

# Capítulo V. Estrategias para la prevención de las adicciones

## Competencia

Al término de este capítulo:

Aplicarás los estilos de crianza y el enfoque de las habilidades para la vida como estrategias para la prevención de adicciones en niños, adolescentes y adultos.

## Resultados de aprendizaje

- Identificarás los estilos de crianza que favorecen la prevención de las adicciones desde la infancia.
- Explicarás el enfoque de habilidades para la vida como estrategia para la prevención de adicciones.
- Aplicarás estrategias para desarrollar las habilidades sociales, cognitivas y de control de las emociones en niños, adolescentes y adultos.

## Introducción

Después de leer los cuatro primeros capítulos, podrás observar que para llevar a cabo acciones preventivas contra las adicciones, éstas deben estar orientadas primeramente por los conceptos básicos, los factores que las propician o previenen, los datos sobre su consumo y los aspectos teóricos del fenómeno.

En este capítulo se presentan dos estrategias que puedes implementar como parte de tu labor en la prevención de adicciones. La primera, bajo una modalidad de *Escuela para padres*, consiste en un programa que busca establecer pautas de crianza positivas en la niñez que favorezcan la prevención de las adicciones en etapas futuras de la vida. Por otro lado, *desarrollo de habilidades para la vida* es una estrategia enfocada a que cualquier persona, independientemente de su edad, adquiera las

herramientas necesarias para prevenir, neutralizar o moderar los riesgos que podrían encaminarla al consumo de drogas.

Cada una de estas estrategias tiene un sustento científico que sirve de base para desarrollar las actividades que permitan su aplicación. Aquí, lo más importante es que comprendas en qué consisten y que posteriormente las utilices con la población con la que estés trabajando, adaptándolas a sus necesidades y plasmándolas en algún programa de prevención que desees implementar.

## Escuela para padres

### Pautas de crianza positivas que favorecen la prevención

El consumo de drogas y las conductas antisociales son dos de los problemas de salud que han despertado mayor interés en las últimas décadas. La enorme magnitud que han ido adquiriendo, así como la gravedad de los costos personales y sociales que conllevan, han fortalecido la necesidad de abordar estos comportamientos, que constituyen lo que, desde el ámbito de la prevención, se ha designado como conducta problema. La estrategia denominada *Escuela para padres* propone trabajar en el desarrollo de habilidades para el manejo de la conducta de los niños, con el objetivo de que los padres de familia mejoren la calidad de su relación con ellos y así reduzcan las posibilidades de que éstos consuman drogas en edades posteriores.

La familia es un contexto muy importante para la prevención de trastornos psicológicos y diversas conductas problemáticas en la niñez. A lo largo de su desarrollo, y de manera más pronunciada durante la adolescencia, los niños van dependiendo

cada vez menos de la familia y más de los amigos en la búsqueda tanto de apoyo emocional y social como de modelos de conducta apropiada. A pesar de ello, en la adolescencia, la influencia de los padres todavía perdura en los valores, actitudes y creencias de sus hijos y tienen, además, un poderoso papel en la elección de su grupo de amigos.

## Los factores de riesgo y protección en el ámbito familiar

Tres son los campos específicos dentro del ambiente familiar que han sido identificados como factores de riesgo y de protección de la conducta problemática en la adolescencia: las relaciones afectivas, los estilos de crianza de los padres y los procesos de modelado en lo que se refiere a actitudes y conductas desviadas.

### Las relaciones familiares

Las relaciones afectivas entre padres e hijos juegan un papel muy importante en el desarrollo de conductas problemáticas en los adolescentes. A este respecto, algunas investigaciones destacan el vínculo existente entre las conductas problemáticas del adolescente y la pertenencia a familias en las que predomina un ambiente tenso y conflictivo o una pobre comunicación. La gran mayoría de esas investigaciones corroboran que los adolescentes con mayor riesgo de involucrarse tanto en conductas delictivas como en el consumo de drogas son los que perciben a sus familias como distantes y poco unidas, a sus padres como menos involucrados en sus actividades, y a la comunicación que mantienen con ellos como deficiente.

Las interacciones de los jóvenes con sus padres son importantes por dos motivos fundamentales: la ausencia de una relación adecuada entre ellos incrementa su vinculación a los amigos en busca del apoyo y afecto que no encuentran en casa; además, esa insatisfacción familiar influye sobre la elección que el hijo hará de sus amigos y es altamente probable que se una a personas con problemáticas semejantes.

Se ha demostrado que la falta de afecto entre padres e hijos potencia aspectos como la baja autoestima, la carencia de valores sociales, el pésimo rendimiento y apego escolar, así como la escasa participación en actividades sociales; todos ellos determinantes tanto de la predicción del inicio de las conductas desviadas, como de la unión con amigos antisociales o consumidores de drogas.

### Estilos de crianza de los padres

El hecho de que los padres no tengan la seguridad suficiente para actuar como tales ocasiona prácticas inapropiadas, como la aplicación de una disciplina inadecuada e inconsistente, el desconocimiento de los amigos de sus hijos o de los lugares que frecuentan en su tiempo libre y las actividades que realizan, al igual que la falta de participación en éstas; ello se ha vinculado directamente con la aparición temprana del consumo de drogas y la conducta antisocial en los hijos.

Existen tres patrones o estilos de crianza de los padres, que son: autoritario (represivo, coercitivo), permisivo y con autoridad (democrático, fortalecedor).

El estilo *autoritario* se fundamenta en el castigo y la amenaza; las normas se imponen por la fuerza y los patrones de comunicación siguen un curso básicamente unidireccional y descendente, es decir, de padres a hijos. Este patrón se caracteriza por un elevado control, un bajo apoyo y el énfasis en la obediencia.

En el estilo *permisivo*, las normas y los límites a la conducta no están definidos; los padres acceden a los deseos de sus hijos sin exigirles responsabilidades, y permiten que sean éstos quienes regulen sus propias actividades, es decir, el control de los padres es muy escaso o, incluso, inexistente.

Finalmente, en el estilo *con autoridad* se produce una combinación entre control y apoyo. El control es firme, pero no rígido, y las normas son comunicadas de un modo claro y razonado. Además, se estimula la participación de los hijos en la toma de decisiones y se apoya progresivamente la adquisición de auto-

nomía. En general, este tipo de padres reconocen que pueden estar equivocados, pero no basan sus decisiones en los deseos de sus hijos.

Siguiendo estos planteamientos, se cree que las conductas problemáticas durante la adolescencia se relacionan principalmente con un estilo excesivamente permisivo y falta de supervisión, aunque la conducta problema también puede asociarse a patrones de educación basados en la amenaza y la hostilidad.



En tu opinión, ¿cuál crees que sea el estilo de crianza que contribuya a la prevención de adicciones? y ¿por qué?

---

---

---

---

---

---

---

### Los procesos de modelado en el medio familiar

En estos procesos destaca la influencia que el uso de sustancias por parte de los padres puede tener sobre el consumo de drogas en los hijos adolescentes, la cual se basa en dos aspectos principales: los modelos familiares con respecto a la conducta de consumo (es decir, los padres como ejemplos para sus hijos) y las actitudes de ambos padres hacia el uso de sustancias (sobre todo tabaco y alcohol) por parte de sus hijos y de los adolescentes en general.

En cuanto a la influencia que ejercen los padres que consumen drogas, se plantea que los hijos adolescentes son especialmente propensos a seguir el ejemplo y usar drogas, ya que si los progenitores lo hacen, sus hijos percibirán esta conducta como socialmente aceptable y tendrán más probabilidades de imitarla.

Además, se ha comprobado que los hijos no sólo usan el tipo de drogas que toman sus padres, puesto que al ver que las consumen para sentirse mejor, asumen que es adecuado ingerir cualquier sustancia para modificar el estado de ánimo. Esto los hace más susceptibles a probar otras drogas, lo único que requieren es entrar en contacto con ambientes en los que las usen.

Las acciones y actitudes de los padres respecto al consumo de drogas ejercen una gran influencia en sus hijos.

En estas circunstancias, cobra especial relevancia la postura de los padres, especialmente la transmisión de actitudes y normas contrarias al uso de drogas, lo que actuará como mecanismo protector frente al probable inicio en el consumo.

Los estilos de crianza positivos, así como el manejo de problemas en la infancia, generan una interacción familiar favorable para la prevención del uso de drogas en los menores de edad.

También, el consumo de sustancias psicoactivas puede evitarse si se desarrolla un estilo de vida que busque lo más saludable y se asuman conductas que reduzcan los posibles riesgos o permitan tratarlos desde el inicio.

Por ello, el siguiente material de apoyo te permitirá ayudar a los padres a desarrollar e instrumentar habilidades de crianza infantil para que puedan prevenir y corregir problemas de conducta de sus hijos, lo que generará un clima familiar favorable para su óptimo crecimiento, así como su adaptación a diversos contextos sociales y culturales.

Escuela para padres es un programa, dirigido a padres de familia que busca fortalecer la comunicación y mejorar la conducta de los hijos, de forma que pueda prevenirse el consumo de drogas.

## Orientación para el manejo de problemas de conducta en la infancia<sup>18</sup>

Una de las estrategias para detener la aparición y el avance de los problemas de conducta infantil que tiene mayor evidencia empírica es el Programa de Crianza Positiva y Manejo de Problemas de Conducta en la Infancia, el cual propone algo más que simples técnicas de cambio conductual.<sup>19</sup> Este programa cuenta con apoyo práctico que indica su efectividad y eficacia en la capacitación de los padres en las habilidades de crianza infantil que previenen la adquisición y el desarrollo de conductas antisociales que pueden progresar hasta un comportamiento negativo y el consumo de sustancias adictivas en la adolescencia y adultez temprana; además, promueve la adopción y mantenimiento de conductas pro-sociales, de interacción positiva y comunicación efectiva entre los miembros de las familias participantes.

Este programa se basa en el análisis y modificación de la conducta considerada como problemática. A continuación se describen los elementos a tomar en cuenta para utilizarlo exitosamente.

### 1. Análisis de la conducta

Para comprender por qué los niños se comportan como lo hacen, se deben identificar varios aspectos importantes: el contexto en el que ocurren los problemas de conducta, la definición clara de la conducta problema y las consecuencias en el ambiente a partir de éstas.

<sup>18</sup> S. Morales, M. J. Martínez y F. Vázquez, *Módulo de orientación para manejo de problemas en la infancia y la promoción de la salud familiar*, Consejo Nacional contra las Adicciones, México, 2007.

<sup>19</sup> S. Morales, *Evaluación de un Programa para padres que maltratan a sus hijos basado en el entrenamiento en planificación de actividades en el hogar y en la comunidad: adquisición de habilidades de enseñanza incidental*, Tesis de Licenciatura, UNAM, México, 1996.

S. Morales, R.C. Flores, T.N. Barragán y V.H. Ayala, *Manual de entrenamiento en actividades planeadas*. Porrúa, México, 1998.

S. Morales, Programa de entrenamiento conductual a padres, en H. Ayala, A. Chaparro, M. Fulgencio, F. Pedroza, S. Morales, T. Pacheco, G. Mendoza, A. Ortiz, S. Vargas y N. Barragán (Eds), "Tratamiento de agresión infantil: desarrollo y evaluación de programas de intervención conductual multi-agente", *Revista Mexicana de Análisis de la Conducta*, núm. 27, 2001, pp. 1-118.


Por ejemplo:

Hora y fecha	Contexto	Conducta	Consecuencias	Personas presentes
Lunes 12:15 p.m.	Mamá platica con la vecina. Hay una canasta de pan dulce en la mesa.	El niño se acerca y dice: "Mamá, ¿me das una concha?"	Mamá no voltea ni responde verbalmente al niño.	Mamá, niño y vecina.
Lunes 12:20 p.m.	Mamá no voltea ni responde verbalmente al niño.	El niño toma la falda de mamá y dice: "Mamá, dame la concha", mientras muestra indicios de llanto.	Mamá no responde y continúa platicando con la vecina.	Mamá, niño y vecina.
Lunes 12:23 p.m.	Mamá no voltea ni responde verbalmente al niño.	El niño se tira al suelo, llora, patea y con el dedo señala la concha sobre la mesa.	Mamá voltea a ver al niño y dice: "¿Qué te pasa?, ¿qué va a pensar la vecina? Toma el pan y vete a jugar al patio".	Mamá, niño y vecina.

Para completar el análisis de situaciones problema en la conducta de los niños, se señalará a qué se refiere el contexto, la conducta y las consecuencias.

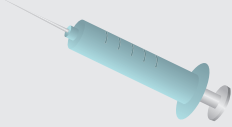
#### El contexto

Se refiere a la descripción de la situación y sirve como guía o señal para que un individuo realice ciertas conductas; por ejemplo, cuando un padre de familia está de buen humor es más probable que le de dinero a su hijo para ir al cine que cuando está enojado.

Hora y fecha	Contexto	Conducta	Consecuencias	Personas presentes
		No pedir dinero.		

Los niños poseen una gran capacidad para identificar los diferentes contextos y su relación con las consecuencias, ya sean positivas o negativas.

Ejemplo: “¡Ah que mi hijo Juan, siempre que vamos al médico se asusta y llora, porque todas las veces que lo visitamos es para que lo inyecte!”

Hora y fecha	Contexto	Conducta	Consecuencias	Personas presentes
		Se asusta y llora.		

#### La conducta

Es importante describir exactamente cuál es la conducta problema y evitar etiquetarla: “Eres un berrinchudo” o “ahí vas otra vez”... “ya, ya está bien”.

Hora y fecha	Contexto	Conducta	Consecuencias	Personas presentes
	Mamá no voltea ni responde verbalmente al niño.	El niño se tira al suelo; llora, patea y con el dedo señala la concha sobre la mesa.		

La descripción de la conducta permite saber exactamente qué está ocurriendo, ofrece información de cómo corregir y enseñar al niño la manera de comportarse.

