

# EDUCACIÓN PARA LA SALUD

## PROGRAMA DE PREVENCIÓN

Norbera, Programa de apoyo a adolescentes, propone una acción en el que el principal objetivo es ahondar en los factores de protección comunes a todos los adolescentes.

Así como es necesario transmitir una mirada de proceso y globalidad al adolescente, no es menos importante, moldear la percepción de los adolescentes sobre el riesgo del consumo de sustancias. En los últimos años, el consumo de marihuana y alcohol ha aumentado, así como ha disminuido la percepción de sus riesgos.

Está bastante generalizada la concepción de la adolescencia como una especie de moratoria o aplazamiento, un tiempo en el que se dispone de una capacidad física y cognitiva próximas a las de los adultos, pero en el que todavía no se ejercen ni el poder ni la responsabilidad propios de dicha edad. Un periodo que permite una incorporación gradual a dicho papel así como la posibilidad de conocer distintas posibilidades para desempeñarlo, cuestionar las experiencias conocidas, poder elegir entre ellas, o construir otras nuevas.

Las características del contexto social actual, más complejo, hacen que se atrase la incorporación a las responsabilidades adultas, prolongándose así la adolescencia. Teniendo en cuenta además la progresiva aceleración con que se producen los cambios sociales actualmente aumenta la necesidad de que se produzca una etapa de moratoria.

### ***Las conductas de riesgo en la adolescencia***

Puede decirse que dos de las causas que hacen que se incrementen las conductas de riesgo en la adolescencia son la sensación de invulnerabilidad derivada del egocentrismo característico de la adolescencia, que le lleva a creer que no sufrirá las consecuencias de los riesgos porque él es especial y la búsqueda de nuevas sensaciones debida a su tendencia a la novedad y a la independencia. Esta creciente necesidad de autonomía es la que hace al adolescente rechazar la protección de los adultos y enfrentarse a situaciones y conductas de riesgo que pueden significar una amenaza para su desarrollo.

Para los adultos no suele ser fácil adaptarse a los cambios que suponen dejar de proteger a un niño para ayudar a un adolescente. Este cambio suele generar incertidumbre en los padres provocando en ocasiones una retirada excesivamente brusca del apoyo y la atención con el riesgo que supone dejar al adolescente de las condiciones protectoras aún necesarias. El riesgo se puede presentar en los adolescentes como una forma de decidir, de hacer algo que parece depender de uno mismo y no de lo que los adultos han decidido por ellos.

Las conductas de riesgo en los adolescentes dan respuesta a funciones psicológicas y sociales cuando no se dispone de otros recursos para ello. Estas pueden ser. Integrarse en un grupo, reducción del estrés y de la conflictividad de su mundo interno, obtener experiencias de protagonismo y reconocimiento social, establecer autonomía de los padres y las madres, rechazar los límites y las normas de la autoridad o marcar el paso de la infancia al mundo adulto.

Todos estos aspectos presentados nos hacen pensar que para prevenir las conductas de riesgo tendremos que pensar en estrategias que no se limiten a enseñar a rechazarlas sino que fomenten el aprendizaje y desarrollo de otras alternativas que las hagan innecesarias.

### ***Tipos de adolescentes en situación de riesgo***

Un adolescente se encuentra en una situación de riesgo cuando tiene muchas y graves características de riesgo y escasas condiciones de protección. Podemos diferenciar dos tipos de adolescentes de riesgo:

1. Quienes han comenzado a poner en peligro su desarrollo iniciando conductas que lo ponen en riesgo. En esta situación suelen encontrarse los de mayor edad y/o tiempo de exposición a los factores de riesgo
2. Quienes tienen gran probabilidad de incurrir en dichas conductas debido a sus condiciones personales y al ambiente que les rodea, pero todavía no han iniciado las conductas de riesgo. Aquí suelen encontrarse adolescentes de menor edad y menor tiempo de exposición a los factores de riesgo.

