

“Aprender a comunicar”: los hijos guían la prevención familiar de las conductas adictivas

Ángel Vallés Lorente*, Francesc J. Verdú Asensi**, Fortunato Tàpia Cascales*, Antonio Belda Más*** y Esther Pedrosa Bataller****

* Unidad de Prevención Comunitaria en Conductas Adictivas de la Mancomunidad de la Ribera Alta, Alzira, Valencia

** Dirección General de Asistencia Sanitaria, Conselleria de Sanidad, Generalitat Valenciana

*** Unidad de Prevención Comunitaria en Conductas Adictivas de La Costera, Xàtiva, Valencia

**** Psicóloga

Recibido: 29/10/2012 · Aceptado: 23/07/2013

Resumen

En la actualidad, el problema de las conductas adictivas presenta unas características especiales que lo están agravando. En este sentido, se precisan actuaciones preventivas eficaces que incidan sobre los factores de riesgo y protección. En el artículo, se presenta el programa “Aprender a Comunicar”, un programa preventivo de ámbito familiar que fomenta la comunicación bidireccional entre padres e hijos para incrementar el vínculo afectivo entre éstos con el fin de prevenir las conductas adictivas. El programa consta de 15 sesiones en las que se enseña a los padres las habilidades fundamentales para la comunicación. Se facilita su aplicación incorporando una guía para el tutor, que describe las actividades y pasos a seguir, una batería de cuestionarios de evaluación de los diferentes aspectos de la comunicación y material didáctico de apoyo en soporte informático, así como un cuaderno de trabajo para los padres. El protagonismo de la percepción de los hijos de las habilidades de comunicación de sus padres facilita su implicación en el programa y la adaptación de éste a las necesidades de cada familia. La comunicación se presenta como la herramienta imprescindible para desarrollar las estrategias preventivas de las adicciones, la educación en salud, la transmisión de valores y la formación de los jóvenes. Los primeros resultados de evaluación del proceso, indican que el programa “Aprender a Comunicar” aplicado en las escuelas de padres, es valorado muy positivamente por los participantes. En este sentido, el programa es un instrumento de trabajo válido.

Palabras Clave

Familia, hijos, comunicación, Aprender a Comunicar, prevención familiar, factores de riesgo y factores de protección

Correspondencia a:

Dr. Ángel Vallés Lorente

Email: angelvalleslorente@gmail.com



Abstract

The problem of addictive behaviours has special characteristics nowadays that are aggravating this issue. We need effective preventive actions that have an effect on risk and protective factors. The article presents the program "Aprender a Comunicar" ("Learn to Communicate"), a family environment preventive program that improves two-way communication between parents and children to increase the emotional bond between them to prevent addictive behaviours. The program consists of 15 sessions in which parents are taught the fundamental skills of communication. Its application is facilitated by incorporating a guide to the tutor, describing the activities and steps to be taken, a set of questionnaires to assess various aspects of communication and support material in an electronic format, as well as a workbook for parents. The role of children's perception of their parents' communication skills facilitates their involvement in the program and its adaptation to the needs of each family. Communication is presented as an essential tool for developing preventive strategies for addictions, health education, the transmission of values and young people's training. The first results of the process evaluation indicate that the program "Aprender a Comunicar" implemented at schools for parents, is highly valued by the participants. In this respect, the program is a valid working tool.

Key Words

Family, children, communication, learning to communicate, family prevention, risk factors and protective factors.

I. INTRODUCCIÓN

La prevención de las conductas adictivas en el ámbito familiar requiere que los padres se encarguen de la educación de sus hijos, es decir, que les enseñen a vivir sanamente, a tomar por sí solos decisiones sensatas, a que desarrollen su autoestima y autocontrol, a sacarle el máximo partido a sus capacidades y a aceptar los hechos irremediables de la vida, comprometiéndose con sus valores y solidarizándose con sus semejantes.

El Plan Nacional Sobre Drogas, en la Estrategia Nacional Sobre Drogas, que ha diseñado para el periodo 2009/2016, incide en

la importancia de los factores de protección sobre las adicciones y, entre éstos, destaca que las familias "fomenten habilidades educativas y de comunicación en el seno familiar; incrementando su competencia y su capacidad para la resolución de problemas, así como la percepción de la importancia de su papel en la salud de sus hijos".