En lugar de usar frases como: “Es un latoso”, “no obedece” o “se porta mal”, es recomendable describir qué ocurrió en términos de lo que se observa. Por ejemplo:


Hora y fecha	Contexto	Conducta	Consecuencias	Personas presentes
	“Guarda tus juguetes”.	El niño se salió de la habitación y dijo: “¿Por qué yo?, todo lo sacó Jorge, dile a él”.		

Describir la conducta del niño en términos de lo que se observa permitirá decirle qué está haciendo mal y cómo corregirlo.


### Las consecuencias

Existen dos tipos de consecuencias que ayudan a comprender por qué se repiten los problemas de conducta: las ganancias y las pérdidas.

Las **consecuencias agradables** o **ganancias** ocurren después de la conducta y logran que ésta se repita en el futuro: “¡Miren cómo trabaja, y todo se debe a esta recompensa: el dinero!”

Hora y fecha	Contexto	Conducta	Consecuencias	Personas presentes
		Trabajar.		

Las **consecuencias negativas** o **pérdidas** también ocurren después de la conducta, pero logran que ésta NO se repita en el futuro: “Me siento muy mal, ya que siempre que llora muy fuerte mi hijo, le proporciono una consecuencia negativa; es decir, cuando llora siempre le grito”.

Hora y fecha	Contexto	Conducta	Consecuencias	Personas presentes
		El niño llora.		

Sin embargo, cuando las consecuencias que se consideran como negativas o pérdidas no logran que las conductas dejen de ocurrir, es probable que sea porque están funcionando como ganancias. Además, las consecuencias negativas o pérdidas basadas en el castigo corporal ocasionan efectos colaterales que se deben evitar en cualquier interacción familiar: los niños imitan el comportamiento de los padres y utilizan las mismas conductas con otros niños.

Una vez identificados el contexto, la conducta y las consecuencias en las problemáticas de comportamiento con los hijos, se tendrán las herramientas suficientes para generar cambios en el ambiente familiar.

El castigo corporal provoca reacciones emocionales de enojo, agresión, temor o aislamiento social. Asimismo, produce sólo cambios temporales en la conducta del niño.



## Análisis de la conducta

**Instrucciones:** Observa alguna conducta del niño (por ejemplo: cuando llora, grita o hace alguna travesura) y describe los elementos del análisis de la conducta (contexto, conducta y consecuencias); recuerda ser lo más objetivo posible al momento de hacer la descripción. Este mismo formato te servirá para utilizarlo en pláticas o cursos con padres de familia.

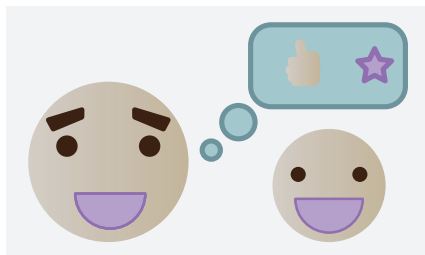
Hora y fecha	Contexto	Conducta	Consecuencias	Personas presentes

## 2. Cambio en la conducta

Después de haber analizado la conducta del niño, es importante intentar cambiarla; al principio probablemente la conducta empeorará. A pesar de ello, se sugiere no desesperarse ni preocuparse, ya que el niño se está adaptando a las nuevas reglas. Es necesario ignorar la mala conducta enseñándole nuevas formas de comportarse adecuadamente.

### *Sorprenda al niño recompensándolo*

Si las ganancias o consecuencias agradables garantizan que la conducta se repita, es importante fomentarlas después de que el niño se porte de manera adecuada. Una forma recomendable de asegurar ganancias es ELOGIAR a los niños por su buena conducta, evitando caer en la trampa de darle atención sólo cuando su comportamiento es negativo.



Un elogio apropiado consiste en mirar al niño a los ojos, acercarse, tocarlo y describirle exactamente qué hizo bien. NO se recomienda usar elogios como qué inteligente eres o te quiero mucho. Este tipo de frases envía un mensaje con doble sentido. Acaso cuando muestra una conducta inapropiada, ¿es tonto? o ¿no se le quiere?

Las muestras de afecto y descripción de la inteligencia del niño deberán ocurrir independientemente de su conducta. Los elogios consisten en una descripción clara de la conducta adecuada: “Muy bien, guardaste tus juguetes en el cajón; muchas gracias por tu ayuda”.

El elogio se refiere a la descripción clara de la conducta apropiada, señalando aquello que el niño realizó adecuadamente en términos de lo que se observa.



Se requieren tres elementos importantes para que el cambio en el ambiente del hogar y la conducta del niño ocurran.

- **Tiempo disponible:** Es importante contar con el tiempo suficiente para aplicar lo aprendido. "Tengo mucho trabajo y ya es hora de dedicarle tiempo a mi hijo; mejor suspendo lo que estoy haciendo para estar con él".
- **Estar dispuesto a contar con la colaboración de otras personas:** "Es necesario que hablemos con el abuelo para que nos ayude con el programa de cambio en la conducta del niño".
- **Existen cambios que se pueden realizar en el ambiente físico del hogar:** "Es importante arreglar y cambiar el ambiente promoviendo que el niño tenga éxito en sus labores cotidianas. Quién funcionará mejor, ¿aquel niño que realiza su tarea frente al televisor, sobre el sofá y sin todos sus utensilios a la mano o aquel que se encuentra sentado a la mesa, sin distracciones y con todos sus útiles disponibles?"

Dentro de las consecuencias agradables o ganancias que se recomiendan en este programa NO se incluyen el dinero, los

juguets o la comida carente de nutrientes (chatarra). Este tipo de recompensas puede generar conductas inapropiadas en los niños, como que se porten bien sólo para recibir la ganancia. Existen consecuencias que pueden ser otorgadas de manera natural y que promueven que la conducta premiada se repita sin una condición en el futuro, por ejemplo:

- **Recompensas comestibles:** Alimentos nutritivos pero agradables para los niños funcionan adecuadamente como ganancias por el buen comportamiento.
- **Actividades como recompensas:** Realizar actividades con los padres ha demostrado ser la recompensa más efectiva para los niños (jugar, hacer algún deporte, ir al cine, escuchar música, ver la televisión, cocinar, salir de paseo, etcétera).
- **Elogio:** Éste siempre debe acompañar a las actividades como recompensa o a las recompensas comestibles, y debe realizarse mirando al niño, tocándolo, sonriéndole y explicando qué fue lo que hizo bien. "Terminaste toda tu tarea correctamente y en el tiempo programado; excelente, ahora podemos jugar con la pelota".



Reflexiona y describe cómo transmitirías a los padres con los que vas a trabajar la importancia de utilizar el elogio y las consecuencias agradables.

---

---

---

---

---

---

---

### 3. Reglas para el uso de consecuencias agradables

- **Consistencia:** Que la consecuencia obtenida por buena conducta no dependa del estado de ánimo de los padres. La conducta apropiada del niño SIEMPRE tiene como resultado consecuencias agradables recomendadas por el programa.
- **Ser inmediato:** Lograr que el niño relacione las consecuencias agradables con su buena conducta depende de la rapidez de la recompensa "¡Se me olvidó recompensar a mi hijo por su buen comportamiento y ya pasó mucho tiempo!"
- **Variar las recompensas:** Es importante variar las actividades y recompensas comestibles, pero SIEMPRE otorgar consecuencias agradables ante la buena conducta del niño.
- **Efectividad:** La ganancia debe ser algo que realmente le guste al niño.

### 4. Interacción social

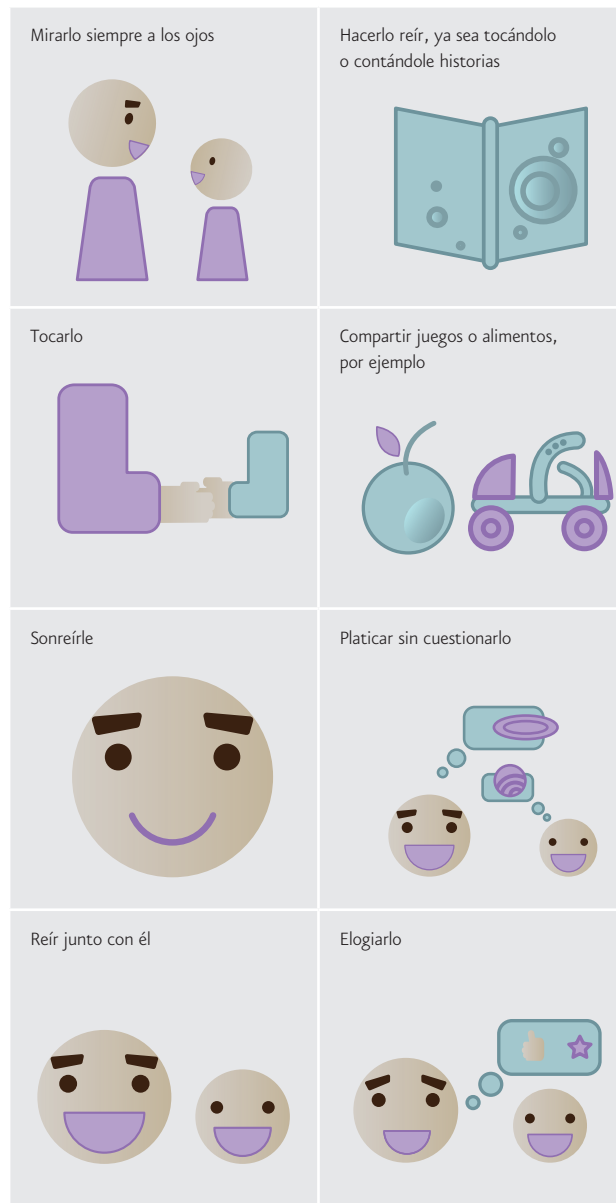
La relación entre los padres y los hijos es muy importante para establecer un ambiente que permita diferenciar aquellos momentos que son resultado de una conducta deseada de aquellos que son producidos por una inadecuada. Es decir, resultará más sencillo para el niño identificar que se está comportando inadecuadamente cuando las consecuencias se presentan en un ambiente donde la relación familiar es positiva la mayor parte del tiempo.

En el instante en que el niño cometa un error o tenga un mal comportamiento, bastará con que los padres modifiquen su tono de voz y lo corrijan, sin necesidad de gritarle o etiquetarlo. Si los padres tienen una relación positiva con el niño, él podrá discriminar entre las consecuencias de su buen comportamiento y las que son resultado de una conducta inapropiada. Por ejemplo, cuando Juan le pegue a su hermano, será suficiente decir: "No, ven aquí, no podrás estar junto a él hasta que cambies tu actitud".

Una razón adicional significativa por la que debe existir un ambiente adecuado en la familia es que la simple interacción positiva entre sus miembros promueve la conducta apropiada y

desalienta la impropia: "¡Desde que juego más con mi hijo, he notado que se porta mejor!"

Las conductas que permiten asegurar que existe una interacción positiva entre padres e hijos son:



La situación ideal para practicar estas conductas es el juego. Se debe procurar jugar con los niños de manera rutinaria, tal como hacer la tarea o preparar la ropa para el día siguiente.

## 5. Instrucciones claras

Las instrucciones claras son otra forma de asegurar que los niños tengan éxito en sus actividades cotidianas de la escuela, el hogar y en su comunidad.

Una instrucción clara se refiere a:

- Obtener atención: El adulto se encuentra a corta distancia del niño; lo llama por su nombre y lo mira a los ojos.
- Instrucción clara: La petición es breve y específica; se evita usar un tono de interrogación: “Dame el trapo rojo que está sobre la estufa, por favor”.
- Esperar: El adulto espera el cumplimiento de la instrucción por parte del niño, sin responder a protestas o quejas durante diez segundos.
- Elogiar: Ante el cumplimiento de la petición, el adulto debe describir al niño lo que hizo adecuadamente, mirándolo, sonriéndole y tocándolo.

Cuando el niño no obedece a la primera petición, entonces el adulto puede:

- Volver a obtener su atención; llamar al niño por su nombre, mirándolo a los ojos.

- Repetir literal y claramente la instrucción: “Dame el trapo rojo que está sobre la estufa, por favor”, evitando usar frases como: “¿Qué no me oyes?” o “¿Qué te pedí?”
- Cambiar el tono de voz durante la repetición de la instrucción, sin gritar ni etiquetar al niño.
- Esperar el cumplimiento de la instrucción por parte del niño sin responder a posibles protestas o quejas durante diez segundos.
- El adulto puede agradecer el cumplimiento de la petición sin elogiar.

Si el niño no obedeció a la segunda petición, entonces el adulto puede repetirle la instrucción palabra por palabra, al mismo tiempo que lo guía físicamente para que la cumpla. Es importante que el adulto evite completar la instrucción o ceder ante las propuestas o negativas del niño de cumplirla.

Deben utilizarse instrucciones claras en todo momento; al principio, el uso puede parecer artificial, pero la práctica constante de esta secuencia de actitudes la convertirá en una habilidad de crianza infantil que ocurrirá de forma automática sin necesidad de reflexionarla.

## 6. Interacción académica

La hora de la tarea puede ser una fuente de discusión para muchas familias; utilizar las habilidades aprendidas hasta este momento podría resultar benéfico en esta situación.

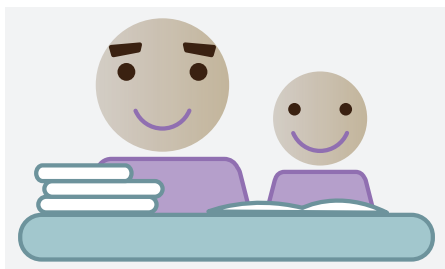
Hay que usar instrucciones claras:

**Recuerda:**

Primera petición	Segunda petición	Tercera petición
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obtener atención.</li> <li>• Instrucción clara.</li> <li>• Esperar 10 segundos.</li> <li>• Elogiar.</li> </ul>	<p>En caso de no obtener respuesta a la primera:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Obtener atención.</li> <li>• Repetir instrucción clara.</li> <li>• Tono de voz firme.</li> <li>• Esperar 10 segundos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repetir y guiar físicamente.</li> </ul>

También deben utilizarse las habilidades de interacción social: MIRAR, SONREÍR, TOCAR, ACERCARSE Y ELOGIAR.