### ***Riesgo y Prevención.***

La interrelación entre los factores de riesgo y los de protección se expresa en un estilo de vida distintivo y reconocible de cada individuo. En este sentido cabría pensar que los programas de prevención de las conductas de riesgo en adolescentes deberían centrarse en diversas conductas en lugar de centrarse exclusivamente en una de ellas. La experiencia nos va indicando que los programas que mejores resultados obtienen son los que buscan como objetivo la mejora del estilo de vida global. Esto supone mejorar la calidad psico-social de la vida de los jóvenes para lo que suele ser preciso también conseguir transformaciones en el ambiente que les rodea.

Desde una perspectiva evolutiva se tienen en cuenta las tareas y procesos que favorecen un adecuado desarrollo. Una adecuada solución de las tareas críticas hacen a la persona menos vulnerable por el contrario una inadecuada solución de las mismas aumenta la vulnerabilidad de la persona pudiéndose considerar una condición de riesgo. De esta forma la capacidad del individuo para afrontar la adversidad y el riesgo denominada por varios autores como resiliencia puede ser entendida como la combinación de esta serie de habilidades. Este enfoque nos lleva a pensar en programas cuyo fin este orientado en principio al desarrollo, promoción y potenciación de estas tareas evolutivas y las competencias críticas que se derivan de ellas.

Podemos considerar como tareas evolutivas básicas en la adolescencia a partir de las cuáles se adquieren las competencias necesarias para el desarrollo posterior, las cuatro siguientes:

***La capacidad para establecer vínculos seguros y la forma de afrontar el estrés.***

Cuando las relaciones con los adultos se producen adecuadamente permiten adquirir la seguridad básica , expectativas positivas de unos mismo y de los otros, la capacidad para estructurar y gestionar la propia conducta en las relaciones y un estilo adecuado de controlar el estrés. Si por el contrario dichas relaciones son inadecuadas, producen inseguridad, desestructuración y una forma de responder al estrés que generalmente origina más estrés, impidiendo la capacidad para pedir y recibir ayuda y aumentando la vulnerabilidad psicosocial. Podemos decir que una mala gestión, resolución de esta etapa evolutiva básica dificultará las siguientes.

La baja calidad de las relaciones familiares representa también una condición de riesgo. Indicadores de dicho problema serían: las bajas expectativas de los padres hacia el hijo, la falta de habilidades en las funciones normativas. La incapacidad para estructurar la

interacción educativa con una conducta coherente y empática hacia las necesidades del hijo

La ausencia de vinculaciones adultas positivas deja a los adolescentes en una soledad llena de dificultades y sin ningún proyecto de persona en el que mirarse. Debemos destacar como de crucial importancia en los programas de intervención con adolescentes la formación de un vínculo de confianza especialmente en adolescentes que han tenido dificultades en este sentido. Podemos hablar entonces de disponibilidades y vinculación de lo que denominamos un adulto cercano y disponible que actúa , sin intromisiones y confiando en la evolución positiva, para así ayudar al adolescente a: ordenar las crisis, poner algo de luz y facilitar los esclarecimientos vitales, aclararse con las conductas adolescentes, ofrecer propuestas, recursos, y tratar entre otras cosas de hacer una lectura positiva del presente y del futuro. La disponibilidad de un adulto de referencia en el que el adolescente confíe y pueda obtener apoyo representa por tanto en una importante condición protectora.

### ***El desarrollo de la eficacia y capacidad de orientar la conducta hacia objetivos.***

El desarrollo de la propia eficacia se convierte en una tarea crítica ya desde los primeros años de vida. De ella depende la capacidad de orientar la conducta a conseguir los propios objetivos y a esforzarse para su consecución con la adecuada eficacia para vencer los obstáculos que con frecuencia aparecen.

En este sentido se ha encontrado una estrecha relación entre conductas de riesgo y dificultades de adaptación escolar como el absentismo escolar, comportamientos disruptivos en el aula, abandono temprano de la escuela y fracaso escolar.

También es clara la relación entre las conductas de riesgo y la dificultad para orientar la conducta en función de una gratificación no inmediata y las bajas expectativas de auto eficacia en aquellas actividades que requieran esfuerzo. La promoción y la ayuda al desarrollo de esta tarea evolutiva se convierten lógicamente en unos de los objetivos prioritarios ya que actúa como condición protectora.

