



SCOUTS
Construir un Mundo Mejor

ASDE
España

C/ Lago Calafate, 3
28018 Madrid
Tlf. (34) 91 517 54 42
Fax. (34) 91 517 53 82
asde@scout.es

www.scout.es

El período adolescente es un período de vulnerabilidad en sí mismo, por la fragilidad y la inestabilidad propia del proceso de construcción de identidad personal y social.

Es fundamental conocer y aceptar nuestras propias posibilidades y limitaciones, así como los cambios físicos y psíquicos como algo natural, tomar conciencia de los cambios continuos y considerar el grado de equilibrio necesario que favorezca el desarrollo integral. A lo largo de estas líneas vas a encontrar los siguientes aspectos: las habilidades sociales, la autoestima, la resiliencia, la presión de grupo, saber decir no y saber negociar, la comunicación, la percepción del riesgo, la identidad... todos ellos nos van a ayudar a mejorar nuestros programas de intervención mediante la mejora de nuestra salud adquiriendo herramientas para el desarrollo personal.

Cada día nos relacionamos con nuestra familia, amigos, compañeros/as de clase, trabajo... sin embargo, no siempre estamos satisfechos. La idea que tenemos de nosotros mismos influye en nuestras relaciones sociales, una persona que mantiene buenas relaciones sociales será más propensa a la extroversión y a un buen nivel de autoestima. Esta capacidad de interacción se **APRENDE**.

HABILIDADES SOCIALES

El desarrollo de las **habilidades sociales** va a permitir expresar acuerdo o desacuerdo, manifestar opiniones, decir "no". Las habilidades sociales pueden adquirirse y aprenderse a lo largo de toda la vida, su obtención va a repercutir en la autoestima, auto-concepto, valía personal, todas ellas variables que inciden en el concepto integral de **Salud**. Ponemos en juego las **Habilidades Sociales** cuando nos relacionamos, cuando nos comunicamos con otras personas, y por lo tanto son las que nos van a permitir expresar nuestra opinión, nuestros deseos, decir aquello con lo que estemos o no de acuerdo, etc., haciendo que nos sintamos bien con nosotros mismos, e igualmente respetando a las otras personas.

Otra posible definición de habilidades sociales: "conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas" [Caballo, 1986].)

La OMS estima que las siguientes habilidades para la vida son indispensables (Mantilla, 1993):

- ② **La capacidad de tomar decisiones** ayuda a evaluar sus posibilidades y a considerar cuidadosamente las diferentes consecuencias de sus elecciones.
- ② **La capacidad de resolver problemas** ayuda a buscar soluciones constructivas a sus problemas. Esta habilidad puede reducir mucho la ansiedad.
- ② **La capacidad de pensar en forma creativa** es indispensable para tomar decisiones y resolver problemas. Permite explorar todas las alternativas posibles y sus consecuencias. Ayuda a ver más allá de su experiencia personal.
- ② **La capacidad de pensar en forma crítica** ayuda a analizar objetivamente la información disponible junto con sus propias experiencias. Permite reconocer los





SCOUTS
Construir un Mundo Mejor

ASDE
España

C/ Lago Calafate, 3
28018 Madrid
Tlf. (34) 91 517 54 42
Fax. (34) 91 517 53 82
asde@scout.es

www.scout.es

factores que influyen en el comportamiento, como los valores sociales, la influencia de los compañeros y la influencia de los medios de comunicación masiva.

- Ⓜ **La capacidad de comunicarse con eficacia** ayuda a comunicar a los otros, verbalmente o de otra forma, sus sentimientos, necesidades e ideas.
- Ⓜ **La capacidad de establecer y mantener relaciones interpersonales** ayuda a interactuar de modo positivo con las personas con quienes se encuentran a diario, especialmente con los familiares.
- Ⓜ **El autoconocimiento** es la capacidad de saber quiénes son, qué quieren o no quieren y qué les complace o disgusta. También les ayuda a reconocer las situaciones estresantes.
- Ⓜ **La capacidad de experimentar empatía** es la habilidad de una persona para imaginar cómo es la vida de otra persona en una situación muy diferente de la primera. Ayuda a entender y aceptar la diversidad y mejora las relaciones interpersonales.
- Ⓜ **La capacidad de controlar las emociones** permite que reconozcan sus emociones y la forma en que influyen en su comportamiento. Es de particular importancia aprender a manejar las emociones difíciles como la violencia y la ira, que pueden tener consecuencias desfavorables para la salud.
- Ⓜ **La capacidad de manejar la tensión y el estrés** es la mera habilidad de reconocer las circunstancias de la vida que les causan estrés.

1. COMPONENTES DE LAS HABILIDADES SOCIALES

Se puede hacer una clasificación sencilla de los componentes de las Habilidades Sociales:

1.- Componentes Motores/ Físicos.

Nos referimos a las conductas que se pueden observar.

1.1.- COMPONENTES NO VERBALES:

- Ⓜ L A MIRADA
- Ⓜ ASENTIR CON LA CABEZA
- Ⓜ MOVIMIENTOS DE MANOS
- Ⓜ LA SONRISA
- Ⓜ DISTANCIA -PROXIMIDAD
- Ⓜ MOVIMIENTOS DE PIES
- Ⓜ EXPRESIÓN DE LA CARA
- Ⓜ LA APARIENCIA PERSONAL
- Ⓜ POSTURA





1.2.- COMPONENTES PARAVERBALES:

Acompañan al lenguaje verbal e influyen en la comunicación.

- Ⓜ El Volumen de la voz.
- Ⓜ La Entonación.
- Ⓜ La Velocidad.
- Ⓜ La fluidez
- Ⓜ El Tiempo o Turno de Palabra.

1.3.- COMPONENTES VERBALES

El principal componente verbal sería el contenido del mensaje, sin olvidar la forma.
Algunas Habilidades Sociales para mejorar la comunicación y las interacciones sociales:

- Ⓜ Escucha Activa.
- Ⓜ Iniciar Conversaciones.
- Ⓜ Mantener Conversaciones.
- Ⓜ Terminar Conversaciones.
- Ⓜ Presentarse y presentar a otros.
- Ⓜ Hacer Cumplidos.
- Ⓜ Formular una queja
- Ⓜ Resolver la Vergüenza.
- Ⓜ Expresar sentimientos.
- Ⓜ Defender los Propios Derechos.

2.- Componentes Cognitivos y afectivo-emocionales.

Para que se pongan en manifiesto las Habilidades Sociales es necesario:

- Ⓜ **SABER:** Tener los conocimientos necesarios, conocer las estrategias adecuadas para cada situación.
- Ⓜ **PODER:** Poseer la capacidad y destrezas necesarias.
- Ⓜ **QUERER:** Tener disposición, la atención y motivación necesarias

ESTRATEGIAS PARA SER HÁBIL SOCIALMENTE¹

SI:

- Ⓜ Buscar modelos adecuados.
- Ⓜ Valorar aspectos positivos de nuestra conducta.
- Ⓜ Pensamiento divergente.
- Ⓜ Modificar pensamientos irracionales.
- Ⓜ Buscar ocasiones de interacción





SCOUTS
Construir un Mundo Mejor

ASDE
España

C/ Lago Calafate, 3
28018 Madrid
Tlf. (34) 91 517 54 42
Fax. (34) 91 517 53 82
asde@scout.es

www.scout.es

NO:

- Ⓢ Observar modelos inadecuados.
- Ⓢ Fijarnos sólo en lo negativo.
- Ⓢ Pensamiento unidireccional.
- Ⓢ Ignorar nuestros derechos.
- Ⓢ Huir de las situaciones y acontecimientos sociales.

