

-  Se ha ampliado el programa con una sesión sobre Tolerancia y Cooperación que pretende potenciar actitudes cooperativas y prosociales.

La aplicación del programa, durante los cursos 1997-98, 98-99 y 99-2000 en casi 200 centros escolares de diferentes Comunidades Autónomas, fue posible gracias a la firma de sucesivos convenios con el Ministerio de Educación y Cultura dentro del marco del protocolo de colaboración suscrito por los Ministerios de Educación y Cultura, Ministerio del Interior (Plan Nacional sobre Drogas) y Ministerio de Sanidad para promover la Educación para la Salud, nos permitió comprobar la adecuación del material para estudiantes en las primeras etapas de la adolescencia. A partir de la evaluación del proceso de implantación y de las aportaciones de los profesionales que participaron en las experiencias (asesores de educación, orientadores/as, profesores/as) se han reestructurado las sesiones del programa “Construyendo Salud”, modificando aquellas actividades que les han supuesto alguna dificultad para su realización. En concreto las principales modificaciones que se introdujeron a partir de las aportaciones realizadas se orientaron a clarificar los contenidos y a dotar a los profesores de mayores recursos para desarrollar las actividades.

El Programa “Construyendo Salud”, constituye una estrategia educativa ampliamente validada para poder ser utilizada en nuestro contexto sociocultural y puede entrar a formar parte de cualquier currículum de Educación para la Salud. La estructuración y contenido de las unidades las hace especialmente apropiadas como material a utilizar en la actividad de acción tutorial. Dicho programa presta una gran atención al desarrollo de habilidades personales y sociales, centrándose una parte del material en la adquisición de habilidades generales de vida, mientras que otra parte va dirigida de un modo más específico al problema del consumo de drogas. Por ejemplo, en la sesión sobre la asertividad se enseñan a los/as estudiantes habilidades de carácter general dirigidas a realizar y rechazar peticiones o a defender adecuadamente los propios derechos, pero también se les muestra cómo utilizar estas habilidades para resistir la presión de los compañeros hacia el consumo de drogas o la realización de actividades antisociales. Por tanto, no sólo se les propone un amplio rango de habilidades personales y sociales con el fin de mejorar su competencia general, sino que, además, se les enseña la aplicación de estas habilidades a situaciones concretas en las que pueden experimentar presiones hacia el consumo de drogas o la implicación en actividades antisociales.

Componentes del programa

Conceptualmente el programa puede ser dividido en siete componentes principales:

1. **Un componente informativo.** A pesar de que se ha demostrado que la información, por sí sola, no previene el consumo, proporcionar conocimientos sobre las drogas es un componente necesario para facilitar una toma de decisiones racional y responsable. Así pues, en el programa se incluyen cuatro sesiones en las que se discuten diversos aspectos relativos al tabaco y el alcohol. A lo largo de estas sesiones, se presta especial atención a los efectos a corto plazo del consumo de esas sustancias y a rebatir las falsas creencias existentes sobre cada una de ellas.
2. **Un componente de toma de decisiones,** integrado por otras tres sesiones y dirigido a potenciar el desarrollo de un pensamiento crítico y a proporcionar habilidades de toma de decisiones. En la primera de ellas se enseña y se practica un procedimiento racional para tomar decisiones, mientras que en las otras dos se aborda el papel que desempeñan en las propias decisiones la presión de otras personas y la publicidad, así como la forma adecuada de enfrentarse a esas presiones.

3. **Un componente centrado en la autoestima y autosuperación**, en el que se examina en dos sesiones el concepto de autoimagen, su formación y su relevancia para la conducta; además, se sistematizan una serie de pasos útiles para llegar a alcanzar las metas deseadas y se pide a los alumnos que diseñen y pongan en marcha un proyecto de superación personal.
4. **Un componente centrado en el control emocional**, compuesto por dos sesiones, a lo largo de las cuales se examina lo que son las emociones (prestando especial atención a la ansiedad y la ira) y se enseñan algunas técnicas para afrontarlas adecuadamente.
5. **Un componente de entrenamiento en habilidades sociales**, compuesto por tres sesiones dirigidas a facilitar la adquisición de distintas habilidades de comunicación necesarias para llegar a ser socialmente competentes.
6. **Un componente de tolerancia y cooperación**, en el que se trabaja a lo largo de dos sesiones la importancia de reconocer y respetar a los demás; se discute la importancia del trabajo cooperativo y se enseñan conductas apropiadas para responder a la vulneración de nuestros derechos.
7. **Un componente centrado en las actividades de ocio** en el que se discuten alternativas de ocio para satisfacer la necesidad de búsqueda de sensaciones nuevas y variadas que tienen los/as adolescentes y se destaca la importancia de decidir responsablemente en qué invertir este tiempo.

