

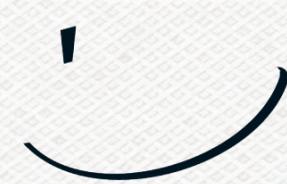


Previniendo y tratando suicidio y adicciones

© Corporación Buscando Ánimo | 2013

www.buscandoanimo.org



 **Anímate!**

Talleres de apoyo psicoeducativo
para padres y madres



**Buscando
Animo**

**TALLERES DE APOYO PSICOEDUCATIVOS
PARA PADRES Y MADRES**



© Corporación BUSCANDO ÁNIMO, 2013
info@buscandoanimo.org

 **Anímate!**

Talleres de apoyo psicoeducativo para padres y madres

© Todos los derechos reservados, 2013
Bogotá D.C. Colombia

Leonardo Aja Eslava

- Autoría

2

Lilia Eslava Espinel

- Revisión de textos

Corporación Buscando Ánimo

- Diagramación

- Fotografía

Vistagraf

- Impresión

ISBN: 978-958-57954-0-2



9

7 8 9 5 8 5 7 9 5 4 0 2

www.buscandoanimo.org

Depósito Legal.

1ra edición, Octubre 2013

Prohibida su reproducción total o parcial,
así como su traducción a cualquier idioma
sin autorización escrita de su titular

RUTA DE EXPLORACIÓN

Introducción	5
Fundamentos conceptuales	7
1. El papel de la familia	7
2. Los patrones de crianza	8
3. El concepto de codependencia	11
4. La estructuración de las normas y los límites	14
4.1. La claridad normativa	14
4.2. La firmeza en los mandatos	15
4.3. El sentido de justicia	15
5. La importancia de la comunicación asertiva	18
6. El proceso de cambio	21
Los talleres para los padres y las madres	25
1. Metodología de trabajo de los talleres	25
2. Pasos a seguir en el desarrollo de los talleres	26
3. Primer taller. La codependencia como relación	29
4. Segundo taller. Comunicación efectiva y afectiva	30
5. Tercer taller. Las normas y los límites	33
6. Cuarto y quinto taller. Ideas que corroen la crianza	36
7. Sexto taller. El proceso de cambio	39
Bibliografía	41

4

Introducción

El objetivo de esta guía es ofrecer los elementos teóricos y prácticos para desarrollar grupos de apoyo psicoeducativos a padres, madres y cuidadores de menores de edad involucrados en algún grado de consumo de SPA.

Cuando se piensa en las personas con dificultades asociadas al consumo de SPA, se tiende a polarizar la mirada entre la posición del enfermo y la postura del delincuente. No resolveremos dicha discusión tan aguda, pues oscila entre los terrenos de la salud y la política, las cuales tienen lógicas diferentes.

Sin embargo, debemos recordar que estamos hablando del consumo de SPA en menores de edad y la ley es absolutamente clara en ese sentido: bajo ninguna circunstancia se puede vender, ofrecer, regalar, promover, incentivar, inducir o cualquier otra acción dirigida hacia el consumo de SPA a los menores de edad (Ley 1098 de 2006). Lo anterior significa que todos los adultos tenemos algún grado de responsabilidad en la protección de los menores de edad frente a esta situación.

5

En ese contexto se asume explícitamente que los padres, las madres y los cuidadores de niños, de niñas y de adolescentes, tienen un papel fundamental y preponderante en proporcionar las guías y directrices orientadas a generar condiciones favorecedoras de salud y de bienestar. La escuela, también comparte esta responsabilidad.

Más allá de la existencia de fuentes externas de influencia, que son reales y tienen un efecto sobre la conducta de los menores, es indiscutible que la primera línea de fortalecimiento emocional y cognitivo proviene de aquello que se vive y se experimenta en el seno del hogar.

6



01

Fundamentos conceptuales

7

Primero es necesario entender cuáles son los conceptos que presentan los diversos talleres que se trabajan con los padres y las madres. Se partirá de los conceptos generales para luego profundizar en otros más específicos.

1. El papel de la familia

La familia es considerada como el escenario socializador primario de formación de los individuos. Es aquí en donde se empiezan a dar los primeros pasos en ese complejo y delicado aprendizaje de las competencias sociales. Posteriormente, los nuevos descendientes parten para constituir nuevos núcleos, y llevan consigo tradiciones, valores, pautas y patrones de comportamiento.

Pero así como se supone que es la familia el nicho primario que ofrece fortaleza, seguridad y protección, también puede ser el foco de origen de malestares posteriores, que constituyen lo que algunos expertos denominan como la crisis familiar. *“En la actualidad es muy frecuente escuchar que la familia está en crisis. El incremento de los índices de divorcio, de maternidad temprana y soltera, de hogares*

uniparentales, de uniones consensuales, hacen pensar en la desintegración de esta institución” (Álvarez, 1997).

La estructura de la familia ha sufrido una fuerte transformación, motivada en parte por los cambios en los mecanismos y en los modelos productivos de la sociedad. Se pasa de una familia numerosa y extensa, que se desarrollaba principalmente en los entornos rurales, a una familia nuclear y más reducida, que surge en los contextos urbanos. También se reconocen nuevas estructuras familiares, por ejemplo la familia monoparental, cual es encabezada por un solo progenitor que en la mayoría de los casos es la madre. Otra estructura es la familia recompuesta, en la que cada uno de los adultos vincula parientes, y a su vez, genera nuevos, explicada popularmente como la familia de “*los tuyos, los míos y los nuestros*”.

Pero no es solamente la estructura de la familia lo que cambia, también cambia el rol social tanto del hombre como de la mujer. Lo mismo sucede con la forma como se entienden los diferentes momentos del ciclo vital y la duración de cada uno de ellos, lo cual está íntimamente relacionado con el rol social de los individuos. Si en el año 1900 un hombre de 18 años ya era reconocido como un adulto, en la actualidad dicha percepción difícilmente se da antes de los 25.

8

2. Los patrones de crianza

Los patrones de crianza se entienden como el modelo o el paradigma de formación que el padre y la madre emplean en el proceso de educación de los hijos. Ello implica la transmisión de valores, el establecimiento de prioridades, y la definición de expectativas sobre el comportamiento que se espera por parte de los hijos. Uno de los puntos más estudiados dentro de los patrones de crianza, es la forma como se maneja y se administra la autoridad y el poder, Esto se traduce en una forma particular de generar y administrar reglas, normas y límites, así como de premios, estímulos, castigos o sanciones.

Tradicionalmente se han definido cuatro grandes estilos de crianza: el autoritario, el permisivo, el negligente¹ y el autoritativo. Calle, Iborra y Corrales los describen de la siguiente forma:

¹ Muchos autores también lo llaman estilo indiferente.
www.buscandoanimo.org

- * **Estilo Autoritativo.** (Alta coerción/imposición y alta aceptación/implicación): “Lo constituyen aquellos padres que se esfuerzan en dirigir las actividades del hijo pero de una manera racional y orientada al proceso. Estimulan el diálogo verbal y comparten con el hijo el razonamiento que subyace a su política. Valoran tanto los atributos expresivos como los instrumentales, las decisiones autónomas y la conformidad disciplinada. Ejercen el control firme en puntos de divergencia, pero utilizando el diálogo. Reconocen sus propios derechos especiales como adultos, pero también los intereses y modos del hijo. Afirman las cualidades presentes del hijo, pero también establecen líneas para la conducta futura, recurriendo tanto a la razón como al poder para lograr sus objetivos” (Calle, Iborra y Corrales, 2008).
- * **Estilo permisivo.** (Baja coerción/imposición y alta aceptación/implicación): “Lo constituye aquellos padres que intentan comportarse de una manera afectiva, aceptando los impulsos, deseos y acciones del hijo. Consultan con ellos las decisiones internas del hogar y les proporcionan explicaciones de las reglas familiares. Permiten a sus hijos regular sus propias actividades tanto como sea posible, ayudándoles con las explicaciones y razonamientos, pero evitan el ejercicio del control impositivo y coercitivo, y no les obligan a obedecer ciegamente a pautas impuestas por las figuras de autoridad, a no ser que éstas sean razonadas” (Calle, Iborra y Corrales, 2008).
- * **Estilo Autoritario.** (Alta coerción/imposición y baja aceptación/implicación): “Lo constituye aquellos padres que intentan modelar, controlar y evaluar la conducta y actitudes del hijo de acuerdo con un conjunto de normas de conducta, normalmente de forma absoluta. Valoran la obediencia como una virtud y favorecen medidas punitivas y de fuerza para doblegar la voluntad cuando las acciones del hijo o las creencias personales de éste entran en conflicto con lo que piensan que es una conducta correcta. Confían en la inculcación de valores instrumentales como el respeto a la autoridad, respeto por el trabajo y respeto por la preservación del orden y de la estructura tradicional. No potencian el diálogo verbal, y creen que el hijo debería aceptar solamente su palabra, ya que es la correcta” (Calle, Iborra y Corrales, 2008).
- * **Estilo Negligente.** (Baja coerción/imposición y baja aceptación/implicación): “Lo constituye aquellos padres que tienen serias dificultades para relacionarse o interactuar con sus hijos, al igual que para definir los límites en sus relaciones con ellos, permitiendo con indefensión que sean los propios hijos quienes las definan. Aceptan con dificultades los cambios evolutivos de sus hijos y tienen

pocas expresiones de afecto. No se implican en las interacciones con ellos y no supervisan constante y consistentemente las actividades de los hijos” (Calle, Iborra y Corrales, 2008).

