

Capítulo II. Factores asociados al consumo de drogas

Competencia

Al término de este capítulo:

Planearás mecanismos para la promoción de la resiliencia mediante la detección de factores de riesgo y protección asociados al consumo de drogas.

Resultados del aprendizaje

- Detectarás los factores de riesgo y protección asociados al consumo de drogas.
- Describirás los mecanismos relacionados con la promoción de la resiliencia en poblaciones específicas.
- Planearás mecanismos protectores vinculados con la promoción de la resiliencia en poblaciones específicas.

Introducción

En el primer capítulo se abordaron los conceptos básicos sobre las adicciones, por lo que ahora ya cuentas con un panorama general de lo que son las drogas y las adicciones, sus consecuencias en los ámbitos individual, familiar y social, además de los mitos y realidades que las rodean. En este capítulo se tratarán los factores de riesgo y de protección en poblaciones específicas, así como los mecanismos asociados a la promoción de la resiliencia;³ dicha información te será útil para llevar a cabo tus acciones de promoción de conductas saludables y prevención de las adicciones.

Factores de riesgo y protección asociados al consumo de drogas

Las investigaciones realizadas durante las dos últimas décadas han tratado de determinar cómo comienza y avanza el abuso de drogas, aunque resulta complicado definir una sola causa. La conducta asociada a su consumo obedece a múltiples factores que pueden aumentar o disminuir el riesgo de que una persona abuse de las drogas. Los factores de riesgo son aquellos agentes interpersonales, sociales o individuales que están presentes en los ambientes en los que se desarrollan las personas y que pueden incrementar las posibilidades de que se dé un proceso adictivo; mientras que los factores de protección pueden reducir, neutralizar o bien, eliminar este riesgo.

Los factores de riesgo son circunstancias que hacen más probable que una persona se inicie en el consumo de drogas; los de protección inhiben, atenúan o reducen esta posibilidad.

Ambos tipos de factores pueden afectar a las personas durante diferentes etapas de sus vidas. En cada etapa se enfrentan riesgos que es posible cambiar a través de una intervención preventiva; por ejemplo, en los niños se pueden modificar o prevenir los riesgos durante los años preescolares, tales como una conducta agresiva, con intervenciones familiares, escolares y comunitarias dirigidas a propiciar que los niños desarrollen conductas positivas. Si no son tratados, los comportamientos negativos pueden llevar a riesgos adicionales, como el fracaso académico y problemas sociales, los cuales aumentan las posibilidades de que se abuse de las drogas en el futuro.

³ Conjunto de atributos y habilidades para enfrentar eficazmente factores que causan estrés y situaciones que implican un riesgo.

El siguiente cuadro describe cómo los factores de riesgo y de protección afectan a las personas en cinco ambientes, en los que se pueden realizar las intervenciones preventivas.⁴

Ambientes	Factores de riesgo	Factores de protección
Individual	Conducta agresiva precoz	Auto-control ⁵
Familia	Falta de supervisión de los padres	Monitoreo de los padres
Compañeros	Abuso de sustancias	Comunicación entre pares
Escuela	Disponibilidad de drogas	Políticas anti-drogas
Comunidad	Pobreza	Fuerte apego al barrio

Es así como se debe considerar tanto el ambiente individual como el familiar, los compañeros, la escuela y la comunidad al momento de detectar estos factores y establecer programas de prevención.

Los factores de riesgo pueden influenciar el abuso de drogas de varias maneras. Mientras más son los riesgos a los que se está expuesto, mayor es la probabilidad de que una persona abuse de las drogas. En ciertas etapas del desarrollo, algunos de los factores de riesgo pueden ser más poderosos que otros, como la presión de los compañeros durante la adolescencia. De igual forma, ciertos factores de protección, como el fuerte vínculo entre padres e hijos, pueden tener un impacto mayor en la reducción de los riesgos durante los primeros años de la niñez. Una meta importante de la prevención es cambiar el balance entre los factores de riesgo y los de protección, de manera que haya más factores de protección que situaciones de riesgo.

