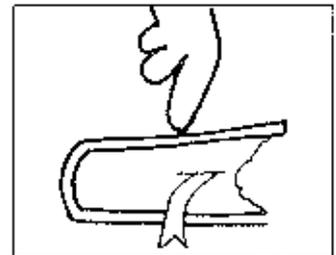


DROGAS: PROGRAMA DE EDUCACIÓN PREVENTIVA EN LA ESCUELA

2. BIBLIOGRAFÍA (V)



Análisis de libros sobre el «Dí-que-NO» (Continuación)

Concluyendo esta larga recensión de libros sobre el «Dí-que-NO» o situaciones afines, ofrecemos hoy algunos libros más y terminamos, al final, con una lista amplia sobre los principios básicos del tema de «modificación de conducta», ya que sus estrategias pueden servir de excelente ayuda a los que pretenden dar fortaleza a los comportamientos del alumno o, en su caso, modificarlos cuando presentan probabilidad de incidir en riesgos innecesarios ante la droga.



DYER, W.
Evite ser utilizado
Técnicas dinámicas para gozar de la vida sin ser utilizado
Grijalbo 1979

Debajo del nombre de DYER aparece la referencia «Autor de Tus zonas erróneas», que reseñamos en el dossier 29. Sigue, por tanto, la misma línea de ayudar a las personas a «librarse de las presiones y manipulaciones proyectadas a menudo sobre usted» y «a dejar de ser una víctima de forma que pueda llevar adelante el estilo de vida que usted desea».

En este sentido es útil su lectura, no tanto para los alumnos sino para los tutores y quienes lleven a cabo entrenamientos para no dejarse llevar por la presión de grupo, de lo cual el «Dí-que-NO» es un ejemplo.

Defina su perfil de víctima

Comenzaremos presentando el libro por el final, donde presenta un test abierto e informal sobre la reacción que una persona puede tener de «víctima - antevíctima» ante cien situaciones diferentes. Si, al final, los resultados son de víctima es que, más bien, tiendes a dejarte utilizar por los demás; si, en cambio, apareces como antevíctima, eso indica que prefieres ser coherente contigo mismo y no te dejas utilizar.

Claro está que, como se advierte en el libro, el test no es riguroso en la apreciación de las respuestas sino más bien una forma de divertirse y tratar de ver qué actitudes preferimos ante situaciones cotidianas. No hay, por tanto, una puntuación fija ni siquiera la respuesta debe ser exacta del Sí/No; más bien, ver hacia cual de las dos opciones propuestas tienes una tendencia más marcada.

Escogemos alguna de estas cien situaciones que pueden servir de mayor referencia a quienes trabajan con alumnos.

1. En un restaurante observa usted que la calidad de comida deja mucho que desear y que el servicio ha salido muy deficiente.

- VÍCTIMA (V): Da al camarero la propina acostumbrada y, al salir del local, refunfuña acerca de la comida.

- ANTEVÍCTIMA (AV): No le deja propina e informa a la dirección de los motivos por los cuales usted esté descontento.

10. Tiene usted mucha prisa y observa que ante el mostrador de caja del establecimiento de comestibles hay una larga cola.

- Espera en la cola, echando chispas por la falta de ayuda, la lentitud y la circunstancia de sufrir un retraso innecesario (V).

- Insiste en que el gerente habilite otra caja que le atienda (AV)

12. El aire acondicionado de la habitación del motel no funciona y usted se encuentra incómodo.

- No dice nada, porque no quiere ser cargante (V)

- Insiste en que le arreglen en seguida el aparato o que le trasladen a otro cuarto (AV)

53. El perro de un vecino ladra estruendosamente durante la madrugada y le destroza a usted el sueño.

- Sigue usted acostado, cada vez más colérico (V)

- Llama al vecino y le dice que su perro le está molestando. Si el hombre no hace nada para acallarlo, usted procederá a llamarle cada vez que el animal ladre en plena noche. Si eso no da resultado, avisa a la policía (AV)

