

Bibliografía y Programas de Educación Preventiva

Normalmente, cuando se edita una Bibliografía se tienen en cuenta los libros más sobresalientes en el tema que se estudia.

Pero, hablando de prevención de droga, es conveniente recordar la existencia de un elevado número de programas que, bajo el apartado más técnico de «recursos», sirven de excelente ayuda teórica y práctica para desarrollar con los alumnos una serie de actividades preventivas.

En este sentido, cabe destacar el «Boletín IDEA-PREVENCIÓN» que resume las principales iniciativas que existen a nivel nacional sino también internacional. Cada programa aparece descrito bajo 6 apartados: Objetivos, Metodología, Sistema de Evaluación, Resultados, Calendario y Presupuesto.

*«IDEA-PREVENCIÓN».
Apartado 7113. Madrid 28080.
Tfno 91/5043015.

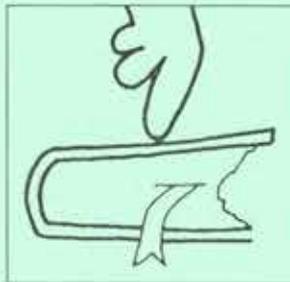
INFORMACIÓN BIBLIOGRÁFICA "FAD"

Por otra parte la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD) edita periódicamente las siguientes publicaciones, que pueden adquirirse por suscripción anual:

- Boletín de prensa
- Boletín de sumarios
- Cuadernos de información puntual
- Catálogo de libros
- Catálogo de publicaciones periódicas
- Cuadernos FAD - formación
- Drogodependencias: farmacología y clínica

* FAD - INDID, Avda de Burgos 1-3. 28036 Madrid. Tfno 91/3024047

DROGAS: PROGRAMA DE EDUCACIÓN PREVENTIVA EN LA ESCUELA



2. BIBLIOGRAFÍA (I)

Análisis de libros sobre el «Dí-que-NO»

* La lista de libros sobre prevención de droga es muy abundante; pero aquí nos vamos a fijar exclusivamente en los que hacen referencia directa al «Dí-que-NO».

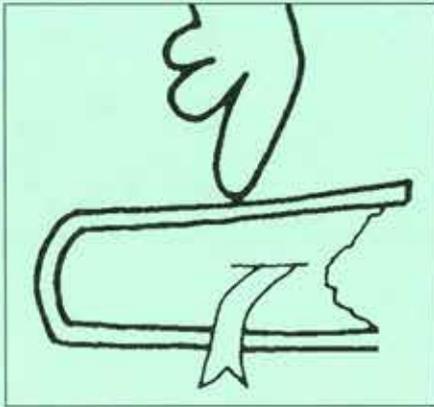
* Por otra parte, la técnica de grupo «Bibliografía» tiene, al menos, dos aspectos:

- uno, conjunto de libros «técnicos» que tratan del tema
- dos, libros cuya lectura puede servir para organizar un «biblioforum» en el grupo que estudia la aplicación del «Dí-que-NO»

* En este Dossier 25 y algunos más nos ocuparemos de la Bibliografía en el primer sentido de "libros técnicos" y daremos una reseña detallada de tres de ellos: dos en inglés, "How to say No" y "Peer Pressure Reversal" de Sharon Scott; otro, en castellano, "No diga Si cuando quiera decir NO", de Herbert Fensterheim.

* La idea es que se lean y se estudien porque son una excelente referencia de todo lo que hemos escrito sobre el Dí-que-NO. Naturalmente, los dos primeros no están en las librerías y, tal vez, si hemos estudiado y practicado lo dicho en los 24 dossiers anteriores, es ya suficiente.

* Respecto al tercero, el de Fensterheim, es ya un clásico en la explicación del llamado Aprendizaje Asertivo (AA) y puede ofrecer una excelente base de entendimiento sobre las actitudes fundamentales tanto respecto a decir que SI o decir que NO cuando sea conveniente. La cantidad de ejercicios que propone sirven no sólo para un entrenamiento directo del AA sino también para la construcción de modelos por parte de cada grupo que estudia el Dí-que-NO.



