personales de los otros. Así pues, “hemos de conocer estos derechos para aprender a reclamarlos, defenderlos y respetarlos en los demás. Las personas tenemos, tú tienes”, Salmurri (2003), pág 137.

- Derecho a tener y cambiar de opinión y de ideas.
- Derecho a tomar tus propias decisiones.
- Derecho a cometer errores y por lo tanto, a decir aunque te equivoques.
- Derecho a ser tratado con respeto.
- Derecho a quejarse de cualquier crítica o trato con el que se sienta mal.
- Derecho a decir “NO” y no por esto sentirse culpable.
- Derecho a hacer menos de lo que eres humanamente capaz.
- Derecho a interrumpir para que te aclaren cosas.
- Derecho a tomarte tiempo para tranquilizarte y pensar.
- Derecho a negociar para cambiar.
- Derecho a no tener que justificarte ante las otras personas.
- Derecho a tener y expresar tus sentimientos.
- Derecho a pedir información.
- Derecho a sentirte bien contigo mismo.
- Derecho a poder reclamar tus derechos.
- Derecho a ser como eres.

Por otra parte Saldaña (2001) considera que presentar y discutir con las adolescentes una serie de pautas que pueden resultar de ayuda para llegar a comportarse de un modo asertivo.

A modo de ejemplo, en la tabla 4 se incluye la propuesta de Myers (1998 citado en Saldaña 2001).

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Sólo podemos controlar nuestra propia conducta, no la de los otros. Puedes pedir a los otros que cambien, pero ellos tienen el derecho de no hacerlo.• Descubre lo que quieres más allá de una situación o circunstancia |
|---|

concreta.

- Comunica lo que quieres de modo claro y conciso.
- Presenta atención al lenguaje no verbal-verbal; no adoptes una postura agresiva o pasiva.
- El tiempo que inviertas en planificar una conducta es importante. Es concreto, conciénciate de que debes estar calmado y tranquilo cuando solicitas algo o discutes con alguien.
- Es importante utilizar frases que incluyan la expresión de “yo” y evitar palabras tales como “tú”, “deberías” y “nunca”.
- Criticar el comportamiento es más positivo que criticar a la persona.
- Las críticas deben ser constructivas.

Tabla 4. Guía para actuar de un modelo asertivo.

De este modo en términos psicológicos, esto supone una explicación limitada puesto que la persona asertiva posee las siguientes características, CONADIC (2005):

1. Facilidad para comunicarse: en forma abierta, directa, franca y adecuada, puede comunicarse con familiares, amigos o extraños.
2. Orientación activa en la vida: el asertivo sabe lo que quiere, no aguarda a que las cosas sucedan, si no que intentan hacer que las cosas sucedan.
3. Respetable al actuar: si bien el asertivo intenta, con todas sus fuerzas lograr un propósito, gane, pierda o empate, conserva su autorrespeto y respeto a los demás y al comprender que no siempre puede ganar, acepta sus limitaciones.

Por otra parte, mientras se actué de manera asertiva se conserva la autoestima. En otras palabras, el asertivo puede fracasar, sentirse desilusionado y frustrado pero no pierde la esencia del respeto a si mismo y a los demás.

3.2.2. Habilidades Sociales.

Trianes, Muñoz y Jiménez (2000) mencionan que las habilidades sociales son muy importantes en la vida de las personas. Desde el nacimiento, los niños dependen, para su supervivencia de los cuidadores. Los contextos sociales (familia y escuela) y los agentes que forman parte de ellos (padres, hermanos, profesores, compañeros de clase) ejercen una fuerte influencia en el desarrollo en todas las etapas de su vida y de ellos surgen demandas y restricciones que el niño debe saber interpretar para responder adecuadamente, es decir, de acuerdo con lo que se espera de él. Las prácticas de crianza en general, son vías por las que la familia contribuye al desarrollo de habilidades sociales en un hijo.

Toda habilidad social es un comportamiento o tipo de pensamiento que se lleva a resolver una situación social de manera efectiva, es decir, aceptable para el propio sujeto y para el contexto social en que se está. Así, las habilidades sociales han sido vistas como comportamientos o pensamientos que son instrumentales para resolver conflictos, situaciones o tareas sociales.

Las habilidades sociales han puesto de relieve que estos comportamientos valorados y reforzados socialmente influyen además, beneficiosamente, en el desarrollo social a largo plazo y que proporcionan aceptación y estima de parte de los agentes sociales. Esta valoración externa es una garantía de adaptación social y desarrollo de habilidades más potentes. Además proporciona sentimientos de valía y competencia personal, lo cual es también condición saludable para el bienestar y felicidad.

La teoría de las habilidades sociales integra diferentes elementos considerando que suponen aspectos diferentes situados a distinto nivel (conductual, cognitivo y emocional) de la conducta. En la tabla 5 se pueden ver algunos ejemplos de estas diferencias, Trianes, Muñoz y Jiménez (2000).

Habilidades sociales centradas en la aceptación social:

- Mirar a los ojos de quien te habla.
- Sonreír a quien te mira amistosa.
- Saber expresar las emociones.
- Saludar y devolver un saludo.
- Comportamientos educados en la mesa.

Habilidades sociales centradas en la aceptación de iguales:

- Saber hacer y mantener amigos.
- Saber ceder en un conflicto.
- Dejar que otros niños entren en el juego.

Habilidades sociales internas:

- Saber aplazar un deseo.
- Ponerse en el punto de vista del otro.
- Controlar un enfado.
- Fijarse un objetivo que se desea conseguir.
- Conocer formas de resolver conflictos sociales.

Tabla 5. Ejemplos de distintos tipos de habilidades sociales.

Trianes, Muñoz y Jiménez (2000) consideran que hoy las habilidades sociales componentes de la competencia social, alcanzan resultados positivos a largo plazo, es decir, adaptación social saludable. La competencia social sería una estructura cognitiva y comportamental más amplia, que englobaría habilidades y estrategias concretas, conectadas con otras estructuras motivacionales y efectivas dentro del funcionamiento psicológico personal.

La definición de habilidades sociales ha ido evolucionando desde comportamientos concretos (por ejemplo sonreír) hasta integrar aspectos no observables, es decir, sentimientos y pensamientos, entendiéndose hoy día que

son estrategias aprendidas y por tanto educables. Así mismo estas habilidades se consideran componentes de la competencia social, aspecto clave de la personalidad que incluyen la capacidad de control emocional y que conllevan un juicio valorativo (personal y social) de la educación de dicho comportamiento y siempre en referencia al contexto cultural en que se desarrolla. Así, la consideración de una conducta como competente socialmente depende de criterios tanto sociales como evolutivos, Trianes, Muñoz y Jiménez (2000).

Por otra parte Salmurri (2003) señala que unas habilidades sociales competentes nos permiten la participación eficaz en diversos aspectos de la interacción humana. Como seres sociales, adquirimos la mayoría de nuestros repertorios sociales mediante la imitación, el ensayo y error, y las instrucciones, en general poco estructuradas, de los mayores.

El uso del término “habilidades sociales” favorece la idea de que estas competencias pueden y deberían enseñarse de forma sistemática, utilizando las técnicas y los principios del aprendizaje.

El adolescente socialmente hábil tiene mayor capacidad para desarrollarse en el complejo mundo social. Así, la enseñanza de habilidades sociales no debe considerarse exclusivamente como una estrategia terapéutica y debe aplicarse como estrategia preventiva.

Existen varias actividades para la enseñanza de habilidades de demostrada eficacia, según Salmurri (2003):

- Presentarse y presentar a otra persona.
- Iniciar y mantener una conversación.
- Hacer y recibir cumplidos.
- Disculparse y pedir perdón.
- Presentar una queja.

- Dar una negativa o decir “no”.
- Pedir un favor y pedir ayuda.
- Preguntar “porqué”.
- Solicitar un cambio de conducta.
- Defender los propios derechos.

Presentarse y presentar a otra persona: Cuando sabemos presentarnos y presentar a otra persona incrementamos la posibilidad de establecer nuevas relaciones con otros. Es una habilidad importante para establecer nuevas relaciones y amistades. El hecho de mencionar nuestro nombre o de dar información sobre nuestra procedencia o intenciones o la de otras personas facilita enormemente la relación social. Es frecuente la ausencia de esta habilidad social, mayoritariamente entre niños y jóvenes, pero también entre adultos. Para la adquisición de este aprendizaje, como para todas las habilidades sociales.

El contacto ocular, los gestos de la cara, las manos y los brazos, la postura que adoptemos y la distancia a la que hallemos respecto de la otra persona serán factores que deberemos tener en cuenta ante una presentación. Así pues, mirar directamente a los ojos de la otra persona facilitará la presentación, así como tenerla suficientemente cerca como para darle la mano o dos besos si es oportuno.

Iniciar y mantener una conversación: la conversación es el vehículo que usamos para intercambiar información entre las personas y es una habilidad que se suele adquirir a lo largo de nuestro desarrollo. Sin embargo, no todo el mundo tiene la misma facilidad para hacerlo.

Una conversación comprende tres fases: el inicio, el mantenimiento y el fin. El inicio de la conversación suele pasar por la presentación, el saludo o la pregunta; cualquiera de ellos pone en marcha el motor de la conversación. Para mantener una conversación se debe tener en cuenta tres aspectos: la escucha atenta de lo

que dicen los demás, el planteamiento de preguntas abiertas y nuestra intercalada intervención con la explicación de nuestras experiencias y opiniones. Por último, por regla general, es importante saber ofrecer información personal y no mostrarnos como armarios, centrando toda la conversación en el otro.

Hacer y recibir cumplidos: cuando alguien nos hace un cumplido, o cuando nos dice algo positivo sobre nosotros, solemos sentirnos bien y cuando hacemos un cumplido a alguien posibilitamos que esa persona se sienta bien y a su vez conseguimos sentirnos bien nosotros. Decir de forma adecuada y sincera y en el momento oportuno aquello que de positivo vemos en los otros suele tener un efecto positivo, tanto en el que se expresa como en su interlocutor.

Cuando se practica el hacer cumplidos se genera un entorno agradable que facilita la relación y la interacción con los demás. Del mismo modo, se suele facilitar el hecho de que los demás, a su vez, aumenten este tipo de intercambios. De esta manera es importante aprender a recibirlos. Por lo general no se debe responder devolviendo el mismo cumplido hacer y recibir cumplidos.

Disculpase y pedir perdón. Una de las habilidades sociales que ofrece mayor dificultad entre algunas personas es el de saber disculparse. Ya en niños pequeños se observa tal dificultad. Al que más le cuesta suele ser al que más le conviene aprender y practicar. Aprender a disculparnos y pedir perdón es una importante habilidad que, como todas las habilidades sociales, facilita las relaciones, y cuya ausencia puede ser motivo de especiales y específicas dificultades, principalmente en las relaciones de mayor proximidad. Saber reconocer cómo se siente el otro puede facilitar su aprendizaje, puesto que nos posibilita reconocer o detectar los sentimientos y emociones negativas del interlocutor y nos facilita la disculpa. Cuando sabemos disculparnos, solemos sentirnos bien porque expresamos nuestros sentimientos, al tiempo que mejoramos nuestras relaciones. Hacemos que los demás comprendan mejor

nuestros sentimientos y aprendemos a reconocer los sentimientos de los demás, lo cual repercute en una mejor calidad en la relación con nuestros semejantes.

Presentar una queja. Evidentemente tenemos derecho a quejarnos y a no sentirnos mal cuando lo hacemos. Expresar quejas es una habilidad imprescindible para nuestro desarrollo emocional, pero requiere de tacto para hacerlo en el momento adecuado y siempre debe tener una intención positiva y constructiva. Cuando sugerimos expresar una queja, reducimos la rabia, el miedo o la ansiedad. Además presentar una queja o una reclamación es un derecho que debemos ejercer con cierta frecuencia y es importante saber realizarlo de forma adecuada.

Dar una negativa o decir "NO". La habilidad para rechazar o negarse a las peticiones de otro de forma que no se sienta personalmente rechazado, castigado o humillado requiere en primer lugar una adecuada expresión de nuestros sentimientos en relación con lo que nos está pidiendo. Hay que recordar que el otro siempre se sentirá mal ante cualquier respuesta nuestra si su percepción es negativa. Es decir, sus sentimientos dependen de él. Sin embargo, es sumamente necesario que la negativa se exprese en términos adecuados, independientemente de la respuesta del otro, pues son muchos los momentos en la vida en los que debemos defendernos asertivamente de las presiones externas. En caso de no hacerlo, lo más probable es que nos sintamos frustrados o resentidos y en todos los casos, impotentes.

Cuando aprendemos a decir "NO" es importante saber escoger las palabras adecuadas para expresarlo de forma correcta y en el momento oportuno. Esto implica expresarnos sin culpabilizar o acusar, centrando el mensaje en nuestra opinión, nuestros sentimientos o nuestra decisión. Cuando defendemos nuestro derecho a decir "NO" los otros saben cuáles son nuestros sentimientos, nuestras opiniones y nuestras decisiones y ello suele llevar sentimientos positivos. Por otro lado, aumenta la probabilidad de no tener que repetir la situación. En caso

contrario, si no informamos o lo hacemos de una forma poco adecuada, aumenta la probabilidad de perpetuar la situación, ya que el interlocutor no conoce nuestra posición, nuestros deseos o decisiones.

Pedir un favor y pedir ayuda. Obtener o no cualquier cosa depende de cómo lo pedimos. Pedir las cosas de forma adecuada y expresando exactamente lo que queremos hace que el otro sepa lo importante que es para nosotros lo que estamos solicitando. Es decir, recomendable, para conseguir aquello que deseamos, tener empatía con el interlocutor. Por supuesto, también es una habilidad que nos facilita la interacción con los otros y que nos ayuda en la mejora de nuestras relaciones sociales.

Cuando expresamos nuestras peticiones de forma adecuada, es decir, asertivamente, aumentan las probabilidades de conseguir lo que pretendemos y ello nos ayuda a mejorar socialmente, así como nuestra capacidad para influir en los demás y nuestra autoestima.

Preguntar “por qué”. Parte del aprendizaje socioemocional de todos nosotros pasa por adquirir información sobre los otros y sobre el entorno, y una buena manera de aprender es preguntando. De hecho, es la habilidad para ejercer el derecho a pedir información. Esta información, además, puede ayudarnos a aclarar ambigüedades, errores y malentendidos que dificultarían nuestras relaciones posteriores.

Podemos preguntar “por qué” de formas distintas, pero es preferible que, cuando lo hagamos, especifiquemos el motivo por el cual pedimos esta información. Aprender a preguntar “porqué” nos permite conocer los motivos que llevan a alguien a pedirnos algo, nos ayuda a tomar decisiones sobre qué hacer y a comprender lo que se espera de nosotros. Cuando no lo preguntamos, podemos hacer algo sin saber por qué, y a las personas no nos suele gustar no comprender lo que tenemos que hacer ni por qué debemos hacerlo.

Solicitar un cambio de conducta. A veces la manera de actuar de nuestra pareja, de nuestros amigos o de nuestros compañeros nos molesta, pero ¿cómo decírselo sin herirlo o humillarlo, o sin crear conflicto? Una vez más aprender y disponer de unas adecuadas habilidades sociales desempeñan un papel importante a la hora de establecer una buena relación con los demás. Si no disponemos de ellas o no las utilizamos, sólo nos queda la resignación, que, a su vez, suele comportar sentimientos y emociones negativas, como ansiedad, rabia, ira e impotencia.

Defender los propios derechos. Para aprender y practicar la defensa de nuestros derechos es indispensable que los tengamos claros y presentes, es decir, previamente debemos aprender a recordarlos y reclamárnoslo. Defender nuestros propios derechos implica informar y reclamar nuestros derechos a los demás cuando no nos sentimos tratados de forma justa, cuando hacen algo con lo que no nos sentimos bien o, simplemente, cuando no sentimos respetados nuestros derechos, ya sea intencionada o accidentalmente. El hecho de aprender esta habilidad suele producir, en él que la practica, un aumento de su autoestima y mayor sentimiento de defensa y fortaleza.

Por otra parte es importante considerar que el entrenamiento de la asertividad es, sin duda alguna forma de entrenamiento de las habilidades sociales, de hecho, hasta hace poco, los términos “entrenamiento de la asertividad” y “entrenamiento de las habilidades sociales” se emplean a menudo como si fueran equivalentes, Kelly (2002).

Sin embargo en este trabajo se retoman la asertividad y las habilidades sociales de manera separada para poder lograr un mejoramiento más amplio en la forma de comunicarse.

3.2.3 Solución de Problemas.

Saldaña (2001) menciona que en el transcurso del período de la adolescencia el sujeto se encuentra con múltiples y variadas situaciones ante las que debe tomar decisiones. En ocasiones las decisiones se refieren a dilemas importantes (seguir estudiando o empezar a trabajar), mientras que en otros casos tienen una naturaleza más trivial (por ejemplo, decidir a que hora ir al cine). No obstante, son muchos los factores (baja autoestima, la presión ejercida por los amigos, los conflictos familiares, entre otros) que alteran notablemente esta capacidad de resolución de problemas. La literatura es consistente en el hallazgo de que cuando se comparan en esta habilidad consumidores y/o delincuentes con adolescentes que no realizan estas conductas, son estos últimos los más eficaces en esta tarea.

Con el entrenamiento en resolución de problemas se trata de ayudar a los adolescentes a definir sus problemas de un modo realista para, seguidamente, buscar la solución. En concreto y dado que la filosofía subyacente a la técnica de resolución de problemas es conseguir un afrontamiento gradual a situaciones problemáticas (de las menos serias a las más graves), se trata, en primer lugar, de reseñar el conjunto de situaciones valoradas por el adolescente como problemáticas. Para la realización y demostración práctica de la técnica se seleccionará una de esas situaciones. A continuación se llevan a cabo los siguientes pasos: 1) delimitar el problema (cuándo sucede, con quién estoy, dónde estoy...), 2) elaborar una lista de posibles soluciones (es importante tener en cuenta las siguientes consideraciones: excluir críticas; ser espontáneo y creativo; cuantas más soluciones mejor, cambiar y mejorar las soluciones planteadas); 3) analizar las posibles consecuencias de la puesta en marcha de cada una de las alternativas planteadas, y 4) escoger una de las soluciones y llevarla a cabo.

Saldaña (2001) considera que en suma, si tal como se desprende de la investigación en el área, los adolescentes desviados tienen importantes carencias en la solución de sus propios problemas, al potenciar esta capacidad se

potenciará así mismo la racionalidad en sus respuestas conductuales, el autocontrol y la autonomía; en definitiva, se logrará un mayor ajuste social.

Salmurri (2003) menciona que los problemas a los que no encontramos solución a menudo desembocan en un malestar crónico. Cuando las estrategias que utilizamos para afrontarlos fracasan, aparece un sentimiento creciente de indefensión que dificulta la búsqueda de nuevas soluciones.

Por otra parte Nezu (1987 citado en Caballo 1991) ha definido la solución de problemas sociales como “el proceso metacognitivo por el que los individuos comprenden la naturaleza de los problemas de la vida y dirigen sus intentos hacia la modificación de, bien el carácter problemático de la situación misma o bien sus reacciones hacia ella”. pág. 538.

Caballo (1991) dice que los problemas se definen como situaciones específicas de la vida (presentes o anticipadas) que exigen respuestas para el funcionamiento adaptativo, pero que no reciben respuestas de afrontamiento eficaces provenientes de las personas que se enfrentan con las situaciones, debido a la presencia de distintos obstáculos. Estos obstáculos pueden incluir la ambigüedad, la incertidumbre, las exigencias contrapuestas, la falta de recursos y/o la novedad.

Es probable que los problemas sean estresantes si son, de alguna manera, difíciles y relevantes para el bienestar de las personas, D’Zurrilla, Nezu, Lazarus y Folkman (1986 citados en Caballo 1991).

Un problema puede ser un acontecimiento único (por ejemplo, la pérdida de la cartera o del bolso), una serie de recursos relacionados (por ejemplo, un jefe que hace continuamente peticiones poco razonables) o una situación crónica (por ejemplo, el desempleo continuo). Las demandas de la situación problemática pueden originarse en el ambiente (por ejemplo, un requisito objetivo de la tarea) o

dentro de la persona (por ejemplo, una meta, una necesidad o un compromiso personal), Caballo (1991).

De este modo un problema no es una característica ni del ambiente ni de la persona, por si solos. Por el contrario, es un tipo particular de la relación persona-ambiente que refleja un desequilibrio o una discrepancia percibidos entre las demandas y la disponibilidad de una respuesta adaptativa. Es probable que este desequilibrio cambie con el tiempo, dependiendo de los cambios en el ambiente, en la persona o en los dos.

Una solución, se define como cualquier respuesta de afrontamiento destinada a cambiar la naturaleza de la situación problemática, las propias reacciones emocionales negativas o ambas, D'Zurrilla y Nezu (1987 citados en Caballo 1991).

De esta manera D'Zurrilla y Nezu (1987 citados en Caballo 1991) consideran que las soluciones eficaces son aquellas respuestas de afrontamiento que no sólo logran estos objetivos, sino que al mismo tiempo maximizan otras consecuencias positivas (es decir, los beneficios) y minimizan otras consecuencias negativas (es decir, los costes).

La adecuación o eficacia de cualquier solución potencial varía de persona a persona y de lugar a lugar, ya que la eficacia percibida de una determinada respuesta de solución de problemas depende también de los propios valores y objetivos u de las otras personas significativas, Caballo (1991).

Por otro lado Caballo (1991) señala que dos disposiciones en un modelo de solución de problemas. En primer lugar, debido a las complejas capacidades cognitivas y a las demandas de la sociedad, los seres humanos son activos "solucionadores" de problemas. En segundo lugar, el ajuste psicológico se

relaciona con la destreza en la solución de problemas de carácter tanto interpersonal como intrapersonal.

Según D'Zurrilla y Nezu (1982 citados en Caballo 1991) la solución de problemas "eficaz" requiere de cinco procesos componentes interactuantes, cada uno de los cuales aporta una determinada contribución a la solución eficaz del problema.

Esos procesos incluyen:

- 1) Orientación hacia el problema.
- 2) Definición y formulación del problema.
- 3) Generación de alternativas.
- 4) Toma de decisiones.
- 5) Puesta en práctica de la solución y verificación.

El componente de la orientación hacia el problema es diferente de los otros cuatro componentes en el sentido de que es un proceso motivacional, mientras que los otros componentes consisten en capacidades y habilidades específicas que permiten a una persona resolver un determinado problema de forma eficaz. *La orientación hacia el problema* puede describirse como un conjunto de respuestas de orientación, que representan las reacciones cognitivo- conductuales inmediatas de una persona cuando se enfrenta por primera vez con una situación problemática. Estas respuestas de orientación incluyen una clase particular de aspectos de la atención (es decir, sensibilidad hacia los problemas) y un conjunto de creencias, suposiciones, valoraciones y expectativas generales sobre los problemas de la vida y sobre la propia capacidades general de solución de problemas, Caballo (1991).