Algunas de las señales de riesgo son evidentes desde la infancia o en la niñez temprana, tales como la conducta agresiva, la falta de autocontrol o un temperamento difícil. Cuando el niño

crece, las interacciones con la familia, la escuela y la comunidad pueden influir en el riesgo de que usen drogas en el futuro.

Cabe aclarar que el consumo de drogas no dependerá exclusivamente de que existan factores de riesgo, sino también del individuo y de su entorno. De igual forma, ninguno de los factores, tanto de riesgo como de protección, está por encima de los otros ni son la única causa del consumo; se puede hablar de probabilidad pero no de determinación.

Los factores protectores, aplicados en programas preventivos del abuso de drogas, apoyan o favorecen el pleno desarrollo del individuo; están orientados hacia el logro de estilos de vida saludables (promoción de la salud), que determinan normas, valores y patrones de comportamiento contrarios al consumo de drogas y que a su vez sirven de amortiguadores o moderadores de los factores de riesgo.

⁴ Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (NIDA), *Cómo prevenir el uso de drogas en los niños y los adolescentes. Una guía con base científica para padres, educadores y líderes de la comunidad*, 2ª ed. Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas, Departamento de Salud y Servicios Humanos, Estados Unidos, 2004.

⁵ Capacidad consciente de regular nuestros impulsos de manera voluntaria, a fin de alcanzar un mayor equilibrio personal y con otras personas.



Factores asociados al consumo de drogas

Instrucciones: Selecciona un ambiente (familia, escuela o comunidad); posteriormente, identifica los factores de riesgo y de protección que están involucrados.

Ambiente		
Familia	Escuela	Comunidad
○	○	○

¿Cuáles serían los factores de riesgo?

¿Cuáles serían los factores de protección?

Como se mencionó, ambos tipos de factores aumentan o disminuyen la posibilidad de que una persona abuse de alguna droga. A continuación, y tomando en cuenta lo propuesto por diversos autores,⁶ se muestran detalladamente tanto los factores de riesgo como los de protección que se presentan en los diversos ambientes:

Individuales	
Factores de riesgo	Factores de protección
Características temperamentales	
<ul style="list-style-type: none"> • Aislamiento. • Enfado y actitud apática. • Excesiva sensación de control. • Falta de orientación y metas en la vida. • Confusión de valores. • Evasión de la realidad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Adecuado desarrollo o madurez. • Tendencia al acercamiento. • Actitud positiva. • Autocontrol. • Ideales y proyecto de vida/sentido de la existencia.
Características cognitivas y afectivas	
<ul style="list-style-type: none"> • Atrasos en las habilidades del desarrollo: baja inteligencia, incompetencia social, trastorno por déficit de la atención, problemas en la lectura y malos hábitos de trabajo. • Baja resistencia a la frustración. • Apatía. • Excesiva o baja autoestima. • Dependencia emocional. • Inseguridad. • Necesidad de autoafirmación. • Desesperanza. • Baja satisfacción o capacidad de divertirse. • Expectativas positivas en cuanto al consumo de drogas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidades cognitivas: coeficiente intelectual verbal y matemático promedio, por lo menos. • Aptitudes sociales. • Habilidades de resolución de conflictos y toma de decisiones. • Empatía. • Conciencia/reconocimiento del valor personal. • Capacidad de frustración y de postergar la satisfacción. • Adecuada autoestima. • Planificación del tiempo libre. • Motivación al logro. • Sentimiento de autosuficiencia. • Tendencia a sentimientos de esperanza. • Autonomía e independencia. • Habilidades de afrontamiento caracterizadas por orientación hacia las tareas, actividad dirigida a la resolución de problemas y mayor tendencia a afrontar situaciones difíciles con sentido del humor.

⁶ P. Perotto y L. Baldivieso, *El riesgo de ser joven*, La paz/CESE, 1994 y S. Vanistendael, *Un enfoque posible en el trabajo con los niños y sus familias*, Ponencia presentada en la Asamblea General de Caritas Internationalis, Roma, 1991.

