

Bases del Programa



Protegiéndote





CONSEJERÍA DE SANIDAD DE LA COMUNIDAD DE MADRID

Dirección General de Salud Pública de la Comunidad de Madrid

Coordina:

Dirección General de Salud Pública de la Comunidad de Madrid

Realiza:

Dirección General de Salud Pública de la Comunidad de Madrid

ATICA SERVICIOS DE SALUD SLP

Colabora:

Departamento de Psicología Clínica y Psicobiología de la Universidad de Santiago de Compostela

Departamento de Psicobiología de la Universidad Complutense de Madrid

Centros Educativos de Primer Ciclo de Educación Infantil, Educación Primaria y Educación Secundaria

Edita:

Dirección General de Salud Pública de la Comunidad de Madrid

Diseño y maquetación:

Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid

Aula Documental de Investigación A.D.I.

Imprime:

Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid

Tirada:

9.000 ejemplares

Edición:

8/2015 versión 3.^a, edición 3.^a

Depósito legal:

M-27851-2015

Impreso en España - Printed in Spain



Programa de Prevención Universal

Bases del Programa



Comunidad de Madrid

CONSEJERÍA DE SANIDAD

Dirección General de Salud Pública

Bases del Programa

Presentación

El consumo de drogas es un problema de gran magnitud con repercusiones tanto en el individuo como en la sociedad. La Dirección General de Salud Pública de la Comunidad de Madrid es el órgano encargado de la ejecución de la política sanitaria y el responsable de las actuaciones en prevención, asistencia, rehabilitación, reinserción y formación en drogodependencias. Entre sus fines se encuentra la reducción de la demanda en el consumo de drogas y para lograr este fin, las estrategias van encaminadas al desarrollo de medidas preventivas, por ser el instrumento más efectivo en la actualidad.

La prevención en el consumo de drogas se entiende como el “conjunto de actuaciones encaminadas a eliminar o modificar los factores de riesgo y a fomentar factores de protección frente al consumo de drogas, o a otras conductas adictivas, con la finalidad de evitar que estas se produzcan, se retrase su inicio, o bien, que no se conviertan en un problema para la persona o su entorno social”.

Los ámbitos prioritarios de la prevención son el escolar, familiar, ocio y tiempo libre, comunitario y laboral, donde estas intervenciones preventivas se encuadran dentro de un marco general de promoción y educación para la salud, y están orientadas a fomentar comportamientos alternativos al consumo de drogas modificando hábitos, actitudes, información y valores, así como las condiciones del entorno que favorecen el consumo de drogas.

En los últimos años, el avance en la evaluación de resultados ha sido considerable, buscando conocer el impacto en salud a medio y largo plazo.

Queremos destacar también que los programas preventivos se dirigen preferentemente a la población infantil, adolescente y otras de especial riesgo. En esta población infanto-juvenil es donde se enmarca el Programa “Protegiéndote” de Prevención de Drogodependencias en Centros Educativos de la Comunidad de Madrid.

Es para mí una satisfacción presentar este programa que aborda dos ámbitos, la escuela y la familia, sumamente importantes en la socialización del niño y, por lo tanto, los lugares idóneos para la prevención de conductas problemáticas como es el consumo de drogas. Espero que su implantación y desarrollo así como las adaptaciones que se vayan produciendo, fruto de las evaluaciones periódicas, logre llegar al mayor número de centros escolares de la Comunidad y que consiga los fines deseados.

Carmen Yolanda Fuentes Rodríguez
Directora General de Salud Pública
Consejería de Sanidad
Comunidad de Madrid

Índice

I. Introducción	5
II. Modelo explicativo del consumo de drogas	7
II.1. Elementos implicados en el consumo de drogas	7
II.2. Inicio y progresión en el consumo de drogas	11
III. La prevención en la escuela	15
IV. La prevención desde la Dirección General de Salud Pública de la Comunidad de Madrid	17
IV.1. Marco Legal	17
IV.2. Datos de Consumo de drogas en la Comunidad de Madrid	19
V. Programa “Protegiéndote”	23
V.1. Objetivos	23
V.2. Población a la que se dirige	23
V.3. Bases teóricas del Programa	24
V.4. Componentes del Programa “Protegiéndote”	24
V.5. Contenidos del Programa	25
V.6. Metodología de aplicación del Programa	31
V.7. Materiales del Programa	32
V.8. Actividades del Programa	34
V.9. Evaluación del Programa	35
V.10. Sistema de información del Programa	36
V.11. Cronograma del Programa	36
Bibliografía	37

Bases del Programa

I. Introducción

En España, el trabajo en prevención de drogodependencias tiene una corta historia que no alcanza los 20 años, aunque en estos últimos años ha tenido un desarrollo espectacular. Al hablar de prevención es preciso hacer referencia a la clasificación de los distintos tipos que manejamos en la actualidad para poder comprender el significado de alguno de los conceptos que aparecen en el presente texto. La conceptualización actual se refiere a prevención universal, selectiva e indicada.

La prevención universal es la que va dirigida a toda la población diana, siendo la más característica la prevención escolar, ya que se interviene sobre todos los alumnos de los cursos seleccionados. La prevención selectiva es la que está dirigida a grupos de riesgo; es decir, se interviene sobre un subgrupo de la población diana que tiene más probabilidades de consumir que los demás. Y la prevención indicada es la que está dirigida al subgrupo de la población diana que tienen un alto riesgo de consumo de drogas. Este último tipo es más específico y más intenso que los anteriores.

Los programas preventivos han pasado por diferentes etapas, desde modelos únicamente informativos, de desarrollo interpersonal, de influencia social, de habilidades generales, hasta los actuales programas que se basan en la evidencia científica, es decir, seleccionan aquellos componentes que han demostrado ser eficaces a través de la investigación.

Las principales razones para trabajar en el ámbito de la prevención de las drogodependencias son las siguientes (Becoña 2007):

1. Si los jóvenes no consumen tabaco, cánnabis o beben abusivamente alcohol, evitaremos que en el futuro sean dependientes de esas sustancias.
2. Si las personas no consumen esas sustancias, evitaremos un número importante de enfermedades físicas que están relacionadas con dicho consumo (cáncer, problemas respiratorios y cardiovasculares...) y reduciremos la probabilidad de que tengan algún trastorno mental. Actualmente conocemos que el consumo de drogas está altamente relacionado con la presencia de determinados trastornos mentales.
3. Si prevenimos que los jóvenes consuman tabaco y alcohol, también estamos previniendo que consuman en el futuro otras drogas como cocaína, cánnabis o drogas de diseño. Hoy en día sabemos que los jóvenes que consumen drogas ilegales han consumido previamente alcohol y tabaco (aunque no todos los que consumen alcohol y tabaco acaban consumiendo drogas ilegales). Hay una relación significativa entre consumo de drogas legales y posterior consumo de cánnabis, y entre consumo de cánnabis y posterior consumo de cocaína.

La prevención debe recoger acciones dirigidas directamente a frenar el consumo de drogas, pero también debe actuar sobre las variables que están relacionadas con el inicio, progresión y mantenimiento en el consumo.

Como resultado de las investigaciones científicas, hoy sabemos que la adicción es una enfermedad que afecta al cerebro y ocasiona

alteraciones del comportamiento. Se han identificado muchos de los factores biológicos, psicológicos y sociales que contribuyen al desarrollo y progreso de esta enfermedad. Este conocimiento ha permitido desarrollar enfoques efectivos para la prevención. Todos los estudios sobre prevención de drogodependencias coinciden en que los programas más efectivos son aquellos que trabajan simultáneamente con la familia, la escuela y la comunidad.

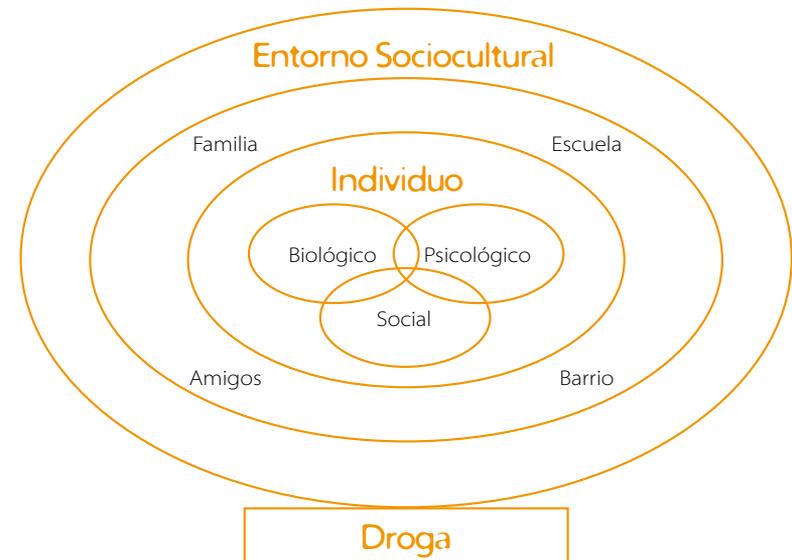
Al igual que con cualquier otra enfermedad, la vulnerabilidad a la adicción difiere de una persona a otra. En general, cuantos más factores de riesgo se tengan, mayor será la probabilidad de que se produzca el consumo de drogas y de que este se convierta en abuso y adicción. En cambio los factores de “protección” reducen el riesgo de desarrollar una adicción. Las investigaciones en prevención se han dirigido sobre todo a identificar qué factores se relacionan con el consumo de drogas, si bien, no hay un solo factor que determine que alguien se vaya a convertir en un adicto. El riesgo total de convertirse en una persona adicta tiene que ver con la constitución biológica de la persona, pudiendo verse influenciado por el sexo o por la etapa del desarrollo en que se encuentre y con aspectos psicológicos como la historia de aprendizaje o el estilo cognitivo y con el entorno sociocultural (por ejemplo, las condiciones familiares, la escuela o la comunidad). Conocer estos factores nos permite prevenir el uso temprano de drogas que, a su vez, puede reducir el riesgo de que en el futuro se progrese al abuso y a la adicción. De hecho, *la prevención persigue básicamente contrarrestar el efecto de los factores de riesgo y potenciar los de protección frente al consumo de drogas.*

II. Modelo explicativo del consumo de drogas

II.1. Elementos implicados en el consumo de drogas

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define droga como “cualquier sustancia con efectos sobre el sistema nervioso central, capaz de generar un consumo abusivo y eventualmente, llevar a un proceso de dependencia, psicológica, física o ambas a la vez”. Pero, como ya se ha apuntado, al hablar del fenómeno del consumo de drogas, no se puede partir únicamente de este concepto. Es preciso tener presentes tres factores: la sustancia, el individuo y el entorno en donde se desarrolla dicho individuo. Con frecuencia se presta mucha atención a la sustancia, efectos y consecuencias del consumo, pero no es menos importante el individuo y el entorno sociocultural. Las características del individuo (rasgos de personalidad, psicopatología...) es lo que con frecuencia determina que en una misma situación algunos jóvenes consuman y otros no, o que unos lleguen a tener problemas por el consumo de drogas y otros no. Respecto al entorno, este es el que determina los patrones de consumo de las drogas. En la actualidad la diversión está asociada con mucha frecuencia con el consumo de drogas. Es lo que se denomina consumo de drogas recreativo.

Factores relacionados con el consumo de drogas



A propósito del entorno sociocultural: ¿qué características tiene en la actualidad la asociación entre el consumo de drogas y el ocio?

El ocio nocturno tiene unas características diferentes a las que tenía hace unas décadas y que facilitan el consumo de drogas en esa situación. Los horarios son mucho más amplios, hay locales que abren en el momento en el que otros cierran (los *afters*), por lo que el objetivo es aguantar toda la noche y el consumo de determinadas drogas, como los estimulantes, cumple a la perfección esa función. Además, otro de los objetivos, es la desinhibición (“pasarlo bien”) y relacionarse con todos los demás y algunas drogas como el alcohol y la cocaína pueden facilitar, al menos en los primeros consumos, conseguir este objetivo.

Esta forma de consumo provoca consecuencias importantes a nivel de salud (aunque con mucha frecuencia los jóvenes no son conscientes de ello) y también está frecuentemente relacionada con los accidentes de tráfico, con la realización de conductas sexuales de riesgo (ej. embarazos no deseados, enfermedades de transmisión sexual...) y conductas antisociales (ej. peleas o discusiones).