62. Recibe una nota académica que le parece injusta.

- No hace nada, aparte de enfurecerse por dentro contra el profesor (V)

- Concierda una cita con el profesor y le explica su criterio al respecto. Si no consigue nada, escribe una carta al director y sigue apolando por sus derechos (AV)

No dejarse utilizar: 10 estrategias

Para no dejarse utilizar es necesario el entrenamiento en 10 estrategias previas:

- «Niéguese a ser víctima», luchando un poco contra la fatalidad que se esconde en frases como "sé que voy a perder", "pensarán que soy un estúpido", "no deberían ahcerme eso", etc. y no dejándose dominar sin más por la familia, la burocracia, la autoridad, la indolencia propia.

- «Operar desde la fortaleza» y no desde la debilidad, entrenándose con experiencias que te ayuden a superar el miedo; no dejando a otros que se aprovechen de su circunstancia supuestamente superior, como un empleado de ventanilla o el jefe del trabajo, como si te hicieran un favor, etc.

- «No dejarse seducir por la que ya es agua pasada». Hay cosas que ya no tienen remedio: el tiempo, la edad, los impuestos, tu cuerpo, los comportamientos hechos, el darle vuelta a las cosas, el hubiera sido mejor, etc.

- «Evitar la trampa de la comparación»: ¿por qué no eres como...?, deberías sentirte satisfecho en comparación con otros, ser como todo el mundo, enviar los logros ajenos, etc.

- «No esperar a que siempre te entiendan», «Enseñara los demás cómo desea que te traten», «No colocar la lealtad a las instituciones y a los demás por encima de uno mismo», etc.



DYER, W.
El cielo es el límite
Grijalbo 1981

Comienza también con el subtítulo "Autor de Tus zonas erróneas", de modo que seguimos en la misma línea de actuación: saber localizar los fallos propios y corregir reacciones que no nos llevan a ninguna parte más que a dañarnos nosotros mismos.

Así lo dice en su oferta: «Ser una persona independiente y autónoma, un individuo sin límites que toma personalmente sus decisiones en vez de permitir que los hagan otros, que persigue y logra objetivos propios, que saca el máximo provecho de cada instante de su vida».

Un estado sin límites

Comenzaremos también por la presentación del último capítulo donde se resumen los tres estados de la persona: «neurótico», «normal» y «sin límites», cuya denominación coincide con las siglas SZE = sin zonas erróneas.

He aquí, por ejemplo, las tres reacciones que podrían darse cuando una persona se sitúa ante diversas variables. Escogemos sólo tres muestras de las 37 variables propuestas en el libro:

1. Lo «desconocido»

- NEURÓTICO: Teme y evita lo desconocido; se encierra en la familia y le intimidan los ambientes nuevos; le inquieta cualquier tipo de cambio; procura permanecer siempre igual.

- NORMAL: Acepta lo desconocido, pero no lo busca. Puede adaptarse a cambios cuando se producen, pero no suele iniciarlos. Escaso esfuerzo positivo para cambiar.

- SZE a SIN LÍMITES: Busca los desconocidos y ama lo misterioso. Agradece el cambio y lo experimenta casi todo en la vida. La belleza de la vida está en sus cambios.

2. «Aceptación de sí mismo»

- Hay muchas cosas de sí mismo que le desagradan en público y en privado; se cree que carece de atractivo, inteli-

gencia, por debajo de la media; desconfía de sí mismo y de los demás; escaso sentido de pertenencia (NEUR)

- Se acepta en casi todos los campos, pero con más resignación que entusiasmo. Cree que se ajusta más o menos como los demás y que está más o menos donde debe estar (NOR)

- Autoplenitud; siente gran entusiasmo por sí mismo, sin quejas ni reservas. NO tiene tiempo ni necesidad de ser presumido. Posee un gran sentido de pertenencia al mundo y a la humanidad (SZE-SL)