Familiares

Factores de riesgo	Factores de protección
<ul style="list-style-type: none"> • Deseo de salir de la casa. • Reconocimiento del fracaso familiar. • Aislamiento y marginalidad en la casa. • Relaciones tensas o violentas en el hogar. • Mala relación con los padres o entre los hermanos. • Familia disfuncional. • Frustración familiar, ambivalencia (sentimientos de rechazo y aceptación) hacia la familia, no adquisición de la independencia. • Falta de cariño y respaldo por parte de los padres o de los cuidadores. • Disciplina autoritaria e inflexible, falta de diálogo y ausencia de límites. • Ausencia de límites. • Desinterés por la educación de los hijos. • Crianza poco efectiva. • Ausencia constante de los padres en la vida cotidiana de sus hijos. • Ausencia de responsabilidades dentro del hogar y entre sus miembros. • Mala comunicación entre padres e hijos. • Vínculos débiles entre padres e hijos. • Padre o cuidador que consume drogas. • Eventos estresantes en la vida familiar. • Desorganización familiar. • Sobreprotección. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ambiente cálido. • Existencia de madres y/o padres sustitutos que apoyen o estimulen. • Comunicación abierta y asertiva. • Estructura familiar con capacidad para superar las dificultades. • Buena relación con padres y hermanos. • Cohesión o unión familiar. • Aprecio y reconocimiento del padre hacia el hijo. • Límites claros y una disciplina aplicada consistentemente. • Apoyo y seguimiento de la educación de los hijos (educación democrática). • Manejo eficaz del estrés de los integrantes de la familia. • Tiempo de calidad en familia. • Relación fundamentada en el cariño/amor que permite disentir y criticar conductas, corregirlas sin afectar el reconocimiento al valor de la persona. • Expectativas claras. • Responsabilidades establecidas. • Lazos seguros con los padres. • Altas expectativas de parte de los padres, que tengan un proyecto educativo para orientar su vida y la de sus hijos. • Compartir intereses y tiempo libre. • Promoción de hábitos sanos.

Sociales

Factores de riesgo	Factores de protección
Escuela	
<ul style="list-style-type: none"> • Comportamiento negativo en la escuela o una conducta social deficiente. • Barreras comunicacionales y de cordialidad entre los profesores y estudiantes. • Fracaso académico. • Asociación con compañeros que consumen drogas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rendimiento académico normal. • Perseverancia en los estudios. • Apoyo social. • Buena comunicación profesor-estudiante. • La actuación del profesor como un modelo de vida válido. • Establecimiento de lazos cordiales entre profesores y estudiantes.

Sociales	
Factores de riesgo	Factores de protección
Escuela	
<ul style="list-style-type: none"> • Ausencia de compromiso por la escuela. • Falta de comunicación con los padres de familia. • Énfasis en lo académico y no en el desarrollo integral del estudiante. • Problemas interpersonales: rechazo a otras personas, aislamiento del grupo. • Prácticas duras o autoritarias en el manejo de estudiantes. • Disponibilidad de alcohol, tabaco, drogas ilícitas y armas de fuego en la escuela. • Promoción del individualismo y la competitividad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Buenas relaciones con los compañeros. • Conexión entre la casa y la escuela. • Cuidado y apoyo, sentido de “comunidad” en el aula y en la escuela (solidaridad, integración y logros personales). • Grandes expectativas del personal de la escuela. • Fomento de actividades extracurriculares y deportivas. • Promoción de actividades de servicio social y comunitario. • Compromiso y responsabilidad en las tareas y decisiones de la escuela. • Fomento de una vida saludable dentro y fuera de la escuela. • Utilización máxima de las instalaciones. • Fomento de trabajo en equipo y de la creatividad.
Compañeros	
<ul style="list-style-type: none"> • Asociación con amigos o conocidos que consumen drogas. • Rechazo del círculo inmediato de compañeros. • Búsqueda de la identidad a través del grupo. • Presión hacia el consumo de drogas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lazos seguros con los compañeros y otros adultos que modelan conductas positivas de salud y sociales. • Apoyo social de los compañeros. • Relación con diversos grupos. • Buscar la independencia personal en relación con el grupo.
Comunidad	
<ul style="list-style-type: none"> • Leyes y normas favorables al uso de sustancias ilegales, armas de fuego y perpetración de crímenes. • Circunstancias de la comunidad: desorganización en el barrio, pobreza extrema, injusticia racial, alto grado de desempleo. • Disponibilidad de alcohol, tabaco, drogas ilícitas y armas de fuego en la comunidad. • Problemas interpersonales: aislamiento y rechazo de los demás. • Actitudes tolerantes hacia el consumo de drogas. • Falta de información sobre los efectos de las drogas. • Publicidad de drogas legales. 	<ul style="list-style-type: none"> • Buena relación con la comunidad. • Participación activa dentro de la comunidad. • Leyes y normas desfavorables al uso de sustancias ilegales, armas de fuego y perpetración de crímenes • Apoyo social. • Instrumentación de acciones a favor de la prevención de adicciones. • Promoción de actividades de ocio y tiempo libre. • Áreas que favorezcan la convivencia.