Un aspecto relevante que refleja las características de esta nueva situación ha sido el cambio en el patrón de consumo de alcohol. En nuestro medio, el consumo de alcohol se realizaba de forma diaria o casi diaria, asociado a las comidas. Eran pocas consumiciones y de alcohol de baja graduación (principalmente consumo de vino), el denominado “patrón de consumo mediterráneo”. En la actualidad los jóvenes realizan una elevada ingesta de alcohol de alta graduación (los denominados “combinados”) y centrado en los fines

de semana. De ahí que las borracheras sean muy frecuentes en este contexto, siendo el objetivo que se persigue en muchas ocasiones.

El uso experimental de drogas se produce principalmente durante la adolescencia y entre las razones que podrían explicar dicho consumo en este periodo evolutivo está la búsqueda de sensaciones diferentes y la aceptación por parte de compañeros que son consumidores de esas sustancias (sentimiento de pertenencia a un grupo). Pero en algunos casos descubren que ese consumo puede funcionar como una estrategia para evadirse de los problemas, por lo que consumen drogas en lugar de utilizar las estrategias de afrontamiento adecuadas ante los problemas que van apareciendo a lo largo de la vida. Este es uno de los factores que puede propiciar el paso de un consumo experimental al abuso y de ahí a la dependencia.

La adolescencia: rasgos de una etapa evolutiva que enlaza con el consumo de drogas

Es preciso señalar las características que tiene esta etapa de la vida para comprender la relación que tienen los jóvenes con el consumo de drogas.

La adolescencia es la etapa del desarrollo en que se produce el conjunto de cambios físicos, psicológicos y sociales que convierten al niño en adulto. Es un proceso en el que el joven va ganando independencia y autonomía, con el fin de adquirir la propia identidad. El resultado final de esta etapa va a ser fruto de presiones internas (cambios físicos y cognitivos) y externas (medio social y familiar) que van a favorecer o dificultar el paso a la etapa de adulto.

Bases del Programa

Características de la etapa de la adolescencia (Knobel, 1994)

- Búsqueda de sí mismo y de la identidad
- Tendencia grupal
- Necesidad de intelectualizar y fantasear
- Desubicación temporal
- Evolución sexual
- Actitud social reivindicativa
- Contradicciones sucesivas
- Separación progresiva de los padres
- Fluctuaciones constantes del humor y del estado de ánimo

Los cambios a nivel físico se caracterizan por un incremento de determinadas hormonas que son las responsables de la maduración sexual y la aceleración final del ritmo de crecimiento. Respecto a los cambios a nivel cognitivo, en esta etapa se adquiere el razonamiento abstracto (capacidad para poder pensar sobre la realidad apartándose de ella) que permite que el joven vaya descubriendo los valores y las creencias personales que van a determinar sus compromisos y metas en la vida. Los cambios a nivel social se caracterizan por el desarrollo de la autonomía personal e independencia social. El adolescente empieza a asumir responsabilidades y a tomar decisiones por sí mismo. Pero estos cambios estarán determinados por las oportunidades que le demos desde la sociedad para poder hacerlo.

¿Cuáles son las características del pensamiento adolescente?:

1. **Continuas críticas a las figuras de autoridad.** La capacidad de pensar sobre la realidad apartándose de ella, les permite idealizar esa realidad e imaginar distintas posibilidades ideales de solucionar los problemas del mundo. Por lo que interpretan que son los adultos los que impiden que el mundo sea perfecto.
2. **Dificultad para tomar decisiones.** La tendencia a idealizar hace que el mundo se perciba como maravilloso u horrible, sin puntos medios y cada decisión que tienen que tomar parece trascendental. De ahí que el entrenamiento en habilidades para la toma de decisiones sea importante durante esta etapa.
3. **Egocentrismo.** El adolescente tiene la sensación de que es absolutamente único y excepcional, que nadie vivió o sintió lo mismo que él. El problema que caracteriza este tipo de pensamiento es la sensación de invulnerabilidad que le puede llevar a realizar conductas de riesgo como el consumo de drogas, con la sensación de que a él no le puede suceder nada malo.
4. **Excesiva conciencia de sí mismo.** La consecuencia de estar tan centrado en sí mismo es que cree que los demás también están pendientes continuamente de él.
5. **Tendencia a discutir.** Es una forma de ejercitar el razonamiento abstracto y de establecer cuáles son sus límites con los adultos.

¿Por qué los jóvenes no se comportan de forma saludable y deciden consumir drogas?

1. El consumo de drogas produce inicialmente unas consecuencias placenteras (ej. euforia, desinhibición, reducción del sueño...), y además estas consecuencias son inmediatas tras el consumo.
2. Con frecuencia transcurre un tiempo desde que se empieza a consumir la sustancia y empiezan a ser conscientes de los problemas derivados de dicho consumo.
3. El entorno sociocultural con frecuencia justifica, e incluso promueve, el consumo de determinadas sustancias como es el caso del consumo de alcohol en nuestra sociedad y en los últimos años también el consumo de cannabis.

¿Qué está sucediendo en nuestra sociedad en la actualidad?

Además de estas características que definen la adolescencia, en nuestra sociedad hay determinados aspectos que contribuyen a explicar la situación actual:

1. En nuestra sociedad hay una fuerte disparidad entre la adultez biológica y la adultez social: el adolescente es un adulto biológicamente pero no es reconocido socialmente como un adulto.
2. Debido a distintos fenómenos sociales, como la dificultad de conseguir un puesto de trabajo estable, la edad para poder or-

ganizar la vida de forma independiente se retrasa. De ahí que la etapa de la adolescencia cada vez sea más amplia.

3. Los jóvenes “están obligados” a permanecer en el sistema educativo hasta los 16 años, por lo que es frecuente que en la escuela aparezcan tensiones y conflictos.
4. Hay una mitificación de la juventud: los modelos adultos se ven sustituidos por el “modelo adolescente”. Por un lado se impone el estilo de vida adolescente a los adultos y, por otro, los adultos presionan al adolescente para que abandone su estilo de vida. La consecuencia es que no se valora la experiencia y los ejemplos de los mayores, perdiendo valor la función educativa de los padres y profesores.
5. Tenemos tendencia a suponer que todos los adolescentes tienen los mismos problemas, demandas y que reaccionan de forma semejante. Pero, aunque comparten experiencias comunes, cada adolescente reacciona de una manera diferente.

Debemos ser conscientes de que en nuestra sociedad es habitual que los adolescentes lleguen a probar algunas sustancias como el alcohol y el tabaco y, en menor medida el cannabis. Pero debemos retrasar al máximo la edad de prueba de esas sustancias para evitar el posterior consumo de otras, como la cocaína o las drogas de síntesis. Por lo tanto, el consumo de drogas es uno de los aspectos a los que el adolescente se va a tener que enfrentar en esta etapa de la vida y en función de aspectos cognitivos, como sus valores y sus creencias y de su entorno sociocultural, decidirá consumir drogas o no.

II.2. Inicio y progresión en el consumo de drogas

El consumo de drogas está determinado por diversos componentes, tal y como se ha descrito anteriormente. A mayor número de factores de riesgo y menor número de factores de protección, mayor probabilidad habrá de consumo de drogas. El objetivo de la prevención es incrementar los factores de protección y reducir la incidencia de los factores de riesgo.

Para explicar las causas por las que algunas personas llegan a tener problemas con el consumo de drogas y otras que se encuentran en circunstancias similares no los tienen, encontramos diversos factores que intervienen en distintos niveles.

¿Por qué un joven se inicia en el consumo de drogas?

En un primer nivel se encuentra la fase de **predisposición** o antecedentes al consumo, es decir, los factores que determinan que una persona se inicie en el consumo de una sustancia. Se agrupa en tres ámbitos: la predisposición biológica, socio-cultural y la psicológica.

Respecto a la predisposición biológica, a día de hoy, la genética explica un porcentaje de los casos de adicción. Y los estudios se han centrado fundamentalmente en el caso del alcohol.

El ámbito socio-cultural es un factor determinante para explicar la predisposición hacia el consumo de determinadas sustancias. Un

entorno tolerante hacia el consumo de drogas, lo facilita más que uno que penalice dicho consumo.

Por último, dentro de esta primera fase, señalar la importancia de factores psicológicos como el aprendizaje y la personalidad.

La segunda fase es la de **conocimiento** de la sustancia. Los factores relevantes son el ambiente en donde se desarrolla el individuo, el aprendizaje, la socialización que se realiza a través de la familia, los iguales, la escuela y los medios de comunicación, y las expectativas, tanto las existentes hacia el consumo de drogas como hacia uno mismo (la autoeficacia percibida).

El ambiente en donde se desarrolla el individuo es un factor clave, ya que es preciso que exista esa sustancia en el entorno del sujeto para que la llegue a conocer y posteriormente consumirla. Por otro lado, la socialización es un proceso fundamental en la vida del individuo, ya que facilita el aprendizaje de actitudes, creencias, valores, roles y expectativas de su sociedad. Aunque la socialización se produce durante toda la vida, el período clave se desarrolla desde el nacimiento hasta la adolescencia, teniendo especial relevancia en esta edad los compañeros e iguales y la familia que también es un elemento determinante a la hora de elegir al grupo de iguales. La existencia de unas expectativas positivas hacia el consumo de drogas es necesaria para que se inicie el consumo. Si un individuo considera que el consumo producirá consecuencias negativas, dicho consumo no se realizará. De aquí parte la necesidad de abordar desde la prevención las falsas creencias que con frecuencia existen alrededor del consumo de drogas.

Desde el *Center for Substance Abuse Prevention* (CSAP) se apunta que está completamente documentado que las percepciones que tienen los jóvenes sobre las consecuencias positivas y negativas del consumo de drogas (el denominado riesgo percibido), correlaciona significativamente con su uso inicial. Y además tanto el consumo de los padres como sus actitudes hacia el consumo de drogas, correlacionan positivamente con las actitudes que tienen sus hijos hacia dicho consumo.

En la fase de **experimentación** con la sustancia e inicio del consumo, las variables que determinan que se produzca o no el consumo de drogas son toda una serie de factores de riesgo que influyen en el desarrollo (individual, familiar, interpersonal, ecológico y acontecimientos vitales que generan estrés).

Otros factores determinantes son las creencias, actitudes, las normas interiorizadas, los valores y la intención conductual. Al mismo tiempo estos factores están determinados por el proceso de socialización en el que familia, iguales, escuela y medios de comunicación tienen un papel fundamental. Por último, el estado emocional, la presencia o no de problemas psicopatológicos y la existencia de habilidades de afrontamiento adecuadas para las distintas situaciones a las que debemos enfrentarnos en la vida, son también factores importantes para explicar el inicio en el consumo.

En la guía que establece los criterios de calidad para el desarrollo de proyectos y actuaciones de promoción y educación para la salud en el sistema educativo (MEPSYD y MSC, 2008), se señalan factores diferentes para explicar los primeros consumos de drogas legales

e ilegales. En el caso de las drogas legales, la percepción de que “todo el mundo consume esa sustancia” es un aspecto clave junto con tener dinero para poder adquirirla, la existencia de actitudes positivas hacia el consumo (ej. beber alcohol es bueno para la salud) y el consumo por parte de adultos relevantes, principalmente padres y profesores que son los modelos más cercanos a imitar por parte de los jóvenes. En el paso de un consumo experimental a un consumo más regular es fundamental la habilidad que tiene el individuo para rechazar el consumo y la percepción que él tiene de ello (autoeficacia percibida).

En el caso de drogas ilegales como el cánnabis son factores clave: consumir previamente tabaco y alcohol, problemas en la relación con los padres, que los amigos consuman cánnabis, tener un bajo rendimiento académico y tener conductas antisociales. Junto con tener dinero para consumir, acceso a la sustancia (disponibilidad) y baja percepción de riesgo asociado a dicho consumo. Es decir, considerar que consumir una determinada sustancia no produce consecuencias negativas.

¿Por qué algunos jóvenes continúan consumiendo y otros no?

El elemento clave para explicar el **mantenimiento** del consumo son las consecuencias que se derivan del mismo: sobre uno mismo, sobre la familia y los iguales. Si las consecuencias que aparecen tras el consumo son fundamentalmente negativas cesará el consumo. Si las consecuencias son positivas se seguirá consumiendo y el siguiente paso será el abuso y la dependencia.