SHARON SCOTT

How to say NO and keep your friends
Human Resource Development
Press, Inc. 1986
22 Amherst Road, Amherst, Massachusetts 01002

Es un libro pequeño de 100 páginas; pero su autora, Sharon Scott, especialista en Relaciones Humanas y Consejera Profesional ha entrenado a más de 20.000 jóvenes y 12.000 padres acerca de cómo "darle la vuelta" a la presión de grupo y lograr que la persona salga más firme y segura ante propuestas sutiles o engañosas.

Efectivamente, no basta el decir NO; es necesario que esa negativa mantenga a salvo algo importante: los amigos. Y es que no se puede ir por el mundo rompiendo bruscamente con los demás o encerrándose en casa para evitar cualquier propuesta inconveniente. De ahí que el decir NO supone todo un arte en la comunicación humana, y ése es el objetivo del libro.

1. En el primer capítulo del libro comenta que la «presión de grupo» puede llevarte a algo positivo y útil para tí; todos necesitamos que nuestros amigos nos ayuden y animen ante situaciones difíciles y más de uno recordará que, gracias a ellos, hemos logrado superar problemas y conseguir lo que ni habíamos soñado. Sin embargo, la frase «presión de grupo» suele aplicarse con mayor frecuencia a la presión que el grupo ejerce para que hagas algo que tú ves o sospechas que no te conviene.

En este sentido, suelen oírse frases como estas:

– *"Vamos, si es divertido, todo el mundo lo hace"*

– *"Si eres amigo de verdad, no puedes negarte a esto"*

– *"No te preocupes: nadie se va a enterar"*

2. En un segundo capítulo cuenta una serie de historias reales, extractadas de su gabinete de consulta, que sitúan a niños y adolescentes en un cierto riesgo de ceder ante las presiones de grupo con el fin de congraciarse con los nuevos amigos:

– *un deportista que triunfa y no quiere, "por una sola vez", dejar mal a los amigos que son los que le aplauden y que después le invitan a un par de copas que, por supuesto, no son las últimas.*

– *un excelente estudiante a quien, tal vez por envidia, un líder popular de la clase le llama "el enchufado del profesor" y esto le causa ciertos problemas entre algunos del grupo que le invitan a que no estudie tanto y se vaya por ahí de vez en cuando, hasta que logran que baje bastante en sus estudios.*

– *una chica de 13 años se cambia de ciudad con sus padres; dos chicos de la nueva escuela le acompañan a casa todos los días, pero ella tiene la norma de no invitar a nadie a su casa si no están sus padres y les despide siempre a la puerta, menos un día... y empiezan los problemas: o sigue la costumbre de todos o no sabe cómo convivir con el nuevo grupo.*

– *y así unos cuantos casos más...*

Tres pasos para el Dí-que-NO

En el tercer capítulo señala las 10 formas principales para decir NO: pero, antes de indicar las 10 formas de reaccionar, señala tres pasos para darnos cuenta de que la oferta que nos presentan tiene algo de dudoso y raro:

1. "Fíjate en la escena"

La escena puede tener dos puntos de vista: una es la situación que viene dada por el sitio, la voz, los gestos, los compañeros, las palabras; otra es la pregunta interior que solemos hacernos cuando sospechamos que nos ofrecen algo que

por alguna razón está prohibido.

– *ofertas en sitios especiales por donde no pasa nadie, tono de voz con secreto, una mezcla de chantaje, medias palabras, gente mayor que tú, justificaciones innecesarias que no se dan en la conversación ordinaria: no pasa nada, todo el mundo lo hace, etc.*

– *¿es esto legal, está prohibido? ¿cómo reaccionarían mis padres o mis profesores si saben que cedo ante esto?*

2. "Toma una decisión correcta"

El hecho de acercarte a la droga lleva consigo una cierta carga emocional: por el mismo hecho de probarla, a ver qué pasa, y por la reacción que pueda surgir en los demás que te aconsejan o prohíben hacerlo. De ahí que no resulta fácil tomar una decisión sobre algo que, por una parte, puede atraerte y, por otra, tiene sus riesgos.