En su conjunto, el programa consta de los siete componentes mencionados, compuestos por 11 unidades, diseñadas para ser aplicadas a lo largo de diecisiete sesiones de clase de 45 minutos, aunque dependiendo del estilo de trabajo del profesor, la participación del alumnado u otros factores contextuales, ciertas unidades pueden requerir alguna sesión adicional.

A continuación presentamos la estructura general del programa:

Componente	Unidad	Sesiones
Información	Tabaco	2 sesiones
	Alcohol	2 sesiones
Toma de decisiones	Toma de decisiones	1 sesión
	Persuasión y pensamiento independiente	1 sesión
	Publicidad	1 sesión
Autoestima	Autoestima y autosuperación	2 sesiones
Control emocional	Control emocional	2 sesiones
Habilidades sociales	Habilidades de comunicación	1 sesión
	Habilidades sociales	2 sesiones
Tolerancia y cooperación	Tolerancia y cooperación	2 sesiones
Ocio	Actividades de ocio	1 sesión

Para cada unidad, se indican un objetivo general y una serie de objetivos específicos. Éstos sirven de guía para el desarrollo de la unidad, y dentro de ellos, se van enmarcando las distintas actividades propuestas. En muchas unidades se sugieren también ejercicios para casa que, en algunos casos, sirven para introducir los temas de la siguiente sesión y, en otros, tratan contenidos relativos a la unidad anterior.

Evaluación del programa

El equipo de trabajo dirigido por Botvin ha realizado diversos estudios de evaluación sobre el programa original (“Entrenamiento en Habilidades de Vida”).

El programa fue evaluado ya en sus estadios más iniciales, cuando todavía era una experiencia de prevención centrada en el consumo de tabaco. Esta investigación (Botvin y cols., 1980) mostró que, tras un seguimiento de tres meses, el programa conseguía reducir en un 67% el número de nuevos fumadores. Tras un seguimiento de un año, se logró una reducción del 56% en el número de consumidores de tabaco (Botvin y Eng, 1982). En otro trabajo (Botvin y cols., 1983), se analizó la eficacia del programa cuando se aplicaba con distintos formatos. En uno de los grupos, el programa se aplicó con una periodicidad de una sesión semanal durante 15 semanas; en otro, el programa se aplicaba varias veces semanales durante un período aproximado de 5 semanas. Comparando estas dos condiciones con un grupo control en el que no se aplicó el programa, se encontró que los grupos de tratamiento presentaban en torno a un 50% menos de nuevos consumidores. En la evaluación inicial no aparecieron diferencias significativas entre los dos formatos de aplicación. Sin embargo, en la evaluación que se efectuó un año más tarde, se puso de manifiesto que la aplicación intensiva había sido más eficaz. Además, los resultados de este estudio sugirieron que la aplicación de sesiones adicionales de apoyo durante el segundo año podrían contribuir a maximizar la efectividad del programa.

Otros estudios posteriores, realizados una vez que el programa había sido ampliado con materiales dedicados al alcohol y el cannabis, indicaron que el programa “Entrenamiento en Habilidades de Vida” permite prevenir también el consumo de esas sustancias (Botvin y cols., 1984).

También se ha encontrado que en los/as adolescentes que siguen el programa en 7º grado (equivalente al 1º curso de la E.S.O.) y reciben sesiones adicionales de apoyo, durante los dos años siguientes se reduce significativamente el número de fumadores/as, de bebedores/as habituales y de consumidores/as de marihuana después de 6 años de seguimiento (Botvin y cols. 1995). Así mismo, se ha comprobado que el programa tiene efectos también en la reducción del consumo de otras drogas ilegales diferentes del cannabis.

En resumen, los estudios de evaluación realizados hasta el momento en Estados Unidos han demostrado la eficacia del programa de Entrenamiento en Habilidades de Vida a la hora de reducir el consumo de cigarrillos, alcohol, marihuana y otras drogas. Se ha demostrado, asimismo, que el programa tiene un impacto positivo en el conocimiento y actitudes sobre la salud, la asertividad, el autocontrol, la autoconfianza, la autosatisfacción y la ansiedad social. Incluso existe cierta evidencia que sugiere que el programa puede ayudar a mejorar el rendimiento académico de algunos estudiantes. Es importante destacar que todas estas variables se han relacionado también con la conducta antisocial.