Bases del Programa

La consecuencia de este proceso es un incremento en las consecuencias negativas derivadas del consumo (mayor consumo de alcohol, problemas psicopatológicos como depresión y ansiedad, problemas económicos, familiares...). La importancia de estas consecuencias para el individuo es lo que va a determinar que continúe consumiendo, que se plantee abandonar el consumo y que finalmente deje de consumir. Por lo tanto, desde el punto de vista psicológico, hay un concepto clave para explicar el inicio, el mantenimiento e incluso el abandono del consumo de sustancias: el reforzamiento. Cuando una persona empieza a consumir una sustancia lo hace porque recibe una recompensa por ello (ej. aceptación por parte del grupo de iguales), si continúa consumiendo es

porque derivado de dicho consumo obtiene unas consecuencias positivas (ej. puede "aguantar" más tiempo por la noche, tiene una mayor desinhibición...). Cuando una persona se empieza a plantear abandonar el consumo es porque las consecuencias negativas de consumir empiezan a pesar más que las positivas (ej. tiene problemas familiares, rinde menos en la escuela o en el trabajo...).

A pesar de la especificidad de los factores en función de las poblaciones de estudio, en la Tabla 1 se han intentado reflejar a modo de resumen los principales factores de riesgo y protección que se asocian con el consumo de drogas, señalados en los estudios llevados a cabo en los últimos años.

Tabla 1. Factores de riesgo y protección para el consumo de drogas.

Dominio		Factores de riesgo	Factores de protección
Individual	Biológicos	<ul style="list-style-type: none"> • Genéticos • Ser varón • Temprana edad • Enfermedad crónica 	<ul style="list-style-type: none"> • Religiosidad • Creencia en el orden social • Habilidades sociales • Autoeficacia • Habilidades para adaptarse a las circunstancias cambiantes • Orientación social positiva • Aspiraciones de futuro • Inteligencia • Resiliencia • Actitudes negativas hacia el consumo de drogas • Relaciones positivas con los alumnos
	Psicológicos Conductuales	<ul style="list-style-type: none"> • Trastornos de conducta y salud mental • Conducta antisocial • Alienación y rebeldía • Agresividad • Impulsividad • Consumo temprano de drogas • Consecuencias del abuso físico, sexual o emocional • Actitudes favorables hacia el consumo de drogas • Ausencia de valores ético-morales • Relaciones negativas con los adultos 	

Dominio	Factores de riesgo	Factores de protección
Iguales	<ul style="list-style-type: none"> • Actitudes favorables de los compañeros hacia el consumo de drogas • Compañeros que consumen drogas • Compañeros con conducta antisocial o delincuencia temprana • Rechazo por parte de los iguales • Susceptibilidad a la presión negativa de los iguales 	<ul style="list-style-type: none"> • Apego a los iguales que no consumen drogas • Asociación con iguales que están implicados en actividades en la escuela, recreativas, de ayuda, religiosas... • No ser fácilmente influenciado por los iguales • Resistencia a la presión de los iguales
Familia	<ul style="list-style-type: none"> • Consumo de alcohol y drogas por parte de los padres • Baja supervisión familiar • Baja disciplina familiar • Conflicto familiar • Historia familiar de conducta antisocial • Actitudes parentales favorables hacia el consumo de drogas • Bajas expectativas para los niños • Abuso físico 	<ul style="list-style-type: none"> • Apego familiar • Oportunidades para la implicación de la familia • Creencias saludables • Claros estándares de conducta • Altas expectativas para los hijos • Sentido positivo de confianza en sí mismo • Dinámica familiar positiva
Escuela	<ul style="list-style-type: none"> • Bajo rendimiento académico • Bajo apego a la escuela • El tamaño de la escuela • Conducta antisocial en la escuela 	<ul style="list-style-type: none"> • Escuelas de calidad • Oportunidades para la implicación prosocial • Refuerzos y reconocimiento por la implicación prosocial • Creencias saludables • Claros estándares de conducta • El cuidado y apoyo de los profesores y del personal del centro • Clima institucional positivo
Comunidad	<ul style="list-style-type: none"> • Deprivación económica y social • Desorganización comunitaria • Cambios y movilidad de lugar • Creencias, normas y leyes favorables hacia el consumo de drogas • Disponibilidad y accesibilidad a las drogas • La percepción social de riesgo de cada sustancia • Mensajes pro-uso de drogas en los medios de comunicación 	<ul style="list-style-type: none"> • Sistema de apoyo externo positivo • Oportunidades para participar como miembro activo de la comunidad • Descenso de la accesibilidad a las sustancias • Normas culturales que proporcionan altas expectativas para los jóvenes • Redes sociales y sistemas de apoyo dentro de la comunidad

Adaptado de CSAP (2001) y Becoña (2007).

III. La prevención en la escuela

La escuela es uno de los lugares prioritarios para hacer prevención de drogodependencias. La aplicación dentro de las escuelas de intervenciones para la Promoción y Educación para la Salud está recomendada desde las instituciones internacionales más prestigiosas: la Organización Mundial de la Salud, la UNESCO, UNICEF, el Consejo de Europa y la Comisión Europea. En la Conferencia Europea de Educación para la Salud en el año 1990, ya se recomendó que se incluyera la Promoción y Educación para la Salud dentro del currículo escolar de las enseñanzas obligatorias. Es la forma más eficiente de que esta intervención llegue a todos los jóvenes, independientemente del ambiente en el que viven, clase social, cultura y nivel educativo de los padres.

El objetivo de la Promoción y Educación para la Salud es que el alumno/a, dentro de la escuela, consiga el mayor grado posible de salud a partir de la adquisición de conocimientos y habilidades que favorezcan el desarrollo de estilos de vida saludables. En la Ley Orgánica de Educación (Ley Orgánica 2/2006, de 3 de Mayo, de Educación) se recoge la necesidad de abordar distintos objetivos a lo largo de la enseñanza obligatoria dentro de los que se encuentran afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales y valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud.

Contamos con una mayor implicación de las instituciones para el desarrollo de actuaciones de Promoción y Educación de la Salud y

también hay un incremento del interés de la sociedad por la salud. Contamos además con un incremento, en estos últimos años, de la calidad y cobertura educativa. Y también en la actualidad hay un mayor interés por desarrollar intervenciones más efectivas y con mayor calidad, apoyándonos en los resultados procedentes de la investigación.

El problema es que en muchos casos este abordaje es insuficiente para conseguir resultados relevantes en el ámbito de las drogodependencias. De aquí surge la necesidad de diseñar programas preventivos específicos que sean impartidos dentro de la escuela.

El papel de la escuela en la prevención de las drogodependencias

La escuela es el lugar en donde pasamos una importante parte de los primeros años de vida. Junto con la familia, es el ámbito en donde el individuo va creciendo, tanto a nivel individual como social, adquiriendo conocimientos y habilidades básicas para el desarrollo.

Por lo tanto, la escuela es un escenario clave para realizar intervenciones de promoción de la salud (incluyendo la prevención de las drogodependencias).

¿Cuáles son las razones que justifican la realización de programas preventivos en las escuelas?

1. La mayor parte de los consumidores de drogas empiezan a hacerlo antes de la edad adulta. La escuela **nos permite acceder** tanto a los que se encuentran en la edad de máximo riesgo para el consumo de distintas drogas (Educación Secundaria y Formación Profesional Básica) como a edades tempranas (Educación Infantil y Primaria), actuando de forma anticipada a que se produzcan esos consumos. Además este es el periodo más importante de formación de la personalidad.
2. La escuela es uno de los principales **agentes de socialización** y es en ella en donde se continúa el proceso de socialización iniciado en la familia, reforzando las actitudes en ella generadas o modificándolas en los casos en los que sea preciso.
3. Intervenir en las escuelas es **una forma sistemática y eficiente** de llegar a un importante número de jóvenes cada año. El acceso a la población entre 4 y 16 años es casi total desde las escuelas, debido a que la educación tiene carácter obligatorio. Además estas edades son las más receptivas a realizar nuevos aprendizajes, es el momento en el que se adquieren conocimientos y habilidades que se aplicarán durante el resto de la vida.
4. Desde las escuelas se pueden realizar un amplio espectro de políticas educativas. **Prevenir es educar, promover el desarrollo de habilidades y capacidades de adaptación** que son elementos que protegen ante situaciones de riesgo.
5. Uno de los factores de riesgo relacionados con el consumo de drogas es el **fracaso escolar**. La escuela es el lugar en donde se debe intervenir para reducir la incidencia de este factor.
6. El inicio en el consumo de drogas (consumo experimental) es una conducta que se realiza en grupo. La escuela tiene unas características que nos permiten **abordar estas conductas grupales** con ventaja respecto a otras situaciones.
7. Los programas de prevención de las drogodependencias en el ámbito escolar cuentan con **respaldo científico** respecto a su eficacia para reducir el consumo de drogas y retrasar la edad de inicio en el consumo.
8. **El profesorado está capacitado y formado** para detectar aquellas situaciones que tienen una especial vulnerabilidad, y así poder actuar de forma preventiva.
9. Los **profesores son agentes preventivos** debido a su proximidad a los jóvenes, su función educadora y su importancia como modelos a imitar.
10. Los programas de prevención también permiten que **el profesorado detecte** otro tipo de problemas que afectan a los jóvenes: problemas de conducta, absentismo escolar, conductas sexuales de riesgo, bajo estado de ánimo....

IV. La prevención de las adicciones desde la Dirección General de Salud Pública de la Comunidad de Madrid

IV.1. Marco Legal

La Ley 5/2002 del 27 de junio sobre Drogodependencias y otros Trastornos Adictivos, describe droga como “toda aquella sustancia que, introducida en un organismo vivo, puede modificar una o más funciones de este, siendo capaz de generar dependencia, provocar cambios en la conducta y efectos nocivos para la salud y el bienestar social”. Se define prevención como el “conjunto de actuaciones encaminadas a eliminar o modificar los factores de riesgo y a fomentar factores de protección frente al consumo de drogas, o a otras conductas adictivas, con la finalidad de evitar que estas se produzcan, se retrase su inicio, o bien, que no se conviertan en un problema para la persona o su entorno social”. En el preámbulo de esta Ley se considera que la reducción de la demanda a través de las medidas preventivas es la forma más eficaz de proteger a la sociedad frente al fenómeno de las drogodependencias.

Entre los principios generales que se contemplan en este Título Preliminar, destacamos los siguientes:

1. La Comunidad de Madrid intervendrá sobre las condiciones ambientales y socioculturales que inciden como factores de riesgo en el consumo de drogas.
2. La promoción activa de hábitos de vida saludables y de una cultura de salud que incluya el rechazo al consumo de drogas, así como la modificación de actitudes y comportamientos de la sociedad respecto a las drogodependencias, generando una conciencia solidaria de apoyo y asistencia a las personas con problemas de drogodependencia.
3. La consideración de las drogodependencias y otros trastornos adictivos como enfermedades comunes con repercusiones en el ámbito psicológico, social y biológico de la persona.
4. La consideración integral e interdisciplinar del proceso continuado de la prevención de las drogodependencias, asistencia e integración social del drogodependiente.
5. La selección e implantación de las actuaciones y programas en materia de drogas en el marco de la ordenación sanitaria y de acción social de la Comunidad de Madrid, con sujeción a criterios de eficiencia y evaluación continua de resultados con la consideración prioritaria de las políticas y actuaciones preventivas en materia de drogodependencias.
6. La aplicación del principio de equidad en la salud entendida como el derecho de todas las personas a disfrutar de igualdad de oportunidades en función de su necesidad de desarrollar y mantener su salud a través de un acceso igualitario a los servicios sin que exista discriminación alguna.

