

PREVENIR ADICCIONES Y EDUCAR EN VALORES

❖ LAS DROGAS Y SUS EFECTOS

Se entiende por droga cualquier sustancia que, introducida en el organismo bien sea fumada, inyectada o ingerida, tiene capacidad para alterar o modificar las funciones corporales, las sensaciones, el estado de ánimo o las percepciones sensoriales.

Las drogas al ser introducidas en el organismo pasan a la sangre y, a través de ella, al cerebro y a todo el organismo, provocando distintos efectos, fundamentalmente:

- **Excitación:** *drogas estimulantes.*
- **Relajación:** *drogas depresoras.*
- **Distorsión de la realidad:** *drogas perturbadoras.*

Todas las drogas afectan a la salud y comportan importantes riesgos que se incrementan en las personas jóvenes, ya que limitan sus capacidades y su desarrollo tanto físico como mental.

El uso de las drogas puede generar:

- **Tolerancia:** Necesidad de ir aumentando la dosis para lograr los mismos efectos.
- **Dependencia:** Adaptación psicológica y fisiológica del individuo a la sustancia debido a un reiterado consumo. La persona tiene necesidad de consumirla para poder llevar a cabo su vida cotidiana y evitar el malestar que produce su falta de consumo.
- **Síndrome de abstinencia:** Conjunto de síntomas físicos y psicológicos (malestar general, ansiedad, irritabilidad, insomnio, dolores) que experimenta el adicto cuando deja de consumir la sustancia.

➤ EL TABACO

Se obtiene de las hojas de una planta de la que existen más de cincuenta especies diferentes, si bien la principal es la *Nicotina tabacum*. Tiene gran capacidad de generar dependencia tanto física como psicológica y produce graves problemas de salud. En el humo del tabaco se han identificado alrededor de 4.000 componentes tóxicos entre los que destacan:

- **Nicotina:** Alcaloide responsable de la mayor parte de los efectos del tabaco en el organismo. Actúa como estimulante del sistema nervioso central y es la principal causante de la dependencia que provoca el tabaco.
- **Alquitranes:** Sustancias de demostrada acción cancerígena que inhala el fumador y los que conviven con él en lugares cerrados al respirar el humo tóxico.
- **Irritantes:** Tóxicos responsables de la irritación del sistema respiratorio y alteración de los mecanismos de defensa del pulmón que derivan en faringitis, exceso de secreción de mucosa y tos típica del fumador.
- **Monóxido de carbono:** Gas incoloro de elevado poder tóxico. Su adherencia a la hemoglobina provoca que disminuya la capacidad de la sangre para transportar oxígeno.

✓ **Efectos**

Psicológicos:

- Aunque el tabaco es una droga estimulante, la mayoría de los fumadores considera que relaja. Ello se debe a que, una vez creado el hábito, el cigarro calma la ansiedad que provoca su falta.

Fisiológicos:

- Disminuye la capacidad pulmonar.
- Produce fatiga prematura.
- Disminuye la capacidad sensitiva del gusto y del olfato.
- Produce envejecimiento prematuro de la piel de la cara.
- Mal aliento y mal olor.
- Empeora el aspecto físico (color amarillento de dientes y dedos).
- Provoca expectoración y tos matutinas.

✓ **Riesgos:**

- Disminución de la capacidad pulmonar y dificultades respiratorias.
- Bronquitis y enfisema pulmonar.
- Provoca cáncer de pulmón, boca, laringe, esófago, estómago....
- Aumenta la posibilidad de desarrollar patologías cardiovasculares: arterioesclerosis, trombosis, angina de pecho e infarto de miocardio.
- Aumenta el riesgo de sufrir problemas de impotencia.
- Es muy adictivo por lo que provoca gran dependencia física y psicológica. Cuando se deja de fumar aparece el "*síndrome de abstinencia tabáquica*" caracterizado por *intranquilidad, excitación, aumento de la tos y la expectoración, ansiedad, agresividad, mal humor, insomnio, dolor de cabeza, dificultad de concentración y aumento de apetito.*

➤ **EL ALCOHOL**

Es una droga depresora del Sistema Nervioso Central. Las drogas depresoras son sustancias que, al ralentizar el funcionamiento del sistema nervioso, sedan y adormecen.

Aunque mucha gente cree que el alcohol estimula y anima, esta sensación ocurre sólo al principio de empezar a beber y es debido al efecto desinhibidor que tienen las bebidas alcohólicas.