Los restantes cuatro componentes del proceso de solución de problemas constituyen un conjunto de habilidades específicas o tareas dirigidas hacia un

objetivo, que permitan a una persona solucionar con éxito un determinado problema.

El objetivo de la *definición y formulación del problema* consiste en clarificar y comprender la naturaleza específica del problema. Esto, puede incluir una revaloración de la situación en términos de su significación para el bienestar y el cambio. Después de definir y formular la naturaleza del problema de forma más clara y concreta, la persona puede entonces valorar el problema de modo más preciso.

El objetivo del tercer componente, *la generación de alternativas*, es hacer que estén disponibles tantas soluciones como sea posible, con el fin de llevar al máximo la posibilidad de que la solución “mejor” (la preferida) se encuentre entre ellas.

El propósito de la *toma de decisiones* es evaluar (juzgar y comparar) las opciones disponibles con respecto a la solución y seleccionar la (s) mejor (es), para ser llevada a cabo en la situación problema real.

Finalmente, el propósito de la *puesta en práctica de la solución y verificación* consiste en vigilar el resultado de la solución y evaluar la eficacia de la misma para controlar la situación problemática.

De esta manera la secuencia en la que se presentan estos componentes refleja un formato lógico y útil para el entrenamiento de individuos en la solución y afrontamiento eficaces de problemas.

Por otra parte Caballo (1991) menciona que los objetivos de la solución de problemas incluyen:

- a. Ayudar a los individuos a identificar las anteriores y actuales situaciones estresantes de la vida (los acontecimientos más importantes de la vida y los problemas diarios actuales), que constituyen los antecedentes de una reacción emocional negativa.
- b. Minimizar el grado en que esa respuesta impacta de forma negativa sobre intentos futuros de afrontamiento.
- c. Aumentar la eficacia de sus intentos de solución de problemas, en el afrontamiento de situaciones problemáticas actuales.
- d. Enseñar habilidades que permitan a los individuos vérselas de modo más eficaz con problemas futuros, con el fin de evitar perturbaciones psicológicas.

3.2.4 Toma de Decisiones.

El ser humano se encuentra a lo largo de su vida con un sin fin de decisiones que deberá tomar por el mismo. Algunas podremos decir que serán de alta calidad y otras deficientes, pero sin lugar a duda cualquiera que sea la decisión, causará consecuencias en nuestra vida, CONADIC (2005).

Una decisión de alta calidad, consiste en evaluar correctamente las consecuencias de una situación dada y elegir estando conscientes de sus efectos, CONADIC (2005).

Es necesario tomar en cuenta algunas consecuencias tales como, Ciampa (1998 citado en CONADIC 2005):

- Satisfacer o frustrar los valores personales.
- Proporcionar un medio para expresar, motivos e impulsos.
- Obtener la aprobación o desaprobación de la gente que es importante en nuestra vida.
- Aumentar o deteriorar la autoestima.

- Hacer avanzar o retroceder las perspectivas profesionales.
- Fortalecer o debilitar los recursos personales.

La solución de problemas ayuda a la persona a mejorar ciertas habilidades y destrezas que le facilitarán una vida más satisfactoria. Algunas de ellas son creatividad, autoconfianza, autoaceptación, mente abierta, responsabilidad, habilidad para superar los miedos, pensamiento reflexivo, control interno, entre otros, CONADIC (2005).

Los dilemas de la toma de decisiones y de la resolución de problemas son naturales y afectan a todo aquel que se ve en la necesidad de tomar una decisión, Ciampa (1998 citado en CONADIC 2005).

Por otra parte CIJ (Centro de Integración Juvenil) (2006) dice que el proceso de desarrollo de los adolescentes les lleva a tomar decisiones en la vida diaria que pueden ser simples, como qué ropa ponerse o qué programa de televisión ver, etcétera, hasta aquéllas que implican un alto grado de responsabilidad, por ejemplo: qué estudios realizar, cuándo iniciar su vida sexual, consumir o rechazar las drogas, involucrarse con distinto tipo de personas. Sin embargo, los jóvenes no siempre están preparados para tomar este tipo de decisiones, pues desarrollar esta habilidad requiere considerar varios aspectos y en este proceso los adultos juegan un papel importante para orientarlos.

Además debe considerarse que la toma de decisiones en los adolescentes puede estar influida por la necesidad que tienen de ser aceptados por su grupo de amigos. Si encuentran formas de relacionarse con otros adecuadamente, se sentirán bien con ellos mismos y estarán en mayores posibilidades de tener autonomía en sus resoluciones, protegiendo su salud y la de otros.

Pero quizá los jóvenes decidan cosas que atenten contra su bienestar, con tal de lograr ser aceptados y no serán capaces de rechazar la influencia de otras

personas. Los adultos también tendrían que reflexionar sobre sus propias capacidades para poder ayudar a los adolescentes en su desarrollo, evitando que se involucren en situaciones que afecten su salud física y mental, como consumir drogas, relacionarse de manera violenta con los demás o tener conductas sexuales de riesgo, CIJ (2006).

De este modo una de las decisiones más importantes para los adolescentes es elegir: dónde y qué estudiar, una pareja, considerar sus propias ideas, si asistirán a una fiesta, si tendrán relaciones sexuales o si rechazarán el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas. Todo ello puede llevarlos a contar con una mayor autonomía e independencia. Sin embargo, es necesario apoyarlos en este proceso, pues tomar decisiones puede ser difícil, incluso para nosotros como adultos.

Un aspecto fundamental es ayudarlos a descubrir que tienen la capacidad de elegir y que esas elecciones pueden modificar tanto el tipo de situaciones en las cuales puedan verse involucrados, como su entorno mismo. Esto les dará mayor sentido, seguridad en sí mismos y les ayudará a comprender que tienen un papel activo y que gran parte de su futuro está en sus manos.

Tomar decisiones requiere de pensar las cosas adecuadamente, pero también de tener habilidades para controlar las emociones (calmarse, poner atención e identificar la emoción). Podrían ser muy distintas las cosas que una persona elija o haga si se encuentra, por ejemplo, molesta o profundamente triste; en otras palabras, el estado emocional afecta la forma en que cada individuo percibe aquello que le rodea y la manera en que actúa.

CIJ (2006) señala que existen algunos elementos que intervienen en la toma de decisiones para poder ayudar a las adolescentes a desarrollar esta habilidad. De esta manera encontramos cinco preguntas para ayudarle a tomar una decisión:

1. ¿Qué quieres?
2. ¿Qué opciones tienes?
3. ¿Qué te conviene más?
4. ¿Qué escoges?
5. ¿Hay algo que corregir?

¿Qué quieres?

- a) Preguntar a las adolescentes qué cosas sí desean y cuáles quisieren evitar. Identificarán que existen cosas que a lo largo de su vida podrá elegir libremente; sin embargo, habrá que tomar decisiones en cuanto a responsabilidades y obligaciones que se adquieren con el paso del tiempo en diferentes áreas de la vida.
- b) Las adolescentes están atravesando un momento en el que buscan independencia, nuevas experiencias, retar el orden establecido, demostrarse que no son unas niñas. Por otra parte, hay otros factores que pueden influirlo: lo que sus amigos hacen, la publicidad, el temor al “qué dirán” o su inseguridad.
- c) Ayudarles a recordar sus “ideas orientadoras”, es decir, aquellos valores o principios que sean importantes para ellas y su familia: “recuerda que no debes dañarte a ti misma ni a otros”; “tienes derecho a investigar nuevos caminos”; “es importante que te sientas cómoda; si no te gusta, no lo hagas”; “debes cumplir con tus responsabilidades”, CIJ (2006).

¿Qué opciones tienes?

- a) Ayudar a observar las habilidades con que cuenta.
- b) Apoyarlas para que decidan qué personas lo pueden ayudar.
- c) Recordar experiencias similares en las que se haya encontrado o experiencias de otras personas.
- d) Hacer recuento de los recursos materiales que puede tener.

e) Buscar información, CIJ (2006).

¿Qué te conviene más?

a) Preguntar por los posibles resultados a corto y largo plazos.

b) Ayudar a evaluar cuánto esfuerzo implica una decisión u otra y el riesgo que conlleva cualquiera de ellas, CIJ (2006).

¿Qué escoges?

a) Deje claro que ellas son quienes tiene que elegir. Ellas son quienes se beneficiarán y deberán asumir las consecuencias de la decisión. No se puede esperar que los demás decidan.

b) Animarlas a tratar de alcanzar sus metas y no temer al error. Es mejor decidir y equivocarse, que nunca decidir nada.

c) Dejarlas elegir. Si elige otra persona, tal vez no se apropie de la decisión y no la ejecute.

d) Recuérdeles que no tiene por qué ser perfectas ni hacer todo bien a la primera vez. Están en un proceso de aprendizaje. No es necesario que busque impresionar a los demás, ni ser las mejores. Deben buscar lo que es bueno para ellas, no lo que los demás crean, CIJ (2006).

¿Hay algo que corregir?

a) No dejar las cosas “al aire”, preguntarle después cómo le fue. Si los resultados fueron deseables, ¡felicítela!

b) Si la solución no fue acertada, es necesario buscar otras respuestas. Recuerde que no se pueden obtener resultados diferentes si uno intenta las mismas soluciones, CIJ (2006).

“Tomar decisiones es una habilidad importante durante la adolescencia, revisamos un proceso básico para este fin y señalamos algunas recomendaciones para apoyar al adolescente, entre ellas: ayudarlo a descubrir opciones para solucionar sus problemas, felicitarlo si acierta, hacerle responsable de las decisiones que toma, mostrarle lo positivo de sus elecciones, entre otras”, CIJ (2006) pág. 141.

3.2.5. Manejo de Estrés.

Lazarus (2000) menciona que puede decirse que la palabra “estrés” por primera vez en un sentido no técnico en el siglo XIV para referirse a las dificultades, luchas, adversidad o aflicción. A finales del siglo XVII, un prominente físico-biólogo, Robert Hooke contribuyó significativamente un análisis de ingeniería sobre el estrés. Contempló la cuestión práctica del modo en que deberían diseñarse las estructuras creadas por el hombre, tales como los puentes, para soportar cargas pesadas sin derrumbarse.

El análisis que hizo Hooke del problema produjo tres conceptos básicos, carga, estrés y tensión. La carga se refiere a las fuerzas externas, como el peso; el estrés es el área de la estructura sobre la que se aplica la carga y la tensión es la formación de la estructura, producida por la conjunción de la carga y del estrés. Este análisis influyó significativamente sobre los modelos de estrés del siglo XX, que ahondaron sobre la idea de la carga como fuerza externa ejercida sobre el sistema social, fisiológico y psicológico. La carga es análoga a un estímulo externo estresante, y la tensión es análoga a la respuesta de estrés o reacción, Lazarus (2000).

En el pasado, el estrés era contemplado como un concepto unidimensional, es decir, como un continuo que oscilaba de bajo a alta, un concepto superficialmente análogo al arousal o activación. Durante un tiempo, hubo cierto interés en el concepto de activación, lo que vinculaba una dimensión psicológica, que oscilaba desde la somnolencia hasta la excitación en estado de alerta con una dimensión

de actividad e iniciativa en partes del sistema nervioso, específicamente, el troco del encéfalo y el sistema nervioso autónomo. Sin embargo, hubo dos esfuerzos iniciales por dividir al estrés en tipos y ambos han sido influyentes. En uno, el distinguido fisiológico Selye (1974 citado en Lazarus 2000) sugería dos tipos: Distres (dolor/angustia) y eustres. El primero es un tipo destructivo, ilustrado por la ira y la agresión y se dice que es perjudicial para la salud. El eustres el tipo cognitivo, ilustrado por emociones asociadas con la preocupación empática por los demás y con los esfuerzos positivos que beneficiarían a la comunidad y se dice que es compatible o que protege la salud del individuo.

En el segundo esfuerzo, “diferencié tres tipos de estrés psicológico, daño/pérdida, amenazas y desafío y defendí que las valoraciones asociadas a cada una eran diferentes”, Lazarus (2000) pág. 44. El daño/pérdida se vincula con el perjuicio o pérdida que ya se ha producido. La amenaza se relaciona con el daño o pérdida que no se ha producido aún, pero que es posible o probable en un futuro cercano. El desafío consiste en la sensibilidad de que, aunque las dificultades se interponen en el camino del logro, pueden ser superadas con entusiasmo, persistencia y confianza en uno mismo. Cada uno de ellos se maneja de forma diferente y tiene unos resultados psicofisiológicos y de ejecución diferentes, Lazarus (2000).

De esta manera Salmurri (2003) señala que las experiencias estresantes están causadas muy especialmente por nuestros pensamientos, por la percepción que tenemos de los acontecimientos, aunque también por nuestro cuerpo y nuestro entorno: los horarios, las exigencias que representan las relaciones interpersonales o multitud de presiones y amenazas que debemos soportar sobre nuestra seguridad y autoestima. El estrés fisiológico se da en momentos difíciles como la adolescencia, los accidentes, el envejecimiento y nuestra forma de reaccionar ante los peligros, las demandas y los problemas. Las experiencias estresantes procedentes de nuestro pensamiento dependen, en gran medida de los hábitos mentales, de nuestro estilo cognitivo.

Por otra parte Mills (2002) dice que el estrés es consecuencia de nuestra reacción interna ante las cosas que nos suceden y las exigencias que debemos asumir. Lo advertimos cuando estamos angustiados, inquietos, avergonzados o irritados, tanto si el origen de estos sentimientos se halla en nosotros mismos como si está en otra persona o en algo que nos ocurre. El estrés surge únicamente cuando nuestra reacción interna ante eventos es incómoda o de desagrado.

De este modo Buendía (1993) considera que el término estrés proviene del campo físico y denota aquellas fuerzas que se aplican a un objeto (mental) y que se llevan a éste hasta el punto de rotura o desintegración.

McGrath (1970 citado en Buendía 1993) conceptualiza el estrés como un “desequilibrio sustancial entre las demandas ambientales y la capacidad de respuesta del organismo” pág. 41. Es decir, que el fenómeno del estrés implica en todo caso una transacción del organismo con su entorno, que se caracteriza por una descompensación entre las demandas que el ambiente plantea y los recursos disponibles en ese momento para hacer frente a tales demandas. Esta característica es especialmente importante, ya que no se debe considerar como estresante cualquier demanda, sino sólo aquellas que por su particular intensidad, novedad e indeseabilidad requieren una respuesta esforzada.

Por otro lado Buceta, Bueno y Mas (2001) mencionan que el estrés es una respuesta general del organismo ante demandas internas o externas que en un principio resultan amenazantes, consistiendo, básicamente, en una movilización de recursos fisiológicos y psicológicos para poder afrontar tales demandas.

El estrés por tanto, es una respuesta adaptativa que puede resultar beneficiosa para incrementar y mantener el rendimiento y la salud. Por ejemplo, estar preocupado por el desarrollo de una reunión de trabajo, puede provocar que se dedique más tiempo a preparar esta reunión convenientemente, en un beneficio del rendimiento en la misma; estar enfadado porque se está engordando, puede

propiciar que se siga una dieta alimentaria más apropiada y se lleve a cabo un plan de ejercicio físico saludable, mejorando, de esta forma, la salud de la persona estresada; o el temor a tener un accidente de coche, puede favorecer que no se consuma alcohol antes de conducir, se lleve el cinturón de seguridad abrochado, se modere la velocidad y se eviten los adelantamientos peligrosos, previniendo en gran medida un accidente mortal. En casos como éstos, el padecimiento de estrés (con manifestaciones de preocupación, enfado o temor) puede movilizar a las personas para que funcionen eficaz y saludablemente.

Sin embargo, el exceso cuantitativo y cualitativo de estrés, consecuencia, por un lado, de la exposición a múltiples o muy impactantes situaciones estresantes y por otro lado, de la falta de recursos apropiados para hacer frente a tales situaciones, o como resultado del agotamiento de un organismo que con bastante frecuencia debe estar sobrefuncionando para manejar las situaciones que podrían afectarlo, puede perjudicar, seriamente, el rendimiento y la salud de la persona, constituyendo, de hecho, un destacado determinante del rendimiento deficitario y uno de los principales factores de riesgo de las enfermedades graves de nuestro tiempo.

En líneas generales, se asume que el estrés está determinado por la interacción entre situaciones potencialmente estresantes (situaciones que tienen la propiedad de provocar estrés, aunque no necesariamente lo provoquen) y características personales relevantes (aquellas que en interacción con las situaciones potencialmente estresantes aumentan la probabilidad del estrés).

Esta interacción se produce, en primer lugar, en la percepción y valoración que la persona hace de las situaciones potencialmente estresantes y en segundo lugar, en la percepción y valoración de los propios recursos para hacer frente a tales situaciones.

Del resultado de esta interacción dependerán la aparición, la duración y la intensidad de la respuesta de estrés, así como sus manifestaciones específicas (ansiedad, hostilidad).

Finalmente, como ya se ha señalado, la respuesta de estrés puede tener consecuencias favorables o perjudiciales en el rendimiento y salud de las personas que lo padecen.

A continuación se señalan las características básicas de los determinantes del estrés (situaciones potencialmente estresantes y características personales relevantes) y de sus manifestaciones.

Múltiples situaciones externas a las personas y demandas internas de éstas pueden tener el potencial suficiente como para provocar estrés, Buceta, Bueno y Mas (2001).

En general, son potencialmente estresantes las situaciones que pueden tener trascendencia para las personas, que implican cambios significativos en su vida cotidiana, o que las obligan a sobrefuncionar para manejarlas o adaptarse a ellas, todo si son novedosas, inciertas, ambiguas, conflictivas, difíciles o insolubles o resultan dolorosas, desagradables, molestas, incómodas o poco gratificantes. Estas situaciones tienen características como las siguientes, Buceta, Bueno y Mas (2001):

- Amenazan la seguridad de las personas (por ejemplo su seguridad personal, económica o laboral), la inversión personal que han realizado en alguna cuestión concreta (por ejemplo en un proyecto de trabajo), el cumplimiento de alguna tarea o compromiso, su autoconfianza, su autoestima o su autorrealización, su imagen ante los demás, la posibilidad de conseguir algo muy deseado (por ejemplo una beca para poder estudiar), su relación de pareja y su vida familiar, sus relaciones

interpersonales, sus fuentes de obtención de gratificación, su desarrollo personal y hasta su dignidad.

- Ⓢ *Atentan contra* principios, valores y creencias fundamentalmente (ejemplo principios éticos, creencias como “hay que quedar bien con los demás”), contra normas o costumbres de funcionamiento personal o contra su propia intimidad.
- Ⓢ *Exigen* un sobreesfuerzo físico y mental (por ejemplo tareas que requieren una actividad física intensa, tareas que exigen la máxima concentración, periodos de actividad sin apenas descanso) y/o rendimiento elevado y unos resultados satisfactorios.
- Ⓢ *Implican* la toma de decisiones difíciles, la obligación de asumir responsabilidades y/o riesgos considerables o la necesidad de actuar en poco tiempo.
- Ⓢ *Implican* someterse a una evaluación social, es decir, situaciones en las que el comportamiento de una persona puede ser evaluado por otras que ésta considera relevantes (familiares, jefes, compañeros, amigos íntimos).
- Ⓢ *Plantean* problemas o conflictos difíciles de solucionar (por ejemplo un familiar con una enfermedad grave, situaciones interpersonales en las que, aparentemente, se haga lo que se haga “se queda mal”, situaciones problemáticas en el ámbito laboral).
- Ⓢ *Conllevan* la exposición a algo desagradable, doloroso, molesto o incómodo (por ejemplo estar en un hospital, someterse a reconocimientos médicos dolorosos, “dar la cara” ante clientes para disculparse, “perseguir” a los clientes morosos, decir a alguien que se aprecia lo que no le gusta oír).
- Ⓢ *Suponen* la restricción de la actividad normal (por ejemplo tener un accidente que obligue a limitar la actividad cotidiana durante un periodo largo, tener que hacer algo que impida dedicarse a la actividad normal) y/o la dependencia excesiva de los demás (por ejemplo tener que esperar la decisión de otras personas sin poder hacer nada, depender de un familiar para trasladarse de un lugar a otro, depender de los compañeros de trabajo para poder conseguir los objetivos del año).

- ④ *Conlleven* la realización de tareas monótonas, aburridas o poco interesantes o gratificantes (por ejemplo un trabajo rutinario sin incentivos de ningún tipo).
- ④ *Propician* la aparición de sentimientos de inutilidad o fracaso (por ejemplo la jubilación, no conseguir los objetivos laborales previstos).
- ④ *Consisten* en la agresión de otras personas, tanto la agresión física como la agresión verbal o la agresión y el abuso a través de acciones de distinto tipo (por ejemplo ser insultado, que un compañero se beneficie del trabajo de otro sin haberle consultado).

Las mismas manifestaciones del estrés (por ejemplo los síntomas de ansiedad, tener menos energía) y sus perjudiciales (por ejemplo rendir peor, tener crisis asmáticas) son potencialmente estresantes, pudiendo provocar más estrés, tanto su presencia real, como las cogniciones que anticipan la posibilidad de que aparezcan (en la línea del conocido miedo o miedo a los síntomas), Buceta, Bueno y Mas (2001).

Las situaciones potencialmente estresantes pueden presentarse de diferentes maneras. En ocasiones son eventos de gran importancia, que basta con que aparezcan una sola vez para que provoquen reacciones de estrés intensas, duraderas y perjudiciales (por ejemplo situaciones traumáticas como padecer abusos sexuales, tener un accidente grave, perder a un ser querido o quedarse sin empleo). Otras veces, se trata de sucesos que también son importantes pero que necesitan una exposición más prolongada, o bien coincidir con otros sucesos estresantes, para provocar una reacción de estrés que sea perjudicial (por ejemplo la posibilidad de quedarse sin trabajo, la enfermedad de un familiar). Y en otras ocasiones, son múltiples los sucesos menores los que sumando su impacto estresante pueden favorecer la presencia de un estrés prolongado suficientemente severo (por ejemplo pequeños continuos problemas laborales o interpersonales junto a dificultades menos frecuentes en la convivencia familiar).

Las situaciones potencialmente estresantes no son sólo situaciones negativas (perder a un ser querido, divorciarse, tener problemas laborales), también pueden serlo situaciones positivas que, sin embargo, conllevan un elemento amenazante para la persona que se expone a ellas. Por ejemplo, ascender en la empresa a un puesto de dirección bien remunerado es una situación en principio positiva, pero puede suponer una mayor responsabilidad, más horas de trabajo, más situaciones de conflicto interpersonal, la obligación de hablar en público y exponerse a numerosas situaciones de evaluación social, pudiendo resultar, por lo tanto, muy estresante.

Asimismo, las situaciones que pueden provocar estrés no incluyen únicamente la presencia de excesos (muchas horas de trabajo, muchas responsabilidades, algo muy traumático, numerosos conflictos interpersonales, una elevada evaluación social), sino también déficits que pueden resultar muy impactantes para la persona afectada (por ejemplo monotonía, aburrimiento, falta de interés, mínima actividad, sentirse infravalorado o poco respetado, escaso desarrollo personal), por lo tanto los excesos como los déficits deben ser considerados.

