

Cómo mejorar el conocimiento parental como factor protector ante las adicciones

Autoría: **Rocío Paños**

Psicóloga de la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD)

Ilustraciones: **JajaStudio**





Padres y madres tenemos una importante labor en la educación de nuestros hijos e hijas durante toda la vida, y esta educación incluye también la prevención de las adicciones.

A lo largo de la vida, los hijos van creciendo, se van desarrollando y van enfrentándose a diferentes situaciones. Algunas de estas situaciones y algunas de las características propias de la adolescencia conllevan unos riesgos que es preciso conocer para que podamos actuar frente a ellos. Esto es lo que se conoce como **prevención, adelantarnos a posibles riesgos que puedan existir**. Vamos a ver algunas de las principales conductas de riesgo que existen, tales como el consumo de drogas, el abuso de las TIC (Tecnologías de la Información y la Comunicación), del juego, o los comportamientos sexuales de riesgo, y cómo se puede prevenir sobre ellas.

Las conductas de riesgo

Algunas actividades de la vida cotidiana, bajo ciertas circunstancias, son susceptibles de convertirse en una **adicción** (definida esta como una situación de dependencia, pérdida de control y pérdida de interés en otras áreas de la vida) e interferir en la vida de las personas afectadas. Este es **uno de los riesgos** que pueden existir, el más grave, pero no es el único ni el más frecuente. El consumo de drogas, el abuso de las tecnologías, o del juego o de las compras, conlleva riesgos más o menos graves que conviene prevenir, entre otros: problemas familiares y relacionales, complicaciones físicas y psicológicas, malestar por el consumo (vómitos, diarrea, cefalea, ...), accidentes, meterse en una pelea, perder una oportunidad de trabajo, etc.

En algunos casos, por tanto, el solo hecho de realizar la conducta ya implica cierto riesgo (es el caso de algunos consumos de drogas), mientras que, en otros, tienen que darse situaciones de abuso o de mal uso, para que se considere un comportamiento como peligroso. Es el caso, por ejemplo, de las nuevas tecnologías. Un uso excesivo de las mismas puede conllevar graves problemas, hasta el punto de generar una dependencia, pero un uso moderado no solo no es perjudicial, sino que puede resultar beneficioso.

Tradicionalmente se ha considerado que informar acerca de las consecuencias de la conducta de riesgo es la estrategia preventiva por excelencia. Cabe suponer que, de esta manera, nuestros hijos e hijas se harán conscientes de los efectos negativos que les traerá la conducta problemática y, en consecuencia, la evitarán. Sabemos que la información tiene un valor innegable, bien para tomar decisiones, bien para que sea posible valorar adecuadamente los pros y los contras de cada opción, pero también sabemos que la realidad no es tan sencilla. El comportamiento humano es complejo y el hecho de **disponer de información no es suficiente** para generar la disminución de los comportamientos de riesgo. Es preciso, por tanto, una actuación preventiva más global y profunda, en la que aparezcan otras áreas del desarrollo humano como la social y la emocional.

Un aspecto clave para entender por qué se llevan a cabo determinadas conductas, a pesar de la información que podamos tener sobre sus riesgos, son las **consecuencias que se derivan** de las mismas. En la mayoría de los casos, las consecuencias inmediatas o a corto plazo van a tener un poder de influencia mucho mayor que las consecuencias futuras. Estas últimas, además de ser lejanas en el tiempo, no son seguras, por



lo que tienen un efecto todavía menor. **Las conductas de riesgo**, en la mayoría de los casos, **producen consecuencias positivas inmediatas y seguras** (divertirse más, integrarse en el grupo de iguales, olvidarse de ciertos problemas, etc.), lo que hace que las probabilidades de que se den y se repitan, aumenten. Cada persona va a identificar como "positivas" o "negativas" unas determinadas conductas y consecuencias. Por ello, cada persona, en función de lo que valore como más importante, actuará de una determinada manera.