### ***El desarrollo de la interacción con iguales y la adquisición de habilidades sociales.***

En la adolescencia la influencia de los compañeros adquiere una especial significación ya que desempeñan un papel prioritario en la formación de la propia identidad al proporcionar la consecución del conocimiento de uno mismo y de los demás. Una de las causas del incremento de consumos de drogas y de otros comportamientos de riesgo en la adolescencia es la vulnerabilidad hacia la presión de grupo de compañeros. Esta vulnerabilidad tiende a disminuir a partir de los 16 años sobre todo cuando el adolescente tiene suficientes oportunidades para establecer relaciones positivas con grupos de compañeros que no incurrir en conductas de riesgo.

Es importante destacar la hipótesis de que los adolescentes que fueron rechazados en edades anteriores han acumulado una serie de dificultades en grupos de orientación constructiva que les ha llevado a crear sus propios grupos, compuestos por adolescentes que han vivido frecuentes experiencias de exclusión social y más orientados generalmente a conductas de riesgo. En estos contextos grupales dichas conductas se emiten, refuerzan y justifican más estableciéndose así una influencia recíproca entre las carencias individuales y las prácticas grupales de riesgo. De todo esto se deduce la importancia del trabajo para evitar la exclusión y el papel preventivo que ejerce la disponibilidad de grupos de compañeros constructivos.

### ***La construcción de una identidad diferenciada y positiva.***

Un adolescente es un sujeto en construcción. La tarea crítica de la adolescencia es la construcción de una identidad propia diferenciada, la elaboración de un proyecto vital positivo en sus distintas áreas: ocupación, familia, relaciones de pareja, valores, amigos.... El logro de una identidad positiva y diferenciada suele fijarse alrededor de los 22 o 23 años edad en la que generalmente suelen disminuir algunas de las conductas de riesgo relativamente frecuentes en la adolescencia.

Una adecuada construcción de la propia identidad exige dos condiciones:

- 1.- Ser el resultado de un proceso de búsqueda personal activa y no una mera copia o negación de una identidad determinada. El adolescente plantea distintas posibilidades duda entre varias alternativas y “prueba diversas identidades”. La construcción surge después de este proceso durante el cual se puede dar cierta inestabilidad
- 2.- Permitir llegar a un determinado nivel de coherencia y diferenciación integrado.

- La diversidad de papeles que se han desempeñado
- La integración entre lo que se ha sido en el pasado se es en el presente y se pretender ser en el futuro.
- Lo que se percibe como real y como posible o ideal
- La imagen de uno mismo y la que producimos en los demás.

No todos los adolescentes resuelven adecuadamente llegar a una identidad diferenciada y coherente. Las crisis de identidad pueden producir una serie de respuestas que reflejan cierto desequilibrio emocional que prolongándose en exceso coinciden con respuestas inadecuadas como pueden ser:

### ***1.- La difusión de la identidad:***

Problema que se detecta por la ausencia de objetivos y la apatía, y la incapacidad para orientar los esfuerzos en una determinada dirección. Son características relativamente frecuentes en las primeras etapas de la adolescencia. Y se consideraría problemático el hecho de que se prolongaran en exceso en el tiempo.

### ***2.- La fijación prematura de la identidad:***

Consistiría en el extremo opuesto a la situación anterior. Los proyectos y los objetivos está claramente definidos pero no son el resultado de una búsqueda personal entre distintas alternativas sino el resultado de una excesiva presión, generalmente familiar o de la propia dificultad del adolescente para soportar la incertidumbre de una identidad proporcionada por otros.

### ***3.- La identidad negativa:***

Se produce cuando resulta muy difícil la búsqueda de alternativas constructivas a una determinada identidad convencional, por ejemplo las propuestas por la familia o la sociedad, pero no se quiere seguir dicha propuesta, sino que se reacciona contra ella. Una buena parte de las conductas antisociales y de los consumos destructivos que

presentan algunos adolescentes pueden ser una consecuencia de su identidad negativa.