✓ **Efectos:**

- Euforia y desinhibición.
- Pérdida de reflejos y capacidad de reacción y de precisión en los movimientos.
- Dificultad para hablar y asociar ideas.
- Incremento de la absorción de grasas y del peso corporal.
- Alteraciones de la memoria.
- Lesiones en todo el organismo: hígado, aparato digestivo, cerebro...
- Síndrome de abstinencia al alcohol.
- Problemas familiares y sociales.
- Beber es especialmente nocivo en la edad del desarrollo.
- La mujer, por sus características constitucionales es más vulnerable ante los efectos negativos del alcohol.

Efectos por intoxicación de alcohol

Fisiológicos:

- Disminución del campo visual.
- Perturbación del sentido del equilibrio.
- Pérdida de precisión en los movimientos.
- Disminución de la resistencia física.

Psicológicos:

- Desinhibición.
- Disminución de la capacidad de atención.
- Euforia y sobrevaloración de las propias facultades.
- Confusión y desorientación.
- Incoordinación motora, del lenguaje y del pensamiento.
- Sentimientos de impaciencia y agresividad.
- Subestimación del riesgo.

➤ **CÁNNABIS**

Es una planta cuyo principio activo, el Tetrahidrocannabinol (THC), tiene propiedades depresoras del Sistema Nervioso Central (sedación y adormecimiento) y alucinógenas (altera las percepciones y sensaciones visuales, auditivas o táctiles).

La vía de consumo más frecuente es la fumada, mezclándose con tabaco y en forma de cigarro (“porro” o “canuto”) o en pipa, pero también puede ingerirse vía oral en forma de infusiones u otros preparados cocinados (pasteles, galletas...).

Las formas más frecuentes de presentación para el consumo son:

- **Marihuana** (“yerba” o “maría”), que es el resultado de triturar la planta una vez seca.
- **Hachís** (“chocolate”, “resina”, “costo”) es la pasta solidificada de la resina que segrega la planta tras ser prensada. Esta pasta se presenta en forma de polvo contenido en pastillas (“chinas”) o en tabletas y bolas de color oscuro. En la elaboración de la pasta se mezclan adulterantes dañinos para la salud (piensos compuestos, estiércol, goma de caucho y otros derivados del petróleo).

✓ **Efectos**

Psicológicos

- Relajación y desinhibición (ganas de relacionarse, hablar, reírse...), especialmente cuando se consume en grupo.
- Alteraciones sensoriales (cambios en la forma en que la persona ve, oye, percibe el olor, el sabor o el tacto de las cosas).
- Cansancio y somnolencia.
- Lentitud del pensamiento, lapsus de memoria y disminución de la capacidad de concentración.
- Sensación de apatía y desinterés.
- Nerviosismo, ansiedad y sensación de sentirse perseguidos.

Fisiológicos

- Enrojecimiento de los ojos.
- Aceleración del pulso y aumento del ritmo cardíaco.
- Sudoración y sequedad de boca.
- Problemas de coordinación motora: pérdida de reflejos, de fuerza muscular y del equilibrio.
- Aumento del apetito.

✓ **Riesgos**

A corto plazo:

- Bajada brusca de la presión arterial que provoca mareo y palidez.
- Crisis de ansiedad y pánico con ideas paranoides (ideas persecutorias, alucinaciones).
- Puede agravar trastornos psiquiátricos o precipitarlos en personas predispuestas.
- Dificulta la realización de tareas que requieren concentración, atención o memorización (estudiar, atender explicaciones o rendir en un examen).
- Eleva el riesgo de sufrir accidentes al realizar determinadas actividades: conducir vehículos, manejar maquinaria...
- La mezcla con alcohol u otras drogas agudiza los efectos adversos y puede requerir la atención de servicios sanitarios de urgencia.

A largo plazo:

- Produce tolerancia, dependencia y síndrome de abstinencia (ansiedad, tensión, temblores, insomnio y pérdida de apetito).
- Alteraciones respiratorias (tos crónica, bronquitis...) y cardiovasculares.
- Actitud pasiva frente a la vida con pérdida de interés y de la capacidad de disfrute frente a cualquier situación o vivencia ("síndrome amotivacional").
- Se consolidan bajos estados de ánimo, de tristeza y depresión.
- Cuando el consumo habitual se produce en la adolescencia, se alteran los procesos naturales de desarrollo y maduración, tanto física como emocional, afectiva e intelectual.
- Provoca dificultades en el aprendizaje, la memoria y la concentración que se traducen en problemas de rendimiento escolar o laboral y conducen al fracaso escolar y a problemas de adaptación social.

