

La prevención en la escuela y su enfoque comunitario

Javier Saracíbar Díaz

1. LA PREVENCIÓN DE LAS DROGAS EN LA ESCUELA Y EN EL INSTITUTO

Cuando se escribe sobre prevención, y más concretamente sobre prevención escolar, existe en nuestro país una gran tendencia a teorizar en exceso. Habitualmente se justifica la necesidad de la prevención en la escuela por razones de sobra conocidas (tenemos acceso a toda la población, en una edad en que se están formando los hábitos de salud; podemos trabajar de manera continuada; aún no se ha producido el consumo, etc.); se presenta un modelo de recogida de datos para medir el consumo entre adolescentes y pre-adolescentes; se dan algunas indicaciones, normalmente poco concretas, de cómo se podría abordar el tema; y concluye la propuesta.

No es de extrañar que, a tenor de lo expuesto, el entusiasmo por aplicar actividades de prevención en el contexto de la escuela o del instituto, no sea extraordinario. El maestro, o el profesor, normalmente se sienten inseguros frente al tema, y el exceso de teoría no resulta precisamente de gran ayuda. Para colmo de males, se carga excesivamente el peso en aspectos de contenido (clasificación y efectos de las drogas básicamente), olvidando el trabajo de actitudes y habilidades sociales, que son aspectos importantes a la hora de tomar decisiones ante una situación de riesgo. Un factor adicional a tener en cuenta, son las oscilaciones de la «moda» en el trabajo de la educación para la salud. Ayer la prevención de drogodependencias era un valor en alza, hoy, como sucede con el estado del bienestar, ha perdido gran parte de su vigencia sin haber logrado siquiera una implantación aceptable. Es por todo ello que el esfuerzo de imaginación, motivación y creatividad ha de ser importante.

Deberíamos entender la prevención de drogodependencias como un proceso educativo más, en que la acumulación de conocimientos y habilidades es progresiva y se adapta a las necesidades e intereses de los alumnos; por oposición a la intervención puntual, fruto de una situación de ansiedad momentánea. Como puede deducirse fácilmente de los ejemplos de actividades que más adelante describiremos (fundamentadas en gran parte en el trabajo habilidades sociales y de análisis de situaciones), la intervención adquiere su máximo sentido cuando la actitud preventiva forma parte de la relación maestro/profesor-alumno, y se potencia la aplicación de lo aprendido no sólo a ese nivel, sino también a la relación de los alumnos entre sí.

Creemos que más que continuar con reflexiones teóricas, lo interesante es hablar de prevención en base a materiales y actividades concretos y experimentados, que es lo que nos proponemos hacer a partir de ahora.

Las actividades que describiremos han venido aplicándose- desde hace 5 años en los centros de enseñanza primaria y secundaria del Municipio de Sant Cugat del Vallés (Barcelona), y forman parte del Programa de Prevención Municipal de Drogodependencias. También han sido recogidas en el cuaderno sobre prevención de drogodependencias, que el Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya publicará próximamente.

La prevención de drogodependencias en la escuela/instituto ha acostumbrado a ceñirse a unas franjas de edad muy concretas, habitualmente entre los 13 y los 15 años; perdiendo la oportunidad de intervenir desde los primeros cursos, de una manera progresiva, cuando más factible es el cambio de actitud, y cuando el peso del grupo de iguales aún es poco importante a la hora de modelar valores y conductas. Evidentemente no tiene demasiado sentido hablar de la relación alcohol-conducción, o de los componentes del humo del tabaco a niños de 7 u 8 años, pero sí que lo tiene trabajar los aspectos que son importantes para un futuro consumo de drogas, y que podríamos enmarcar dentro de lo que habitualmente se ha venido denominando como prevención inespecífica.

Dentro de este campo, de prevención inespecífica, uno de los materiales de mayor calidad y mejor aceptación es el de «EL AGUJERO DE LA VALLA» o «MIS AMIGOS, MI JARDÍN» (lo único que varía es el título dependiendo de si el original es en inglés o en francés)

2.- PREVENCIÓN DE DROGAS EN LOS PRIMEROS CURSOS DE ENSEÑANZA PRIMARIA

«MIS AMIGOS, MI JARDÍN» es un material de prevención de drogodependencias, dirigido a los alumnos de los ciclos inicial y medio de EGB. Fue editado por el Ministerio de Salud y Bienestar del Canadá en 1976 (la Dirección General d'Acció Cívica, de la Generalitat de Catalunya ha editado una adaptación este mismo año) y originariamente constaba de: un libro de cuentos (con 19 historias) y un libro del maestro, que es la guía didáctica, que indica cómo trabajar los cuentos.