Lazarus y Folkman (1984 citados en Buceta, Bueno y Mas 2001) consideran que la presencia y el impacto del estrés dependen de la valoración que las personas hacen de las situaciones estresantes y de los propios recursos para hacerle frente.

El tipo de valoraciones más habituales pueden depender de patrones de conducta y estilos de afrontamiento relevantemente estables, de valores, creencias y actitudes que pueden afectar la atención selectiva, el procesamiento de la información y el juicio sobre los propios recursos, de la existencia o ausencia reales de recursos eficaces para controlar las situaciones estresantes y de la disponibilidad o falta de disponibilidad de apropiados apoyos sociales, Buceta, Bueno y Mas (2001).

Por otra parte Coleman (2003) señala que a algunos sujetos la adolescencia les puede parecer un periodo cargado de estrés. Estas personas podrían señalar el estrés producido por los exámenes, la presión de los iguales en relación con las drogas o el sexo, las preocupaciones sobre los trabajos y las calificaciones para ellos y otros diversos factores que actualmente hacen difícil la vida para los jóvenes.

Coleman (2003) señala que hay diversos tipos de estrés, que van de los irritantes cotidianos relevantemente menores al estrés agudo, como la pérdida de uno de los padres o al estrés crónico, como sufrir acoso y amenazas o vivir en la pobreza. Estos factores de generadores de estrés afectan a diferentes personas de maneras diversas, y aunque algunas pueden afrontarlos bien, otras no lo harán y como resultado, pueden desarrollar trastornos emocionales o físicos de gravedad variable.

Una manera útil de distinguir factores generadores de estrés es clasificarlos dentro de una de las tres categorías. Estas categorías son: los acontecimientos normativos, los no normativos y las irritaciones cotidianas. Por lo que se refiere a los acontecimientos normativos, esta categoría alude a los que todos los jóvenes experimentan e incluiría cosas como el desarrollo pubescente, un cambio de escuela a los 11 o 13 años de edad, la presión de los iguales. Lo importante aquí es que son acontecimientos a los que todos los jóvenes deben enfrentarse pero normalmente dentro de una escala temporal relativamente predecible. Los acontecimientos no normativos son diferentes ya que atañen a los jóvenes individuales y se pueden producir en cualquier momento. Estos acontecimientos podrían incluir una enfermedad, una lesión, la ruptura de una amistad, conflictos entre los padres u su separación, dificultades relacionadas con el trabajo de los progenitores, entre otros. Por último existen irritantes cotidianos que quizá parezcan ser de escala relativamente menor, pero que pueden tener un efecto acumulativo, especialmente si son muchos y si se combinan con factores generadores de estrés normativos, no normativos o de ambos tipo.

Rice (1993 citado en Coleman 2003) señala que el número de acontecimientos, el momento en que se representan y su sincronía son rasgos clave de la experiencia de cualquier cosa.

Cuanto más factores potenciales generadores de estrés se produzcan al mismo tiempo o en torno a un momento, más difícil será para un individuo encontrar los recursos necesarios para manejarlos, Coleman (2003).

De esta manera Domínguez, Hernández y Tam (2004) dicen que lo que causa estrés en los adolescentes:

- Ver a los papas peleando.
- Que se burlen de él.
- Que tengan problemas en la escuela.
- Sentirse solas.

Y consideran que los signos y síntomas principales del estrés son:

- Sudor en las manos.
- Latidos rápidos del corazón.
- Manos y pies fríos.
- Sentir "mariposas" en el estómago.
- Sentir un "nudo" en la garganta.
- Músculos duros.
- Pies y manos helados.
- Dolores de cabeza.
- Ganas de llorar por cualquier cosa.
- Enojos.
- Tristeza.
- Desánimo.

Estas señales son duraderas y molestas y aumentan cuando pasamos por momentos difíciles.

Coleman (2003) señala que la función de afrontamiento de estrés es modificar la relación entre el factor generador de estrés y el individuo, pero en el problema se intenta alterar el estrés, reducirlo o liberarse de él, mientras que en el centrado en la emoción se puede cambiar el estado emocional creado por ese factor.

En la terminología de Seiffge- Krenke (1995 citados en Coleman 2003) dicen que hay tres modos de afrontamiento activo, afrontamiento interno y retirada. Los dos primeros son comparables al centrado a la emoción y al centrado en el problema y se consideran funcionales, mientras que el tercero abarca el comportamiento que implica volver la espalda al factor generador de estrés y se considera que es disfuncional.

Se comunica con frecuencia que a las chicas les afecta más el estrés que a los varones y que es más probable que revelen en su vida un número mayor de acontecimientos cargados de estrés. Ellas ven los inconvenientes y las dificultades como más amenazadoras que los chicos y es más probable que esperen lo peor en situaciones de estrés. Desde el punto de vista del afrontamiento del estrés, las mujeres utilizan el apoyo social más que los varones. Es probable que las muchachas y las mujeres jóvenes dependan de la ayuda de los padres y otros adultos y sean más sensibles a las experiencias de los demás. El afrontamiento está afectado no sólo por la edad y el género, sino también por el apoyo social del que dispone el individuo. Cuando la ayuda de los padres es limitada, se podría esperar ver el uso de estrategias de afrontamiento más disfuncionales, Coleman (2003).

Por otra parte Salmurri (2003) dice que hay gran evidencia entre la literatura científica de que las personas podemos aprender a reducir los niveles de tensión a través de técnicas de relajación y de respiración profunda, incluso las

circunstancias o los factores de la vida que producen estrés aún persistan. Los beneficios del entrenamiento y la práctica de alguna de estas técnicas abarcan desde la prevención y recuperación de enfermedades orgánicas y hasta la prevención y mejora de los estados de ánimo.

El entrenamiento de estrategias de autocontrol y afrontamiento en niños, adolescentes y adultos, sin ningún género de dudas, los beneficios están ligados a la frecuencia de la práctica.

La relajación es básicamente un ejercicio de concentración. Las personas con mayores dificultades para relajarse suelen ser aquellas que más lo necesitan: la ansiedad y la tensión son, sin duda, enemigas de la concentración y por tanto, de la relajación.

El hecho de hallarse ante una situación de presión no significa necesariamente que tenga que sufrir estrés. El estrés se produce cuando hay una percepción de descontrol de esa presión, lo que da lugar a cierto nerviosismo o a sentirse distorsionado. También aparecen diversas manifestaciones somáticas, como insomnio, inapetencia sexual o pérdida del apetito, por poner algún ejemplo. En esas situaciones, por regla general, no hemos aprendido a reaccionar de manera adecuada y debemos aprender otra forma de responder. Las técnicas de afrontamiento nos permiten hacerlo. Veremos en que consisten.

En primer lugar, es necesario observar y reconocer aquellas situaciones en las que solemos sentirnos mal, percibimos una ansiedad excesiva, es decir, las situaciones estresantes para clasificarlas de menos a más generadoras de ansiedad. En segundo lugar, es importante descubrir el lenguaje interno que usamos en tales situaciones. Acostumbra a ser un lenguaje cargado de mensajes negativos, infravaloradores, incapacitantes y provocadores de mayor ansiedad como “No seré capaz...”, “seguro que no lo sabré hacer”, “Me equivocaré y “haré el ridículo”, Salmurri (2003).

Los mensajes negativos como los citados se pueden sustituir por los siguientes o por similares, Salmurri (2003).

Antes de la situación.

- Ⓒ “Lo puedo hacer suficientemente bien”.
- Ⓒ “No hay nada que demostré que no lo puedo hacer”.
- Ⓒ “Lo que no sé lo puedo aprender”.
- Ⓒ “No me preocupa lo que los otros piensen o digan de mi”.
- Ⓒ “Es lógico que este un poco nervioso”
- Ⓒ “No es necesario que me compare, no tengo porque ser como los otros”.

Durante la situación:

- Ⓒ “Lo estoy haciendo lo mejor que puede”
- Ⓒ “Haz tres respiraciones profundas”
- Ⓒ “No le des más importancia de la que tiene”.
- Ⓒ “pronto habré acabado y me sentiré bien”.
- Ⓒ “Ves con orden. Una cosa detrás de la otra”.
- Ⓒ “Lo estoy haciendo bien, lo mejor que puedo y es suficiente”.

Después de la situación:

- Ⓒ “Lo he hecho bien. He hecho todo lo que he podido”.
- Ⓒ “Que bien! Ahora me puedo relajar”.
- Ⓒ “Puedo hacer frente a estas situaciones”.
- Ⓒ “Puedo volver a hacerlo y me irá bien”.
- Ⓒ “Bien, ya lo he hecho, la próxima vez lo haré incluso mejor”.
- Ⓒ “Puedo estar satisfecho de mis progresos”.

Estas frases pueden servir para afrontar de forma positiva situaciones de presión y controlar para que no se traduzcan en estrés, Salmurri (2003).

Buceta, Bueno y Mas (2001) indican el Entrenamiento en Inoculación de Estrés, es una técnica de gran utilidad para el tratamiento de los problemas de estrés y cuyo manual (Meichenbaum 1985) se encuentra incluido dentro de los listados de manuales de tratamiento con apoyo empírico de la Asociación Psicológica Americana (APA). Se trata de una técnica que, tomando como punto de referencia los modelos transaccionales de estrés, se centra en la prevención y control de estrés a través de un entrenamiento en habilidades que permitan al sujeto hacer frente de manera más eficaz a aquellas situaciones que desencadenan este tipo de respuestas. El objetivo último es dotar al sujeto de las estrategias necesarias para hacer frente de manera adecuada a los distintos estresores que pueden surgir en la vida, por lo que tiene un eminente valor preventivo de problemas futuros. Para ello, la Inoculación de Estrés incorpora diferentes procedimientos conductuales y cognitivos que se enmarcan dentro de un entrenamiento en tres fases: fase de conceptualización, que proporciona al sujeto un marco conceptual; la fase de adquisición o aprendizaje de habilidades, en la que se desarrollan aquellas habilidades que van a permitir que el sujeto haga frente de manera afectiva a diversas situaciones estresantes y fase de aplicación y puesta en práctica, en la que se ponen en marcha las habilidades y estrategias aprendidas en situaciones estresantes.

Por otra parte Salmurri (2003) menciona que la Inoculación del Estrés enseña a afrontar situaciones y experiencias estresantes y a relajarse ante ellas. Meichenbaum y Cameron diseñaron su programa de Inoculación del Estrés en 1974, que ha demostrado ser altamente eficaz en el entrenamiento contra el estrés y de diferentes trastornos de ansiedad. La técnica de inoculación del estrés permite desarrollar nuevas formas de reacción y aprender a relajarse ante aquellas situaciones en la que la respuesta habitual es el miedo o la ira. Las respuestas de miedo, ansiedad o cólera exageradas se producen según una

secuencia en la que en primer lugar se produce la apreciación de peligro, amenaza o injusticia.

La inoculación del estrés nos sirve para relajar la tensión y la activación fisiológica, al tiempo que nos ayuda a sustituir los pensamientos negativos por pensamientos de afrontamiento positivo al estrés:

- § Primer paso: elaborar una lista personal de aquellas situaciones que reconocemos como causantes de estrés.
- § Segundo paso: ordenar la lista de situaciones de menos a más estresantes.
- § Tercer paso: elaboración de todo un paquete de frases personales de afrontamiento positivo.
- § Cuarto paso: puesta en práctica de las técnicas de relajación de relajación, respiración profunda, relajando los músculos de todo el cuerpo y utilizando los pensamientos de afrontamiento positivo, al tiempo que se visualiza la escena o situación estresante. Es un “juego” a tres bandas: relajación y respiración profunda, frases de afrontamiento positivo y visualización de la situación.
- § Quinto paso: práctica de todo lo apuntado en el paso anterior, pero enfrentándose al hecho real y no sólo visualizándolo. El afrontamiento “en vivo” nos permite abordar situaciones que antes habríamos evitado o de las que fácilmente habríamos perdido el control emocional. El tiempo necesario para reemplazar la manera emocional de responder dependerá de la cantidad y calidad de la práctica y dedicación.

3.2.6. Autorregulación Emocional.

Salmurri (2003) menciona que emoción se define como “estado de ánimo producido por impresiones de los sentimientos, ideas o recuerdos”. Las reacciones emocionales son los mecanismos que ponemos en marcha para mantenernos vivos. La sensación consiente de la reacción emocional es el sentimiento.

Las sensaciones y estados de ánimo placenteros son considerados positivos y aquellos asociados al sufrimiento y al dolor emocional, los aversivos, son los considerados negativos. Todos aquellos son, sin duda, consustanciales¹ con el género humano.

Sentirnos bien con nosotros y con nuestro entorno implica la presencia del máximo número de sentimientos y emociones positivas y el mínimo de negativas.

De esta manera una emoción es un sentimiento intenso, agradable o penoso y más o menos duradero, que influye poderosamente sobre numerosos órganos, aumentado, alterando o disminuyendo su función. Es un estado complejo del organismo que está caracterizado por una excitación o perturbación que puede ser fuerte. Es un estado de ánimo producido por impresiones de los sentidos, las ideas o los recuerdos, por las cogniciones.

Por otra parte Casacuberta (2000) menciona que entendemos por emoción aquello que:

- a) Normalmente es producido por una persona que evalúa un evento, conscientemente o inconscientemente, en tanto que resulta relevante para un objeto o meta que es importante; la emoción se siente como positiva cuando un objetivo es alcanzable y negativa cuando ese objetivo resulta impedido.
- b) El núcleo de una emoción es la facilidad para actuar y para modificar planes; una emoción da prioridad para una o unas pocas líneas de actuación a las que da una sensación de urgencia, de forma que pueda interrumpir, o competir con procesos mentales o acciones alternativas. Diferentes tipos de inmediatez generan diferentes tipos de relaciones de planificación.

¹ Consustanciales: Pertenece a la sustancia o naturaleza de un ser.

- c) Normalmente una emoción se expresa como un tipo característico de estado mental, a veces acompañada o seguida por cambios corporales, expresiones, acciones.

Las emociones surgen cuando hay acontecimientos que van a favor o en contra de nuestros planes y objetivos.

Hurlock (1980) señala que en la adolescencia hay cambios notables en los estímulos que provocan emociones, así como también hay cambios en la forma de la respuesta emocional.

Sin embargo, hay una similitud entre las emociones de la infancia y las de la adolescencia: tanto en uno como en otro periodo las emociones dominantes tienden a ser desagradables, principalmente el temor y la ira en sus diversas formas, el pesar, los celos y la envidia. Las emociones placenteras alegría, afecto, felicidad o curiosidad, son menos frecuentes y menos intensas, en particular en los primeros años de la adolescencia.

Los factores sociales son en gran parte responsables de las emociones desagradables, de la forma como se expresa cada emoción y de la clase de estímulo que origina la emoción. Los factores sociales también son importantes para determinar el hecho al cual el adolescente responderá emocionalmente.

CIJ (2006) menciona que conocer las emociones y lograr reconocerlas con sus diversos efectos en nosotros mismos y en los demás es una habilidad indispensable para la vida cotidiana; si no contamos con ella podemos ser vulnerables o más susceptibles a equivocarnos en cuanto a nosotros mismos y los otros.

De forma cotidiana se experimentan emociones como ira, miedo, felicidad, amor, sorpresa, disgusto, tristeza, vergüenza, culpa, celos, apatía y envidia, entre otras, que pueden guiarnos para favorecer nuestro crecimiento.

En ocasiones es difícil identificar que se experimenta una emoción, no se reconoce, nos percibimos diferentes pero no le damos un nombre a eso que sentimos. Al no reconocer la emoción, resulta complicado su manejo y se puede expresar en conductas poco adaptables que incluso llegan a afectar el bienestar físico, emocional y social.

A pesar de la necesidad de dar atención a nuestras emociones, por el ritmo de la vida moderna difícilmente se reflexiona sobre lo que sentimos. Se requiere de tiempo para la introspección, esto quiere decir ver dentro de uno mismo e identificar lo que nos sucede.

Además de reconocer nuestras emociones, es fundamental aprender a manejarlas y a no ocultarlas, puesto que tratar de reprimir los sentimientos sólo con la fuerza de voluntad no resulta de mucha ayuda y puede ser contraproducente.

Cuando manejamos las emociones logramos una conexión más clara con aquello que las origina, así identificamos nuestras fortalezas y habilidades, lo que permite hacer frente a los retos y a las dificultades de la vida.

La adolescencia es una etapa llena de cambios físicos, emocionales y de forma de pensar; con inseguridades sobre lo que se espera en el futuro y presiones que suelen generar los padres, los amigos y la escuela.

De esta manera la percepción del entorno ya no es la misma, no se presenta desde la mirada de la niñez pero tampoco desde una visión adulta; cambia constantemente dependiendo del estado de ánimo. Este periodo de emociones

contradictorias puede hacer al adolescente susceptible a la influencia del grupo de amigos y al ambiente escolar.

Esta vulnerabilidad hace a los adolescentes particularmente sensibles a los problemas relacionados con la salud mental y que tienen que ver directamente con su desarrollo físico, emocional, conductual, de intereses y expectativas. El malestar puede reflejarse en el uso o abuso de sustancias adictivas como el tabaco, el alcohol y otras drogas; en la búsqueda y el establecimiento de relaciones sexuales de riesgo; en la aceptación y la reproducción de conductas violentas en su entorno.

Por ello se requiere del desarrollo y fortalecimiento de ciertas habilidades que les permitan adaptarse a situaciones dinámicas de la vida, aprender a relacionarse con sus compañeros y amigos, adaptarse a las normas, reconocer la autoridad, contar con iniciativa, ser creativo, aceptar críticas, controlar impulsos y emociones, reconocer las emociones de los demás, aprender a comunicarse de forma efectiva y adquirir un esquema de valores.

En este proceso de desarrollo y fortalecimiento de habilidades los padres y los maestros juegan un papel de gran importancia. Los padres deberán establecer reglas y límites claros, promover y mantener un ambiente de bienestar en el hogar que favorezca el desarrollo de estilos de vida adecuados y reforzar conductas que beneficien el proceso de maduración en la adolescencia.

Muchas veces los adolescentes no logran reconocer y definir sus emociones, lo que les provoca malestar con ellos mismos y con su entorno. Es necesario brindarles estrategias que los ayuden a saber expresar y manejar aquellos estados de ánimo que puedan interferir en los diferentes aspectos de su vida, alentarlos a verbalizar como una forma de enfrentar sus conflictos y preocupaciones, enseñarles a mantener la calma y a negociar en lugar de discutir.

Es de vital importancia transmitir estrategias y técnicas que los ayuden a conocerse y autorregularse, con la finalidad de que logren anticiparse a las consecuencias de sus actos, previniendo problemas y evitando que se presenten efectos desagradables que alteren su bienestar.

Actualmente, los adolescentes están expuestos a corrientes de pensamiento y modas, condiciones ambientales de estrés, falta de creatividad, relaciones interpersonales empobrecedoras, baja autoestima, fracaso escolar, necesidades afectivas, exigencias de seguir ciertos patrones de conducta con tal de pertenecer a un grupo. Por lo tanto, el conocimiento y el manejo de emociones resultan un recurso para potenciar la percepción positiva que el adolescente debe tener de sí mismo, la capacidad de actuar y confiar en su propio criterio, y de reconocer sus inclinaciones, identificar sus intereses y gustos, tanto positivos como negativos, de estar abierto a las necesidades de los demás, de conseguir el equilibrio entre lo que percibe, piensa y siente, necesario para enfrentarse a las necesidades y exigencias del medio en el que se desenvuelve.

CIJ (2006) dice que las emociones son reacciones complejas en las que se interrelacionan la mente y el cuerpo. Hay tres tipos de respuestas emocionales:

- 1) Un estado emocional subjetivo que se interpreta, por ejemplo con un “me siento bien o me siento mal”.
- 2) Una conducta impulsiva que pueda expresarse o no de forma abierta, por ejemplo acercarse a alguien, llorar o evitar un contacto.
- 3) Cambios en nuestro cuerpo o respuestas fisiológicas, por ejemplo sudar, aceleración o disminución del ritmo cardiaco, temblor.

Las emociones son capaces de generar sensaciones de efecto inmediato que pueden ser placenteras o desagradables; pueden durar sólo un instante, tener un efecto a corto o mediano plazo, orillarnos a tomar decisiones, hacernos actuar de forma positiva o negativa, o marcar nuestro futuro como consecuencia de lo que percibimos en ese momento.

Mediante las emociones expresamos lo que percibimos. Son una vía no verbal, considerablemente efectiva para la comunicación con uno mismo y con los demás. Pueden funcionar como herramienta efectiva de autorregulación del comportamiento propio y ajeno.

Con relación al entorno, son instrumento esencial para nuestra interacción social; las emociones pueden ser facilitador u obstructor en el establecimiento de relaciones de cualquier tipo.

Para que las emociones resulten eficaces se requiere desarrollar ciertos elementos como el reconocimiento, la comprensión y la regulación, de las mismas. Como primer paso se necesita identificar cuáles son las emociones, en qué consisten y cómo se manifiestan. A esto se le llama “reconocimiento de emociones”, el cual se trata de identificar la emoción, interpretar lo que se está sintiendo y darle un nombre, así como de ubicar qué la está provocando.

De este modo veremos cuales son las emociones más comunes y frecuentes en los adolescentes:

Alegría

Se produce cuando nos ocurren cosas agradables, alcanzamos alguna meta que nos habíamos propuesto o experimentamos sensaciones placenteras y de éxito. Se presenta en situaciones que nos confirman nuestra propia valía. Por ejemplo cuando nos elogian por nuestra forma de ser o nos sentimos queridos por alguien que para nosotros es importante.

La alegría es esa sensación positiva que se produce ante la satisfacción y el triunfo, y hace que la vida nos resulte más confortante. Nos ayuda a relacionarnos mejor con las personas de nuestro alrededor. La persona que siente alegría y sonrío a la vida va estableciendo uniones que la hacen más feliz.

Miedo

Aparece cuando se percibe una situación o un estímulo de forma amenazante; es una emoción que se activa cuando sentimos daño o peligro. En ocasiones se puede confundir o asociar con la ansiedad y la desesperación.

El dolor físico, por ejemplo, ante accidentes que provoquen una herida, quemadura o enfermedad, y el dolor psicológico ante situaciones que vulneren nuestra autoestima o que pongan en riesgo la pérdida de una amistad, un ser querido o un bien material. El miedo ocasiona nerviosismo, esa tensión nos permite protegernos o desarrollar una acción para evitar el peligro, como huir. Este peligro, a su vez, también nos ayuda a afrontar las dificultades de origen.

Ira

Se presenta cuando se detiene o bloquea una conducta dirigida a una meta: ser engañados, lastimados, traicionados, así como al percibir una amenaza. Esta emoción también se conoce como enojo o cólera; cuando no se tiene control físico o psicológico, por ejemplo si alguien te retiene por la fuerza o te impide hacer algo que tú quieres.