Uno de los grandes cambios sociales ha sido precisamente el movimiento pendular que se ha dado del modelo autoritario, que era el imperante hasta no hace más de 60 años, hacia el modelo permisivo. En este sentido, Mardomingo (200) señala lo siguiente: *“El modelo autoritario y el modelo permisivo han demostrado en la práctica que son inadecuados para el desarrollo emocional y social de los niños, y para que adquieran el sentido ético ante la vida. El modelo autoritario no respeta los derechos del niño y el modelo permisivo no les enseña a respetar los derechos de los demás. Si el primero es un horror, el segundo es un desastre”.*

Las investigaciones alrededor de los factores de riesgo y de protección frente al consumo de SPA, en el ámbito familiar, muestran una poderosa asociación entre la ausencia de normas frente al consumo de SPA, a los conflictos entre el padre y el adolescente, y al consumo de alcohol por parte del padre (Muñoz y Graña, 2001). La escasa disciplina y supervisión, junto con el poco apego familiar, también son reconocidos como factores de riesgo a nivel familiar (López y Rodríguez, 2010). Medina y Ferriani (2010) mencionan que la falta de normatividad familiar es una condición que favorece el riesgo de consumo de SPA. Becoña señala que *“La situación idónea es aquella en la que los padres no eluden ejercer el control de sus hijos, pero renuncian a ejercer un control estricto de ellos; que no permite a sus hijos una permisividad completa pero que también evitan ejercer el control de una forma autoritaria”* (Becoña, 2002). Si bien no lo dice explícitamente, la descripción que ofrece corresponde al estilo de crianza autoritativo. Becoña va más allá al señalar *“...los hijos de los padres con autoridad son los mejor adaptados, dado que tienen confianza en sí mismos, tienen mayor control personal y son socialmente más competentes”*, (Becoña, 2007) claro está, si se considera también el factor de calidez paterna., insisten por lo tanto, en la importancia de considerar dentro de los planes de prevención, la promoción en la modificación de estilos parentales que refuercen la importancia de la norma como factor protector del consumo de SPA (Villa, Rodríguez y Ovejero, 2010).

Tanto la permisividad como la negligencia, son dos condiciones particularmente problemáticas. En la permisividad se omite el establecimiento de límites, entendiendo en forma equivocada el sentido de libertad, la comprensión y el desarrollo de la autonomía. En la negligencia también se omite la definición de límites, pero por una razón muy diferente: pareciera que los hijos no importaran y que las prioridades fueran otras. El estilo de crianza contempla el manejo de normas y de límites como una de sus dimensiones. No obstante,

aunque las investigaciones muestran la importancia de una disciplina clara, firme y justa más asociada al estilo autoritativo ésta no es suficiente. También se menciona la importancia de la calidez o la cercanía afectiva que pueda existir entre padres e hijos. Como se vio previamente en la definición de los estilos de crianza, la forma como se combinan disciplina y afectividad difiere en cada uno de ellos.

El afecto o la calidez se refiere al grado en que los padres aceptan y son sensibles a las conductas de sus niños como opuesto al rechazo parental e insensibilidad (Díaz Morales, 2011). En los estilos de crianza, la forma como se modula la afectividad, varía de uno a otro. El cuadro 01 muestra cómo interactúa el manejo de la normatividad con la manifestación de la afectividad. Es muy importante tener siempre presente que la afectividad o el manejo de la normatividad por sí solos, no son suficientes en la definición del tipo de relación con los hijos. La interacción de estas dos dimensiones es lo que genera la condición protectora o de riesgo frente al consumo de sustancias: *“Mantener un equilibrio entre autoridad y afecto, es decir, utilizar la firmeza cercana como estrategia educativa, dará como resultado aparecer ante los hijos como ese adulto de confianza que tanto necesitan”* (Terán et al, 2004).

Cuadro 01
Interacción entre afectividad y normatividad en la definición de los estilos de crianza

11

		Afectividad	
		Alta	Baja
Normatividad	Alta	Autoritativo	Autoritario
	Baja	Permisivo	Negligente

3. El concepto de codependencia

El concepto de codependencia ha sido sujeto de múltiples análisis, críticas y defensas. Hay quienes afirman que éste carece de fundamentos empíricos sólidos. Otros en cambio, aseguran que su existencia no debe estar sujeta a la verificación tradicional de otros conceptos asociados a la salud mental.

El concepto de codependencia se origina en el escenario de los Alcohólicos Anónimos y de la necesidad de considerar a las esposas de los bebedores como personas que se encontraban igualmente enfermas al mantener una relación en términos insanos y patológicos con el bebedor. Se decía, que así como el alcohólico dependía de la bebida, la esposa dependía del alcohólico. En términos más técnicos, Pérez y Delgado afirman: *“La codependencia se ha definido como un patrón de comportamiento que se caracteriza esencialmente por el mantenimiento de una relación de dependencia afectiva con una persona que, a su vez, es controlada por un objeto de dependencia, que puede o no ser de tipo afectivo”* (Pérez y Delgado, 2003).

La codependencia más que una entidad clínica, es un tipo particular de vinculación, cuyo principal rasgo es la dependencia afectiva. Tradicionalmente, se le había asociado particularmente con las mujeres sin embargo, los hallazgos de los investigadores no corroboraron tal afirmación (Delgado y Pérez, 2004; Pérez y Delgado, 2004). A continuación, se muestran algunos de las características que más frecuentemente se han asociado con el término codependencia:

12

- * **Manejo inadecuado de sentimientos.** La persona codependiente siente que es merecedora del sufrimiento, dado que se atribuye la culpabilidad por la situación del consumidor. Igualmente, considera que la agresión del adicto hacia ella está plenamente justificada. Hace una ecuación sentimental un tanto extraña: amar es equiparable a sufrir y a sacrificarse, al igual que excusa la conducta del adicto y lo protege. (Beattie, 1987, 1989; Carruth y Mendenhall, 1989; Pérez y Goldstein, 1992; Margolis y Zweben, 1998; Hughes-Hammer, Martsof y Zeller, 1998; Edmundson, Bryne y Rankin, 2000).
- * **Locus de Control Externo.** En su creencia, el comportamiento de la persona codependiente está determinado por fuerzas ajenas a su voluntad y a su deseo. La conexión entre decisiones autodefinidas, su correspondiente consecuencia y por lo tanto, la responsabilidad que ello conlleva, no es algo claro ni evidente para este tipo de personas. (Beattie, 1987, 1989; Abbott, 1985; Becnell, 1991; Whitfield, 1991).
- * **Autoestima baja.** La persona codependiente experimenta un fuerte temor al rechazo, no tolera el abandono y el concepto sobre sí misma, está altamente condicionada a la opinión de la persona con problemas de consumo. Si aceptamos la idea de que complacer a todas las personas a nuestro alrededor es algo virtualmente imposible, establecer esta complacencia como meta y fracasar en ello, es lo más predecible. La persona codependiente considera que es una falla personal muy grave no poder

complacer a todas las personas. (Beattie, 1987, 1989; Carruth y Mendenhall, 1989; Becnell, 1991; Pérez y Goldstein, 1992; Margolis y Zweben, 1998; Hughes-Hammer, Martsof y Zeller, 1998).

- * **Comportamientos compulsivos.** La persona codependiente experimenta una imperiosa necesidad de tener bajo su control a las otras personas y a las circunstancias que la rodean. Considera el control como un deber, obviamente muy bien intencionado para con los demás. Tácitamente, está la idea de que los otros no se desempeñarán tan bien como se espera de ellos, lo cual indirectamente, conlleva a una sub-valoración del otro. No sobra decir, como en el caso anterior, que crear esta expectativa de vida conducirá a un fracaso previsible. La percepción de dicho fracaso sólo alimenta la idea de que debe mejorar en su esfuerzo de controlar (Becnell, 1991; Margolis y Zweben, 1998; Hughes-Hammer, Martsof y Zeller, 1998).
- * **Dificultad de fijar límites.** La persona codependiente tiene cierta dificultad para establecer los límites en sus relaciones con personas importantes en su vida. La consecuencia es una fuerte tendencia a generar problemas de relaciones interpersonales. Nuevamente la culpa opera como mecanismo regulador: la experimenta al percibir los defectos de los demás, pero considera un acto de traición poner los límites a las acciones de los otros (Lerner, 1988; Beattie, 1987, 1989; Pérez y Goldstein, 1992; Thombs, 1994; Steinglass, 1994; Steinglass et al., 1987; Brown y Lewis, 1995; Margolis y Zweben, 1998; Hughes-Hammer, Martsof y Zeller, 1998).
- * **El estrés, las enfermedades psicosomáticas y la depresión.** Se espera que tras la configuración previamente presentada, la persona codependiente experimenta serios quebrantos de salud emocional, expresados en síntomas físicos, tales como agotamiento, ansiedad, síntomas depresivos y alteraciones físicas producidas por el estrés (Hughes-Hammer, Martsof y Zeller, 1998).

La dinámica relacional entre la persona codependiente y el adicto, genera patrones auto-replicables, es decir, se cae en aquello de lo cual tanto se huye o se evita. La persona codependiente, al ejercer el control absoluto sobre la conducta del consumidor, le resta posibilidades de cambio. Al mismo tiempo, desde la perspectiva del adicto, sentir que hay alguien que se encarga de su cuidado y de asumir sus propias responsabilidades, hace que los motivos para el cambio disminuyan (Pérez y Delgado, 2003).