COMUNICACIÓN

El saber exponer nuestras opiniones y sentimientos, de forma que nos sintamos bien con nosotros mismos y con los demás es lo que denominamos **habilidades sociales**. Debe entenderse la comunicación en toda su extensión; verbal y no verbal. La no comunicación es también comunicación, porque también quiere decir algo, o por lo menos así lo puede entender el receptor.

La **comunicación verbal** sirve como vehículo a los contenidos explícitos del mensaje, y se requiere para poder garantizar una comunicación efectiva que sean realmente explícitos, es decir, que sean presentados de un modo descriptivo y operativo, y según un código común con el interlocutor a quien se habla. Expresiones vagas y generalizadoras (ej: "siempre estás...", "eres un egoísta...") obstaculizan o cierran los canales de comunicación.

La **comunicación no verbal** implica la expresión facial, la mirada, contacto físico, gestos, tono de voz, en resumen, toda aquella forma de comunicación que no sea la verbal. Resulta imposible de ocultar o falsear, y puede ser congruente o no con los mensajes verbales (dejándonos la sensación, más o menos clara, de que el emisor del mensaje no nos dice lo que piensa). Por ejemplo, no podremos convencer de lo malo que es fumar y de que no debe hacerlo a uno de nuestros educandos si antes no somos conscientes de que realmente lo es. Y que aún en el caso de que fumemos lo hacemos sabiendo que nos hace daño y que desearíamos no hacerlo. Si no es así nuestras palabras no sonarán ni sinceras ni convincentes.

La falta de habilidades sociales, de la capacidad de decir "no" son **factores de riesgo** para el consumo de drogas. Este déficit puede ser debido a la ausencia del aprendizaje de las mismas durante la infancia y adolescencia, o bien a un aprendizaje inadecuado. Las habilidades sociales pueden adquirirse o bien mejorar en cualquier etapa de la vida y ésta es una labor que tenemos que potenciar los scouters en todas las actividades que realicemos con ellos.

En la comunicación existen dos tipos de comportamientos: el verbal y el no verbal:

- 1. Comportamiento verbal:** tiene la función de servir de vehículo a los contenidos explícitos del mensaje, y lo único que se requiere para garantizar una comunicación efectiva es que sean realmente explícitos, es decir, que sean presentados de un modo descriptivo y operativo, y según un código común con el interlocutor a quien se habla. Expresiones vagas y generalizadoras (ej: "siempre estás...", "eres un egoísta...") obstaculizan y esclarecen los canales de comunicación.





SCOUTS
Construir un Mundo Mejor

ASDE
España

C/ Lago Calafate, 3
28018 Madrid
Tlf. (34) 91 517 54 42
Fax. (34) 91 517 53 82
asde@scout.es

www.scout.es

2. Comportamiento no verbal: resulta imposible de ocultar. Tú puedes ocultar tus palabras, puedes decidir no hablar o no comunicarte verbalmente, sin embargo resulta imposible no enviar mensajes a través de tu rostro o de tu cuerpo. Existen varias dimensiones del comportamiento no verbal:

- **Expresión facial:** comunicamos el grado de inclinación, comprensión, interés o implicación hacia una persona o situación; también el estado emocional de una persona o situación.
- **Mirada:** usada para expresar emociones, afiliación y deseo de establecer relaciones íntimas, o por el contrario, puede reflejar aversión y deseo de no relacionarse. Indica que estamos escuchando.
- **Postura:** la postura, el modo en cómo se sienta, permanecer de pie o el porte al caminar de una persona, refleja el estado emocional de la persona y las actitudes y sentimientos hacia sí mismo y hacia los otros.
- **Gestos:** sirve para enfatizar los mensajes verbales.
- **Proximidad:** matiza la calidad y tipo de interacción que se establece entre ellos.
- **Contacto físico:** usado para expresar cordialidad, simpatía, amor y afecto, miedo y estrés. También agresividad
- **Apariencia personal:** a través del estilo de vestir, peinado, aseo., se introducen matizaciones importantes en la comunicación verbal
- **Elementos paralingüísticos:** el tono, volumen, claridad, velocidad, énfasis y fluidez, las pausas, el balbuceo y los parásitos verbales pueden afectar el significado de lo que se dice y, por tanto, la recepción del mensaje.

Para comunicarnos adecuadamente hay que tener en cuenta:

La Mirada: porque es importante mirar a los ojos para no perder información, pero mirar excesivamente puede provocar incomodidad en el otro.

La Sonrisa: sirve para tranquilizar y se imita.

Expresión de la cara: Es importante que guarde coherencia con el mensaje verbal.

Asentir con la cabeza: Es necesario para hacer ver a la otra persona que la escuchas.

Distancia-Proximidad: Cuando las demás personas invaden nuestro espacio personal, nos sentimos mal. No hay que estar ni demasiado cerca ni demasiado lejos.

La apariencia personal.





SCOUTS
Construir un Mundo Mejor

ASDE
España

C/ Lago Calafate, 3
28018 Madrid
Tlf. (34) 91 517 54 42
Fax. (34) 91 517 53 82
asde@scout.es

www.scout.es

Movimientos de manos: Se enfatiza el mensaje al tocarse las gafas, los botones... es una forma de comunicar que estamos nerviosos o incómodos.

Movimientos de pies: Dan mucha información en algunas situaciones pueden delatar nuestro nerviosismo.

Postura: Tiene que ser adecuada a la situación.

Por otra parte, existen **tres tipos de estilo de relación** entre las personas: agresividad asertividad- timidez. El estilo con que te comunicas es la carta de presentación para tu interlocutor.

Puedes dar la impresión de inseguridad, altanería o agresividad, o puedes demostrar sinceridad, honestidad y firmeza. Según sea la imagen que des a través de tu carta de presentación, así va a reaccionar tu interlocutor:

✍ El **estilo agresivo** consiste en imponer nuestras opiniones a las otras personas, sin importarnos ni respetar la de aquellos; violentamos sus derechos y deseos; para ello, mantenemos la postura erecta del cuerpo y hombros y cabeza hacia atrás, usamos movimientos y gestos amenazantes, mirada fija, tono de voz alto, habla fluida y rápida, movimiento del cuerpo tendente a invadir el espacio del interlocutor... Respecto a la conducta verbal es impositiva: "tienes que...", "no te lo tolero" "no te consiento". Interrumpe a los demás. Da órdenes. Nuestro discurso se resume en: "esto es lo que yo opino y punto. No acepto más sugerencias". Los efectos de este estilo, son: culpa, frustración, imagen pobre de sí mismo, tensión, herir a los demás.

✍ El **estilo tímido** sería lo opuesto, es decir, no nos atrevemos a defender nuestras opiniones, queremos pasar desapercibidos y no queremos problemas. Los otros abusan de nosotros. La conducta no verbal de este estilo, implica: postura cerrada y hundida de cuerpo, movimientos forzados, rígidos e inquietos. Posición de cabeza a menudo hacia abajo, ausencia de contacto visual, voz baja, tono de voz vacilante. Respecto a la conducta verbal, es vacilante: "Quizás", "supongo que...", "ejem... bueno, quizás.. Bueno... en realidad no es importante". Con parásitos verbales: "ejem, yo..." Esto se resume en: "esto es lo que yo opino, pero si está mal, me cayó. Está bien, lo que tú digas".

✍ El **estilo asertivo** implica que defendemos nuestras opiniones e ideas, respetando las de las otras personas. No permitimos que violenten nuestros derechos y nosotros tampoco violentamos el de los otros. Es la capacidad de decir "no". La conducta no verbal consiste en presentar una expresión social franca y abierta del cuerpo, en una postura relajada, ausencia de tensión muscular, movimientos fáciles y pausados, cabeza alta y contacto visual. El tono de voz es firme y es espacio interpersonal adecuado. Respecto a la conducta verbal, es firme y directa: "deseo", "opino que", "me estoy sintiendo...", "¿qué piensas?". Es decir, como síntesis: "esto es lo que yo opino. Me parece bien lo que tú dices y lo respeto, pero sigo prefiriendo lo que yo creo".

