

1

TALLER DE ACTIVIDADES PRÁCTICAS EN PREVENCIÓN PARA APLICAR EN LAS AULAS

José Antonio Giménez Costa

Doctor en Psicología por la Universitat de València (junio, 2011).
Técnico de Prevención de conductas adictivas en la UPCCA de la Mancomunidad de la Canal de Navarrés desde 2002.
Profesor asociado del Departamento de Psicología Básica de la Universitat de València desde 2001.
Profesor-Tutor de psicología en la UNED y Consultor en la Universitat Oberta de Catalunya.
Miembro de la línea de investigación adscrita al departamento de psicología básica: determinantes psicosociales del proceso adictivo.
Ha participado en más de 60 congresos y jornadas, y ha publicado 11 capítulos en diferentes libros y manuales y 14 artículos científicos.

La Unidad de Prevención Comunitaria de Conductas Adictivas de la Mancomunidad de la Canal de Navarrés se acreditó por parte de la Generalitat Valenciana en el año 2002. Desde el primer momento uno de sus objetivos primordiales fue trabajar codo con codo con el único IES de la zona, al que asistían los alumnos de los colegios de las diferentes localidades que componen la Mancomunidad.

El trabajo con estos alumnos comienza desde los primeros cursos de primaria (siguiendo las recomendaciones de Robertson y cols., 2003), y el enfoque que se le dio desde su inicio trataba de que las sesiones fueran participativas, dinámicas, integradoras, vivenciales, pero que evidentemente siguiesen la programación y los objetivos que nos habíamos propuesto para cada nivel (fruto de una extensiva evaluación inicial de necesidades).

Siguiendo las recomendaciones de estudios como los metaanálisis de Faggiano y cols. (2008) o Tobler y cols. (2000) se diseñó una intervención en la que primasen aspectos y dinámicas interactivas, destacando el trabajo grupal y las discusiones estructuradas que animasen a la interacción entre iguales, y que incluyese contenidos que buscaran incrementar el conocimiento, modificar la percepción de la aceptación social, incrementar las habilidades de resistencia, reforzar las normas sociales contrarias al abuso de drogas y disminuir el consumo con respecto al que podría esperarse (Becoña, 2012). Las actividades presentadas en este taller se encuentran dentro de esta propuesta, la mayoría de ellas contenidas en el apartado dedicado a la información sobre el alcohol y sus consecuencias.

Hoy día sabemos que la "información es necesaria pero no suficiente" (Caulkins y cols., 2002), por ello, aquella que contenga las actividades debe ser lo más objetiva posible, ajustada al nivel de comprensión del grupo diana y acompañada de una buena didáctica, con ejercicios interesantes, etc. (Becoña, 2012).

En este sentido, cuando empezamos a diseñar estas intervenciones nos planteamos tratar de responder a seis preguntas básicas que nos guiasen en su desarrollo: por qué lo

Oigo y olvido, veo y recuerdo; hago y aprendo.

Confucio

Personalmente me gustan las fresas con nata; pero por alguna razón misteriosa, los peces prefieren las lombrices, por eso cuando voy de pesca, no cebo el anzuelo con fresas con nata.

Rai Parreño

Es posible cambiar el comportamiento de los demás cambiando nuestra actitud hacia ellos.

Dale Carnegie

hacemos, cuándo lo hacemos, qué hacemos, cómo lo hacemos, dónde lo hacemos, y con quiénes lo hacemos.

Las dos primeras de ellas, el por qué y cuándo, es algo que teníamos claro desde el principio. Los trabajos epidemiológicos (p.ej. ESTUDES) siguen mostrándonos el alcohol como la sustancia que más consumen los jóvenes, y una de las tres que menor edad de inicio tienen actualmente. Las investigaciones nos dicen que el patrón de consumo de alcohol que están llevando a cabo desde hace unas décadas (el consumo intensivo de alcohol -CIA- o bingedrinking) puede provocar graves consecuencias negativas bio-psico-sociales a unos organismos que aún están creciendo (Brown et al., 2000; Cortés, 2012; Cortés y Giménez, 2012; Giménez, 2011; Tapert, 2007). Además, para responder al cuándo, nos fijamos en ese descenso continuado desde hace unos años de la edad de inicio en el consumo de alcohol. Algunas de nuestras investigaciones (Cortés, 2012; Giménez, 2011) nos muestran que, por ejemplo, la gente que ahora tiene 25 años se inició más o menos a los 16, pero que los adolescentes que tienen ahora 14 años, empezaron a beber a los 12. Por lo tanto, hay que empezar mucho antes de esos 12 años a trabajar activamente por la prevención del consumo de alcohol. Al principio no fue fácil, de hecho, incluso algunos docentes nos llegaron a señalar que empezar tan pronto "iba a darles pistas". Algunos de los últimos resultados que tenemos indican que no era así, y que los jóvenes con los que trabajamos de este modo mejoraron su conocimiento y sus actitudes contra el alcohol.