***Algunos derechos de los adolescentes en relación con los riesgos:***

La voluntad de los adultos de que los adolescentes sean autónomos y responsables se conjuga con nuestra obligación para poner a su alcance los elementos educativos que dan sentido a sus riesgos. Ninguno de los derechos de la primera columna tiene sentido sin el de la segunda y viceversa

<p>A hacer su propio descubrimiento del mundo. Que no sean los adultos quienes los hagan por ellos y ellas. Que no les contaminen con su vida y sus desengaños pasados</p>	<p>A disponer de ventanas abiertas y de estímulos diversos. A que se amplíe su mirada. A no estar condicionados por las limitaciones de su entorno más cercano, de sus culturas de origen. A descubrir la diversidad de sus vidas posibles.</p>
<p>A descubrir experimentando</p>	<p>A tener cerca a adultos positivos que les ayuden a adquirir experiencia de sus experimentaciones.</p>
<p>A correr riesgos para sentir que están vivos. A no sentir miedos y angustias antes de tiempo.</p>	<p>A disponer de redes protectoras. A poder protegerse de los daños asociados. A hacer difícil el daño añadido. A no arriesgarse sin conocer los posibles costes de su conducta. A poder tener en cuenta y eliminar algunas sorpresas indeseables.</p>
<p>A tomar autónomamente decisiones. A convertirse en dueños de su conducta. A no escudarse en otros. A que se consideren válidas en todos los terrenos.</p>	<p>A estar acompañados para sentirse seguros y reorientar sus crisis. A no tener que decidir solos, a poder contar con opiniones y sugerencias. A tener orientaciones para salir de una crisis, solucionar una equivocación, comenzar de nuevo, etc.</p>
<p>A buscar la satisfacción, el placer, la felicidad</p>	<p>A conocer y adquirir valores que les permitan dosificarla, elegirla, sentirla como propia. A no tener que regirse por sí</p>

	mismo como único valor. A no ser víctima de las imposiciones de valores de algunos de sus coetáneos ni de sus adultos
A ser ellos y ellas mismos. A sentirse únicos.	A descubrir que necesitan de los otros. A tener la posibilidad de construir proyectos compartidos

(J. Funes 2010)

## FACTORES PROTECTORES- FACTORES DE RIESGO

Factores familiares:

FACTORES FAMILIARES	
Factores Protectores	Factores de Riesgo



<p><b>Gestión adecuada de la función parental:</b></p> <p>Equilibrio adecuado entre el desarrollo de las funciones normativas, junto con un buen nivel de expresión afectiva y de comunicación interpersonal, que promueva de manera gradual el proceso de autonomía del menor</p>	<p><b>Gestión inadecuada de la función parental:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Gestión permisiva:</b> Alta expresión de afecto y baja exigencia</li> <li>- <b>Gestión autoritaria:</b> Alto control y exigencia y baja expresión afectiva</li> <li>- <b>Gestión desvinculada:</b> Baja expresión afectiva y bajo control y exigencia.</li> </ul> <p>Es importante conocer si la gestión inadecuada de las funciones parentales viene motivada por que no se sabe hacer correctamente, (déficit de habilidades parentales), por que no se puede hacer correctamente (imposibilidad psicológica, física, social) o porque no se quiere hacer correctamente (desinterés, creencias educativas erróneas).</p>
<p><b>Modelos parentales adecuados:</b> Relativos a hábitos personales, relacionales, y de afrontamiento de conflictos</p>	<p><b>Modelos parentales inadecuados:</b> Relativos a hábitos personales, relacionales, y de afrontamiento de conflictos</p>
<p><b>Percepción vital positiva:</b> Los padres tienen una visión del mundo (micro y macro) realista y positivista, y transmiten a sus hijos una actitud positiva hacia la vida y el futuro</p>	<p><b>Percepción vital negativa:</b> Los padres tienen una visión del mundo (micro y macro) pesimista y negativa, y transmiten a sus hijos una actitud depresiva hacia la vida y el futuro</p>
<p><b>Relación parental saneada:</b> Bien se trate de parejas que continúan juntas o bien de padres separados, la colaboran adecuadamente en la gestión parental sin desacreditarse delante de los hijos, sin pelear a través de los hijos y dando un adecuado modelo de confrontación y resolución de sus conflictos.</p>	<p><b>Relación parental enfrentada:</b> Bien se trate de parejas que continúan juntas o bien de padres separados, la colaboran adecuadamente en la gestión parental sin desacreditarse delante de los hijos, sin pelear a través de los hijos y dando un adecuado modelo de confrontación y resolución de sus conflictos.</p>
<p><b>Presencia de hábitos familiares:</b> En la familia existen hábitos y rituales que aportan a sus miembros la posibilidad de interactuar cotidianamente y sentido de pertenencia</p>	<p><b>Ausencia de hábitos familiares:</b> En la familia no existen hábitos y ni rituales, sus miembros prácticamente no interactúan entre ellos y el sentido de pertenencia queda diluido.</p>
<p><b>Disponibilidad parental:</b> Los padres están disponibles cuando sus hijos los necesitan</p>	<p><b>Escasa disponibilidad parental:</b> En raras ocasiones los padres están disponibles cuando sus hijos los necesitan.</p>