Tener presentes estos factores al abordar la problemática del consumo de drogas brinda una dimensión realmente preventiva y de promoción de la salud. Los programas de prevención deben fomentar el desarrollo cognitivo, afectivo, social y conductual de las personas, con el fin de generar comportamientos más adaptativos y capaces de afrontar situaciones adversas o críticas.



Factores de riesgo y de protección

Instrucciones: A continuación se presentan dos casos hipotéticos sobre la prevención del consumo de drogas. Léelos con detenimiento y detecta los factores de riesgo y los de protección que están implícitos. Marca con una **R** los factores de riesgo y con una **P** los factores de protección.

Caso A

Carlos es un adolescente de 15 años que vive en una zona marginada de la Ciudad de México. Tiene afición por la música y está formando un conjunto de rock. Pertenece a una familia de seis hermanos. Aunque ambos padres trabajan, procuran estar al pendiente de las tareas de sus hijos y adoptar una disciplina rígida y autoritaria con el fin de que “no se descarrilen”. Carlos es el mayor de sus hermanos, por lo que intenta tener una comunicación abierta con ellos e inculcarles el deporte como camino para tener una vida saludable. En el barrio donde viven existen algunas bandas que son identificadas como consumidores de drogas como la marihuana. Su hermano Isidro le comenta que María, otra hermana, ha sido vista con frecuencia con uno de los integrantes de esta banda. Por estas razones, Carlos decide hablar con ella.

1. Vive en una zona marginada.		4. Padres pendientes de sus tareas.	
2. Tiene una comunicación abierta con sus hermanos.		5. Promueve el deporte como camino para la salud.	
3. Hermana que frecuenta a integrante de una banda que consume droga.		6. Padres que adoptan disciplina rígida y autoritaria.	

Caso B

Una reconocida escuela está ubicada en una colonia de clase media alta y cuenta con el apoyo de diversas instituciones académicas. Dicha escuela se caracteriza por fomentar la comunicación y establecer vínculos afectivos entre el personal y los estudiantes. Ana, alumna de esta escuela, constantemente se aísla del grupo y de un tiempo a la fecha ha demostrado bajo rendimiento escolar. Tanto su profesora como la directora de la escuela están preocupadas por ella, pues temen que pueda estar consumiendo drogas, ya que existe cierta disponibilidad de éstas entre sus compañeros.

1. Fomento de la comunicación y el establecimiento de vínculos afectivos entre el personal y el estudiante.		4. Disponibilidad de drogas dentro de la escuela.	
2. Aislamiento del grupo.		5. Preocupación por parte del personal de la escuela.	
3. Bajo rendimiento escolar.			

Promoción de la resiliencia

La resiliencia es un término que proviene de la física y se refiere a la capacidad que tiene un material de recobrar su forma original después de haber estado sometido a altas presiones. En las ciencias humanas se comenzó a utilizar esta palabra para designar la facultad que permite a las personas, a pesar de atravesar por situaciones adversas, salir a salvo, pero también transformados y fortalecidos por la experiencia.

