

Colección | **Acción Católica en la calle**

PREVENCIÓN DE ADICCIONES

**Material transversal
para todas las Areas**

PAPA FRANCISCO

Discurso en la visita al hospital San Francisco de Asís. JMJ.
24 de julio de 2013

“Y quisiera repetir a todos los que luchan contra la dependencia química, a los familiares que tienen un cometido no siempre fácil: la Iglesia no es ajena a sus fatigas sino que los acompaña con afecto”.

• PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES



La prevención es un proceso participativo cuyo objetivo es promover modificaciones de conductas para mejorar la calidad de vida del ser humano, para que éste sea capaz de modelar una sociedad mejor.

La prevención debe iniciarse en el ámbito familiar, dándole al niño las herramientas necesarias para la adquisición de valores, hábitos, habilidades y actitudes; para que pueda resistir las presiones del medio y sortear los factores de riesgo. Para lograr esto se deben desarrollar actividades para que cada persona, desde su nacimiento, aprenda a pensar, sentir y actuar en forma libre, coherente y responsable en la sociedad actual.

• PREVENCIÓN PRIMARIA

La prevención primaria se refiere a la promoción de factores protectores que influyen desde el comienzo o antes de nacer. Incluye:

- Educación en general y salud en particular.
- Saneamiento ambiental.
- Buenos estilos de vida/hábitos alimentarios.
- Empleo sin riesgo y con posibilidad de desarrollo.
- Acceso y calidad en los servicios.
- Buen funcionamiento familiar.
- Oportunidades para el empleo positivo del tiempo libre .
- Promoción de redes sociales de apoyo y del concepto de patrimonio cultural.

LA PREVENCIÓN EN LA EDUCACIÓN

La prevención educativa tiene como *objetivo desarrollar fortalezas en las personas para enfrentar la adversidad, buscar el sentido de su vida y proyectar el futuro*, es decir, a través de medidas educativas provocar cambios en el conocimiento, en las creencias y habilidades.

Se sistematiza dentro del ámbito formal de la institución educacional y en los no formales: familia, barrio, parroquias, sociedad de fomento y a través de los medios de comunicación. Durante todo su desarrollo un individuo puede educarse en prevención.

Esto implica:

Escucharnos a nosotros mismos (como adultos, discípulos y maestros a la vez) en la tarea de autoformación para poder ayudar al otro a abordar sus experiencias y tareas. Prevenir en adicciones es también favorecer el aprendizaje de comportamientos saludables por imitación de lo que viven y observan en su entorno, sobre todo de los adultos significativos: padres, educadores, dirigentes, sacerdotes, religiosos, entre otros.

TRABAJAR ACTITUDES Y HABILIDADES



Abordar la educación para la salud en el plano escolar significa, fundamentalmente, un enfoque para trabajar atravesando las asignaturas de cada ciclo, ya que es la prevención como actitud educativa adquiere sentido porque no sólo se atiende al síntoma (sea consumo de drogas u otros), sino a prevenir la demanda, anticipándonos en lo posible a las situaciones de incitación al consumo que afrontarán los jóvenes. Estamos planteando la *prevención primaria*. Así procuramos lograr la formación de *actitudes valorativas* por medio de la promoción para la salud.

Además de proponer el desarrollo de hábitos, actitudes, valores, etc., será conveniente promover *habilidades sociales*, de gran importancia en la prevención de las adicciones: para resolver conflictos, defender sus derechos, hacer frente a la presión del grupo, enfrentar a los mensajes contradictorios, tomar decisiones, elaborar criterios propios, valorar la multiplicidad como un enriquecimiento personal, crear contextos de equilibrio en las relaciones interpersonales basadas en la tolerancia, el respeto y el rechazo a la violencia, solidarizarse y cooperar en el bienestar de otras personas, respetar de forma crítica la diversidad, el diálogo, comunicarse adecuadamente: responsabilizarse cada uno de lo que dice, considerar el desacuerdo respetuosamente, llevar a la práctica la escucha activa.

El aliento al proceso de estas habilidades desarrolladas y consolidadas son claves para afrontar situaciones de riesgo y comportamientos vulnerables.

Los *factores de riesgo*, que manifiestan los chicos con cierta vulnerabilidad son, entre otros:

- La baja autoestima.
- La baja aceptación de normas de convivencia.
- La baja asertividad.
- Ser muy influenciable, dependiente.

- Deficiente rendimiento escolar.
- La búsqueda de sensaciones nuevas.
- La baja tolerancia a la frustración y/o espera (¡todo ya!).
- La poca constancia en sus emprendimientos.
- El desconocimiento de la responsabilidad de sus actos.
- La incapacidad de expresar o enfrentar un conflicto y resolverlo saludablemente.