El estilo asertivo sería el adecuado cuando nos relacionemos con otras personas, y en distintas situaciones: expresar opiniones, ideas y creencias, hacer preguntas, recibir/enviar





SCOUTS
Construir un Mundo Mejor

ASDE
España

C/ Lago Calafate, 3
28018 Madrid
Tlf. (34) 91 517 54 42
Fax. (34) 91 517 53 82
asde@scout.es

www.scout.es

críticas, resolver problemas, hacer peticiones, hablar con otras personas, dar charlas en público, relacionarse con nueva gente, decir "no" cuando no se esté de acuerdo en algo, etc. No cabe duda de que para todas las personas, en diversas situaciones, y con distintas edades, saber expresarse correctamente y saber defender sus derechos y creencias es importante, pero puede que en la adolescencia, y en concreto, en el campo de la prevención de drogas, cobren un papel relevante las habilidades sociales.

De este modo, la **prevención del consumo de drogas**, incluye, entre otras variables, la **adquisición de habilidades sociales**, que permitan a los adolescentes expresar aquello con lo que no estén de acuerdo, manifestar sus opiniones y decir "no". Un déficit en las habilidades sociales puede ser debido a la ausencia del aprendizaje de las mismas durante la infancia y adolescencia, o bien a un aprendizaje inadecuado. Las habilidades sociales pueden adquirirse o bien mejorar, no obstante en cualquier etapa de la vida, podemos aprender a tener un adecuado repertorio de las mismas y aprender a usarlas de forma correcta.

AUTOESTIMA

La **Autoestima** ha sido a lo largo de toda la literatura una variable central asociada tanto a la salud como a la calidad de vida. Cuando hablamos de calidad de vida hacemos referencia a la satisfacción del individuo con su experiencia personal con relación a sí mismo y a los otros.

Aunque **autoconcepto** y la **autoestima** son aspectos diferentes (el autoconcepto hace referencia a una descripción de la característica que la persona tiene y la autoestima al valor que la persona concede a esas características), sí es cierto que una escasez en los recursos necesarios para las habilidades sociales se encuentra casi siempre asociado a un nivel de autoestima bajo. Como si de un círculo vicioso se tratara, un nivel de autoestima bajo repercute negativamente en el mantenimiento de relaciones sociales reforzantes, contribuyendo nuevamente a disminuir el nivel de autoestima. Además, dentro de la autoestima conviene resaltar el papel de la **autoestima social** (valor que el individuo considera que tiene para otros). La inexistencia de un repertorio adecuado de habilidades sociales dificulta la fortaleza de la autoestima social, que repercute necesariamente en nuestro bienestar social.

Además, la baja autoestima social predispone a que los adolescentes, de nuevo, por el deseo de compartir, seguir y adoptar valores y conductas de los iguales, hagan cosas con las que no estén de acuerdo, o bien no sepan cómo resolverlos y oponerse (como es decir "no" a las drogas, o beber alcohol cuando realmente no lo desean).

La **Autoestima** es una variable asociada a la Salud como a la calidad de vida general de la persona. Auto concepto y autoestima son conceptos distintos: el primero hace referencia a una descripción de la característica que las personas tienen y la autoestima al valor que la persona concede a esas características. Por todo ello un nivel de autoestima bajo repercute negativamente en el mantenimiento de relaciones sociales reforzantes, contribuyendo nuevamente a disminuir el nivel de autoestima.





SCOUTS
Construir un Mundo Mejor

ASDE
España

C/ Lago Calafate, 3
28018 Madrid
Tlf. (34) 91 517 54 42
Fax. (34) 91 517 53 82
asde@scout.es

www.scout.es

RESILIENCIA

El vocablo resiliencia tiene su origen en el latín, en el término resilio que significa volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar. La resiliencia es un término que proviene de la Física y se refiere a la capacidad de un material de recobrar su forma original después de haber estado sometido a altas presiones. Por analogía, en las ciencias humanas se comenzó a utilizar esta palabra para designar la facultad humana que permite a las personas, a pesar de atravesar situaciones adversas, lograr salir no solamente a salvo, sino aún transformados por la experiencia. Capacidad que probablemente sea tan antigua como la humanidad, y, seguramente fue la única manera que tuvieron muchos pueblos y personas que fueron capaces de resistir frente a la destrucción, y aun así construir algo positivo. Esas características, las denominamos pilares de la resiliencia como lo es la identidad cultural, en la cual la ciudad tiene sentido de su propia cultura, sus individuos se sienten orgullosos de ser del país en que nacieron: jerarquizan los valores de su historia nacional, las tradiciones, sus valores antropológicos, etc.

Los conceptos de resiliencia y resiliencialidad han emergido como conceptos holísticos, exploran las capacidades personales e interpersonales y las fuerzas internas que se pueden desplegar para aprender y crecer a través de las situaciones de adversidad. La palabra resiliente ha sido generalmente aplicada a las personas que se sobreponen a las dificultades. Fraser, Richman y Galinsky (1999), desde la disciplina de Trabajo Social, han sugerido que la resiliencia implica (1) sobreponerse a las dificultades y tener éxito a pesar de estar expuestos a situaciones de alto riesgo; (2) mantener la competencia bajo presión, esto quiere decir saber adaptarse con éxito al alto riesgo y (3) recuperarse de un trauma ajustándose de forma exitosa a los acontecimientos negativos de la vida.

<http://www.addima.org/Documentos/Articulos/Articulo%20Cristina%20Villalba%20Quesada.pdf>

PRESIÓN DE GRUPO.DECIR NO.

Los jóvenes poseen una cultura y señas de identidad propias por definición: necesidad de diferenciación, pertenencia al grupo, rasgos de identificación, mayor importancia del grupo de iguales, necesidad de sentirse aceptado, inseguridades, asertividad, baja autoestima, y otras cuestiones ligadas a los cambios propios de la adolescencia y la juventud. En una edad en la que el grupo de iguales tiene una vital importancia, la resistencia a la presión del grupo es una herramienta fundamental en relación con la prevención de drogodependencias. En esta línea muchas campañas de prevención inciden en esta línea, p.ej. "Piensa por ti".

El adolescente tiene una gran dependencia de los valores de su grupo de iguales, especialmente cuando sus habilidades sociales o su autoestima son bajas. Dentro de la prevención de las drogodependencias el enseñarle a resistir esta presión se convierte en una herramienta fundamental. En prevención de drogodependencias debemos insistir en qué modelos de vivencia del ocio se nos venden a través de los distintos anuncios, qué virtudes se asocian al consumo de los mismos, y de qué manera, siempre utilizando la creatividad, el





SCOUTS
Construir un Mundo Mejor

ASDE
España

C/ Lago Calafate, 3
28018 Madrid
Tlf. (34) 91 517 54 42
Fax. (34) 91 517 53 82
asde@scout.es

www.scout.es

humor y el juego, podemos romper estas relaciones casi automáticas que se realizan entre los productos que son vendidos y sus efectos sobre nuestras vidas y relaciones personales.

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

A veces, en las relaciones con los demás o con uno mismo, hay desacuerdos o conflictos por lo que es necesario aplicar una serie de pautas para resolver los problemas y que nos ayudarán a saber qué pasa, a evitar el desánimo y la frustración, a controlar la situación y a reaccionar con calma. El conflicto en sí mismo no ha de ser considerado como negativo, sino como oportunidad para mejorar, enriquecernos y crecer.