En el Capítulo I de dicha Ley se establece que es competencia de las Administraciones Públicas intervenir sobre las condiciones sociales y factores de riesgo que pueden favorecer el consumo de drogas, especialmente en niños y jóvenes, y adoptar las medidas para evitar las consecuencias negativas que puedan tener para la salud dichos consumos. Por lo que habrá que desarrollar, promover, apoyar, coordinar, fomentar, controlar y evaluar los programas y actuaciones que se ocupen entre otros aspectos de:

1. **Informar** adecuada y oportunamente a la población sobre las sustancias que puedan generar dependencia: sus características y consecuencias que conlleva su abuso.
2. **Educar para la salud.** Potenciar hábitos saludables frente a las actitudes favorecedoras del consumo de drogas, con el objetivo de conseguir una “cultura de la salud” que incluya el rechazo de drogas. Las administraciones competentes colaborarán en la promoción de la salud en el ámbito educativo a través del desarrollo de programas de salud y de prevención de drogas en todas las etapas educativas.
3. **Promocionar los factores de protección** que incrementen los valores preventivos frente a las drogas y modifiquen las condiciones sociales y los factores de riesgo que puedan favorecer su consumo.
4. **Modificar las percepciones, actitudes y comportamientos** de la población respecto a las drogodependencias.
5. Promover de forma prioritaria acciones preventivas **dirigidas a la población infantil, adolescente y de especial riesgo** en la Comunidad de Madrid.
6. **Potenciar la implantación y desarrollo de programas de prevención** comunitaria, educativa, familiar y laboral necesarios para que las políticas de prevención de las drogodependencias sean efectivas.
7. **Fomentar alternativas de ocio y tiempo libre** que impliquen una reducción de la atracción hacia las drogas y su demanda.

IV.2. Datos de Consumo de drogas en la Comunidad de Madrid

Periódicamente se realiza en la Comunidad de Madrid la Encuesta sobre el uso de Drogas en Enseñanza Secundaria (ESTUDES). Esta encuesta se utiliza para conocer la situación y evolución del consumo de drogas entre los estudiantes de 14 a 18 años que cursan Enseñanzas Secundarias. Es promovida por la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas en colaboración con las Comunidades Autónomas. Fue iniciada en 1994 y desde entonces se realiza con carácter bienal.

Los resultados de la última Encuesta realizada pueden ser consultados en la página web www.madrid.org. El análisis de los resultados obtenidos en los últimos años muestra las siguientes conclusiones:

Prevalencia del consumo de sustancias

Las sustancias más consumidas en la Comunidad de Madrid, por este orden son: alcohol, tabaco y cannabis.

En relación a estas tres sustancias, parecen presentar una relación mutua, en el sentido de que el consumo de cualquiera de ellas tres implica, en gran medida, el consumo de las otras dos.

A estas les sigue el consumo de otras sustancias ilegales.

Existen diferencias de género. Las mujeres muestran una mayor tendencia a consumir más de una sustancia, respecto a los varo-

nes, destacando un aumento del policonsumo generalizado en relación a la edad, según aumenta la edad, aumenta la probabilidad de consumir más de una sustancia a la vez.

Respecto al consumo de drogas en función del género, las mujeres presentan prevalencias más elevadas en las sustancias legales: alcohol, tabaco y tranquilizantes, mientras que las prevalencias en todas las sustancias ilegales son más elevadas en los hombres.

Consumo intensivo de alcohol

Se observa una tendencia al alza del consumo intensivo de alcohol o "Binge Drinking" (5 o más copas/vasos en un intervalo aproximado de 2 horas). Es mayor en los hombres y en los más jóvenes.

Comportamientos de riesgo relacionados con el consumo de las diferentes drogas

Se identifican como tales:

- accidente de tráfico como conductor.
- detención por Policía o Guardia Civil.
- implicación en pelea o agresión física.
- problema que motivó asistencia médica.

El alcohol y el cánnabis son las sustancias que se han relacionado más frecuentemente con situaciones problemáticas en los jóvenes.

Los consumidores de sustancias ilegales presentan una mayor frecuencia de salidas nocturnas y regresan más tarde.

Edades de inicio de consumo

De forma global se inicia antes el consumo de las sustancias legales frente a las ilegales. La edad de inicio en el consumo de todas las drogas en general se sitúa en el rango de edad de 13-16 años.

El riesgo percibido

El riesgo percibido asociado al consumo de las distintas sustancias va asociado de forma inversa a la frecuencia de consumo.

La percepción que los jóvenes tienen del riesgo que supone para su salud el consumo de drogas, es mayor en el caso de las drogas ilegales que en el de las legales. En general, respecto a las sustancias legales, existe un menor riesgo percibido.

Disponibilidad percibida

El alcohol y el cánnabis son las sustancias consideradas más accesibles, pero en general, las drogas ilegales son las sustancias que se perciben como más difíciles de conseguir.

Información recibida sobre el consumo de drogas

La fuente de información más frecuente de los jóvenes sobre drogas, son las charlas o cursos en los centros educativos, seguido de los medios de comunicación. En los últimos años internet ha aumentado su papel como vía de recepción de la información sobre drogas. Los profesionales sanitarios, las charlas y las personas que han tenido contacto con las drogas siguen siendo las tres principales vías deseables para recibir la información.

Los Organismos oficiales en los últimos años, mejoran como vía deseable para recibir la información, superando a los medios de comunicación y a la familia.

Bases del Programa

Drogas emergentes

Los expertos las definen como “un grupo amplio, cambiante, muy diverso grupo de sustancias naturales, sintéticas o semisintéticas, conocidas o desconocidas, utilizadas con diferentes fines, que aparecen y reaparecen en el mercado como alternativa o complemento a las drogas tradicionales, cuyos efectos imitan o superponen”.

Las drogas estudiadas en la Comunidad de Madrid bajo esta denominación son:

- Ketamina
- Spice
- Piperazinas
- Mefedrona
- Nexus
- Metanfeamina
- Setas mágicas
- Research chemicals
- Legal Highs
- Salvia
- Esteroides Anabolizantes

Se observa la tendencia paulatina y progresiva al alza del consumo experimental de los llamados “setas mágicas”.

V. Programa “Protegiéndote”

El Programa de Prevención de Drogodependencias en Centros Educativos de la Comunidad de Madrid “Protegiéndote”, se dirige a los alumnos del segundo ciclo de Educación Infantil, Educación Primaria, Educación Secundaria Obligatoria y Formación Profesional Básica (hasta los 16 años), a través de los profesores o tutores e implica a los padres y madres de los alumnos/as.

V.1. Objetivos

El Programa pretende, mediante la educación y el aprendizaje propios del medio escolar la consecución de los siguientes **objetivos generales:**

1. Promover estilos de vida libres del uso de drogas a través del entrenamiento en habilidades generales para la vida.
2. Reducir la incidencia del tabaquismo y del uso de alcohol y otras drogas.

3. Retrasar la edad de inicio del consumo experimental de tabaco, alcohol y otras drogas.
4. Evitar la transición del consumo experimental al habitual y de este al abuso y a las formas más graves de adicción en adolescentes.

V.2. Población a la que se dirige

El Programa “Protegiéndote” se dirige a todos los alumnos/as desde el segundo ciclo de Educación Infantil hasta Educación Secundaria Obligatoria y Formación Profesional Básica, principalmente dirigidos a alumnado con edad comprendida entre 15 y 16 años, que haya cursado tercer curso de la ESO, y excepcionalmente 2º, y que haya sido propuesto por el equipo docente para la incorporación a estas enseñanzas (3 a 16 años).

Bases del Programa

V.3. Bases teóricas del Programa

La investigación sobre los factores de riesgo y protección nos ha permitido conocer cuáles deben ser los componentes básicos que deben tener los programas de prevención del consumo de drogas en la escuela. Desde el *National Institute on Drug Abuse* (NIDA 2003) se señalan cuáles son los componentes que se deben incluir en cada una de las etapas escolares:

Educación Infantil

En la etapa de Educación Infantil deben centrarse en algunos de los factores de riesgo para el abuso de drogas, tales como el comportamiento agresivo, la conducta antisocial negativa y las dificultades académicas. Por tanto, los componentes del programa van dirigidos a las actitudes positivas hacia la salud, expresión adecuada de las emociones, habilidades de interacción, resolución de conflictos y hábitos implicados en el aprendizaje escolar.

Educación Primaria

La Educación Primaria debe centrarse en mejorar el aprendizaje académico y socio-emocional para dirigirse hacia los factores de riesgo para el abuso de drogas, tales como la agresión temprana, el fracaso escolar y el abandono de la escuela. Por tanto, los componentes del programa van dirigidos al conocimiento de las repercusiones del consumo de drogas, a las actitudes positivas hacia la salud y a la adquisición de habilidades: autocontrol, conocimiento de las emociones, comunicación, solución de problemas sociales y apoyo académico.

Educación Secundaria y Formación Profesional Básica

En Educación Secundaria Obligatoria y Formación Profesional Básica debe centrarse en el aumento de la competencia académica y social para dirigirse hacia los factores de riesgo para el abuso de drogas, tales como la agresión temprana, el fracaso escolar y el abandono de la escuela, al conocimiento de las repercusiones del consumo de drogas y a la adquisición de las siguientes habilidades: hábitos de estudio y apoyo académico, comunicación, relaciones con iguales, autoeficacia y asertividad, habilidades de resistencia a las drogas, reforzamiento de actitudes antidroga y fortalecimiento del compromiso personal contra el abuso de drogas.

V.4. Componentes del Programa “Protegiéndote”

El Programa de prevención de drogodependencias en centros educativos de la Comunidad de Madrid “Protegiéndote”, siguiendo las recomendaciones internacionales y los criterios del NIDA, trabaja los siguientes componentes:

1. **Desarrollo cognitivo:** es la información que se le facilita al alumno sobre aspectos de educación y promoción de la salud, incluyendo las consecuencias del consumo de drogas, sus efectos y los datos reales de prevalencia del consumo de drogas.
2. **Control emocional:** consiste en entrenar a los niños y adolescentes en el control de la ansiedad y en el manejo de la ira. Aprendiendo a detectar tanto el momento en el que hay un incremento de la ansiedad o de la ira, como distintas estrategias de afrontamiento (ej. relajación, autoinstrucciones...).

3. **Habilidades de interacción social:** se basa en el aprendizaje de habilidades sociales (ej. habilidades de comunicación) y de habilidades específicas para el rechazo del consumo de drogas (ej. entrenamiento en asertividad).
4. **Solución de problemas y toma de decisiones:** es el entrenamiento en las habilidades necesarias para abordar los problemas que se presentan a lo largo de la vida de una forma eficaz, especialmente los de índole social. Además se trabaja el desarrollo del pensamiento crítico y la identificación de las distintas tácticas que se utilizan para influir sobre las propias decisiones.
5. **Hábitos implicados en el aprendizaje escolar:** es el aprendizaje de los aspectos y habilidades relacionadas con la adquisición de los hábitos implicados en la competencia académica.
6. **Familiar:** se ha incluido un componente familiar tratando de buscar una mayor eficacia, ya que los programas que combinan aspectos escolares y familiares han demostrado ser más eficaces. Consiste en ofrecer a las familias información sobre drogas, sobre las características evolutivas de las diferentes etapas escolares y sobre pautas que mejoren sus habilidades educativas, como son las habilidades de comunicación o el establecimiento de normas y límites dentro del ámbito familiar.

V.5. Contenidos del Programa

El programa se desarrolla a lo largo de trece cursos, desde el segundo ciclo de Educación Infantil hasta Educación Secundaria Obligatoria y Formación Profesional Básica. Cada curso incluye unas diez unidades didácticas que proponen actividades para trabajar a lo largo de todos los cursos los componentes preventivos descritos. A continuación se recogen los contenidos del programa.

