

Fortalecimiento de valores y normas de vida para la prevención del uso de sustancias adictivas en adolescentes

Strengthening values and standards of life for preventing adolescents in the use of addictive substances

María del Pilar González-Flores*, Luis-Rey-Yedra*

INTRODUCCIÓN

Se ha venido señalando, desde hace algunas décadas, la importancia de prevenir en los adolescentes el consumo de alguna sustancia adictiva; sin embargo, la situación es cada vez más grave debido a la creciente diversidad y facilidad para obtenerlas, así como por la disminución de la edad de inicio. De modo que, ya no se trata solamente de adolescentes, sino también de niños que desde la primaria empiezan a consumirla, lo que representa un peligro mayor, toda vez que su cerebro no ha alcanzado la maduración y, por tanto, una vez que la prueban, resulta más difícil abandonarla.

El uso y abuso de alcohol, tabaco y otras sustancias adictivas por los adolescentes en México, se ha venido normalizando de tal manera que ya no resulta extraño saber que algunos de los propios consumidores no lo consideran peligroso, o que su uso no sea mal visto por quienes les rodean (familiares, maestros, amigos). A esta situación preocupante le debemos añadir –como señalamos antes– que la edad de inicio en el consumo continúa disminuyendo, no importando los programas de prevención que se han implementado al respecto, por lo cual se tendría que cuestionar su eficiencia en función de los hallazgos recientes.

Los datos arrojados por la Encuesta Nacional de Consumo de Drogas en Estudiantes 2014 (ENCODE)⁽¹⁾ que incluyó a niños de quinto y sexto años de primaria, reveló que la prevalencia total del consumo fue de 3,3% y en su mayoría es experimental. De estos, algunos (11,4%) reportaron que su consumo de alguna droga comenzó a los 6 años o menos; el 67,5% reportó que su inicio fue entre 7 y 10 años de edad y el 21,0% señaló que fue de 11 años o más. La prevalencia total de consumo de cualquier droga de los estudiantes de secundaria y bachillerato fue de 17,2%, de los cuales, el 11,7% reconoció que su primera incursión en el uso de alguna sustancia ocurrió cuando tenía 10 años de edad o menos y 23,3% indicó que comenzó a los 11 o 12 años. De acuerdo con lo

señalado por el Comisionado Nacional contra las Adicciones, esta encuesta detectó que el consumo de alcohol se ha incrementado entre los menores de edad y que 110 mil niños entre 10 y 11 años ya lo han ingerido⁽²⁾.

Los datos anteriores son una señal de alarma para enfocar la atención en el sector de la población de niños y adolescentes que no ha accedido a las drogas, a pesar de que se encuentran disponibles en el medio de forma abundante y en gran variedad. Es innegable que los consumidores requieren ayuda para resolver el problema que enfrentan y toda la problemática que se genera a su alrededor, pero atender solo a esta porción de la población parece dejar de lado a quienes se están manteniendo lejos del uso de sustancias y que representan la mayor proporción, como se observa en los datos de la ENCODE 2014⁽¹⁾.

Para atender a los no consumidores se debe fortalecer en los adolescentes: la autoestima y confianza en sí mismos; sus valores y estilos de vida saludables; la práctica de actividades deportivas; el fomento a la cultura y la recreación; ambientes familiares y sociales saludables y seguros, pero ¿cómo lograrlo?

Por las características propias de la etapa adolescente, es relevante considerar los aspectos relacionados con el desarrollo de su personalidad, incluyendo la afectividad y la búsqueda de identidad, lo que comprende el concepto que tiene de sí mismo, su propia aceptación y estima, así como los valores con los que vive y que pone a prueba constantemente.

Respecto de su desarrollo moral, conviene recordar que lo que principalmente los mueve es el deseo de agradar, ser aceptados y queridos; es así como consideran que lo correcto es cumplir las expectativas de las personas próximas a sí mismos, incluyendo tanto a la familia y maestros, como a los amigos, lo que puede significar un riesgo o una protección.

*Universidad Veracruzana. México.