Los pasos a seguir serían:

1. Decir cuál es el problema de forma clara.
2. Decir cuál es la meta que queremos conseguir (objetivo).
3. Decir todas las soluciones que se nos ocurran para resolver el problema.
4. Buscar las ventajas e inconvenientes de cada solución.
5. Puntuar según esas consecuencias cada posible decisión.
6. Ordenar de mejor a peor las soluciones.
7. Elegir la mejor solución.
8. Poner en práctica la solución.
9. Si no funciona la solución, ver qué falla.

PERCEPCIÓN DE RIESGO

Cuando hablamos de **percepción de riesgo** nos referimos a la conciencia y valoración que supone la realización de una conducta, en este caso relacionada con la prevención del consumo de drogodependencias. El trabajo sobre la percepción del riesgo que tiene el adolescente sobre el consumo de drogas es importante. Debemos romper con ideas como "a mí no me va a pasar", "yo controlo" o la falsa creencia que asocia el riesgo a determinados grupos. Un factor que puede influir en la baja percepción de riesgo es la **experiencia anterior de riesgo** como percepción atractiva. Si una primera conducta de riesgo no tuvo consecuencias negativas, es probable que la repitan una y otra vez, confiada en que propia experiencia le demuestra que "no pasa nada". La inmediatez en la valoración de las consecuencias es clave para explicar la baja percepción del riesgo. Si las consecuencias son agradables a corto plazo, es probable que la conducta se mantenga, aunque tenga consecuencias negativas a medio y largo plazo. Esta percepción de riesgo supone la conciencia que se tiene del riesgo en relación con la realización de una conducta, en este caso el consumo de cierta sustancia, y el contexto que la enmarca.

La perspectiva evolutiva, analiza por qué en la adolescencia aumenta la orientación al riesgo, así como la vulnerabilidad existente en cada individuo en función de cómo ha resuelto las tareas y habilidades básicas que se construyen en cada período crítico. Esta perspectiva, que se inserta dentro de la psicopatología evolutiva, es de gran relevancia para adecuar la prevención a cada edad, ayudando a desarrollar las habilidades críticas de dicho período, reforzando logros conseguidos y compensando deficiencias que se hayan podido producir en





SCOUTS
Construir un Mundo Mejor

ASDE
España

C/ Lago Calafate, 3
28018 Madrid
Tlf. (34) 91 517 54 42
Fax. (34) 91 517 53 82
asde@scout.es

www.scout.es

edades anteriores. En función de lo cual se propone que la prevención debe fortalecer cuatro capacidades básicas, que permitan al adolescente: establecer vínculos de calidad en diversos contextos, ser eficaz en situaciones de estudio-trabajo movilizándolo la energía y el esfuerzo necesario para ello, integrarse en grupos de iguales constructivos resistiendo a presiones inadecuadas, y desarrollar una identidad propia y diferenciada que le ayude a apropiarse de su futuro.

La psicología ecológica, sobre las condiciones de riesgo y de protección en los múltiples niveles de la interacción individuo-ambiente, a partir de la cual diseñar el programa incluyendo actividades destinadas a optimizar tanto el ambiente como la representación que de él y de sus posibilidades tiene el adolescente. La habilidad para afrontar con eficacia y autonomía las situaciones de riesgo es un aspecto importante de nuestra capacidad de adaptación que suele desarrollarse bastante tarde. En relación a lo cual cabe considerar la escasa eficacia que suelen tener con los adolescentes los programas que tratan de prevenir graves problemas que aumentan en dicha edad (accidentes de tráfico, embarazos no deseados, drogadicciones....) informando simplemente sobre el riesgo que suponen las imprudencias.

Fuente: PREVENIR EN MADRID. Programa de prevención de drogodependencias en contextos educativos. Educación Secundaria, Bachillerato, Formación Profesional (FP). Instituto de Adicciones.

Para comprender la conducta de riesgo en los/as adolescentes 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 de los padres y las madres, rechazar las normas y valores de la autoridad convencional, o marcar la transición de la infancia al estatus adulto (Jessor, 1992; Díaz-Aguado, 1996).

LA IDENTIDAD

La tarea crítica de la adolescencia es la construcción de una identidad propia, diferenciada, la elaboración de un proyecto vital en sus distintas esferas (ocupación, familia, pareja, valores, consumo....). Una adecuada construcción de la propia identidad exige dos condiciones básicas:

- ① 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.
- ② Permitir llegar a un nivel suficiente de **coherencia y diferenciación**, integrando:





SCOUTS
Construir un Mundo Mejor

ASDE
España

C/ Lago Calafate, 3
28018 Madrid
Tlf. (34) 91 517 54 42
Fax. (34) 91 517 53 82
asde@scout.es

www.scout.es

- 1) La **diversidad de papeles** que se han desempeñado y se van a desempeñar;
- 2) 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);
- 3) Lo que se **percibe** como real y como posible o ideal
- 4) **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...).

El/a adolescente puede disponer de una nueva herramienta cognitiva, el pensamiento formal, que le permite resolver problemas con un método parecido al del científico, hipotético-deductivo, planteando todas las hipótesis posibles para ver cuál se cumple en realidad. El/la adolescente es capaz de realizar un análisis exhaustivo de las combinaciones, adoptar lo posible como punto de partida para juzgar la realidad; pensar sobre su propio pensamiento; y aplicar la lógica con gran coherencia y sistematicidad (Inhelder y Piaget, 1972). El pensamiento formal amplía considerablemente el número de posibilidades y alternativas lógicas que se plantea el/la adolescente, aceptando transgresiones a las reglas establecidas, y reconociendo las frecuentes contradicciones de los adultos. La tendencia de los/as adolescentes a los consumos de riesgo aumenta con la creencia **de que son invulnerables** (Schinke, Botvin y Orlandi, 1991); creencia muy frecuente en la adolescencia temprana y que surge como consecuencia de una nueva forma de egocentrismo que aparece endicha edad, que origina lo que se ha denominado como auditorio imaginario y fábula personal (Elkind, 1967).

Cuando comienza el **pensamiento formal**, el adolescente suele tener dificultades para diferenciar entre el objeto del pensamiento de los demás y el objeto de su propio pensamiento. En dicha confusión reside la clave del egocentrismo de la adolescencia temprana (en torno a los 13 años), que lleva a creer que los demás prestan tanta atención a su aspecto y a su conducta como él mismo; anticipando continuamente cuáles van a ser las reacciones que producirá en los demás, como si estuviera ante un auditorio imaginario. La tendencia de los/as adolescentes a pensar sobre sí mismos, a buscar su diferenciación y su coherencia, les lleva con cierta frecuencia a lo que se ha denominado la **fábula personal** (Elkind, 1967), una historia que se cuentan a sí mismos basada en el convencimiento de que su experiencia personal es algo especial y único. Esta distorsión cognitiva podría estar en la base de las graves conductas de riesgo en que se implican algunos/as adolescentes con cierta frecuencia, creyendo que las consecuencias más probables de dichas conductas no pueden sucederles a ellos porque son especiales; y puede restar eficacia a los programas de prevención que se limitan a dar información sobre las posibles consecuencias de las conductas de riesgo (Díaz-Aguado, 1996).

Fuente: PREVENIR EN MADRID. Programa de prevención de drogodependencias en contextos educativos. Educación Secundaria, Bachillerato, Formación Profesional (FP). Instituto de Adicciones.





SCOUTS
Construir un Mundo Mejor

ASDE
España

C/ Lago Calafate, 3
28018 Madrid
Tlf. (34) 91 517 54 42
Fax. (34) 91 517 53 82
asde@scout.es

www.scout.es

ACTIVIDADES

ACTIVIDAD "NO QUIERO Y PUNTO"

SCOUTS Y ESCULTAS/PIONEROS

Duración: 1 hora

Destinatarios/as: Niños y jóvenes de 11 a 17 años

DESCRIPCIÓN Muchos chavales se encuentran presionados socialmente, o por su entorno más cercano a la hora de disfrutar de ciertas modalidades del ocio nocturno. A través de esta dinámica trataremos de ver las formas de responder ante una oferta de consumo de alcohol.