Estas situaciones adversas o factores de riesgo pueden ser la inequidad y la discriminación social, de género o cultural, que a su vez crean formas de remuneración injustas que dan como consecuencia pobreza y una vida llena de estrés.

La resiliencia es el conjunto de atributos y habilidades para enfrentar eficazmente factores que causan estrés y situaciones que implican un riesgo.

Así, la resiliencia describe a aquellas personas que a pesar de nacer y vivir en situaciones de alto riesgo, se desarrollan sana y exitosamente.

La teoría de resiliencia señala que hay factores internos y externos que protegen contra el estrés social, la ansiedad o el abuso. Si una persona cuenta con factores protectores fuertes, podrá resistir las conductas poco saludables que a menudo resultan de elementos de estrés o de riesgo.

Pero, ¿cómo se puede librar con éxito y salir fortalecido de una situación difícil como las adicciones? Según algunas investigaciones actuales, todos los sujetos que resultaron resilientes tenían, por lo menos, una persona, fuera familiar o no, que los aceptó en forma incondicional, independientemente de su temperamento, su aspecto físico o su inteligencia. Necesitaban contar con alguien y, al mismo tiempo, sentir que sus esfuerzos, su competencia y su autovaloración eran reconocidos y fomentados por una relación cariñosa y estrecha con un adulto.

Por lo que la aparición o no de la resiliencia en las personas depende de la interacción entre éstas y su medio ambiente.

Los programas de prevención pueden abordar una amplia gama de estos factores. Comprender la relación de la persona con el medio ambiente es la base de lo que a menudo se llama un enfoque amplio de prevención. Tal enfoque emplea estrategias que aumentan al máximo la resiliencia y minimizan el riesgo, involucrando no sólo al individuo, sino también a la familia y a la comunidad.

Más allá de los efectos negativos a los que las personas están expuestas, existen factores internos que resultan protectores:

Autoestima estable. Es la base para que la persona salga adelante; además, es consecuencia del cuidado afectivo, por parte de un adulto, que a ella le signifique algo.

Introspección. Es la habilidad de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta. Depende de la solidez de la autoestima que se desarrolla a partir del reconocimiento del otro.

Autonomía. Es la capacidad de fijar límites entre uno mismo y el medio con problemas, de mantener distancia emocional y física sin aislarse.

Capacidad de relacionarse. Es la habilidad para establecer lazos con otras personas; primero, para satisfacer la propia necesidad de afecto y, segundo, para brindárselo a otros.

Humor. Encontrar lo divertido de la vida, incluso en situaciones problemáticas.

Creatividad. La capacidad de lograr algo novedoso a partir del caos y el desorden.

Capacidad de pensamiento crítico. Permite analizar con razón y lógica las causas y responsabilidades de la adversidad que se sufre y se propone modos de enfrentarla y cambiarla.

Para hacer frente a las adversidades, superarlas y salir de ellas fortalecido o incluso transformado, las personas (niños, adolescentes o adultos) toman factores de resiliencia de cuatro fuentes:



Tengo	<ul style="list-style-type: none"> • Personas alrededor en quienes confío y que me quieren incondicionalmente. • Personas que me ponen límites para que aprenda a evitar los peligros. • Personas que me muestran por medio de su conducta la manera correcta de proceder. • Personas que quieren que aprenda a desenvolverme solo. • Personas que me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro, o cuando necesito aprender.
Soy	<ul style="list-style-type: none"> • Alguien por quien los otros sienten aprecio y cariño. • Feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto. • Respetuoso de mí mismo y de los otros.
Estoy	<ul style="list-style-type: none"> • Dispuesto a responsabilizarme de mis actos. • Seguro de que todo saldrá bien.
Puedo	<ul style="list-style-type: none"> • Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan. • Buscar la manera de resolver mis problemas. • Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien. • Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o actuar. • Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito.