El interés de este material radica en la posibilidad de trabajar la prevención, desde una vertiente inespecífica, ya desde los primeros años de la escolaridad, facilitando un trabajo continuado y adaptado a los intereses i necesidades de los alumnos.

Los temas que aborda están relacionados con actitudes que son importante a la hora de determinar un futuro consumo de drogas. Se trata de aspectos que harán posible un desarrollo armónico de la personalidad, La tolerancia a la frustración, la seguridad en uno mismo, la resistencia a la presión de grupo, la aceptación de la propia imagen y las propias limitaciones, el análisis de situaciones, etc., determinarán muchos de los futuros desajustes, y no sólo referidos a un posible abuso de drogas.

Al utilizar como vehículo de transmisión unos personajes imaginarios, y a la vez cercanos a los alumnos (se trata de un grupo de verduras y hortalizas), se facilita que éstos se identifiquen

rápidamente con los protagonistas de las historias, y puedan elaborar, a través de ellos, sus conflictos. Así no es raro ver como los niños utilizan las situaciones de los cuentos para explicar y solucionar problemas, tanto individuales, como colectivos.

Normalmente las 19 historias se distribuyen a lo largo del Ciclo Inicial y Medio, de manera que se ajustan las diferentes situaciones que aparecen en el libro a las características evolutivas de los alumnos, trabajando aquellos conflictos que les son más cercanos en cada momento. Las posibilidades de trabajo son enormes: lenguaje, plástica, expresión corporal, ética, alimentación, etc.

La experiencia de 5 años de trabajo en diferentes centros ha evidenciado tanto la idoneidad de «Mis amigos, mi jardín», como su aceptación por parte de maestros y alumnos.

Un valor añadido al material es su intemporalidad: los personajes están vivos y las situaciones que presentan son tan reales, ahora como cuando se crearon en 1976.

El material complementario, elaborado para la edición realizada por la Dirección General d'Acció Cívica, a partir de los cuentos originales consta de: 169 diapositivas, un juego de carteles de los personajes y un juego de marionetas; y enriquece considerablemente las posibilidades de trabajo. (actualmente se está estudiando la posibilidad de crear diferentes talleres para realizar los personajes en cartón o en látex, en algunos centros de rehabilitación para toxicómanos).

A modo de ilustración, incluimos la distribución de las historias y el objetivo principal de cada una de ellas.

PRIMERO DE E.G.B

«LA PATATA Y LA CEBOLLA SE HACEN AMIGAS»

Objetivo: Ser consciente de los sentimientos de los demás.

«LA DESGRACIA DE LA CALABAZA»

Objetivo: Aprender a aceptar las propias limitaciones.

«EL GUISANTE SE VA DE CASA»

Objetivo: Identificar los celos como un sentimiento negativo e injusto.

«LA COL DE BRUSELAS SE PIERDE»

Objetivo: Ser consciente de que existen miedos racionales e irracionales.

SEGUNDO DE E.G.B.

«LA ZANAHORIA HACE TRAMPAS»

Objetivo: Mostrar como las ventajas inmediatas que pueden comportar las trampas y la mentira, pueden resultar inconvenientes a largo plazo.

«EL CASTIGO DE LA PATATA»

Objetivo: Determinar la necesidad de analizar una situación antes de actuar.

«LA CEBOLLA SE DEJA CONVENCER»

Objetivo: Identificar algunos aspectos negativos de la presión de grupo

«LA CEBOLLA ESTÁ ENFERMA»

Objetivo: Comprender que los medicamentos deben tomarse sólo bajo prescripción facultativa.

«LA DERROTA DEL PEPINO»

Objetivo: Analizar diferentes maneras de enfrentar una situación problemática.

TERCERO DE E.G.B.

«LA PATATA SE LLENA DE BARRO»

Objetivo: Aprender a no quedarse en las apariencias a la hora de juzgar a los demás.

«LA LLEGADA DE LA BERENJENA»

Objetivo: Aprender a no quedarse en las apariencias a la hora de juzgar a los demás.

«EL BAÑO DE LA BERENJENA»

Objetivo: Aprender a no quedarse en las apariencias a la hora de juzgar a los demás.