Correspondencia: María del Pilar González-Flores

Correo electrónico: pgonzalez@uv.mx

Recibido: 26 de julio de 2017

Aceptado: 23 DE AGOSTO DE 2017

Lo anterior nos deja ver la importancia que tiene la educación adecuada de niños y adolescentes, orientándolos en un ambiente de armonía, amor y estabilidad en la cual se promuevan los valores, no como una enseñanza teórica sino como una vivencia cotidiana: Padres de familia transmitiendo los valores y normas de vida y los docentes fortaleciendo su vivencia y práctica en la escuela para ser reproducidos en los grupos sociales.

En este sentido, hemos podido identificar grandes áreas que, según las características que presenten, pueden ser reconocidas como factores de riesgo o de protección para los niños y adolescentes. Es indiscutible la relevancia específica que tienen, sobre todo, la familia y la escuela en esta tarea. De esta manera, actuando de forma conjunta se puede atender un problema de salud pública.

Algunos aspectos relacionados con la prevención

Consideramos que si los adolescentes logran identificar que dentro de sí poseen características que les pueden mantener alejados de las drogas y que también en su entorno cuentan con algunos elementos que les protegen, podrán echar mano de estas características personales para no acceder a aquellas.

Un factor protector es una característica personal del individuo, que le permite tomar decisiones de manera consciente al interactuar con las sustancias adictivas disponibles en su medio con el fin de retardar, modificar o evitar una situación que atente contra su persona. Así, se convierten en una fuerza interna que poseen las personas para decir no a situaciones de riesgo que pueden afectar su salud, tanto física como mental, previniendo con ello cualquier situación de riesgo.

Al referirnos a los factores protectores, no hay que olvidar que estos también se relacionan con cualidades y características constructivas de los individuos, tales como: la autoestima, la educación y la convivencia familiar funcional, en la que exista un equilibrio entre el amor y las reglas; además del humor, la iniciativa, el disponer de una persona significativa, pertenecer a una comunidad, entre otras.

Las áreas identificadas para desarrollar factores de protección son las siguientes.

a) La persona

En estudios realizados por los autores de este ensayo de 2003 a 2016⁽³⁻¹¹⁾, con el propósito de identificar los factores que han permitido a los adolescentes mantenerse alejados de las drogas (a pesar de su disponibilidad), se logró obtener información y la opinión justamente de estos, los que conforman la mayor proporción de la población de adolescentes, que son los que pueden decir en qué se han apoyado y cómo lo han logrado. Llama la atención que fueran señalados los valores (que les inculcaron en la familia y que ellos cultivan) y reglas familiares, ya que por lo general se piensa que a los jóvenes no les interesan estos temas ni los consideran importantes en sus vidas.

Partiendo de esos datos y apoyados en lo encontrado por otros autores^(12,13,4) consideramos que, a nivel individual se debería fomentar la realización de actividades encaminadas a:

1. Promover el autoconocimiento y autoestima en los niños y adolescentes, a través de observar sus propias características.
2. Identificar las características personales que les protegen del acceso a las drogas.
3. Identificar los valores personales y su vivencia cotidiana, reconociendo la importancia que tienen para evitar el acceso a las drogas.
4. Descubrir sus formas de establecer relaciones interpersonales.
5. Proponer, desde su perspectiva, alternativas para no acceder a las sustancias adictivas.
6. Desarrollar una visión positiva de futuro.

En estas tareas, se busca profundizar en su propio conocimiento como herramienta para reflexionar acerca de sus formas de relación y aceptación de los demás. Se hace evidente la necesidad de identificar sus emociones y propiciar una comunicación clara y directa acerca de sí mismo. Estas actividades ayudarán a niños y adolescentes a identificar las fuentes de su autoestima: aclarándolas pueden ser fortalecidas mediante su definición y descripción de dónde emerge.

b) La familia

En esta tarea, la familia tiene un papel preponderante a través de la función socializadora, que conecta al niño y adolescente con los valores que son aceptados por la comunidad en que se desarrolla. Mediante este proceso de enculturación –que se logra a través de las reglas familiares– se transmiten valores colectivos que permiten la adaptación de los niños al grupo social. Es menester reconocer, también, que vivimos en un mundo plural, con diferentes estilos de vida que se presentan de manera simultánea y este mosaico de posibilidades embellece la vida.