OBJETIVOS:

- Favorecer la producción de argumentos y recursos (habilidades sociales) que pueden utilizarse para rechazar ofertas de consumo de alcohol por parte de conocidos y amigos.
- Valorar lo difícil que, a veces, resulta mantener un criterio diferente al de la mayoría.

CONTENIDOS:

CONCEPTOS:

- Decir "NO"
- Bebida
- Pandilla/Grupo de amistades
- Miedo

HABILIDADES:

- Capacidad crítica de los chavales ante situaciones cotidianas de sus vidas.
- Desarrollo de la creatividad.
- Análisis de diferentes situaciones de riesgo.

ACTITUDES:

- Crítica ante casos expuestos.
- Positiva ante el diálogo.

DESARROLLO: No es necesario ningún tipo de preparación. Se hará una situación de role playing. Para ello, se dividirá a los participantes en grupos de 6 personas. En cada uno de ellos, hará de un adolescente de su edad al que el resto de los participantes ("sus colegas de la pandilla") le insisten, con toda clase de manipulaciones, para que acepte consumir alcohol. Habrá tres partes:

En la **primera**, se deja al educando al que sus amigos tratan de convencer para que consuma alcohol "sólo ante el peligro", es decir, no se le da ninguna pauta a seguir y se deberá enfrentar a las presiones de sus amigos.

En la **segunda**, al educando que "está solo ante el peligro", se le dan habilidades sociales para hacer frente a la presión de sus compañeros, (sin que éstos lo vean) y para que las ponga en práctica en la conversación.





SCOUTS
Construir un Mundo Mejor

ASDE
España

C/ Lago Calafate, 3
28018 Madrid
Tlf. (34) 91 517 54 42
Fax. (34) 91 517 53 82
asde@scout.es

www.scout.es

En la **tercera** parte todos los participantes explicarán cómo se ha sentido en sus papeles, y se analizarán los comportamientos de ambas partes.

Las pautas a dar a los participantes para que cada uno represente su papel, podría ser:
Pautas para el participante que se enfrenta a la presión del grupo:

- Aprende a decir no, para ello:

- No justifiques tu respuesta, ni expongas tus motivos. Simplemente di no.
- Si por decir "no", te critican o desvalorizan, acéptalo como posible.
- Si se quejan o te hablan de sus sentimientos, compréndelos, pero no cedas.
- Si te hacen preguntas, responde que no quieres hablar del tema.
- Vuelve siempre a decir no.

- Disco rayado:

- Repetir el punto de vista una y otra vez con tranquilidad sin entrar en discusiones ni provocaciones: "ya, pero yo prefiero no beber... sí..., te entiendo, pero prefiero no beber;...ya, me parece bien, pero no quiero beber..."

- Banco de niebla:

- Dar la razón a la persona en la parte que se considera que tiene razón de la crítica o bien en admitir la posibilidad de que su crítica sea cierta, pero negándose a la vez en entrar en más discusiones: "... es probable que tengas razón, pero Prefiero no beber, quizás sea un desgraciado o soso, pero prefiero no hacerlo..."

MATERIALES

- Papel y boli.
- Fotocopias de las fichas.

EVALUACIÓN

A través de las diferentes situaciones y planteamientos que presentamos, ¿Habéis logrado reflejar lo más fielmente posible, situaciones cotidianas? ¿Qué tipo de respuestas o soluciones se han planteado? ¿Realmente son todas factibles o reales?

FUENTE: ASDE-Scouts de España.

ACTIVIDAD: EL ÁRBOL





SCOUTS
Construir un Mundo Mejor

ASDE
España

C/ Lago Calafate, 3
28018 Madrid
Tlf. (34) 91 517 54 42
Fax. (34) 91 517 53 82
asde@scout.es

www.scout.es

DESTINATARIOS: SCOUTS

DURACIÓN: 40 minutos.

DESTINATARIOS/AS: Niños/as de 11 a 14 años

DESCRIPCIÓN: A través de esta dinámica se pretende tomar conciencia de nuestra personalidad y nuestra capacidad de alcanzar metas.

OBJETIVOS

- Hacer conscientes a los educandos de las capacidades que poseen, así como de los logros y éxitos que han conseguido y que pueden conseguir.
- Relacionar los recursos con la consecución de los logros, aumentando

OBJETIVOS

- Hacer conscientes a los educandos de las capacidades que poseen, así como de los logros y éxitos que han conseguido y que pueden conseguir.
- Relacionar los recursos con la consecución de los logros, aumentando de este modo la sensación de control interno sobre las metas alcanzadas.
- Desarrollar la confianza en uno mismo.
- Desarrollar la identidad personal.

CONTENIDOS

CONCEPTOS

- Comunicación verbal y no verbal.
- Personalidad.
- Cualidades.
- Autoestima.
- Metas.

HABILIDADES:

- Reflexionar sobre nuestra personalidad y nuestras actitudes.
- Capacidad para hacer y aceptar críticas constructivas.
- Elaborar metas potencialmente alcanzables.

ACTITUDES:

- Respeto hacia los demás.
- Escucha.
- Tolerancia.





SCOUTS
Construir un Mundo Mejor

ASDE
España

C/ Lago Calafate, 3
28018 Madrid
Tlf. (34) 91 517 54 42
Fax. (34) 91 517 53 82
asde@scout.es

www.scout.es

- Crítica.
- Reflexiva.

DESARROLLO: Los educandos una vez sentados en círculo, de modo que todos puedan verse, tienen que dibujar en un folio, que les habrá dado el educador junto con pinturas y un bolígrafo, un gran árbol, con gran cantidad de ramas, de raíces y con un fuerte tronco. Una vez dibujado y pintado el árbol, deben escribir su nombre en el tronco con letras grandes. En las ramas deben colocar todas sus cualidades, habilidades, destrezas (por ejemplo, habilidad atlética, simpatía, tenacidad, etc.). A continuación, deberán dibujar una manzana en la punta de las ramas, tantas como logros consideren importantes y hayan conseguido hasta ahora (por ejemplo, tener buenos amigos, sacar buenas notas, etc.). En las raíces deberán poner las metas que quieren alcanzar en un tiempo determinado que cada uno fije o que decidan en común, de modo que cuando lo consigan, deberán colocar los logros en un fruto.

Posteriormente, se reúnen en pequeños grupos y cada uno cuelga su árbol en la pared y se lo muestra a sus compañeros, comentando cómo consideran que sus logros están relacionados con sus habilidades, porque han escrito en las manzanas esos logros, por qué los consideran como tales, cuáles son sus metas, cambios o propósitos, por qué los quieren alcanzar y cómo creen que lo pueden conseguir.

A continuación, sus compañeros pueden añadir alguna cualidad sobre él y apuntarla en el árbol y hacer sugerencias sobre cómo alcanzar las metas.

Además, se puede sugerir a los educandos que conserven su árbol y continúen durante algún tiempo ampliando cualidades y logros en sus raíces y ramas.

MATERIALES

- Folios.
- Bolígrafos y/o rotuladores.
- Pinturas de colores.
- Chinchetas o cinta adhesiva.

EVALUACIÓN

¿Cómo te has sentido al expresar a los demás cómo se ve?, ¿y cómo lo has hecho cuando tus compañeros te han dicho cómo te ven?, ¿coincide la opinión que tú tienes de ti mismo con la que tienen los demás sobre ti?, ¿sabes plantear tus metas y cómo llevarlas a cabo?.