Existe otra serie de habilidades necesarias para convertir la hora de la tarea en una situación de aprendizaje y de interacción positiva.



- Corregir: Explicar de forma clara y específica cuál es el error cometido; dando la oportunidad al niño de conocer la forma de corregirlo.
- Proporcionar oportunidad: Esperar cuando se le da una instrucción al niño; permitir que él realice la actividad.
- Inducción verbal: Guiar verbalmente al niño a proporcionar la respuesta correcta.
- Modelar: Mostrar al niño los conocimientos cuando no los tiene; servir de ejemplo en el desarrollo de ciertas habilidades o en la ejecución de una tarea.

Los padres deben convertir la hora de la tarea en un espacio de aprendizaje y de interacción positiva.

**7. Reglas para el uso de consecuencias negativas y corrección del comportamiento**

Además de las estrategias descritas hasta este momento, existen otras técnicas que permiten resolver y corregir conductas inapropiadas cuando ya han ocurrido.

Las reglas para asegurar que la corrección sea efectiva son:

- Ser consistente; que no dependa del estado de ánimo del adulto.
- Ser inmediato.
- Realizar acciones cortas y contundentes para disminuir la conducta inapropiada y no para desahogar el enojo.
- Dar al niño la oportunidad de mostrar una conducta apropiada después de haber cumplido su consecuencia negativa.

**8. Ignorar como una técnica de manejo conductual**

La técnica de ignorar consiste en retirar la atención cuando el niño ha presentado un comportamiento inconveniente con la finalidad de que el adulto lo atienda o le conceda algo. Para el manejo de ciertas conductas, ésta es la técnica más apropiada, ya que permite controlarlas y disminuirlas.

Es importante señalar que no todas las conductas inadecuadas se deben ignorar, únicamente aquellas que tienen como fin llamar la atención. Es necesario atender un buen comportamiento, de forma que sea clara la diferencia entre obtener atención por portarse bien y perderla cuando se porta inadecuadamente.



## Técnica de ignorar

**Instrucciones:** Como práctica para cuando estés frente a los padres de familia, describe brevemente un ejemplo en donde la técnica de ignorar se pueda aplicar con éxito. Recuerda que solamente se ignoran aquellas conductas que buscan llamar la atención.

---

---

---

---

---

---

---

### 9. Actividades planeadas

En algunos casos, cuando no hay actividades planeadas, pueden surgir situaciones como el aburrimiento, lo que ocasiona que los niños muestren conductas inapropiadas; sin embargo, es importante favorecer que el niño disfrute consigo mismo y sepa estar solo, para propiciar la interiorización y la creatividad.

Existen varias maneras de prevenir las situaciones de riesgo para la conducta inapropiada a través de la planeación de actividades. Por ejemplo, se puede evitar programar visitas o paseos entre semana, cuando la rutina académica y de auto-cuidado del niño constituye una prioridad.

El establecimiento de horarios para cada actividad académica y de auto-cuidado previene mala conducta.

### 10. Enseñanza incidental

Otra forma de prevenir la conducta inapropiada es la estrategia de enseñanza incidental, que se basa en aprovechar el interés y las actividades planeadas para enseñar al niño cosas nuevas relacionadas con su ámbito académico o con sus habilidades de auto-cuidado.

La enseñanza incidental consiste en: mirar, tocar, acercarse, modelar e inducir verbalmente al niño. Por ejemplo, a través de ella se pueden enseñar los nombres de los colores, a contar e incluso a preparar alimentos. La participación de los adultos en las actividades planeadas para evitar el aburrimiento es de gran utilidad.

Existen situaciones que requieren involucrar al niño en una actividad distinta a la que está realizando el adulto (compras en el supermercado, visitas al doctor, ceremonia religiosa, preparación de la comida o el momento de transportarse de un lugar a otro). En esas condiciones, la estrategia de establecimiento de reglas favorece el cumplimiento de la actividad con mayor probabilidad de que el niño se porte apropiadamente.

La estrategia consiste en:

- a) Identificar la situación en la que se van a involucrar (dibujar mientras esperan pasar al doctor).
- b) Establecer las reglas de la buena conducta (quedarse sentado y no pintar la mesa).
- c) Pedirle al niño que las repita verbalmente.
- d) Establecer la consecuencia agradable por cumplir para motivarlo (comprar un helado a la salida).
- e) Establecer la consecuencia negativa por romper las reglas (no ver su programa favorito).
- f) Llevar a cabo la situación.

Esta estrategia radica en detener el mal comportamiento y explicar al niño cuál regla rompió, y que en consecuencia perderá el privilegio señalado en las reglas. La pérdida de un privilegio puede generar una conducta apropiada en el niño. De forma paralela, es importante iniciar la aplicación de la técnica de ignorar, consistente en retirar la atención y no ceder ante las protestas y solicitudes del niño por revertir la pérdida de privilegios.

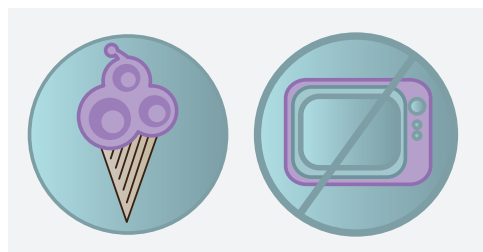
## 11. Solución de problemas<sup>20\*</sup>

Es recomendable reunir a los miembros de la familia una vez por semana e involucrarlos en la solución de los problemas que se estén presentando.

Esta estrategia requiere de:

- Identificar, en términos de lo que se observa, ¿cuál es el problema a resolver?
- Que cada miembro de la familia explique por qué es un problema para ellos.
- Dar la oportunidad de que todos conozcan lo que opinan los demás.
- Proponer soluciones concretas al problema y establecer una semana de prueba para evaluar si la solución elegida lo resolvió.

Se sugiere que en cada sesión semanal se revisen y fortalezcan aquellas soluciones que funcionaron y, en un segundo momento, se señalen nuevas situaciones a resolver.



Es importante recompensar periódicamente y de manera verbal el cumplimiento de las reglas.

Si el niño tiene una conducta inapropiada, se hace solamente una llamada de atención; la cual consiste en especificar el mal comportamiento y establecer las reglas para que el niño comience a portarse bien. Si después de esto vuelve a ocurrir una conducta inapropiada que rompe las reglas, se puede recurrir a la estrategia *pérdida de privilegios*.

<sup>20</sup> Se puede complementar esta técnica con la descripción de la habilidad de solución de problemas que se presenta más adelante.

\* Para complementar el enfoque propuesto se propone el libro *Eduquélos con amor* de Becky A. Bailey editado por Prentice Hall, el cual aborda el enfoque de las siete habilidades para convertir los conflictos en cooperación y permite aproximarse a la formación de convicciones y al desarrollo de la responsabilidad en los hijos.



## Solución de problemas

**Instrucciones:** Cuando estés frente a un grupo de padres, proponles que se reúnan con su familia y apliquen la estrategia de solución de problemas en esa semana. Para ello, los padres tendrán que reunirse con sus hijos y discutir un problema que se haya presentado en ese periodo. Posteriormente, seguirán los pasos que plantea la estrategia:

- Identificar en términos de lo que se observa, ¿cuál es el problema a resolver?
- Que cada miembro de la familia explique por qué es un problema para ellos.
- Permitir la oportunidad de que todos conozcan lo que opinan los demás.
- Proponer soluciones concretas al problema y establecer una semana de prueba para evaluar si la solución elegida lo resolvió.

De igual forma, sugiéreles que escriban cómo se desarrolló la reunión y que relaten las sensaciones y sentimientos que surgieron, así como los beneficios que se obtuvieron.

Después de haber revisado todas las técnicas presentadas, resulta relevante reiterar que este programa de orientación a padres es una estrategia para corregir problemas de conducta en los niños y para lograr una interacción familiar positiva. Lo anterior, como ya se mencionó, contribuye a prevenir el consumo de drogas en la adolescencia y en la vida adulta.

## Enfoque de habilidades para la vida

Las habilidades para la vida incluyen destrezas que permiten que los adolescentes ejerciten sus capacidades para lograr un desarrollo saludable y poder enfrentar los retos de la vida diaria.

Los resultados de la evaluación de programas muestran que el desarrollo de las habilidades para la vida puede retrasar el inicio

del uso de drogas, controlar la ira, mejorar el desempeño académico y promover una convivencia social armónica.

Estas habilidades deben ser percibidas como modelos a seguir por los adolescentes, maestros, padres de familia y líderes.

En el siguiente cuadro se detalla la división y subdivisión de las habilidades para la vida:

Habilidades para la vida		
Habilidades sociales	Habilidades cognitivas	Habilidades para el control de las emociones
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Habilidades de comunicación.</li> <li>• Habilidades de asertividad para rehusarse al consumo de drogas.</li> <li>• Habilidades de cooperación y trabajo en equipo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Habilidades de solución de problemas.</li> <li>• Habilidades de pensamiento creativo.</li> <li>• Habilidades de pensamiento crítico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manejo del estrés.</li> <li>• Autoestima.</li> </ul>

## Fundamentos teóricos del enfoque de habilidades para la vida<sup>21</sup>

Como se ha mencionado, el uso de sustancias es un grave problema social de múltiples causas. Diversas situaciones estresantes impulsan a los individuos a su consumo; por lo que exige distintas respuestas. El enfoque de habilidades para la vida es una respuesta viable para su prevención.

El fundamento del enfoque de las habilidades para la vida lo constituyen las teorías acerca de la manera en que las personas, y específicamente los niños y los adolescentes, crecen, aprenden y se comportan. En el siguiente cuadro se describen sus características e implicaciones en la elaboración de programas dirigidos al desarrollo de habilidades para la vida.

Supuestos teóricos e implicaciones de las teorías para el desarrollo de habilidades para la vida	
<b>Teoría del desarrollo del niño y del adolescente</b>	<p><b>Supuestos teóricos</b></p> <p>Se presentan varios cambios críticos que se dan desde la niñez media (7-10 años) hasta la adolescencia (15-17 años), como las transformaciones biológicas de la pubertad (desarrollo de las características sexuales primarias y secundarias y la fertilidad), los cambios psicológicos (búsqueda de identidad) que acompañan el despertar de la sexualidad, las relaciones cambiantes con los amigos y con la familia, la habilidad creciente de los jóvenes para pensar en forma abstracta, considerar diferentes dimensiones de los problemas y reflexionar sobre sí mismos y los demás.</p> <p><b>Implicaciones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La adolescencia temprana (10-14 años) es un momento crítico para desarrollar habilidades y hábitos positivos, puesto que en esa edad se está desarrollando la auto-imagen así como la habilidad para pensar en forma abstracta y resolver problemas.</li> <li>• El contexto social más amplio de la adolescencia provee situaciones variadas en las cuales se pueden practicar habilidades nuevas con compañeros y otros individuos fuera de la familia.</li> <li>• Se reconoce que el desarrollo de habilidades y aptitudes es crítico en el crecimiento de un niño, para alcanzar un sentido de sí mismo como un individuo autónomo.</li> </ul>
<b>Teoría de la conducta problemática</b>	<p><b>Supuestos teóricos</b></p> <p>La conducta adolescente (incluidas las conductas de riesgo) no surge de una sola fuente, es producto de complejas interacciones entre los individuos y su entorno, tales como: 1) la personalidad (valores, expectativas, creencias, actitudes y orientación hacia uno mismo y hacia la sociedad); 2) el medio ambiente (la percepción de los amigos y parientes); y 3) la conducta (conductas socialmente inaceptables).</p> <p><b>Implicaciones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Las conductas están influenciadas por los valores, creencias y actitudes del individuo y por la percepción que los amigos y familiares tienen acerca de estas conductas; por lo tanto, las habilidades de clarificación y pensamiento crítico (para evaluarse a sí mismo y a los valores del medio social) constituyen un aspecto importante de los programas de habilidades para la vida.</li> </ul>
<b>Teoría de la influencia social</b>	<p><b>Supuestos teóricos</b></p> <p>Se establece que los niños y adolescentes bajo presión social (de los compañeros, modelos de padres fumadores o mensajes de los medios de comunicación), se involucrarán en conductas de riesgo, como el uso del tabaco. Por tanto, es necesario enseñarles las presiones y los medios para resistirlas antes de que sean expuestos a ellas. Es decir, no es suficiente sólo con proporcionar información sobre las consecuencias de las conductas de riesgo.</p> <p><b>Implicaciones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se puede evitar la presión social y la de los compañeros para practicar conductas no deseadas si se tratan antes de que el niño o adolescente se vea expuesto a estas presiones, apuntando así hacia la prevención temprana, en vez de una intervención tardía.</li> <li>• Es más efectivo enseñar a los niños habilidades de resiliencia para reducir las conductas problemáticas que darles información o provocar miedo.</li> </ul>

<sup>21</sup> 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.