➤ **MITOS SOBRE LAS DROGAS**

- **Fumar porros es más sano que fumar tabaco**

La combustión de cualquier vegetal genera productos tóxicos y cancerígenos que perjudican los pulmones. Si se mezcla tabaco y cánnabis, se incrementa el riesgo de padecer enfermedades respiratorias y de generar una adicción al tabaco.

- **El alcohol tiene efecto estimulante**

El alcohol no es un estimulante, es un depresor que adormece progresivamente el funcionamiento físico y mental.

- **El tabaco relaja**

La sensación de relax producida por el tabaco sólo detiene la ansiedad del momento en el individuo adicto.

- **El alcohol facilita las relaciones sexuales**

El alcohol desinhibe y puede facilitar la comunicación con los demás, pero este efecto desinhibidor puede dar lugar a que se actúe con menos precauciones que traen como consecuencia embarazos no deseados, enfermedades de transmisión sexual...

- **El alcohol quita el frío**

La primera sensación de calor en el cuerpo después de beber se produce por la acumulación de sangre en la parte más próxima a la piel, ya que el alcohol es vasodilatador.

- **El alcohol alimenta**

El alcohol sólo aporta al cuerpo calorías vacías.

- **El hachís ayuda a concentrarse**

El consumo de hachís provoca que la memoria a corto plazo se ralentice y se pierda la capacidad de concentración. Esto da lugar a que no se recuerde nada una hora después y mucho menos al día siguiente.

- **El hachís no produce dependencia**

El hachís es una sustancia psicoactiva. Está científicamente comprobado que su consumo continuado y prolongado produce tolerancia, dependencia y síndrome de abstinencia.

Actualmente cerca de 4.000 personas en España inician tratamiento por problemas de abuso o dependencia del cánnabis.

❖ **LAS CONDUCTAS DE RIESGO**

✓ **FACTORES DE PREVENCIÓN**

Se consideran conductas de riesgo todas aquellas cuyas consecuencias son destructivas para el propio individuo y para la sociedad. Entre ellas podemos destacar: drogodependencias, violencia, acoso, robos y hurtos, suicidio.....

Para comprender la conducta de riesgo es necesario tener en cuenta que no se produce de forma gratuita, sino que puede ser utilizada para responder a funciones psicológicas y sociales, especialmente cuando no se dispone de otros recursos para ello. Entre dichas funciones cabe destacar: *la integración en el grupo de compañeros/as, la reducción del estrés y de la incertidumbre sobre la propia identidad, obtener experiencias de poder y protagonismo social, establecer la autonomía respecto a los padres y las madres, rechazar las normas y valores de la autoridad convencional, o marcar la transición de la infancia al estatus adulto.*

En función de lo anteriormente expuesto, se deduce que para prevenir las conductas de riesgo no basta con enseñar a rechazarlas sino que es preciso desarrollar otras alternativas que las hagan innecesarias.

Riesgo y prevención desde la psicología evolutiva

Para prevenir la aparición de conductas de riesgo es necesario desarrollar competencias que hagan a la persona menos vulnerable ante las situaciones de riesgo psicosocial. Para ello es necesario solucionar de una manera adecuada las tareas evolutivas críticas ya que la deficiencia resultante de una inadecuada solución de estas tareas críticas aumenta la vulnerabilidad del individuo, pudiéndose considerar, por tanto, como una condición de riesgo.

La combinación de esta serie de habilidades conduciría al desarrollo de la capacidad del individuo para afrontar la adversidad y el riesgo, es decir, **la RESILIENCIA.**

Además de esta competencia básica es importante para prevenir conductas de riesgo desarrollar las siguientes competencias:

- **La capacidad para establecer vínculos seguros y afrontar el estrés**

Desde el comienzo de la vida puede reducirse la vulnerabilidad de una persona frente a distintos tipos de riesgo psicológico o social favoreciendo su capacidad para establecer vínculos de calidad, basados en la confianza mutua. Esta capacidad comienza a desarrollarse a partir de las relaciones que el niño establece con los adultos más significativos (su madre y su padre, generalmente), con los que va aprendiendo lo que se puede esperar de los demás y de sí mismo; modelos que desempeñan un decisivo papel en la regulación de su conducta y en su forma de responder a las dificultades y a las frustraciones.

