



*... Llamo  
inteligencia  
a la capacidad  
de un sujeto  
para dirigir  
su comportamiento,  
utilizando  
la información  
captada, aprendida,  
elaborada y  
producida  
por él mismo...*

JOSÉ ANTONIO MARINA  
("La inteligencia fracasada. Teoría  
y práctica de la estupidez").

# Hábitos de vida saludable en los jóvenes: factores de cambio en el consumo de drogas de los jóvenes

RUBÉN MARTÍNEZ FERNÁNDEZ.

Animador sociocultural y Licenciado en Pedagogía.  
Técnico de Voluntariado y Asociacionismo del Consejo de la Juventud del Principado de Asturias.

El consumo de drogas en España está siendo uno de los problemas para la salud, tanto física como psíquica de los jóvenes, teniendo una repercusión más allá de la esfera personal de cada individuo para convertirse en un "problema social" agravado por otras circunstancias concomitantes como la violencia y los problemas de convivencia entre iguales. Estos factores sociales producen de alguna manera elementos culturales que influyen en la relación del joven con las drogas lo que unido al progresivo distanciamiento del propio control familiar, hacen que el grupo de amigos se convierta en agente de socialización y punto de referencia, de manera especial en los espacios de fiesta, ocio y tiempo libre.

Según la Encuesta sobre Drogas a la población escolar, realizada por el Plan Nacional sobre drogas (2001) y la Encuesta Domiciliaria sobre Abuso de Drogas en España (15 a 64 años), los datos son suficientemente claros: el alcohol y el tabaco son las sustancias más consumidas por los escolares: un 76% ha probado bebidas alcohólicas en algún momento y un 34,4% ha consumido tabaco con normalidad. A su vez, el 31,2% de los jóvenes encuestados había probado el cannabis alguna vez; y el 5% tomaron psicoestimulantes (éxtasis o cocaína).

Una de las problemáticas mediáticamente más alarmantes, es la bajada de la edad en el inicio del consumo de drogas; el tabaco es la sustancia de contacto más temprana (13,6 años) y el cannabis (14,8 años). Por su parte la edad de inicio de la cocaína se centra en (15,7 años). Los resultados de ambas encuestas no difieren a las realizadas en años anteriores en cuanto al



inicio del consumo entre chicas y chicos. Una buena parte de los escolares consumidores (28,5%) han reconocido haber sufrido problemas derivados de los consumos, tales como trastornos de la salud, en el trabajo o en los estudios, y conductas agresivas o estados de apatía o tristeza.

### Patrones de consumo de drogas en los jóvenes

Es habitual que los consumos se generalicen sobre todo los fines de semana llegando al 46,8%, lo cual encaja en el modelo de consumo juvenil de fin de semana, generalizado durante los últimos años. En este momento podemos hablar de la variable género como elemento diferenciador, ya que en este grupo se encontrarían los varones, menores de 24 años, estudiantes o parados; aunque no se encuentran diferencias significativas respecto al nivel de estudios cursado.

Del conjunto de drogas consumidas, la diferencia entre el alcohol - tabaco respecto a otras como la cocaína, cannabis, marihuana, pastillas e inhalantes, es el uso instrumental de estas últimas, es decir el consumidor busca el efecto psicoactivo del producto, más allá del propio placer de consumir una sustancia estimulante. **Aunque para ser precisos, las situaciones de asociación de varios consumos esta aumentando, elevándose el porcentaje de jóvenes policonsumidores (34,7%).**

### Factores de riesgo y protección para el consumo de drogas

Los últimos años se ha hecho especial incidencia en la prevención frente al tratamiento rehabilitador, teniendo una

mejor relación coste / beneficio. Se entiende por factores de riesgo aquellas circunstancias o características personales o ambientales, que combinadas entre sí, podrían resultar facilitadoras para el inicio o mantenimiento del uso y abuso de las drogas. Por el contrario los factores de protección se definirían como aquellas variables que permiten modular o limitar el consumo de drogas (Moncada, 1997).

En este sentido, las intervenciones se encaminan hacia la planificación de programas de prevención en la modificación de los factores de riesgo o a la potenciación de los factores de protección. De manera que es fundamental la identificación de las poblaciones y los grupos que se encuentren en situaciones de riesgo en relación al consumo de drogas, para intervenir posteriormente estableciendo cuales son las necesidades principales de actuación.