• ESTRATEGIAS PREVENTIVAS EN ADICCIONES

A. **REDUCCIÓN DE LA OFERTA**, se debe exigir a los poderes públicos que acentúen, mejoren y sostengan las medidas legales para evitar o regular la presencia de drogas ilegales y legales. Se trata del control en la producción, narcotráfico, lavado de dinero y comercialización.



B. **REDUCCIÓN DE LA DEMANDA**, esta es la misión y posibilidad a nuestro alcance. Es en ella donde nos va a ser útil entender la prevención primaria (estrategia anticipatoria) como un proceso cuyo objetivo es facilitar modificaciones de conducta para mejorar la calidad de vida desde el pensar, sentir y actuar y así formar ciudadanos capaces de crear una sociedad mejor.

Las estrategias que se plantean para reducir la demanda son: educación para la salud (Información, creencias, actitudes y conductas); participación comunitaria (actividades, proyectos, programas, planes); asistencia (tratamiento, rehabilitación y reinserción), medidas legales (edad, impuestos, publicidad).

El modelo **INTEGRADOR- COMUNITARIO** para la prevención de las adicciones se basa en una concepción humanista e integral que considera a la persona como autora de su propio desarrollo y en permanente evolución. Su objeto es que los miembros de una comunidad adopten un rol protagónico para modificar las condiciones de vida y dar respuestas a sus necesidades.

Considera al individuo y al contexto que lo rodea.

Se centra en la capacidad de reflexionar acerca de lo que pasa, en abrir espacios donde se escuchan los acuerdos y las diferencias. Construye una red social con la capacidad de dar respuesta, para modificar la realidad.

LA PREVENCIÓN PRIMARIA ES LA PREVENCIÓN INESPECÍFICA DE LAS ADICCIONES

Apunta al desarrollo de actitudes de comportamientos de auto cuidado y mejoramiento de las relaciones inter personales para optimizar la comunicación intra e intergrupala, reforzar la autoestima, favorecer la asunción de roles.

Busca favorecer y potenciar el desarrollo de una calidad de vida que garantice un equilibrio físico, psíquico sociocultural y espiritual de las personas a través de la prevención autónoma, responsable y solidaria.

• PREVENCIÓN COMUNITARIA:

Consideramos imprescindible que la *prevención sea comunitaria* y que permita la amplia y activa participación de los miembros de una comunidad en el mejoramiento de la vida de cada uno de sus ciudadanos y de sus grupos.

La prevención comunitaria fortalece a la comunidad y la prepara para un cambio saludable. Se caracteriza por:

- Construir proyectos significativos.
- Generar protagonismo en todos los actores sociales.
- Potenciar los recursos y logros autogestionados.
- Desarticular prejuicios e incorporar conocimiento científico.
- Dar sentido de pertenencia, interacción y cohesión social.
- Mayor equidad en la distribución de la riqueza y de las oportunidades.
- Continuidad y sostenibilidad de los programas y proyectos.
- Eliminar o disminuir la falta de empleo, la violencia y toda perturbación que afecta la vida de cotidiana de la comunidad.
- Construir redes solidarias.

Esta propuesta de prevención se centra en la capacidad de reflexionar acerca de lo que sucede en la comunidad, en abrir espacios, en construir una red social, para modificar los hechos que entorpecen su desarrollo.

• FACTORES PROTECTORES Y FACTORES DE RIESGO



Prevenir situaciones de riesgo y preservar la salud integral implica fortalecer los factores protectores y prevenir los factores de riesgo.

Estos factores configuran un estilo de vida, que se manifiesta a través de conductas saludables o de riesgo. Es necesario aclarar que un mismo factor puede producir efectos positivos o negativos.

Podemos decir que los factores protectores y de riesgo se configuran en torno a tres ejes:

- Relacionados con el entorno macrosocial.
- Relativo al entorno más cercano (familia, grupos, escuela, medio laboral)
- Relacionados con las características individuales.

LOS FACTORES DE RIESGO: son todas aquellas condiciones físicas, psicológicas y sociales que incrementan significativamente las posibilidades de un individuo de asociarse o provocar un suceso indeseable/para sí mismo y/o su entorno.

Identificar y reconocer los factores de riesgo de un individuo, grupo o comunidad, significa poder estimar la probabilidad de que se produzcan daños o problemas.