<p><b>Bajo estrés Parental:</b> Los padres no se encuentran sometidos a demasiados estresores externos.</p>	<p><b>Alto estrés parental:</b> Pueden darse situaciones en las que los progenitores, por motivos laborales, económicos o personales (como puede ser el cuidado de sus propios padres) se encuentran sometidos a un cumulo de estresores que afectan directamente a su estado anímico así como al nivel de “paciencia” que son capaces de mantener en la relación con sus hijos.</p>
---	--

Podríamos continuar enumerando otra serie de factores que bien por ausencia o bien por presencia pueden convertirse en elementos de riesgo o de protección, tales como la salud de los miembros de la familia, la presencia y relación entre hermanos, las relaciones que se establecen en el marco de las familias reconstituidas con las nuevas parejas de los padres y en su caso con sus hijos,..., pero creemos que con los elementos señalados queda clara la importancia que tiene el marco familiar en favorecer o dificultar el correcto desarrollo psicofísico y social del menor

**Factores Sociales:**

FACTORES SOCIALES	
Factores Protectores	Factores de Riesgo
<p><b>Entornos adecuados:</b> El adolescente convive y/o se está socializando en un entorno adecuado, teniendo posibilidad de acceder y/o utilizando en su entorno recursos lúdicos, deportivos, formativos,...que facilitan su adecuada socialización.</p>	<p><b>Entornos marginales:</b> El adolescente convive y/o se relaciona en un entorno marginal y marginalizante poniendo de esta forma en riesgo su adecuado desarrollo personal y social.</p>
<p><b>Promoción de Valores:</b> El marco social que rodea al adolescente da valor a aspectos relacionados con la ética, la solidaridad, el compromiso y otros valores vinculados con el desarrollo de los derechos humanos.</p>	<p><b>Consumismo agresivo:</b> El marco social que rodea al adolescente principalmente da valor a la consecución del mayor número de bienes materiales posibles, al consumo desacerbado y a la búsqueda de satisfacción exclusivamente por medio de la diversión constante, sin pararse a pensar la repercusión de estas actitudes en otras personas y en ellos mismos.</p>
<p><b>Adecuada percepción de riesgo relacionada con las drogas:</b> En el entorno social en el que se desarrolla el adolescente existe una adecuada percepción sobre la peligrosidad del consumo de drogas. No se cae en excesivos alarmismos ni en la banalización sobre sus consecuencias.</p>	<p><b>Baja percepción de riesgo relacionada con las drogas:</b> En el entorno social en el que se desarrolla el adolescente o bien se tiende a banalizar las consecuencias asociadas al consumo abusivo de alcohol, cannabis y/o otras drogas, o por el contrario se aborda cualquier tipo de consumo, aunque este sea simplemente</p>