– *las desventajas de tomar la droga son muchas, aunque para algunos las supuestas ventajas inmediatas y la creencia de que, cuando quieran, podrán liberarse de ella hacen que las desventajas no influyan efectivamente en su decisión.*

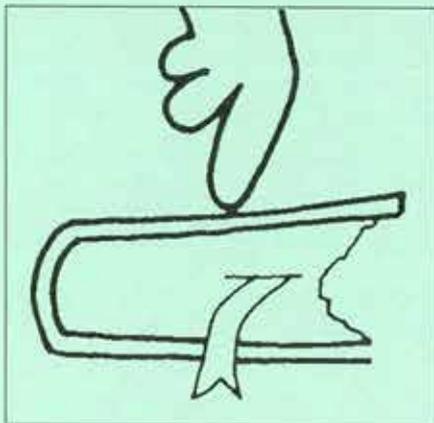
– *problemas con los padres, perder los amigos, problemas de salud frecuentemente irreversibles, dificultades graves en los estudios, difícil acceso a puestos de trabajo, etc. son algunas de las desventajas más citadas en el libro.*

3. Las 10 formas Dí-que-NO

El tercer paso sería utilizar las 10 formas del Dí-que-NO: simplemente NO, largarse, ignorar lo que te ofrecen, excusar, cambiar de tema, tomarlo a broma, no me digas que tú, tú vales más que todo eso, alternativas, devuélveselas.

Cada una de estas 10 formas de decir NO está desarrollada con frases concretas usuales en las conversaciones entre jóvenes, con el fin de que no parezca en modo alguno un artificioso lenguaje impuesto por los mayores.

El libro termina con unos ejercicios de entrenamiento y un apéndice sobre datos concretos acerca del tabaco, alcohol, drogas ilegales y sexo.



FENSTERHEIM, H.
No diga Sí cuando quiera decir NO
Ed. Grijalbo 1987

El libro llevaba en esa fecha 18 ediciones, lo que prueba el interés que puede sugerir tanto su título como el subtítulo que lleva a pie de portada:

"El Aprendizaje Asertivo (AA) que puede cambiar su vida"

Un testimonio "AA"

Y de pronto, dos años después de mi matrimonio, todo aquello cambió. Un día, en una playa de Córcega estallé en lágrimas como una heroína de Chejov. Mi marido, el doctor Herbert Fensterheim, me aconsejó:

— «Llevas sentada en tu oficina dieciocho años sin haberte afirmado jamás, y todo lo que has conseguido con eso es más trabajo. ¿Qué tal si aprovechas la oportunidad? Con ese nuevo régimen de la empresa tal vez te despídan, a menos que pienses en algo nuevo que hacer»

Sabía muy bien lo que podía hacer. Inmediatamente después de nuestro regreso a los Estados Unidos, envié un memorandum a mi jefe en el que le exponía cómo podría utilizar mis talentos en un puesto distinto. Obtuve el ascenso, y un aumento de sueldo. Y lo que es más: fui uno de los cinco supervivientes en la reforma de la empresa... Ahora sé a dónde quiero llegar. Y todo porque aprendí que la clave de una vida feliz y sin nervios es una simple palabra: la

aserción, la afirmación de uno mismo»
(Jean Baer)