Una relación familiar con vínculos cercanos ayuda a niños y adolescentes a mantenerse alejados de las sustancias adictivas, toda vez que se convierte en una red de apoyo y protección social; mediante el cariño, el grupo familiar promueve su crecimiento y su concepción como alguien valioso, con las características que le identifican como persona única, con su propia identidad, logrando con ello seguridad para hacer frente a experiencias desconocidas. Vemos, entonces, que a través de la familia se dan las pautas para las formas de relación social.

Con este antecedente, consideramos la necesidad de promover en niños y adolescentes la percepción de su familia como un factor que les protege, a través del logro de una comunicación abierta de sus emociones que les permita fortalecer el vínculo interpersonal que se conformará en una red de apoyo. Es evidente que el tema de la comunicación es fundamental, ya que es la vía para favorecer el conocimiento mutuo de los integrantes, de persona a persona, de un yo y un tú; es compartir las propias emociones, los logros y los temores, así como las expectativas y planes de vida.

Entre las tareas que habría que destacar para lograr lo anterior se encuentran:

1. Identificar las características de su familia que les protegen del acceso a las drogas.
2. Reflexionar acerca de las formas en que su familia influye para no consumir sustancias.
3. Aclarar los valores que se viven en su familia e identificar aquellos que les ayudan a no acceder a las drogas.
4. Reconocer los estilos de relación con los que viven en su familia y reflexionar si son un elemento protector en sus vidas.
5. Proponer estrategias para mejorar su estilo de vida.

c) Los medios de comunicación

Un elemento que no podemos dejar fuera del ámbito de influencia para el consumo de sustancias adictivas en niños y adolescentes es el uso de los medios de comunicación, desde la televisión hasta los avances tecnológicos de los últimos años, incluyendo la Internet, ya que es innegable el poder que ejercen sobre las decisiones que toman de manera consciente o inconsciente.

Es común escuchar y/o leer acerca del efecto que tienen, aún sin darnos cuenta, en esta toma de decisiones en diversos ámbitos de la vida. Sin embargo, no es suficiente el abordaje que se hace con los niños y adolescentes para que ellos también reflexionen acerca del tema. Si bien, no se puede culpar del todo a estos medios por el consumo de sustancias, sí se ha encontrado que contribuye ampliamente a incrementar el número de usuarios, al divulgar y distribuir de manera rápida –en tiempo real– las nuevas drogas, sus efectos, lugares para su acceso y más; a ello contribuye, principalmente, la Internet. Este efecto se ha magnificado al socializarse el uso de los dispositivos móviles con acceso a las redes. Más aún, esta situación va dejando fuera a los padres en lo que a control de información se refiere; tal situación debería invitar a ver con mayor atención la necesidad de acercarse a los niños y adolescentes a la reflexión de un uso racional de dichos dispositivos.

Ahora bien, no se debe dejar de reconocer el hecho de que estos medios ejercen gran influencia debido a su poder de fascinación, lo que puede usarse para fomentar aprendizajes valiosos en la audiencia, principalmente en los más jóvenes: actitudes, valores y pautas de conducta. Pueden convertirse en apoyo para la construcción de la realidad social y promover el no consumo de drogas, incluidos tabaco y alcohol; conviene orientarlos acerca de que no es cuestión de aceptar sin reflexionar; es menester estar bien formados para ser receptores críticos.

Así, no se puede negar que su influencia es de tal magnitud que son considerados medios privilegiados para difundir la cultura, formar conciencias y transmitir valores, más poderosos incluso que las mismas instituciones educativas, pero que llegan a los niños y adolescentes sin ofrecerles las herramientas que les permitan un análisis crítico. Si anteriormente el sistema de valores se transmitía por la familia, la escuela y las iglesias, en la actualidad los medios de comunicación influyen en lo que se piensa, se cree y se manifiesta. Por supuesto, podría enfatizarse la transmisión de valores como la

solidaridad, justicia, ecología, respeto, generosidad, imaginación y sentido crítico, entre otros.