Cuadro de factores de riesgo		
Individuales	Familiares	Sociales
Aislamiento rebeldía	Falta de claridad en la conducción / contradicción en el discurso principalmente de los padres	Inestabilidad política – social y económica.
Conducta antisocial	Falta de guía y supervisión. Ausencia de padre o madre u otro adulto significativo.	Tolerancia al uso de drogas
Amigos que usan alcohol, tabaco, drogas ilícitas.	Falta de cuidados y relación cálida.	Presión ambiental, necesidad de pertenencia a grupos conflictivos. Consumista Comunicacional
Influenciable por sus pares con actitudes negativas	Problemas de límites / Disciplina inconsistente.	Incumplimiento de normas
Baja autoestima Intolerancia	Actitudes pro – uso de drogas.	Mayor oferta de drogas en la calle y otros ambientes sociales.
Falta de proyecto	Bajas expectativas.	Falta de oportunidades laborales y de posibilidades de asistir a la escuela.
Psicopatologías no tratadas	Historias de: Violencia. Abusos sexuales. Abuso de drogas. Delitos.	Modelos no válidos

LOS FACTORES PROTECTORES SON: aquellas actitudes y comportamientos que tienden al autocuidado y que residen en el individuo y en su contexto.

Existen factores externos pero relevantes (familia extendida, apoyo de adulto significativo, integración social y laboral) e internos (autoestima, seguridad, confianza en sí mismo, facilidad para comunicarse y empatía).

La adquisición y desarrollo de las habilidades de protección durante la niñez y la adolescencia requieren de la intervención de un adulto significativo en sus vidas.

Factores de protección		
Individuales	Familiares	Sociales
Sentido de significado	Interacción y apego	Necesidades básicas satisfechas
Optimista ante dificultades	Atención, apoyo incondicional y sensibilidad	Educación y salud atendidas.
Confianza y amor propio	Expectativas positivas	Recreación - tiempo libre y deportes
Dimensión espiritual	Normas y reglas claras	Empleos dignos / posibilidad de estudiar
Fuerza biológica genética	Afrontamiento eficaz en los conflictos	Respeto a los derechos

• RESILIENCIA

La *resiliencia* es la *capacidad humana* no solo de *soportar* y neutralizar las *crisis* y adversidades, sino de recobrase, *salir fortalecido* de ellas y proyectar el futuro. Esto es posible por ser una capacidad que involucra a todo el ser humano; sus valores, sus experiencias, sus sentimientos, sus conocimientos, su espiritualidad basada en una fe no sectaria ni fundamentalista.



La resiliencia es una capacidad dinámica por lo que se puede *estar más que ser resiliente*. Pero para estar resiliente es necesario promover desde etapas muy tempranas, y desde todas las dimensiones de la persona, aquellos factores positivos del medio y especialmente la experiencia de un vínculo humano positivo, basado en el amor incondicional de adultos significativos.

La resiliencia se construye en un proceso continuo durante toda la vida, es una interacción entre la persona y su entorno. Es variable según los contextos y las etapas de la vida por la que se está transitando.

LOS PILARES DE LA RESILIENCIA

- **SOPORTES Y RECURSOS EXTERNOS ("YO TENGO"):**
 - Personas alrededor en quienes confío y me quieren incondicionalmente.
 - Personas que me ponen límites para que aprenda a evitar peligros.
 - Personas que me enseñan cosas positivas a partir de su comportamiento.
 - Personas que me ayudan cuando estoy enfermo, en peligro o necesito aprender.
- **FORTALEZA INTRA-PSÍQUICA ("YO SOY")**
 - Alguien por quien los otros sienten aprecio y cariño.
 - Feliz cuando realizo algo bueno por los demás y les demuestro mi afecto.
 - Respetuoso de mi mismo y del prójimo.
- **HABILIDADES INTERPERSONALES ("YO ESTOY")**
 - Dispuesto a ser responsable de mis actos.
 - Seguro que todo saldrá bien.
- **INTERACCIÓN SOCIAL ("YO PUEDO")**
 - Hablar sobre las cosas que me inquietan o me asustan.
 - Buscar la manera de resolver los problemas.
 - Yo puedo pedir ayuda cuando lo necesito.

• LA RESILIENCIA COMUNITARIA



Néstor Suarez Ojeda sostiene que la resiliencia es *"... el nuevo instrumento para la obtención de la equidad social y lucha contra la pobreza, abre una luz de esperanza para nuestras comunidades más carenciadas de esperanza que debe alimentarse en la perenne fe del hombre"*.

Los pilares que recrean la resiliencia comunitaria tienen que ver con la identidad cultural, la jerarquización de la historia, las tradiciones, los valores antropológicos o culturales, la valoración de lo deportivo, la autoestima colectiva, la participación democrática, los valores éticos, las prácticas religiosas no fundamentalistas ni sectarias, el acceso a los servicios sociales.

Suarez Ojeda diferencia los factores de resiliencia comunitaria en positivos y negativos.

Resiliencia comunitaria	
Positivos	Negativos
Educación	Paternalismo
Solidaridad	Fatalismo
Participación	Racismo
Líderes de cambio	Burocracia
Diversidad económica	Corrupción
Capacitación	Violencia
Altruismo	Egoísmo
Trabajo	Manipulación
Servicios sociales	Autoritarismo
Participación comunitaria	Falta de decisión

Agradecemos a la Comisión de Pastoral de las Adicciones.