Desarrollo Cognitivo

En Educación Infantil y los primeros cursos de Educación Primaria los contenidos que aborda el programa giran en torno a aspectos relacionados con el cuidado de la salud, como la alimentación saludable, la necesidad del sueño y del descanso o hábitos higiénicos, entre otros. A partir del tercer ciclo de Educación Primaria y hasta Educación Secundaria Obligatoria y Formación Profesional Básica se incluye información específica sobre drogas. Los contenidos quedan como se recoge en el siguiente cuadro:

Cursos	Unidades Didácticas
1º Infantil	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentos Saludables y Dieta Equilibrada • Hábitos de Higiene
2º Infantil	<ul style="list-style-type: none"> • Hábitos de descanso • Las "chuches"
3º Infantil	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio físico • Los médicos

Bases del Programa

1º Primaria	<ul style="list-style-type: none">• Bebidas saludables• Aprendiendo a comer con moderación
2º Primaria	<ul style="list-style-type: none">• Los alimentos preferidos• Práctica deportiva saludable
3º Primaria	<ul style="list-style-type: none">• La comida saludable• Prevención del sedentarismo
4º Primaria	<ul style="list-style-type: none">• Los medicamentos• Valorando el aire puro
5º Primaria	<ul style="list-style-type: none">• ¿Qué es el tabaco?• ¿Cómo me afecta el tabaco?
6º Primaria	<ul style="list-style-type: none">• Riesgos del tabaco• Efectos y consecuencias del consumo de alcohol
1º Secundaria	<ul style="list-style-type: none">• Tabaco y alcohol• Mitos sobre el alcohol• Publicidad y consumo de alcohol
2º Secundaria	<ul style="list-style-type: none">• Drogas y adicción• Efecto y consecuencias del consumo de cannabis• Uso irresponsable y abuso de medicamentos
3º Secundaria	<ul style="list-style-type: none">• Alcohol y adolescencia• Consumo de cannabis• Tabaco y adicción
4º Secundaria y FPB	<ul style="list-style-type: none">• Cocaína y otros estimulantes• Otras drogas de abuso

Control emocional

El aprendizaje del control emocional se desarrolla a lo largo de todos los cursos que abarca el programa, abordando desde la identificación y detección de emociones de ansiedad e ira hasta el aprendizaje de distintas estrategias de afrontamiento (ej. relajación, proyección temporal, auto-refuerzo, auto-instrucciones procedimientos de reatribución, ...), quedando los contenidos como se recoge en el siguiente cuadro:

Cursos	Unidades Didácticas
1º Infantil	<ul style="list-style-type: none">• Experimentación y reconocimiento de emociones
2º Infantil	<ul style="list-style-type: none">• Los miedos• La expresión no verbal de las emociones
3º Infantil	<ul style="list-style-type: none">• Regulación de la agresividad• Pensamientos y emociones
1º Primaria	<ul style="list-style-type: none">• Violencia física• Violencia psicológica
2º Primaria	<ul style="list-style-type: none">• Aprendiendo a relajarnos• Afrontando los miedos
3º Primaria	<ul style="list-style-type: none">• Autocontrol cognitivo• El tiempo del juego
4º Primaria	<ul style="list-style-type: none">• Los motes• Analizando la impulsividad
5º Primaria	<ul style="list-style-type: none">• Diferenciando emociones de acciones• Técnicas de auto-refuerzo
6º Primaria	<ul style="list-style-type: none">• Proyección temporal• Control de la impulsividad
1º Secundaria	<ul style="list-style-type: none">• Pararse a pensar• Técnicas de relajación
2º Secundaria	<ul style="list-style-type: none">• Control de la ira• Técnicas de reatribución
3º Secundaria	<ul style="list-style-type: none">• La ira y sus consecuencias• Ira, ¿la controlas o te controla?
4º Secundaria y FPB	<ul style="list-style-type: none">• Ira y agresividad• Violencia de género

Habilidades de interacción social

El aprendizaje de habilidades de interacción social se desarrolla a lo largo de todos los cursos que abarca el programa, e incluye habilidades de comunicación y habilidades específicas para el recha-

zo del consumo de drogas, entrenando a los alumnos/as en asertividad y otros aspectos implicados en el pensamiento prosocial, como son el respeto de las normas de convivencia o el respeto a la diversidad. Estos contenidos se recogen en el siguiente cuadro:

Cursos	Unidades Didácticas
1º Infantil	<ul style="list-style-type: none"> Colaboración y cooperación
2º Infantil	<ul style="list-style-type: none"> Normas de convivencia Sentimiento de pertenencia a grupos sociales
3º Infantil	<ul style="list-style-type: none"> Respeto a la diversidad Petición de ayuda ante situaciones difíciles
1º Primaria	<ul style="list-style-type: none"> Aprendiendo a conversar Conversando por teléfono
2º Primaria	<ul style="list-style-type: none"> Estilos de comunicación La escucha activa
3º Primaria	<ul style="list-style-type: none"> Practicando el turno de palabra La comunicación asertiva
4º Primaria	<ul style="list-style-type: none"> Estrategias para conversar Escribiendo notas
5º Primaria	<ul style="list-style-type: none"> Practicando la asertividad: haciendo críticas y peticiones La empatía
6º Primaria	<ul style="list-style-type: none"> Críticas constructivas Rechazar peticiones: decir NO
1º Secundaria	<ul style="list-style-type: none"> A propósito o sin querer La empatía en las relaciones sociales
2º Secundaria	<ul style="list-style-type: none"> Defender los derechos y las opiniones personales Presión de grupo
3º Secundaria	<ul style="list-style-type: none"> Habilidades básicas Expresar emociones negativas
4º Secundaria y FPB	<ul style="list-style-type: none"> Negociar, ¿te pasas o pasas? Pedir ayuda

Solución de problemas y toma de decisiones

El entrenamiento en las habilidades necesarias para abordar de una forma eficaz los problemas que se presentan a lo largo de la vida y de forma especial, los de índole social, también se desarrolla a lo largo de todos los cursos que abarca el programa “Protegiéndote”. Además, se trabaja el desarrollo del pensamiento crítico y la identificación de distintas tácticas que se utilizan para influir sobre las propias decisiones (discusiones sobre dilemas morales o la identificación del posicionamiento personal frente al consumo de drogas). Los contenidos que se abordan se recogen en el siguiente cuadro:

Cursos	Unidades Didácticas
1º Infantil	<ul style="list-style-type: none"> Resolución de conflictos en el aula Resolución de conflictos en el ámbito recreativo
2º Infantil	<ul style="list-style-type: none"> Aprendiendo a valorar las consecuencias de compartir
3º Infantil	<ul style="list-style-type: none"> Pensar antes de actuar
1º Primaria	<ul style="list-style-type: none"> Desarrollando la empatía Aprendiendo a hacer cumplidos
2º Primaria	<ul style="list-style-type: none"> La ayuda entre iguales La negociación
3º Primaria	<ul style="list-style-type: none"> Conociendo y respetando los géneros El dilema moral
4º Primaria	<ul style="list-style-type: none"> El valor de la amistad Trabajo en equipo
5º Primaria	<ul style="list-style-type: none"> Haciendo nuevos amigos Las normas
6º Primaria	<ul style="list-style-type: none"> La toma de decisiones colectiva Resistir a las manipulaciones
1º Secundaria	<ul style="list-style-type: none"> Hacer algo diferente Dilemas morales I
2º Secundaria	<ul style="list-style-type: none"> Dilemas morales II Dilemas morales III

Bases del Programa

3º Secundaria	<ul style="list-style-type: none">● Problemas, ¿no gracias?● Cuando te provocan, tú ...
4º Secundaria y FPB	<ul style="list-style-type: none">● ¿Qué tengo en la cabeza?● ¿Amigos para siempre?

Hábitos implicados en el aprendizaje escolar

El aprendizaje de los aspectos relacionados con la adquisición de los hábitos implicados en la competencia académica se desarrolla a lo largo de todos los cursos que abarca el programa. En Educación Infantil los contenidos que aborda el programa se centran en los aspectos y hábitos previos implicados en el aprendizaje escolar, como el desarrollo de la memoria visual y auditiva o la experiencia escolar positiva. En Educación Primaria se trabaja la adquisición de las habilidades implicadas en hábitos de estudio efectivos como son las habilidades de lectura, las habilidades de concentración y de procesamiento de la información, la administración del tiempo o el lugar de estudio y en Educación Secundaria y FPB, se incluyen aspectos relacionados con la motivación o el éxito en el rendimiento académico. Los contenidos son los que se recogen a continuación en el siguiente cuadro:

Cursos	Unidades Didácticas
1º Infantil	<ul style="list-style-type: none">● Satisfacción en la experiencia escolar
2º Infantil	<ul style="list-style-type: none">● Desarrollo de la memoria auditiva
3º Infantil	<ul style="list-style-type: none">● Desarrollo de la atención● Desarrollo de la memoria visual
1º Primaria	<ul style="list-style-type: none">● Iniciando hábitos de estudio: estudiar a diario● Favoreciendo buenas condiciones de estudio
2º Primaria	<ul style="list-style-type: none">● La agenda de clase● Fomento de la responsabilidad

3º Primaria	<ul style="list-style-type: none">● Preparación de exámenes● El repaso
4º Primaria	<ul style="list-style-type: none">● Los esquemas● Los resúmenes
5º Primaria	<ul style="list-style-type: none">● Planificación del tiempo de estudio● Exposición de temas orales
6º Primaria	<ul style="list-style-type: none">● Memorizar● Técnicas de lectura
1º Secundaria	<ul style="list-style-type: none">● Estudiar es un proceso● La programación del estudio
2º Secundaria	<ul style="list-style-type: none">● Autoconcepto y autoestima● Impulsividad
3º Secundaria	<ul style="list-style-type: none">● Estudiar con eficacia, ¿de qué depende?● Motivación en el estudio
4º Secundaria y FPB	<ul style="list-style-type: none">● Fracasar, ¿yo nunca?● Claves para el éxito

Familiar

El aprendizaje de aspectos informativos relacionados con las habilidades implicadas en la competencia familiar se desarrolla a lo largo de todos los cursos que abarca el programa. Los contenidos se centran en ofrecer a las familias información sobre drogas, sobre las características evolutivas de las diferentes etapas escolares y sobre pautas que mejoren sus habilidades educativas, como son las habilidades de comunicación o el establecimiento de normas y límites dentro del ámbito familiar.

En las siguientes páginas se recoge el resumen de los contenidos del Programa “Protegiéndote”

Componentes	Educación Infantil			Educación Primaria		
	1º	2º	3º	1º	2º	3º
Desarrollo cognitivo (Actitudes positivas hacia la salud/ Información sobre drogas y sus efectos)	<ul style="list-style-type: none"> Alimentos Saludables y Dieta Equilibrada Hábitos de Higiene 	<ul style="list-style-type: none"> Hábitos de descanso Las “chuches” 	<ul style="list-style-type: none"> Ejercicio físico Los médicos 	<ul style="list-style-type: none"> Bebidas saludables Aprendiendo a comer con moderación 	<ul style="list-style-type: none"> Los alimentos preferidos Práctica deportiva saludable 	<ul style="list-style-type: none"> La comida saludable Prevención del sedentarismo
Control emocional	<ul style="list-style-type: none"> Experimentación y reconocimiento de emociones 	<ul style="list-style-type: none"> Los miedos La expresión no verbal de las emociones 	<ul style="list-style-type: none"> Regulación de la agresividad Pensamientos y emociones 	<ul style="list-style-type: none"> Violencia física Violencia psicológica 	<ul style="list-style-type: none"> Aprendiendo a relajarnos Afrontando los miedos 	<ul style="list-style-type: none"> Autocontrol cognitivo El tiempo del juego
Habilidades de interacción Social	<ul style="list-style-type: none"> Colaboración y cooperación 	<ul style="list-style-type: none"> Normas de convivencia Sentimiento de pertenencia a grupos sociales 	<ul style="list-style-type: none"> Respeto a la diversidad Petición de ayuda ante situaciones difíciles 	<ul style="list-style-type: none"> Aprendiendo a conversar Conversando por teléfono 	<ul style="list-style-type: none"> Estilos de comunicación La escucha activa 	<ul style="list-style-type: none"> Practicando el turno de palabra La comunicación asertiva
Solución de problemas y toma de decisiones	<ul style="list-style-type: none"> Resolución de conflictos en el aula Resolución de conflictos en el ámbito recreativo 	<ul style="list-style-type: none"> Aprendiendo a valorar las consecuencias de compartir 	<ul style="list-style-type: none"> Pensar antes de actuar 	<ul style="list-style-type: none"> Desarrollando la empatía Aprendiendo a hacer cumplidos 	<ul style="list-style-type: none"> La ayuda entre iguales La negociación 	<ul style="list-style-type: none"> Conociendo y respetando los géneros El dilema moral
Apoyo escolar	<ul style="list-style-type: none"> Satisfacción en la experiencia escolar 	<ul style="list-style-type: none"> Desarrollo de la memoria auditiva 	<ul style="list-style-type: none"> Desarrollo de la atención Desarrollo de la memoria visual 	<ul style="list-style-type: none"> Iniciando hábitos de estudio: estudiar a diario Favoreciendo buenas condiciones de estudio 	<ul style="list-style-type: none"> La agenda de clase Fomento de la responsabilidad 	<ul style="list-style-type: none"> Preparación de exámenes El repaso
Familiar	<ul style="list-style-type: none"> Guía de Familia - Educación Infantil 			<ul style="list-style-type: none"> Guía de Familia - Educación Primaria 		