3. «Pasado y futuro»

- Constantemente preocupado por el pasado y futuro. Suele cavilar sobre injusticias del pasado y sus buenos tiempos. Se rige por futurizaciones, suele angustiarse por el futuro y hace planes para prevenirse contra lo peor (NEUR)

- Cavila a veces sobre el pasado, incurrir bastante en la futurización, con cierta angustia, pero suele decirse que las cosas irán mejor cuando... No suelen inmovilizarle las quejas, pero pocas veces sabe vivir plenamente el momento presente (NOR)

- Aborda el pasado como una experiencia educativa para vivir ahora y el futuro sólo como más momentos presentes que ha de vivir plenamente cuando lleguen, si llegan. Planea el futuro sólo en la medida en que es necesario para satisfacer su vida ((SZE-SL)

Otros ejemplos sobre emociones, motivación, condiciones de vida, amor, rendimiento, orientación profesional, enfermedad, independencia, culpabilidad, humor, etc. puedes encontrarlos en el libro.

¿Cómo elevar el límite?

Volvemos otra vez a lo defendido en el libro de "Tus Zonas erróneas" y ver en qué sentido estamos atados por condicionamientos personales, temores, normas, convencionalismos y falta de originalidad.

Para remediar esa situación, dedica nueve capítulos que constituyen lo más importante para quienes pretedan ayudar a la persona coherente consigo misma y que sabe "decir sí o no" a las cosas, sin dejarse llevar sin más por la presión irracional de quienes le rodean.

Drogas: Programa de Educación Preventiva en la Escuela

- Nadie le impide ser perfecto

- Falsos maestros: autoritarios, culto al poder, pensamiento rígido.

- Superar las dicotomías: masculino / femenino, fuerte / débil / madurez / inmadurez, trabajo / diversión, etc.

- Ser un buen animal: funciones básicas del organismo vivo

- Ser un niño de nuevo: espontaneidad, verse, no temer el cometer errores, etc.

- Confiar en las señales internas: ser uno mismo y no dejarse llevar sin más por las "drogas" y convencionalismos sociales

- Respetar las necesidades interiores: individualidad, respeto, pertenencia, verdad, belleza.

- Tener un objetivo en la vida.

No se trata, una vez más, de una receta impulsiva y emocional sino que abre las bases de por dónde una persona que vive a veces sometida a límites reducidos y sin frontera alguna puede analizar por qué se los pone y se encierra en sí misma.



DYER, W.
Los regalos de Eykis
Grijalbo 1983

Y ya, para terminar con este autor, un libro que puede completar los tres anteriores titulados Tus zonas erróneas, Evite ser utilizado, El cielo es el límite.

Los tres van en una misma línea: identificar qué zonas erróneas tenemos y cómo lograr la consecución de objetivos más libres y en consonancia con lo que de verdad sentimos y deseamos, sin sucumbir demasiado a presiones externas.

Según se dice en la introducción, "estamos mal equipados para aprovechar las oportunidades que se nos presentan hoy en día, porque arrastramos creencias y percepciones erróneas sobre las realidades de nuestro mundo"

Una parábola - ficción

«¿Cuáles serían las reacciones de un

visitante de otro planeta ante nuestras complejas organizaciones de la Tierra? Los regalos de Eykis es un ejemplo de diálogo entre un terrícola y un uránita, o sea un habitante de la Tierra y un habitante de Urano.

Ambos son personas pacíficas, abiertas y amantes de la vida, y desean aumentar el bienestar colectivo. A través de ellas he podido observar en qué estado se encuentran nuestras sociedades e imaginar a dónde podríamos llegar si optásemos a favor de ciertas realidades.