Cuando el adulto responde con sensibilidad y consistencia a las demandas de atención del niño, le ayuda a desarrollar la confianza básica en su propia capacidad para influir en los demás con éxito y le proporciona información adecuada sobre cómo conseguirlo. La seguridad proporcionada en esta relación de apego permite al niño desarrollar expectativas positivas de sí mismo y de los demás, que le ayudan a:

- Aproximarse al mundo con confianza.
- Afrontar las dificultades con eficacia.
- Obtener la ayuda de los demás o proporcionársela.

Sin embargo, cuando el niño aprende que no puede esperar cuidado ni protección, desarrolla una visión negativa del mundo y se acostumbra a responder a él con conductas que dificultan tanto el establecimiento de vínculos de calidad como su capacidad para superar la adversidad, incrementando con ello la probabilidad de conductas violentas y su vulnerabilidad general.

Es decir, que una mala resolución de esta tarea evolutiva básica dificulta las siguientes. Aunque a medida que pasa el tiempo, el niño va haciéndose más independiente de los adultos encargados de proporcionarle seguridad, la capacidad para adaptarse a situaciones nuevas o superar tensiones emocionales sigue estando siempre estrechamente relacionada con la seguridad y el apoyo que proporcionan las relaciones afectivas básicas.

Una buena resolución ayuda a adquirir las siguientes competencias:

1. **La capacidad para establecer vínculos de calidad en diversos contextos**, a partir de los cuales se desarrollan la confianza en uno mismo y en los demás y la capacidad de autorregulación emocional.

Las conductas de riesgo pueden utilizarse para responder a estas funciones psicológicas: establecer vínculos y reducir el malestar emocional.

La tendencia a las conductas de riesgo puede incrementarse tanto por la falta de una vinculación adecuada con contextos prosociales como por la vinculación a entornos en los que los agentes de referencia emiten conductas de riesgo.

2. **La calidad de las relaciones familiares**

Es importante que los padres sean coherentes con su sistema de valores y que presenten **modelos de conducta edificantes** para sus hijos que les ayuden a:

- Confiar en sí mismos y en los demás.
- Predecir, interpretar y expresar sus emociones.
- Estructurar de forma consistente su comportamiento en relación al comportamiento de los demás.

También es necesario en las relaciones familiares:

- Establecer diálogo y comunicación con los hijos practicando la habilidad de escucha activa.
- Practicar la empatía.
- Evitar actitudes autoritarias, permisivas y sobreprotectoras.
- Desarrollar la conducta asertiva en la familia.
- Plantear límites claros y estables.
- Demostrar disponibilidad y brindar apoyo y ayuda.
- Transmitir expectativas adecuadas hacia los hijos (ni demasiado altas ni demasiado bajas)

3. Sentido de eficacia y capacidad para orientar la conducta hacia objetivos

El desarrollo de la propia eficacia se convierte en una tarea crítica a partir del segundo año de vida. De dicho sentido depende la capacidad de orientar la conducta en función de los propios objetivos y de esforzarse para conseguirlos con la suficiente eficacia y persistencia como para superar los obstáculos que con frecuencia suelen encontrarse.

Cuando los esfuerzos de dominio independiente que realiza un/a niño/a le permiten conseguir sus objetivos y los adultos significativos para él se los alientan y reconocen de forma consistente y adecuada, desarrolla una motivación intrínseca por la superación de las dificultades (que se convierten en alicientes para la actividad) e interioriza los mensajes positivos que en dichos intentos de independencia ha recibido de los demás.

Todo ello hace que el/a niño/a desarrolle:

- La capacidad de autonomía.
- La curiosidad.
- El deseo de aprender por sí mismo.
- La motivación de logro.
- La capacidad para enfrentarse a las dificultades con seguridad y eficacia.

Cuando los resultados que un/a niño/a obtiene en los intentos de dominio independiente suelen ser negativos o cuando los adultos le manifiestan rechazo hacia dichos intentos o los inhiben se produce el proceso contrario

4. La adaptación escolar

Una buena adaptación escolar en la que el individuo se sienta aceptado e integrado entre los compañeros y tenga experiencias de éxito ayudará a aumentar la motivación y fijar y lograr metas constructivas.

