

Construyendo salud: descripción del programa

Este programa constituye una aproximación a la promoción de la salud que se centra en los principales factores psicológicos y sociales que propician el inicio en el consumo de drogas y la implicación en conductas antisociales en la adolescencia, y es el resultado de un largo proceso que se inicia con la ampliación y adaptación a nuestro país de uno de los programas de prevención de drogas mejor diseñados y evaluados en el ámbito anglosajón, el “Programa de Entrenamiento en Habilidades de Vida” (Life Skill Training) desarrollado en la Universidad de Cornell (Nueva York) por J. G. Botvin.

Durante las tres últimas décadas se han llevado a cabo una gran cantidad de intervenciones dirigidas a prevenir el consumo de drogas y se han realizado estudios de evaluación serios sobre estas intervenciones. Por ello consideramos que la mejor estrategia a la hora de diseñar un programa de prevención no era reinventar nada nuevo, sino proceder a la revisión de las experiencias ya existentes, seleccionar alguna que ya haya probado su eficacia en otro contexto y adaptarla a las necesidades concretas de nuestra población.









La revisión exhaustiva de los programas de prevención existentes, nos llevó a seleccionar el programa de “Entrenamiento en Habilidades de Vida” como punto de partida de nuestro trabajo. Este programa ha tenido una amplia difusión en EE.UU. bajo el patronazgo del NIDA (Instituto Nacional para el Abuso de Drogas) y después de más de 15 años de sistemática aplicación, la evaluación del programa es altamente positiva, tal como se desprende de los estudios de seguimiento llevados a cabo por los propios autores y de las diferentes revisiones y estudios metanalíticos realizados sobre la eficacia de programas de prevención. En la selección de este programa también influyeron otras consideraciones tales como: ser una intervención diseñada para la población sobre la que pretendíamos trabajar (adolescentes entre 12 y 14 años); estar diseñada para ser aplicada íntegramente dentro de la escuela y tener en cuenta los factores de riesgo de la conducta problema en la adolescencia.

Originalmente, el programa desarrollado por Botvin se orientó hacia el prevención del consumo de tabaco y, más tarde, fue ampliado agregando materiales relacionados con el consumo de alcohol y cannabis. Además, y dado que el consumo de drogas aparece relacionado con otro tipo de conductas pro-

blema, el programa “Construyendo Salud” incluye entre sus objetivos la prevención de otras conductas, como la agresión o la violencia. Para ello, se han adaptado diversos componentes del programa y se han incorporado contenidos adicionales.

Adaptación y ampliación del programa

El primer paso para la adaptación del programa fue la preparación y elaboración de los materiales necesarios para su aplicación en nuestro contexto sociocultural. Después de traducirlo, se realizó una revisión de los materiales preventivos elaborados en nuestro país (programas editados y otros solicitados a diversas instituciones públicas de ámbito local, autonómico y estatal), con el objetivo de recopilar información y actividades concretas que pudieran ser útiles en el proceso de adaptación del programa. A partir del análisis de este material, se procedió a revisar cada una de las sesiones y se introdujeron las siguientes modificaciones:

-  Adaptación de las cifras de prevalencia del consumo de tabaco, alcohol y marihuana a la realidad española.
-  Sustitución de referencias del contexto americano por referencias españolas y modificación de los ejemplos que se consideraban culturalmente inapropiados por otros más acordes con nuestro contexto socio-cultural.
-  Inclusión en las sesiones de tabaco de una tarea en la que los alumnos debían de trabajar en pequeños grupos sobre una historieta que ilustra el proceso por el que los adolescentes empiezan a fumar (Grupo Igia, 1989).
-  Inclusión de un experimento denominado “la maquina de fumar” (Mendoza y Salvador, 1983) que ilustra gráficamente lo que pasa en los pulmones cuando se fuma un cigarrillo.
-  Distinción entre uso y abuso de alcohol para diferenciar el consumo problemático de alcohol.
-  Inclusión de principios generales para mejorar la autoestima.
-  Inclusión dentro de las sesiones centradas en habilidades sociales de pasos concretos y estrategias para realizar las conductas en las que se pretendía entrenar.
-  Introducción de un nuevo componente sobre actividades de ocio, destinado a hacer que los/as adolescentes descubriesen y valorasen las múltiples alternativas existentes para canalizar su necesidad de búsqueda de sensaciones y aprovechar de forma positiva el tiempo libre. La introducción de este componente se debe a que la búsqueda de sensaciones y la necesidad de superar el sentimiento de aburrimiento aparecen en muchos estudios como las características de personalidad mas estrechamente relacionadas con el inicio del consumo de drogas y la realización de actividades antisociales.

El siguiente paso que realizamos fue, en un primer momento, aplicar cada una de las sesiones a grupos de estudiantes de Psicología, con el objetivo fundamental de obtener experiencia de entrenamiento en la aplicación del programa, detectar problemas en el material y comprobar el funcionamiento de las actividades dentro de un contexto grupal. Estas sesiones fueron grabadas en vídeo y de su revisión surgió el material empleado en el estudio piloto.