Han surgido iniciativas de investigación muy sugestivas sobre el tema, que ponen de relieve que, lo que llamamos codependencia, resulta ser un poco más complejo de lo que aparece en la primera impresión. Diana Delgado y Augusto Pérez, dos importantes investigadores colombianos, manifestaron sus hallazgos

tras un interesante trabajo que realizaron para construir un instrumento que pudiera medir o evaluar la codependencia. Encontraron que efectivamente se evidencia algo que podemos llamar un patrón de comportamiento y un patrón relacional, en donde se destacan tres dimensiones: la focalización en el otro (FO), el no afrontamiento (NA) y la necesidad auto-negligente de ayudar (NAA) (Delgado y Pérez, 2004; Pérez y Delgado, 2004). Lo interesante de este trabajo, es que muestra cómo el consumo de SPA dentro de la relación codependiente, es más una condición accidental que necesaria, es decir, puede haber codependencia sin que esté presente el consumo. Esto significa que lo preponderante es la relación perjudicial de dependencia.

Si establecemos vinculaciones conceptuales, vemos que el tipo de relación codependiente surge en determinados hogares acorde con el manejo de las pautas de crianza, que a su vez, definen la forma como se establecen los límites dentro de las relaciones. Precisamente uno de los puntos que más se señala como problemático en el manejo de las personas con dificultades de consumo, es la falta de claridad normativa desde el hogar.

14

4. La estructuración de las normas y los límites

Al hacer la descripción de los estilos parentales, se manifiesta que el manejo de la autoridad y de la expresión de afectividad, ayudan a definir los diversos estilos o patrones de crianza. Se nota que el llamado estilo autoritativo o de padres-guía, es el que más favorece el desarrollo óptimo de la vida psicoafectiva de los hijos. Por lo mismo, es necesario hacer mayor claridad sobre cuáles son los elementos que caracterizan dicho estilo. Existen tres elementos fundamentales en el correcto ejercicio de la sana autoridad: la claridad, la firmeza y la justicia.

4.1. La claridad normativa.

Este aspecto hace referencia a que las normas, las reglas, los límites, los premios, los castigos, los permisos, los privilegios y las restricciones, deben estar establecidos con detalle, exactitud y precisión, es decir, deben ser claros. Las normas están presentes en todos los ámbitos de la vida cotidiana, por ejemplo, en los contratos laborales, en el manual de convivencia del colegio, en los contratos por la prestación de servicios como la telefonía celular, etc. Dentro de las llamadas “*tribus urbanas*”, existen códigos muy claros

y están explícitamente mencionados con relación a la forma de vestir, de hablar, la posición política, los sitios permitidos o prohibidos para sus miembros. Si en cualquier organización social hay dichas claridades, ¿por qué en familia tendría que ser la excepción?

Es supremamente peligroso asumir que las normas existen y son claras, es mejor ser explícitos en su presentación. Para el desarrollo de los niños y de los jóvenes, esta claridad es importante pues les ayuda a predecir hechos y situaciones (Aja, 2010), a saber que se espera o no de ellos, es vital.

4.2. La firmeza en los mandatos.

Este aspecto se refiere a ser consistente en el mantenimiento de las reglas y evitar al máximo las llamadas “excepciones”, terceras o cuartas “*segundas oportunidades*”, o “*la próxima vez...*”. En ocasiones la firmeza es confundida con la rudeza, con el maltrato, con la grosería o incluso, con la falta de respeto. Nada más alejado de la realidad. Se puede ser muy firme sin perder la compostura o tener que recurrir a gritos o acciones agresivas, la ira o el enfado como emociones en el momento de corregir a los hijos, no son las más aconsejables: “*Los padres tienen que entender que la autoridad, la firmeza y la coherencia son actitudes educativas imprescindibles y que es desaconsejable abusar del castigo, formular juicios negativos sobre niño o caer en explosiones de violencia*” (Vicario, 2006).

15

La importancia de la firmeza radica en dos puntos. Primero, la firmeza protege la credibilidad de la figura de autoridad. Segundo, ayuda a darles elementos de predicción a los niños y jóvenes. Es por eso, que los padres y las madres **SIEMPRE** deben tener absoluta claridad cuando están dispuestos a cumplir cierto tipo de sanciones o de premios, para evitar que dichas sanciones o premios sean desproporcionados o excesivos. El manejo de las reglas no es un juego de póker en donde se recurre a “cañar” con el contrincante: en la firmeza de los mandatos no hay cartas ocultas, todas están puestas sobre la mesa. Cuando se actúa firmemente de manera sistemática, se le evita a los adolescentes la terrible tentación de estarnos probando. Ellos son por excelencia calculadores de los límites.

4.3. El sentido de justicia.

Debemos reconocer que con frecuencia los adultos fallamos en ejercer el sentido de justicia. Se es injusto cuando se premia o se castiga en exceso o cuando se deja de hacerlo. Se es justo, cuando hay un adecuado sentido de las proporciones entre aquello que se hace y lo que se obtiene a cambio (Aja, 2006).

Se es justo, cuando la norma es aplicativa para todos los miembros del grupo, no solo para algunos. Se actúa de manera injusta cuando la consecuencia que genera una acción es excesivamente drástica. Por ejemplo, cuando algunos padres amenazan a sus hijos con expulsarlos de la casa si cometen una determinada acción. Lo anterior no justifica caer en el otro extremo, en el cual no importa lo que haga o deje de hacer el joven, nunca hay consecuencias que asumir. En este caso también se está actuando injustamente.

Sea esta la oportunidad de clarificar un punto que en ocasiones se debate mucho en los entornos de padres, madres y cuidadores: los premios para los hijos. Algunas posiciones afirman que los niños y los jóvenes deben hacer lo que deben hacer, porque esa es precisamente su obligación o su deber. Nadie discute que las obligaciones tienen como propósito su cumplimiento y pudiera parecer ilógico que haya que premiar su ejecución: *“Si le andas premiando todo, lo acostumbras a que sea interesado y siempre hará las cosas esperando algo a cambio”*. O al menos, ese es el rasero que les aplicamos a los niños y a los jóvenes. ¿Acaso somos los adultos congruentes con ello? Definitivamente no: Los altos directivos de las grandes corporaciones, al final del año, están esperando jugosos bonos por cumplimiento de metas, de la gestión y del crecimiento de las utilidades de la empresa. ¿Acaso no era ese su deber? Y es interesante como jugamos con el lenguaje: en el caso de los altos directivos, ya no hablamos de *“premios”* sino de *“incentivos”*. ¿Y qué es acaso lo que se está incentivando?

16

Debemos ser claros: los seres humanos siempre nos movemos por *“algo”*, nunca lo hacemos gratis. El *“algo”* puede ser dinero, reconocimiento, prestigio, posición, agradecimiento o deuda. Aclaremos que la satisfacción personal, también está incluida como motivador, pero definitivamente no es la única.

El último punto que hay que mencionar con respecto al sentido de la justicia, es que la semilla de la rebeldía es precisamente la injusticia. Si asumimos como cierto que los adolescentes tienen una natural y espontánea tendencia al cuestionamiento, actuar con injusticia sería favorecer la rebeldía.

Vale recordar que el objetivo del ejercicio firme, claro y justo de la autoridad, no se debe traducir en la creación de sujetos sumisos, temerosos y heterónomos. Todo lo contrario: para saber mandar, primero hay que saber obedecer, la obediencia es el primer escalón en el camino de la autonomía. *“La forma óptima de desarrollo se encontraría en un ejercicio del autocontrol asociado a normas y reglas claras dentro del*

contexto social en el que se ejercita la conducta” (Fernández y Secades, 2010); “Establecer normas es una base necesaria para dar al niño mayor autonomía y libertad. En el momento en que los hijos son conscientes de que ante una norma tienen suficiente libertad para ajustarse a ella o incumplirla, van introduciendo la capacidad de TOMAR DECISIONES que les afectan, lo cual lleva consigo, una elección de las consecuencias prefijadas” (Gutiérrez, Casillas, Díaz y López, 2004).

Dentro de los factores de riesgo para el consumo de Sustancias Psicoactivas (SPA), está el ambiente ofrecido por los hogares que presentan inconsistencias e incoherencias en el manejo de las normas (Vicario, 2006), como también la desautorización entre las figuras de autoridad y la desintegración familiar; estos son escenarios propicios para que el consumo abusivo de SPA se haga por parte de los menores (Becoña, 1999; 2002). Igualmente, se ha identificado que la consistencia normativa tiende a estar más asociada con grupos de adolescentes que se mantienen abstinentes frente al consumo de SPA (Kuri, Islas, Córdova, 2007), y también se asocia con la reducción en el consumo cuando este comienza a implementar (Errasti, Al-Halabí, Secades, 2009).

De otra parte, se ha señalado que: *“En las fases de recuperación de personas con dificultades de consumo, uno de los objetivos terapéuticos más importantes es que en el hogar se regularice el manejo de las normas y los límites por parte de los padres” (Aja Eslava, 2006). ¿Qué sentido tiene que una persona esté interna un tiempo en un programa de rehabilitación, si al regreso a su entorno familiar la situación no ha cambiado en lo más mínimo? Lo más probable es que la recaída esté a la vuelta de la esquina. En otros escenarios se ha encontrado que la inconsistencia en los mensajes, la falta de claridad o la contradicción entre ellos, son algunos de los patrones identificados en familias en donde existe un individuo esquizofrénico. “Una orden implica una figura de autoridad y el acatar un mandato: ¿Qué hacer cuando no importa lo que haga, porque igual seré sancionado? La psicosis es una buena salida” (Aja Eslava, 2006).*

Finalizando, la Tabla 01 muestra las respuestas a una de las preguntas de una escala que mide el riesgo o la protección, asociados a la relación parental. La pregunta indaga respecto a la percepción que tienen los estudiantes sobre qué tan justo percibe tanto a su padre como a su madre.

Los grupos se diferencian según la prevalencia de consumo en la vida y la prevalencia de consumo en el último año. La población abordada estuvo conformada por el 100% de los estudiantes de bachillerato, de cuatro I.E.D de ambas jornadas. El estudio se llevó a cabo en el año 2011.