Bases del Programa

Componentes	Educación Primaria			Educación Secundaria y Formación Profesional Básica			
	4º	5º	6º	1º	2º	3º	4º y FPB
Desarrollo cognitivo (Actitudes positivas hacia la salud/ Información sobre drogas y sus efectos)	<ul style="list-style-type: none"> Los medicamentos Valorando el aire puro 	<ul style="list-style-type: none"> ¿Qué es el tabaco? ¿Cómo me afecta el tabaco? 	<ul style="list-style-type: none"> Riesgos del tabaco Efectos y consecuencias del consumo de alcohol 	<ul style="list-style-type: none"> Tabaco y alcohol Mitos sobre el alcohol Publicidad y consumo de alcohol 	<ul style="list-style-type: none"> Drogas y adicción Efecto y consecuencias del consumo de cannabis Uso irresponsable y abuso de medicamentos 	<ul style="list-style-type: none"> Alcohol y adolescencia Consumo de cannabis Tabaco y adicción 	<ul style="list-style-type: none"> Cocaína y otros estimulantes Otras drogas de abuso
Control emocional	<ul style="list-style-type: none"> Los motes Analizando la impulsividad 	<ul style="list-style-type: none"> Diferenciando emociones de acciones Técnicas de auto-refuerzo 	<ul style="list-style-type: none"> Proyección temporal Control de la impulsividad 	<ul style="list-style-type: none"> Pararse a pensar Técnicas de relajación 	<ul style="list-style-type: none"> Control de la ira Técnicas de retribución 	<ul style="list-style-type: none"> La ira y sus consecuencias Ira, ¿la controlas o te controla? 	<ul style="list-style-type: none"> Ira y agresividad Violencia de género
Habilidades de interacción Social	<ul style="list-style-type: none"> Estrategias para conversar Escribiendo notas 	<ul style="list-style-type: none"> Practicando la asertividad: haciendo críticas y peticiones La empatía 	<ul style="list-style-type: none"> Críticas constructivas Rechazar peticiones: decir NO 	<ul style="list-style-type: none"> A propósito o sin querer La empatía en las relaciones sociales 	<ul style="list-style-type: none"> Defender los derechos y las opiniones personales Presión de grupo 	<ul style="list-style-type: none"> Habilidades básicas Expresar emociones negativas 	<ul style="list-style-type: none"> Negociar, ¿te pasas o pasas? Pedir ayuda
Solución de problemas y toma de decisiones	<ul style="list-style-type: none"> El valor de la amistad Trabajo en equipo 	<ul style="list-style-type: none"> Haciendo nuevos amigos Las normas 	<ul style="list-style-type: none"> La toma de decisiones colectiva Resistir a las manipulaciones 	<ul style="list-style-type: none"> Hacer algo diferente Dilemas morales I 	<ul style="list-style-type: none"> Dilemas morales II Dilemas morales III 	<ul style="list-style-type: none"> Problemas, ¿no gracias? Cuando te provocan, tú... 	<ul style="list-style-type: none"> ¿Qué tengo en la cabeza? ¿Amigos para siempre?
Apoyo escolar	<ul style="list-style-type: none"> Los esquemas Los resúmenes 	<ul style="list-style-type: none"> Planificación del tiempo de estudio Exposición de temas orales 	<ul style="list-style-type: none"> Memorizar Técnicas de lectura 	<ul style="list-style-type: none"> Estudiar es un proceso La programación del estudio 	<ul style="list-style-type: none"> Autoconcepto y autoestima Impulsividad 	<ul style="list-style-type: none"> Estudiar con eficacia, ¿de qué depende? Motivación en el estudio 	<ul style="list-style-type: none"> Fracasar, ¿yo nunca? Claves para el éxito
Familiar	<ul style="list-style-type: none"> Guía de Familia - Educación Primaria 			<ul style="list-style-type: none"> Guía de Familia - Educación Secundaria y Formación Profesional Básica 			

V.6. Metodología de aplicación del Programa

Directrices para su aplicación

- El programa ha sido diseñado para ser aplicado por el profesorado de forma íntegra y en el mismo orden propuesto, con una frecuencia de una sesión semanal. También puede ser aplicado por el tutor/a ya que los contenidos del programa se adecuan a los objetivos y a la acción que se lleva a cabo en la tutoría (promoción del desarrollo integral, propiciar la adquisición de capacidades sociales de convivencia, etc.), por lo que esta se convierte en un espacio idóneo para su aplicación.
- En el caso de optarse por una aplicación transversal del programa, el tratamiento de las unidades del mismo se distribuirá en aquellas materias que mejor se ajusten a los contenidos que se tratan en cada una de ellas (ej.: la práctica de la relajación se podría ubicar en la clase de educación física...) y en aquellas unidades en las que no exista una concordancia en los objetivos propuestos se recurrirá a desarrollarlas en el espacio tutorial.
- Cuando la aplicación sea llevada a cabo por varios profesores/as será necesario establecer mecanismos de coordinación que faciliten el proceso de implantación del programa, siendo el tutor/a del curso, o bien el departamento de orientación, quienes podrían desempeñar esta tarea.
- La mayoría de unidades didácticas están diseñadas para ser aplicadas a lo largo de diez sesiones en el aula, aunque dependiendo del estilo de trabajo del profesor/a, la participación del alumnado u otros factores contextuales, ciertas unidades pueden requerir alguna sesión adicional.

- Previamente a la aplicación del programa el profesorado deberá realizar una sesión de formación en la que se abordarán todos los aspectos teóricos del mismo y en la que se entrenarán las habilidades necesarias para su aplicación, abordándose aspectos de manejo positivo de la clase y de utilización del refuerzo positivo con los alumnos, que favorecerán el buen desarrollo de su aplicación y que la harán más sencilla para el profesorado. Estas técnicas ayudan a fomentar las conductas positivas, el rendimiento escolar, la motivación académica y la formación de fuertes lazos con la escuela.

El papel del profesorado

El profesorado es el pilar de este programa, que tras años de aplicación en los centros educativos de la Comunidad de Madrid, merece el reconocimiento de la Dirección General de Salud Pública a su extraordinaria tarea. Vaya por delante nuestra más sincera enhorabuena a la labor realizada y nuestro compromiso con la que está por venir.

Resulta necesario, para que la aplicación del programa sea efectiva, que el profesor/a dirija y oriente las actividades que se llevan a cabo para asegurar que los temas principales sean tratados correctamente.

El programa requiere la utilización de una metodología interactiva como discusiones entre grupos de la misma edad y jugar a desempeñar papeles de otros, lo que permite el intercambio de ideas entre los participantes y mejora el aprendizaje de las habilidades, ya que los participantes reciben retroalimentación y críticas constructivas en el ambiente adecuado. Hay una clara evidencia de que los programas interactivos son más eficaces que los no interactivos.

Bases del Programa

Para ello, el profesorado utilizará las técnicas de dinamización que se proponen en las actividades que se desarrollan en cada unidad del programa (ej. escenificaciones, debates, dinámicas de grupo, juegos de cooperación, etc.), desempeñando un papel relevante en el manejo del grupo, al estimular la participación de todos los alumnos/as en las dinámicas que se plantean. Cuando se trate de trabajar una habilidad propuesta (por ejemplo habilidades sociales), el profesorado deberá tener en cuenta la importancia de realizar previamente una demostración, presentándose como un modelo eficaz de cómo debe desarrollarse dicha habilidad, que los alumnos/as puedan practicarla y darles posteriormente información sobre su desempeño.

V.7. Materiales del Programa

El programa incluye una serie de materiales que son necesarios para que el profesorado pueda llevarlo a cabo con los alumnos/as en el aula, los materiales propuestos para el trabajo en **Educación Infantil y Primaria** son los siguientes:

- **Guía del profesor.** La guía del profesor presenta con detalle todas las unidades didácticas para su aplicación e incluye los siguientes aspectos: unidades didácticas que abarcan, el objetivo general y los objetivos específicos de las mismas, información para su correcto desarrollo por parte del profesorado, descripción detallada de las actividades a realizar con el alumnado y los materiales necesarios para ello. El profesorado cuenta con una guía para cada curso escolar, desde el primer curso del segundo ciclo de Educación Infantil hasta el último curso de Educación Primaria.

- **Guía del alumno,** una por curso escolar, desde el primer curso del segundo ciclo de Educación Infantil y para toda la Educación Primaria. La guía contiene las unidades didácticas que constituyen el programa, con la descripción de los ejercicios, dinámicas, experimentos, lecturas, preguntas, etc., que se dirigen a los alumnos. A modo de RECUERDA se recogen los aspectos más relevantes de cada unidad.

Además de estos materiales dirigidos a los profesores y a los alumnos, se ha diseñado otra guía dirigida a las familias, con la finalidad de apoyar y reforzar desde el ámbito familiar el trabajo que se lleva a cabo con los niños/as desde la escuela y que constituye el componente familiar del Programa “Protegiéndote”:

- **Guía de familia,** una por cada etapa escolar (Infantil, Primaria, Secundaria y Formación Profesional Básica), con las que se trata de acercar a los hogares de los alumnos/as información, orientación y pautas básicas relacionadas con la prevención del consumo de drogas. En todas ellas se desarrolla una primera parte que justifica por qué es importante la implicación de los padres en la prevención del consumo de drogas y las variables familiares que se relacionan con dicho consumo y una segunda parte, con recomendaciones sobre cómo incidir sobre estas variables en la relación con los hijos.

En **Educación Secundaria** se ha realizado a lo largo de los años un mayor esfuerzo por adaptar el programa a la población adolescente, en 2012 y tras un pilotaje previo, se puso en marcha una ampliación en edad; actualmente se cubren todas las etapas de la Educación Básica Obligatoria en nuestra Comunidad —3 a 16 años—, incluyendo en la actualidad la **Formación Profesional Básica** (hasta los 16

años) en cumplimiento del Real Decreto 127/2014 de 28 de Febrero por el que se regulan aspectos específicos de la Formación Profesional Básica de las Enseñanzas de Formación Profesional del Sistema Educativo (Ley Orgánica 2/2006 de 3 de mayo de Educación). También se realizó una ampliación en la cobertura: universal, selectiva e indicada, respecto al original. Además se realizaron mejoras en los materiales del programa, siguiendo las indicaciones del *National Institute on Drug Abuse* (NIDA), organismo que viene colaborando en la revisión del programa desde su origen, en cuanto a contenidos y metodología, lo que nos permitió dirigirnos a los adolescentes a través de los medios más efectivos para esta población, como son el diseño gráfico y el soporte audiovisual.

Conscientes de la necesidad de mantener la calidad del programa "Protegiéndote" y en base a las evaluaciones realizadas se realizaron nuevas mejoras en el año 2014, en la línea de una actualización de contenidos, una mayor presencia de material audiovisual, una más adecuada navegabilidad del material audiovisual y un más fácil manejo de los materiales del programa.

Así actualmente los contenidos y recursos dirigidos a Educación Secundaria y a Formación Profesional Básica (hasta 16 años) se presentan en DVD, uno por curso (1º, 2º, 3º, 4º y FPB).

Los materiales y las herramientas necesarias para la aplicación del programa en estas etapas, serían los siguientes:

- **Guía del profesor**, una completa guía para el seguimiento de cada unidad didáctica que ayudará al profesor/a a desarrollar de manera correcta las actividades con el alumnado y en la que encontrará la información necesaria sobre los contenidos pro-

puestos para trabajar en dichas unidades. Cada unidad didáctica incluye: el objetivo general y los objetivos específicos de la misma, la información para su correcto desarrollo, la descripción detallada de las actividades a realizar y la referencia a los materiales audiovisuales, juegos o dinámicas a utilizar.