	experimental, de una forma dramática y tremendista.
<b>Perspectivas positivas de futuro:</b> El entorno del menor oferta alternativas positivas de futuro bien a nivel formativo como laboral, que favorecen su desarrollo y así como la adquisición de un alto grado de autonomía personal e incluso económica de sus progenitores.	<b>Perspectivas negativas de futuro:</b> Escasas perspectivas formativas y laborales de futuro, que ponen en peligro el desarrollo de su autonomía con relación a sus progenitores.
Cultura de la promoción: El entorno del menor, aun no restando valor al hecho de vivir en el presente, favorece que el/la adolescente tome conciencia de la importancia de su promoción de cara a su propio desarrollo futuro	<b>Cultura de la diversión:</b> El principal y casi único valor que el entorno transmite al menor está relacionado con la idea de vivir constantemente a tope el momento presente, sin considerar y/o despreocuparse de las consecuencias y repercusiones que esta actitud puede llegar a tener a corto, medio y largo plazo.
Podríamos continuar enumerando otra serie de factores relacionados con el entorno más próximo del/la adolescente que bien por ausencia o bien por presencia pueden convertirse en elementos de riesgo o de protección, tales como actitudes sociales frente a la violencia, la inmigración, la xenofobia, ..., pero creemos que con los elementos señalados queda clara la importancia que tiene el marco social a la hora de favorecer o dificultar el correcto desarrollo social del menor	

### Factores Personales del/la Adolescente:

FACTORES PERSONALES DEL/LA ADOLESCENTE	
Factores Protectores	Factores de Riesgo
<b>Éxito Escolar:</b> La obtención de unos resultados académicos que permitan al/la joven continuar su currículo escolar con el resto de sus compañeros, la aceptación por parte de estos del/la adolescente y de sus características, la relación normalizada con los adultos (responsables, tutores, profesores,...) así como un inexistente o muy reducido absentismo escolar, favorecen el adecuado desarrollo del/la joven e inciden de forma positiva en su propia autoestima	<b>Fracaso Escolar:</b> Los malos resultados académicos continuados, la mala relación con los adultos y/o los compañeros del ámbito escolar así como un importante absentismo injustificado, son factores que pueden incidir negativamente en el adecuado desarrollo del/la adolescente.
<b>Inexistencia de Conductas de Riesgo:</b> Como su mismo nombre indica, la	<b>Comportamientos de Riesgo:</b> Ponen en riesgo la salud física y/o psíquica del

ausencia de conductas de riesgo, evita que dichos comportamientos pongan en peligro la salud, física y psíquica del menor, así como su adaptabilidad social.	menor, así como su adecuado desarrollo social.
<b>Salud mental y Física:</b> Como factor importante para el adecuado desarrollo biopsicosocial.	<b>Trastornos psicopatológicos:</b> Cuando no son atendidos o cuando no están debidamente atendidos, pueden correr el riesgo de cronificarse al finalizar la adolescencia.
<b>Buena integración en el grupo de iguales:</b> El grupo de iguales cobra una gran importancia durante la adolescencia, siendo la buena relación con las amistades un factor que facilita el aprendizaje de la empatía y el hecho de poder hablar de sí mismo y de sus dificultades	<b>Dificultades de integración con iguales:</b> La mala relación así como el aislamiento de los iguales, es fuente de dolor psicológico y dificulta el adecuado desarrollo social.
<b>Buena relación Familiar:</b> Ya expresada en el apartado familiar, la pertenencia y la satisfacción del/la adolescente con su familia nuclear es un soporte emocional que da seguridad al/la joven en los ámbitos personal y social.	<b>Mala relación Familiar:</b> Es fuente de desequilibrio emocional incidiendo en muchas ocasiones negativamente en otras áreas de la vida del/la adolescente: personal, relacional, académica,...
<b>Capacidad de autocontrol:</b> Que el adolescente desarrolle la capacidad de controlar su propia impulsividad, favoreciendo que esta sin ser reprimida sea expresada de manera socialmente aceptable, es un factor protector que evitará el deterioro de las relaciones interpersonales y favorecerá la adaptabilidad social.	<b>Bajo autocontrol:</b> La falta de control de impulsos puede influir en el deterioro de relaciones personales significativas y provocar a su vez cierto grado de desadaptabilidad social.
Podríamos continuar enumerando otra serie de factores relacionados con las características personales del/la adolescente que según como sean afrontados y/o se desarrollen pueden favorecer o dificultar su adecuado desarrollo bio – psicosocial, tales como el afrontamiento de las relaciones afectivas y sexuales, la utilización de su tiempo libre, el uso adecuado o inadecuado de las redes sociales, juegos de ordenador y consolas, ...	