Se observa que los grupos que perciben un mayor sentido de justicia por parte de sus progenitores son los denominados como abstinentes en ambos tipos de prevalencia y quienes arrojaron los menores promedios, fueron quienes reconocieron consumo de algún tipo de SPA ilegal. Al hacer la diferenciación entre el padre y la madre, sistemáticamente se encontró que la madre es percibida como más justa en comparación con el padre. En todos los casos se identificaron diferencias estadísticamente significativas. Aclaremos que aquí se está mostrando solamente las respuestas en un reactivo específico. Cuando se tomó en conjunto la puntuación total con todos los reactivos, los resultados fueron idénticos.

Tabla 01
Percepción del sentido de justicia de parte del padre y la madre

	TIPO DE CONSUMIDORES DE SUSTANCIAS (Vida)			TIPO DE CONSUMIDORES DE SUSTANCIAS (Año)			
	Abstinentes	SPA Legales (A/T)	SPA ilegales	Abstinentes	SPA Legales (A/T)	SPA ilegales	
Es justa contigo	Casos	1052	3059	946	2433	2123	501
	Promedio	4,35	3,90	3,60	4,14	3,78	3,59
	Desviación	,92	1,15	1,25	1,07	1,17	1,23
Es justo contigo	Casos	954	2782	844	2228	1910	442
	Promedio	4,11	3,60	3,28	3,88	3,46	3,27
	Desviación	1,18	1,34	1,42	1,29	1,34	1,44

La evidencia anterior pone de manifiesto cuál es la importancia de darle un manejo claro, justo y firme a las pautas normativas en el hogar. Dependiendo de cómo se haga, se generan condiciones de riesgo o de protección no sólo frente al consumo de SPA sino frente a otros problemas socialmente relevantes.

5. La importancia de la comunicación asertiva

La investigación alrededor del consumo de SPA también hace amplias menciones a la importancia de la comunicación como mecanismo de vinculación dentro de la familia. Se menciona explícitamente cómo algunos programas de prevención actúan sobre variables mediadoras del consumo, una de ellas es el

incremento de la comunicación entre padres e hijos (Cid-Monckton y Pedrão, 2011; Gázquez, García y Espada, 2009; Carcelén, Senabre, Morales y Romero, 2010). La correcta comunicación al igual que la expresión de afecto se mencionan como factores protectores frente al consumo de SPA: “*Se encontraron factores protectores como demostraciones de afecto con los hijos, jugar y hablar con ellos sobre lo que les gusta, comunicación fácil, toma de decisiones en pareja, adecuada flexibilidad durante la educación familiar, y existencia de normas*” (Arias y Ferriani, 2010).

Al-Halabi et al (2009) mencionan cómo existe un cierto grado de consenso entre de los investigadores del tema del consumo de SPA, al considerar cinco grandes factores de riesgo a nivel familiar:

- * Estilo educativo parental.
- * Presencia de conflictos familiares muy marcados.
- * Actitudes paternas favorables para el consumo.
- * Calidad de los vínculos afectivos entre padres e hijos.
- * Estilos de comunicación familiar.

Si bien el estilo parental se menciona como factor independiente de los vínculos afectivos, recordemos que es la interacción entre afecto y normatividad lo que nos ayuda a entender la dinámica de las pautas de crianza. En nuestro caso, si bien un factor puede ser contenedor de otro, es importante hacer mención explícita de la calidad de los lazos afectivos.

Al retomar los datos de investigaciones realizadas en nuestros contextos, se examinó cuál fue el comportamiento de los ítems específicos frente a la expresión de afectividad y a la manifestación de comunicación. En la Tabla 02 se muestra la expresión de afecto por parte de la madre y por parte del padre, diferenciados según la prevalencia de consumo tanto en la vida como en el último año. Nuevamente se muestra cómo los puntajes más elevados se ubican en el grupo identificado como abstinentes. Así mismo, en los grupos que reconocieron algún tipo de contacto con SPA ilegales los puntajes en afectividad por parte de los progenitores son más bajos. También se encontró que las madres son mucho más dadas a la expresión afectiva que los padres.

Tabla 02**Expresión de afecto por parte de los progenitores diferenciado de acuerdo a la prevalencia de consumo en vida y en el último año**

		Expresión de afecto por parte de la madre			Expresión de afecto por parte del padre		
		Casos	Promedio	Desviación	Casos	Promedio	Desviación
TIPO DE CONSUMIDORES DE SUSTANCIAS (Vida)	Abstinentes	1003	4,66	,62	929	4,34	1,02
	SPA Legales (A/T)	3013	4,44	,79	2739	3,92	1,19
	SPA ilegales	928	4,29	,89	830	3,60	1,25
TIPO DE CONSUMIDORES DE SUSTANCIAS (Año)	Abstinentes	2352	4,55	,72	2175	4,15	1,12
	SPA Legales (A/T)	2102	4,39	,82	1891	3,81	1,20
	SPA ilegales	490	4,27	,89	432	3,55	1,27

La Tabla 03 muestra el nivel de comunicación de cada uno de los progenitores según la prevalencia de consumo tanto en la vida como en el último año. Las tendencias encontradas son coincidentes con las identificadas en la expresión del afecto. Para todos los casos, hubo diferencias estadísticamente significativas, las madres se comunican más y expresan más afecto a sus hijos que los padres. Igualmente, los grupos en donde están los mejores promedios son aquellos que refieren abstinencia de consumo por parte de los hijos.

20

Tabla 03**Nivel de comunicación por parte de los progenitores diferenciados de acuerdo a la prevalencia de consumo en vida y en el último año**

		Comunicación por parte de la madre			Comunicación por parte del padre		
		Casos	Promedio	Desviación	Casos	Promedio	Desviación
TIPO DE CONSUMIDORES DE SUSTANCIAS (Vida)	Abstinentes	958	3,96	1,02	877	3,46	1,27
	SPA Legales (A/T)	2898	3,56	1,12	2621	3,02	1,27
	SPA ilegales	887	3,35	1,13	804	2,81	1,23
TIPO DE CONSUMIDORES DE SUSTANCIAS (Año)	Abstinentes	2256	3,78	1,09	2072	3,29	1,29
	SPA Legales (A/T)	2017	3,47	1,13	1812	2,88	1,24
	SPA ilegales	470	3,27	1,09	418	2,76	1,22

Estos datos reafirman que los primeros elementos generadores de protección, se gestan en el tipo de relación que se va construyendo entre padres e hijos en el seno del hogar. Así mismo, se corrobora la descripción que previamente se había hecho sobre el estilo de crianza autoritativo, en el cuál las demandas

normativas como las expresiones afectivas eran altas. Si se expresa de manera sencilla, podría afirmarse que no es suficiente tener altos niveles de exigencia, se necesitan también altas dosis de expresión de afecto.

En la sesión específica de estilos de comunicación, se detallarán los aspectos para tener en cuenta tanto en la expresión afectiva como en la manera de comunicarse.

6. El proceso de cambio

Puesto que la intervención de apoyo psicoeducativo para los padres y/o las madres implica proporcionar ayudas orientadas a promover y fortalecer los procesos de cambio a nivel familiar, es imperativo hablar con detalle sobre que es el cambio y cuáles son algunas de las variables que existen a su alrededor.

Para cualquier profesional que haya trabajado en procesos de cambio, en especial En el ámbito psicoterapéutico, el nombre de James Prochaska y Carlo Di clemente han permeado la discusión teórica en torno a la modificación de la conducta Originariamente, su trabajó se enfocó en los procesos adictivos. Sin embargo, sus ideas y propuestas han tenido acogida en el campo de la psicología de la salud, en situaciones muy concretas por ejemplo la adopción de hábitos saludables como las rutinas de ejercicio (Álvarez, 2008); el autoexamen de mama, la higiene oral con hilo dental (Schwarzera, Gutiérrez-Doñab, 2009) y la actividad física en adolescentes (Serra, Generelo, Zaragoza, 2011) entre otros. Por otra parte, existen múltiples instrumentos que se han desarrollado para poder medir las diferentes fases o estadios de cambio (Brandariz, 2009): muchos de ellos han mostrado altos niveles de sensibilidad y de coherencia interna con los constructos evaluados.

Básicamente, Prochaska y Di Clemente proponen que el cambio en las personas es más un proceso que algo que ocurre de repente: *“Se considera como punto de inicio la premisa de que el cambio no es un evento aislado, sino un proceso y que el proceso de aprendizaje debe respetar las formas naturales de conocer y manejar el entorno del individuo”* (Álvarez, 2008). Dicho proceso implica la identificación de una serie de fases o momentos, en los cuales se llevan a cabo determinados procesos cognitivos y afectivos.

Prochaska y Di Clemente proponen la existencia de seis estadios o fases por las cuales pasan las personas en el proceso de cambio. En cada etapa se privilegia más cierto tipo de procesos, motivaciones y

cogniciones. La pre-contemplación es el primer estadio “*en el cuál no hay intención para el cambio de conducta o deseo de adoptar un estilo de vida activo*” (Álvarez, 2008). En este momento, el abordaje más apropiado es indagar por las razones que soportan la posición de rechazo al cambio sin pretender convencer u obligar al joven. No está de más proveer algo de información sobre la situación en concreto.

El segundo estadio se llama contemplación, se define como la idea de empezar un cambio. La persona ya concibe motivos y razones para iniciarlo o para alterar una situación determinada. Las intervenciones más aconsejadas en este momento se orientan a reforzar las ideas, los motivos o las razones para el cambio y quizás considerar algunas más. Se debe ser cuidadoso, respetar las razones que el sujeto tenga, sobre todo si se trata de motivaciones externas: cambiar por complacer a la mamá o la esposa para que no sufran más. Estas son excelentes motivaciones para iniciar, más no para darle continuidad al proceso de cambio. Sin embargo, la evolución de las motivaciones es algo que se aborda más adelante en el proceso.