Es una emoción que puede ser muy peligrosa si no sabemos regularla o manejarla, y puede ocasionar conductas que no podemos controlar. Por ejemplo, cuando sentimos ira es como si quisiéramos destruir las barreras que tenemos por delante (las que vemos o las que sentimos) es decir, tenemos coraje y quisiéramos quitar algo que no nos gusta. Podríamos lastimar a alguien, cerrar una puerta de golpe, dar puñetazos a una pared, sentir la necesidad de descargar ese desagrado. Hay personas que tienen dentro mucha ira y en ocasiones llegan a agredir y a golpear a quienes las rodean, e incluso a su propia familia o amigos.

Vergüenza

Sólo se experimenta a través del juicio de los demás. Es una emoción incómoda porque va ligada al aislamiento social.

Se puede manifestar mediante sentimientos de culpa, timidez, inseguridad, pudor, recato, rubor, sonrojo.

Tristeza

Se presenta ante situaciones de fracaso, y separación o pérdida. Suele manifestarse con sentimientos de frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgano, abatimiento, disgusto o preocupación.

Angustia

Esta emoción se presenta ante la separación, el fracaso o el dolor. Puede motivar a quien la siente a buscar una salida y así evitar las situaciones que la producen.

La angustia también puede paralizar a la persona, generarle sentimientos de desesperanza, provocarle una falta de motivación e incluso llegar a deprimirla.

Se caracteriza porque aparece como reacción ante algo desconocido o inesperado.

Suele manifestarse con pequeñas alteraciones físicas como incremento del ritmo cardíaco, temblores, sudoración excesiva, sensación de opresión en el pecho o de falta de aire.

En general las emociones son un sistema de alarma con respecto a cómo nos encontramos, lo que nos gusta o lo que funciona mal a nuestro alrededor, con la finalidad de realizar cambios en nuestras vidas. No son buenas ni malas, son reacciones físicas, cognitivas y conductuales ante eventos externos o internos.

Reconocer las emociones es poder integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento y considerar su complejidad.

Las emociones y los pensamientos se encuentran entrelazados, si sabemos utilizarlas en beneficio del pensamiento, ayudan a razonar de forma más inteligente y tomar mejores decisiones.

Tras su reconocimiento, empezamos a descubrir que dominar nuestras emociones y hacerlas partícipes de nuestros pensamientos favorece una adaptación adecuada a nuestro entorno.

Gracias a la conexión entre las emociones y nuestra forma de pensar logramos focalizar la atención en los problemas verdaderamente importantes, facilita recordar eventos emotivos, formarnos juicios sobre cómo nos sentimos y, en función de nuestros sentimientos, respondemos de manera diferente ante un mismo problema.

Identificar, reconocer, aceptar, expresar o canalizar de forma adaptativa para si mismo y los demás.

Así, la regulación emocional consiste en dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz. Sin embargo, existen personas con una gran capacidad de percepción emocional pero que requieren de habilidades para su comprensión y regulación.

Los aspectos personal e interpersonal también son independientes y no tienen que darse de forma entrelazada. Se puede encontrar a personas muy hábiles en la comprensión y la regulación de sus emociones y equilibradas emocionalmente, pero con pocos recursos para relacionarse con los demás. Lo contrario también ocurre, pues hay individuos con una gran capacidad empática para comprender a los demás, pero son poco eficaces para el reconocimiento y la comprensión de sus propias emociones, y de la misma manera les resulta difícil la regulación emocional.

Es importante que aprendan estrategias mínimas para la autorregulación ante emociones tales como: miedo, enojo, tristeza y alegría.

De este modo es importante retomar la resiliencia ya que este trabajo esta enfocado a grupos sociales muy vulnerables.

Por lo que Manciaux, Vanistendael, Lecomte y Cyrulnik (2001 citados en Vera, Carbelo y Vecina 2006) consideran que la resiliencia se ha definido como la capacidad de una persona o grupo para seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves.

Este concepto ha sido tratado con matices diferentes por autores franceses y estadounidenses. Así, el concepto que manejan los autores franceses relaciona la resiliencia con el concepto de crecimiento postraumático, al entender la resiliencia simultáneamente como la capacidad de salir indemne de una experiencia adversa, aprender de ella y mejorar. Mientras que el concepto de resiliencia manejado por los norteamericanos, más restringido, hace referencia al proceso de afrontamiento que ayuda a la persona a mantenerse intacta, diferenciándolo del concepto de crecimiento postraumático. Desde la corriente norteamericana se sugiere que el término resiliencia sea reservado para denotar el retorno homeostático del sujeto a su condición anterior, mientras que se utilicen términos como florecimiento (thriving) o crecimiento postraumático para hacer referencia a la obtención de beneficios o al cambio a mejor tras la experiencia traumática Carver y O'Leary, (1998 citados en Vera, Carbelo y Vecina 2006).

La resiliencia, entendida como la capacidad para mantener un funcionamiento adaptativo de las funciones físicas y psicológicas en situaciones críticas, nunca es una característica absoluta ni se adquiere de una vez para siempre. Es la resultante de un proceso dinámico y evolutivo que varía según las circunstancias, la naturaleza del trauma, el contexto y la etapa de la vida y que puede expresarse de muy diferentes maneras en diferentes culturas, Vera, Carbelo y Vecina (2006). Una de las cuestiones que más interés despierta en torno a la resiliencia es la determinación de los factores que la promueven, aunque este aspecto ha sido

escasamente investigado Bonanno (2004 citado en Vera, Carbelo y Vecina 2006).

Se han propuesto algunas características de personalidad y del entorno que favorecerían las respuestas resilientes, como la seguridad en uno mismo y en la propia capacidad de afrontamiento, el apoyo social, tener un propósito significativo en la vida, creer que uno puede influir en lo que sucede a su alrededor y creer que se puede aprender de las experiencias positivas y también de las negativas.

También se ha propuesto que el sesgo positivo en la percepción de uno mismo (self-enhancement) puede ser adaptativo y promover un mejor ajuste ante la adversidad, Vera, Carbelo y Vecina (2006).

En este punto puede argumentarse que la experiencia de emociones positivas no es más que el reflejo de un modo resiliente de afrontar las situaciones adversas, pero también existe evidencia de que esas personas utilizan las emociones positivas como estrategia de afrontamiento, por lo que se puede hablar de una causalidad recíproca. Así, se ha encontrado que las personas resilientes hacen frente a experiencias traumáticas utilizando el humor, la exploración creativa y el pensamiento optimista, Fredrickson y Tugade (2003 citados Vera, Carbelo y Vecina 2006).

Con lo anterior, se puede resumir que es importante que se desarrollen en las adolescentes todas estas habilidades, para poder prevenir el consumo y abuso de drogas, y de este modo estas habilidades van a permitir que se desarrolle una autoestima que servirá también como un factor protector ya que cada una de estas, brindará a las adolescentes una seguridad en si mismas, tener una actitud positiva, estar satisfechas de si mismas la mayor parte del tiempo y un grado de satisfacción personal muy grande, mejorar sus relaciones interpersonales, manejar la presión externa e interna ante adversidades, tener mejor autoconocimiento,

autoaceptación, autovaloración y autorespeto que redundan en adecuada autoestima y por tanto reduce el riesgo de conductas que les perjudiquen.

De tal manera que aprender y llevar a la práctica todas estas habilidades permitirán una autoestima saludable.

Para poder desarrollar habilidades de afrontamiento en la adolescencia es importante que las jóvenes tengan presente todo lo que se mencionó anteriormente y principalmente que puedan ir practicando y llevando a cabo estas habilidades, que las pueden ayudar a protegerse de situaciones de riesgo en el consumo y abuso de drogas.

Por lo que posteriormente se propondrá un taller educativo-terapéutico enfocado a que se adquieran las habilidades de asertividad, habilidades sociales, solución de problemas, toma de decisiones, manejo de estrés y autorregulación emocional y que las lleven a cabo en todas las circunstancias de su vida, principalmente en la prevención en el uso y abuso de drogas, dirigido principalmente a mujeres adolescentes que vivan fuera de su familia, sin embargo también podrá ser útil para aquellas adolescentes que se encuentren viviendo dentro de la familia.

CAPITULO 4. PROPUESTA DEL TALLER EDUCATIVO- TERAPÉUTICO.

Existen diferentes necesidades y problemas en la sociedad y uno de ellos, no con menor importancia, pero si destacables, es el consumo de drogas a temprana edad en los adolescentes, ya que la mayoría la ha consumido y/o son dependientes a este tipo de sustancias, de tal manera existen diferentes factores que llevan a tener este tipo de conductas y hacer a los adolescentes vulnerables ante esta situación.

En la actualidad existen diferentes causas que llevan a esta población a que sea muy frágil al consumo, por lo que hay que estar alertas a este tipo de situaciones y lo indispensable es trabajar con los jóvenes para lograr una prevención a las adicciones y más para los que se encuentran cerca de las drogas o de personas que consumen, ya que durante la adolescencia las dificultades o inconvenientes llevan al joven a recurrir a diferentes actividades de riesgo, que van a perjudicar su bienestar físico, emocional y psicológico.

Por lo tanto es trascendental tomar en cuenta una propuesta para poder prevenir las adicciones, destacando la comunicación asertiva, las habilidades sociales, solución de problemas, toma de decisiones, el manejo de estrés y autorregulación de emocional, como habilidades para afrontar y reducir los riesgos de adicciones en las adolescentes y de esta forma lograr una disminución de este padecimiento y proteger a grupos de alto riesgo. Es importante mencionar que esta propuesta puede ser útil no solo a adolescentes que se encuentren viviendo fuera de la familia, como por ejemplo una institución, sino también a aquellas que tienen riesgos y ser vulnerables a problemas y que les servirá para adquirir nuevas habilidades o fortalecer todas las que en casa han adquirido o reforzar estas.

Esta propuesta pretende capacitar a los adolescentes poco a poco para ir previniendo posteriores enfrentamientos con situaciones de consumo de drogas y si los llegan a tener puedan evitar el consumo.

En este capítulo daré como propuesta un taller educativo-terapéutico y el objetivo será que las adolescentes puedan desarrollar habilidades de afrontamiento para la prevención y protección en el riesgo del consumo de drogas.

Para poder aplicar este taller es necesario que se cumplan con diferentes características del facilitador, de la población y el espacio en el cual se pueda trabajar.

Características de los facilitadores:

- Ser psicólogo (a) de preferencia 2
- Manejo y control de grupo.
- Habilidades de manejo de adolescentes.
- Tener conocimientos de sobre adicciones y las habilidades con las que se trabajará, (comunicación asertiva, habilidades sociales, toma de decisiones, solución de problemas, manejo de estrés y autorregulación emocional).
- Ser empático (a) con el grupo.
- Creatividad y dinamismo.

Características de la población:

- Edad de 12 a 18 años.
- Mujeres.
- Condiciones de calle o institucionalizadas.
- Grupos de mínimo 10 a máximo 20 adolescentes.

Características del espacio donde se trabajaría:

Se trabajaría en un salón con luz y que cuente con un pizarrón o un espacio para pegar papel rotafolio para aplicar el taller. El salón deberá contar con bancas y un espacio adecuado para las actividades.

Criterios (inclusión– exclusión).

Los criterios de inclusión de esta propuesta son:

Se trabajará con adolescentes que se encuentran fuera de su familia, es decir que están en alguna institución o familia extensa, sin embargo también podrá ser útil para las adolescentes que viven con la familia.

También podrán entrar aquellas adolescentes que han probado las drogas, pero lo han hecho solo una vez, por curiosidad o las que estén alrededor de personas que se drogan.

Adolescentes que tengan estos indicadores:

- No estudiar.
- Problemas de conducta con la ley.
- Vivir fuera de su hogar o en la casa de otro familiar que no sean los padres.
- Que pertenezca a grupos callejeros.

Los criterios de exclusión de la propuesta son:

Las adolescentes que abusen y/o sean dependientes a las drogas.

Procedimiento:

El taller está conformado por 15 sesiones de 2 horas, las cuales se darán dos veces por semana. En la primera sesión se hará la presentación del taller, de los facilitadores y de los participantes, en las siguientes sesiones se pretende informar, sensibilizar y acompañar a las adolescentes poco a poco para ir previniendo posteriores enfrentamientos con situaciones de consumo de drogas.

La descripción detallada de las sesiones se muestra en las cartas descriptivas.

Reglas del taller:

Dentro de un grupo, es conveniente se establezcan una serie de lineamientos que permitan tener una mejor convivencia con los integrantes. Por ello se estipulan las siguientes reglas para el taller:

- Respetar las ideas y opiniones de los demás.
- No comentar fuera del taller las vivencias compartidas.
- Llegar puntual, las participantes tendrán una tolerancia de 5 minutos.

Las etapas que se deben realizar para llevar a cabo la propuesta serán las siguientes:

- Difusión del taller a través de carteles, folletos.
- Formación del grupo
- Evaluación para criterios de Inclusión-Exclusión.
- Integración del grupo.
- Pre evaluación
- Intervención.
- Post evaluación.

- Seguimiento del taller, es decir, después de su aplicación esperar algún tiempo y hacer una llamada telefónica, una entrevista con el adolescente.

De este modo el taller educativo- terapéutico que se propone es el siguiente.

CARTAS DESCRIPTIVAS

Nombre del taller: Confiar en mi misma.

Objetivo General del Taller: Las adolescentes desarrollarán habilidades de afrontamiento para la prevención y protección en el riesgo del consumo de drogas.



Integración.

Objetivo 1. Las adolescentes y la facilitadora se conocerán e integrarán.

Tiempo: 60 minutos

Material:

- Fichas bibliográficas.
- Seguros pequeños.
- Plumones.

Actividad:

1. La facilitadora se presentará con las adolescentes a través de la actividad nombre – cualidad, en donde la facilitadora dirá su nombre y una característica personal que empiece con su nombre y posteriormente las adolescentes lo harán.
2. Se les dará una ficha bibliográfica y harán su gafete para irnos identificando.
3. Se les pedirá a las adolescentes que dibujen la silueta de una persona y la facilitadora les dirá que con una flecha señalen los ojos, nariz, boca, oídos y escriban lo que a esos sentidos les gusta y no les gusta, de la cabeza sus pensamientos, del corazón a las personas que quieren y en tres dedos de la mano tres triunfos que hayan tenido, este ejercicio será con la finalidad de conocernos un poco más e ir viendo como trabajan, como es la interacción y participación en el grupo. Al finalizar el ejercicio todas incluso la facilitadora dirán lo que escribieron.

4. Para que haya más confianza e integración jugaremos “Terremoto” en donde 2 personas se tomarán de la mano (casa) y colocarán a otra en el medio (inquilino). Cuando la facilitadora grite “casa”, la casa se cambia de “inquilino”. Cuando la facilitadora grite “inquilino”, éste cambia de casa; y cuando grita “terremoto”, se desarma todo y se vuelve a armar.

Objetivo 2: Las adolescentes y la facilitadora se conocerán e integrarán.

Tiempo: 60 minutos.

Material:

Actividad:

1. Se pedirá al grupo que se pongan de pie y formen un círculo y se pedirá que una de las adolescentes pase al centro del círculo y cierre los ojos, posteriormente cada una de las personas que están formando el círculo dirán su nombre y emitirán un sonido, ya sea un aplauso, un chasquido, etc. y después todas se moverán del lugar de donde estaban y volverán a emitir el mismo sonido que hicieron desde un principio, y la persona que esta en el centro, todavía con los ojos cerrados, adivinará de quien se trata por el hecho de escuchar el sonido. Y así pasarán una por una las adolescentes.
2. Se les platicará a las adolescentes que para trabajar bien y en confianza deberá existir respeto y de esta forma se les dirán las reglas del taller y se irán escribiendo en papel rotafolio. Las reglas serán las siguientes y se pedirá a las adolescentes que también aporten algunas reglas:

- 🌀 Respeto para las compañeras y la facilitadora.
- 🌀 Respetar la opinión de las demás.
- 🌀 Confidencialidad.
- 🌀 La participación será levantado la mano.
- 🌀 No utilizar palabras obscenas o groserías
- 🌀 Respetar el tiempo y espacio del taller.

Objetivo 3: Se aplicará el pretest a las adolescentes.

Tiempo: 60 minutos.

Material:

- Cuestionario Pretest. (*Anexo 1*)
- Lápices.

Procedimiento:

1. La facilitadora les dará la indicación a las adolescentes de que contestarán algunas preguntas.

Tema: Asertividad.

Objetivo 4: Las adolescentes serán capaces de saber qué es la comunicación y conocerán los distintos tipos de esta.

Tiempo: 60 minutos.

Material:

- Sillas.
- Plumones.
- Papel rotafolio.

Inducción:

Se contará a las adolescentes que somos primordialmente seres “sociales”, en el sentido de que pasamos la mayor parte de nuestras vidas con otras personas. Por lo siguiente, es importante aprender a entenderse con los otros y a funcionar adecuadamente en situaciones sociales. Ciertas habilidades de comunicación nos ayudan a mejorar las relaciones interpersonales.

Jugaremos a los mensajes confusos, en donde, se les pedirá a las adolescentes se sienten formando un círculo. Se pensará en un mensaje largo, como “Mañana por la mañana me voy a ir al mercado para comprar plátanos y mangos y luego me voy a encontrar con mi primo para ir a comer”.

Se susurrará el mensaje a la persona que esté sentada a su derecha. Entonces esa persona le susurrará el mensaje a la persona que esté sentada a su derecha y así sucesivamente. Una vez que el mensaje haya sido pasado a través del círculo, se pedirá a la última persona que diga el mensaje en voz alta. Se comparará el mensaje final con la versión original. Y de este modo comenzaremos a ver lo importante que es la comunicación. Posteriormente se comentará cómo ha cambiado el mensaje al final de la “cadena”.

Procedimiento:

1. Se describirá lo que entendemos por comunicación y los elementos que intervienen en el acto de comunicarse.
La comunicación es el acto por el cual un individuo establece con otro un contacto que le permite transmitir una información.
2. En la comunicación intervienen diversos elementos que pueden facilitar o dificultar el proceso.
 - Emisor: La persona (o personas) que emite un mensaje.
 - Receptor: La persona (o personas) que recibe el mensaje.
 - Mensaje: Contenido de la información que se envía.
 - Canal: Medio por el que se envía el mensaje.
 - Código: Signos y reglas empleadas para enviar el mensaje.
 - Contexto: Situación en la que se produce la comunicación.
3. Se pedirá a las adolescentes a que en pequeños grupos, realicen una conversación utilizando y enfatizando en qué condiciones se deben dar los distintos elementos de la comunicación para que ésta sea eficaz.
4. Se pedirá que representen la conversación que realizaron.
5. Las adolescentes lograrán sacar una conclusión de lo que es la comunicación.
6. Posteriormente se preguntará a las adolescentes cuáles son las formas más habituales de comunicarse las personas.
7. Se les dirá y explicará que las formas de comunicación humana pueden agruparse en dos grandes categorías: la comunicación verbal y la comunicación no verbal.
 - La comunicación verbal se refiere a las palabras que utilizamos y a las inflexiones de nuestra voz (tono de voz).

- a comunicación no verbal hace referencia a un gran número de canales, entre los que se podrían citar como los más importantes el contacto visual, los gestos faciales, los movimientos de brazos y manos o la postura y la distancia corporal.

8. Se les dirá que, pese a la importancia que le solemos atribuir a la comunicación verbal, entre un 65 % y un 80 % del total de nuestra comunicación con los demás la realizamos a través de canales no verbales.
9. Se pedirá a las adolescentes que pongan ejemplos de situaciones en las que las personas envían mensajes contradictorios por los canales verbal y no verbal. Ejemplo: Un chico encuentra a su mejor amigo por la calle y, cuando le saluda, el otro le devuelve el saludo con un frío y seco “hola” y desvía la mirada. Para comprobar la importancia de la congruencia entre el mensaje verbal y no verbal, se pedirá a varias voluntarias que transmitan mensajes sin emplear claves no verbales o utilizándolas inadecuadamente. Para después comentar lo importante de la comunicación.

Objetivo 5: Las adolescentes conocerán que es la asertividad e identificarán los distintos tipos de comunicación asertiva y como se puede utilizar.

Tiempo: 60 minutos.

Material:

- 🌀 Plumones.
- 🌀 Papel rotafolio.
- 🌀 Plastilina.

Inducción:

Se comenzará la sesión con la dinámica "el perro y el gato"

Se formará a todo el grupo en círculo. La facilitadora iniciará con dos *objetos*. Uno se llamará **perro** y otro **gato**.

La facilitadora mira a la persona que este a su derecha y le dice: "Esto es un perro". El de la derecha responde: "¿Un qué?"

La facilitadora responde de nuevo: "Un perro" y acto seguido le da el *objeto*. El de la derecha a su vez hará lo mismo exactamente y la irán pasando. De igual manera y al mismo tiempo la facilitadora pasa el "gato" por su izquierda. Esto se hará varias veces hasta que los *objetos* regresen a manos de la facilitadora. Se meterá un poco de Velocidad para hacerlo más ameno y confuso. Después se les explicará a las adolescentes que con esto se demuestra algunas de las dificultades que tenemos para comunicarnos.

Procedimiento:

1. Se describirá qué la asertividad es conseguir decir lo que se piensa, sin perder el respeto a los que piensan de otra manera, que las personas se mantengan siempre en una fortaleza serena ante la incoherencia, la inmadurez y el egoísmo de otras personas.

2. Se continuará con la actividad “con las manos en la masa”. Todo el grupo se tapaná los ojos y no podrán hablar, ni emitir sonidos. Se formarán parejas sin conocerse. Cada pareja se sentará cara a cara. En medio se colocará un trozo de plastilina, lo bastante blanda para poder modelarla. Una vez colocadas se ponen las cuatro manos sobre la plastilina y se pide que se moldee algo conjuntamente.
3. Al finalizar la actividad se les preguntará ¿Cómo se fue decidiendo qué hacer? ¿Quién tomaba la iniciativa? y ¿Cómo se produjo la comunicación?, esta última pregunta servirá para saber que tipo de asertividad llevan a cabo cada una de las adolescentes.
4. Se les explicará que existen diferentes tipos de comunicación asertiva, entre ellos están:
 - a. Estilo agresivo: Personas que interrumpen a otros, gritan, no escuchan, culpan, regañan o no ponen atención a quien está hablando.
 - b. Estilo pasivo: Personas que provocan enojo porque nunca opinan nada; si llegan a estar a favor o en contra, dan la impresión de adoptar la visión de otra persona y no la propia.
 - c. Estilo asertivo: Personas que dicen lo que piensan y sienten, se muestran seguras pero no agreden a nadie.
5. Se pedirá que señalen que tipo de asertividad creen que ellas llevan a cabo y se retomarán las preguntas antes mencionadas para dar una conclusión acerca de los tipos de asertividad.
6. Posteriormente identificarán de qué tipo son las siguientes frases. Se pedirá que digan en voz alta cómo lo dirían tratando de ser asertivas. Preguntarán a alguien más cómo lo haría. Entre ambas tratarán de que la frase suene firme y convincente, sin ser agresiva. (*Anexo 2*).