Siguiendo estas ideas, se sugiere:

1. Promover espacios para que los niños y adolescentes reflexionen acerca de la influencia que ejercen los medios de comunicación e información en sus actitudes, valores y normas de vida.
2. Orientar, por medio de actividades, para que identifiquen las actitudes positivas que les producen los programas de televisión, así como la información que reciben por Internet y lo que comparten en las redes sociales.
3. Favorecer actividades reflexivas para reconocer los valores y antivalores que estos medios promueven y que se pregunten qué tanto y de qué manera lo que se comparte en ellos les induce al uso de drogas.

d) La escuela

Por su naturaleza, además de la familia, la escuela es un espacio idóneo para educar en el tema de drogas y sus riesgos, y de esta manera convertirse en un factor de protección. En ella se promueve el desarrollo sano de sus alumnos y de la comunidad al incluir en sus actividades a los padres de familia. Es menester, por supuesto, fomentar una buena convivencia para establecer relaciones interpersonales significativas, mismas que se pueden extender a lo largo de la vida.

En la escuela, los niños y adolescentes no usuarios de sustancias adictivas reconocen elementos que les pueden proteger del acceso a ellas⁽⁵⁾ como: la comunicación con sus profesores; las reglas escolares; la formación en valores e información por especialistas; las actividades recreativas y, por qué no, las amistades que hacen en ella; mismos que se pueden extender para incluir a los que ya las han consumido.

En este sentido, en este espacio se buscará:

1. Promover actividades formativas e informativas con el tema de la variedad y disponibilidad de sustancias adictivas a las que están expuestos niños y adolescentes, así como de los riesgos que supone su uso.
2. Ofrecer charlas y talleres para padres y alumnos, en los cuales se haga un análisis crítico de las condiciones de riesgo de la propia comunidad y proponer cambios en los estilos de vida.
3. Pláticas con especialistas en el tema dirigidas a profesores, padres y alumnos orientadas a reflexionar respecto de las ventajas de la prevención del uso de sustancias adictivas.
4. Fortalecer en los profesores una actitud genuinamente interesada por el bienestar integral de los alumnos, alentándolos a tener un mejor desempeño a pesar de algunos fracasos, así como animándolos para ser mejores personas.

De este modo, familia y escuela brindan información que fortalece la posibilidad de cobrar conciencia en los jóvenes de su valía personal y con ello tomar decisiones responsablemente.

e) Las relaciones interpersonales

Hemos mencionado anteriormente, que una vez llegada la adolescencia, la mirada se vuelve hacia sus grupos de iguales, quitando énfasis en la relación con los padres, lo que representa una oportunidad de poner a prueba los valores adquiridos en la familia; por lo general, los adolescentes van seleccionando los amigos de manera que guarden consonancia con sus propias características, que tengan intereses similares a los suyos y no buscan, deliberadamente, implicarse con grupos de riesgo (exceptuando algo superficial). En esa etapa se van independizando de los padres y otras figuras de autoridad, estrechan su relación y buscan la convivencia con el grupo ejercitando su libertad, al tiempo que respetan la de los demás.

Consecuente con lo anterior, se buscará promover en niños y adolescentes la reflexión que les lleve a valorarse a sí mismos de manera positiva, tomando en cuenta a los demás con una actitud de aceptación de la diversidad mediante los procesos de:

1. Aceptación de sí mismos y de los demás como son; aceptación que pueda ser puesta en práctica al interactuar con sus coetáneos.
2. Establecimiento de relaciones interpersonales significativas, practicando habilidades de comunicación, verbales y no verbales que permitan expresar de forma clara y directa sus ideas y sentimientos.

3. Aclaración de las formas de tratar los malos entendidos en las relaciones con los demás.
4. Identificación de los valores de referencia de su grupo de amigos en contraste con sus valores personales, que les sirvan como guía hacia la autonomía personal.

CONCLUSIÓN

A lo largo de este ensayo hemos revisado las áreas identificadas como protectoras contra el uso de drogas en niños y adolescentes, dejando ver en cada una de ellas la importancia que tienen los valores y normas de vida para fortalecer en ellos las características personales que los lleven a mantenerse alejados de las sustancias. Así, se reconocen los valores de la persona, la familia, los medios de comunicación, escuela y los amigos: todos pueden ser un factor de protección.

Es evidente que el poder de la decisión personal hacia el consumo o no, es lo que les ayudará a evitar su uso. Por tanto, resulta indispensable centrar la atención en el desarrollo integral de niños y adolescentes, de manera que se sensibilicen respecto de que ellos son su mejor factor protector contra las drogas.