22

El tercer estadio es denominado preparación, en donde la persona ya hace una búsqueda activa de estrategias, mecanismos y dispositivos orientados a emprender el cambio. Sus motivaciones se refuerzan y empieza a buscar aliados y colaboradores en su proceso. En esta fase es importante estudiar muy bien la efectividad de las estrategias escogidas para garantizar un mínimo de resultados. La consecución de logros aumenta el sentido de autoeficacia y por ende, la motivación.

El cuarto estadio se denomina la acción y es el momento en que las estrategias planeadas ya son puestas en ejecución es muy importante en esta fase, acompañar a la persona en la consecución del logro de resultados. Se sabe que las personas con dificultades de consumo de SPA, tienden a tener una baja tolerancia a la frustración (Leal y Contreras, 1998). Por ello, la obtención de resultados iniciales aumenta la probabilidad del mantenimiento de las intenciones de cambio.

El quinto y último estadio se llama mantenimiento y básicamente se define como el sostenimiento del patrón de conducta deseado, por un período de al menos seis meses. En esta fase, son de gran importancia las estrategias orientadas a la prevención de recaídas la identificación de situaciones de riesgo y mecanismos de evasión, así como el aumento de los niveles d afrontamiento. (Becoña et al, 2011).

Entender que el cambio es el resultado de un proceso, más que de una acción repentina en un momento determinado, ayuda a la familia a comprender lo que le sucede a quien consume y a ver que no se trata solamente de mantenerse en el consumo por pura obstinación.



2

25

Los talleres para los padres y las madres

A continuación se describen los objetivos de cada taller para los padres y cuál es la metodología de trabajo que se desarrollará.

1. Metodología de trabajo de los talleres

Se trabajará durante seis (6) sesiones, cada una de dos (2) horas de duración por máximo. Se trabajará mínimo con 16 individuos y máximo con 30. Las reuniones serán semanales o quincenales. Se recomienda que no haya un intervalo mayor de 15 días entre sesiones. Es ideal pero no indispensable, que pudieran estar el padre y la madre de los estudiantes, por los cuales se crea el grupo.

Existen criterios de inclusión y exclusión para los participantes. Como criterios de inclusión, el grupo debe ser conformado de manera homogénea por personas que compartan una misma situación, como

puede ser que alguno de sus hijos esté involucrado en una situación de consumo de SPA, pertenezca a una pandilla o manifieste serios problemas de rebeldía. No se recomienda, los padres de hijos que no estén viviendo este tipo de situaciones formen parte del grupo, a menos que se quiera conformar uno con dicho criterio de inclusión. Las experiencias muestran que debe haber un mínimo de similitud entre los mismos para que aumente el sentido de identificación entre los miembros. El grupo no está restringido exclusivamente a los progenitores. Pueden asistir otro tipo de familiares afectivamente significativos, como son abuelos, tíos o hermanos mayores por citar algunos.

- * Como criterio explícito de exclusión para la conformación del grupo, se evitarán:
- * Adultos que tengan clara y abiertamente dificultades asociadas al consumo de SPA.
- * Adultos que estén involucrados en actividades ilegales vinculadas al tráfico o expendio de SPA.
- * Adultos que tengan clara y abiertamente un diagnóstico psiquiátrico.
- * Los menores de edad por los cuáles los padres asisten.
- * Hermanos menores de 15 años.

26

Los talleres pretenden crear un clima de confianza y calidez pero sobre todo, de seguridad. En estricto sentido, los talleres no pueden denominarse como acciones psicoterapéuticas pero no por ello se debe dejar de proporcionar los elementos mínimos necesarios de acogida para el funcionamiento del grupo.

2. Pasos a seguir en el desarrollo de los talleres

Primero. Teniendo precisión sobre las características principales que deben tener los miembros del grupo, se hace la invitación para la inscripción de los interesados. En dicha divulgación se mencionan los objetivos generales de los encuentros, sus alcances y limitaciones. Lo anterior con el fin de no generar expectativas por fuera de lo que el grupo pretende.

Segundo. El facilitador define lugar, días y horas de reunión, de tal forma que los interesados determinen si la opción presentada, se ajusta a sus necesidades y posibilidades de asistencia. Se sigue un proceso formal de inscripción de las personas interesadas, haciendo especial énfasis en el compromiso que deben tener con la asistencia y puntualidad de las reuniones.

Tercero. Una vez conformada una base de datos con la información de contacto pertinente de los futuros miembros del grupo, se procede a hacer la citación a la primera reunión. Es importante que la citación se realice con ocho (8) días de antelación.

Cuarto. La primera sesión se inicia con una presentación muy sencilla de todos los miembros del grupo. Así mismo, el facilitador del grupo menciona cuál es su rol y los objetivos del grupo. Además, presenta la necesidad de que entre todos los asistentes se observen los siguientes principios:

- * **Confidencialidad.** Todo cuanto se diga o haga en las sesiones queda exclusivamente entre los miembros del grupo. No se divulgará ningún tipo de información por fuera del grupo; si se va a mencionar a personas que no estén presentes, se mantiene el anonimato del individuo en cuestión.
- * **Respeto.** No es necesario estar todos de acuerdo con una idea o postura, por tanto, se respetan las ideas de la otra persona, así no se compartan.
- * **Buen trato.** Queda excluida cualquier forma de trato agresivo, humillante o hiriente entre los miembros del grupo. Obviamente, está totalmente excluida cualquier forma de violencia.
- * **Puntualidad.** Es importante la puntualidad a las reuniones. Así mismo, todo el grupo se compromete a terminar la sesión a la hora estipulada.
- * **Libre participación.** Nadie está obligado a hablar si no lo desea. Esto conlleva a que cada quien, es responsable y respetuoso tanto de su participación activa como pasiva.

Teniendo claridad sobre las normas y compromisos básicos, se procede a trabajar de los temas definidos para cada una de las sesiones.

El facilitador conduce el proceso de discusión, análisis, confrontación y reflexión de los conceptos, experiencias y vivencias que vayan expresando los miembros del grupo. Al final, hace un cierre con las conclusiones a las que puedan llegar. En el momento oportuno y según la temática, expone conceptos, sin que se convierta en charla magistral o conferencia.

Quinto. Antes de comenzar en forma la discusión en la primera sesión, el facilitador aplica el cuestionario pre-test y explica su objetivo. Igualmente, se advierte que al finalizar la última sesión se volverá a repetir este procedimiento y que es la estrategia la que se evalúa, no a los individuos. Esta aclaración es

importante para evitar que las personas se sientan juzgadas o que se espera un desempeño determinado de ellas.

Sexto: hacia el final de la última sesión y después de la aplicación del instrumento de post-test, el facilitador hace una breve evaluación cualitativa del proceso en su totalidad, para recoger impresiones, ideas, sentimientos y cambios que propiciaron los encuentros. Se pide consentimiento a los participantes para grabar en audio sus intervenciones.

Una vez expresados los límites y normas mínimas de funcionamiento del grupo, se procede a trabajar el tema de la primera sesión.

3. Primer taller. La codependencia como relación

Los objetivos del primer taller son los siguientes:

- * Conocer brevemente cuál es el concepto de codependencia.
- * Identificar las características de este tipo de relación.

Generar mecanismos alternativos funcionales para el mejoramiento de la relación y el vínculo con la persona afectada por el problema de consumo.

Se inicia dando una breve presentación del concepto de codependencia y cómo se manifiesta en la vida de los individuos. A partir de este momento se espera construir e identificar, junto con los miembros del grupo, cuáles son los comportamientos característicos de este patrón de relación. Se abre el espacio para compartir vivencias personales que de pronto pueden ilustrar las propuestas que se presentan.

Algunos de los puntos que surgen como característicos de la relación codependiente son:

- * El manejo inadecuado de sentimientos de culpa, ira o rabia por fuera del contexto.
- * Asumir la posición de “víctima” (El Locus de Control Externo).
- * Autoestima baja.
- * Conductas compulsivas de desplazamiento de la ira.
- * Dificultad para establecer los límites sanos y convenientes en las relaciones.
- * La necesidad de tener control y responsabilidad sobre el comportamiento del otro.

Por experiencias previas se sabe que uno de los puntos que aparecen con frecuencia al analizar la codependencia, son los problemas en la comunicación. Una de las implicaciones de no ser hábil en el establecimiento de los límites en las relaciones, es que se dificultad ser claro y firme en el manejo de las normas que hay en casa. Según esto y dependiendo de la dinámica del grupo, la siguiente sesión se dirige hacia los procesos de comunicación y al análisis de las pautas de crianza con el correspondiente establecimiento de las normativas domésticas.

4. Segundo taller. Comunicación efectiva y afectiva

Los objetivos del segundo taller son los siguientes:

- * Identificar algunos de los errores que se cometen en la forma como nos comunicamos.
- * Mostrar algunas falencias en el manejo de los mensajes.
- * Resaltar la importancia de la comunicación como mecanismo para fortalecer los vínculos afectivos.
- * Derivado del anterior, ejemplificar cómo el fortalecimiento de los vínculos, es un mecanismo que opera como fortalecedor de la personalidad de nuestros descendientes.