<p><b>Solución cognitiva de problemas</b></p>	<p><b>Supuestos teóricos</b></p> <p>Se centra en la enseñanza de habilidades interpersonales a temprana edad (entre los 4 a 6 años) para que los niños generen soluciones alternativas de un problema y analicen las consecuencias de cada acción, con el propósito de reducir y prevenir conductas negativas e impulsivas (incapacidad para enfrentarse a la frustración y malas relaciones con los compañeros, entre otras).</p> <p><b>Implicaciones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La falta de habilidades para resolver problemas está relacionada con conductas sociales inadecuadas. Esto indica que es necesario incluir la solución de problemas como un aspecto de los programas de habilidades para la vida.</li> <li>• Enseñar habilidades para la solución de problemas interpersonales en las etapas tempranas del proceso de desarrollo (niñez, adolescencia temprana) es sumamente efectivo.</li> </ul>
<p><b>Inteligencias múltiples</b></p>	<p><b>Supuestos teóricos</b></p> <p>Todo ser humano nace con ocho inteligencias para tener éxito en la vida: lingüística (uso adecuado de las palabras, como leer), lógico-matemática (manejo efectivo de los números), musical (expresión de las formas musicales), espacial (recreación de la experiencia visual), kinestésico-corporal (utilización de todo el cuerpo al expresar ideas y sentimientos), naturalística (fácil contacto con la naturaleza, incluidos plantas y animales), interpersonal (habilidad para entender y discernir los sentimientos e intenciones de otros) e intrapersonal (habilidad para comprender los propios sentimientos y motivaciones). Éstas se desarrollan en grado diferente y se usan de forma diversa para la solución de problemas y el manejo de las emociones.</p> <p><b>Implicaciones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una visión más amplia de la inteligencia humana apunta hacia el uso de varios métodos de instrucción, utilizando diferentes estilos de aprendizaje.</li> <li>• El control de las emociones y la comprensión de los propios sentimientos y los de los demás son críticos en el desarrollo humano; los niños pueden aprenderlos de la misma forma en que aprenden a leer o las matemáticas.</li> </ul>
<p><b>Teoría de resiliencia y riesgo</b></p>	<p><b>Supuestos teóricos</b></p> <p>La teoría de resiliencia y riesgo trata de explicar por qué algunas personas responden mejor al estrés y la adversidad que otras. Argumenta que hay factores internos (autoestima y control interno) y externos (apoyo social de la familia y la comunidad) que protegen contra el estrés social o el riesgo a la pobreza, la ansiedad o el abuso.</p> <p><b>Implicaciones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Las habilidades socio-cognitivas, la aptitud social y las de solución de problemas pueden servir como mediadoras de la conducta.</li> <li>• Las habilidades específicas abordadas en los programas de habilidades para la vida forman parte de los factores internos que ayudan a los jóvenes a responder ante la adversidad y son los rasgos que caracterizan a los individuos resilientes.</li> </ul>
<p><b>Teoría constructivista</b></p>	<p><b>Supuestos teóricos</b></p> <p>Considera la colaboración entre compañeros, así como la interacción del individuo con el ambiente o contexto cultural-social (grupo de amigos, escuela, comunidad, etc.), como base para la creación del conocimiento y el desarrollo de habilidades de aprendizaje.</p> <p><b>Implicaciones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El proceso de aprendizaje ocurre a través de la interacción social con los amigos, grupos cooperativos o situaciones en donde se fomente la discusión abierta.</li> <li>• El desarrollo de habilidades para la vida en los adolescentes está lleno de creencias y valores culturales.</li> </ul>



## Teorías del enfoque de habilidades para la vida

**Instrucciones:** Escribe a qué teoría se remite cada una de las siguientes descripciones.

1. Con el fin de que un grupo de niños experimente una transición positiva entre la primaria y la secundaria, se les enseñan los siguientes pasos: 1) expresar los sentimientos que tienen; 2) decir si tienen un problema; 3) proponer una meta; 4) pensar cuántas soluciones tienen; 5) evaluar las consecuencias para cada solución; 6) seleccionar la mejor solución; y 7) aplicar la solución y verificar si se resuelve el problema.
2. Explica por qué algunas personas responden mejor al estrés y la adversidad que otras.
3. El desarrollo de habilidades para la vida en los adolescentes está lleno de creencias y valores culturales.
4. Se presentan cambios biológicos y psicológicos, como el desarrollo sexual.
5. Tengo habilidades para tocar la guitarra.
6. La conducta está influenciada por los valores, creencias, actitudes y la percepción que los amigos y familiares tienen acerca de estas conductas.
7. Aprendemos a comportarnos al observar modelos significativos (ejemplo: me visto como mi cantante favorito).

---

---

---

---

---

---

---

## Habilidades sociales

Los años de la adolescencia representan una etapa muy desafiante, ya que las relaciones con los padres, los compañeros y otras personas se hacen muy complejas. Las interacciones sociales efectivas son un factor importante para funcionar exitosamente en la familia, en la escuela y en la comunidad.

Algunas investigaciones sugieren que los niños que no desarrollan a una edad temprana habilidades para interactuar socialmente son rechazados por sus compañeros y los pueden llevar a realizar conductas poco saludables.

Los jóvenes que carecen de habilidades sociales pueden estar en contacto con factores de riesgo, pues al aislarse y no convivir con sus compañeros podrían involucrarse con individuos que carecen de las mismas habilidades y que generalmente forman grupos definidos como violentos, que abusan del alcohol y consumen drogas.

### Habilidades sociales

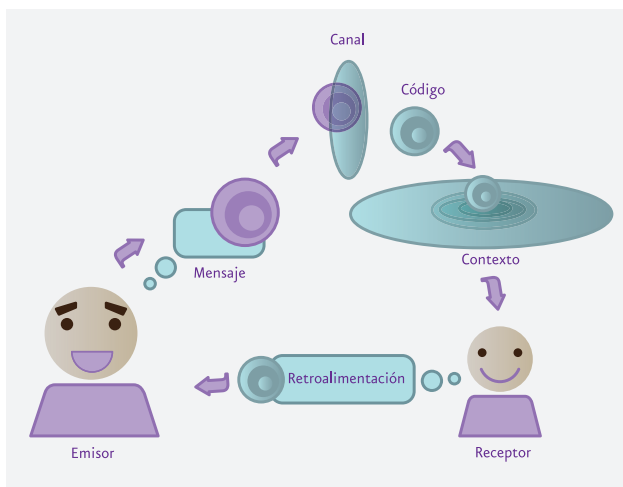
- Habilidades de comunicación.
- Habilidades de asertividad para rehusarse al consumo de drogas.
- Habilidades de cooperación y trabajo en equipo.

## Habilidades de comunicación<sup>22</sup>

Los individuos son primordialmente seres “sociales” que pasan la mayor parte de su vida conviviendo con otros, por lo que es importante que aprendan a relacionarse. Ciertas habilidades de comunicación ayudan a mejorar las relaciones interpersonales.

La comunicación es el intercambio de **información, ideas, sentimientos, valores, costumbres y actitudes** entre las personas que interactúan en un contexto específico, compartiendo significados comunes, con el fin de establecer un entendimiento común.

En la comunicación intervienen diversos elementos que pueden facilitar o dificultar el proceso.



- Emisor: Quien emite un mensaje.
- Receptor: Quien recibe un mensaje.
- Mensaje: Información que se envía.
- Canal: Medio por el que se envía el mensaje.
- Código: Signos y reglas empleadas para enviar el mensaje.
- Contexto: Situación en la que se produce la comunicación.
- Retroalimentación: Es la respuesta del receptor sobre el mensaje, con la cual el emisor comprueba si su propósito comunicativo cumplió su objetivo.

## Tipos de comunicación

Las formas de comunicación pueden agruparse en comunicación verbal y no verbal:

- La comunicación verbal se refiere a las palabras que se utilizan y al tono de voz.
- La comunicación no verbal hace referencia a un gran número de canales como el contacto visual, los gestos faciales, los movimientos de brazos y manos o la postura y la distancia corporal.

Pese a la importancia que suele atribuirse a la comunicación verbal, entre 65 y 80% del total de la comunicación con los demás se realiza a través de canales no verbales. Para comunicarse eficazmente, los mensajes verbales y no verbales deben coincidir entre sí. Muchas dificultades en este terreno se producen cuando las palabras se contradicen con nuestra conducta no verbal, por ejemplo:

*Un hijo que está confundido porque le han ofrecido un cigarrillo de marihuana y no sabe qué hacer; le dice a su papá que quiere hablar con él sobre este tema y el papá le contesta que le cuente qué pasa, sin embargo, éste no deja de ver la televisión.*

Aunque el mensaje verbal del papá dice que está interesado en escucharlo, el no verbal le dice que no le interesa saber qué pasa.

## La escucha activa

Uno de los principios más importantes y difíciles de todo el proceso comunicativo es **saber escuchar**. La falta de comunicación que se sufre hoy día se debe en gran parte a que no se sabe escuchar a los demás.

¿Qué es realmente la escucha activa? Significa entender la comunicación desde el punto de vista del que habla; escuchar requiere un esfuerzo superior al que se hace al hablar y también del que se ejerce al oír sin interpretar lo que se oye. La escucha

<sup>22</sup> Para profundizar en esta habilidad, se sugiere consultar la siguiente dirección electrónica:  
<http://www.oadl.dip-caceres.org/GuiaLUCES/es/Contenidos/Capitulo05.htm>

activa se refiere a la habilidad de escuchar no sólo lo que la persona está expresando directamente, sino también los sentimientos, ideas o pensamientos que subyacen en lo que está diciendo. Para llegar a entender a alguien se precisa cierta empatía, es decir, saber ponerse en el lugar de la otra persona.

¿Cuál es la diferencia entre oír y escuchar? Oír es simplemente percibir vibraciones de sonido, escuchar es entender, comprender o dar sentido a lo que se oye.

Elementos a tener en cuenta en la escucha activa:

- No distraerse cuando se está escuchando.
- No interrumpir al que habla.

- No juzgar.
- No ofrecer ayuda o soluciones prematuras.
- No rechazar lo que el otro esté sintiendo, por ejemplo: “No te preocupes, eso no es nada”.
- No contar tu historia cuando el otro necesita hablar.
- No contra-argumentar; por ejemplo: uno dice: “Me siento mal”, y el otro responde: “Yo también”.
- Evitar el “síndrome del experto”: ya se tiene las respuestas al problema de la otra persona, incluso antes de que haya contado la mitad.

Habilidades para la escucha activa	
Habilidad	Descripción
<b>Mostrar empatía</b>	Escuchar activamente las emociones de los demás es tratar de “ponernos en sus zapatos” y entender sus motivos.
<b>Parafrasear</b>	Verificar o decir con las propias palabras lo que parece que el emisor acaba de decir. Esta habilidad permite comprender y comprobar si realmente se está entendiendo y no malinterpretando lo que el otro dice.
<b>Reflejar</b>	Decir con las propias palabras los sentimientos existentes bajo lo que el otro ha expresado. Ayuda a que el que habla clarifique sus sentimientos, en el ejemplo que se puso anteriormente, si el padre “reflejara” le diría a su hijo “Te duele que no te haga caso cuando necesitas de mi apoyo”.
<b>Emitir palabras de refuerzo o cumplidos</b>	Son expresiones que suponen un halago para la otra persona o refuerzan el discurso al transmitir que uno está de acuerdo o comprende lo que se acaba de decir. Algunos ejemplos son: “Esto es muy divertido”; “Me encanta hablar contigo”.
<b>Resumir</b>	Mediante esta habilidad se informa a la otra persona del grado de comprensión o de la necesidad de mayor aclaración.

La escucha activa implica “ponerse en los zapatos del otro” es decir, escuchar, comprender y dar sentido a lo que se oye



## El trasplante de corazón

**Instrucciones:** Esta actividad se puede realizar ya sea con la familia, en la escuela o con la comunidad, con el fin de practicar las habilidades para la escucha activa, la cual ayudará a prevenir las adicciones por falta de comunicación.

**Desarrollo de la actividad:** Informarás a los participantes que se trabajará sobre las habilidades para la escucha activa. Tienes que solicitar diez voluntarios que pasarán al centro; nueve se van a entrenar en estas habilidades y el décimo actuará como el árbitro. El resto estarán como observadores.

Las nueve personas tendrán la oportunidad de expresar sus ideas sobre un tema que se va a plantear para llegar a un acuerdo, con la única condición de que antes de hablar deben parafrasear y reflejar las ideas y sentimientos de la persona que ha hablado anteriormente.

El que hace de árbitro debe asegurarse que nadie hable sin haber parafraseado o reflejado a la persona anterior. En caso de que no se cumplan las normas, debe parar el juego y pedir que éstas se respeten. Los observadores toman notas sobre las intervenciones que hacen las personas del círculo.

Una vez que has repartido copias del documento “El trasplante de corazón” tienes que leerlo en voz alta para que los observadores sepan de qué tratará la discusión. Pide a los nueve participantes que lo lean, tomen una decisión y la defiendan en el debate.

El juego se interrumpe a los 15 minutos aunque los participantes no hayan llegado a ningún acuerdo. El árbitro debe animar a que hable cada una de las nueve personas del grupo.

### Evaluación del ejercicio

Tú, como promotor, preguntas a:

Observadores	¿Podrían poner algunos ejemplos de las frases que se expresaron?, ¿consideran que parafrasearon y reflejaron correctamente?
Participantes	¿Te sentiste comprendido por los demás en tu postura? ¿Te gustó que te reflejaran y te parafrasearan? ¿Cómo te sentías cuando lo hacías con otra persona?
Todo el grupo	Parafrasear y reflejar, ¿ayudó o entorpeció la discusión? ¿Qué es lo que les costó más trabajo al poner en práctica las habilidades de escucha activa?

Caso: “El trasplante de corazón”

Eres cirujano de un gran hospital y perteneces a una comisión que debe tomar una importante decisión. Tienes siete pacientes en espera urgente de un trasplante de corazón. Por el momento sólo tienen un donante. Todos los pacientes están en condiciones de recibir el corazón, ¿cuál de ellos consideras que debería recibirlo? ¿Por qué? La comisión tiene que llegar a un acuerdo antes de 15 minutos.

Pacientes:

- Una famosa neurocirujana de 31 años de edad en la cima de su carrera; no tiene hijos.
- Una niña de 12 años que estudia música.
- Un profesor de 40 años. Tiene dos hijos.
- Una chica joven de 15 años, soltera, embarazada de su primer hijo.
- Un sacerdote de 35 años.
- Un joven de 17 años. Es camarero y con sus ingresos mantiene a sus padres.
- Una mujer científica a punto de descubrir la vacuna del SIDA. No tiene hijos y es lesbiana.

*Algunos aspectos que mejoran la comunicación:*

**Al criticar a otra persona, hablar de lo que hace, no de lo que es:** Por ejemplo, hablar de lo que es una persona sería: “Otra vez estás llegando tarde por estar con tus amigos, los vagos buenos para nada. Eres un desastre”; mientras que hablar de lo que hace sería: “Otra vez estás llegando tarde y últimamente te olvidas de tus obligaciones”.