El qué hacer, también lo teníamos más o menos claro. Una revisión de programas de prevención nos fue dando pistas sobre los contenidos que deberíamos ir incluyendo en nuestras actividades. En este taller presentamos algunos de ellos como son por ejemplo: creencias y expectativas acerca de los efectos del alcohol, efectos reales sobre la conducta, "el camino del alcohol en el cuerpo" (ingesta, absorción, metabolización...), consecuencias sobre el desarrollo del cerebro, mitos sobre el alcohol, diferencias entre chicos y chicas...

XVII Jornadas de la Asociación Proyecto Hombre

Pero faltaba “traducir” esos temas en actividades, bajarlos a las aulas. Las siguientes preguntas (cómo lo hacemos, dónde lo hacemos, y con quiénes lo hacemos) nos dieron la pista de cómo teníamos que cambiar nuestro enfoque para hacer prevención con los adolescentes. Habíamos llevado a cabo muchísimas sesiones de comunicación con jóvenes, con las familias... y no nos habíamos dado cuenta de una de las claves que trabajábamos en esas sesiones: muchas veces creemos que estamos comunicando bien pero no tenemos en cuenta al receptor y su perspectiva de las cosas. Hablamos de jóvenes y con jóvenes, luego hemos de tener muy en cuenta cómo piensan, cómo actúan, cómo se relacionan entre ellos y con las drogas, en este caso concreto con el alcohol.

¿Cómo son, por lo tanto, los adolescentes? (DeCaro, 2013): van sobrados, lo saben todo. Les gusta probar mucho el nuevo tipo de pensamiento que tienen, por ello se puede aprovechar para razonar con ellos. Tienen mucha información (la contenida en la red es casi infinita), el problema es que no saben cuál es la buena. Hacen mucho caso a su propia imagen. Son muy vulnerables aunque ellos piensan lo contrario. Y debido al enorme auge de las nuevas tecnologías, son impacientes (quieren respuestas inmediatas) y son “tocones” (el móvil, la Tablet, ordenadores, la televisión, entre ellos...). ¿Y cómo estábamos haciendo prevención la mayoría de las veces? ¿Les enseñamos en el aula? ¿Si están aburridos de escuchar a los profesores!! Y dábamos prevención del mismo modo, “les dábamos charlas”. ¿Sirve para algo de verdad?

No les gusta. Por ello, no podemos pretender hacer prevención con lápiz y papel, y mucho menos podemos ir a que nos escuchen y punto.

Así que nos fijamos en lo que nos decían los teóricos de la educación sobre cuál es la mejor manera de enseñar. Y autores como Edgar Dale o Cody Blair nos mostraron en sus “pirámides del aprendizaje” que el 90% de la información nos llega por la vista, mientras que si solo se escucha llega un 5%, y que si interactuamos, si experimentamos, son capaces de recordar un 75% más que si sólo escuchan. Está claro que no les podemos dar alcohol en clase, pero sí que podemos diseñar actividades en las que recrear procesos y situaciones como la ingesta, la metabolización, la distribución del alcohol por el cuerpo, etc. Y lo podíamos hacer con elementos reconocibles, familiares, como embudos, tuberías, arroz, azúcar, piedras, botes de cristal, piezas de juguetes de construcción...



Puede que tengamos delante a gente a la que no le interesa lo que les vamos a decir porque el alcohol y las drogas no estén dentro de sus preocupaciones. Por lo tanto, hay que hacerlo de modo que no se den cuenta de que lo está haciendo. Una posible solución: hacerlo divertido.