Se muestra cómo la comunicación es muy parecida a una carta: por una parte encontramos el sobre o envoltura, el papel de la carta, su tipo de letra y la claridad de la caligrafía. Diremos que ésta es la **forma**. El otro elemento, es el texto o lo que está escrito en la carta, es decir, el **contenido**. Tenemos la forma y el contenido sin decir que ninguno sea más relevante o importante que el otro, son inseparables. En el tema de la comunicación, algunos afirman que la forma llega a ser incluso más relevante que el contenido

30

Al hablar del **contenido**, es importante tener en cuenta varios de los siguientes aspectos:

- * **Tener claridad en el objetivo que se pretende abordar.** Los padres en ocasiones solemos ser confusos, ambiguos e imprecisos. ¿Queremos expresar nuestro enfado, hacer un reclamo, dar una orden o todas al tiempo? Tener claridad es saber qué es lo que queremos decir.
- * **Ser claros y precisos.** Los rodeos, que son una forma de pretender ser diplomáticos, en ocasiones restan asertividad a la comunicación. La claridad muchas veces se traduce en la sencillez del mensaje, la precisión se traduce en las descripciones correctas y sin exageraciones.
- * **Un tema a la vez.** En ocasiones por tratar muchos temas a la vez, no se resuelve ninguno. Comenzar con el tema más prioritario y relevante, aquel que no da espera.
- * **Nunca crea ni asuma, pregunte.** Es muy arriesgado dar el mismo valor a aquello que *imaginamos* con aquello que realmente sucedió. La mejor manera de evitar las suposiciones es preguntando aun cuando parezca obvio. Alguna vez alguien dijo que “no había preguntas tontas sino tontos que no preguntan”. Un poquito fuerte, pero son más severas las consecuencias, al asumir cosas que no son.

- * **Hable sobre evidencias y no sobre imaginarios.** Muy similar a la anterior. En ocasiones se afirma sobre hechos de los cuales no tenemos la más mínima evidencia. Indirectamente, también se le atribuyen a una persona intenciones, deseos, pensamientos o hasta sentimientos que a lo mejor ella no está considerando.
- * **Antes de juzgar o decidir, primero escuche.** Incluso, si se tienen las pruebas o evidencias sobre algo, siempre debemos escuchar a la persona.
- * **Verifique que el otro entendió lo que usted quiso expresar (no si está de acuerdo).** Cuando expresamos un mensaje asumimos que nuestro receptor lo entendió. Siempre es importante corroborar que lo que quisimos expresar es coherente con que lo entendió la otra persona. El acuerdo de la persona con el contenido, es otra dimensión discursiva diferente. Si observamos con detenimiento, la esencia de la comedia son los malentendidos en la comunicación.
- * **La verdad sin exagerar.** La exageración puede ser una figura literaria muy interesante que se usa no sólo en la comedia, sino también en la poesía o en el drama. Pero en escenarios de comunicación donde los ánimos están exaltados, puede tener efectos indeseables. Es mejor suscribirnos estrictamente a los hechos, sin buscar minimizarlos o exagerarlos.

Aquí no están presentados todos los errores que solemos cometer alrededor del contenido, pero sí quizás los frecuentes. Una exploración con los integrantes del grupo sobre este tema no está de sobra.

Al hablar de la **forma**, es importante tener en cuenta varios de los siguientes aspectos, que algunos llaman la fórmula 5T:

- * **Tino.** Abordar el punto preciso.
- * **Tono.** El mismo mensaje cambia radicalmente de significado si es transmitido con voz suave o a los gritos. El sarcasmo, la ironía o la burla son algunas de las expresiones más frecuentes en donde lo que se modifica. es precisamente el tono.
- * **Tiempo.** ¿Es este el momento justo y oportuno para expresar lo que se quiere decir?
- * **Tez.** Nuestra expresión facial y la postura corporal realzan, anulan o incluso contradicen el contenido que queremos expresar. Las personas buscan coherencia entre lo que se dice y cómo se dice.
- * **Tacto.** La cualidad se llama prudencia.

Un hábito que es importante monitorear al hablar, es la identificación de las emociones. Hay algunas emociones que nos llevan fácilmente a arrepentirnos de aquello que dijimos.

Si se mira con cuidado, las indicaciones anteriores son particularmente importantes al abordar situaciones difíciles, problemáticas o dolorosas. Al expresar alegría, amor, afecto, aprecio o gusto, definitivamente ninguna exageración es pecaminosa, ninguna carcajada está de más y decir mil veces “te amo” no será suficiente.

5. Tercer taller. Las normas y los límites

Los objetivos del tercer taller son los siguientes:

- * Explorar la importancia del poder, la autoridad y la justicia en el rol parental.
- * Conocer los tres principios rectores en el ejercicio de la autoridad.
- * Mostrar algunas indicaciones para seguir en la estructuración de los patrones de normas y límites.

Este taller pone en evidencia algunas de las fallas más frecuentemente identificadas en los hogares en donde hay adolescentes abusadores de SPA. Primero, ha habido un mal entendido en la forma como se asume tanto el poder como la autoridad. Lo podemos explicar con un juego de palabras: no todo aquel que tiene poder, es una autoridad; pero toda autoridad debe tener poder. Así como con el uranio podemos hacer una central nuclear que genere electricidad para una ciudad, también podemos fabricar una bomba que aniquile a todos sus habitantes. Con el poder sucede algo similar: todo depende de cómo se use y se administre.

33

Como se presentó en la exposición de los conceptos, en la gestión de la autoridad se deben tener en cuenta tres aspectos fundamentales a saber: **primero**, claridad con respecto a lo que se espera de las normas, los límites, las sanciones, los premios o los castigos. **Segundo**, firmeza en el ejercicio de la autoridad y el cumplimiento de las normas. Y **tercero**, un estricto sentido de la justicia, es decir, evitar un desbordamiento tanto de las indulgencias como de las sanciones.

Es importante explorar cómo los participantes del grupo entienden, asumen, viven y experimentan en sus propios hogares estas tres características, las cuales se deben tener siempre presentes en la gestión de la autoridad.

Se ofrecen además algunos principios en los cuales se manifiestan la firmeza, la justicia y la claridad normativa:

- * **Las reglas de juego deben estar definidas con claridad, precisión y exactitud.** Definir las reglas con anticipación es importante, porque le confiere seguridad a los niños, en tanto que tienen parámetros de

predicción. Si ellos saben con antelación los límites y las consecuencias de sus acciones, no habrá espacio para sorpresas desagradables. Indirectamente, la claridad normativa refuerza la credibilidad de la figura de autoridad.

* **La figura de autoridad no ruega o suplica.** Se acepta dar una orden una primera vez, a modo de anuncio y la segunda como recordatorio. Pero en el momento en que se tiene que repetir, más veces, se le está rogando al subordinado. Al rogarle a un niño, el mensaje encubierto que le estamos transmitiendo es que él es quien manda y no nosotros. Sin buscarlo, nos estamos desautorizando a nosotros mismos e imponiéndole al niño o joven una responsabilidad más grande, a su propia capacidad de respuesta.

* **Las figuras de autoridad se respaldan.** El padre nunca debe desautorizar a la madre o lo contrario, incluso si estos se encuentran divorciados. Aclaramos que se hace extensivo a todas aquellas personas que son representantes de autoridad en el mundo del niño o del joven. Esto Significa que los padres y el colegio deben respaldarse mutuamente. Si surgen desacuerdos entre las figuras de autoridad, ellas deben resolver sus diferencias “a puerta cerrada” y acodar una sola dirección de mando. Incluso, pueden no estar totalmente de acuerdo, pero el respaldo debe ser incondicional. No hay nada más peligroso en la administración de la justicia, el poder y la autoridad que los llamados “*monstruos de dos cabezas*”: se muerden entre sí. Una de las consecuencias cuando existe la desautorización entre las partes, es que se abre la posibilidad de que se formen alianzas insanas entre padres/madres e hijo/as. Esto genera una autoridad que se fundamenta en la fantasía y otra que se encubre. A corto plazo esta situación puede ser conveniente para los hijos, porque pueden ver hechos con mucha facilidad algunos de sus deseos. Pero a largo plazo implica el rompimiento de la confianza y la credibilidad con alguno de los progenitores. La desautorización también crea en los niños un clima de incertidumbre e inseguridad, ya que las figuras de autoridad debilitadas no proveen la sensación de protección.

* **Si no se está dispuesto a cumplir, mejor es no prometer o amenazar.** Todo lo que se promete se cumple, sea un premio o un castigo (Stoppa, 2002). Este principio es de gran importancia, porque en él se edifica nuestra credibilidad y por lo tanto, la confianza. Esto significa que debemos acudir a la cautela y la sabiduría en el momento de comprometernos con algo. Amenazar con mecanismos de intimidación muy severos, pero en el fondo no estar dispuesto a llevarlos a cabo, siempre va en nuestro propio detrimento. Como se mencionó previamente, los adolescentes están midiendo permanentemente los

alcances de la autoridad, en el momento en que la ven flaquear, se aprovecharán para manipularla a su favor.

- * **Premios y castigos deben guardar un sentido de proporción.** Que no es otra cosa que el sentido de justicia puesto en la práctica. Cuando hay una desproporción en cualquier dimensión (exceso o carencia) y sentido (premio o castigo), creamos confusión y aumentamos la impredecibilidad en los niños y jóvenes, porque no están aprendiendo a tener una medida correcta del límite que debe tener su conducta. Así como en un momento, la consecuencia por una acción es intrascendente, en otro puede ser dolorosamente lamentables (Aja Eslava, 2006).
- * **Consistencia.** Así como los valores y los principios son innegociables, las reglas, premios y castigos son susceptibles de cambio. Pero mientras tengan vigencia, se deben hacer cumplir siempre. Hay ocasiones en las que los padres y las madres nos equivocamos al ejercer nuestra autoridad, de acuerdo a nuestro estado de ánimo. Esto es algo sumamente negativo porque el niño, niña o joven no se hace merecedor de un premio o un castigo como consecuencia de sus actuaciones y decisiones, sino por nuestro ataque de gastritis en ese día. Esto significa esto que, debemos mantener las reglas, independientemente de si se está pasando por un período de crisis o de tranquilidad (Becoña, 2002).