El programa está basado en las siguientes teorías, modelos y terapias:

- 1. Modelo de Competencias (Albee, 1982; Costa y López, 1996; Rhodes y Janson, 1988):** A través de los ejercicios de consolidación del



programa, los padres aprenden una serie de habilidades que les hacen más competentes, facilitando el desempeño eficaz de su labor educativa.

2. Teorías del Aprendizaje Social y la Autoeficacia (Bandura, 1987):

Los padres toman conciencia de la importancia del aprendizaje vicario sobre sus hijos, comprometiéndose a ser un modelo saludable para éstos. Al mismo tiempo, a través del cine, observan la conducta de modelos simbólicos, aprenden de sus consecuencias y comparten una actividad lúdica, fomentando el vínculo afectivo entre padres e hijos.

3. Teoría de la Comunicación Humana (Watzlawick, 1967):

Los padres aprecian que siempre están comunicándose, no sólo por lo que dicen sino también por cómo se comportan. Por medio de los cuestionarios del programa de intervención, se intenta que los padres tomen conciencia de la importancia de todas las variables que concurren en la comunicación y aprendan a comunicarse de una forma más eficaz con sus hijos.

4. Teoría de la Acción Razonada (Fishbein y Ajzen, 1980):

Las actitudes, las creencias y los valores se han mostrado predictores fiables de la conducta de consumo de drogas. Según esta teoría, lo que las personas creen sobre las drogas determina sus actitudes y sus normas subjetivas hacia éstas y, por ello, también predisponen indirectamente las intenciones y la

conducta. En este sentido y, dada la importancia que los padres tienen como agentes educativos sobre las actitudes y los hábitos saludables de sus hijos, el programa cuenta con actividades para alcanzar un estilo de vida saludable.

5. Modelo de Autocontrol (Santacreu y Froján, 1992):

Los padres aprenden técnicas de autocontrol que permiten manejar los momentos críticos y resolver conflictos familiares.

6. Terapia Conductual-Cognitiva (Beck, 1988):

Los padres aprenden lo importante que son los pensamientos, las interpretaciones y los prejuicios en la comunicación con sus hijos. Por tanto, los ejercicios del programa les permiten identificar sus distorsiones cognitivas y reestructurarlas, en aras de mejorar la comunicación y la relación con sus hijos.

7. Terapia Racional-Emotiva (Ellis, 1979):

Los padres aprenden que no se perturban por causa de lo que hacen sus hijos sino por la interpretación que hacen de ello. Por tanto, "Aprender a Comunicar" cuenta con ejercicios que les enseñan a no confundir sus deseos y expectativas sobre sus hijos, con las necesidades de éstos, adoptando una actitud racional para afrontar los conflictos.

8. Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (Seagal, Williams y Teasdale, 2002):

La atención plena facilita conectar con el aquí y ahora, tomar conciencia de la importancia que



tiene cada momento que comparten padres e hijos en el desarrollo de la relación entre ellos. A través de las actividades de "Aprender a Comunicar", los padres toman conciencia de la importancia de estar presentes en cada momento que comparten con sus hijos, con la finalidad de mejorar la relación con éstos y prevenir las adicciones.

9. Terapia de Aceptación y Compromiso (Wilson y Luciano, 2002): Los padres toman conciencia de su escala de valores, es decir, de sus prioridades vitales (la salud y la educación de sus hijos) y se comprometen en acciones concretas encaminadas a adoptar y promover estilo de vida saludable en la familia.

El consumo de drogas es un fenómeno complejo, en el que no existen causas únicas, sino que se trata de un problema multifactorial; los diversos factores que aparecen vinculados a los diferentes modos de uso de drogas se relacionan entre sí, lo que hace difícil aislarlos y explicar el peso de cada uno de ellos por separado. No sólo importan los factores sino cómo se relacionan y se influyen unos a otros (Moncada, 1997).