- **Guía para la detección**, incluida dentro de la Guía del Profesor se encuentra este material que incluye aspectos relacionados con la detección de los problemas precoces de consumo de sustancias psicoactivas en la población adolescente, para poder interrumpir así la trayectoria de dicho consumo en el ámbito escolar. En la guía también se describen de forma pormenorizada varios instrumentos de cribaje para favorecer tanto la identificación de casos de riesgo, como de abuso, así como estrategias y recursos de prevención (selectiva e indicada) y tratamiento.
- **Guía de familia**, el programa Protegiéndote en Educación Secundaria y Formación Profesional Básica, trabaja contenidos de información sobre drogas, priorizándose la información sobre alcohol, tabaco y cannabis, así como la adquisición de las habilidades necesarias para resistir la presión frente al consumo de estas y otras drogas. Además se facilita el aprendizaje de habilidades personales para favorecer una socialización positiva, a través de técnicas de regulación emocional como relajación, autoinstrucciones o análisis racional, así como el desarrollo del pensamiento crítico o la identificación de tácticas para favorecer una toma de decisiones en contra del consumo de drogas.

Esta guía se ha actualizado y ampliado y está disponible para profesores y familias en la página Web del programa [HYPERLINK](#)

Bases del Programa

"<http://www.madrid.org/protegiendote>" www.madrid.org. Esta ampliación propone los siguientes contenidos: información sobre los efectos de las drogas y sus mecanismos de acción, las motivaciones de los jóvenes para consumirlas, cómo detectar posibles consumos o cómo hablar con los hijos sobre drogas.

- **Serie "Explorando la Mente"**; se ha incluido, como material complementario al programa, la serie "Explorando la Mente", creada por el *National Institute on Drug Abuse* (NIDA) y diseñada para dar a conocer los efectos del consumo de drogas sobre el cuerpo y el cerebro a alumnos de Educación Secundaria.

V.8. Actividades del Programa

Para la realización de las actividades, que a continuación se detallan, la Dirección General de Salud Pública ha suscrito un contrato de servicio público en régimen de concesión.

Adhesión del Programa

La Dirección General de Salud Pública enviará una comunicación (vía correo postal o vía e-mail) a todos los Centros a los que se dirige el Programa, informándoles del mismo y anticipándoles un contacto telefónico inicial para ofrecerles una reunión informativa presencial en la que se presentará de forma detallada el mismo. El Programa se presentará insistiendo especialmente en la vinculación de los objetivos con las finalidades educativas y los objetivos de las distintas etapas, de los materiales del Programa (divulgativos, didácticos y de apoyo), del apoyo técnico al profesorado y del seguimiento con el que contará, insistiendo en la flexibilidad, secuencia y adaptación a sus necesidades e incluirá información acerca de la situación del consumo de drogas en la Comunidad de Madrid.

Entrenamiento a profesores

Se realizará una sesión con el profesorado que vaya a desarrollar el Programa para entrenarles en la aplicación del mismo y que como mínimo será de dos horas de duración y de participación obligatoria para aquellos profesores que se adhieran al Programa. Además se abordarán aspectos sobre el manejo positivo de la clase y sobre la utilización del refuerzo positivo con los alumnos, aspectos que favorecerán el buen desarrollo de la aplicación del Programa y que harán más sencilla para el profesorado la misma.

El entrenamiento lo realizarán psicólogos con formación especializada en prevención de drogodependencias y que habrán recibido formación específica en la aplicación del programa "Protegiéndote".

Además de la sesión inicial de entrenamiento y transcurridas cinco sesiones del mismo, se mantendrá una nueva reunión presencial con el profesorado para ajustar y reforzar el entrenamiento inicial. Durante el resto de sesiones hasta la finalización de la aplicación, se pondrá a disposición del profesorado un modo de contacto inmediato al que poder dirigirse ante las dudas que puedan surgir en la aplicación del Programa. Una vez finalizada la aplicación se volverá a mantener una última reunión de cierre a la que acudirá un técnico de la Dirección General de Salud Pública.

La Dirección General de Salud Pública impartirá la formación necesaria a la entidad adjudicataria para la correcta implementación del programa y esta última garantizará la formación de todos los profesionales que vayan a realizar el entrenamiento del profesorado de los centros educativos.

La entidad adjudicataria pondrá a disposición de los profesionales contratados un "site" donde se ubicarán todos los materiales, recursos, presentaciones, ideas, vídeos, ejercicios, estrategias o buenas prácticas que se diseñen a lo largo de la gestión del programa. Este "site" será de acceso restringido a los profesionales de la entidad y la Dirección General de Salud Pública que también incluirá todos aquellos documentos que considere útiles para la buena marcha del programa.

Intervención con padres

Se pretende hacer hincapié en las variables familiares que mayoritariamente se han relacionado con el consumo de drogas, incidiendo en los factores de riesgo relacionados con el estilo educativo inconsistente, el bajo grado de comunicación y la baja supervisión parental y en los factores de protección, apoyo de los padres en las competencias y capacidades de los hijos, afecto familiar y en expectativas y normas prosociales claras. Esta intervención se realizará fundamentalmente a través de la Guía de Padres, accesible en la página web del programa y destinada aquellos padres y madres cuyos hijos/as estén participando en el programa, a través de correo ordinario o vía electrónica.

La Dirección General de Salud Pública asegurará la creación de canales de comunicación periódica con las familias a través de la entidad adjudicataria, para favorecer el buen uso de los materiales. Al inicio del Programa, se hará llegar a los padres/madres de los alumnos/as, una carta a través del profesorado, en la que se dará información acerca del programa que realizan sus hijos y se ofrecerá el acceso a las Guías para padres, además de pedirles su colaboración para conocer su percepción, agradecerles su participación. Se organizará al menos un encuentro para padres y madres, de

carácter voluntario, durante el curso escolar al objeto de reforzar su motivación. En aquellos casos en los que los padres y madres se muestren interesados en obtener formación específica sobre prevención de drogodependencias, se canalizará la demanda hacia los Programas de Prevención Familiar, también de la Dirección General de Salud Pública.

V.9. Evaluación del Programa

La evaluación que realizará la Dirección General de Salud Pública irá dirigida a los recursos puestos a disposición del programa para su correcta ejecución, al desarrollo del programa y al impacto del mismo.

Evaluación de recursos

- Material didáctico
 - (Nº de Guías distribuidas para profesores /nº de profesores participantes) X 100 (desglosado por curso escolar)
 - (Nº de Guías de profesor, alumnos y padres distribuidas por la entidad adjudicataria / Nº de Guías de profesor, alumnos y padres entregadas por la Dirección General de Salud Pública a la entidad adjudicataria) X 100 (desglosado por perfil y curso escolar)
 - (Nº de Guías distribuidas para padres y madres /nº de alumnos participantes) X 100 (desglosado por curso escolar)
- Material divulgativo
 - Nº de folletos distribuidos

Bases del Programa

- Personal de la entidad adjudicataria a disposición del Programa
 - (Nº de profesionales de la entidad adjudicataria implicados en el Programa /nº de profesores-tutores participantes)

Evaluación Cualitativa

La evaluación cualitativa irá orientada a conocer:

- La experiencia previa de los centros educativos en programas de prevención.
- La descripción de las diferentes actuaciones realizadas.
- La incorporación al proyecto educativo del centro.
- Las incidencias en la difusión y aplicación del programa (alteración del orden establecido, cambios incluidos por el profesorado, entre otros).

Evaluación de resultados

La Dirección General de Salud Pública realizará una evaluación externa, a través de un Convenio con la Universidad Complutense de Madrid, con el fin de aproximarse a la efectividad del Programa, valorando los cambios producidos antes y después de aplicar la intervención y con un diseño cuasiexperimental.

Asimismo, se valorará la percepción de los profesores y familias respecto al Programa, mediante encuestas de satisfacción validadas y autorizadas por la Dirección General de Salud Pública.

V.10. Sistema de información del Programa

La Dirección General de Salud Pública ha diseñado una Base de Datos con los campos necesarios para la realización del seguimiento del Programa y aprobará los registros y cuestionarios de recogida de datos necesarios para el mismo fin.

La entidad adjudicataria establecerá los registros y cuestionarios de recogida de datos necesarios para el seguimiento del programa como los cuestionarios para la realización de las encuestas de satisfacción. Tras la finalización del programa, la Dirección General de Salud Pública, realizará las certificaciones de aquellos profesores que hayan finalizado la aplicación del mismo.

V.11. Cronograma del Programa

El Programa “Protegiéndote” se inicia con el curso académico. El cronograma de intervenciones será el siguiente:

Intervención	Meses
Presentación Institucional	Septiembre - Octubre
Presentación en Centros Educativos	Septiembre - Abril
Sesiones Profesores	Octubre - Mayo
Sesiones alumnos	Octubre - Junio
Seguimiento Programa	Octubre - Junio
Evaluación	Octubre - Junio

Bibliografía

- Agencia Antidroga. Encuesta sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en la Comunidad de Madrid 2010. Madrid: Agencia Antidroga.
- Agencia Antidroga. Plan Estratégico 2006-2009 de la Agencia Antidroga para la Comunidad de Madrid. Madrid: Agencia Antidroga, 2006.
- Bandura A. Teoría del aprendizaje social. Madrid: Espasa-Calpe, 1982.
- Becoña E. Bases científicas de la prevención de drogodependencias. Madrid: Ministerio del Interior. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, 2002.
- Becoña E. Bases psicológicas de la prevención del consumo de drogas. Papeles del Psicólogo. 2007; 28: 11-20.
- Becoña E. Bases teóricas de la prevención de las drogodependencias. Madrid: Ministerio del Interior. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, 1999.
- Becoña E. ¿Qué debemos hacer para hacer una buena prevención de las drogodependencias?. Revista Peruana de Drogodependencias. 2007; 5: 71-96.
- Becoña E y Cortés M. Guía clínica de intervención psicológica en adicciones. Madrid: Socidrogalcohol, 2008.
- Becoña E y Martín E. Manual de intervención en drogodependencias. Madrid: Síntesis, 2004.
- Bernstein DA y Borkovec TD. Entrenamiento en relajación progresiva. Bilbao: DDB, 1983.
- Botvin G, Baker E, Dusenbury L, Botvin E and Diaz T. Long-term follow-up results of a randomized drug-abuse prevention trial in a white middle class population. Journal of the American Medical Association, 1995, 273:1106 -1112.
- Burrell K, Jones L, Sumnall MV, J y Bellis, MA. Tiered approach to drug prevention and treatment among young people. Liverpool: National Collaborating Centre for Drug Prevention, Centre for Public Health; 2005 [acceso el 1 de junio de 2009]. Disponible en: <http://www.nwph.net/nwpho/Publications/NCCDP%20Tiers.pdf>
- Caballo V. Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales. Madrid: Siglo XXI, 2007.
- Caballo V y Simón MA. Manual de psicología clínica infantil y del adolescente. Madrid: Pirámide, 2002.
- Castillo G. Claves para entender a mi hijo adolescente. Madrid: Ediciones Pirámide, 2003.

Bases del Programa

- Cerezo F. Conductas agresivas en la edad escolar. Madrid: Pirámide, 1997.
- Cuijpers P. Effective ingredients of school-based drug prevention programs. A systematic review. Addictive Behaviors. 2002; 27:1009-1023.
- Davis M, McKay M y Eshelman, ER. Técnicas de autocontrol emocional. Barcelona: Martínez Roca, 1985.
- Delval J. El desarrollo humano. Madrid; Siglo XXI, 2004.
- Decreto 17/2008, de 6 de marzo, del Consejo de Gobierno, por el que se desarrolla para la Comunidad de Madrid el currículo de las enseñanzas de la Educación Infantil. Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid, nº 61 (12-3-2008).
- Decreto 22/2007, de 10 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Primaria. Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid, nº 126 (29-5-2007).
- Decreto 23/2007, de 10 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria. Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid, nº 126 (29-5-2007).
- Ellis A. Controle su ira antes de que ella le controle a usted. Como dominar las emociones destructivas. Madrid: Paidós, 2006.
- Faggiano F, Vigna-Taglianti FD, Versino, Zambon A, Borraccino A y Lemm P. School-based prevention for illicit drug use: A systematic review. Preventive Medicine. 2008; 46: 385-396.
- Fernández-Hermida JR y Secades R. Intervención familiar en la prevención de las drogodependencias. Madrid: Plan Nacional Sobre Drogas, 2005.
- Fernández, C, Amigo, I. Aprender a estudiar ¿Por qué estudio y no apruebo? Madrid: Pirámide, 2008.
- Friedberg RD y McClure J. Práctica clínica de terapia cognitiva con niños y adolescentes. Barcelona: Paidós, 2005.
- Fundación de Ayuda contra la Drogadicción. ¿Qué les digo? Cómo escuchar y hablar sobre las drogas con nuestros hijos. Madrid: Fundación de Ayuda contra la Drogadicción, 2008.
- Goldstein AP, Keller AH. El comportamiento agresivo: evaluación e intervención. Bilbao: DDB, 1991.
- Goldstein AP, Sprafkin RP, Gershaw NI y Kein P. Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia. Barcelona: Martínez Roca, 1989.
- Gómez JA y Villar P. Los padres y las madres ante la prevención de conductas problemáticas en la adolescencia. Madrid: Confederación Española de Asociaciones de Padres de Alumnos (CEAPA), 2001. Hawking JD, Catalano RF y Arthur MW. (2002). Promoting science-based prevention in communities. Addictive Behaviors. 2002; 27: 951-976.