Como se puede apreciar, son inagotables los senderos de exploración, análisis y discusión que brinda este tema y se convierte en trascendente en la actualidad: ¿jóvenes fuertes e impetuosos o padres débiles y amedrentados? ¿O un equilibrio entre los dos? La historia continua...

6. Cuarto y quinto taller. Ideas que corroen la crianza

Se aclara primero, que por la extensión de esta temática, se decidió abordarla en dos talleres o si se prefiere, en uno solo pero con dos sesiones.

Los objetivos del cuarto y quinto taller son:

- * Conocer un conjunto de creencias presentes en nuestra cultura, con respecto a la forma de educar a nuestros hijos.
- * Analizar su validez, pertinencia o inadecuación.

El desarrollo de estos dos talleres tiene un largo y amplio recorrido. Ha sido el fruto de la que en un comienzo fue una observación desenfadada y casual para convertirse en algo más serio y riguroso. Partimos de la idea que detrás de las prácticas o acciones educativas, existen una serie de creencias, actitudes y valores que en muchas ocasiones no son explícitos o evidentes por sí mismos. Sin embargo, cuando se hace una confrontación entre la idea y el posible, hay una diferencia diametral: una cosa es lo que se pretende y otra muy diferente lo que se logra. Es por eso que se decidió asumir el título en cuestión de los talleres.

36

Para los lectores inquietos y apasionados por este tema, la explicación detallada y amplia de cada una de las ideas se encuentra disponible en www.buscandoanimo.org/blog.

Las ideas que se han presentado como “*sindicadas*” son las siguientes:

- * **Lo que importa es la calidad de tiempo y no la cantidad que pasemos con nuestros hijos.** Si esto fuera totalmente cierto, ¿por qué somos capaces de invertir 8 horas seguidas un viernes con nuestros amigos alrededor de unas cervezas, pero somos incapaces de jugar pelota media hora con nuestros hijos?
- * **Yo no quiero que mi hijo sufra.** Se confunde el *sufrimiento* con el *daño*. El primero es inevitable e inherente al transcurrir mismo de la vida. El segundo, definitivamente hay que evitarlo a toda costa, porque su ocurrencia implica lesión, fractura, rompimiento en ocasiones irreparable. No es un mero malabarismo idiomático.

-
- * **Yo no quiero que mi hijo pase por lo que yo tuve que vivir.** Esta idea tiene un “depende”. Si la experiencia que pretendemos evitar es un abuso sexual, un maltrato infantil o una mutilación, es definitivo que ningún padre espera que su hijo pase por eso. Recordemos mejor a Confucio: “*Educa a tus hijos con un poco de hambre y un poco de frío*”.
 - * **Entre más le prohíbas algo, más lo hará.** El error fundamental aquí es que se confunde el apetito con la prohibición. ¿Las personas matan o roban porque es prohibido o por otras razones diferentes? Esta idea lo que encierra es un terrible miedo a ejercer la autoridad.
 - * **Yo quiero que mi hijo me vea como su amigo.** Una cosa es desarrollar una relación padre e hijo en donde la confianza está presente y otra muy diferente es renunciar a la autoridad por ganar la confianza del hijo. La relación de amigos es simétrica por definición, en tanto que la de padres e hijos no. O obstante la confianza se puede desarrollar independientemente del nivel de simetría de la relación.
 - * **La autoridad debe inspirar respeto y no miedo.** Esta idea es bastante controvertida. Primero, no se busca inspirar miedo en nuestros hijos. Pero, la percepción aun cuando sea de un ligero temor hacia la autoridad, es un indicador de que se es visto con poder, y el poder es indispensable no sólo para castigar sino también para proteger. Aquí se exponen entonces dos de las funciones de la autoridad: vigilar y castigar por un lado, pero también cuidar y proteger. No son excluyentes, pero la tendencia es a irse hacia alguno de los polos.
 - * **Tu única responsabilidad es estudiar.** Este paradigma es particularmente manifiesto en los grandes centros urbanos. En los contextos rurales sería más un motivo de risa. Una de las consecuencias de esta idea, es que se le niega al niño o al joven la posibilidad de desarrollar otras responsabilidades sin que esto sea percibido como un favor hacia los padres. En la antigüedad, todos prestaban un nivel de colaboración en la consecución del alimento. ¿Por qué tendría que ser diferente ahora?
 - * **Hay que negociar con los hijos.** Es sutil la corrección que hay que hacer. Un experto en el tema de las negociaciones diría que ambas partes deben tener igualdad de poder, o al menos aparentarlo, para acceder a negociar. Si no, aquel que tenga una diferencia significativa de poder, hará uso de él. Ya no es un tema de psicología, sino de geopolítica, economía y sociología. ¿Qué nos hace pensar que la operatividad de la familia funciona ajena a estos principios? Quizás lo que se pretende es escuchar a los
-

hijos, tener en cuenta sus puntos de vista, pero la última palabra debe y tiene que ser la del adulto. Si no, ¿quién les dio el poder para que ellos negocien?

* **Obediencia. ¿Por miedo o por convicción?** Lo resumimos de una manera sencilla pero con implicaciones: el camino de la autonomía se inicia en el miedo, pero finaliza en la autodeterminación por la convicción e internalización de principios. Es un proceso largo, tortuoso y de paciencia. Imposible resumir las ideas de Piaget y Kohlberg en tan corto espacio.

Como se aprecia, las discusiones pueden ser inmensamente nutridas, vivas y apasionadas alrededor de estas ideas. No se espera convencer a nadie de nada, pero si generar algo de cuestionamiento.

7. Sexto taller. El proceso de cambio

Los objetivos de este sexto taller son:

- * Mostrar algunos de los elementos presentes en los procesos de cambio.
- * Identificar obstáculos en el cambio.
- * Identificar favorecedores del cambio.

De una forma u otra, todos los talleres precedentes conducen a una mayor claridad en lo que los padres desean: un proceso de mejoramiento personal en sus hijos. Para ello, es necesario generar y propiciar las condiciones óptimas o al menos, reducir los elementos poco favorables. Está fuera de cualquier discusión que no se busca discutir lo teórico epistemológico de la teoría de Prochaska y DiClemente. Pero si se intenta abordar sus postulados desde una didáctica más cercana a las personas.

Para ello nos apoyamos en cinco ideas que intentan recoger los procesos involucrados en la tarea de cambiar.

39

El cambio... una constante en la vida

- * **La mayoría de las veces se cambia por una poderosa necesidad más que por gusto.** Esta idea quizás resume parte del drama del ser humano. A pesar de tener un conocimiento lógico racional de la implicación de ciertas decisiones y sus posibles consecuencias, tomamos caminos desbordantemente arriesgados. Algunos le llaman intrepidez, otros, irresponsabilidad. Neurológicamente hablando, es imposible separar razón de emoción, por lo tanto la dualidad cultural que hemos creado entre el “diablito” (emoción) y el “angelito” (razón) es una constante.
- * **Se requiere de una gran motivación.** Se requiere un motivo para la acción. Si existe un área temática de gran interés es el campo de la motivación humana. En otras especies, el imperativo de la satisfacción de las necesidades vitales y la pulsión de los instintos, les deja poco margen de maniobra para la elección. En cambio el ser humano, que está totalmente desprovisto de instinto, solo tiene una elección: aprenderlo todo. Aquí hay una paradoja: debe haber dos opciones para afirmar que realmente se puede elegir. Si sólo se tiene una, ¿realmente hay libertad? Motivación: motivo para la acción.

-
- * **Las razones para cambiar han de ser mayores que las razones para permanecer igual.** El enunciado anterior puede explicarse con si nos preguntamos, ¿hago lo que me gusta o lo que me conviene? Si lo que me gusta, además me conviene, no hay dilema. Pero cuando están puestas en orillas diferentes del río... ahí surge el problema.
 - * **Cambiar genera miedo.** Por varias razones, cambiar genera miedo. Por una parte, implica salir de nuestra zona de comodidad y seguridad. Además hay que arriesgarse a enfrentar nuevas situaciones y sobre todo, hay que desaprender y aprender de nuevo. Y nadie dice que al menos uno de los anteriores cambios sea fácil.
 - * **El cambio puede implicar dolor.** Es muy conocida la frase de los entrenadores físicos, “*si el músculo no duele, no crece*”. Debe aclararse que el dolor no equivale a daño. Los daños deben evitarse a toda costa y en todos los escenarios, pero el dolor y el sufrimiento, como ya se mencionó previamente, son inherentes y connaturales a la vida misma y por lo tanto, inevitables. En ocasiones, el cambio puede conllevar ciertas cuotas y dosis de dolor.

Con estas ideas, se busca que los padres comprendan que más allá del deseo de generar un cambio en la vida de sus hijos, es importante entender que dicho deseo no es equivalente a la realización. Y lo que separa al deseo de la realización es la acción. ¿Por qué no nos ponemos en acción cuando corresponde hacerlo? Invitemos a la filosofía, la ética, la sociología y la antropología, entre otras, a resolver esta interesante pregunta.