FUENTE: ASDE - Scouts de España.





SCOUTS
Construir un Mundo Mejor

ASDE
España

C/ Lago Calafate, 3
28018 Madrid
Tlf. (34) 91 517 54 42
Fax. (34) 91 517 53 82
asde@scout.es

www.scout.es

PRACTICA TÉCNICAS ASERTIVAS PARA DECIR "NO"

Cuando una persona ha tomado la decisión de no consumir, es importante que posea la habilidad para comunicar a los demás este hecho e imponer unos límites a las actuaciones de los demás si es necesario. Para ello hay que:

- ② Buscar el momento y el lugar apropiados.
- ② Utilizar expresiones verbales correctas: expresión directa, sin rodeos; mensajes "yo", breve y claro, utilizar modismos del tipo: "lo siento, pero no voy a tomarlo", "te importaría dejar de meterte conmigo".
- ② Utilizar expresión no verbal, lenguaje corporal asertivo (tono de voz firme y tranquila, contacto ocular, distancia cercana al interlocutor). Se trata de decirlo de forma amable, respetuosa y positiva, sin ser autoritario.

A continuación vamos a conocer algunos procedimientos que nos ayudaran a comunicar a los demás de una forma asertiva nuestra decisión de **"No" consumir**.

"Sencillamente di no" Consiste sencillamente en decir "No" ante cualquier petición que no nos agrade, para que nadie nos manipule. La palabra "sencillamente" se refiere a que no hace falta darle muchas vueltas para decir ciertas cosas, ya que basta con un NO. No hay que poner morros y enfadarse con el grupo.

¿Cómo hacerlo? Decir que NO: un no sencillo y rotundo.

Si la otra persona insiste en su petición, continuar diciendo una y otra vez que No empleando nuevas formulas: No, que va, Ni hablar, De eso nada, Que no, etc.

Ejemplo:

"Toma, prueba esto con nosotros"

NO "

¡Venga, pruébalo!

"NO gracias"

"¡Pero si lo vamos a pasar guay!"

"Lo siento. NO me interesa...."

"¡Venga no seas borde!"

"Perdona, pero ya sabes que NO"

"Todo el mundo las toma, ¡venga pruébalo!"

"No, no me líes, he dicho que NO"

"Pero si no pasa nada, ¡anímate!"

"Muy bien, pero NO quiero...."

"¿Es que nos vas a dejar a todos colgaos?"

"Lees mis labios. NO"





SCOUTS
Construir un Mundo Mejor

ASDE
España

C/ Lago Calafate, 3
28018 Madrid
Tlf. (34) 91 517 54 42
Fax. (34) 91 517 53 82
asde@scout.es

www.scout.es

“Disco rayado” Consiste en la repetición de las palabras que expresan nuestros deseos, pensamientos, etc., sin enojarnos ni levantar la voz y sin hacer caso de las presiones o intentos de desviación por parte de la otra persona. Es como si tuviera grabada la respuesta automática, y no hay nada que hacer! ya que suscita en el otro la resignación que, ante una máquina, no vale la pena insistir pues repetirá lo grabado cuantas veces sea necesario y sin atender a nuevos mensajes.

¿Cómo hacerlo? Repetir la frase que exprese nuestro deseo sobre un aspecto concreto, aunque no aporte demasiadas explicaciones. Repetirla una y otra vez, siempre de forma serena, ante las intervenciones de la otra persona.

“Ofrecer alternativas” Consiste en proponer algo positivo, que guste a la gente. Aunque a veces el presentar una alternativa se parece mucho a “cambiar de tema”, el riqueza de ofertas y un cierto poder de arrastre.

¿Cómo hacerlo? Buscar algo atractivo y proponerlo con entusiasmo. Insistir sin decaer ante la posible reacción negativa de los demás. Buscarse el apoyo de alguien dispuesto a seguir lo propuesto.

Ejemplo:

“Toma prueba esto con nosotros”

“Que os parece si mejor hacemos una apuesta a ver quien aguanta más bailando”

“Para ti - Para mí” Es una técnica que se emplea cuando al manifestar nuestra negativa, podemos ser objeto de presiones, agresiones verbales o críticas injustas para intentar manipularnos. Cuando la empleamos conseguimos dos cosas: no enfadarnos cuando otros/as nos critican, y que no se salgan con la suya.

¿Cómo hacerlo? Partimos de una situación en la que otra persona nos hace una petición que no queremos aceptar. Por ejemplo: Un amigo nos ofrece una pastilla de éxtasis y le manifestamos nuestro deseo de no consumir.

Paso previo: EXPLICACIÓN + DECISIÓN.

“No me apetece tomarla, gracias”

Ante cualquier insulto o crítica injusta que nos dirija el otro, por ejemplo: “eres un cobarde, no te atreves...”:

Primer paso: PARA TI + (Repetir lo que dijo la persona que critica): *“Para ti seré un cobarde”*.

Segundo paso: PARA MÍ + (Decir algo positivo de uno/a mismo/a): *“Pero para mí soy una persona que sabe divertirse.”* Repetir el proceso el tiempo que sea necesario.

“Banco de niebla” Es una técnica que se emplea cuando al manifestar nuestra negativa, podemos ser objeto de presiones, agresiones verbales o críticas injustas o posible razón que pueda tener la otra persona, pero expresando la decisión de no cambiar nuestra conducta. Es huir del riesgo,





SCOUTS
Construir un Mundo Mejor

ASDE
España

C/ Lago Calafate, 3
28018 Madrid
Tlf. (34) 91 517 54 42
Fax. (34) 91 517 53 82
asde@scout.es

www.scout.es

sin atacar demasiado al que te dice u ofrece algo. De algún modo, se trata de no entrar en discusión.

¿Cómo hacerlo? No entrar en discusión sobre las razones parciales, que incluso pueden ser aceptables. Dar la razón a la otra persona: reconocer cualquier verdad contenida en sus declaraciones cuando nos propone algo que no nos parece conveniente, pero sin aceptar lo que propone. Dar la razón y la posibilidad (sólo la posibilidad) de que las cosas pueden ser como se nos presentan. Utilizar expresiones, tales como: "Es posible que...", "Puede ser que...". Después de reflejar o parafrasear lo que acaba de decir la otra persona, podemos añadir a continuación una frase que exprese nuestro deseo de no consumir: "pero lo siento, no puedo hacer eso", "...pero no gracias", "...pero prefiero no tomarlo".

Ejemplo:

"¡Pero si lo vamos a pasar güay!"

"Puede ser que lleves razón, pero prefiero no tomarlo"

"¡Venga no seas borde!"

"Si, puede ser que yo sea un borde, pero no lo tomaré"

"Todo el mundo las toma, ivenga pruébalo!"

"Es posible que todo el mundo las tome, pero yo no"

"Pero si no pasa nada, ¡anímate!"

"Es posible que tengas razón y no pase nada, pero no gracias"

"¿Es que nos vas a dejar a todos colgaos?"