Otro aspecto fundamental que puede explicar, en parte, que se lleve a cabo la conducta de riesgo, es el momento vital en el que se suelen dar estas conductas: la adolescencia. Esta etapa de la vida implica periodos de cambio, desarrollo, experimentación y descubrimiento, en los que asumir riesgos forma parte necesariamente. Algunas de las **características particulares** de esta etapa, son:

- **Cambios** en el tránsito de niño o niña a persona adulta a nivel físico, de relaciones, de pensamiento, de estado de ánimo, ... que van a hacer que nuestras hijas e hijos adolescentes tengan que aprender a adaptarse a esos cambios, a explorar y a construir su propia forma de ser. Para ello, la relación entre progenitores e hijos e hijas debe ir progresando hacia la **autonomía**, otorgándoles más espacios a medida que van creciendo y se van mostrando más responsables.
- La **oposición crítica** a sus referentes más cercanos es un mecanismo fundamental que van a utilizar hijos e hijas para conseguir dicha autonomía, lo que puede conllevar confusión, rebeldía y conflictos en su desarrollo.

- La aparición del **grupo de iguales** y la importancia de las relaciones sociales. En esta etapa, el valor de la amistad cobra un peso muy importante. El grupo de iguales se convierte en la primera fuente de felicidad, interés e intercambio de sentimientos y conocimientos, y en la principal compañía y entretenimiento. En contraposición a esto, uno de los mayores peligros que ven nuestros hijos e hijas es el de sentirse excluidos de dicho grupo, por lo que, si para evitarlo tienen que asumir algún riesgo, es probable que lo hagan.
- El **egocentrismo social** propio de la adolescencia, que describe cómo las y los adolescentes se sienten protagonistas, especiales y distintos, sienten que son el centro de atención, piensan que no les van a afectar los riesgos igual que a las demás personas y creen que pueden controlar la conducta y preservar la salud. Se podría resumir con el famoso "yo controlo".

El conocimiento y la experiencia que padres y madres tengamos sobre estas características de nuestros hijos adolescentes van a permitir enfocar la educación con mayor comprensión y serenidad, pero se hace imprescindible saber también cuáles son las mejores herramientas a utilizar en el día a día, claves para enfocar estos hechos de un modo eficaz.

Todo esto nos lleva a pensar que, al igual que sucede con el consumo de drogas, no es un único factor el que influye a la hora de llevar a cabo una conducta de riesgo, **sino que son varios los factores** que se ven implicados. Es decir, son fenómenos multicausales, en los que van a influir:



- El **objeto** susceptible de abuso y todo lo relacionado con ello (drogas, juego, nuevas tecnologías, ...).
- El **individuo** y sus características: edad, madurez, motivaciones para llevar a cabo la conducta de riesgo, expectativas, ...
- El **contexto**, tanto cercano o microsocioal (familia, grupo de iguales, barrio, centro escolar, ...), como lejano o macrosocioal (cultura, leyes, ...).

Los factores de riesgo y los factores de protección

Teniendo esto en cuenta, como padres y madres podemos ayudar a nuestros hijos e hijas a relacionarse de forma saludable con ciertos estímulos siendo unos buenos agentes preventivos y proporcionándoles factores de protección que les permitan afrontar con éxito las situaciones de riesgo.

Podríamos definir los **factores de protección** como aquellas características o capacidades personales y sociales que fortalecen a las personas para poder afrontar con éxito las situaciones de riesgo. Es decir, aquellas que hacen a los individuos menos vulnerables.

Los **factores de riesgo**, por el contrario, serían aquellas circunstancias o características personales y ambientales que, relacionadas con la conducta problemática, aumentan la probabilidad de que una persona la lleve a cabo.