Objetivo 6: Las adolescentes serán capaces de decir no en situaciones cotidianas.

Tiempo: 60 minutos.

Material:

- 📍 Papel rotafolio
- 📍 Plumones.
- 📍 Cuadro de varias formas de decir no.
- 📍 Lápices.

Inducción:

Se comenzará el taller con el juego de ¿Te gusta tu vecino?

Se pedirá a las adolescentes que se sienten formando un círculo. Se enumerará a cada persona; uno, dos, tres, cuatro, etc. Una persona se parará en el centro y quita una silla. La persona en el centro señalará a alguien y le preguntará “¿Te gusta tu vecino?”. Si la persona responde “ninguno me gusta”, todos se pararán y se moverán a otra silla. Habrá una persona que se quede parada y quien tome su turno en el centro del círculo, y preguntará a alguien “¿Te gusta tu vecino?”. Si la persona responde “No me gusta”, la que está en el centro preguntará “¿A quién quieres?”. La persona dice dos números. Las dos personas cuyos números han sido dichos tienen que pararse y cambiar asientos con las dos personas a cada lado de la persona que contestó.

Procedimiento:

1. Se explicará a las adolescentes lo importante que es saber decir no.
- 📍 Muchas veces los chico/as se ven arrastrados a conductas de riesgo que no desean, otras muchas su timidez les impide relacionarse como lo están deseando...

2. Se pedirá que formen parejas.
3. Se explicará que tienen que hacer representaciones.
4. Los temas de las representaciones la facilitadora las escribirá en un papel y posteriormente las meterá en dos cajas, en donde una, llevará las representaciones de “decir no” y en la otra, las peticiones donde no se podrán negar. Cada pareja tomará un papel de cada caja. Los temas de las representaciones serán los siguientes:
 - Ⓜ Decir si a una cita, aunque no deseen asistir a ella.
 - Ⓜ Decir si a una petición de baile, aunque no deseen bailar.
 - Ⓜ Decir si a una petición de relaciones sexuales. Aunque no se desee.
 - Ⓜ Decir no con buenas formas a una cita.
 - Ⓜ Decir no a una petición de baile.
 - Ⓜ Decir no a una petición de relaciones sexuales.
 - Ⓜ Decir no a una petición de fumar y beber, aunque se burlen, por ejemplo, ¿o acaso eres un bebe?
5. Al finalizar cada representación, todas identificarán: como fue la comunicación, que tipo de asertividad se ocupó, si fue correcta la asertividad que se utilizó, si lograron decir de una manera asertiva no.
6. A las que representaron se les preguntará como se sintieron en ambas representaciones.
7. Posteriormente se explicará a las adolescentes que existen técnicas para decir NO a otra persona, y una de ellas es el “disco rayado”, se les dirá que esta dinámica consiste en la repetición ecuanime de una frase que exprese claramente lo que deseamos de la otra persona. Esta conducta asertiva nos permitirá insistir en nuestros legítimos deseos sin caer en trampas verbales o artimañas manipuladoras del interlocutor y sin dejarnos desviar del tema que nos importa, hasta lograr nuestro objetivo. Para que esto quede más claro se les comentará el siguiente ejemplo, “ante la insistencia de un vendedor de enciclopedias nos limitaremos a decir: «gracias, pero no me interesa». El vendedor seguramente dirá que hoy en día es muy importante estar bien informado. En vez de

responderle a su comentario, responderemos nuevamente: «gracias, pero no me interesa». De este modo se les pedirá que hagan lo mismo.

8. Se pedirá a las adolescentes que formen parejas y la facilitadora les dará la indicación de que primero una de las adolescentes será quien presione y la otra dirá no y después de unos minutos se cambiarán de papel. El tema de la representación será el decir no a un ofrecimiento de tabaco y alcohol.
9. De manera individual las adolescentes contestarán un cuadro: Práctica varias formas de decir NO. (*Anexo 3.*)
10. La facilitadora dará una conclusión. Dirá que “esta actividad trata de poner énfasis en la utilidad de saber decir no, y que uno debe ser dueño de sí mismo y saberse manejar bien para hacer lo que realmente quiere, es decir, tener el control sobre nuestra vida y sus consecuencias. Ser firme.

Tema: Toma de decisiones y solución de problemas.

Objetivo 7: Las adolescentes conocerán que es la toma de decisiones y la solución de problemas.

Tiempo: 60 minutos.

Material:

- Papel rotafolio
- Plumones.
- Paliacate.

Inducción: Se comenzará la sesión con la dinámica el dragón la cual va con no más de ocho personas. Todas las personas se sitúan en fila. Cada persona toma la cintura del que tiene delante con las manos. Entonces la "cabeza" (primera persona de la fila) del dragón intenta tocar la "cola" (última persona de la fila), mientras que el "cuerpo" (las demás personas) ayudará a que la cola no sea tocada, sin que cada persona pierda el contacto con quien tiene delante. Si hay más de un dragón cada uno puede operar independientemente.

Procedimiento:

1. Se introducirá la sesión diciendo que muchas veces las personas toman drogas, se meten en peleas o se ven envueltas en otro tipo de conductas de las cuales después se arrepienten es porque no son capaces de tomar decisiones de forma responsable. El hacerse mayor consiste fundamentalmente en tener que tomar cada vez más decisiones y resolver problemas de forma independiente y responsable, lo cual requiere que las personas se paren a pensar antes de decidir.
2. Se explicará a las adolescentes que la toma de decisiones consiste en evaluar distintas alternativas, teniendo en cuenta necesidades, criterios y las consecuencias de las decisiones, no sólo en la vida propia sino también en la ajena.

Tomar decisiones requiere de pensar las cosas adecuadamente, pero también de tener habilidades para controlar las emociones (calmarse, poner atención e identificar la emoción). Podrían ser muy distintas las cosas que una persona elija o haga si se encuentra, por ejemplo, molesta o profundamente triste; en otras palabras, el estado emocional afecta la forma en que cada individuo percibe aquello que le rodea y la manera en que actúa.

3. También se les explicará que a medida que las personas se hacen mayores, tendrán que ir tomando decisiones más importantes, cuyos resultados podrán tener consecuencias relevantes para su futuro. Estas decisiones abarcan, desde cuestiones puntuales, (por ejemplo, qué opción de estudios elegir, lo cual determinará lo que se va a ser en el futuro), hasta otras más cotidianas, pero que pueden tener consecuencias graves (arriesgarse a copiar en un examen, romper cosas en la calle, acompañar a gente que se mete en problemas, aceptar el ofrecimiento de drogas, etc.).

4. Se dará una conclusión de lo importante que es para cada una de las adolescentes tomar decisiones.

Objetivo 8: Las adolescentes conocerán cinco pasos para tomar decisiones y resolver problemas.

Tiempo: 60 minutos.

Material:

- Papel rotafolio o pizarrón.
- Plumones.
- Lectura del naufrago.

Inducción:

Se comenzará con la dinámica el naufrago. (*Anexo 4*). Una vez terminada la toma de decisiones será importante analizar como ha sucedido. Habrá quién haya respetado las opiniones de otras personas pero seguro que hay también quien se haya impuesto con su opinión sin dejar mucho espacio a otras diferentes.

Procedimiento:

1. Se continuará el taller retomando un poco lo que es la toma de decisiones, y se explicará a las adolescentes que existen algunos pasos para poder facilitar un poco las decisiones que tomamos. Durante esta sesión se describirá y entrenará un procedimiento sencillo pero muy útil a la hora de afrontar problemas y tomar decisiones de forma adulta.
2. En seguida la facilitadora mostrará una lamina o escribirá en el pizarrón los cinco pasos para tomar decisiones y resolver problemas. Con un ejemplo se irá ilustrando detenidamente cada uno de los pasos. (*Anexo 5*)

Ejemplo: Una persona quiere empezar a practicar algún deporte, pero no tiene preferencias por ninguno en concreto.

3. Se seguirá practicando el procedimiento de los cinco pasos. Se dedicará el tiempo que falte de la sesión a practicar el procedimiento enseñado y se pedirá a las adolescentes que tomen la decisión siguiendo los pasos.

4. Para lograr que todas las adolescentes practiquen el proceso de tomar decisiones se dividirá la clase en pequeños grupos (4 o 5 personas) y se propondrán problemas concretos (puede utilizar los que le indicamos en los ejemplos u otros que ellos mismos hayan planteado).
5. Se pedirá a las adolescentes que den una breve conclusión de lo que aprendieron en la sesión.

Objetivo 9: Las adolescentes identificarán los pasos que intervienen en las decisiones y solución de problemas para ejecutarlos en el momento necesario.

Tiempo: 60 minutos

Material:

- Hojas de papel
- “La historia de Donovan y Gisell” para cada uno de los equipos. (Anexo 6).
- Pasos de la toma de decisiones.

Inducción:

Se comenzará el taller con el juego “ensalada de frutas”

La facilitadora dividirá a las adolescentes en un número igual de tres o cuatro frutas, tales como naranjas o plátanos. Luego las jóvenes se sentarán en sillas formando un círculo. Una persona tiene que pararse en el centro del círculo. La facilitadora dirá el nombre de una fruta, como ‘naranjas’ y todas las naranjas tienen que cambiarse de puesto entre ellas. La persona que está en el centro tratará de tomar uno de los asientos cuando los otros se muevan, dejando a otra persona en el centro sin silla. La persona en el centro dirá otra fruta y el juego continuará.

Cuando se dice ‘ensalada de frutas’ todos tienen que cambiar de asientos.

Procedimiento:

1. Se explicará a las adolescentes que van a realizar un ejercicio que las ayudará a observar la manera como tomamos decisiones. Retomando los cinco pasos:

- 1) ¿Qué quieres?
- 2) ¿Qué opciones tienes?
- 3) ¿Qué te conviene más?

4) ¿Qué escoges?

5) ¿Hay algo que corregir?

2. Se harán equipos de entre tres y cinco participantes. Se les explicará que van a leer una historia y se pedirá a las adolescentes que ayuden a los protagonistas a tomar una decisión.

3. Se repartirá a cada equipo “La historia de Donovan y Gisell” y la facilitadora empezará a leerla. (Anexo 6)

Cuando la facilitadora lo considere conveniente, pedirá a alguna de las adolescentes que la continúe.

4. Se solicitará que empleen los cinco pasos para tratar de ayudar a Donovan y Gisell a tomar una decisión.

5. Posteriormente cada equipo presentará sus conclusiones y dirá que aconseja a cada uno.

Tema: Habilidades Sociales.

Objetivo 10: Las adolescentes desarrollarán la capacidad de relacionarse con otras personas.

Tiempo: 60 minutos.

Material:

- 🌀 Pizarrón o láminas.
- 🌀 Plumones.
- 🌀 Paliacate

Inducción:

Jugaremos antes de comenzar la sesión a “La cola del dragón”. Se pedirá al grupo que se divida en dos. Los dos grupos formarán dragones tomándose unos a otros por la cintura y haciendo una línea larga. La última persona de la línea tiene una bufanda de color brillante amarrada a sus pantalones o cinturón, para formar la cola del dragón. El objetivo es tomar la cola del otro dragón sin perder su propia cola en el proceso.

Procedimiento:

1. Se les comentará a las adolescentes que, del mismo modo que las personas aprenden una serie de habilidades como sumar y restar, leer o escribir, también se deben aprender las necesarias para relacionarse con los demás. En esta sesión se explicará por qué algunas personas tienen dificultades para establecer contactos sociales y se entrenarán algunos comportamientos que pueden servirnos para ser más competentes a la hora de afrontar situaciones interpersonales.
2. Se explicará que en muchas ocasiones la timidez es el principal factor por lo que no se tienen habilidades sociales buenas y por lo tanto se ven afectadas. Se les platicará que cuando decimos que una persona es tímida,

lo que queremos decir es que esa persona tiende a reaccionar ante la presencia de otros evitándolos o aislándose y tiene dificultades para hablar con los demás.

3. Se preguntará a las adolescentes: ¿Cuántas de ustedes se consideran tímidas o se sienten incómodas en situaciones sociales? ¿Por qué creen que la gente puede sentirse de esta manera? Las personas tímidas, ¿lo son en todas las situaciones o sólo en algunas?

4. Se preguntará a las adolescentes:

¿Cuántas de ellas se consideran tímidas o se sienten incómodas en situaciones sociales?

Se les pedirán algunos ejemplos de por qué la gente se siente tímida.

La facilitadora puede ayudarlas con algunos :

- Por miedo al ridículo.
- Por no saber qué decir.
- Por inseguridad en sus habilidades.
- Por tener sentimientos de inferioridad.

5. Se preguntará a las adolescentes qué es lo que creen que pueden hacer las personas tímidas para superar sus sentimientos y se les comentará lo siguiente:

- Para controlar la timidez se requiere superar la ansiedad producida en las situaciones sociales, para lo cual son muy útiles las técnicas de relajación.
- Es esencial la adquisición de las habilidades para afrontar con éxito las situaciones en las que debemos hablar con otras personas.

El aprendizaje de estas habilidades ayuda a tener confianza en nosotras mismas y a reducir la ansiedad.

6. Por lo tanto, se dirá a las adolescentes que debemos esforzarnos en hablar con los demás, de forma que podamos practicar y mejorar nuestras habilidades y de este modo se les informará que una habilidad fundamental

para superar la timidez es la de mantener conversaciones.

7. Se explicará que una conversación necesariamente se compone de tres partes: (*Anexo 7*)

8. Posteriormente la facilitadora seleccionará a varias adolescentes para ensayar situaciones concretas de lo planteado acerca de la conversación y pedirá a las demás adolescentes que se fijen en cómo realizan las distintas fases de la conversación.

Ejemplos de situaciones:

- Dos personas que empiezan a hablar en un autobús.
- Acercarse a un grupo de compañeros antes de empezar la clase y participar en la conversación.
- Empezar a hablar con alguien en una fiesta.
- Hablar con un conocido de la escuela en el camino de vuelta a casa.

9. Al finalizar se dará la conclusión.

Objetivo 11: Las adolescentes serán capaces de adquirir habilidades sociales tales como agradecer, disculparse y pedir perdón.

Tiempo: 45 minutos.

Material:

🌀 Papel rotafolio o pizarrón y plumones

Inducción: Se comenzará el taller con el juego de ¿Te gusta tu vecino?

Se pedirá a las participantes que se sienten formando un círculo. Se enumerará a cada persona; uno, dos, tres, cuatro, etc. Una persona se parará en el centro y quita una silla. La persona en el centro señalará a alguien y le preguntará “¿Te gusta tu vecino?”. Si la persona responde “ninguno me gusta”, todos se pararán y se moverán a otra silla. Habrá una persona que se quede parada y quien tome su turno en el centro del círculo, y preguntará a alguien “¿Te gusta tu vecino?”. Si la persona responde “No me gusta”, la que está en el centro preguntará “¿A quién quieres?”. La persona dice dos números. Las dos personas cuyos números han sido dichos tienen que pararse y cambiar asientos con las dos personas a cada lado de la persona que contestó.

Procedimiento:

1. Se explicará a las adolescentes que dentro de las habilidades sociales encontramos: (*Anexo 8*)
2. Se les preguntará a las adolescentes si el mostrar agradecimiento sirve para algo y si sirve para mí, para quién hizo el favor o para ambos.
3. Se realizará la actividad de la silla vacía, en donde se pedirá a las adolescentes que una por una se sienten en una silla y frente a ella estará otra vacía, que representará a una persona significativa de su vida. Con esta actividad se tratará de establecer un diálogo entre ambas partes con el fin de generar y expresar nuevos significados que puedan resolver un conflicto, en este caso se ocupará para que las adolescentes puedan pedir perdón, disculparse o agradecer algo a una persona que ellas crean conveniente y que no lo han podido hacer

por diferentes circunstancias o por que les cuesta trabajo resolver asuntos del pasado. Para realizar esta actividad se pedirá a las adolescentes mucha seriedad, que no haya burlas y respeto para sus compañeras.

4. Al finalizar la actividad la facilitadora preguntará a cada una de las adolescentes:

- 🌀 ¿Cómo se sintieron durante la actividad?
- 🌀 ¿Cómo se sintieron después de la actividad?
- 🌀 ¿Creen que les sirvió esta actividad?

5. Cada una de las adolescentes dará una pequeña conclusión de la que para ellas, es agradecer, disculparse o pedir perdón.

Tema: Manejo de Estrés.

Objetivo 12: Las adolescentes identificarán tensiones corporales y algunos ejercicios para reducirlas.

Tiempo: 60 minutos.

Material:

- 📍 Sillas
- 📍 Música de relajación.
- 📍 Grabadora.
- 📍 Pizarrón o láminas.
- 📍 Plumones.

Inducción: Se dará un masaje grupal. Se pedirá al grupo que se ponga de pie y forme un círculo, y que se pongan de lado de tal manera que cada persona esté de cara con la espalda de la persona de adelante. Entonces las adolescentes darán un masaje a los hombros de la persona frente a ellas.

Procedimiento

1. Se pondrán ejemplos de tensión muscular y fatiga como consecuencia de actividades como estar mucho tiempo sentado, esfuerzo de cargar objetos pesados, entre otros y contrastar con la sensación de bienestar cuando se está descansando y relajado, después de haber hecho un ejercicio o participado en algún deporte.
2. Se explicará a las adolescentes lo que es el estrés, síntomas y porque se produce. Se realizará, junto con el grupo, algunos ejercicios de relajación, por ejemplo: la actividad de respiración diafragmática.

- ☪ Se le pedirá a las adolescentes que se siente con la espalda muy derecha.
 - ☪ Colocará una de sus manos con la palma hacía abajo, debajo del ombligo, en su abdomen; y la otra en el centro del pecho.
 - ☪ Exhalará completamente el aire que esta en sus pulmones para prepararse a hacer la inhalación siguiente.
 - ☪ Inhalará todo el aire posible, visualizando como su pecho y su abdomen se expanden como un balón lleno de aire, e imaginará que su abdomen se expande aún más que su pecho.
 - ☪ Conforme respire, imaginará que ese balón se infla y se desinfla.
3. Al finalizar se pedirá a las adolescentes que expresen el bienestar que experimentan con la relajación.

Objetivo 13: Las adolescentes conocerán y llevarán a cabo diferentes tipos de relajación.

Tiempo: 90 minutos.

Material:

- Música de relajación.
- Sillas.
- Grabadora.
- Copias de técnicas.

Inducción:

Se comenzará de inmediato con el taller.

Procedimiento:

1. Se pedirá a las adolescentes que den un repaso muy breve y rápido de lo que es el estrés.
2. Posteriormente la facilitadora les dirá que para reducir el estrés existen diferentes técnicas y se explicará en que consisten, cómo las pueden utilizar, cuáles son las técnicas más utilizadas. y
3. Las técnicas que se van a trabajar aquí se dirigen fundamentalmente a:
 - Controlar las reacciones corporales.
 - Controlar los pensamientos.
 - Entrenar comportamientos adecuados.
4. Se darán ejemplos de algunas y se les dará la indicación a las adolescentes de que formen parejas.
(Anexo 9)

5. Formadas las parejas se llevarán a cabo dos técnicas, elegirán una y a todas se les asignará la técnica “Para relajarse desde la respiración” y se pondrán de acuerdo, quién relaja primero y cuál técnica ocupará y quién después se relaja y que técnica le quedó.
6. Empezarán a hacer la relajación por parejas.
7. La facilitadora después de 30 minutos señalará el cambio de turno.
8. Se irá supervisando a cada una de las parejas.
9. Al finalizar la actividad se comentará como se sintieron.

Objetivo 14: Las adolescentes, mediante una técnica de relajación lograrán disminuir la tensión que les provoca estrés.

Tiempo: 60 minutos.

Material:

- 📍 Música de relajación.
- 📍 Grabadora.
- 📍 Colchonetas o cobijas.
- 📍 Técnica de relajación.

Inducción: Se comenzará con el taller.

Procedimiento:

1. Se les explicará que realizaremos relajación y que por lo tanto no traigan ningún objeto en la boca, como piezas, chicles, dulces, que si es necesario vayan al baño y que guarden silencio.
2. Se les pedirá que tomen una colchoneta o cobija y que la extiendan en el suelo y se acuesten.
3. Se pedirá que lleven a cabo la respiración diafragmática y posteriormente cierren los ojos.
4. La facilitadora comenzará a dar la relajación con una técnica de imaginería y meditación llamada “La luz y el jardín”. (*Anexo 10*).

Tema: Autoestima.

Objetivo 15: Las adolescentes serán capaces de identificar aspectos que las caracterizan y reconocerán que pueden verse de diferentes modos.

Tiempo: 60 minutos

Material:

Inducción:

- Sabana.
- Hojas de papel.
- Lápices.
- Seguros.

Inducción:

Se iniciará la sesión con la dinámica “el muerto” con el propósito de crecer como persona desde la crítica constructiva.

Se pedirá que todas las adolescentes se coloquen en círculo, mientras una de las integrantes esta acostada cubierta por la sabana (simulando estar muerta o simplemente se acuesta y no se tapa) y se responden las siguientes preguntas.

- Que es lo positivo que tenía la persona que se encuentra acostada?
 - Que es lo negativo que tenía la persona que se encuentra acostada?
 - Que propongo para reducir sus cualidades negativas?
- Cuando todas las integrantes del grupo hayan pasado se les entregarán las hojas que llenaron los secretarios. Haciéndoles la observación que lo ahí escrito son solo propuestas y que en ellas esta el tomarlas o dejarlas.

Procedimiento:

1. Se pedirá a las adolescentes que realicen la actividad “Observando como eres” (*anexo 11*), en la que se les dirá que anoten algunas breves frases o adjetivos que las describan.
2. Una vez que cada persona haya completado su descripción, se seleccionará a varias parejas de voluntarias para hacer una presentación en público de alguna de sus compañeras.
3. Se preguntará:

¿Se sintieron identificadas cuando las presentaban?

¿Te ha resultado fácil describirlas?

4. Posteriormente cada adolescente intercambiará su hoja con el de su compañera y lo presentará a la sesión en base a lo que ésta haya escrito de sí misma.
5. Después de esta actividad cada una de las adolescentes escribirá su “epitafio”, en el cuál la facilitadora mostrará a las adolescentes el dibujo de la lápida haciendo una breve explicación de lo que son los epitafios. *Epitafio: mensaje recordatorio que se inscribe en las tumbas, lo cual nos recuerda a quien yace en el lugar.*
- ② La facilitadora les pedirá a las adolescentes que imaginen su propia tumba y ¿si murieran qué diría esta? ¿qué es lo que han hecho hasta hoy? y lo escribirán en una hoja.
- ② Al terminar se prenderán al pecho su hoja y circularán por la sala para que todas puedan leerlo.
6. Para que la autoestima se fortalezca a partir del reconocimiento y la aceptación de sí misma se realizará la siguiente actividad:

La facilitadora leerá el siguiente cuento a las adolescentes y posteriormente las llevará a la reflexión.