Algunos autores como Hawkins, Catalano y Millar (1992) señalan varios modelos de intervenciones de carácter preventivo, basados en el control de los factores de riesgo; entre otros, destacan los siguientes:

- 1 Programas de apoyo familiar, durante la infancia temprana, que incluyan variedad de componentes como cuidados de la salud, nutrición, apoyo social, etc.
- 2 Programas para padres de niños y adolescentes, que incluyan el entrenamiento en habilidades para el manejo de problemas de conducta.
- 3 Entrenamiento en habilidades de competencia social.
- 4 Cambios organizativos en la escuela e implicación de jóvenes en actividades alternativas.

5 Programas multicomponentes centrados en el entrenamiento en habilidades de resistencia.

Promoción del logro académico, que incluya el entrenamiento a profesores para el manejo de las alteraciones conductuales en el aula.

6

### De lo real a lo imposible: el control de las conductas de riesgo

La relación del individuo con las drogas pasa por un proceso de aprendizaje-asimilación de mecanismos de auto-control, que deben ser transmitidos desde las instituciones educativas, formando parte del equipamiento sociocultural y cognitivo del joven, de manera especial si se pretende evitar los problemas derivados de las conductas abusivas en el consumo de drogas. Son los grandes cambios tecnológicos y sociales que dejan anticuadas rápidamente muchas normas en el comportamiento con los consumos, con el uso del tiempo libre, aumentando además la oferta de mayor número de sustancias psicoactivas.

Al comienzo de este artículo hablaba de los estados depresivos y de desesperanza y apatía de nuestros jóvenes de modo que es importante trabajar ese fracaso del “yo ejecutivo” en los jóvenes. José A. Marina ha definido una “nueva voluntad” integrada por cuatro habilidades aprendidas: 1) inhibir el impulso, 2) deliberar, 3) decidir, 4) mantener el esfuerzo. Y añade que cuando una de estas habilidades no se aprende o se aprende mal, surgen determinados problemas de conducta. Aunque es cierto que el consumo de drogas no

es sólo una cuestión de voluntad personal o de fracaso de la misma en un momento determinado, si podemos reorientar esa voluntad de una manera inteligente para evitar esas contradicciones del propio “yo” que tienen los jóvenes en su intento de pasarlo bien sin frustraciones y de no renunciar a ninguna de las posibilidades que se les brinda desde los espacios de ocio y consumo.

Desde las administraciones sanitarias, se está hablando de términos como “consumo cero” de alcohol y se pretenden iniciar campañas informativas que pretenden promover esta idea entre los más jóvenes de 15 a 20 años. Desde luego hay que incidir en este planteamiento, pero seguramente es preferible trabajar desde la gradualidad en la bajada del consumo y no de la prohibición más absoluta; a su vez, la acción educativa desde los agentes sociales primordiales (familia, escuela, sociedad) es fundamental, no solo para evitar el consumo abusivo de sustancias, sino para implementar medidas que eviten los riesgos asociados a este, tales como accidentes de tráfico, maltratos, actos de violencia, práctica del sexo sin protección, fracaso escolar, trastornos de conducta y aprendizaje escolar, etc.

Para finalizar, es básica una labor eminentemente “pedagógica” dirigida hacia los medios de comunicación para evitar en gran medida esa falsa percepción del riesgo en la alta tolerancia al alcohol de los jóvenes. Por ello, es primordial que estos medios sean unos “aliados” en el impulso de acciones informativas que contribuyan a fomentar la prevención y divulguen las consecuencias del consumo entre la población juvenil.

## BIBLIOGRAFÍA

- *Estilos de Vida de la Juventud Asturiana* (2006); Consejería de Cultura, Comunicación Social y Turismo, 2006.
- Elzo, J. y Espada, M. (1996); “El alcohol y la noche” en *Estudios de Juventud*, 37, 45-54.
- Hawkins, J.D., Catalano, R.F. y Miller, J.Y. (1992); “Risk and protective factors or Alcohol and other drug problems” in *Adolescence and early adulthood: Implications for substance abuse prevention. Psychological Bulletin*, 112, 64-105.
- Moncada Bueno, S. (1997); “Factores de riesgo y de protección en el consumo de drogas” en PND (Ed.), *Prevención de las drogodependencias. Análisis y propuestas de actuación*, Madrid, Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.
- Marina, J.A. (2005); *La Inteligencia Fracasada. Teoría y práctica de la estupidez*, Editorial Anagrama.
- Plan Nacional sobre Drogas (2001); *Encuesta sobre Drogas a la Población Escolar 2001*, Madrid, Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.
- *Encuesta Domiciliaria sobre Abuso de Drogas en España (15 a 64 años) 2005-2006*, Madrid, Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas (colaboración con los Planes Regionales sobre Drogas).