- Graña JL. Tratamiento educativo y terapéutico para menores infractores. Madrid: Agencia de la Comunidad de Madrid para la reeducación y reinserción del menor infractor, 2010.
- González A, Fernández JR y Secades, R. Guía para la detección e intervención temprana de menores en riesgo. Gijón: Colegio Oficial de Psicólogos del Principado de Asturias, 2004.
- Herrera F, Ramírez M, Roa J y Herrera M. Programa de Desarrollo Personal. Madrid: Pirámide, 2006.
- Hawkins JD, Catalano RF, Kosterman R Abbott R and Hill K.G. Preventing adolescent health-risk behaviors by strengthening protection during childhood. Archives of Pediatric and Adolescent Medicine, 1999, 153:226 - 234.
- Jalongo N, Poduska J, Werthamer L and Kellam S. The distal impact of two first-grade preventive interventions on conduct problems and disorder in early adolescence. Journal of Emotional and Behavioral Disorders, 2001, 9:146 -160.
- Inglés C. Enseñanza de habilidades interpersonales para adolescentes. Madrid: Pirámide, 2009.
- Kohlberg L. Stages of moral development as a basis for moral education, en Beck CM, Tenden BS y Sullivan EV: Moral education. Newman Press, New York, 1971, pág. 42.
- Kohlberg L. Stage and sequence: the cognitive developmental approach to socialization, en Goslin DA. Handbook of socialization theory and research. Rand McNally, Chicago, 1969, pág. 398.
- Kohlberg L. The claim to moral adequacy of a highest stage of moral judgment. Journal of Philosophy, 1973, 40: 639.
- Ley 5/2002, de 27 de junio, sobre Drogodependencias y otros Trastornos Adictivos. Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid, nº 160 (8-7-2002).
- López F, Carpintero E, Del Campo A, Lázaro S, Soriano S. Intervención educativa y terapéutica. Madrid: Pirámide, 2011.
- Lou R, Atención a las necesidades educativas específicas. Educación Secundaria. Madrid: Pirámide, 2011.
- Luengo MA, Gómez JA, Guerra A y Lence M. La prevención del consumo de drogas y la conducta antisocial en la escuela: análisis y evaluación de un programa. Madrid: Ministerio de Educación y Cultura, Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio del Interior, 1999.
- Luengo MA, Gómez JA, Guerra A y Romero E. Construyendo salud. Promoción del desarrollo personal y social. Guía del profesor. Guía del alumno. Diario de implantación. Madrid: Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. Ministerio del Interior. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, Ministerio de Sanidad y Consumo, 2002.
- Lucas G y Tejedor J. Guía de Mediadores Sociales. Materiales de formación en prevención de drogodependencias. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, Comunidad de Madrid, Ayuntamiento de Madrid, 2001.

Bases del Programa

- Lutzker JR, Prevención de violencia. Investigación y estrategias de intervención basadas en evidencia. Méjico: Manual Moderno, 2008.
- Martín E. Por qué no me entienden mis padres. A Coruña: Nova Galicia Edicións, S.L., 2006.
- McKay GD y Maybell SA. Cómo apaciguar los conflictos familiares. Bilbao: Ediciones Mensajero, 2006.
- Meichenbaum D, Butler L y Gruson L. Habilidades sociales en la infancia. Barcelona: Martínez Roca, 1987.
- Moncada S. Factores de riesgo y protección en el consumo de drogas. En: Plan Nacional Sobre Drogas (Ed.), Prevención de drogodependencias. Análisis y propuestas de actuación. Madrid: Plan Nacional sobre Drogas, 1997. p. 85-101.
- Moreno S (coor.). Guía de práctica clínica de adicción al tabaco. Junta de Andalucía, 2008.
- Muñoz-Rivas MJ y Graña JL. Factores familiares de riesgo y de protección para el consumo de drogas en adolescentes. *Psicothema*. 2001; 13(1): 87-94.
- Muñoz-Rivas MJ, Graña JL y Cruzado JA. Factores de riesgo en drogodependencias: consumo de drogas en adolescentes. Madrid: Sociedad Española de Psicología Clínica, Legal y Forense, 2000.
- National Institute on Drug Abuse (NIDA). Drug, brains & behavior: The science of addiction. National Institutes of Health, U. S. Department of Health & Human Services; 2008.
- National Institute on Drug Abuse (NIDA). Preventing Drug use among Children and Adolescents. A Research-Based Guide for Parents, Educators and community Leaders. Bethesda: National Institute on Drug Abuse, 2003.
- National Institute for Health and Clinical Excellence. Interventions in schools to prevent and reduce alcohol use among children and young people. 2007 [acceso el 1 de Junio de 2009]. Disponible en: <http://www.nice.org.uk/nicemedia/pdf/PH007Guidance.pdf>
- National Institute on Drug Abuse (NIDA). Cocaína: abuso y adicción, 2010 [acceso el 1 de febrero de 2012]. Disponible en: <http://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/serie-de-reportes/cocaina-abuso-y-adiccion> Guidance.pdf.
- National Institute on Drug Abuse (NIDA). Adicción al tabaco, 2010 [acceso el 1 de febrero de 2012]. Disponible en: <http://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/serie-de-reportes/adiccion-al-tabaco> Guidance.pdf.
- National Institute on Drug Abuse (NIDA). Abuso de marihuana, 2010 [acceso el 1 de febrero de 2012]. Disponible en: <http://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/serie-de-reportes/abuso-de-la-marihuana> Guidance.pdf.

- National Institute on Drug Abuse (NIDA). NIDA for Teens. The science behind drug abuse, 2006 [acceso el 1 de Junio de 2012]. Disponible en: http://teens.drugabuse.gov/mom/index_spanish.php
- National Institute for Health and Clinical Excellence. Interventions in schools to prevent and reduce alcohol use among children and young people, 2007 [acceso el 1 de Junio de 2009]. Disponible en: <http://www.nice.org.uk/nicemedia/pdf/PH007-Guidance.pdf>
- Palacios J, Marchesi A y Carretero M (comp). Psicología evolutiva I y II. Madrid: Alianza Psicología, 1985.
- Pedrero EJ (coor.). Neurociencia y adicción. Madrid: Sociedad española de toxicomanías, 2011
- Pereiro C (ed.). Manual de adicciones para médicos especialistas en formación. Madrid: Socidrogalcohol, 2010.
- Pereiro C (coor.). Tabaquismo. Guías clínicas Socidrogalcohol basadas en la evidencia científica. Barcelona: Socidrogalcohol, 2008.
- Pérez B. Instrumentos de evaluación de las adicciones en adolescentes. Alicante: Diputación de Alicante, 2009.
- Pérez B. Factores de inicio y mantenimiento del consumo de cánnabis entre adolescentes: su relación con la impulsividad, la búsqueda de sensaciones y las expectativas de resultados. Alicante: Diputación de Alicante, 2010.
- Pérez J. (coor.). Trastornos duales: adicciones relacionadas con trastornos mentales en la infancia o la adolescencia. Un reto de asistencia y prevención. Barcelona: Ars Médica, 2009.
- Piaget, J. La construcción de lo real en el niño. Buenos Aires: Nueva Visión, 1982.
- Plan Nacional sobre Drogas. Cannabis II. Informes de la comisión clínica. Madrid, 2007.
- Plan Nacional sobre Drogas. Alcohol. Informes de la comisión clínica. Madrid, 2009.
- Pollard JA, Catalano RF, Hawkins JD y Arthur MW. Development of a school based survey measuring risk and protective factors predictive of substance abuse, delinquency and other problem behaviors in adolescent population. Washington, DC: University of Washington, 1997.
- Porro B. (1999). Resolución de conflictos en el aula. Buenos Aires: Paidós, 1999.
- Real Decreto 127/2014, de 28 de febrero, por el que se regulan aspectos específicos de la Formación Profesional Básica de las enseñanzas de formación profesional del sistema educativo, se aprueban catorce títulos profesionales básicos, se fijan sus currículos básicos y se modifica el Real Decreto 1850/2009, de 4 de diciembre, sobre expedición de títulos académicos y profesionales correspondientes a las enseñanzas establecidas en la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.

Bases del Programa

- Resolución de 2 de febrero de 2009, de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, por la que se publica el Acuerdo de Consejo de Ministros por el que se aprueba la Estrategia Nacional sobre Drogas 2009-2016. Boletín Oficial del Estado, nº 38 (13-2-2009).
- Salvador T, Suelves JM y Puigdollers E. Guía para las administraciones educativas y sanitarias. Criterios de calidad para el desarrollo de proyectos y actuaciones de promoción y educación para la salud en el sistema educativo. Madrid: Educación, Política Social y Deporte (Centro de Innovación y Documentación Educativa, CIDE) y Ministerio de Sanidad y Consumo (Dirección General de Salud Pública), 2008.
- Saldaña C. Detección y prevención en el aula de los problemas del adolescente. Madrid: Pirámide, 2009.
- Sánchez L. Género y drogas. Intervenciones preventivas sensibles a la perspectiva de género. Xunta de Galicia, 2009.
- Save the Children. Creciendo como padres y madres. Madrid: Ministerio de Educación, Política Social y Deporte, 2009.
- Seligman ME, Reivich K, Jaycox L y Gillham J. Niños optimistas. Barcelona: Grijalbo Mondadori, 1999.
- Spoth RL, Redmond D, Trudeau L. and Shin C. Longitudinal substance initiation outcomes for a universal preventive intervention combining family and school programs. *Psychology of Addictive Behaviors*, 2002, 16(2):129-134.
- Stewart-Brown S. What is the evidence on school health promotion in improving health or preventing disease and, specifically, what is the effectiveness of the health promoting schools approach? World Health Organization, 2006 [acceso el 1 de Junio de 2009]. Disponible en: <http://www.euro.who.int/document/e88185.pdf>
- Thornton TN et al., (eds.) Best Practices of Youth Violence Prevention: A Sourcebook for Community Action. Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention, 2000.
- Tirapu J, Landa N, y Lorea, I. Cerebro y adicción. Una guía comprensiva. Navarra: Gobierno de Navarra. Departamento de Salud, 2004.
- Tomlinson P. Psicología Educativa. Madrid: Pirámide, 1984.
- Vielva I, Pantoja L y Abejón JA. Las familias y sus adolescentes ante las drogas. Bilbao: Universidad de Deusto, 2001.
- Vigotski LS. Aprendizaje y desarrollo intelectual en la edad escolar. *Infancia y aprendizaje*. 1984, 27-28: 105-116.
- Wilson KG, Luciano, MC. Terapia de aceptación y compromiso (ACT). Madrid: Pirámide, 2008.
- Wills T, McNamara G, Vaccaro D and Hirky A. Escalated substance use: A longitudinal grouping analysis from early to middle adolescence. *Journal of Abnormal Psychology* 105:166 - 180, 1996.

El documento Bases del Programa "Protegiéndote" recoge una compilación de contenidos explicativos sobre el modelo teórico de referencia para su diseño, la necesidad de la intervención preventiva en la escuela basada en las recomendaciones técnicas de las organizaciones más prestigiosas en el ámbito de la educación y promoción de la salud, el marco normativo de la Comunidad de Madrid para la prevención escolar, tendencias de consumo de las diferentes drogas en la región constatadas en la Encuesta Escolar de Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias y una descripción detallada del Programa "Protegiéndote" de Prevención de Drogodependencias en los Centros Educativos de la Comunidad de Madrid.

Constituye el documento de referencia científico técnica del programa que se dirige a profesionales de la salud y de la educación.



www.madrid.org