«EL TOMATE VERDE ES DEMASIADO JOVEN »

Objetivo: Aceptar el propio ritmo de crecimiento.

«LA VISITA DE LA COL CHINA»

Objetivo: Descubrir las diferencias entre culturas.

CUARTO DE E.G.B.

«EL AGUJERO DE LA VALLA»

Objetivo: Desconfiar de las soluciones «mágicas» a los problemas.

«LA LLEGADA DEL CHAMPIÑÓN»

Objetivo: Desconfiar de las soluciones «mágicas» a los problemas.

«LA COL DE BRUSELAS Y LA POCIÓN MÁGICA»

Objetivo: Aceptar las propias limitaciones.

«LA ELECCIÓN»

Objetivos: Valorar a las personas en función de aspectos objetivos.

«LA DECISIÓN DE LA ZANAHORIA»

Objetivos: Reflexionar sobre los altibajos que se presentan en la vida.

3.- TALLER DE HABILIDADES SOCIALES

El trabajo de habilidades sociales, que proponemos, se enmarca en un contexto de intervención más habitual, ya que está destinado a alumnos de enseñanza secundaria, aunque con ligeras variantes puede aplicarse a los últimos cursos del Ciclo Superior.

El manejo de situaciones de riesgo y el desarrollo de habilidades conductuales son aspectos considerados fundamentales en la prevención de las drogodependencias . La palabra clave es asertividad, que significa capacidad de hacer frente a las situaciones, de exigir los propios derechos y de hacer valer la propia opinión ante los demás de una manera abierta y sincera. El caso es que en la mayoría de ocasiones los jóvenes no tienen una postura especialmente favorable al consumo de drogas, lo que les resulta difícil es saber como salir airosos de una situación de presión de grupo (¿me rechazarán mis amigos?, ¿pensarán que soy un cobarde?, si todos lo hacen no querrán salir más conmigo...).

Una de las maneras de transmitir este conjunto de habilidades es elaborar un taller en el que se puedan aprender y escenificar diferentes estrategias para hacer frente a un amplio abanico de

situaciones. El taller va dirigido a adolescentes y preadolescentes, aunque es extensible a todas las edades, (De hecho éste es un tema que se debería trabajar, adaptado a las características y posibilidades de los alumnos, a lo largo de toda la escolaridad).

La duración mínima de la actividad es de dos sesiones, y en función de lo que se pretenda profundizar puede ampliarse el trabajo 1 ó 2 sesiones más. La metodología es la siguiente es similar a la utilizada en el abordaje clínico: lectura de la documentación en clase, y en voz alta (explicación de los aspectos teóricos); representación de las situaciones propuestas a cargo de los alumnos (exposición a modelos); formación de los grupos; relectura de la documentación facilitada; elaboración de un par de diálogos por grupo, utilizando al menos tres técnicas diferentes, y dramatización de las situaciones a cargo de los integrantes del grupo de las situaciones que ha elaborado (ensayo conductual con refuerzo y retroalimentación durante i después de la práctica conductual).

Normalmente, cuando realizamos un taller de este tipo, proponemos situaciones variadas (referidas y no referidas a drogas) y similares a situaciones con las que -previsiblemente deberán enfrentarse. Lo hacemos así para que los alumnos no relacionen las habilidades sociales exclusivamente con el uso de drogas y, por tanto, aquellos que no tengan o creen que no tendrán problemas de este tipo se desentiendan rápidamente del tema.

El taller de habilidades sociales que proponemos se basa en gran parte en los trabajos de Manuel J. Smith , alguno de los cuales es una auténtica guía para padres que ilustra cómo pueden enseñar a ser asertivos a sus hijos.

Creemos que la originalidad de este autor estriba en que ofrece unas técnicas concretas, que pueden ser aprendidas con facilidad y que son aplicables a todo tipo de situaciones. De esta manera vamos más allá del trabajo basado en ensayos conductuales, de manera que se hace más fácil la generalización de la respuesta asertiva.

Normalmente los programas sobre habilidades sociales que encontramos en la «literatura» adolecen de un exceso de categorización: situaciones de reconocimiento de los propios sentimientos, de presión de grupo, de manejo de la ansiedad, de planificación, de presentación, etc., lo que ya supone un esfuerzo extraordinario a la hora de conceptualizar las situaciones. Sin olvidar que cada una de las categorías implica una modalidad de intervención diferente, que además no es generalizable a todas las situaciones del mismo tipo.