**Discutir los temas de uno en uno:** No “aprovechar” que se está discutiendo, por ejemplo, sobre las malas calificaciones del adolescente, para reprocharle de paso que es un despistado, que no es responsable, que es un olvidadizo, etcétera.

**No acumular emociones negativas sin comunicarlas:** Producen un estallido que conduce a una hostilidad destructiva.

**No hablar del pasado:** Solamente utilizarlo como modelo cuando ha sido bueno y se intenta volver a poner en marcha conductas positivas, probablemente olvidadas.

**Ser específico:** Una de las normas principales de la comunicación es ser concreto, preciso. Se sugiere cambiar las palabras; por ejemplo, si se desea más tiempo para estar con algún familiar, no decir “No me haces caso”, “siempre estás ocupado”. Aunque tal formulación exprese un sentimiento, si no se hace una propuesta específica, probablemente las cosas no cambiarán. Sería apropiado añadir algo más, por ejemplo: “¿Qué te parece si ambos nos comprometemos a dejar todas nuestras actividades a las nueve de la noche y así podremos cenar juntos y platicar?”

**Evitar las generalizaciones:** Los términos *siempre* y *nunca* raras veces son ciertos y tienden a formar etiquetas. Es diferente decir: “Últimamente te veo algo ausente”, que “siempre estás en las nubes”.

**Ser breve:** Repetir varias veces lo mismo con distintas palabras, o alargar excesivamente el planteamiento no es agradable para quien escucha. Hay que recordar que: “Lo bueno, si es breve, dos veces bueno es”.

**Cuidar la comunicación no verbal:** Como ya se mencionó, la comunicación no verbal debe ir acorde con la verbal. Decir: “Ya sabes que cuentas conmigo” con cara de fastidio, dejará a la otra persona peor que si no se hubiera dicho nada.

**Elegir el lugar y el momento adecuados:** En ocasiones, un buen estilo comunicativo o un contenido correcto pueden no ser tan eficaces si no se ha elegido el momento idóneo para transmitirlo.

**Manejar elementos verbales:** Es necesario desarrollar habilidades para iniciar, mantener y terminar conversaciones. Por ejemplo, para iniciar es aconsejable recurrir a las sonrisas; para mantener es recomendable cambiar de tema cuando se percibe que se agota el que se está tratando; para terminar, se puede expresar un comentario positivo sobre la situación que se está compartiendo y después informar que se concluirá la conversación.

## Habilidades de asertividad para rehusarse al consumo de drogas<sup>23</sup>

### Presión de grupo y consumo de drogas

La presión que ejercen los compañeros es uno de los factores que más se asocian al inicio del consumo de drogas, así como a las situaciones de abuso.

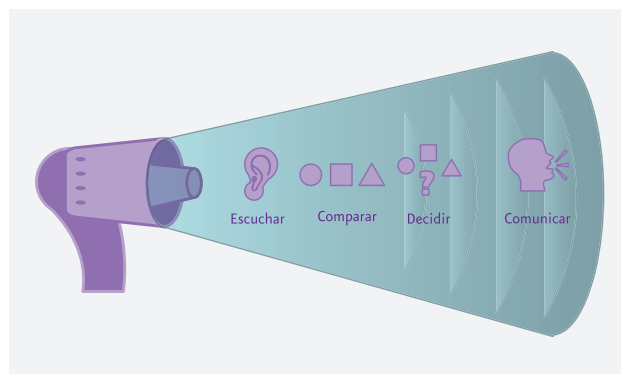
El grupo de amigos se convierte en un aspecto fundamental para el adolescente; él es especialmente vulnerable a la opinión de sus compañeros, pues necesita sentirse integrado al grupo, tener un papel que desempeñar en el mismo, sentirse valorado, etcétera.

La influencia del grupo se manifiesta de diferentes formas; algunas veces puede ser negativa o perjudicial. Es el caso, por ejemplo, de la presión para hacer cosas perjudiciales, como beber alcohol, fumar, utilizar drogas, o violar la ley; actuar así supone ser aceptado y ganarse el aprecio de los amigos, no hacerlo, puede implicar el riesgo de ser expulsado del grupo. Son muchas las estrategias que se utilizan para intentar convencer a otros de que hagan lo que otra persona desea. A continuación se presentan algunas de las más habituales. Es importante que el individuo las conozca, ya que así le será más fácil darse cuenta cuando estén intentando convencerlo.

Estrategia	Ejemplo
Ridiculizar	<i>Eres un gallina. No insistas más; lo que pasa es que es un niño.</i>
Retar	<i>A que no te atreves. No eres capaz.</i>
Adular, "hacerle la barba"	<i>Con lo inteligente que eres, no te costaría nada.</i>
Amenazar	<i>Como no lo hagas, dejaremos de ser tus amigos.</i>

Estrategia	Ejemplo
Prometer recompensas	<i>Si lo haces, te daré lo que quieras.</i>
Insistir	<i>Ven con nosotros. Di que sí, vamos, ámate, vente.</i>
Engañar	<i>Yo ya lo he hecho antes y no pasa nada</i>

Sin embargo, la influencia del grupo no siempre es negativa, a veces pueden tener razón, por lo que la forma adecuada de responder a la persuasión no es negarse sistemáticamente a hacer lo que se pide. El adolescente debe aprender cuándo es conveniente que se resista a la presión de sus iguales y cuándo no es necesario. Primero, debe escuchar lo que le piden, compararlo con lo que él desea, y después, tomar la decisión, escogiendo lo más conveniente. Por último, se debe comunicar la decisión tomada, de forma clara y sencilla. Para ello es importante saber decir NO y, si es necesario, imponer límites.



Según se ha demostrado, aprender a decir **NO** es parte de un proceso a través del cual los adolescentes y los jóvenes pueden resistirse a la presión negativa de los compañeros.

<sup>23</sup> Para profundizar en esta habilidad, se sugiere consultar las siguientes direcciones electrónicas:

[http://www.mtas.es/insht/ntp/ntp\\_667.htm](http://www.mtas.es/insht/ntp/ntp_667.htm)

<http://www.cgeson.gob.mx/documentos/cursos%20de%20capacitacion/Curso%20de%20Comunicaci%C3%B3n%20y%20Asertividad.pdf>

## El comportamiento asertivo

Cuando se vaya a decir que **NO** a alguien, se debe ser capaz de defender los derechos propios y al mismo tiempo respetar que los demás puedan tener opiniones distintas; es necesario aprender primero a conducirse asertivamente.

La **asertividad** es un comportamiento verbal (lo que se dice) y no verbal (cómo se dice), que defiende los derechos personales al mismo tiempo que se respetan los derechos de los demás.

Así, una persona se comporta asertivamente cuando:

- Conoce cuáles son sus derechos e intereses personales.
- Los defiende mediante una serie de habilidades de conducta.
- Estas habilidades le permiten ser objetivo y respetuoso consigo mismo y con los demás.

Se es asertivo cuando se defienden los propios intereses pero, a la vez, se respetan los de otros.

## Técnicas asertivas para decir NO

Cuando una persona ha tomado la decisión de no consumir drogas, es importante que posea la habilidad para comunicar a los demás este hecho y si es necesario imponer límites.

Para ello hay que:

- Buscar el momento y el lugar apropiados.
- Utilizar expresiones verbales correctas: Sin rodeos; breves y claras; “Lo siento, pero no voy a tomarlo”, “¿Te importaría dejar de meterte conmigo?”
- Utilizar expresiones no verbales: Lenguaje corporal asertivo (tono de voz firme y tranquilo, contacto visual, cercanía con el otro). Se trata de decirlo de forma amable, respetuosa y positiva, sin ser autoritario.

## Los derechos asertivos básicos

Quien desee decir **NO** a las drogas debe partir del reconocimiento de estos derechos asertivos básicos:

### Decálogo de los derechos asertivos básicos

1. Derecho a ser tratado por los demás con respeto y dignidad.
2. Derecho a expresar libremente sentimientos y opiniones.
3. Derecho a tomar decisiones, aun con el riesgo de equivocarse.
4. Derecho a satisfacer las necesidades individuales, siempre y cuando con ello no perjudique a terceros.
5. Derecho a cambiar.
6. Derecho a cometer errores.
7. Derecho a gozar y a disfrutar.
8. Derecho a ser independiente.
9. Derecho a decir NO sin sentirse por ello culpable o egoísta.
10. Derecho a pedir lo que se quiere, dándose cuenta que también los demás tienen derecho a decir NO.



A continuación se mencionan algunos procedimientos que ayudan a comunicar a los demás, de una forma asertiva, la decisión de decir “No”.

Procedimiento	Definición	¿Cómo hacerlo?
Sencillamente di no	Consiste sencillamente en decir NO ante cualquier petición que no le agrade a una persona, para que nadie la manipule. La palabra <i>sencillamente</i> se refiere a que no hace falta darle muchas vueltas para decir ciertas cosas, ya que basta con un NO.	Decir que <b>NO</b> , un no sencillo y rotundo. Si la otra persona insiste en su petición, continuar diciendo una y otra vez que <b>NO</b> .
Disco rayado	Consiste en la repetición de las palabras que expresan deseos, pensamientos, etc.; sin enojo, sin levantar la voz y sin hacer caso a presiones por parte de la otra persona.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repetir la frase que exprese el deseo sobre un aspecto concreto, aunque no aporte demasiadas explicaciones.</li> <li>• Repetirla una y otra vez, siempre de forma serena. Por ejemplo, repetir las veces que sea necesario: “Lo siento, NO me interesa”.</li> </ul>
Ofrecer alternativas	Consiste en proponer algo positivo que guste a la gente. Aunque a veces presentar una alternativa se parece mucho a “cambiar de tema”, proporcionar algo positivo supone diversas ofertas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buscar algo atractivo y proponerlo con entusiasmo.</li> <li>• Insistir sin decaer ante la posible reacción negativa de los demás.</li> <li>• Buscarse el apoyo de alguien dispuesto a seguir lo propuesto.</li> </ul>
Para ti-para mí	Se emplea cuando, al manifestar una negativa, el adolescente o la persona puede ser objeto de presiones, agresiones verbales o críticas injustas con las que se pretende manipularlo. Cuando se usa se consiguen dos cosas: no enfadarse si otros critican y que no se salgan con la suya.	<p>Se parte de una situación en la que una persona hace una petición a otra, la cual no quiere aceptar. Por ejemplo: un individuo le ofrece una pastilla de éxtasis a otro amigo y este último le manifiesta su deseo de no consumirla.</p> <p><b>Paso previo. EXPLICACIÓN + DECISIÓN.</b>          “No me apetece tomarla, gracias.”</p> <p>Ante cualquier insulto o crítica injusta que la otra persona le dirija, por ejemplo:          “Eres un cobarde, no te atreves...”</p> <p><b>Primer paso: PARA TI + (Repetir lo que dijo la persona que critica):</b>          “Para ti seré un cobarde”.</p> <p><b>Segundo paso: PARA MÍ + (Decir algo positivo de uno mismo):</b> “Pero para mí soy una persona que sabe divertirse”. Repetir el proceso las veces que sea necesario.</p>

Procedimiento	Definición	¿Cómo hacerlo?
Banco de niebla	Es una técnica que se emplea cuando, al manifestar la negativa, se puede ser objeto de presiones, agresiones verbales o críticas injustas que pretenden manipular. Consiste en reconocer la razón que pueda tener la otra persona, pero expresando la decisión de no cambiar la conducta. Es huir del riesgo, sin atacar demasiado al que dice u ofrece algo. De algún modo, se trata de no entrar en discusión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No entrar en discusión sobre las razones parciales, que incluso pueden ser aceptables.</li> <li>• Dar la razón a la otra persona: reconocer cualquier verdad contenida en sus declaraciones cuando propone algo que no parece conveniente, pero sin aceptar la propuesta.</li> <li>• Dar la razón y la posibilidad (sólo posibilidad) de que las cosas pueden ser como se presentan.</li> </ul> <p>Ejemplo: una conversación entre amigos:</p> <p>“¡Pero si la vamos a pasar muy bien!”  “Puede ser que tengas razón, pero prefiero no tomarlo.”  “¡Ándale no seas niño!”  “Sí, puede ser que yo sea un niño, pero no lo tomaré.”  “Todo el mundo las toma, ¡Pruébalo!”  “Es posible que todo el mundo las tome, pero yo no.”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Después de reflejar o parafrasear lo que acaba de decir la otra persona, se puede añadir una frase que exprese el deseo de no consumir: “Pero lo siento, no puedo hacer eso...”, “...pero no, gracias”, “...pero prefiero no tomarlo”.</li> </ul>



## Técnicas asertivas para decir NO

**Instrucciones:** Esta actividad se puede realizar ya sea con la familia, en la escuela o con la comunidad, con el fin de dar a conocer algunos procedimientos que ayudan a comunicar a los demás la decisión de NO consumir drogas.