Cuando llegamos al aula, sacamos embudos, pelotas, piedras, arroz, tuberías..., no libros. Cuando ya hemos llamado su atención, ya podemos empezar a trabajar con ellos. En esos siete primeros minutos conseguimos una cosa muy importante y

es que ellos nos pregunten, no que nosotros les digamos lo que vamos a hacer. De hecho, de alcohol en estas sesiones solo se habla después de haber probado a hacer las actividades.

Destilamos alcohol en el laboratorio, para que conozcan la sustancia real. Les planteamos problemas, misiones, como llenar un vasito pequeño con arroz puesto al final de una tubería opaca de más de tres metros. Hacemos carreras para llenar un vaso con arroz con dos embudos: uno vacío y otro lleno de piezas de construcción o con piedras. Comprobamos con un mapa de metro cómo se expandiría un veneno por la red de metro de Londres aunque sólo estuviese la bomba en una de sus estaciones. Mediante esponjas o terrones de azúcar tratamos de alcanzar un nivel de absorción sin pasarnos. Calculamos con un programa informático los niveles de alcoholemia con determinados consumos y los hacemos variar en función del peso, del sexo, de la velocidad de ingesta... Hacemos una competición de levantar una pared con piezas de construcción, cambiando diferentes variables como la velocidad de puesta de las piezas, o la velocidad de retirada de las mismas... Comprobamos cómo cambia el color de una disolución en función de la cantidad de agua que le ponemos. Hacemos cócteles, batidos y granizados sin alcohol. O tratamos de llenar un bote de cristal con arena, gravilla y piedras variando el orden de colocación.

Pueden parecer todas ellas actividades aisladas, o poco relacionadas con el consumo de alcohol, pero con todas ellas podemos acabar aprendiendo algún aspecto concreto del consumo o las consecuencias que pueden tener el alcohol en la adolescencia.

BIBLIOGRAFÍA

- Becoña, E. (2012). Elementos que debe tener un programa preventivo eficaz. En JA. García del Castillo y C. López, Estrategias de intervención en la prevención de drogodependencias (pp.51-74). Madrid: Síntesis.
- Brown, S.A., Tapert, S.F., Granholm, E. y Delis, D.C. (2000). Neuro-cognitive functioning of adolescents: effects of protracted alcohol use. Alcohol, Clinical and Experimental Research, 24, 164-171.
- Caulkins, J.P., Pacula, R.L., Paddock, S. y Chiesa, J. (2002). School-based drug prevention. What kind of drug use does it prevent? Santa Monica, CA: Rand.
- Cortés, M.T. (2012). Determinantes psicosociales relacionados con el consumo intensivo de alcohol en mujeres jóvenes. Proyecto Hombre, 78(mayo), 30-33.
- Cortés, M.T. y Giménez, J.A. (2012). Intervención ante los nuevos patrones juveniles de consumo de alcohol. En JA. García del Castillo y C. López, Estrategias de intervención en la prevención de drogodependencias (pp.175-200). Madrid: Síntesis.
- De Caro, D.M. (2013). El estudio del cerebro adolescente: contribuciones para la psicología del desarrollo. V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Universidad de Buenos Aires.
- Faggiano, F., Vigna-Taglianti, F. D., Vrsino, E., Zambon, A., Borraccino, A. y Lemma, P. (2008). School-based prevention for illicit drugs use: A systematic review. Preventive Medicine, 46, 385-396.
- Giménez, J.A. (2011). Análisis de los determinantes cognitivos que subyacen a la conducta de Consumo Intensivo de Alcohol en jóvenes utilizando como marco de referencia la Teoría de la Conducta Planificada. Tesis doctoral. Universitat de València.
- Robertson, E.B., David, S.L. y Rao, S.A. (2003). Preventing drug use among children and adolescents. A research-based guide for parents, educators, and community leaders, 2nd ed. Bethesda, MD: U.S. Department of Health and Human Services, National.
- Tapert, S. (2007). Consumo de alcohol en Adolescentes: efectos sobre el cerebro. Documento presentado en el Seminario Internacional sobre alcohol y daño cerebral en menores, Madrid, Spain.
- Tobler, N.S., Roona, M.R., Ochshorn, P., Marshall, D.G., Streke, A.V. y Stackpole, K.M. (2000). School-based adolescent drug prevention programs: 1998 meta-analysis. Journal of Primary Prevention, 20(4), 275-336.