El eje central del trabajo de habilidades sociales que proponemos es el concepto de asertividad. Podemos agrupar las respuestas asertivas en dos categorías:

- Las de oposición asertiva, que implican un rechazo hacia la conducta o las observaciones que realizan nuestros interlocutores.

- Las de aceptación asertiva, que suponen la expresión de un reconocimiento hacia la opinión o conducta de los demás, cuando sea plenamente justificado.

M.J.SMITH define a la persona no asertiva como aquella que:

1. Abandona sus objetivos a poco que los otros se opongan a ellos;
2. Es excesivamente sensible a las críticas, ya sean de carácter positivo o negativo; y
3. Se siente demasiado culpable y angustiada cada vez que comete un error.

Divide las situaciones en tres categorías, de manera que ayuda a matizar las diferentes formas de intervención: relaciones de autoridad, relaciones comerciales y relaciones entre iguales.

Las principales técnicas propuestas por este autor, descritas de una manera breve, son las siguientes:

1. DISCO RAYADO

Como su nombre indica, esta técnica se reduce a hablar como si fueras un disco rayado, repitiendo una y otra vez lo que quieres decir, hasta que el otro se convenza de que la manipulación no le sirve para nada contigo. El Disco Rayado es una forma básica de comunicarse asertivamente, ya que la insistencia, que es la base de esta técnica, es fundamental para hacer prevalecer la propia opinión.

El Disco Rayado puede parecer una forma muy mecánica de comunicarse, porque está pensada prescindiendo de lo que no es esencial. En algunas situaciones este método de comunicación será el único eficaz. Para que no parezca tan mecánico puede utilizarse frases como: «Entiendo lo que me dices, pero ... »

2. COMPROMISO VIABLE Y AUTOREVELACIÓN

El Compromiso Viable es una técnica destinada a tratar de conseguir que las dos personas obtengan parte de lo que desean. En realidad no se trata de ganar siempre, es preferible llegar a un compromiso cuando sea posible. La única limitación es el respeto a lo que uno cree que es correcto. Cuando uno cree que la propia opinión, conducta o actitud es correcta, ceder y llegar a un compromiso no es un signo de asertividad, sino todo lo contrario.

La Autorevelación proporciona información de lo que uno siente y piensa, y facilita el diálogo con la otra persona.

3. ASERCIÓN NEGATIVA

Tiene como objetivo enfrentarse a los propios errores y a las críticas derivadas de ellos. Se utiliza en situaciones en que está claro que nos hemos equivocado, ya que reconocer los propios errores es una parte importante de la conducta asertiva.

Se trata de dejar de lado el hábito de decir «lo siento» o «perdona», que a base de repetidos no significan nada y utilizar frases del tipo: «ha sido una tontería por mi parte», «no habría de haber dicho/hecho », «tienes toda la razón ... »

4. BANCO DE NIEBLA

El Banco de niebla se utiliza cuando alguien te critica por algo con lo que tu no estás demasiado de acuerdo, pero no puedes demostrar que lo que tu crees o piensas es lo correcto.

Normalmente se utiliza cuando el que hace la crítica intenta manipularte. El Banco de Niebla funciona bien porque hace tres cosas importantes: reduce el sentimiento de culpa o ansiedad que se produce cuando te critican; reduce la cantidad de críticas, ya que el que las realiza se da cuenta de que no son efectivas; y reduce el conflicto, porque no se produce un enfrentamiento, ya que no pretendes demostrar que el otro está equivocado.

La técnica del Banco de Niebla utiliza los argumentos del que nos critica, pero sin enfrentarnos a él directamente. Podemos utilizar expresiones del tipo: «es posible», "seguramente tienes razón», «es cierto, podría ser más ... », «posiblemente es así, pero ... »l «seguramente a ti te lo parece»...

5. INTERROGACIÓN NEGATIVA

Esta técnica está pensada para enfrentarse a los juicios que otras personas hacen de nosotros. La Interrogación negativa obliga a la otra persona a explicar su opinión, y deja claro que no la aceptaremos porque sí.

Ante la afirmación de otra persona, responderemos con una Interrogación Negativa, preguntando: «qué tiene de malo/de raro/de estúpido/de ... »

El taller de habilidades con los alumnos está enfocado de manera que comprendan y asimilen los principios generales, y no se reduzca a una mera copia de los ejemplos propuestos.

Para cada una de las técnicas, antes comentadas, se proponen varios ejemplos de situaciones, lo que permite una rápida comprensión de las mismas, a la vez que evidencia claramente su utilidad para enfrentar todo tipo de situaciones.