Desarrollo:

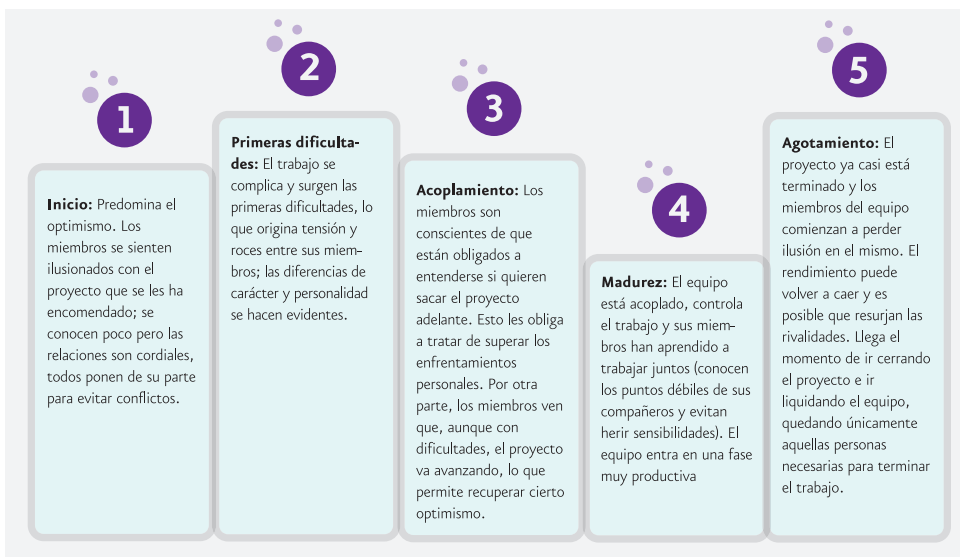
- 1) Explicar ante el grupo los cinco procedimientos que permiten comunicar la decisión de **NO** consumir drogas.
- 2) Dividir al grupo en cinco equipos.
- 3) Mencionar que cada equipo va a realizar una dramatización; la cual consiste en la representación ante el grupo de una situación de la vida real o hipotética con respecto a las adicciones (por ejemplo: un joven es presionado por sus amigos a consumir drogas, el papá de un conocido es adicto a la cocaína, etcétera).
- 4) Cada uno de los equipos describe una situación para representarla.
- 5) Se debe dar tiempo a los participantes para que preparen su representación.
- 6) Los participantes seleccionados representan la situación planteada.
- 7) Después de la intervención de cada equipo, todo el grupo, incluidos los actores, tienen que comentar la representación, considerando aspectos emotivos, repercusiones de situaciones similares a la presentada y acciones para evitar o favorecer situaciones parecidas. Tú, como promotor, actúas como moderador encauzando los comentarios al objetivo establecido.
- 8) Puedes hacer una cartulina o un folleto con la siguiente información.

- Ante cualquier petición que **NO** te agrade, relacionada con el consumo de drogas, di **NO**, un NO claro, firme y sin excusas.
- Repítelo las veces que sean necesarias, puedes utilizar nuevas fórmulas de “decir NO” o utilizar el “disco rayado”.
- Si es posible, propón otras alternativas.
- Si al manifestar tu negativa, la persona que te intenta convencer utiliza la agresión verbal y la crítica injusta para intentar manipularte, puedes utilizar la técnica “Para tí-para mí” o la técnica “Banco de niebla”:
- Si te insisten intentando obligarte, deja de dar respuestas y márchate.

### Habilidades de cooperación y trabajo en equipo<sup>24</sup>

El trabajo en equipo implica un grupo de personas que colaboran de manera coordinada en la ejecución de un proyecto con el fin de alcanzar un objetivo común. Así, el equipo es

#### Etapas del trabajo en equipo



responsable del resultado final y no cada uno de sus miembros de forma independiente.

Cada miembro está especializado en un área determinada que afecta el proyecto. Cada miembro del equipo es responsable de un cometido y sólo si todos cumplen su función, será posible concluir el proyecto con éxito.

El trabajo en equipo se basa en las “5 c”.

- **Complementariedad:** Cada miembro del equipo domina una parte determinada del proyecto y todos son necesarios para concluir el trabajo con éxito.
- **Coordinación:** El grupo debe actuar de forma organizada con el fin de alcanzar el objetivo propuesto.
- **Comunicación:** El trabajo en equipo exige comunicación abierta entre todos sus miembros, es esencial para poder coordinar las distintas actuaciones individuales.
- **Confianza:** Cada persona cree en el resto de sus compañeros.
- **Compromiso:** Cada miembro se compromete a poner todo su empeño en sacar el trabajo adelante.

<sup>24</sup> Para profundizar en esta habilidad, se sugiere consultar las siguientes direcciones electrónicas:  
<http://www.policyproject.com/pubs/advocacy/Spanish/Policy%20Proj%20Sec%20I-3.pdf>  
<http://www.aulafacil.com/Trabequipo/Lecc-1.htm>

De acuerdo con lo que dicta este esquema, al principio es conveniente no presionar en exceso al equipo, sino darle tiempo para que se vaya adaptando.

Un equipo que empieza funcionando bien tiene más probabilidades de lograr el éxito. Por el contrario, un equipo que comienza con problemas y tensiones es muy posible que entre en una espiral negativa de la que difícilmente saldrá.



## Cuadros rotos

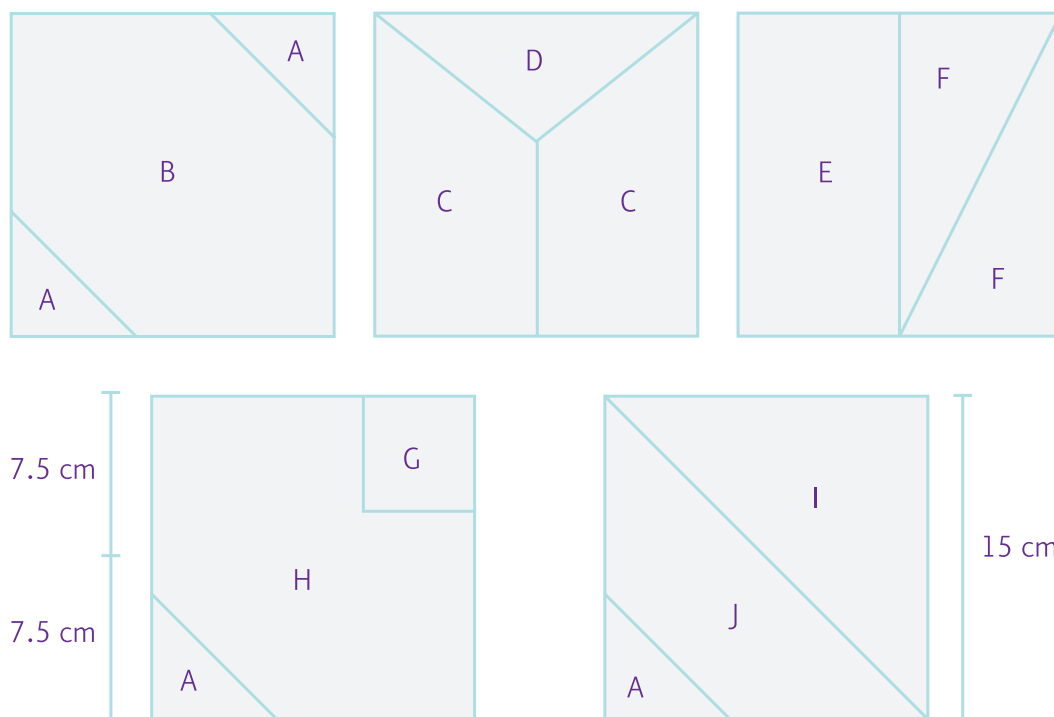
**Instrucciones:** Esta actividad se puede realizar con la familia, en la escuela y con la comunidad; es útil para analizar aspectos de cooperación y trabajo en equipo.

### Desarrollo:

- 1) Explicar ante el grupo las habilidades de cooperación y trabajo en equipo.
- 2) Dividir al grupo en cinco equipos.
- 3) Entregar un sobre a cada equipo, el cual contiene piezas para formar cuadrados. El grupo deberá hacer cinco cuadrados de igual tamaño; la tarea terminará cuando cada equipo haya hecho un cuadrado perfecto.
- 4) Las reglas de la actividad son las siguientes:
  - a. No está permitido hablar.
  - b. No está permitido pedir piezas a ningún equipo.
  - c. Cada equipo podrá voluntariamente darle piezas a los demás.
- 5) Para que al finalizar la actividad se resalte la importancia de la cooperación y el trabajo en equipo para la prevención de adicciones, se deberá comentar lo siguiente:
  - ¿Quién estuvo dispuesto a dar piezas de su rompecabezas?
  - ¿Hay algún equipo que cuando terminó “su” rompecabezas se desentendió de los demás equipos?
  - ¿Alguno de los participantes no fue capaz de dar alguna o todas las piezas?
  - ¿Cuántas personas se comprometieron activamente para lograr que todo el grupo alcanzara el objetivo?
  - ¿Hay algún punto en dónde todo el grupo empezó a cooperar?

Cómo preparar la actividad:

La actividad consiste en entregar a cada equipo cinco sobres que contengan piezas cortadas en diferentes formas, las cuales deberán formar cinco cuadrados del mismo tamaño.



Para preparar un juego, hay que cortar cinco cuadrados, cada uno debe medir exactamente 15 x 15 cm. Se ponen los cuadrados en una fila y se marcan como se muestra en el dibujo. Las letras deben marcarse ligeramente con lápiz para que posteriormente se puedan borrar.

Todas las piezas marcadas con la letra A deberán ser del mismo tamaño, al igual que las que tienen la letra C, etc. Es posible que diversas combinaciones formen uno o dos de los cuadrados, pero solamente una combinación formará los cinco cuadrados. Después de trazar las líneas en los cuadrados y haber marcado las secciones con letras, se corta cada cuadrado por las líneas señaladas para hacer las partes del rompecabezas.

Posteriormente, se marcan los cinco sobres de la siguiente manera: el sobre 1 contendrá las piezas I, H, E; el 2 tendrá A, A, A y C; el 3, A y J; el 4, D y F, y el 5, G, B, F y C.

## Habilidades cognitivas

La mayoría de los programas destinados a adolescentes y adultos que usan el enfoque de habilidades para la vida combinan las habilidades sociales y las cognitivas para la solución de problemas.

De acuerdo con diversas investigaciones, las personas que experimentan dificultades de desarrollo cognitivo son menos capaces de plantearse metas y generar un medio para lograrlas. Es importante mencionar la relevancia que tiene la solución de problemas y el establecimiento de metas para el desarrollo de conductas saludables.

### Habilidades cognitivas

- Habilidades de solución de problemas.
- Habilidades de pensamiento creativo.
- Habilidades de pensamiento crítico.

## Habilidades de solución de problemas<sup>25</sup>

Diariamente los individuos se enfrentan a problemas que requieren ser resueltos; algunos conflictos son triviales y otros más complicados. De igual modo, las consecuencias de algunas decisiones equivocadas son mínimas, mientras que las repercusiones de otras pueden ser muy graves y perdurar durante mucho tiempo.

Este procedimiento se aplica y es generalizable a cualquier tipo de problemas; está constituido por diversas fases:

**A) Orientación del problema.** Consiste en desarrollar una actitud que facilite la resolución de problemas; es decir, sentirse capaz de resolver problemas y controlarlos. Con frecuencia, la actitud que toma una persona al momento de enfrentarse a una situación problema es negativa e incluye las siguientes

afirmaciones: “Esto sólo me ocurre a mí”, “no soy capaz de solucionar esta situación”, “este problema es muy grande y no le puedo hacer frente”. La orientación del problema que favorece una resolución eficaz comprende las siguientes actitudes:

- a) Aceptar que los problemas son parte de la vida diaria y hay que sentirse capaz de hacerles frente.
- b) Reconocer las situaciones problema.
- c) Procurar no responder de manera impulsiva.

**B) Definición del problema.** Consiste en evaluar el problema e identificar una solución realista; para ello se deben realizar las siguientes tareas:

- a) Buscar información relacionada con el problema.
- b) Describir el problema, empleando términos claros y concretos.
- c) Intentar determinar las causas del problema.
- d) Formular y fijar objetivos concretos y realistas.

**C) Generación de alternativas.** Consiste en generar el mayor número posible de alternativas de solución. Para hacerlo, se proponen los siguientes pasos:

- a) Utilizar lluvia de ideas<sup>26</sup>: cuantas más alternativas diferentes se generen es más probable que aumente la calidad de algunas soluciones.
- b) Evitar valorar las consecuencias de las alternativas en esta etapa, cualquier opción puede ser válida.
- c) Proponer soluciones diferentes, originales y novedosas.
- d) Evitar criticar cualquiera de las sugerencias ofrecidas.
- e) Permanecer dentro del área del problema.
- f) Repasar la lista de alternativas para ver si se pueden combinar algunas.

**D) Decisión sobre una solución.** Consiste en elegir la o las alternativas más apropiadas; para ello se tiene que:

<sup>25</sup> Para profundizar en esta habilidad, se sugiere consultar las siguientes direcciones electrónicas:

<http://fiorio.galeon.com/productos737620.html>

<http://www.cop.es/colegiados/M-00451/tomadeciones.htm>

<sup>26</sup> Técnica que consiste en dejar fluir todas las ideas que se vengan a la mente.

- a) Eliminar cualquier solución cuya implementación no reporte satisfacción.
- b) Descartar las alternativas que no pueden llevarse a la práctica por falta de medios y aquellas otras que, a simple vista, tienen una probabilidad mayor de generar consecuencias negativas.
- c) Evaluar si cada una de las alternativas restantes se pueden realizar.
- d) Valorar las consecuencias positivas y negativas de cada alternativa a corto, mediano y largo plazo. Anticipar los posibles costos y beneficios de cada alternativa para posteriormente compararlas entre ellas y seleccionar la solución o soluciones con mejores probabilidades de éxito.
- e) Elegir una solución y describir exactamente cómo se llevaría a cabo y qué actividades específicas tendrían que efectuarse.
- f) Considerar posibles obstáculos para emprender la solución.
- g) Generar ideas para enfrentar estos obstáculos.
- h) Comprometerse a desarrollar la solución seleccionada.
- i) Decidir si se intenta una segunda solución.
- j) Seguir los pasos de los incisos de la **b** a la **g** para tomar una decisión con respecto a cada una de las soluciones subsecuentes consideradas.

Después de analizar las ventajas y desventajas de cada posible solución, se debe elegir una de ellas y describir exactamente cómo se llevaría a cabo y las tácticas específicas que deberán seguirse (cómo, cuándo y dónde).

**E) Verificación de los resultados.** La eficacia de la solución debe comprobarse aplicándola en la vida real y observando y registrando los resultados. La solución se modifica siempre que sea necesario; si el resultado es satisfactorio, se valorará su esfuerzo; si es insatisfactorio, deberá analizarse dónde estuvo el problema. En caso de que se requiera una nueva solución, se repetirá el procedimiento. Cuando se haya solucionado el problema, el individuo debe reforzarse a sí mismo mediante palabras de aliento o actividades placenteras.