5. El sentido de la eficacia y la capacidad para orientar la conducta hacia objetivos constructivos y esforzarse en su consecución

Cuando desde pequeño se le proporcionan a la persona experiencias de éxito y estrategias para afrontar el fracaso se aumenta la motivación y la capacidad de perseverar y esforzarse ante las tareas.

Esta capacidad se consigue desarrollando:

- La capacidad de resistencia al fracaso y a la frustración.
- El aplazamiento de gratificaciones.
- La capacidad de fijar metas y medios para conseguirlas y la capacidad de autoevaluación de estos medios.
- El estilo atribucional interno.
- El pensamiento consecuencial.

6. La importancia del optimismo aprendido

El optimismo puede ayudar a prevenir importantes problemas emocionales; entendiéndolo por *optimismo una atención selectiva hacia los aspectos positivos de la realidad*, que no impida percibirla con precisión. Por el contrario, el pesimismo, la atención selectiva hacia los aspectos negativos de la realidad, suele aumentar el riesgo de sufrir problemas emocionales.

En los estudios actuales sobre inteligencia emocional, se ha observado que las personas optimistas se adaptan mejor a la realidad que las pesimistas, debido a que:

- Se sienten más felices.

- Superan mejor las dificultades y tensiones emocionales.
- Son más capaces de dirigir su conducta hacia objetivos.
- Se relacionan de forma más adecuada con los demás.

7. Interacción con iguales y adquisición de Habilidades Sociales

Desde los seis años de edad, el desarrollo de la interacción con iguales se convierte en una tarea evolutiva crítica. En dicho contexto se adquieren las habilidades sociales más sofisticadas (necesarias para cooperar, negociar, intercambiar, competir, defenderse, crear normas, cuestionar lo que es injusto, discrepar, cuestionar y modificar los vínculos sociales, resistirse a la presión...).

La adaptación socio-emocional depende, en buena parte, de las relaciones que los niños y adolescentes establecen con sus iguales. En la adolescencia, la influencia de los compañeros adquiere una especial significación debido a que desempeñan un papel prioritario en la formación de la propia identidad, al proporcionar la mejor oportunidad de la que dispone el sujeto para poder compararse y activar el proceso de adopción de perspectivas, como consecuencia del cual se construye tanto el conocimiento de uno mismo como el conocimiento de los demás.

Una de las causas del incremento de las conductas de riesgo que se produce en la adolescencia temprana es la fuerte vulnerabilidad hacia la presión del grupo de compañeros.

8. La construcción de una identidad diferenciada y positiva

La tarea crítica de la adolescencia es la construcción de una identidad propia, diferenciada y la elaboración de un proyecto vital en sus distintas esferas (ocupación, familia, pareja, valores, consumo...).

El logro de una identidad positiva y diferenciada, que favorezca el compromiso personal y constructivo con lo que uno ha elegido, suele fijarse alrededor de los 22 o 23 años. Edad en la que suelen disminuir algunas de las conductas de riesgo relativamente frecuentes entre los adolescentes.

Una adecuada construcción de la propia identidad exige dos condiciones básicas:

- *Ser el resultado de un proceso de búsqueda personal activa y no una mera copia o negación de una identidad determinada.* En dicho proceso el adolescente se plantea distintas posibilidades, duda entre varias alternativas y busca activamente información sobre cada una de ellas (sobre cómo viven y trabajan personas que las representan, por ejemplo). La construcción de la identidad surge después de dicho proceso, durante el cual, el adolescente puede experimentar cierta inestabilidad.
- *Permitir llegar a un nivel suficiente de coherencia y diferenciación, integrando:*
 - La diversidad de papeles que se han desempeñado y se van a desempeñar.
 - La dimensión temporal (lo que se ha sido en el pasado, lo que se es en el presente y lo que se pretende ser en el futuro);
 - Lo que se percibe como real y como posible o ideal.
 - La imagen que se tiene de uno mismo y la impresión que se produce en los demás (amigos/as, compañeros/as, padres y madres, profesores/as...).