“Los animales del bosque se dieron cuenta un día de que ninguno de ellos era el animal perfecto: Los pájaros volaban muy bien, pero no nadaban ni escarbaban; la liebre era una estupenda corredora, pero no volaba ni sabía nadar... Y así todos los demás. ¿No habría manera de establecer una academia para mejorar la raza animal? Y así lo hicieron.

En la primera clase de carrera el conejo fue una maravilla y todos lo calificaron sobresaliente; pero en la lección de vuelo subieron al conejo a la rama de un árbol y le dijeron: ‘¡Vuela, conejo!’ y al hacerlo se estrelló contra el suelo, con tan mala suerte que se rompió dos patas y fracasó también en el examen final de carrera.

Por su parte, el pájaro fue fantástico volando, pero le pidieron que excavara como el topo y al hacerlo se lastimó las alas y el pico y, en adelante, tampoco pudo volar, reprobando la prueba de excavación y la de vuelo”. Después del cuento la facilitadora comentará: “Un pez debe ser pez, un estupendo pez, un magnífico pez, pero no tiene por qué ser un pájaro”.

“Un hombre inteligente debe sacarle punta a su inteligencia y no empeñarse en triunfar en deportes, mecánica y arte a la vez.”

“Cualquier persona puede llegar a ser simpática, buena y maravillosa.”

“Sólo cuando aprendamos a amar en serio lo que somos, seremos capaces de convertir lo que somos en una maravilla.”

Finalmente se llevará a las adolescentes a la siguiente reflexión: Todas debemos aceptarnos a nosotras mismas reconociendo responsable, ecuánime y serenamente los rasgos físicos y psicológicos que en ocasiones pueden limitarnos, así como los errores que cometemos. Esto no disminuye las cualidades que como seres humanos tenemos. Cuando se habla de autoaceptación, nos referimos a que la persona se acepte a sí misma plenamente y sin condiciones, sin importar lo que otros digan o piensen.

7. Se pedirá que anoten como se sintieron y que aprendieron durante la sesión.

Objetivo 16: Las adolescentes reconocerán que es la autoestima y podrán fortalecerla.

Tiempo: 90 minutos

Material:

- 📄 Hojas de papel
- 📄 Lápices o plumas.

Inducción:

El propósito de esta inducción es que los miembros del grupo sepan observar las buenas cualidades de las otras personas. Darse cuenta de lo positivo que hay en las personas y que muchas veces nos pasa desapercibido y que las personas descubran cualidades hasta ahora ignoradas por ellas mismas.

La facilitadora hará una breve introducción haciendo notar cómo, en la vida diaria, la inmensa mayoría de las veces observamos más los defectos que las cualidades de los demás. Y les dirá que vamos a mirar a la compañera con ojos claros y positivos. Ella se lo merece; además así podremos ver algo que hasta ahora no hemos apreciado tanto.

1. La facilitadora distribuirá un papel a cada una. Y cada cual escribirá en ellas las tres cualidades o rasgos positivos que, a su parecer, caracterizan mejor a su compañera de la derecha. El papel es totalmente anónimo. Por ello, todos han de ser del mismo tamaño y color, no deberá tener el nombre de la persona que escribe, ni el de la persona que tiene a su derecha.

2. A continuación, la facilitadora pedirá a todas que doblen su papel; se recogerá, se mezclará y las volverá a distribuir dando una a cada una.

3. Hecha la redistribución, cada una lee en voz alta las cualidades que constan en el papel que le ha tocado, y se lo asignará a la persona del grupo que, a su entender, se ajusta mejor a esas cualidades. Sólo puede asignarse a una persona. Y manifestará brevemente por qué ve en él esas cualidades. Puede suceder que una misma persona del grupo sea señalada más de una vez como portadora de las cualidades. Por eso, al final, cada una dirá públicamente las cualidades que le asignó a la persona de su derecha.

4. Al final, se tiene un diálogo sobre lo vivenciado en la marcha del ejercicio: lo descubierto, lo sentido.

Procedimiento:

1. Se explicará a las adolescentes que es la autoestima. (*Anexo 12*).

2. Se realizará una actividad para fortalecer la autoestima

La facilitadora pedirá a las adolescentes escribir un mensaje a cada uno de los miembros del grupo. Los mensajes deben ser positivos; la intención de éstos es que cada participante se sienta bien respecto a lo que se le escribe. La facilitadora repetirá la siguiente frase: “A veces goza uno más con un regalo pequeño que con uno grande. Sin embargo, es común que nos preocupemos de no poder hacer cosas grandes por los demás y olvidemos las pequeñas cosas que están llenas de significado. En el ejercicio que sigue daremos un pequeño regalo de felicidad a cada compañera”.

La facilitadora puede decir algunas frases para que las adolescentes escriban con mayor facilidad, por ejemplo: “Me gusta tu sonrisa”, “Eres una persona muy agradable”.

Se escogerá aquello a lo que la persona responda positivamente, sea importante y gratificante.

Es importante resaltar que habrá frases que no se podrán decir, como por ejemplo: “Eres la persona (un adjetivo o superlativo) en este grupo”, “Te quiero porque...”, “Te pongo en el lugar (número) en relación conmigo en este grupo porque...”. Y que será importante señalar a las adolescentes.

Se pedirá que el mensaje se haga de forma personal, usando el nombre de la otra persona y utilizando frases como “Me

agrada...”, “Me gusta...” o “Siento...”

Los mensajes podrán ser anónimos o firmados por los participantes, según lo deseen.

Se pedirá que al terminar de escribir los mensajes, doblen el papel y escriban el nombre del destinatario en la parte exterior, para que lo coloquen en el lugar que previamente se haya destinado como buzón.

Se entregará cada uno de los mensajes y se le pedirá a las participantes que mencionen cuáles los animaron más; asimismo, pueden pedir que se aclaren dudas con respecto a algún mensaje y de forma voluntaria expresar lo que sintieron.

Puede haber algunas variaciones en el ejercicio, por ejemplo que los mensajes pueden ser enviados sólo a aquéllos a quienes se conoce bien y en forma agradable.

Objetivo 17: Las adolescentes identificarán formas de mejorar la autoestima.

Tiempo: 90 minutos

Material:

- 🌀 Hojas de papel.
- 🌀 Lápices.
- 🌀 Papel rotafolio o pizarrón
- 🌀 Plumones
- 🌀 Colores.

Inducción: Se comenzará directamente con el taller.

Procedimiento:

1. Se realizará en el pizarrón o papel rotafolio un cuadro donde se expliquen las diferentes formas de mejorar la autoestima.
2. Con la siguiente actividad se favorecerá que las adolescentes expresen los aspectos más importantes de la imagen que tiene de sí mismas, centrándose en lo positivo y compartiendo aquello que lleva adentro y que en ocasiones no exterioriza.
3. La dinámica permitirá la reflexión sobre las capacidades personales “positivas” adquiridas y desarrolladas desde la infancia hasta este momento. Para realizar este ejercicio es importante disponer de tiempo, puesto que las adolescentes se reconocerán como un tesoro valioso que necesita desarrollar muchas de sus cualidades. En qué consiste:

- ☛ Cada adolescente hará una lista de sus valores positivos, por ejemplo, si se habla de cualidades personales (valentía, organización, autocuidado), sociales (saber escuchar, respetar, tolerar), físicas (fuerza, rapidez, etcétera), intelectuales (creatividad, astucia, pensamiento crítico). La lista debe ser tan larga como pueda realizarse.
 - ☛ La facilitadora dirá lo siguiente: “Piensen con mucho cuidado en todos sus talentos, es importante que lo hagan con calma, despacio, y sobre todo con mucha sinceridad.”
 - ☛ Cuando se concluya esta lista se les pedirá que escriban lo que han conseguido a través de sus propias capacidades, deberán pensar en situaciones de las cuales estén satisfechas aun que parezcan pequeñas, por ejemplo, aprobar un examen, ganar un partido de fútbol, etcétera.
 - ☛ La facilitadora deberá recordarles que ambas listas serán tan largas como ellas quieran.
4. A continuación dibujarán un árbol con raíces, ramas y tronco de la siguiente manera:
- ☛ En las raíces se situarán los aspectos de la primera lista, cada raíz será una de las cualidades escritas. Su tamaño dependerá de qué tan grande sea esa característica en uno mismo; el árbol tendrá algunas raíces grandes y otras pequeñas. Hay que escribir en cada raíz el valor al que pertenece.
 - ☛ Después se dibujará el tronco y las ramas; en las ramas se escribirá cada aspecto de la segunda lista, como en el caso de las raíces, cada rama principal corresponderá a un gran éxito y las ramas pequeñas uno menor. También se deberá escribir cada uno de ellos.
 - ☛ De forma voluntaria se explicará el árbol que se ha dibujado y las cualidades o éxitos específicos.
5. Al final se pedirá que expresen de forma voluntaria lo que sintieron durante el ejercicio.
6. Se solicitará a las adolescentes que hagan una lista de sus cualidades y que a un lado escriban lo opuesto a cada una de sus cualidades y se les explicará que todos los seres humanos experimentamos en determinado momento todos estos aspectos y que es muy normal. Ejemplo de la lista:

Lista:

Cualidad – Opuesto

Alegre - Triste

Inteligente – Tonta

Responsable- Floja.

Tema: Autorregulación emocional.

Objetivo 18: Las adolescentes conocerán qué son las emociones.

Tiempo: 60 minutos

Material:

- 🌀 Papel rotafolio o pizarrón
- 🌀 Plumones.
- 🌀 Hojas de papel.
- 🌀 Lápices.

Inducción:

Jugaremos antes de comenzar la sesión a “La cola del dragón”. Se pedirá al grupo que se divida en dos. Los dos grupos formarán dragones tomándose unos a otros por la cintura y haciendo una línea larga. La última persona de la línea tiene una bufanda de color brillante amarrada a sus pantalones o cinturón, para formar la cola del dragón. El objetivo es tomar la cola del otro dragón sin perder su propia cola en el proceso.

Procedimiento:

1. Se explicará a las adolescentes en que consisten las emociones. (*Anexo 13*).
- 🌀 En el pizarrón o papel se escribirá la siguiente información de las emociones para que las adolescentes conozcan en que consisten:

Se realizará una actividad dirigida al reconocimiento de emociones.

- ☛ Con esta técnica las adolescentes pondrán atención a sus emociones más recientes, de manera que pueda ser consciente de ellas e identificar qué las provocó.
- ☛ Se hará de forma individual, pero participará el grupo en conjunto.
- ☛ Se pedirá al adolescente que recuerde lo que ha sentido en los últimos días, podrá seleccionar el momento del día que guste o aquel en el que identifique que se presentó la emoción, así como sus causas. Para mayor claridad, se solicitará que clasifique esas emociones como positivas y negativas. Si las adolescentes no logra ubicar emociones de los últimos días, se debe remitir a cualquier momento de su vida; como ejemplos puede pedir que piensen en su desempeño escolar o su relación con padres y amigos.
- ☛ En esta actividad se sugiere realizar un registro de esa experiencia y, posteriormente, se pedirá voluntarias que compartan sus anotaciones de forma grupal. Si las adolescentes no logra dar nombre a su emoción, la facilitadora y las demás participantes deberán ayudarle.
- ☛ Se les pedirá que logren identificar cuál es la emoción que han experimentado y cómo se sintieron.
- ☛ Las preguntas clave serán:

¿Qué sintieron?

¿Dónde lo sintieron?

¿En alguna parte específica del cuerpo?

¿Lo manifestaron de alguna forma?

¿Cómo fue?

¿Cuánto tiempo duró la sensación?

¿Se modificó o siempre fue igual?

¿Cómo le llamarían a esa sensación?

¿Cuál creen que fue el motivo o la causa de ese sentimiento?

¿Qué tan frecuente experimentan esa emoción?

2. Al término de la dinámica, se explicará la importancia de llevar un registro de sus emociones, como un diario, con el fin de identificar sensaciones, qué las provoca y darles un nombre.

Objetivo 19: Las adolescentes conocerán alternativas para reconocer, aceptar y expresar las emociones adecuadamente.

Tiempo: 60 minutos

Material:

☉ Hojas de papel.

☉ Lápices.

Inducción:

Al principio de la sesión realizaremos la dinámica el caramelo, la cual consiste en que la facilitadora debe traer caramelos y ofrecérselos a las jóvenes diciéndoles que agarren los que quieran. Unas tomarán más, otras tomarán menos. La facilitadora también tomará caramelos. Una vez iniciado el encuentro los participantes deben decir una característica suya por cada caramelo que hayan agarrado. También se puede asignar un tema a cada color del caramelo y hablar de él. Por ejemplo:

* Rojo = expectativas para el momento.

* Verde = algo sobre tu familia.

* Azul = hobbies favoritos...

Procedimiento:

1. Esta dinámica permitirá a las adolescentes regular y manejar sus emociones tanto positivas como negativas.
2. Se le pedirá que de forma individual escriba en hojas y analice lo que hace en situaciones específicas de enojo, miedo, tristeza, alegría, etcétera. Se le pedirá que identifique: *(Anexo 14)*

“Se hará lo mismo con las otras emociones.

3. Posteriormente, se le indicará al grupo que compartan y discutan lo que piensan y hacen ante las emociones.

4. La facilitadora guiará el análisis de manera que se logre identificar que las estrategias ante las emociones son diferentes para las participantes.
5. Se intentará llegar a un consenso entre el grupo acerca de cuáles son las conductas y los pensamientos que les pueden favorecer o perjudicar.
6. Otro tema de discusión grupal será cómo identifican que manejan sus emociones, favoreciendo así el intercambio y el aprendizaje de la autorregulación.
7. De esta manera se pedirá a las adolescentes que escriban en un cuadro las emociones comunes (tristeza, enojo, miedo, vergüenza) y escribirán las sensaciones corporales y pensamientos asociados que tienen ante estas emociones, (*anexo15*).
8. La facilitadora les explicará a las adolescentes nuevamente lo que es el enojo ya que es la emoción que constantemente se experimenta y que puede tener consecuencias negativas, la facilitadora les dirá que existe una regla para este, la cual consiste en:
 - 1) No me lastimo
 - 2) No lastimo a otros
 - 3) No destruyo cosas.
9. Posteriormente la facilitadora les pedirá traigan una almohada y que de pie formen un círculo, se pedirá a las adolescentes tomen la almohada con ambas manos y la acerquen a su cara y que griten lo más fuerte que puedan; después se les dará la indicación de traigan su toalla y de este modo se les dirá que la tomen con una mano y con la otra la vayan girando la toalla, después la facilitadora les repartirá una hoja y un lápiz y les pedirá que rayen la hoja ,al finalizar la actividad se les mencionará que estas son algunas de las actividades que pueden realizar cuando estén enojadas y que de este modo no harán daño a nadie y no habrá consecuencias negativas .
10. Se pedirá a las adolescentes que den una conclusión sobre lo que aprendieron.

Objetivo 20: Se les aplicará el Postest a las adolescentes y se dará el cierre del taller.

Tiempo: 60 minutos.

Material:

- Cuestionario para el Postest. (*Anexo 1*).
- Lápices.

Procedimiento:

1. La facilitadora pedirá a las adolescentes que contesten algunas preguntas.
2. Al terminar el Postest la facilitadora dará el cierre del taller, agradeciendo a las adolescentes su participación y colaboración en el taller.
3. Posteriormente les pedirá a las adolescentes que una por una mencionen como se sintieron a lo largo del taller y que les deja de positivo.

CONCLUSIONES

El primer paso y tal vez el más difícil al que se enfrenta una persona es llegar a la pubertad, ya que se van a experimentar diferentes cambios en todos los aspectos de la vida del niño, porque empieza una etapa que provoca desajustes emocionales y físicos.

La pubertad representa fundamentalmente los cambios físicos y la maduración sexual (características sexuales primarias y secundarias), pero que se vuelven difíciles en el niño porque con este proceso llegan nuevos y diferentes intereses, al igual que actitudes que juegan un papel importante para enfrentar los cambios en los próximos años.

Durante esta etapa no actúan ni como niños ni como jóvenes, mucho menos como adultos, lo cual hace que esta etapa se vuelva un tanto difícil y se sientan confundidos. Creo que este nivel de confusión se presenta porque les falta una maduración cognitiva y responsabilidad, ya que aunque su cuerpo cambie siguen siendo niños.

Al finalizar la pubertad se da inicio a una nueva etapa que va a traer con ella nuevas experiencias y cambios en el niño, este nuevo lapso es la adolescencia, la cuál servirá en el futuro de la vida adulta de la persona, ya que al finalizar esta el adolescente podrá tener una maduración aún más compleja a nivel físico, biológico, psicológico y cognitivo, por lo que la adolescencia es una transición para poder llegar a ser adultos responsables y maduros. La adolescencia sirve para darles las suficientes habilidades a los jóvenes para que en el futuro las puedan utilizar de una manera adecuada y para defenderse de cualquier inconveniente al que se enfrenten y lo resuelvan de la manera pertinente. Este lapso es un aprendizaje teórico para después como adultos aplicarlo a nuestra vida, por ello es importante construir cosas buenas y benéficas, porque esta etapa es decisiva, para saber como será, la persona como adulto.

La adolescencia es un periodo que marca nuevas relaciones sociales, se da una búsqueda y defensa de la independencia, por lo general, la autoestima juega un papel importante, ya que durante esta fase la mayoría de las adolescentes muestran una actitud positiva que les brinda seguridad y una autoestima elevada.

La adolescente tiene un progreso significativo en su forma de pensar y tendrá pensamientos de manera distinta de cuando era niña. Es importante señalar que en este periodo los valores, la moral, los límites se van a instituir. Y así como en esta etapa hay situaciones buenas y todo puede ir marchando de una manera adecuada, puede que sea posible que la adolescente se enfrente a diferentes problemas sociales como la delincuencia, la huida de casa, el suicidio, consumo y abuso de sustancias, entre otros.

La sociedad en la que crecen las adolescentes tiene una influencia sobre los diversos problemas y desajustes que pueden experimentar estas, sin embargo un factor de riesgo para que la adolescente huya de casa o inicie el consumo de drogas es la convivencia y el trato que tengan con los padres.

El papel de los padres en el desarrollo del adolescente es importante ya que estos van a fomentar un estilo de vida saludable, una educación adecuada y se interesarán por el desarrollo integral de los hijos, los cuales servirán para formar habilidades para protegerse de situaciones de riesgo, sin embargo habrá padres que muestren indiferencia lo cual va a provocar que la adolescente desvíe su camino y se involucre en situaciones riesgosas.

Existen diversos factores que influyen para que un adolescente abandone su hogar, por ejemplo problemas escolares, emocionales, conflictos en el hogar, la presión de los iguales, entre otros, pero la familia es la principal que orilla al adolescente a huir de casa, ya que al no haber un apoyo por parte de esta, para que la adolescente pueda resolver dichos problemas, esta se verá afectada.

La adolescencia es la etapa más vulnerable de la persona ya que la misma edad o el entorno en el que se encuentran son obstáculos para salir adelante y ser personas de bien.

Existen muchos problemas a los que se enfrentan las adolescentes, sin embargo el principal que se vio en este trabajo fue las adicciones, las cuales son una problemática central e importante de retomar porque el consumo y abuso a alguna sustancia se ha incrementando en la actualidad, dando así como resultado que las personas desde pequeñas comiencen a consumir drogas legales y estas pueden tener un papel importante, ya que pueden ser el pase de entrada hacia otro tipo de drogas, por que hay una mayor curiosidad por experimentar otro tipo de sensaciones y emociones. La curiosidad, los problemas, sin importar que problema sea y la influencia de los amigos son los principales factores para que un adolescente se inmiscuya en el consumo y abuso de drogas. Estos factores se pueden presentar por separado o en conjunto, es decir que se tenga problemas y a parte los amigos estén insistiendo al joven para que pruebe.

El tema de las adicciones no es algo que sea de la actualidad ya que desde la antigüedad existió el uso de sustancias nocivas para la salud, con la diferencia de que había un control en las personas y sólo los adultos podían consumir y ahora todo es diferente, todas las personas incluyendo niños tienen acceso y la posibilidad de conseguir drogas.

En la actualidad, existen infinidad de sustancias adictivas y este problema es uno de los más grandes al que se enfrenta la sociedad, hace algunos años, al consumir algún tipo de droga ilícita se hacía clandestinamente y ahora no lo hacen con discreción.

Otro motivo para probar drogas es la presión social, para ser igual que los amigos o para formar parte de un grupo y ser aceptados. Es importante saber los factores que existen para que una persona utilice alguna droga, pero más importante es

buscar maneras de prevenir estas conductas que son de preocuparse, ya que las adolescentes destruyen su vida pudiendo encontrar otras alternativas de salir adelante y no precisamente evadiéndose como lo hacen al drogarse.

La prevención tiene un papel en los diferentes problemas a los que se enfrenta la sociedad, está es sin duda el rescate principal de cualquier circunstancia que pueda atentar contra la salud, estabilidad y bienestar de la persona ya que siempre la prevención brindará una ayuda para protegerse.

La prevención sobre el abuso y consumo de drogas es un tema considerable para toda la población, sin embargo es importante llevarla a cabo con las adolescentes ya que están en un nivel de riesgo muy alto porque no miden consecuencias, aunque en su vida la adolescente experimente situaciones difíciles, debe desarrollar ciertas habilidades que le permitan defenderse de cualquier riesgo, esencialmente de consumir drogas, que también las llevan a la sexualidad sin límites, embarazos no deseados, abuso sexual o violación, entre otros tantos problemas que genera el consumo de drogas.

Las habilidades como comunicación asertiva, habilidades sociales, solución de problemas, toma de decisiones, manejo de estrés y autorregulación emocional, son las que todo ser humano debe tener, sin embargo la mayoría de las personas y fundamentalmente las adolescentes carecen de ellas. Y son las que no nos enseñan o que menos desarrollamos, pues hasta cierto punto a todas las personas, les cuesta trabajo pedir una disculpa, perdón y esto es parte de comunicarnos y de nuestras habilidades sociales.

También ayudarán a enfrentar las exigencias y retos de la vida, ya que estas nos dan la oportunidad de defendernos de una manera diferente y adecuada, por que son una herramienta para el crecimiento personal y social.

La propuesta de prevenir a través de habilidades es una buena alternativa para reducir los riesgos de que las adolescentes abusen o consuman drogas por que va a formar una persona con confianza en si misma y será de mucho beneficio, ya que está da seguridad y autoestima.

La trascendencia de este trabajo es la revisión teórica presentada y la propuesta de un taller para lograr prevenir que las adolescentes puedan consumir y /o abusar de drogas, que tengan las habilidades necesarias y oportunas para que pueda afrontar todas aquellas situaciones que las están encaminando a que consuman, del tal manera que pueda darse cuenta que en la vida se tienen diferentes soluciones o salidas a los problemas que se presentan y que estos son parte de la vida, tal vez no los podemos cambiar pero existen elementos que las ayudarán a tener una mejor forma de vivir y de enfrentar el riesgo en el consumo de drogas.