El incentivo de ser una parábola puede hacer que surjan entre nosotros más personas dispuestas a observar, pero en último término todos debemos mirar hacia dentro y observarnos a nosotros mismos»

Se trata, pues, de un complemento excelente de las otras obras, de lectura novelada, sin números ni clasificaciones y que permite el ver las cosas en personajes reales, aunque fantásticos, que nos enseñan a decir "sí o no" según nos parece más conveniente y sin presiones contaminadas.

BIBLIOGRAFÍA: «MODIFICACIÓN DE CONDUCTA»

Sin duda, se trata de un paso más, mediante un entrenamiento más complejo:

1. Efectivamente, enseñarles a "decir NO" supone un acto que parece más simple e ingenuo. ¿No saben decir NO?... pues que aprendan y ya está.

2. En cambio, "modificar la conducta" supone, en este caso concreto, que en realidad ya están «diciendo sí» a muchas cosas que, a nuestro juicio, no les conviene en orden a la prevención de la droga

- por tanto, es una operación doble: que «dejen de decir sí» a lo que ya están haciendo y que puede ser una conducta que les ponga o les facilite el camino hacia cualquier tipo de droga - y, segundo, que aprendan a «decir NO» en el futuro.

Un ejemplo de «Modificación de Conducta»

«Tengo una hija de 14 años y, una vez que llega el fin de semana, quiere irse por ahí con dos amigas a las discotecas menores y otro sitio de reunión de adolescentes. No hacen nada especial, que yo sepa; pero nunca he conseguido que se interese por algo deportivo, musical o cual-

quier tipo de actividad que les ocupe el tiempo de un modo más útil. Dicen que lo pasan bien así y, por más que le insisto, no logra el que se apunte a algún grupo de actividad cultural o científica, que yo creo más interesante. Ultimamente, para disgusto mío, he comprobado que de vez en cuando - aunque muy poquito todavía - fuman y se beben alguna cosita»

Objetivo doble, tal vez: que dejen de beber y que aprendan, si quieren, y que sepan arreglárselas para no dejarse llevar sin más por la bebida. Dicho de otro modo: que "dejen de decir sí" y que "aprendan a decir NO".

- La Técnica de «Modificación de Conducta» es, por tanto, más compleja, pues supone el dejar de hacer algo que les gusta y aprender a decir NO en adelante a la presión de grupo, sin perder por ello la relación con los demás.

- Ambas acciones - dejar de decir SI y comenzar a decir NO pueden estar conectadas inmediatamente; pero el hacer una no lleva consigo el saber hacer la otra.