Además de las técnicas antes mencionadas, es necesario prestar atención a una serie de

aspectos que se demuestran necesarios para que la conducta asertiva sea efectiva.

- Contacto visual.
- Tono de voz.
- Expresión de comprensión de lo que el otro dice, o expresión del problema.
- Expresión del desacuerdo.
- Petición de cambio de conducta o propuesta de solución.

Para todo ello puede resultar de gran utilidad grabar las « representaciones » en vídeo y trabajar con los alumnos en base a las imágenes. Los asistentes a la sesión de trabajo sobre prevención, realizarán como parte de **las actividades un taller de habilidades sociales**. (la mejor manera de valorar su utilidad es experimentarla uno mismo) .

4.- ACTITUD CRÍTICA ANTE LAS DROGAS

Otro aspecto que consideramos interesante trabajar con los alumnos de secundaria es la necesidad de asumir una postura crítica ante el consumo de drogas, partiendo de factores lo más objetivos posible.

Normalmente lo que se acostumbra a hacer es informar sobre los aspectos negativos del consumo de drogas, en base a la problemática social, sanitaria o personal que de él se derivan, esperando que los alumnos asuman la misma postura crítica que nosotros. Raramente es así: el hecho de que estemos dando un mensaje negativo sobre el consumo de drogas puede tomarse como una exageración por nuestra parte (« no hay para tanto», « yo conozco a gente que consume y no le ha sucedido nada », « antes de que me pase algo lo dejaré ... ») y por otra parte, el hecho de convivir de manera cotidiana con las drogas legales hace que éstas hayan perdido gran parte de la carga negativa, que de otra manera tendrían.

La propuesta que aquí presentamos trata de seguir el camino opuesto. A partir de una información objetiva, sobre unas hipotéticas drogas del futuro, los alumnos han de decidir qué debería hacerse: permitir un consumo abierto a todo el mundo (sin distinción de edad y sin condicionamiento alguno); autorizar un consumo regulado (algunas personas en algunas condiciones pueden tomar la droga descrita); o no autorizar el consumo bajo ninguna circunstancia. En función de la elección deben describir las condiciones bajo las cuales puede o no consumirse la droga y qué sanciones se aplican encaso de incumplimiento. » Casualmente », las drogas propuestas, tienen mucho que ver con las drogas más consumidas actualmente.

A título de ejemplo incluimos la descripción de una de las sustancias:

NERVINA

A la gente le gusta Nervina porque les hace sentirse más cómodos y relajados, especialmente después de las comidas. Nervina es un suave estimulante que fue descubierto el año 2005. Desde entonces se ha observado que su uso dobla la probabilidad de padecer enfermedades

cardíacas y aumenta, de manera extraordinaria, el riesgo de sufrir diferentes formas mortales de cáncer. Un uso excesivo daña diferentes órganos y reduce la esperanza de vida en más de 8 años. La dependencia física es prácticamente segura si se usa regularmente. Los adictos acostumbran a padecer una disminución en sus niveles de energía. Si se toman las pastillas durante el embarazo puede producirse el aborto, o un nacimiento prematuro. Los atletas padecen dificultades respiratorias cuando utilizan esta sustancia.

BIBLIOGRAFÍA

- 1.- Kim, S. «An outcome evaluation of refusal skill program as drug abuse prevention strategy». *Journal of Drug Education*, 1989. 19(4) p~ 363-371.
- 2.- Pisano, S. y Rooney, J. «Children's changing attitudes regarding alcohol: a cross-sectional study». *Journal of Drug Education*, 1988. 18(1).
- 3.- Dirección General d'Acció Cívica. *Els meus amics, el meu jardí*. Barcelona, 1993.
- 4.- Goldstein, A.P. Refusalskill: learning to be positively negative». *Journal of Drug Education*, 1989. 19(3) p. 271-283.
- 5.- Gil, F. et.al. *Habilidades Sociales y Salud*. Eudema, Madrid, 1992.
- 6.- Smith, M.J. *Cuando digo no, me siento culpable*. Grijalbo, Barcelona, 1977.
- 7.- Smith, M.J. *Si, puedo decir no*, Grijalbo. Barcelona, 1988,
- 8.- Kelly, J.A. *Entrenamiento de las habilidades sociales*. DDB, Bilbao, 1992.
- 9.- Norton, P. 1991. *Comunicación personal*.