Un "AA" para la gente insegura

«Los seres humanos desean una vida de dignidad y autorrealización. Sin embargo, la vida nos asesta golpes crueles que nos distraen de esas metas... Como resultado, el mundo está lleno de gentes que no reconocen su propia fuerza, o que han aprendido a actuar con un estilo inferior porque se creen inferiores... Se inclinan humildemente ante los deseos de los demás y encierran los suyos en su interior. Como no poseen el control de su propia vida, cada vez se sienten más inseguros. Y aceptan ese estado de inseguridad» (H. Fensterheim)

El "AA", un entrenamiento

Con estas dos afirmaciones comienzan uno de los libros más difundidos sobre el AA: por una parte, la experiencia de su propia mujer Jean y, por otra, sus respuestas de Herbert a las personas "que no reconocen su propia fuerza" y se sienten dominados y sometidos por los demás.

Para superar ese estado de inseguridad, el libro propone un entrenamiento que abarca diversas situaciones de la persona que no encuentra afirmación en sí misma:

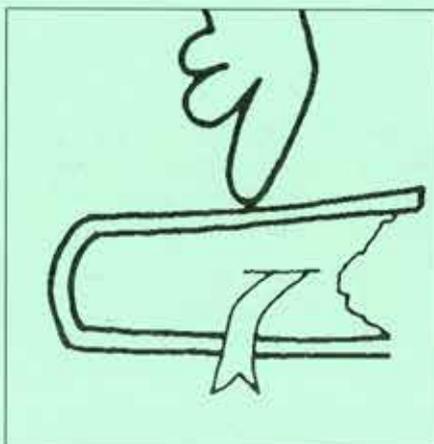
1. Aprender a ser normal, buscando qué puedo hacer ahora concretamente para cambiar y no ser un neurótico dándole vueltas y vueltas a las posibles causas de mi comportamiento.
2. Aclarar las diversas dificultades por las que uno duda y no está seguro de sí mismo: diversos tipos de personas no asertivas.
3. Ejercicios de entrenamiento simulado en laboratorio para establecer un propio programa de conducta y saber decir SI y NO en momentos reales.
4. Cómo conseguir un círculo social satisfactorio donde uno pueda desarrollar sus propias capacidades y sentirse seguro de sí mismo.

5. La relación íntima con otra persona: la seguridad en sí mismo, eco de la relación en pareja.
6. El enfoque activo de la relación sexual: la aceptación pasiva de una situación sexual insatisfactoria es el sello de una persona insegura.
7. El dominio de sí mismo: cambio de conducta mediante la eliminación del estímulo y la evitación de la respuesta.
8. Una guía para los hábitos en proceso de cambio: identificarlo, contrato de cambio, dificultar la conducta antigua evitando las consecuencias agradables inmediatas, facilitar la conducta nueva, establecer el hábito deseado.
9. Por carecer de motivaciones positivas en su vida, algunas personas sufren un estado crónico de depresión.
10. Cómo adelgazar cambiando los hábitos de conducta: un programa de cinco puntos.
11. Los problemas de las variaciones sexuales: homosexualidad, transexualidad.
12. La aserción en el trabajo: metas realísticas y neuróticas, mejora del empleo.
13. Historia de una experiencia AA en grupo.

ACTIVIDADES

Cada uno de los capítulos va acompañado de una serie de actividades que no sólo aclaran el objetivo que se pretende sino también pueden servir de modelo para que los grupos construyan sus propias escenas a partir de casos reales o simulados con referencia a sus vidas.

Drogas: Programa de Educación Preventiva en la Escuela



SHARON SCOTT
Peer Pressure Reversal (PPR)
Human Resource Development
Press, Inc. 1987
22 Amherst Road, Amherst,
Massachusetts 01002

Sharon Scott es autora del libro comentado anteriormente "How to say NO and keep your friends" (Cómo decir No y mantener a tus amigos); pero a continuación, en julio de 1987, publicó un libro más amplio sobre cómo "darle la vuelta a la presión de grupo" (PPR) y los diversos tipos de entrenamiento que utilizó en sus reuniones con adolescentes, jóvenes, padres y maestros para una mayor capacitación en su trabajo de prevención contra la droga.