Los valores y normas de vida son una herramienta que ayuda a decidir cómo queremos vivir como individuos, pero también, cómo queremos vivir con la sociedad. Una conciencia clara de sí mismos ayudará a niños y adolescentes a fortalecer la decisión personal de no consumo y reconocer su visión de futuro como factor de protección.

REFERENCIAS

1. Instituto Nacional de Psiquiatría "Ramón de la Fuente Muñiz"; Comisión Nacional Contra las Adicciones, Secretaría de Salud. Encuesta Nacional de Consumo de Drogas en Estudiantes 2014: Reporte de Drogas. Villatoro-Velázquez JA, Oliva Robles, N., Fregoso Ito, D., Bustos Gamiño, M., Mujica Salazar, A., Martín del Campo Sánchez, R., Nanni Alvarado, R. y Medina-Mora ME. México DF, México: INPRFM; 2015. Disponible en: http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/investigacion/ENCODE_DROGAS_2014.pdf
2. Comisión Nacional contra las Adicciones. [internet]. México: CONADIC. [Acceso 09-06-2017]. CONADIC exhorta a los jóvenes a evitar el consumo de sustancias adictivas. Disponible en: <http://www.conadic.salud.gob.mx/prensa/2017/unicach.html#>
3. Yedra LR, González MP. La familia: Factor protector contra las adicciones. Prometeo. 2003; 36: 49-56.
4. González MP, Yedra LR. Un modelo para promover la identificación de factores protectores contra las adicciones en los adolescentes. Integración: Educación y desarrollo psicológico. 2004; 21: 49-57.
5. González MP, Yedra LR. La escuela y los amigos: Factores que pueden proteger a los adolescentes del uso de sustancias adictivas. Enseñanza e Investigación en Psicología. 2006; 11: 23-37.
6. González MP, Sevillano ML, Yedra LR. Promover en los adolescentes la identificación de sus valores como factores que les protegen de las adicciones: un modelo vivencial centrado en el estudiante. Enseñanza. Anuario Interuniversitario de Didáctica. 2007; 25: 157-178.
7. Yedra LR, González MP, Sevillano ML. La televisión puede proteger a los adolescentes del uso de sustancias adictivas. Anuario de Investigación en Adicciones [revista en línea] 2008 [acceso 5 de julio de 2017]; 9: 47-57. Disponible en: http://www.cucs.udg.mx/avisos/anuario_investigacion_adicciones/Anuarios_PDFs/Anuario9.pdf
8. Sevillano ML, González MP, Yedra LR. Televisión, actitudes y drogas en adolescentes: Investigación sobre sus efectos. Comunicar. Revista Científica de Educomunicación [revista en línea] 2009 [acceso 5 de julio de 2017]; 33: 185-192. Disponible en: <https://doi.org/10.3916/c33-2009-03-010>
9. González MP, Yedra LR, Oliva L. Las relaciones familiares y el consumo de drogas en los adolescentes de Xalapa, Veracruz. Revista Electrónica de Psicología Iztacala [revista en línea] 2009 [acceso 5 de julio de 2017]; XII (1): 10-31. Disponible en: <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/principal.html>
10. González MP, Yedra LR, Oliva L, Rivera EA. El uso de sustancias asociado a las expresiones de violencia en relaciones de noviazgo en una universidad mexicana. Psicología.com [revista en línea] 2013 [acceso 6 de julio de 2017]; 17. Disponible en: <http://www.psiquiatria.com/revistas/index.php/psicologiacom/article/view/1587>
11. González MP, Yedra LR, Oliva L, Rivera EA. Consumo de sustancias adictivas y la relación de noviazgo de estudiantes de bachillerato del Estado de Veracruz. En Academia Journals. Compendio de Investigación Academia Journals Puebla. San Antonio Tx, USA. Edit. AcademiaJournals.com [Libro digital]; 2016. 718-723. Disponible en: <https://drive.google.com/drive/folders/0B4GS5FQQlif9ckhyRk5IT2NJUWs>
12. Arbinaga, F. Factores de protección ante el uso de tabaco y alcohol en jóvenes menores de edad. Clínica y Salud. 2002; 13 (2): 163-180.
13. Becoña E. Bases científicas de la prevención de las drogodependencias. Madrid: Ministerio del Interior; 2002.