9. Pertenencia a grupos constructivos con actividades y diversiones constructivas: Voluntariado, deporte.

FACTORES DE RIESGO

- 1. Las dificultades de adaptación escolar** guardan estrecha relación con las conductas de riesgo. Concretamente, se han observado como condiciones de riesgo respecto al consumo de drogas el fracaso escolar, falta de vinculación con la escuela y las actividades académicas, escasa valoración del aprendizaje y de las materias escolares, absentismo, problemas de relación con los/as profesores/as, comportamiento disruptivo y abandono prematuro de la escuela.

2. **Las dificultades para orientar la conducta hacia objetivos constructivos y esforzarse en su consecución** contribuyen a desencadenar conductas de riesgo. La dificultad para orientar la conducta en función de una gratificación no inmediata y las bajas expectativas de autoeficacia en actividades que requieren esfuerzo.
3. **Pertenencia a un grupo donde se produzcan conductas de riesgo.** En muchas ocasiones estos grupos están compuestos por individuos que han vivido numerosas experiencias de exclusión social
4. **Carencia de asertividad y de habilidades para resistir la presión del grupo.**
5. **Dificultades en la Construcción de la Identidad Personal.** Entre estas dificultades se pueden citar:
 - **La difusión de identidad,** ignorando quién es uno mismo o hacia dónde va. Este problema que se detecta por: la ausencia de objetivos y la apatía, la incapacidad de esforzarse con cierta intensidad o durante un tiempo prolongado en una determinada dirección, la dificultad para decidir o para comprometerse con las propias decisiones.
 - **La fijación prematura de identidad:** es el extremo opuesto al problema anterior. El individuo puede tener proyectos y objetivos claramente definidos, pero estos no son el resultado de una búsqueda personal entre distintas alternativas, sino la consecuencia de una presión social excesiva (generalmente de la propia familia) y/o de su propia dificultad para soportar la incertidumbre que genera el cuestionamiento de una identidad proporcionada por otro(s).
 - **La identidad negativa,** se produce cuando resulta muy difícil la búsqueda de alternativas constructivas a una determinada identidad convencional (la que proponen los padres o la sociedad, por ejemplo), pero no se quiere seguir dicha propuesta, sino que se reacciona contra ella, negándola. El resultado de dicho proceso suele ser también muy estereotipado y limita considerablemente el desarrollo del individuo, puesto que éste suele producirse en referencia a una determinada identidad aunque en sentido contrario. Una buena parte de las conductas antisociales y de los consumos destructivos que presentan algunos adolescentes pueden ser una consecuencia de su identidad negativa; y podrían prevenirse desarrollando sus oportunidades para establecer una identidad diferenciada de forma positiva.
6. **La orientación al presente y el rechazo a pensar sobre el futuro como reacción a la incertidumbre y al fracaso.**
7. **La felicidad como ausencia de responsabilidades y dificultades de incorporación al mundo de los adultos:** Síndrome de Peter Pan.
8. **Actuaciones inadecuadas de la familia:** ausencia de normas y límites. Ausencia de la vivencia de valores. Modelos de conducta inadecuados. Conductas de riesgo por parte de los propios padres o justificación de estas conductas. Familias desestructuradas.
9. **Distancia o antagonismo entre familia y colegio** con lo que el adolescente se desconcierta y le crea inseguridad sin saber a qué atenerse.
10. **Modelos de conducta inadecuados en los medios de comunicación** donde dan protagonismo a conductas de riesgo en los adolescentes y **la publicidad.** En este sentido se pueden destacar tres tipos de influencias:
 - **La orientación general al consumo:** promueve la tendencia a buscar gratificaciones inmediatas, por encima de otro tipo de valores más difíciles de conseguir; características que incrementan las conductas de riesgo.
 - **Estereotipos** que pueden tener influencia negativa sobre la propia identidad asociando las conductas de riesgo con valores con los que el individuo se identifica (modernidad, valentía,

éxito, popularidad, diversión...) o fomentando un ideal corporal imposible de obtener y cuya consecución conduce a conductas de riesgo asociadas con trastornos psicoalimentarios.

11. Situación de exclusión y marginación que sufren muchos niños y jóvenes.

❖ LA EDUCACIÓN EN VALORES COMO FACTOR DE PREVENCIÓN

Los hijos tienen en los padres una referencia imprescindible.

Los padres, constituyen el principal apoyo para los hijos y esta dimensión no debemos olvidarla a pesar de los conflictos intergeneracionales. Esta debe transmitirle los valores y actitudes adecuados, proporcionar apoyo emocional y protección.