Procedimiento de solución de problemas:

- A) Orientación del problema
- B) Definición del problema
- C) Generación de alternativas
- D) Decisión sobre la solución
- E) Verificación de resultados



## Solución de problemas

**Instrucciones:** Esta actividad se puede realizar ya sea con la familia, en la escuela y con la comunidad, con el fin de resolver problemas sobre adicciones.

### Desarrollo:

1. Explica ante el grupo las habilidades de solución de problemas.
2. Se puede trabajar de dos maneras: a) dividiendo al grupo en dos equipos para que realicen la actividad, o b) que se desarrolle el caso con todo el grupo.
3. Píde que describan una problemática sobre las adicciones que sea real, o bien toma el siguiente ejemplo:

Mi nombre es Patricia, tengo 17 años y estudio la “prepa”. Vivo con mis dos hermanos menores, Luisa y Raúl y mi mamá Jimena. Hago la limpieza de mi casa y cuido a mis hermanitos antes de irme a la escuela, porque mi mamá tiene que irse a trabajar para poder mantenernos, ya que mi papá nos abandonó.

Me gusta más estar en la “prepa” que en mi casa, porque me divierto mucho con mis amigos, pero a mi mamá no le “caen bien” porque dice que son una mala influencia para mí, incluso, le ha pedido a una de mis maestras que le llame a su trabajo cuando no entre a su clase. Creo que ella exagera y aunque no lo sabe, sólo fumamos y algunas veces nos vamos al billar que está cerca de la escuela, pero nada más... ¡eso no tiene nada de malo!

4. Después de describirlo, solicita que lleven a cabo el procedimiento de solución de problemas paso a paso.
5. Una vez que lo desarrollen, tienen que ponerse de acuerdo para solucionar el problema.
6. Establecimiento de conclusiones generales.

### **Habilidades de pensamiento creativo<sup>27</sup>**

La creatividad es el proceso de originar o inventar una idea, concepto, noción o esquemas nuevos o no convencionales a partir de presentar un problema con claridad a la mente (ya sea imaginándolo, visualizándolo, suponiéndolo, reflexionando, contemplando, etcétera).

Creatividad es la capacidad de ver nuevas posibilidades y hacer algo al respecto. Cuando una persona va más allá del análisis de un problema e intenta poner en práctica una solución, se produce un cambio.

#### *Consideraciones generales*

1. La creatividad está latente en casi todas las personas en grado mayor al que generalmente se cree.
2. Cuando se trata de creatividad e imaginación, lo emocional y no racional (sentimientos) es tan importante como lo intelectual y lo racional.
3. Los elementos emocionales y no racionales pueden enriquecerse por medio del entrenamiento y la práctica.
4. Muchas de las mejores ideas nacen cuando no se está pensando conscientemente en el problema que se tiene entre manos; la inspiración surge en el momento menos esperado.

Existen ciertas condiciones que favorecen el desarrollo de la creatividad, entre las que se encuentran la apertura hacia ideas nuevas o no comunes, estar preparado y mostrar entusiasmo

para experimentar situaciones diferentes, estimular la creación de ideas innovadoras, desarrollar la concentración y dejar fluir todos los sentidos.

#### *Estrategias para desarrollar la creatividad*

A continuación se presentan algunas técnicas para estimular la creatividad en niños, adolescentes y adultos.

1. Escribir una frase en el pizarrón o en un lugar visible. Cada persona irá agregando otra con el fin de elaborar una historieta innovadora, chusca o diferente. Es importante resaltar el beneficio de dejar fluir las ideas y de utilizar frases no comunes.
2. Solicitar la elaboración de una canción, lema o anuncio sobre algún producto con el fin de lanzar una campaña publicitaria. Se pueden hacer imágenes al respecto.
3. Plantear un problema en grupo y buscar todas las posibles alternativas de solución. Por ejemplo, ¿es válido robar una medicina cuando un familiar está muy enfermo y ya se agotaron todas las posibilidades para reunir dinero para comprarla? Hacer énfasis en que fundamenten cada una de las alternativas.
4. Presentar al grupo uno o varios objetos de uso común, como una charola de plástico para el congelador, y pedir funciones alternativas o no convencionales para las que podría servir.
5. Hacer que la población adivine la finalidad de algún objeto a partir de un mínimo de claves verbales o gráficas. Por ejemplo, si el objeto conocido es una taza, dibujar en el

<sup>27</sup> Para profundizar en esta habilidad, se sugiere consultar las siguientes direcciones electrónicas:  
<http://www.oadl.dip-caceres.org/GuiaLUCES/es/Contenidos/Capitulo04.htm>  
<http://www.monografias.com/trabajos26/pensamiento-creativo/pensamiento-creativo.shtml>



- pizarrón un asa incompleta, agregando partes tales como el resto del asa, o un lado, hasta que adivinen el artículo.
6. Permitir que el grupo redefina o rediseñe artículos examinando las características del objeto. Por ejemplo, solicitar la elaboración de un calendario de pared en donde la lista de atributos generados por los alumnos podría incluir números, meses, tapa, horizontales, verticales, hojas, textura del papel, dispositivo para colgarlo, ilustraciones, poemas, leyendas, publicidad, descripciones, nombres de personajes, color, pliegues, fases de la luna, fechas importantes, tipografía, etcétera. Prestar particular atención a los distintos atributos en términos de mejoras o innovaciones.
  7. Hacer que el grupo realice asociaciones entre ideas o artículos que no tengan una conexión claramente establecida (por ejemplo, que redacten o expliquen la relación entre una jeringa y una cama). Las asociaciones servirán como puntos de partida para desarrollar ideas creativas.
  8. Hacer que el grupo sugiera (oral o gráficamente) mejoras para un objeto de uso cotidiano, como por ejemplo un vaso de vidrio.
  9. Alentar al grupo para que sean receptivos a las ideas de otros. Buscar situaciones en que las ideas “extravagantes” hayan tenido mucho éxito.
  10. Presentar frases o párrafos incompletos para que puedan ser completados con entera libertad.

### Habilidades de pensamiento crítico<sup>28</sup>

El pensamiento crítico es la forma como se procesa la información; permite que se aprenda, comprenda, practique y aplique. Tiene lugar dentro de una secuencia de etapas, comenzando por la mera percepción de un objeto o estímulo, para luego distinguir si existe un problema, cuándo se presenta y cuál sería su posible solución, hasta llegar a la última fase, que consiste en la reflexión y valoración del propio desempeño en este proceso.

El pensamiento crítico es una forma de pensar de manera responsable, relacionada con la capacidad de emitir juicios.

### El camino hacia el pensamiento crítico

Cuando se trabaja con niños, adolescentes y adultos, es necesario contemplar diversas fases para desarrollar el pensamiento crítico:

En el nivel más elemental o **fase perceptiva**, se reciben estímulos a través de los órganos sensoriales. A medida que aumentan los estímulos, se comienza a observarlos con más precisión, se les presta mayor atención, se es capaz de distinguirlos y compararlos. En esta etapa inicial se pueden utilizar todos los sentidos.

La siguiente fase en el camino hacia el pensamiento crítico requiere que **se trabaje un poco más con la información** recibida. Ahora se espera que la persona no sólo observe y discrimine (distinga), sino que comience a comparar y contrastar, categorizar, clasificar y nombrar, así como a ordenar en secuencia la información. Esta etapa requiere que la persona no se limite a reconocer la información, sino que haga algo con ella.

Posteriormente, se debe buscar **que la información sea codificada**; en esta fase, se produce un efecto significativo tanto en la calidad como en la cantidad de la información que ha sido retenida.

En esta etapa, los individuos comienzan verdaderamente a procesar, analizar y utilizar la información que reciben. Al hacerlo así, empiezan a cuestionarse, a discriminar (distinguir) entre un hecho y una opinión; a diferenciar lo que es importante de lo que no lo es, a discernir entre lo real y lo irreal y a reconocer las partes de un todo.

También avanzan por primera vez en el proceso de hacer inferencias en relación con la información que se les ofrece. Al ser capaces de deducir, se espera que los individuos también puedan entender afirmaciones, generalizar, hacer predicciones e identificar causa y efecto, hipótesis y puntos de vista. La idea es que sean capaces de utilizar la información que están recibiendo, de modo que lleguen a conclusiones, reflexionen acerca de ellas y hagan generalizaciones o aplicaciones.

<sup>28</sup> Para profundizar en esta habilidad, se sugiere consultar las siguientes direcciones electrónicas:  
<http://www.eduteka.org/modulos.php?catx=6>  
<http://www.criticalthinking.org/resources/PDF/SP-ConceptsandTools.pdf>

Después se presenta la fase de **resolución de problemas**, en ella, los individuos utilizan todas las habilidades y procesos mencionados hasta aquí y los aplican a la definición y resolución de un problema. Es así como el pensamiento crítico está íntimamente relacionado con la habilidad de solución de problemas, de tal manera que en esta etapa los individuos desarrollan integralmente todas las fases (desde la identificación del problema hasta la elaboración de un plan para afrontarlo).

Finalmente, se llega a la fase de **evaluación**, aquí, los individuos reconocen la importancia de reconsiderar la decisión o el plan que se han propuesto llevar a cabo; utilizan la mayor parte de sus habilidades de pensamiento, las más complejas, a fin de verificar la calidad del plan. Al hacerlo, ejercitan algunas de las siguientes habilidades: observar, juzgar, analizar, inferir, comparar, contrastar, evaluar, criticar, resumir, transferir, emparejar, organizar, predecir, relacionar, relatar, discutir, asociar, etcétera.

Como se puede apreciar, la etapa de la evaluación brinda una oportunidad más para ejercitar los procesos del pensamiento que los individuos han estado adquiriendo.

A continuación se ofrecen algunas actividades en las cuales se pretende desarrollar la habilidad del pensamiento crítico; es importante recordar que se debe seleccionar la que más se adapte a las necesidades y características del grupo.

- Reconocer e identificar un problema (relacionado con el consumo de drogas) y definirlo lo más objetivamente posible sin prejuicios ni interpretaciones subjetivas.
- Clasificar datos, hallazgos u opiniones sobre la prevención de adicciones, utilizando cualquier esquema (cuadro sinóptico, mapa conceptual, etcétera).
- Emplear las propias palabras para expresar lo que otra persona ha dicho, conservando el significado original.

## Habilidades para el control de las emociones<sup>29</sup>

Las habilidades para enfrentar las emociones consisten en el aprendizaje del autocontrol y el control del estrés. Éstas permitirán reducir la ira y los conflictos porque enseñan a los individuos a calmarse, de manera que sean capaces de pensar y manejar en forma efectiva la frustración y la provocación.

### Habilidades para el control de las emociones

- Manejo del estrés.
- Autoestima.

### Habilidades para el manejo del estrés

Para aprender esta habilidad es necesario primero saber qué es el estrés, ya que dado el estilo de vida actual se puede decir que todas las personas lo han padecido alguna vez y así lo han verbalizado. Frases como “estoy muy estresado” o “tengo mucho estrés” son familiares, y casi siempre reflejan una vivencia desagradable. Pese a esto, resulta sorprendente el desconocimiento que existe en torno a él, incluso, en ocasiones se es incapaz de identificarlo cuando se padece o de manejarlo y amortiguar sus efectos sobre la salud.

<sup>29</sup> Para profundizar en esta habilidad, se sugiere consultar las siguientes direcciones electrónicas:

<http://jcem.endojournals.org/cgi/content/full/91/2/0-a>

<http://www.psicologia-online.com/autoayuda/relax/progresiva.htm>

El estrés es una activación física y psicológica del organismo ante las demandas del ambiente; se manifiesta en tres fases:

### **Activación general o fase de reacción de alarma**

Es una respuesta del cuerpo cuando es expuesto a diferentes estímulos que perturban el equilibrio emocional.

En esta reacción participan diversos órganos y funciones del cuerpo, por lo que algunos de los síntomas físicos son taquicardia, pérdida de tono muscular y disminución de la temperatura y presión sanguínea.

*Ejemplo: Una adolescente presentará estos síntomas físicos (reacción del cuerpo) cuando presencia por primera vez una discusión entre sus padres, que llega hasta la violencia verbal (estímulo estresante)*



### **Fase de resistencia**

El organismo se adapta al estímulo estresante y desaparecen los síntomas de la primera fase.

En esta adaptación, se huye de la situación de estrés o se confronta (tratando de ser positivo y pensar rápidamente una solución), porque depende de cada persona.

*La adolescente resolverá la condición de estrés tratando de comprender rápidamente lo sucedido, tranquilizarse y buscar una solución: pedir a sus padres que se calmen primero, y después de un lapso que dialoguen; o bien, escondiéndose o salirse de la casa.*



### **Fase de agotamiento**

El cuerpo continúa prolongadamente expuesto al estímulo estresante (las discusiones entre los padres son frecuentes y más violentas) y se pierde la adaptación.

Se presentan los síntomas típicos de la primera fase, resultando perjudicial para el organismo; también, una serie de síntomas molestos o negativos como falta de concentración, disminución de la atención, cansancio, molestias físicas (dolor de cabeza y muscular) y disminución de la capacidad de respuesta.

*La adolescente presentará problemas en la escuela, tristeza y colitis ante las discusiones frecuentes de sus padres.*

Esta respuesta del organismo es necesaria y adaptativa, y no necesariamente negativa o desagradable, ya que prepara para responder de una forma eficaz ante las demandas o para la defensa ante un ataque. El problema es cuando la activación física o psicológica se mantiene durante un tiempo prolongado, porque resulta perjudicial para el organismo, tanto a nivel físico (dolores musculares, problemas digestivos, dermatológicos, disminución de la respuesta inmunitaria) como psicológico (ansiedad, depresión, inseguridad, malestar emocional).



## Control de las emociones

**Instrucciones:** Esta actividad te servirá para aplicarla con el grupo con el que trabajarás. Recuerda hacer énfasis en la importancia de controlar las emociones.