La familia, sin duda, es un factor principal a la hora de comprender el fenómeno de las drogodependencias. Por una parte, es importante porque la familia es el primer marco de referencia en el que se realiza la socialización del individuo. Los padres, además de cuidar, apoyar y proteger a sus hijos, actúan como modelos de comportamiento. Asimismo, los hijos acuden principalmente a sus padres cuando tienen problemas. En este sentido,

en las familias en que los padres abusan del alcohol o drogas ilegales, son tolerantes al consumo de sus hijos o implican a sus hijos en su propia conducta adictiva, es más probable que los niños abusen de las drogas y del alcohol en la adolescencia (Peterson, Hawkins y Catalano, 1992). Una historia familiar de abuso de sustancias es uno de los factores de riesgo más potentes para el desarrollo de abuso de sustancias entre la descendencia expuesta. De ahí la importancia que tienen los programas preventivos basados en la familia (Hogue y Liddle, 1999). Es decir, la relación que mantienen los padres con las drogas y su actitud ante ellas modela la actitud y la conducta de los hijos al respecto.

Por otra parte, es importante porque el clima familiar en el que se mueve el individuo es decisivo para configurar su personalidad, sus actitudes, su autoconcepto y su forma de interrelacionarse con el medio social y cultural en el que está inmerso. Además, la influencia que otros contextos sociales pudieran tener sobre los hijos pasa por el tamiz de los padres, ampliando o disminuyendo sus efectos positivos o negativos. Los estudios ponen de manifiesto que una buena relación con los padres es una poderosa protección ante el consumo de drogas. En este sentido, una buena comunicación entre padres e hijos es necesaria para crear un clima propicio para la comprensión, así como para la satisfacción percibida por el joven y el desarrollo de la autoestima y el autocontrol que faciliten su progresiva independencia del núcleo familiar. La justificación de la comunicación como una estrategia a desarrollar en las intervenciones familiares se basa en la evidencia de que la



comunicación favorece el buen clima familiar entre padres e hijos, actuando como factor de protección frente al abuso de sustancias y otros problemas de salud pública como las enfermedades de transmisión sexual, los embarazos no deseados, la anorexia, la bulimia, la violencia escolar y el acoso moral. Las investigaciones realizadas en esta línea coinciden en afirmar que las relaciones familiares positivas, fruto de unas pautas de comunicación adecuadas, correlacionan con una menor probabilidad de presentar problemas de conducta en general (Tasic, Budjanovac y Mejovsek, 1997) y el consumo de sustancias en particular (Muñoz-Rivas y Graña, 2001). La comunicación se presenta como la principal herramienta educativa con que cuentan los padres para ejercer su influencia en el desarrollo y educación de sus hijos.

Además de ofrecer un modelado racional sobre el uso de las drogas y crear un ambiente comunicativo y de buenas relaciones, el papel de los padres en los procesos preventivos va más allá. El estilo de educación recibido por el hijo influye en el posterior desarrollo de una conducta adictiva. En este sentido, cobra importancia la influencia del estilo educativo familiar. Una alta Aceptación/Implicación de los padres junto con la baja Severidad/Imposición, definidas como el estilo parental indulgente, es la clave para identificar los hijos con los mejores perfiles generales de ajuste (García-Perales, 2011). Estos padres se comunican bien con los hijos, utilizan con más frecuencia la razón que otras técnicas disciplinarias para obtener la complacencia y fomentan el diálogo para lograr un acuerdo con éstos. Asimismo, actúan con sus hijos como si fueran personas maduras que son capaces

de regular por sí mismos su comportamiento y limitan su rol de padres a influir razonadamente en las consecuencias que tienen sus comportamientos negativos. El programa "Aprender a Comunicar" promueve el "Estilo Educativo Democrático-Normativo", caracterizado por el hecho de que los padres ejercen de manera habitual la autoridad, pero están siempre dispuestos al diálogo.