Bibliografía

41

- * Abbot, S. (1985). **Codependency, a Second Hand Life.** Center City Minesotta: Hazelden.
 - * Aja Eslava, L (2010) **Anímate: Guía Conceptual.** Bogotá: Vistagraf, Ltda.
 - * Aja Eslava, L. (Noviembre 2006) **Normas y límites: El papel de los Padres y Maestros.** Revista Educación y Cultura. Ed. Bogota: FECODE. 73: 65-70.
 - * Al-Halabi Díaz, S., Errasti Pérez, J. M., Fernández Hermida, J. R., Carballo Crespo, J. L., Secades Villa, R., & García Rodríguez, O. (2009). **El colegio y los factores de riesgo familiar en la asistencia a programas de prevención familiar del consumo de drogas.** *Adicciones: Revista de sociodrogalcohol*, 21(1): 39-48.
 - * Álvarez Bogantes, C. (2008). **Teoría Transteorética de cambio de conducta: herramienta importante en la adopción de estilos de vida activos.** *MHSalud: Movimiento Humano y Salud*, 5(1), 4-12.
 - * Álvarez Suárez, M. (1997) Familia e Inserción Social. *Papers*. 52: 101 – 113.
 - * Arias, N. M. Ferriani, M. D. G. C. (2010). **Factores protectores de las familias para prevenir el consumo de drogas en un municipio de Colombia.** *Revista Latino-Americana de Enfermería*. 18: 504-512.
 - * Beattie, M. (1987). **Codependent no More: How to Stop Controlling Others and Start Caring for Yourself.** Center City Minesotta: Hazelden.
-

-
- * Beattie, M. (1989). **Beyond Codependency**. Pleasant Valley Road, Minnessotta: Hazelden.
 - * Becnell, B. (1991). **The Codependent Parent**. New York: Harper Collins.
 - * Becoña Iglesias, E. (2002) **Bases científicas de la prevención de las drogodependencias**. Madrid. Ed. Ministerio del interior. Plan Nacional sobre Drogas.
 - * Becoña, E. (2007) **Bases psicológicas de la prevención del consumo de drogas**. Papeles del Psicólogo. 28(1): 11-20.
 - * Becoña, E. Cortés, M. Arias, F. Barreiro, C. Berdullas, J. Iraurgi, I. Villanuevas, V. J. (2011). **Manual de adicciones para psicólogos especialistas en Psicología Clínica**. Barcelona: Socidrogalcohol.
 - * Becoña, Elisardo. (1999). **Bases teóricas que sustentan los programas de prevención de drogas**. Madrid: Ed. Ministerio del interior - Plan Nacional Sobre Drogas.
 - * Brandariz, R. A. (2009). **Propiedades Psicométricas De La Escala Estados De Disposición Al Cambio**. *Anuario de Proyectos e Informes de Becarios de Investigación*. Facultad de Psicología: Universidad del Mar de Plata. 6: 190 – 194.
 - * Brown, S. y Lewis, V. (1995). The alcoholic family: A developmental model of recovery. En: S. Brown (Ed), **Treating Alcoholism**. San Francisco: Josey Bass.
 - * Calle Bolívar, L. Iborra Hernández, A. Corrales González, S. (2008) Percepción del estilo educativo parental y su influencia en la actitud social de los menores entre 12 y 14 años. En Rodríguez, J. Bringas, C. Fariña, F. Arce, R. Bernardo, A. (Eds) **Psicología jurídica: Familia y victimología**. Oviedo: Ediciones de la Universidad de Oviedo. P. 51-60.
 - * Carcelén, R. Senabre, I. Morales, J. L. Romero, F. J. (2010). **¿Cómo puedo proteger a mis hijos de las drogas? Una experiencia de prevención de drogas en familia**. *Revista Española de Drogodependencias*. 35(1): 92 – 97.
 - * Carruth, B. Mendenhall, W. (1989). **Codependency: Issues in Treatment and Recovery**. London: Haworth Press.
 - * Cid-Monckton, P. Pedrão, L. J. (2011). **Factores familiares protectores y de riesgo relacionados al consumo de drogas en adolescentes**. *Revista Latinoamericana de Enfermería*. 19: 738-745.
 - * Delgado Delgado, D. Pérez Gómez, A. (2004). **La codependencia en familiares de consumidores y no consumidores de sustancias psicoactivas**. *Psicothema*, 16(4), 632-638.
 - * Díaz Morales, K. (2011) **Medición y caracterización de factores familiares, individuales, ambientales en consumo y no consumo de drogas en adolescentes**. Tesis doctoral, Facultad de Enfermería - Universidad Nacional de Colombia. En <http://www.bdigital.unal.edu.co/4291/1/karinadiazmorales.2011.parte1.pdf>
 - * Edmundson, R., Bryne, M. y Rankin, E.D. (2000). **Preliminary outcome data on a model treatment group for codependence**. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 28, 93-106.

-
- * Errasti Pérez, J. M., Al-Halabí Díaz, S., Secades Villa, R., Fernández-Hermida, J. R., Carballo, J. L., & García-Rodríguez, O. (2009). **Prevención familiar del consumo de drogas: el programa "Familias que funcionan"**. *Psicothema*, 21(1), 45-50.
 - * Fernández-Hermida, J. R. Secades-Villa, R. (2010). **Ética y prevención del consumo de drogas**. *Revista Española de Drogodependencias*. 35(1): 4-20.
 - * Gázquez Pertusa, M; García del Castillo, J.A; Espada Sánchez, J.P. (2009) **Características de los Programas Eficaces para la Prevención Escolar del Consumo de Drogas**. *Salud y Drogas*. 9(2): 185 -208.
 - * Gutiérrez Calderón, A. Casillas Muñoz, M.P Díaz Díaz, J. López Gómez, P. (2004) **Unas buenas razones para disfrutar educando a tus hijos**. *La Educación Para La Salud En Extremadura*, 238 - 248. <http://adasecperu.org/adasecpro/files/19.pdf#page=125>
 - * Hughes-Hammer, C., Martsof, D.S. y Zeller, R.A. (1998). **Depression and codependency in women**. *Archives of Psychiatric Nursing*, 6, 326-334.
 - * Kuri, S. E. R., Islas, V. P., & Córdova-Alcaráz, A. J. (2007). **Factores familiares y de pares asociados al consumo de drogas en estudiantes de educación media**. *Revista Intercontinental de psicología y educación*, 9(1): 159-186.
 - * Leal V, P. Contreras, A.H. (1998) **La baja tolerancia a la frustración y las adicciones**. *Revista LiberAddictus*. Abril-Mayo, 17. ISSN 1405-6569.
 - * Lerner, R. (1988). **Boundaries for Codependents**. Center City, Minesotta: Hazelden.
 - * López Larrosa, S. Rodríguez-Arias Palomo, J.L. (2010) **Factores de riesgo y de protección en el consumo de drogas en adolescentes y diferencias según edad y sexo**. *Psicothema*. 22(4): 568-573.
 - * Mardomingo, M.J. (2002). **Psiquiatría para padres y educadores: Ciencia y Arte**. Madrid: Narcea.
 - * Margolis, R.D. y Zweben, J.E. (1998). **Treating Patients With Alcohol and Other Drug Problems: An Integrated Approach**. Washington D.C.: American Psychological Association.
 - * Medina Arias, N. Ferriani, M.G.C. (2010) **Factores protectores de las familias para prevenir el consumo de drogas en un municipio de Colombia**. *Revista Latino-Americana de Enfermería*. 18(Spec): 504-512. ISSN 0104-1169.
 - * Muñoz R. (2005) **La depresión y la salud de nuestros pueblos**. *Salud Mental*. 28:1-9.
 - * Muñoz-Rivas, M. Graña López. J.L. (2001) **Factores familiares de riesgo y de protección para el consumo de drogas en adolescentes**. *Psicothema*. 13(1): 87-94. ISSN 0214 – 9915.
 - * Pérez Gómez, A., & Delgado Delgado, D. (2003). **La codependencia en familias de consumidores y no consumidores de drogas: estado del arte y construcción de un instrumento**. *Psicothema*, 15(3), 381-387.
 - * Pérez, A. y Goldstein, S. (1992). **¿Qué significa «CD»?** *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 1, 233-242.
-

-
- * Schwarzera, R., & Gutiérrez-Doñab, B. (2009). **Modelando el cambio en el comportamiento de salud: Cómo predecir y modificar la adopción y el mantenimiento de comportamientos de salud.** *Revista Costarricense de Psicología*, 28(41-42), 11-39.
 - * Serra Puyal, J. R., Generelo Lanaspá, E., & Zaragoza Casterad, J. (2011). **Estados de cambio y su relación con los niveles de actividad física en población adolescente.** *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, (42), 5-5.
 - * Steinglass, P., Bennett, L., Wolin, S. y Reiss, D. (1987). **The alcoholic family.** New York: Basic Books.
 - * Stoppa, P. (2002). **Una Guía para Padres: Enseñando a Crecer.** Minnesota: Universidad de Minnesota. EUA.
 - * Terán Somaza, R. M., Puertas Terán, P. C., Rodríguez-Arias Espinosa, C. M., Rojo Durán, R. M., Galindo Casero, A., & Merchán Felipe, M. N. (2004) **Educación en valores como formación integral del adolescente.** *La Educación Para La Salud En Extremadura*, 139 - 150.
 - * Thombs, D.L. (1994). **Introduction to Addictive Behaviors.** New York: Guilford Press.
 - * Vicario, M. H. (2006) **Trastornos del comportamiento en la adolescencia. Un reto para la prevención**
Introducción. Factores de riesgo y protección. XX Congreso Nacional de la Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria. Granada.
http://www.spao.info/paginas/multimenu2/SEPEAP2006/conferencias-pdf/SP_Comportamiento_introduccion.pdf
 - * Villa Moral, M. Rodríguez, F.J. Ovejero, A. (2010) **Correlatos psicosociales del consumo de sustancias psicoactivas en adolescentes españoles.** *Salud pública de México*. 52 (5): 406-415.
 - * Whitfield, C. (1991). **Codependence: Healing the Human Condition.** Deerfield Beach, Florida: Health Communications, Inc.