Comportamientos, conductas, terapias

- ACKERMAN, J.** Aplicación de las técnicas de condicionamiento operante en la escuela. Santillana 1972
- ALVAREZ, A.** Desarrollo de las habilidades sociales en niños de 3-6 años. Visor 1990
- ALZATE, R.** Trastornos de conducta en la infancia. Universidad País Vasco 1987
- ARDILA, R.** Terapia del comportamiento. DOB 1980
- ASHEN, A.** Problemas menores de la conducta infantil. Fontanella 1978
- ASHEN, A.** Formación de terapeutas de la conducta. Fontanella 1979
- BANDURA, A.** Principios de modificación de conducta. Sígueme 1983
- BARTOLOME, L.** La práctica de la terapia de conducta. Pablo del Río 1977
- BLACKAMAN, G.** Cómo oficiar la conducta infantil. Kapelus 1973
- BLECHMAN, E.** Cómo resolver problemas de comportamiento en la escuela y casa. Ceac 1990
- BRASLAVSKY, B.** Trastornos de Aprendizaje y Conducta Escolar. Unesco 1981
- CIDAD, E.** Modificación de la conducta en el aula e integración escolar. UNED 1987
- COHEN, J.** Conducta y condicionamiento operantes. Trillas 1970
- COLL, C.** La conducta experimental en el niño. Ceac 1992
- CHEEK, J.** Cómo vencer la timidez. Paidós 1990
- CRAIGHEAD, L.** Modificación de conducta. Omega 1981
- DAVIS, M.** Técnicas de autocontrol emocional. Mtez Roca 1985
- EYSENCK, H.** Experimentos en terapia de conducta. Fundamentos 1979
- FDEZ. BALLESTEROS, R.** Los métodos en evaluación conductual. Pablo del Río 1979
- FDEZ. BALLESTEROS, R.** Nuevas aportaciones en evaluación conductual. Alfaplus 1981
- FDEZ. BALLESTEROS, R.** Evaluación conductual. Pirámide 1981
- GONZALEZ, M.** Conducta prosocial. Morata 1992
- GRANELL, E.** Aplicación de técnicas de modificación de conducta. Trillas 1979
- GRAZIANO, M.** Terapéutica de conducta en la infancia. Fontanella 1977
- HONNING, W.** Conducta operante. Trillas 1975
- IZQUIERDO, A.** Autocontrol. Mensajero 1982
- IZQUIERDO, A.** Cómo mejorar la conducta de sus hijos. Marsiega 1979
- KANFER, F.** Principios de aprendizaje en la terapia del comportamiento. Trillas 1976
- KANFER, F.** El futuro de modificación de conducta. Omega, 81
- KOZLOFF, R.** El aprendizaje y la conducta en la infancia. Mtez. Roca 1992
- KRUMBOLTZ, J.** Cómo cambiar la conducta del niño. Guadalupe 1977
- LADOUCER, R.** Principios y aplicaciones de las terapias de la conducta. Debate 1981
- LAZARUS, A.** Terapia conductista. Paidós 1980
- LEITENBERG, H.** Modificación y terapia de conducta (2 t.): adultos, infancia, juventud. Morata 1982
- MAHONEY, M.** Cognición y modificación de conducta. Trillas 1983
- McINTIRE, R.** Psicología de la conducta. pax 1970
- MAYOR, J.** Manual de modificación de conducta. Alhambra 1984
- PANTOJA, L.** La autorregulación científica de la conducta. Deusto 1986
- PEARSON, C.** Cómo resolver conflictos en clase. Ceac 1992
- PECK, D.** Avances en terapia de conducta. Deusto 1982
- RACHLIN, H.** Comportamiento y aprendizaje. Omega 1979
- REVISTA de Análisis y Modificación de Conducta.** Valencia
- RIBES, E.** Técnicas de modificación de conducta. Trillas 1977
- RICO, M.** Hábitos, comportamientos y conductas. Marfil 1982
- RIMM, D.** Terapia de la conducta. Trillas 1980
- RINN, R.** Paternidad positiva. Modificación de conducta en los hijos. Trillas 1981
- RODRIGUEZ, J.** Técnicas de modificación de conducta. Universidad de Sevilla 1982
- RODRIGUEZ, M.** Técnicas de motivación y control de conductas en Ciclo Medio. ICE Salamanca 1985
- ROTH, E.** Competencia social. El cambio del comportamiento individual en la comunidad. Trillas 1986
- SCHAEFFER, H.** Interacción y socialización. Visor 1984
- SERPELL, R.** Influencia de la cultura en el comportamiento. Ceac 1992
- SULZER, B.** Procedimientos de análisis conductual con niños y adolescentes. Trillas 1983
- ULRICH, R.** Control de la conducta humana (3 tomos). Trillas 1978
- VALLES, A.** Modificación de conducta problemática del alumno. Marfil 1988
- VARIOS.** Programa para enseñar a tomar decisiones. Laertes 1994
- VILLAREAL, C.** Fundamentos de evaluación conductual. Trillas 1981
- WHALEY, D.** Psicología del comportamiento. Fontanella 1978
- WOLPE, J.** Práctica de la terapia de conducta. Trillas 1979
- YATES, A.** Terapia del comportamiento. Trillas 1975
- YATES, A.** Teoría y práctica de la terapia conductual. Trillas 1977