En los dos primeros capítulos aborda más ampliamente el tema de la «presión negativa» y de las 10 formas más usuales de decir NO, relatando después cuatro situaciones típicas en la vida de cuatro adolescentes.

Los 5 pasos de un entrenamiento PPR

En el capítulo tercero se fija en cómo ayudar al adolescente a lograr la habilidad de tomar decisiones y decir libremente SI o NO, a pesar de la presión del grupo. El proceso se desarrolla a lo largo de 5 pasos:

1. «Fija un horario»:

Tanto si el "entrenador" es alguno de

los padres o un profesor, es necesario señalar un tiempo fijo de entrenamiento. Quizá sean suficientes 8 semanas para un primer tiempo de entrenamiento, con una sesión semanal de 45 minutos o algo así; pero habría que combinar el tiempo de entrenamiento simulado y su comprobación en la vida real.

2. «Introducción PPR»

- partir del hecho de que todos padecemos la presión de grupo en nuestras vidas y sobre los más variados aspectos
- y de que no es fácil tomar entonces decisiones correctas y libres
- de que esa presión es generalmente verbal y que trata de cautivarnos sutilmente, llamándonos, por ejemplo, "gallinas" si no lo hacemos
- que a todos nos gustaría mantener el grupo en que vivimos y, por tanto, tenemos que saber cómo lograrlo sin ceder en lo que nos puede resultar perjudicial
- hacer un breve recorrido por situaciones donde existe presión de grupo y cómo son normalmente resueltas

3. «Las tres habilidades PPR»

- fijate en la escena: ¿hay algo sospechoso, prohibido, ilegal?
- ventajas y desventajas: toma de decisión
- ¿qué forma elegir de las 10 maneras de decir NO?

4. «Ponerlo en práctica»

- primero, a través de la simulación con técnicas de Role-Playing y similares
- después, con la aplicación a situaciones reales de la vida
- viendo las posibles formas de responder ante ellas

5. «Evaluación»

- es necesario comprobar cómo resulta en la práctica y ver si funciona o no y por qué razones

- a veces el problema está en desconocer cómo arreglárselas con la presión de grupo o qué forma concreta de decir NO daría mejor resultado
- pero otras veces el problema se sitúa en la falta de motivación para hacerlo, la inseguridad en sí mismo, etc.

TÉCNICAS DE «MANTENIMIENTO» PPR

Aunque a veces la gente (padres, profesores, adolescentes) no pueden dedicar mucho tiempo a este tipo de entrenamientos, lo cierto es que un aprendizaje de actitudes ante la presión de grupo es algo más largo y, en cierto sentido, dura toda la vida.

Por eso, el capítulo cuarto, que ocupa materialmente la mitad del libro, está dedicada a esta especie de "taller de mantenimiento" que marca también las pautas de asistencia a los que se iniciaron en las técnicas PPR.

1. «Refuerzo positivo»: mediante la recogida de sus sentimientos, ideas y animación.

2. «Disciplina efectiva»: el dejarse llevar, más o menos, por la presión de grupo no conduce a nada efectivo; las técnicas del dí-que-NO exigen una disciplina constante y efectiva.

3. «Actividad personal»: muchas veces los adolescentes se enganchan en la droga porque no están implicados en actividades personales que les ocupe su tiempo.

4. «El mundo de los amigos»: tiene mucho que ver con el uso del tiempo libre y las actividades personales, pero requiere también una atención especial cuando se analiza por qué se dejan llevar por la presión de grupo.

5. «Los padres»: es necesario trabajar conjuntamente con ellos y hacerles partícipes de los entrenamientos, no sólo de forma teórica, sino aplicado a su dí-que-NO en los diferentes aspectos de sus vidas: económico, social, familiar, personal, etc. para que ellos sepan aplicarlo partiendo de su propia vivencia y no sólo desde la teoría.