Es muy importante mantener siempre abierta una vía de comunicación fluida y en ambas direcciones pero no es bueno "ser amigos" de los hijos. Los amigos deben buscarlos ellos y los adultos deben provocar la admiración de los adolescentes y tener prestigio ante ellos.

Para comunicar a los hijos lo que los padres consideran importante y valioso es necesario tener ocasión de hacerlo, es decir, han de producirse situaciones de **diálogo**. Y se entiende que el diálogo consiste en escuchar y hablar, no sólo en hablar.

Conseguir el ambiente de diálogo con los hijos no es tarea fácil, pero es muy importante. No hemos de olvidar que el diálogo con los hijos no es un fin en sí mismo, sino un instrumento útil para la tarea educativa. El objetivo que perseguimos es comunicar los valores, establecer compromisos y valorar las cotas de autoexigencia y de autonomía.

En la interiorización de valores la educación juega un papel fundamental para la vida de las personas y para la convivencia social. Si los valores no se trabajan, desde todos los ámbitos educativos, principalmente desde la familia, se puede provocar el adormecimiento moral y el "pasotismo" de las jóvenes generaciones y una valoración inadecuada de hechos, normas y conductas que la sociedad considera como básicas para su subsistencia.

Toda tarea educativa, sea en la familia o en el entorno escolar, conlleva inconscientemente una carga de creencias, contenidos ideológicos y apreciaciones éticas y, para evitar mensajes contradictorios, la comunidad educativa tiene que consensuar los valores a transmitir respetando la diversidad y la pluralidad, contribuyendo a construir una sociedad más justa y humanizada.

Vivimos en una sociedad del bienestar en la que los hijos tienen de todo y lo consiguen fácilmente, sin ninguna contraprestación por su parte. Los padres se muestran muy solícitos a las peticiones de sus hijos, desean agradecerles y ganar su afecto con materialismos innecesarios. La consecuencia es que toda persona ante tal cantidad de objetos materiales, llega a no valorar en su justa medida lo que tiene. En esta situación los hijos se rigen por "valores" de me gusta-no me gusta, me apetece-no me apetece, me lo paso bien-no me lo paso bien.

Los principales agentes de la Educación en Valores son los padres que los transmiten en la medida en que ellos mismos los viven. Los valores aparecen en las acciones cotidianas, en el día a día. **La vida de los padres es un modelo, la conducta es lo que educa.**

El primer paso para vivir los valores es **TOMAR CONCIENCIA** de ellos. Una sociedad basada en miembros que respetan los valores, es el camino para una convivencia más sana. Vivir en valores es mucho más que cumplir una serie de normas sociales y civiles que organizan la sociedad. **Es un**

estilo de vida. Las normas establecen pautas de comportamiento necesarias para entendernos pero no hablan de la amabilidad, del respeto al otro, de la cordialidad, etc. Por eso, lo primero es ser conscientes de que los valores son vitales.

Cuando estamos convencidos de que los valores son importantes para la vida, es necesario reflexionar sobre **CUÁLES SON FUNDAMENTALES PARA NOSOTROS**, cuáles nos hacen ser mejores. Este nivel implica un proceso de reflexión interna en el que exploraremos y concretaremos, los valores que ya poseemos y los que debemos buscar.

Para educar en valores contamos con **3 MODELOS** de entender la educación que es necesario conocer para evaluar y reflexionar a qué modelo pertenecemos o qué modelo aplicamos y si realmente estamos de acuerdo con él o no:

- **Modelo reproductor.** En este modelo nadie, no se cuestiona ni se elige, qué valores se deben transmitir y sólo se reproducen los valores establecidos. No fomenta el espíritu crítico.
- **Modelo "neutral".** Es el modelo que propone la ausencia de educación en valores. Se considera que es imposible conjugar la doble finalidad de la educación: el desarrollo personal que supone enseñar a pensar por sí mismo, con la inserción social que supone transmisión de valores aceptados socialmente.
- **Modelo educador.** Se trata de un nuevo modelo basado en la necesidad de proporcionar una educación integral que incluye la educación en valores como parte fundamental de la formación individual y la construcción de una sociedad justa y libre..