Las aportaciones que deja ese trabajo a la psicología es mostrar que existen nuevas y diferentes alternativas de presentar una prevención retomando aspectos personales y vivenciales de la persona, que siempre se este al pendiente del bienestar de esta, buscar la manera adecuada, significativa e innovadora para brindarle la mejor atención al adolescente según sus necesidades y capacidades, logrando reacciones buenas en su conducta y en la prosperidad del ser humano, sin importar edad.

A la investigación aporta diferentes modos de llevar a cabo una prevención del abuso y /o consumo de drogas o a cualquier tema que pretenda dar una prevención a nivel social y esto se puede lograr no solo enfocándose a lo teórico, que es importante, pero que a la mayoría de las personas y principalmente para los adolescentes en ocasiones resulta fastidioso, por lo que es importante buscar aquello que pueda resultar atractivo y que llame la atención del adolescente, pero no solo eso, si no también que logre llevar a la práctica lo aprendido, como es la modalidad de taller, ya que es educativo y terapéutico, vivencial y en grupo.

Al realizar esta investigación me encontré con diversos límites, estos son el no encontrar estadísticas recientes del número de adolescentes que consumen y abusan de drogas y esto principalmente creo que se da porque los mismos jóvenes son los que alteran la información, ya que la mayoría al encuestarlos, dicen nunca haber probado ni mucho menos consumir algún tipo de droga, sin embargo aquí es donde se da una contradicción ya que en la actualidad podemos ver y en las referencias consultadas en este trabajo, que el número de adolescentes que consumen es cada vez más y a parte la edad de inicio es muy temprana; otro de los límites más grandes fue la recopilación bibliográfica del tercer capítulo porque aunque existen libros específicos para cada habilidad de afrontamiento de las que mencione en el trabajo, estos no cubrían lo que necesitaba para formar dicho capítulo. No se aplicó el taller, por lo que una aportación sería que alguien lo aplique y muestre los resultados y modificaciones que se requieran.

De este modo no toda la investigación se enfrentó con límites puedo decir que hay logros que me permitieron hacer este trabajo, por ejemplo existe mucha información sobre adolescencia, adicciones y prevención.

El objetivo de esta tesis si se logró ya que se pudo hacer la revisión teórico-metodológica de las características de los adolescentes y la drogadicción, además se realizó la propuesta del taller educativo-terapéutico para desarrollar habilidades de afrontamiento en las adolescentes y se deja un documento al alcance de estudiantes, profesionales y comunidad en general para consulta y para ser aplicado y replicado, ya que se aportan las cartas descriptivas y los anexos completos.

Referencias.

- Alcántara, M.H., Reyes, M. P. y Cruz, S. (1999) *Cómo proteger a tus hijos contra las drogas*. México, D.F. Centro de Integración Juvenil CIJ. Pág. 44-49, 51-54.
- Berryman, J. (1994) *Psicología del desarrollo*. México. El manual moderno. Pág. 195, 197, 201, 202.
- Birrel, R., Oleley, J. Evans, V. y Lee, J. (1993) *Enseñanza en los Colegios las habilidades para vivir para niños y adolescentes*. Ginebra. Organización Mundial de la Salud. Pág. 6-11.
- Blasco, C. R. (2001) *Trastornos Adictivos Drogodependencias: Clínica y Tratamientos Psicológicos*. Valencia. Generalitat. Pág. 26-29, 32-35, 47-48, 117-124.
- Bravo, H. A., Garrudo, H. H., Chachin, P. I., Melero, I. J., Mantilla, C. L. y Martínez, R. V. (1993). *Iniciativa Internacional para la Educación en Habilidades para la Vida en las Escuelas*. Organización Mundial de la Salud. OMS. (En red) Disponible en: http://www.habilidadesparalavida.net/es/la_prevencción_de_riesgos_psicosociales.html.
- Buceta, J. M., Bueno, A. M. y Mas, B. (2001). *Intervención Psicológica y Salud: control del Estrés y Conductas de Riesgo*. Madrid. Dykinson. Pág. 19-23, 89.
- Buendía, V. J. (1993) *Estrés y Psicopatología*. Madrid. Ediciones Pirámide. Pág. 41-51.

Caballo, E. V. (1991) *Manual de Técnicas de Terapia y Modificación de Conducta*. México. Siglo veintiuno. Pág. 530-553.

Casacuberta, D. (2000) *Qué es una emoción*. Barcelona. Editorial Crítica. Pág. 127-128, 140.

Centro de integración Juvenil CIJ. (2004, Mayo) *CIJ al día Boletín informativo Mensual de Centros de Integración Juvenil*. (94 Párrafos). (En red) Disponible en: <http://CIJ.gob.mx/paginas/PDF/Boletines/CIJaldía04>

Centro de Integración Juvenil CIJ (2006) *Habilidades para la Vida .Guía para educar con valores*. México. D.F. (En red) Disponible en: <http://www.cij.gob.mx/Paginas/MenuIzquierdo/Publicacioneslinea/Publicaciones/habilidadesvida/habilidadesvida.asp>

Coleman, C. J. y Hendry, B. L. (2003) *Psicología de la Adolescencia*. Madrid. Ediciones Morata. Pág. 35-36, 38-40, 100-103, 151-161, 172-176, 194-198, 219-236.

Consejo Estatal Contra las Adicciones (C.E.C.A.D). (2005) *Habilidades para la Vida*. México. Sonora. (En red) Disponible en: <http://www.cecadsonora.gob.mx>.

Consejo Nacional Contra las Adicciones CONADIC (1999) *Construye tu Vida sin Adicciones. Modelo Preventivo*. México. D.F.

Consejo Nacional Contra las Adicciones CONADIC (2002) *Encuesta Nacional de Adicciones. Tabaco, alcohol y otras drogas*. (En red) Disponible en: <http://www.salud.gob.mx>.

- Consejo Nacional Contra las Adicciones CONADIC (2005) *Prevención de Adicciones I*. México.
- Crispo, R. y Guelar, D. (2002) *La Adolescencia: Manual de Supervivencia*. España. Gedisa. Pág. 129-142.
- Domínguez, T. B., Hernández, T. C. y Tam, H. L. (2004) *Manejo y Conocimiento del Estrés en Niños*. México. Plaza y Valdés. Pág. 21-28.
- Doula, N. y Ayers, H. (2002) *Problemas de la Adicción*. Madrid. Narcea. 125, 126.
- García, E., Caviedes, S., Cervera, J. y Fernández, C. (2003). *Manual de SET de Alcoholismo*. Madrid. Editorial medica Panamericana. Pág. 573-579.
- Goldstein, A. (2003) *Adicción de la biología a la política de drogas*. Barcelona. España. Ais Médica. Pág. 1-11, 99-104, 233-248.
- González, E. (2001) *Menores en desamparo y conflicto social*. Madrid. Editorial CCS. Pág. 364-373, 453-459, 465-480.
- Horrocks, J. (1993) *Psicología de la Adolescencia*. México. Trillas. Pág. 13, 14, 21.
- Hurlock, E. (1980) *Psicología de la Adolescencia*. México. Paidós. Pág. 90-92, 105-113.
- Kelly, J. A. (2002) *Entrenamiento de las Habilidades Sociales*. Bilbao. Descleé De Brouwer. Pág. 19-32, 175-180.
- Lazarus, R. S. (2000) *Estrés y Emoción. Manejo e Implicaciones en Nuestra Salud*. Bilbao. Descleé De Brouwer. Pág. 43-45.

- Lorenzo, P., Ladero, M. J., Leza, J. y Lizasoain, I. (2003) *Drogodependencias: Farmacología, Patología, Psicología y Legislación*. Buenos Aires. Editorial Médica Panamericana. Pág. 3-19. 587-595.
- Mills, J. (2002) *Como superar el "stress". Veinte Métodos para su Dominio, Moderación o tratamiento*. España. Deusto. Pág. 11-13, 99-102, 147-148.
- Palomas, S. (1999) *Manual de niños en proceso de recuperación*. Buenos Aires. Espacio. Pág. 23-27.
- Papalia, D. E. y Wendkos, O. S. (2001) *Fundamentos del desarrollo humano*. México. Mc Graw-Hill. Pág. 146, 147.
- Papalia, E. D., Wendkos, O. S. y Duskin, F. R. (2005) *Desarrollo Humano*. México. Mc Graw-Hill. Interamericana. Pág. 427-434, 439-441, 444-447.
- Rice, P. F. (2000) *Adolescencia Desarrollo, relaciones y cultura*. Madrid. Prentice Hall. Pág. 5-7, 59-63, 102-106, 124-127, 237-239, 409-413, 433-434.
- Robles, C. A. (2003) *"Manifestaciones ansiosas en los adolescentes de Casa Alianza víctimas de abuso sexual"*. Tesis de Licenciatura no publicada, Centro Cultural Universitario Justo Sierra. A.C. México. D.F.
- Saldaña, C. (2001) *Detección y prevención en el aula de los problemas del adolescente*. Madrid. Pirámide. Pág. 36-37, 161-162, 179-186, 205-209.
- Salmurri, F. (2003) *Libertad emocional. Estrategias para educar emociones*. Barcelona. Paidós. Pág. 37-39, 42-43, 45, 52, 86-89, 115-120, 125-134, 137-139, 142-151.

Tapia, C. R. (1994) *Las adicciones, dimensión, impacto y perspectivas*. México. El manual moderno. Pág. 1-12, 72-82, 269-273.

Triates, M. V., Muñoz, M. A., y Jiménez, M. (2000) *Competencia social: su educación y tratamiento*. Madrid. Pirámide. Pág. 15-19, 23-25, 33.

Vera, B., Carbelo, B. y Vecina. (2006). *La experiencia traumática desde la psicología positiva: resiliencia y crecimiento postraumático. Papel del Psicólogo.* Vol.27. (En red) Disponible en: http://www.psicología_positiva.com/resiliencia.html.

ANEXOS

Anexo 1.

Nombre: _____

Edad: _____ Fecha: _____

Indicaciones: Para cada pregunta deberás elegir una respuesta, la que más se parezca a lo que tú harías en esa situación. Es importante que contestes con sinceridad.

1-. Expreso mis necesidades, ideas y sentimientos claramente y sin perder el respeto hacia los demás.

a) Nunca b) A veces c) Frecuentemente d) Generalmente e) Siempre

2-. Puedo decir “no” sin sentirme mal o culpable.

a) Nunca b) A veces c) Frecuentemente d) Generalmente e) Siempre

3-. Estoy haciendo fila y alguien se cuela delante de mí, le llamo la atención abiertamente.

a) Nunca b) A veces c) Frecuentemente d) Generalmente e) Siempre

4-. Busco solución a mis problemas.

a) Nunca b) A veces c) Frecuentemente d) Generalmente e) Siempre

5-. Busco ayuda con la persona de más confianza para mí, cuando tengo problemas.

a) Nunca b) A veces c) Frecuentemente d) Generalmente e) Siempre

6-. Cuándo tomo decisiones precipitadas pienso en las consecuencias.

a) Nunca b) A veces c) Frecuentemente d) Generalmente e) Siempre

7-. Analizo las decisiones que tengo que tomar antes de ponerlas en práctica.

a) Nunca b) A veces c) Frecuentemente d) Generalmente e) Siempre

8-. Me siento reconocida por alguna cualidad o capacidad propia (física, intelectual, habilidad, manera de leer, o cualquier otra cosa).

a) Nunca b) A veces c) Frecuentemente d) Generalmente e) Siempre

9-. Me siento satisfecha con mi apariencia física (estatura, peso, cara, cuerpo)

a) Nunca b) A veces c) Frecuentemente d) Generalmente e) Siempre

10-. Puedo establecer conversación con conocidos y extraños.

a) Nunca b) A veces c) Frecuentemente d) Generalmente e) Siempre

11-. Puedo hacer a un lado la timidez, cuando se trata de solicitar o aceptar una cita.

a) Nunca b) A veces c) Frecuentemente d) Generalmente e) Siempre

12-. Cuándo he hecho algo malo en contra de otra persona, les pido perdón o disculpas.

a) Nunca b) A veces c) Frecuentemente d) Generalmente e) Siempre

13-. Cuándo una persona ha hecho algo por mí, puedo agradecerérselo.

a) Nunca b) A veces c) Frecuentemente d) Generalmente e) Siempre

14-. Expresó mis emociones con facilidad.

a) Nunca b) A veces c) Frecuentemente d) Generalmente e) Siempre

15-. Expresó mi enojo sin hacer daño a los demás.

a) Nunca b) A veces c) Frecuentemente d) Generalmente e) Siempre

16-. Trato de buscar la causa de mis emociones.

a) Nunca b) A veces c) Frecuentemente d) Generalmente e) Siempre

17-. He sentido alguna tensión física en mi cuerpo.

a) Nunca b) A veces c) Frecuentemente d) Generalmente e) Siempre

18-. Cuándo me siento estresada, busco algunas alternativas para poder disminuirlo.

a) Nunca b) A veces c) Frecuentemente d) Generalmente e) Siempre

Calificación:

Mayoría Nunca: No existen habilidades de afrontamiento para prevenir el riesgo del consumo de drogas.

Mayoría A veces: Las habilidades de afrontamiento no son firmes o son casi nulas.

Mayoría Frecuentemente: Las habilidades de afrontamiento existen, ya que tienen una idea vaga de lo que son, sin embargo, hay que reafirmarlas.

Mayoría Generalmente: Existen las habilidades de afrontamiento (asertividad, toma de decisiones, solución de problemas, habilidades sociales, manejo de estrés, autoestima y autorregulación emocional) y las conocen, sólo que no las utilizan.

Mayoría Siempre: Existen las habilidades de afrontamiento para prevenir el riesgo del consumo de droga, las conocen y las llevan a la práctica en su vida.

Nombre: _____

Edad: _____ Fecha: _____

Cuestionario de conocimientos.

1-. ¿Qué es la comunicación y cuántos tipos de esta existen?

2-. ¿Qué es la asertividad?

3-. ¿Qué son las habilidades sociales?

4-. Explica qué es agradecer, perdón y disculpar.

5-. Explica que es la toma de decisiones.

6-. Da una explicación de lo qué es la solución de problemas.

7-. Explica los pasos a seguir para la toma de decisiones y solución de problemas.

8-. ¿Qué es el estrés?

9-. ¿Cuáles son las formas de disminuir el estrés?

10-. ¿Qué es la autoestima?

11. ¿Qué son las emociones?

12-. Menciona alguna de las emociones que experimentas frecuentemente.

Anexo 2

Frase	¿De qué tipo es esta frase?		¿Cómo lo dirías de manera asertiva?
	Agresivo	Pasivo	
<p>“ya me cansé de repetirte que no tengo tiempo. Hazlo tú si tantas ganas tienes.</p> <p>“Ah, pues no sé si te lo puedo tener listo...es que tengo mucho trabajo...date una vuelta más al ratito, a lo mejor ya lo tengo.”</p> <p>“¿Qué a dónde vamos?, pues no sé, a donde tú me digas. Como tú quieras.</p> <p>“¿Porqué no pones la ropa en su lugar?, ¿qué soy tu sirvienta o qué?”</p>			

Anexo 3

Práctica varias formas de decir NO

Ello dicen:

Tú respondes:

Vamos, fuma con nosotros, ¿o a caso eres una cobarde?	
Si no bebes conmigo significa que no me quieres.	
Tomate una cerveza, no te hará daño.	

Anexo 4

El naufrago

En la dinámica el naufrago se debe en primer lugar reflexionar individualmente para elegir las tres características más positivas y las tres más negativas.

Una vez que se haya tomado una decisión individual pasaremos a buscar un consenso por parejas, luego en grupos de cuatro y más tarde de ocho y al final consensuaremos por medio de los representantes de los grupos para un acuerdo final de la clase.

Se dirá a los adolescentes “imagina que te encuentras en un naufrago. A duras penas pudiste haber conseguido llegar a una isla donde tendrás que pasar tres años de tu vida, sin salir de allí.

Vivirás en estas condiciones

Ocupas un espacio físico cuadrado, absolutamente idéntico a la realidad terrestre. Este espacio mide veinte kilómetros cuadrados y está repartido de la siguiente manera:

$\frac{1}{4}$ es un lago con peces

$\frac{1}{4}$ es una tierra de cultivo

$\frac{1}{4}$ es un bosque salvaje

$\frac{1}{4}$ es un terreno sin cultivar

El clima del lugar es estival, con una temperatura constante de 30º durante el día y 20º durante la noche. Sólo llueve treinta días al año.

Las únicas personas con las que te relacionaras durante tu estancia en la Isla serán los propios miembros del grupo.

Entre todas las personas del grupo pudiste rescatar 3 objetos de los 36 que hay en el barco.

Tienen que ponerse de acuerdo entre todo el grupo para decidir que tres objetos de la lista deciden llevarse

Lista de los objetos que pueden decidir:

1. Un equipo completo de pesca.
2. Dos palas y dos picos de jardinería
3. Tres raquetas de tenis y veinte pelotas
4. Dos guitarras
5. Veinte pastillas de jabón
6. El cuadro de Gioconda
7. Diez películas y proyector de pilas
8. Una mochila para cada persona del grupo
9. Cien rollos de papel higiénico
10. Una vaca y un toro
11. Cien cajas de conservas surtidas
12. Cien libros de literatura clásica
13. Cien botellas de bebidas alcohólicas
14. Un jeep nuevo
15. Una barca de remos
16. Diez barras metálicas
17. Cien cajas de cerillas
18. Un caballo de seis años
19. Una buena cantidad de penicilina
20. Cien paquetes de tabaco
21. Tres barajas de cartas
22. Un gato siamés
23. Artículos de tocador y belleza
24. Semillas de diversas clases
25. Una máquina de escribir
26. Cinco armarios llenas de ropa
27. Veinticinco fotografías de personas queridas
28. Cinco mil hojas de papel para escribir
29. Un fusil y cien balas
30. Un equipo de pinturas al óleo y treinta tubos de recambio
31. Cien discos y un tocadiscos de pilas

32. Un Cadillac y cuatro mil litros de gasolina
33. Material para hacer un reportaje fotográfico.
34. Dos tiendas de campaña de tres plazas cada una
35. Tres camas muy grandes
36. Una batería de cocina.

Anexo 5

Paso 1: Definir claramente la decisión que hay que tomar. Cuando se plantea un problema o una decisión la primera pregunta que nos debemos hacer es qué es lo que queremos lograr ante esa situación.

La facilitadora les explicará que en este caso concreto, antes de empezar a pensar qué tipo de deporte vamos a realizar, tendríamos que hacernos la siguiente pregunta: ¿Qué queremos conseguir haciendo deporte?

La respuesta a esta pregunta nos ayudará a enunciar correctamente el problema que se nos plantea.

Por ejemplo, en este caso, algunas respuestas podrían ser:

- Estar en forma.
- Relacionarse con otras personas.
- Pasarla bien.
- Llegar a ser famoso y ganar dinero.

Se elegirá una de las respuestas

Paso 2: Consideración de las alternativas

En este paso es importante pensar en el mayor número de alternativas posibles, ya que cuantas más se nos ocurran, más posibilidades tendremos de escoger la mejor. Si no se nos ocurren muchas alternativas, pedir la opinión de otras personas nos puede ayudar a ver nuevas posibilidades

Se Pedirá que anoten en una hoja de forma individual las alternativas que se les ocurran.

Después se hará una lista en el pizarrón con las alternativas sugeridas p... la sesión.

Se admitirán todas las alternativas propuestas (por muy descabellad parezcan) rechazando tan sólo aquellas que ya se hayan sugerido.

Una vez concluida la lista reflexionarán sobre ella, destacando el hecho de que posiblemente en la lista de alternativas propuesta por la clase haya algunas que a la mayoría de ellos no se les habría ocurrido individualmente.

Se escogerá una de esas respuestas y continuaremos con el proceso.

Paso 3: Valoración de las consecuencias de cada alternativa

Aquí se deben considerar los aspectos positivos y negativos que cada alternativa puede tener tanto para nosotros como para otras personas.

Se valorará con las adolescentes las alternativas propuestas, teniendo en cuenta dos consideraciones:

- ¿Disponemos de la información necesaria para valorar las alternativas propuestas? (dónde se puede practicar los distintos deportes sugeridos; qué material se necesita; necesidad de un aprendizaje previo, qué costes tienen, etc.)
- ¿Cuáles son las consecuencias positivas y negativas que se puedan derivar de cada alternativa?

Paso 4: Elegir la mejor alternativa

Una vez que se ha pensado en las alternativas disponibles y en las consecuencias de cada una de ellas, habrá que escoger la más positiva o adecuada. A veces la mejor alternativa no es ninguna de las propuestas sino que surge como combinación de varias de las propuestas.

En el ejemplo, podemos decidirnos por un deporte concreto (fútbol, baloncesto, tenis, etc.) o se puede optar por escoger varios que sean complementarios (por ejemplo, la natación para estar en forma y el fútbol como forma de relacionarse con los amigos/as)

Paso 5: Aplicar la alternativa escogida y comprobar si los resultados logrados son los deseados

Un último paso del proceso consiste en la puesta en marcha de la decisión tomada y en la comprobación de si se ha conseguido lo que se pretendía.

Una vez elegida, deberemos responsabilizarnos de la decisión tomada y ponerla en práctica.

Anexo 6

“La historia de Donovan y Giselle”

Donovan es simpático e inteligente. No es muy guapo pero es atractivo y fácilmente hace amigos. Trabaja en un almacén haciendo de todo: arregla desperfectos, atiende clientes y, a veces, cuida la caja. Le han pagado cada vez mejor y tiene algún dinero para darse ciertos gustos. Sin embargo, en la escuela las cosas últimamente no van muy bien, ha faltado a clases, no ha entregado tareas y estudia poco. Dice que no le gusta estudiar y está pensando salirse.

Quisiera poner un negocio propio, algo que estuviera relacionado con computación, pero no sabe mucho ni de computación ni de negocios, pero le han dicho que le podría ir bien. No sabe qué hacer y les pregunta a sus amigos; algunos que no estudian le aconsejan librarse de la escuela, que se salga y ayude a sus padres. Otros le dicen que lo piense mejor, porque si se sale es más difícil conseguir un buen trabajo. Mientras tanto, uno de ellos le dijo que para relajarse era bueno fumarse un cigarrito y tomarse unas cervezas, para tener más calma. Lo malo es que a veces esto se prolonga hasta la noche y ya no le da tiempo de hacer nada. A veces ha habido jaloneos e insultos entre sus propios amigos cuando están medio bebidos. Otras veces le dicen: “Rífate con ese, si no eres vieja”.

Giselle y Donovan son novios, y ella también está desconcertada.

Donovan le pidió tener relaciones sexuales y, aunque ella también tiene ganas, siente temor e inseguridad. Por un lado teme embarazarse y, por otro, tampoco está muy segura de desear tener sexo con él, aunque lo quiere.