Veamos algunos de los **factores de riesgo** que influyen en las conductas de riesgo mencionadas:

Vinculados a la persona	Baja asertividad
	Baja autoestima
	Elevada búsqueda de sensaciones
	Escasa tolerancia a la frustración
	Impulsividad
	Estilo de afrontamiento inadecuado de las dificultades
Vinculados al ambiente	Mala comunicación familiar
	Baja cohesión familiar
	Clima familiar afectivo inadecuado
	Modelos familiares inadecuados
	Grupo de iguales que realizan las conductas de riesgo
	Falta de alternativas de ocio saludable
	Presión social

[1 0]

Y, a continuación, algunos de los **factores de protección**:

Vinculados a la persona	Habilidades sociales
	Autoconcepto positivo
	Presencia de valores prosociales
	Capacidad de autocontrol
	Pensamiento crítico
	Base de apego seguro
Vinculados al ambiente	Clima familiar afectivo positivo
	Sistema coherente de normas y límites
	Buena comunicación familiar
	Entorno que ofrezca oportunidad de ocupar el tiempo libre de forma saludable
	Participación solidaria en actividades que tengan interés para la comunidad

[1 1]



Con la detección de los factores de protección y la posibilidad de fomentarlos en nuestras hijas e hijos a través de la educación y el ejemplo, se ha dado con la **clave para una buena prevención**. No es necesario ser una persona experta en prevención, solamente hay que asumir las riendas de nuestra función educativa, ya que la mayoría de los factores de protección son educables, es decir, se pueden enseñar fácilmente a nuestras hijas e hijos. Para ello, conviene **analizar los factores de riesgo** reales en cada uno de nuestros hijos y detectar y **considerar los factores de protección** que ya existen y aquellos en los que se puede intervenir, ya que no existen recetas válidas para todas las familias ni para todos los hijos e hijas.

¿Qué podemos hacer desde la familia para prevenir?

La familia es el primer **espacio socializador** donde aprendemos a desarrollarnos como personas responsables y libres:

Se aprende y practica la convivencia	→	Se fomentan hábitos y costumbres saludables
Se aprende a respetar normas y a asumir responsabilidades	→	Se expresan y canalizan emociones
Se comparte	→	Se desarrollan valores y actitudes
Se siente y se muestran afectos	→	Se aprende a comunicar, pedir y dar
Se aprende a decidir y valorar	→	Se aprende a divertirse

Prevenir supone, por tanto, ayudar a saber elegir, decidir, corregir, aislar de situaciones comprometidas, en función de la situación. Es enseñar a **convivir con los diferentes riesgos que hemos visto**.

Para finalizar, vamos a ver algunas de las acciones que se pueden llevar a cabo desde la familia para prevenir las conductas de riesgo:

- Mantener un **clima de seguridad afectiva** y apoyo incondicional, a través del cual nuestro hijo o hija sienta que puede compartir con nosotros cualquier dificultad o problema que tenga.
- Mantener una **comunicación** abierta y sincera, ofreciendo espacios de diálogo y una escucha activa sin juicios ni valoraciones.
- Establecer un sistema coherente de **normas y límites**, adaptado a las edades de nuestros hijos e hijas y a nuestro sistema de valores.
- Practicar un **estilo educativo democrático**, en el que existan altas dosis de afecto y de control.
- Ser buenos **modelos**.
- Promover **actitudes y comportamientos claros** ante las conductas de riesgo que queremos evitar.
- Aumentar las **competencias** de hijas e hijos: capacidad de toma de decisiones, inteligencia emocional, intelectual y social, capacidad crítica, etc.

- Enseñar comportamientos y **hábitos saludables** y actitudes favorables al propio cuidado y al de los demás.
- Fomentar los **valores prosociales** (solidaridad, paz, tolerancia, etc.), participando por ejemplo en alguna tarea de voluntariado.
- Promover actividades de **ocio saludable**.





Financiado por:



CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE PADRES Y MADRES DEL ALUMNADO
Puerta del Sol, 4 | 6º A | 28013 MADRID | Teléfono 91 701 47 10 | Fax 91 521 73 92
ceapa@ceapa.es | www.ceapa.es