Por otra parte, la falta de cohesión familiar, los problemas de comunicación y, en suma, las relaciones familiares conflictivas, han sido variables asociadas habitualmente al consumo de drogas (Alonso Sanz y Del Barrio, 1994; Pons y Berjano, 1996, 1999; Ruiz, Lozano y Polaino 1994). Los factores familiares tienen una capacidad predictiva significativa del consumo de drogas de los adolescentes (77,9%) y las variables en el ámbito familiar con mayor importancia son, en orden decreciente, las actitudes de la familia ante las drogas legales, el consumo de drogas en la familia, la calidad de la relación familiar, las actitudes de la familia ante las drogas ilegales, la realización de actividades conjuntas y el conflicto familiar (Secades y Fernández, 2002).

En general, parece que un buen funcionamiento familiar en términos de buena comunicación, implicación y dedicación, afecto, cercanía de los padres, etc., correlacionan positivamente con una menor implicación en conductas problemáticas por parte del adolescente confirmándose la capacidad de la familia como agente preventivo frente a las conductas desviadas (Laespada, Iraurgi y Aróstegi, 2004).

En línea con las investigaciones actuales, es posible afirmar que vivir en una familia sin



conflictos, con adecuado apego y con actitudes en contra del consumo de drogas, favorece que los hijos no las consuman. En este sentido, la calidad de las relaciones parentofiliales y la cohesión familiar garantizan la salud psicológica de los individuos al mediatizar los efectos nocivos de los estresores crónicos y, en consecuencia, previenen el consumo de drogas.

2. OBJETIVOS DEL PROGRAMA

"Aprender a Comunicar" es un programa preventivo de ámbito familiar que pretende favorecer la comunicación bidireccional entre padres e hijos, como factor de protección modulador frente al abuso de sustancias y otras adicciones.

El programa persigue los siguientes **objetivos generales**:

1. Reconocer y reducir los problemas más comunes en el proceso de comunicación.
2. Establecer coherencias entre lenguaje verbal y no verbal.
3. Fomentar una comunicación operativa en la vida familiar.
4. Evaluar y afrontar los momentos críticos entre padres e hijos.
5. Reflexionar y aprender a través del modelado simbólico.
6. Mejorar la calidad de las relaciones familiares.
7. Fortalecer la vinculación afectiva parentofilial.
8. Tomar conciencia de la importancia de

dedicar más tiempo a la convivencia y educación de los hijos.

9. Fomentar en los padres el modelado saludable para los hijos.
10. Compartir la experiencia vital entre padres e hijos.
11. Aceptar las circunstancias de la vida y comprometerse en acciones encaminadas en la dirección de los valores de cada uno.
12. Potenciar la comunicación como estrategia imprescindible en la educación y formación de los hijos.

En la Tabla I se presentan los objetivos específicos del programa.

3. CARACTERÍSTICAS DEL PROGRAMA DE PREVENCIÓN

"Aprender a Comunicar" es un programa de intervención familiar adaptable a las necesidades, características, posibilidades y prioridades de los padres con los que se interviene.

Cada sesión consta de una exposición teórica sobre distintos aspectos de la comunicación y se acompaña de ejercicios prácticos que, partiendo de la evaluación previa de las habilidades, persiguen poner en práctica los conocimientos adquiridos, primero en situación de intervención y luego, en el ámbito familiar.

De un lado, los contenidos teóricos (Tabla 2) comprenden los principales conceptos y técnicas de comunicación. Constituyen los procedimientos básicos cuyo aprendizaje y ejercitación práctica a lo largo del desarrollo del programa, capacitarán a los padres para



Tabla I. Objetivos específicos del programa «Aprender a Comunicar»