"Puede que tengas razón, pero no me apetece"





SCOUTS
Construir un Mundo Mejor

ASDE
España

C/ Lago Calafate, 3
28018 Madrid
Tlf. (34) 91 517 54 42
Fax. (34) 91 517 53 82
asde@scout.es

www.scout.es

DEFINICIONES

- Ⓜ **Percepción de riesgo:** nos referimos a la conciencia y valoración que supone la realización de una conducta, en este caso relacionada con la prevención del consumo de drogodependencias.
- Ⓜ **Auto concepto:** hace referencia a una descripción de la característica que la persona tiene.
- Ⓜ **Autoestima:** al valor que la persona concede a sus características personales.
- Ⓜ **Autoestima social:** valor que el individuo considera que tiene para otros.
- Ⓜ **Habilidades sociales** son las "conductas o destrezas sociales específicas requeridas para ejecutar competentemente una tarea de índole interpersonal. Implica un conjunto de comportamientos adquiridos y aprendidos y no un rasgo de personalidad. Son un conjunto de comportamientos interpersonales complejos que se ponen en juego en la interacción con otras personas". Monjas (1999:28).
- Ⓜ **Habilidades de Comunicación:** son los niveles de competencias y destrezas que adquieren los individuos por la sistematización de determinadas acciones a través de las experiencias y la educación que obtienen en el transcurso de sus vidas que les permiten el desempeño y la regulación de la actividad comunicativa.
- Ⓜ **Asertividad:** Capacidad para comunicar las propias convicciones y expresar los propios derechos e ideas, sin dejarse manipular y sin manipular a los demás.
- Ⓜ **Escucha activa:** Esfuerzo de atención que realizamos al escuchar, tratando de comprender al contenido del mensaje que emite, pero también su estado emocional y, por tanto, el contexto desde el que se está comunicando.
- Ⓜ **Empatía:** Capacidad para identificar las emociones de las personas, "sintonizar"
- Ⓜ La **conducta socialmente habilidosa** es un conjunto de conductas realizadas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras reduce la probabilidad de que aparezcan futuros problemas. Vicente E. Caballo (1986).
- Ⓜ **Resiliencia:** El vocablo resiliencia tiene su origen en el latín, en el término resilio que significa volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar. Fraser, Richman y Galinsky (1999), desde la disciplina de Trabajo Social, han sugerido que la resiliencia implica (1) sobreponerse a las dificultades y tener éxito a pesar de estar expuestos a situaciones de alto riesgo; (2) mantener la competencia bajo presión, esto quiere decir saber adaptarse con éxito al alto riesgo y (3) recuperarse de un trauma ajustándose de forma exitosa a los acontecimientos negativos de la vida.





SCOUTS
Construir un Mundo Mejor

ASDE
España

C/ Lago Calafate, 3
28018 Madrid
Tlf. (34) 91 517 54 42
Fax. (34) 91 517 53 82
asde@scout.es

www.scout.es

TEORIAS E INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA.

Teoría para la conducta de riesgo de los adolescentes de Jessor

Jessor (1991) incluye las conductas de riesgo bajo una nueva perspectiva, su planteamiento se basa en que, en los últimos años, está surgiendo un nuevo paradigma, la ciencia conductual del desarrollo (Jessor, 1993b), la cual ha cambiando todos los aspectos de la comprensión de los jóvenes, exigiendo también, la inclusión de un gran número de elementos y variables. Bajo este planteamiento se hace imprescindible la interacción persona-contexto, que había sido omitida u obviada desde otras teorías.

La teoría de la conducta de riesgo de los adolescentes se caracteriza por la complejidad con que hace interaccionar distintos elementos para explicar las conductas adictivas. Considera factores de riesgo y protección, conductas de riesgo y resultados de riesgo (fig. No.1).

Otorga un importante peso para explicar la aparición de las conductas de riesgo en los adolescentes a partir de: la pobreza organizada socialmente, la desigualdad y la discriminación, elementos fundamentales para considerar a una parte de la población adolescente en lo que este autor ha denominado "riesgo" (Jessor, 1991). Se basa para esta afirmación en los datos proporcionados por dos fuentes: a) La epidemiología conductual y, b) La psicología social y del desarrollo.

Desde la epidemiología conductual, una conducta de riesgo puede definirse como Jessor (1991): "cualquier conducta que puede comprometer aquellos aspectos psicosociales del desarrollo exitoso del adolescente". Al tiempo, insiste en la utilización de la denominación de conducta de riesgo y no la de conducta de búsqueda de riesgo, ya que considera que esta última sería errónea, en la medida en que no todos los adolescentes son buscadores de riesgo.

En el modelo que Jessor presenta, lo que interesa es conocer cuáles son los factores que derivan conductas de riesgo, sobretodos previos a la fase de experimentación, que es donde influye ésta para consumir determinada droga (Modelo comprensivo y secuencial de las fases del consumo de drogas).

Este autor (Jessor), en su modelo considera cinco grupos de factores de riesgo o protección que sirven de marco conceptual general para la conducta de riesgo de los adolescentes, estas categorías son: biológico/genéticos, medio social, medio percibido, personalidad y conducta, como a continuación se describen:





SCOUTS
Construir un Mundo Mejor

ASDE
España

C/ Lago Calafate, 3
28018 Madrid
Tlf. (34) 91 517 54 42
Fax. (34) 91 517 53 82
asde@scout.es

www.scout.es

Miembro de la Organización Mundial del Movimiento Scout / Declarada de U.P. 1.12.1977 / Registro de Asociaciones 1071 / Premio Nacional de Medio Ambiente 1993 / Distinguida con la Corbata de la Orden Civil de Alfonso X-2005 / Premio Estatal Voluntariado Social 2008

	FACTORES DE RIESGO	FACTORES DE PROTECCIÓN
Biológico/genéticos	Historia familiar de alcoholismo	Alta Inteligencia
Medio social	La pobreza, la anomía normativa, la desigualdad y las oportunidades ilegítimas	Las escuelas de calidad, la familia cohesionada, disponer de recursos vecinales y disponer de adultos interesados
Mediopercibido	Modelos de conducta desviada, y los conflictos normativos entre padres y amigos	Modelos de conducta convencional y altos controles de la conducta desviada
Personalidad	Percepción de pocas oportunidades, baja autoestima y la propensión a correr riesgo	La valoración de los logros, la valoración de la salud y la intolerancia a la desviación
Conducta	Los problemas con el alcohol y el bajo rendimiento escolar	La participación en asociaciones, clubes

Al identificar los factores (riesgo/protección) se contextualizan y se dirige la intervención preventiva hacia aspectos específicos que probabilizan una prevención efectiva.

Junto a los factores de riesgo y protección que considera la teoría de Jessor a lo largo de sus **cinco dimensiones** están las conductas de riesgo y los resultados del riesgo. Dentro de las conductas de riesgo del adolescente o de su estilo de vida, considera tres grupos de ellas: las **conductas problema**, las conductas relacionadas con la salud y la conducta escolar. Dentro de las conductas problema considera el uso de drogas ilícitas, la delincuencia y el conducir bebido; en la conductas relacionadas con la salud, la alimentación no saludable, el consumo del tabaco, el sedentarismo y no usar el cinturón de seguridad; y, dentro de la conducta escolar, la inasistencia escolar, el abandono de la escuela y el consumo de drogas en la escuela.

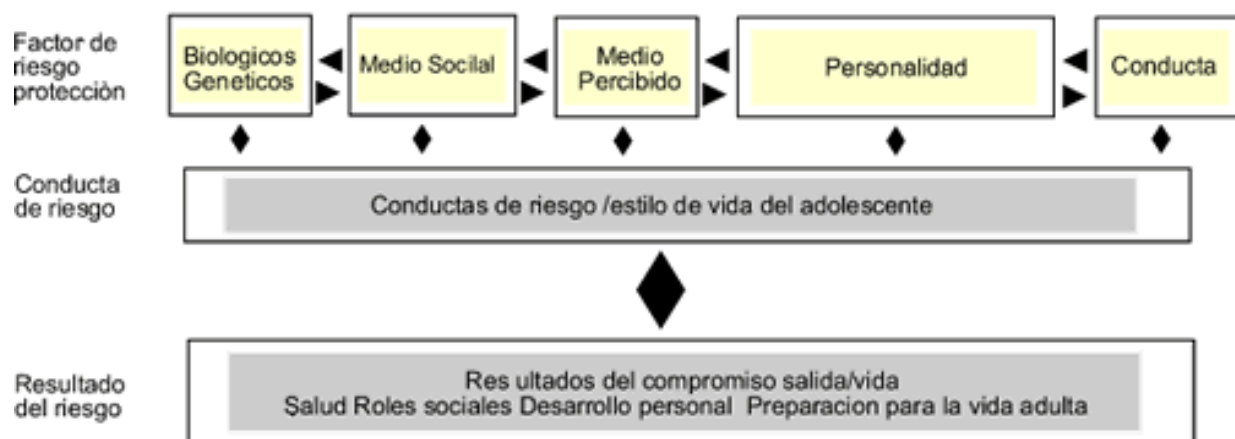
Finalmente, los **resultados del riesgo** que el autor conceptúa como los resultados del compromiso salud/vida, donde considera la salud (dolencias /enfermedades, baja condición física), los roles sociales (fracaso escolar, aislamiento social, problemas legales y la





paternidad prematura), el desarrollo personal (autoconcepto inadecuado, depresión/suicidio) y la preparación para la vida adulta (escasas capacidades laborales, desempleo y falta de motivación).