A continuación se mencionan los elementos básicos que se requieren para fomentar o realizar la promoción de la resiliencia en la familia, en la escuela y en la comunidad:

Familia: Cohesión, flexibilidad; comunicación eficaz; contar con un sistema de creencias comunes y tener la habilidad de resolver problemas con base en los elementos anteriores.

En el caso de la prevención del abuso de drogas, la resiliencia es una herramienta muy importante para fortalecer a las familias y para ayudar a que sus miembros enfrenten la vida y sus desafíos. De esta manera, podrán movilizar recursos familiares, reforzados a través del mutuo soporte y colaboración de sus integrantes, en situaciones conflictivas para evitar el abuso de sustancias adictivas.

Escuela: Brindar afecto y apoyo absoluto como base y sostén del éxito académico; establecer y transmitir expectativas elevadas y realistas que actúen como motivadores; ofrecer oportunidades de participación significativa en la resolución de problemas, metas propuestas, planificación y toma de decisiones; y buscar una conexión positiva entre la familia y la escuela.

Comunidad: Estima colectiva que involucra la satisfacción por la pertenencia a la propia comunidad; identidad cultural,

solidaridad, humor social, es decir, la capacidad de encontrar la comedia en la propia tragedia para poder superarla.

Finalmente, es importante comentar que la teoría de la resiliencia provee una parte importante del enfoque de habilidades para la vida.⁷ De acuerdo con algunas investigaciones, aquellos programas que enseñan habilidades emocionales y sociales tuvieron, en diversas esferas, efectos positivos tales como disminución de la agresividad en los individuos, reducción del uso de drogas y de la delincuencia, mejora en las calificaciones en los exámenes académicos y aumento de los lazos positivos con la escuela y la familia. De esta forma, los programas de habilidades para la vida están dirigidos y ejercen influencia en múltiples conductas.

Muchos de los factores de riesgo que amenazan la salud y el bienestar de los adolescentes, como la pobreza, la enfermedad mental de miembros de la familia, la injusticia racial, etc., están fuera del alcance de la mayoría de los programas de salud y prevención, sin embargo, los programas de habilidades para la vida pueden dirigirse a los factores mediadores capaces de influenciar la salud y el bienestar.



Redacta con tus propias palabras qué es resiliencia.

⁷ L. Mangrulkar, Ch. Vince y M. Posner, *Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes*, Organización Panamericana de la Salud, Washington DC, 2001. Estas habilidades se describirán de manera más detallada en el capítulo V.

Para que concluyas este capítulo, te pedimos que realices tu autoevaluación.



Instrucciones: Verifica las competencias que desarrollaste en este capítulo en relación con tus:

Conocimientos	Escribe una <input checked="" type="checkbox"/>
Detectar los factores de riesgo y de protección asociados al consumo de drogas.	<input type="checkbox"/>
Describir los mecanismos relacionados con la promoción de la resiliencia en poblaciones específicas.	<input type="checkbox"/>
Habilidades	
Planear mecanismos protectores vinculados con la promoción de la resiliencia.	<input type="checkbox"/>
Detectar factores de riesgo y de protección asociados al consumo de drogas.	<input type="checkbox"/>
Actitudes	
Disposición para planear mecanismos protectores asociados a la promoción de la resiliencia.	<input type="checkbox"/>

RESPUESTAS A LAS ACTIVIDADES

Actividad: Factores de riesgo y de protección

Caso A:

Factores de riesgo: 1, 3, 6.

Factores de protección: 2, 4, 5.

Caso B:

Factores de riesgo: 2, 3, 4.

Factores de protección: 1, 5.

Actividad: Resiliencia

Pregunta 1: Sara.

Pregunta 2: El abuelo y la maestra Carmina.

Autoestima estable	<input checked="" type="checkbox"/>
Introspección	<input type="checkbox"/>
Independencia	<input checked="" type="checkbox"/>
Capacidad de relacionarse	<input checked="" type="checkbox"/>
Humor	<input type="checkbox"/>
Creatividad	<input type="checkbox"/>
Capacidad de pensamiento crítico	<input checked="" type="checkbox"/>