A continuación planteamos una propuesta de valores y un modelo de persona positivo para la relación consigo mismo y con los demás:

- ***Solidaridad y compromiso social***
- ***Honestidad y coherencia***
- ***Constancia y perseverancia***
- ***Responsabilidad***
- ***Resistencia a la frustración***
- ***Justicia***
- ***Asertividad***
- ***Optimismo***
- ***Respeto a los demás***

La interiorización de estos valores se refleja en un modelo de personas con las siguientes características:

Personas que disfrutan con lo que les brinda la vida

Personas **optimistas** que aprovechan lo que les brinda cada día la existencia. y que no pierden el tiempo quejándose o deseando que las cosas fueran de otra manera., sino que hacen lo que está a su alcance para cambiar lo que no les gusta.

Personas con sensibilidad para disfrutar de la vida.

El pasado les sirve para aprender de los fallos o errores, el futuro es lo construyen día a día. Que aprecien y disfruten ahora de su felicidad y que cuando el futuro llegue y se convierta en presente lo aprecien y disfruten también.

Personas equilibradas sabiendo estar en el mundo

Personas con un buen ajuste emocional y seguridad en sí mismas que desarrollen todas sus capacidades sacando lo mejor de sí mismas.

Personas que desarrolladas de manera armónica: el aspecto intelectual, afectivo, social, físico, moral...El equilibrio entre todos ellos es lo que da el saber estar en el mundo.

Personas que se conozcan y se acepten a sí mismas

Personas con una autoestima sana que se valoren y se acepten tal y como son y a la vez tengan capacidad de autosuperación.

Personas auténticas que se muestran a los demás tal y como son.

Personas que aceptan y respetan todo lo que hay en la naturaleza tal y como es

Que aprecian el mundo natural, que disfrutan de la naturaleza: les encantan las montañas, los atardeceres, los ríos, las flores, los árboles, los animales...

Que tienen una sensibilidad ecológica para cuidar lo que hemos recibido y poder transmitirlo a la siguiente generación.

Personas que tienen un exquisito respeto a los demás

Que sean personas que no ven a los demás como medios que utilizan para conseguir sus fines, sino que ven a las otras personas como fin en sí mismo, que merecen respeto. No son personas que se mueven por estereotipos, que son simplificaciones de las personas y de la realidad. Tratan de hacerle la vida agradable a los demás.

Personas honestas, buscadores de la verdad

Personas coherentes con su escala de valores con la permanente inquietud de aprender más, de no conformarse con lo que se sabe: cada persona, cada objeto, cada acontecimiento representa una oportunidad para saber más.

Personas que no culpan a los demás de lo que a ellos les sucede

Personas que tienen un sistema atribucional interno, que asumen la responsabilidad de saber que depende de ellos lo bien o lo mal que les va en la vida o lo felices o desgraciados que se sienten y rehúsan responsabilizar a los demás de lo que ellos son.

No están obsesionados por lo que los demás dicen, hacen o dejan de hacer. No se meten en habladurías y quejas.

Personas que no tienen miedo a asumir riesgos

Personas que asumen riesgos y no identifican el éxito en una empresa con el éxito como ser humano. Puesto que su autovaloración les viene del interior, pueden observar los acontecimientos externos objetivamente, y pensar sencillamente que son eficientes y positivos o ineficientes y negativos.

Saben que el mayor fracaso, es no hacer algo por miedo al fracaso.

Personas que tienen sentido del humor

El sentido del humor es una de las características de la personalidad sana.

El humor produce un cierto relax psicológico que lleva a desdramatizar, a no tomarse las cosas demasiado en serio, a no venirse abajo ante las dificultades.

Personas que valoran más el ser que el tener

Personas que valoran a las personas más por las cualidades que tienen que por su dinero.

El ser hace referencia a la vertiente interna de la persona, su manera de estar en la vida, sus valores, sus capacidades.... y el tener hace referencia a lo externo de la persona como es el dinero, las posesiones, donde vive...que todo ello es transitorio y no forma parte de su personalidad, de su ser.

Documento basado en:

- **M.E.C.:** *“Recursos educativos”*

- **DÍAZ AGUADO, M^a José:** *“Prevenir en Madrid” Programa de prevención de drogodependencias.* Ayuntamiento de Madrid.

BIBLIOGRAFÍA RELACIONADA CON EL TEMA:

CAROLYN MEEKS: *“Recetas para educar”*
Ed. MÉDICI. Barcelona.

JOAN CORBELLA ROIG: *“Padres e hijos. Una relación”*
Círculo de Lectores. Barcelona, 1994.