Marco conceptual para la conducta de riesgo en adolescentes Jessor (1992)



Desde esta teoría **se deben reducir los factores de riesgo y aumentar los de protección** con la idea de un cambio en el estilo de vida, especialmente en aquellos jóvenes que viven en ambientes sociales adversos.

Clasificación de habilidades sociales en adolescentes (Goldstein et al, 1980)

Relación de habilidades trabajadas en el Programa de Aprendizaje Estructurado de habilidades sociales para adolescentes:

1. Iniciación de habilidades sociales:

- * Atender
- * Comenzar una conversación
- * Mantener una conversación
- * Preguntar una cuestión
- * Dar las gracias
- * Presentarse a sí mismo
- * Presentar a otras personas
- * Saludar





SCOUTS
Construir un Mundo Mejor

ASDE
España

C/ Lago Calafate, 3
28018 Madrid
Tlf. (34) 91 517 54 42
Fax. (34) 91 517 53 82
asde@scout.es

www.scout.es

2. Habilidades sociales avanzadas

- * Pedir ayuda
- * Estar en compañía
- * Dar instrucciones
- * Seguir instrucciones
- * Discutir
- * Convencer a los demás

3. Habilidades para manejar sentimientos

- * Conocer los sentimientos propios
- * Expresar los sentimientos propios
- * Comprender los sentimientos de los demás
- * Afrontar la cólera de alguien
- * Expresar afecto
- * Manejar el miedo
- * Recompensarse por lo realizado

4. Habilidades alternativas a la agresión

- * Pedir permiso
- * Formar algo
- * Ayudar a los otros
- * Negociar
- * Utilizar el control personal
- * Defender los derechos propios
- * Responder a la amenaza
- * Evitar pelearse con los demás
- * Impedir el ataque físico

5. Habilidades para el manejo de estrés

- * Exponer una queja
- * Responder ante una queja
- * Deportividad tras el juego
- * Manejo de situaciones embarazosas





SCOUTS
Construir un Mundo Mejor

ASDE
España

C/ Lago Calafate, 3
28018 Madrid
Tlf. (34) 91 517 54 42
Fax. (34) 91 517 53 82
asde@scout.es

www.scout.es

- * Ayudar a un amigo
- * Responder a la persuasión
- * Responder al fracaso
- * Manejo de mensajes contradictorios
- * Manejo de una acusación
- * Prepararse para una conversación difícil
- * Manejar la presión de grupo

6. Habilidades de planificación

- * Decir qué causó un problema
- * Establecer una meta
- * Decidir sobre las habilidades propias
- * Recoger información
- * Ordenar los problemas en función de su importancia
- * Tomar una decisión
- * Concentrarse en la tarea

Características de las Habilidades Sociales. Michelson, L. et al (1983).

1. Las habilidades sociales se adquieren, principalmente, a través del aprendizaje (por ejemplo, mediante la observación, la imitación, el ensayo y la información).
2. Las habilidades sociales incluyen comportamientos verbales y no verbales, específicos y discretos.
3. Las habilidades sociales suponen iniciativas y respuestas efectivas y apropiadas.
4. Las habilidades sociales acrecientan el reforzamiento social (por ejemplo, las respuestas positivas del propio medio social).
5. Las habilidades sociales son recíprocas por naturaleza y suponen una correspondencia efectiva y apropiada (por ejemplo, la reciprocidad y coordinación de comportamientos específicos).
6. La práctica de las habilidades sociales está influida por las características del medio (por ejemplo, especificidad situacional). Es decir, factores como son la edad, el sexo y el estatus del receptor, afectan la conducta social del sujeto.
7. Los déficits y excesos de la conducta social pueden ser especificados y objetivados a fin de intervenir





SCOUTS
Construir un Mundo Mejor

ASDE
España

C/ Lago Calafate, 3
28018 Madrid
Tlf. (34) 91 517 54 42
Fax. (34) 91 517 53 82
asde@scout.es

www.scout.es

ENLACES DE INTERÉS

- ② GUIA DEL EDUCADOR. Campaña de Prevención de drogodependencias en el Tiempo Libre. Asde-Scouts de España 2004.
- ② PENSANDO EN POSITIVO .Consejos, Técnicas y recursos para mantener una adecuada salud física y mental. Asde-Scouts de España.2004.
- ② MANUAL DE PREVENCIÓN DE DROGODEPENDENCIAS. Asde-Scouts de España. 2003.
- ② CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DE DROGODEPENDENCIAS EN EL TIEMPO LIBRE. ¿TE VIENES DE MARCHA II? Asde-Scouts de España.2006.
- ② TRABAJANDO LA PREVENCIÓN DE LAS DROGODEPENDENCIAS EN EL TIEMPO LIBRE. CJE. 2001.
- ② ENSEÑANZA DE HABILIDADES INTERPERSONALES PARA ADOLESCENTES. Programa PHEIA Cándido J. Inglés Saura. Ed. Pirámide. 2009.
- ② PREVENIR EN MADRID. Programa de prevención de drogodependencias en contextos educativos. Educación Secundaria, Bachillerato, Formación Profesional (FP). Instituto de Adicciones.
- ② <http://www.madridsalud.es/publicaciones/adicciones/otros/manualprofesorado.pdf>
- ② <http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/pdf/bases.pdf>
- ② Asociación Deporte y Vida (2004) Nexus: programa para la prevención del consumo de drogas (formato)
- ② Asociación Deporte y Vida (2004) Atenea: Programa de desarrollo de habilidades sociales
 - Cuaderno del monitor (formato) - Cuaderno del alumno (formato)
 - Asociación Deporte y Vida (2003) Hércules: Programa de toma de decisiones y solución de problemas
 - Cuaderno del monitor (formato) - Cuaderno del alumno (formato)
 - Asociación Deporte y Vida (2002) Ulises: Programa de aprendizaje y desarrollo del autocontrol emocional
 - Cuaderno del monitor (formato) - Cuaderno del alumno (formato)
- ② CONSTRUYENDO SALUD. Luengo, M^a A.; Gómez-Fraguela, J.A.; Garra, A.; Romero, E.: Promoción del desarrollo personal y social. Guía del alumno. Guía del profesor. Diario de implantación. Madrid. 2002.





SCOUTS[®]
Construir un Mundo Mejor

ASDE
España

C/ Lago Calafate, 3
28018 Madrid
Tlf. (34) 91 517 54 42
Fax. (34) 91 517 53 82
asde@scout.es

www.scout.es

- ② **PROMOCIÓN Y DESARROLLO SOCIAL -PDS- (2004) Protego: entrenamiento familiar en habilidades educativas para la prevención de las drogodependencias (formato)**