Reflexiona sobre una situación o evento que te haya generado estrés y que hayas logrado controlar. Posteriormente, considera las fases anteriores y describe lo sucedido en cada una de ellas.

Fase de reacción de alarma:

---

---

---

---

Fase de resistencia:

---

---

---

---

Fase de agotamiento:

---

---

---

---

¿Qué produce el estrés?

Los **estímulos estresantes** como:

- **Entorno** (comunidad sin servicios de salud)
- **Familia** (hijo adicto)
- **Sucesos traumáticos** (muerte de un familiar)
- **Problemas a largo plazo difíciles de resolver** (pobreza, dolor crónico)
- **Pensamientos** (¡No valgo nada!)

Así, cuando se experimenta estrés, no sólo se está influido por lo que se hace o por las consecuencias de las acciones, sino también por los pensamientos e imágenes generadas antes, durante y después del incidente, los cuales tienen un papel muy importante en su aparición.

Estos pensamientos son automáticos, espontáneos, difíciles de interrumpir y se expresan en términos de *podría*, *debería* y *tendría*; casi siempre son aceptados y creídos sin reservas, pese a no ser reales, objetivos ni prácticos.

¿Cómo controlar el estrés?

## Control

- **Cognitivo**
- **Fisiológico**
- **Motor**

Control cognitivo del estrés: Combatir las distorsiones

El control cognitivo es un proceso que sirve para modificar un estado de estrés mediante la discusión cognitiva. Durante ésta, el pensamiento negativo distorsionado se reemplaza por otro más real, objetivo y práctico.

Para ello se debe:


- 1) Conocer e identificar los pensamientos negativos al percibir cómo se piensa en cada momento y cómo se interpreta la realidad.
- 2) Reestructurarlos al discutir con uno mismo hasta llegar a tener una realidad más objetiva. ¿Cómo? Utilizando cuatro filtros o criterios, cada uno integrado por una serie de cuestionamientos.

Criterios	Cuestionamientos
<b>Objetividad</b> Analizar la objetividad de los pensamientos erróneos (¿hasta qué punto me dejo llevar por los sentimientos?)	¿Qué datos tengo para probar este pensamiento? ¿Qué datos tengo en contra de este pensamiento? ¿En qué me baso para pensar eso? ¿Dónde está escrito que...?
<b>Intensidad o duración</b> Ser conscientes de la desproporción entre las situaciones y las respuestas emocionales, esto dará evidencias de que se están exagerando los hechos.	Cuando pienso eso, ¿cómo me siento? ¿Con cuánta frecuencia me siento mal a causa de este pensamiento? ¿Es tan grave en realidad como para sentirme así?
<b>Utilidad</b> Plantear la utilidad de las distorsiones cognitivas (¿por qué mantenerlas?)	¿Pensar así me ayuda a conseguir mis objetivos? ¿Me sirve para actuar de forma eficaz? ¿Qué tendrá de positivo en mi vida pensar esto? ¿Le sirve a algunos de mis seres queridos que yo piense así? ¿Pensar esto me beneficia o me perjudica?
<b>Formal</b> Analizar cómo se habla a uno mismo; en qué términos, si se utiliza una etiqueta peyorativa consigo mismo (¿no es lógico que me sienta estresado?)	¿Qué términos estoy utilizando para definir mis pensamientos? ¿Es un deseo o es una exigencia? ¿Hablo de necesidad o de preferencia? Si a esto lo llamo horrible, ¿cómo le llamaré a...?

### El control fisiológico del estrés

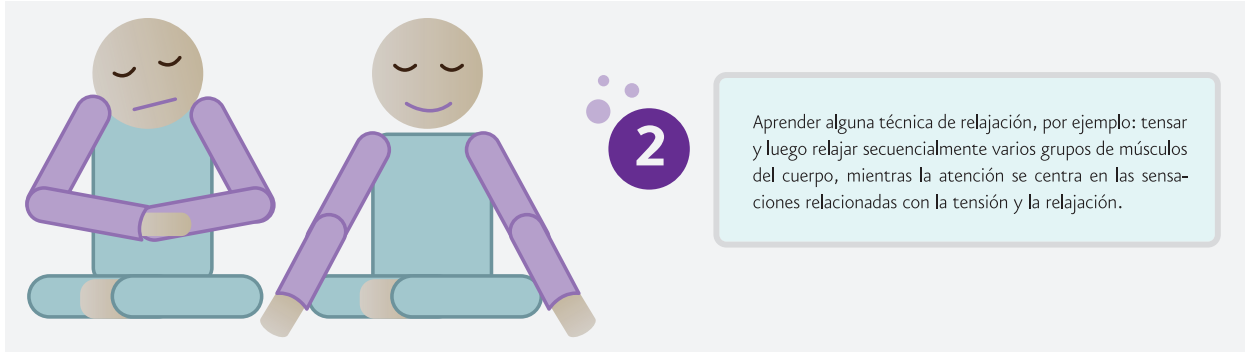
Es fundamental que no sólo se conozcan y controlen los pensamientos. Como se mencionó, el estrés también tiene un componente fisiológico importante, por tanto, es fundamental controlar las respuestas fisiológicas mediante la relajación.

Para ello se debe realizar lo siguiente:



1

El control adecuado de la respiración en un lugar silencioso, con el fin de aportar al organismo el oxígeno necesario para su buen funcionamiento. La sangre insuficientemente oxigenada contribuye a aumentar los estados de ansiedad, depresión y fatiga. Es importante dedicar diariamente unos minutos para aprender y perfeccionar la técnica de respiración.



### *El control motor del estrés*

La actividad motora es también un aspecto vinculado con el estrés. No es extraño que se fume más de lo acostumbrado, se coma más rápido o no se duerma bien cuando se está estresado; incluso, se dejan de realizar las actividades que resultan gratificantes (ir al cine o estar con los amigos).

Diversas situaciones ocasionan un ambiente de constante tensión o estrés, alterando el bienestar emocional y físico. Un programa efectivo debe incluir los tres tipos de control de emociones (cognitivas, fisiológicas y motoras), así como el conocimiento y aplicación de éstas en todos los ambientes.

## ¿Qué hacer?

- **Controlar el abuso de estimulantes (tabaco, café o cola)**
- **Pintar**
- **Escuchar música**
- **Olvidarse un momento de los problemas**



## Habilidades para el control del estrés

**Instrucciones:** Lee el siguiente caso, posteriormente describe qué acciones llevarías a cabo para controlar el estrés del personaje. Recuerda que para que un programa sea efectivo debes incluir los tres tipos de control de emociones (cognitivas, fisiológicas y motoras).

Sandra es una estudiante que se exige demasiado; siempre quiere estar en el cuadro de honor y ser la primera en su clase, por lo que se estresa mucho cuando tiene un examen; para calmar sus nervios, se fuma algunos cigarrillos, porque ha visto que su mamá así se calma cuando está enojada.

Control	Acciones
Cognitivo	
Fisiológico	
Motor	

Otro factor importante para el control de las emociones es la *autoestima*. ¿En qué consiste y cómo se puede promover?

### Autoestima

Todos los individuos tienen momentos desagradables en los que creen tener la autoestima “por los suelos”, mientras que, en otras ocasiones se sienten capaces de todo. La autoestima está muy relacionada con el “autoconcepto”, pero hay algo que los diferencia:

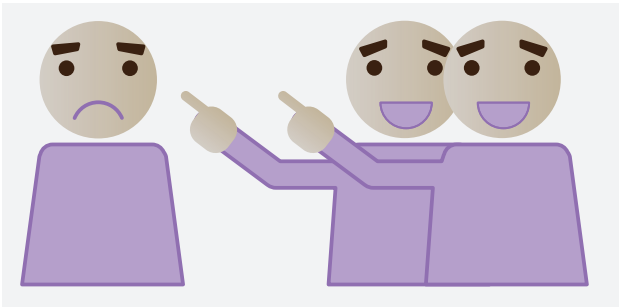
- El *autoconcepto* o imagen que uno forma de sí mismo es el conjunto de percepciones, actitudes y sentimientos que se tienen sobre uno mismo; se desarrolla en relación con los otros y el ambiente que le rodea.
- La *autoestima* es la valoración que se hace de las propias capacidades y logros.



La autoestima alta se expresa en diferentes formas: uno es “lo suficientemente bueno” o “lo suficientemente capaz” y está dispuesto a establecer relaciones positivas con los demás y a rechazar las relaciones que hacen daño.

La baja autoestima implica insatisfacción, rechazo o desprecio por sí mismo, por lo que se busca la seguridad de lo conocido y poco exigente o, por el contrario, se busca lo demasiado exigente.

La autoestima se crea en el seno de la familia, habrá obstáculos en su desarrollo si a una persona:



- Le transmiten que no es “capaz.”
- Le castigan por expresar sentimientos “inaceptables”.
- Le ridiculizan o le humillan.
- Le hacen sentir que sus pensamientos o sentimientos no tienen valor o importancia.
- Le sobreprotegen.
- Le educan sin normas o con normas contradictorias, confusas, indiscutibles y opresivas.
- Le estimulan a dudar de sus pensamientos.

- Le enseñan a negar lo real, como si eso nunca hubiera ocurrido.
- Le aterrorizan con violencia física o con amenazas, inculcando temor permanente.

Haber pasado por vivencias de este tipo puede generar sentimientos de vergüenza, culpa y desconfianza.

Las personas con una autoestima alta no se ven impulsadas a mostrarse superiores a los demás, no buscan probar su valor, sencillamente se alegran de ser como son y no de ser mejores que otras personas.

*¿Por qué trabajar la autoestima?*

- Para ser mejores personas.
- Para conocer sus propios derechos y reivindicarlos cuando se viva una injusticia.
- Para desarrollar el espíritu crítico.
- Para percibir lo importante que es cada individuo en la sociedad.
- Para superar cualquier tipo de desventaja siendo consciente de lo que se es capaz de hacer y de que se merece algo mejor.
- Para tomar conciencia de que es capaz de elegir aquello que enriquece personalmente.

Con el fin de que puedas promover la autoestima en la familia, escuela o comunidad utiliza alguno de los siguientes ejercicios.

### Ejercicios de autoestima

#### - Juego de presentación

En círculo, los miembros del grupo se presentarán al tiempo que dicen una cualidad de sí mismos.

#### - Juego de conocimiento

En parejas, cada persona pensará sobre las cualidades del compañero que le ha tocado; después las expresarán, y finalmente lo harán ante el grupo.

#### - En gran círculo

Cada participante pensará sobre dos cualidades que posee. Posteriormente cada uno dirá en voz alta:

“Me siento satisfecho de ser ...”

#### - Juego “Lo más bonito del mundo”

El moderador llevará el objeto más bonito del mundo en una caja (un espejo). Cada participante del grupo se irá acercando a la mesa, mirará lo que hay dentro de la caja y, sin decir lo que ha visto, responderá si esto es lo más bonito del mundo. Mientras que el moderador registrará en su cuaderno la reacción de los miembros del grupo.

#### - Juego “Soy así”

El objetivo de este ejercicio es promover el autoconocimiento y la autoaceptación en los diferentes contextos: familia, escuela, etc., y en su caso, posibilitar cambios y mejoras.

#### Desarrollo:

El moderador propone al grupo la redacción sobre los aspectos que configuren su persona y su entorno, como: cualidades, defectos, características físicas, etc. De manera concreta se especifica que la redacción debe tratar los siguientes aspectos:

- Las cosas buenas que los otros ven en mí.
- Las cosas no tan buenas o malas que los otros ven en mí.
- Los aspectos de mi personalidad que gustan de mí.
- Los aspectos de mi personalidad que disgustan de mí.
- Los tres defectos principales que mi familia ve en mí.
- Las tres virtudes más patentes que mi familia ve en mí.
- Las tres cualidades más importantes en mí mismo.
- Los tres defectos más importantes en mí mismo.

Una vez realizada individualmente la tarea de análisis, comentar en parejas la propia autopercepción y ver si ésta coincide con la percepción que tiene el compañero, resaltando lo positivo.

Luego, reunirse en grupos de cuatro personas. Cada uno leerá su redacción y el grupo comentará su grado de acuerdo con ella.


Por último, el moderador escucha las autodescripciones de cada persona y analiza con ellos si estas percepciones son positivas y realistas. Las personas discuten y reflexionan sobre la percepción que tiene cada uno sobre sí mismo, aportando información a sus compañeros en torno a si ha sido realista y positivo lo manifestado por cada uno de ellos.

Podemos concluir que el desarrollo del individuo implica la promoción de las habilidades sociales, cognitivas y emocionales, las cuales favorecen el aprendizaje, la maduración y el bienestar personal. Además, las interacciones entre padres e hijos, el clima emocional en casa y la forma en que se solucionan los problemas no son sólo fundamentales durante la infancia y la adolescencia, sino que sus efectos perdurarán hasta la edad adulta. De ahí la relevancia de minimizar los factores de riesgo e incrementar los de protección.



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 
Identificar los estilos de crianza que favorecen la prevención de las adicciones desde la infancia.	
Explicar el enfoque de habilidades para la vida como estrategia para la prevención de adicciones.	
Habilidades	
Aplicar las habilidades para el manejo de problemas de conducta en la infancia.	
Aplicar estrategias para desarrollar las habilidades sociales, cognitivas y de control de las emociones en niños, adolescentes y adultos.	
Organizar la información sobre el tema.	
Actitudes	
Disposición para conocer información relacionada con estilos de crianza positivos y el enfoque de habilidades para la vida.	
Compromiso para aplicar estrategias que desarrollen habilidades para la vida.	
Perseverancia, demostrar interés permanente por lograr lo propuesto.	

## RESPUESTAS A LAS ACTIVIDADES

### Actividad: Teorías del enfoque de habilidades para la vida

1	Solución cognitiva de problemas.
2	Teoría de resiliencia y riesgo.
3	Teoría constructivista.
4	Teoría del desarrollo del niño y del adolescente.
5	Inteligencias múltiples.
6	Teoría de la conducta problemática.
7	Teoría del aprendizaje social.