Además cree que si le dice que “no” Donovan se enojará y la dejará. Ella dice que es el novio a quien más ha querido. Algunas amigas le aconsejan que se olvide de él, ya que es bonita, simpática, estudiosa, baila bien y puede escoger un mejor chavo. No le gusta mucho beber y aunque antes había probado el cigarro, ahora fuma más, sobre todo cuando está con Donovan. La última vez que quedaron de verse, Donovan le llamó para decirle que no iba a poder llegar, que no hiciera

preguntas, y que se fuera a su casa a esperar hasta que él le llamara. Aunque ella no le reclama muchas cosas, ha habido ocasiones en que se dicen groserías. Un día ella le dio una cachetada y Donovan le agarró la cara y la empujó. Luego se pidieron disculpas y prometieron no faltarse el respeto, pero aún se siguen gritando.

Anexo 7

- Inicio.
- Mantenimiento.
- Finalización.

El inicio de una conversación

Se les preguntará a las adolescentes cuáles creen ellas que son buenas formas para empezar una conversación.

Se explicará que el inicio de una conversación fundamentalmente se puede producir de dos maneras: empezar a hablar con alguien o introducirse en una conversación ya iniciada.

Para empezar a hablar con alguien se puede:

- Saludar y presentarse a alguien.
- Ofrecerse para ayudar a alguien.
- Preguntar algo a alguien.

Mantenimiento de la conversación

Se preguntará qué se puede hacer para mantener una conversación ya iniciada.

Se les recordará las sesiones de comunicación entre la comunicación verbal y la no verbal y se les resaltarán la importancia de los siguientes aspectos a la hora de mantener una conversación:

Aspectos verbales

- *Realizar preguntas* al interlocutor (pero no tantas que resulte un interrogatorio).
- *Aportar información personal* (si no se conoce demasiado al interlocutor no se debe dar información demasiado íntima).
- Reforzar las intervenciones de los otros con frases como “Eso me parece muy interesante”, “estoy de acuerdo con lo que dices”, etc.

- *No hacer intervenciones demasiadas cortas ni excesivamente largas.* En el primer caso, se estaría obligando a la otra persona a llevar todo el peso de la comunicación; en el segundo, no se le dejaría intervenir lo suficiente.

Aspectos no verbales

- *Mirar a la cara* de la persona con la que estamos conversando tanto cuando se habla como cuando se escucha.
- Mantener una *expresión facial apropiada*, que debe ser congruente con el tono de la conversación.

- Cuidar la *posición corporal* (orientar el cuerpo hacia el interlocutor, adoptar una postura correcta, mantener la distancia adecuada - según el grado de conocimiento y confianza que se tenga con la otra persona -, etc.).

Finalizar la conversación

Tan importante como iniciar y mantener una conversación es concluirla de un modo adecuado.

Si una conversación se finaliza bruscamente o se hace de una forma incorrecta, puede suceder que esa persona no quiera volver a hablar con nosotros.

Se preguntará qué creen que se debe tener en cuenta a la hora de finalizar una conversación.

Para terminar una conversación hay que tener en cuenta cuándo y cómo se debe hacerlo.

Algunos aspectos a considerar son los siguientes:

- Hay que hacerles ver a los otros que nos queremos ir (mirar hacia la puerta, cambiar la postura corporal, excusarse por tenerse que ir, etc.) y darles la oportunidad de que acaben de decir lo que estaban contando.
- Es importante que los demás sepan que se ha disfrutado manteniendo esa conversación y que se desea volver a hablar con esa persona (“ha sido una conversación amena”, “espero que volvamos a hablar otro día”).

Anexo 8

De las habilidades sociales encontramos:

- ② Saber agradecer: Se explicará a las adolescentes que no es simplemente decir “gracias”, sino que es una actitud más profunda. Es ponerse en el lugar del que te ha hecho el favor. No es simplemente cortesía, sino aprecio y empatía.
- ② Disculparse: Se comentará a las adolescentes que hay quienes piensan que esta habilidad está pasada de moda, que muchos jóvenes suelen pensar que disculparse es rebajarse. Se les aclarará que disculparse, es arreglar algo que se había roto. Es volver a tener la misma relación, o una relación mejor, con una persona a la que habíamos ofendido.
- ② Perdón: Ocurre dentro de nosotros. Se convierte en un sentimiento de bienestar, de liberación y de aceptación.

Anexo 9

Posibles técnicas a utilizar.

“Relajación”

Esta es una técnica de relajación que puede aplicarse de forma grupal o individual.

Se dirá lo siguiente:

- ☛ Siéntense o recuéstense en silencio en una postura cómoda.
- ☛ Cierren los ojos.
- ☛ Relajen todos los músculos, empezando por los pies y terminando hacia el rostro. Manténgalos relajados repitiendo el procedimiento si es necesario. No te preocupes por conseguir un nivel profundo de relajación; mantente completamente pasiva y deja que la relajación llegue a su ritmo natural.
- ☛ Respira por la nariz. Toma conciencia de tu respiración. Al exhalar, di la palabra “uno”, en silencio y lentamente, para ti mismo. Respira con naturalidad.
- ☛ Continúa así por unos minutos más.
- ☛ Cuando se presenten pensamientos que te distraigan, procura apartarlos, no te preocupes por ellos, y repite la palabra “uno”.
- ☛ Al terminar, no te levantes inmediatamente; sigue sentada o recostada en silencio durante unos minutos, primero con los ojos cerrados y luego abiertos.

Otra alternativa para reducir el estrés es la imaginación.

“Imaginación”

Esta técnica se realiza de forma individual o grupal.

Su objetivo es minimizar lo más posible, pensamientos, emociones y dolor físico.

En esta técnica se dirá a los adolescentes cualesquiera de los siguientes párrafos:

1. “Cierra los ojos... Pon atención en la tensión que hay en tu cuerpo... (pausa)

Ahora elije un objeto o símbolo que represente la tensión o el dolor que sientes en este momento... Selecciona otro objeto o símbolo que represente lo que para ti es la relajación... (Pausa). Deja que los dos objetos o símbolos interactúen de tal

manera que la tensión quede eliminada, que ya no exista... Cuando esto suceda respira profundamente y al exhalar abre tus ojos.”

2. “Cierra los ojos... imagina un color y una forma para el dolor, el malestar, la preocupación o la tensión que estás teniendo... Ahora cambia el color y la forma... (Pausa) finalmente, aparta el color de la forma hasta que desaparezcan por completo... Cuando esto suceda, respira profundamente y al exhalar abre tus ojos.”

“Relajación progresiva”

Con esta técnica se logrará la relajación progresiva o muscular; puede practicarse donde se desee. Se llama progresiva porque comienza por los músculos en una parte del cuerpo y continúa hacia las otras. Se enseñará a las adolescentes a contraer y relajar los músculos alternadamente, de manera que la tensión pueda ser reconocida y autotratada inmediatamente.

¿En qué consiste? Se pedirá a las adolescentes que se coloquen de manera que se sientan cómodas.

Se indicará lo siguiente:

Toma aire, tensa las plantas de los pies, cuenta del uno al seis, suelta el aire y relaja las plantas de los pies, respira profundamente una vez.

Toma aire, tensa las piernas hasta las rodillas, cuenta del uno al seis, suelta el aire y relaja las piernas, respira profundamente una vez.

Toma aire, tensa los muslos, cuenta del uno al seis, suelta el aire y relaja los muslos, respira profundamente una vez.

Toma aire, tensa el vientre, cuenta del uno al seis, suelta el aire y relaja el vientre, respira profundamente una vez.

Toma aire, tensa los glúteos, cuenta del uno al seis, suelta el aire y relaja los glúteos, respira profundamente una vez.

Toma aire, tensa el pecho, cuenta del uno al seis, suelta el aire y relaja el pecho, respira profundamente una vez.

Toma aire, deja caer la cabeza y tensa el cuello, cuenta del uno al seis, suelta el aire y relaja el cuello, respira profundamente una vez.

Toma aire, aprieta los puños fuertemente hasta sentir la presión de los brazos.

Toma aire, tensa todos los músculos de tu cuerpo, cuenta del uno al seis, suelta el aire y relaja los músculos, respira profundamente una vez.

“Para relajarse desde la respiración”

El objetivo es realizar ejercicios de respiración para que las adolescentes experimenten un estado de relajación y aprendan el beneficio de las respiraciones profundas en el control de su estrés y otras emociones.

¿En qué consiste? Se indicará a las adolescentes que se pongan de pie y la facilitadora dará las siguientes instrucciones.

_ Coloca las manos sobre el abdomen, justamente debajo del ombligo.

_ Respira lentamente por la nariz hacia dentro del abdomen, como si estuvieras llenándolo con aire, empujando las manos hacia afuera tan lejos como puedas.

_ Mientras inhalas, mueve lo menos posible el pecho.

_ Exhala lentamente por la boca, manteniendo quijada relajada y los labios ligeramente separados.

_ Concéntrate en tus sonidos y sensaciones de respiración conforme inhalas y exhalas de forma lenta y profunda.

_ Cada vez que suba y baje tu abdomen, percibirás un estado progresivo de relajamiento, donde te concentras en ti misma.

El ejercicio se puede repetir las veces que sean necesarias.

Al final se comentará a las adolescentes que la respiración profunda en momentos de estrés, enojo, ansiedad y angustia resulta una estrategia fácil y rápida que le permitirá disminuir esas sensaciones desagradables y le ayudará a mantener la calma y a tomar mejores decisiones.

Anexo 10

La luz y el jardín.

Visualiza o imagina, ahora, una hermosa luz que baja hacia la parte superior de la cabeza...Ahora comienza a penetrar en tu cuerpo y a esparcirse por él de arriba hacia abajo. Es una hermosa luz, poderosa y curativa. Escoge, el color o colores de esa luz. Esa luz esta conectada a la luz de arriba y a tu alrededor con una luz divina...Es una luz poderosa y curativa, porque cura cada célula, cada fibra, cada tejido, cada órgano de tú cuerpo...; devolviéndole a todas las células su estado normal, saludable; desalojando la enfermedad...; el malestar y la incomodidad...; devolviendo la salud perfecta. Es una luz profundiza porque te lleva a un estado de paz y relajación. Permite ir aún más profundo... La luz continúa esparciéndose y llena todas las células y los tejidos de tu cara y de la parte posterior de la cabeza. Fluye suavemente por tú cuello aliviado y relajado los músculos de tu cuello, la médula espinal...en tu garganta suaviza las asperezas y luego sigue descendiendo. Fluye en tus hombros y baja por tus brazos... aliviando todos los músculos y los nervios, cada fibra y cada célula de tu cuerpo. Alcanza tus manos y luego sigue bajando y tú bajas con ella, cada vez más hondo...

Fluye, ahora, dentro de tu corazón, liberando la hermosa energía que está almacenada ahí y curando tu corazón; va llenando tus pulmones, que brillan, cálidamente con la luz. Y tú vas cada vez más hondo. Ahora te estás sintiendo tan apacible, tan relajada...Cada vez más profundamente con cada respiración...Y la luz fluye por dentro de tu espalda...sanando y relajando los grandes músculos y nervios. Llega a tú estómago y fluye por él y por tu abdomen y penetra por todos los órganos abdominales, produciéndote alivio y relajando todos los músculos y los nervios del abdomen. Pasa ahora, por tus caderas y esta luz hermosa, calmante y benéfica, baja por ambas piernas. Alcanza tus pies y tú te sientes tan liviana y apacible; estás tan tranquila y serena. Déjate internar aún más en lo profundo...

Tú puedes enfocar tu atención en mi voz y dejar que los demás sonidos, pensamientos o distracciones tan sólo ayuden a profundizar aún más a medida que se desvanecen...

Ahora ve cómo la luz llena también el exterior de tu cuerpo, como si tuvieras a tu alrededor un anillo de luz o como si estuvieras metida en una burbuja de luz. Y esta burbuja te protege porque nada puede penetrar esta luz aparte de la bondad. Esta luz alivia tu piel y los músculos externos o profundiza, aún más, su nivel...

En unos pocos momentos, voy a contar atrás desde diez y hasta uno. Con cada número déjate fluir hacia lo profundo hasta llegar tan hondo que cuando yo termine de contar hasta uno tu mente ya no estará limitada por las barreras usuales del tiempo y del espacio. Habrás llegado tan hondo que podrás experimentar todos los niveles de tu ser multidimensional. Habrás llegado tan profundo que podrás recordar todo. Todas las experiencias que hayas tenido. Puedes recordarlo todo.

Diez...; nueve...; ocho...; yendo cada vez más hondo...; con cada número que retrocede...; siete...; seis...; cinco...; hondo, más y más hondo...; cuatro...; tres...; muy , muy profundo, tan apacible, tan calmado...; ya casi llegando..., uno. ¡Bien!

En este estado hermoso, relajada y serena, imagina, visualízate a ti misma bajando por una hermosa escalera. Bajando, bajando...; cada vez más profundo..., bajando... Cada paso que tú bajas, aumenta tu nivel de profundidad aún más... Cuando has alcanzado el fin de las escaleras, frente a ti hay un hermoso jardín. Un jardín lleno de flores , árboles, césped, bancos y lugares para descansar. Está lleno de fuentes. Es un lugar hermoso...es seguro, apacible. Entra en este jardín. Visualízate, ahora, tú en el jardín. Aquí tu cuerpo puede descansar completamente y seguir sanando. Tu cuerpo permanece repleto de la luz maravillosa a medida que vas más y más...tu cuerpo se va a refrescar, se renovará, rejuvenecerá, se recuperará...De manera que, luego que tú despiertes, te sentirás maravillosamente bien,

repleta de la hermosa energía refrescando, renovando y con pleno control sobre tu cuerpo y mente...

Tú cuerpo descansa y se relaja en el jardín y se carga de energía...éste es un momento para curarte, para relajarte, para ir al encuentro de esa profunda paz que yace en lo más profundo de nosotros... es el momento de abandonar todas las tensiones y las ansiedades...; para reparar..., para dejar a un lado el mundo y sus problemas...para ir a lo más profundo de uno mismo..., para abandonar el miedo...y la tensión..., para dejar a un lado todos los sentimientos y las emociones negativas..., para dejar el miedo. Aquí no hay nada que temer. Abandona la tensión, la preocupación, la ansiedad. Deja ir la ira y la frustración...Deja a un lado la tristeza, la pesadumbre, el dolor y la desesperación.

En lugar de todo eso, llénate de paz y de amor y de alegría y ventura. Ese es el verdadero estado interior. Mientras tú cuerpo descansa, se repara, se recupera y se refresca, permite que también se refresquen las partes más recónditas..., más profundas de tú espíritu...deja que curen...encuentra la profunda paz que existe allí dentro...

Tú eres un ser hermoso y maravilloso. Inmortal..., eterno...que existe más allá de cualquier límite. Existes más allá de tu cuerpo y de tú mente...eres un ser de paz, de amor y ventura eternos. A medida que tú vas sintiendo esto, continúa abandonando el miedo...abandona la ansiedad, la tristeza y todas las demás emociones y sentimiento negativos. Permite sentir la paz y viajar cada vez más adentro...tú puedes estar, ahora, sumergida en colores. Esto será curativo a la vez relajante. Tú puedes sentir eso. Tú puedes sentir a otros y a ti misma. Tú puedes sentir a otras personas a tú alrededor...tú nunca estas sola. Tú siempre estás protegida...manteniéndote a un nivel muy, muy profundo...la relajación curativa te envuelve, te rodea..., puesto que tú permaneces en el jardín...tú no tienes que ir a ninguna otra parte ahora. No tienes nada que hacer...no tienes nadie que te moleste...lo único que tienes que hacer es relajarte, internarte profundamente, sentir paz, el amor, la alegría de este estado interior..., recuperarte y repararte, llenarte de luz y de amor...

Vete ahora, a ti misma, tal como ha sido a lo largo de todas tus edades, empezando la infancia, cuando tú eras niña tan alegre, despierta, vibrante y maravillosa...y pasando, luego, a través de los años de crecimiento...hasta tú edad actual...rodéate de esta luz hermosa...tú tienes todas las edades..., todo esto eres tú. El tiempo no existe ahora...tú estás protegida, inmersa en luz. Transmite tú misma esta luz, este amor. Y todas estas imágenes a tú corazón... de manera que tú quedes completa. No hay nada que temer.

Tú estas a salvo.

Y, ahora, visualiza o imagina a tus seres queridos. Tú puedes transmitirles luz y amar también. Rodéalos de luz. Déjalos saber cuánto los amas...

Y esa luz los protege y los cura...y siempre los mantiene conectados contigo...a cualquier persona que necesite de tú luz...,tú se la puedes transmitir...directamente...ahora...y traerlo también a tú corazón...y ahora tú estas repleta de luz e inmersa en ella...completamente relajada, serena, calmada y apacible..., imagina que un ser sabio y amoroso viene a reunirse contigo en el jardín...tú puedes comunicarte con este ser ...lo hace a través de palabras, de símbolos, de imágenes, de pensamientos o de sentimientos. Eso no tiene importancia. Tú puedes formular una pregunta...y escuchar la respuesta...tú puedes preguntar lo que necesitas...no importa si este ser es un guía, un amigo, un reflejo de tú ser interior o algo distinto...escucha la sabiduría que te puede comunicar..., siente la paz y el amor...

Tú abandonas todas las conductas dañinas porque ya no las necesita más...escuchas las respuestas...en cualquier momento que tú necesites esta comunicación...tú puedes trasladarte aquí...tú no correrás ningún riesgo cerrando tus ojos y tomando, sencillamente, unas cuantas respiraciones profundas. Llénate de luz y tráete de nuevo el jardín.

Si tú te encuentras en circunstancias en las cuales no puedas cerrar lo ojos..., entonces, simplemente, toma unas cuantas respiraciones profundas. Tú sentirás de inmediato, la paz, la relajación, la serenidad. Y aun qué te encuentres despierta, alerta, en pleno control de tus facultades conscientes, de

tú cuerpo o de tú mente, de todas maneras, te llenarás de paz y comprensión; te encontrarás más calmada y joven que antes...

Ya es tiempo de despertar. Y yo te despertaré contando de uno a diez...con cada número que avance la cuenta tú te encontrarás más despierta y alerta, en completo control de tú cuerpo y de tú mente. Te sentirás maravillosamente bien, refrescada y relajada, y plena de energía.

Uno..., dos...,tres..., ve despertándote gradualmente, sintiéndote magníficamente ...cuatro....cinco y seis..., más y más despierta...siete...;ocho...,ya casi despierta...,nueve...,diez.

Anexo 11

Observando como eres.

Que Instrucciones: Escribe en cada una de las casillas los adjetivos o frases cortas consideras que mejor te describen.

Cómo soy...

En General

1. _____

2. _____

3. _____

Con los Amigos

1. _____

2. _____

3. _____

En Casa

1. _____

2. _____

3. _____

En la Escuela

1. _____

2. _____

3. _____

Anexo 12

La autoestima generalmente se define como la evaluación global del valor que cada individuo tiene de sí mismo; es decir, el grado de satisfacción personal. Este valor que nos damos a nosotros mismos está de acuerdo con la manera en que nos percibimos, la forma en que pensamos sobre nuestra persona y en nuestra conducta general como seres humanos. Implica tener confianza en nuestra capacidad de compartir afecto sin distinciones, estar dispuestos a ser amados por nuestras virtudes, disposición y comprensión de las diferencias de los demás, sin dejar de lado nuestra singularidad. Una buena autoestima significa:

- 🌀 Tener buena opinión de uno mismo.
- 🌀 Tener confianza en nuestro valor como personas.
- 🌀 Tener una actitud positiva.
- 🌀 Estar satisfecho de uno mismo la mayor parte del tiempo.
- 🌀 Plantearse objetivos realistas.

Anexo 13

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Son reacciones complejas en las que se interrelacionan la mente y el cuerpo. Hay tres tipos de respuestas emocionales:

- 1) Un estado emocional subjetivo que se interpreta, por ejemplo con un “me siento bien o me siento mal”.
- 2) Una conducta impulsiva que pueda expresarse o no de forma abierta, por ejemplo acercarse a alguien, llorar o evitar un contacto.
- 3) Cambios en nuestro cuerpo o respuestas fisiológicas, por ejemplo sudar, aceleración o disminución del ritmo cardiaco, temblor, etcétera.

Las emociones son capaces de generar sensaciones de efecto inmediato que pueden ser placenteras o desagradables; pueden durar sólo un instante, tener un efecto a corto o mediano plazo, orillarnos a tomar decisiones, hacernos actuar de forma positiva o negativa, o marcar nuestro futuro como consecuencia de lo que percibimos en ese momento.

¿Cuáles son esas emociones y en qué consiste cada una de ellas?

- ☉ *Alegría:* Se produce cuando nos ocurren cosas agradables, alcanzamos alguna meta que nos habíamos propuesto o experimentamos sensaciones placenteras y de éxito.
- ☉ *Sorpresa:* Al presentarse situaciones inesperadas, surge la sorpresa. Es una emoción que se caracteriza fundamentalmente porque es breve, sólo en un momento específico; por ejemplo en acontecimientos repentinos como un encuentro con alguien que hacía tiempo no veíamos, un trueno, un regalo, etcétera. La sorpresa es también lo que conocemos como “sobresalto”.
- ☉ *Miedo:* Aparece cuando se percibe una situación o un estímulo de forma amenazante; es una emoción que se activa cuando sentimos daño o peligro.

- ☪ *Interés*: Es otra emoción con la cual funcionamos día a día. Siempre tenemos interés por algo, cuando nos sentimos interesados estamos más activos.
- ☪ *Ira*: Se presenta cuando se detiene o bloquea una conducta dirigida a una meta: ser engañados, lastimados, traicionados, así como al percibir una amenaza. Se conoce como enojo o cólera. Es una emoción que puede ser muy peligrosa si no sabemos regularla o manejarla.
- ☪ *Angustia*: Esta emoción se presenta ante la separación, el fracaso o el dolor.
- ☪ *Culpa*: Su lado positivo es que nos lleva a corregir nuestros actos. Nos sentimos tan mal por algo que hicimos que decidimos nunca volver a repetirlo.
- ☪ *Vergüenza*: Sólo se experimenta a través del juicio de los demás. Es una emoción incómoda porque va ligada al aislamiento social.
- ☪ *Tristeza*: Se presenta ante situaciones de fracaso, y separación o pérdida.
- ☪ *Celos*: Suelen presentarse cuando sentimos amenazada nuestra relación con otra persona, lo cual puede ser de amistad, de amor de pareja, familiar, laboral o de cualquier otro tipo; percibimos que puede quebrantarse o incluso acabar.

Anexo 14

¿Qué es lo que piensa? ¿Qué hizo? y ¿Qué siente?

“Cuando me enojo es común que...”

☉ Piense en

☉ Haga

☉ Sienta

“Cuando estoy triste es común que...”

☉ Piense en

☉ Haga

☉ Sienta

“Cuando tengo miedo es común que...”

☉ Piense en

☉ Haga

☉ Sienta

Anexo 15
Emociones.

Emoción	Sensaciones Corporales	Pensamientos asociados.
Tristeza		
Enojo		
Miedo		
Vergüenza		