SESIÓN		OBJETIVOS ESPECÍFICOS	
HABILIDADES PARA LA COMUNICACIÓN	1 y 2	Conceptos Generales	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presentar el programa familiar "Aprender a Comunicar". 2. Sensibilizar a los padres sobre el papel fundamental que juega la comunicación en la dinámica familiar. 3. Adquirir nociones básicas sobre el proceso de comunicación. 4. Evaluar, detectar y analizar las dificultades de comunicación entre padres e hijos. 5. Aprender de la experiencia. 6. Analizar la percepción que tienen nuestros hijos sobre nuestra comunicación familiar. 7. Reconocer las variables personales moduladoras que influyen en la comunicación.
	3 y 4	Tipos de Lenguaje	<ol style="list-style-type: none"> 1. Comprender la importancia de la comunicación no verbal. 2. Evaluar la comunicación no verbal de los padres. 3. Evaluar la percepción que tienen los hijos de la comunicación no verbal de los padres. 4. Valorar la importancia de contrastar la información no verbal con la comunicación verbal para interpretar de manera adecuada una situación. 5. Conocer y mejorar los hábitos de comunicación no verbal. 6. Aumentar la coherencia entre la comunicación verbal y no verbal.
	5 y 6	Déficits y Barreras Más Comunes en el Proceso de comunicación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer y comprender las barreras que hay en el proceso de comunicación. 2. Evaluar las barreras del proceso de comunicación de los padres. 3. Analizar y comprender las variables que intervienen en los circuitos perturbadores de la comunicación. 4. Eliminar las barreras de comunicación percibidas por los hijos. 5. Aprender a gestionar situaciones problemáticas a pesar de las barreras de la comunicación. 6. Reconocer la importancia de los pensamientos perturbadores en las relaciones familiares.
	7 y 8	Problemas Concretos en la comunicación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Comprender la necesidad de expresar sentimientos. 2. Evaluar la capacidad de escucha. 3. Manifestar los sentimientos de manera positiva. 4. Aceptar los sentimientos que se esconden en los mensajes de los jóvenes para poder afrontarlos. 5. Manifestar opiniones siendo conscientes de las posibles consecuencias. 6. Conocer la percepción que tienen los hijos de la capacidad de escucha de los padres.
	9	Cine-Formación: Ocio y Tiempo Libre: "Traffic"	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aprender a través del modelado simbólico. 2. Aprender a utilizar el cine como un instrumento educativo en un marco lúdico. 3. Integrar el análisis crítico de las películas como una actividad para facilitar el diálogo familiar. 4. Compartir un momento agradable con los hijos.
	15	Cine-Formación: Ocio y Tiempo Libre: "La Casa de mi Vida"	<ol style="list-style-type: none"> 5. Conocer las películas más actuales e interesantes para la formación de los jóvenes. 6. Aplicar lo aprendido sobre comunicación operativa en situaciones difíciles. 7. Saber cómo actuar si se detecta que los hijos consumen drogas.
	10	Comunicación Operativa y Empática	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer a los hijos: Filialgrafía. 2. Ser conscientes de cómo los padres utilizan el tiempo con sus hijos. 3. Disponer de tiempo de dedicación y conexión con nuestros hijos. 4. Aprender a conciliar la vida personal, familiar y laboral. 5. Entender las implicaciones de una comunicación operativa.
	11	Piensa Bien y Acertarás	<ol style="list-style-type: none"> 1. Profundizar en la comunicación operativa. 2. Desarrollar la empatía en las relaciones familiares. 3. Aprender a procesar racionalmente la información. 4. Aprender a convivir con los pensamientos perturbadores sin condicionar las relaciones familiares. 5. Compartir momentos significativos entre padres e hijos.
	12	Prevenir y Disipar la Ira	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluar los pensamientos automáticos perturbadores. 2. Descubrir en qué consiste la irritación emocional. 3. Definir la ira. 4. Reconocer, registrar y analizar las situaciones, las reacciones corporales, las emociones, los pensamientos y las conductas relacionadas con el desencadenante y mantenimiento de la ira. 5. Aprender estrategias concretas para manejar los momentos críticos. 6. Analizar y cuestionar los pensamientos automáticos perturbadores.
	13	Cómo Manejarnos en los Momentos Críticos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dominar estrategias de autocontrol que faciliten una actitud relajada y conciliadora en las situaciones críticas. 2. Ejercitar las estrategias de comunicación para integrarlas y utilizarlas con destreza en la vida diaria.
	14	Aprender de la Experiencia	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utilizar métodos para practicar estrategias de comunicación. 2. Evaluar los progresos alcanzados en el aprendizaje de la comunicación. 3. Recurrir a la experiencia vital para afrontar con éxito los conflictos. 4. Descubrir, analizar y manejar las ideas perturbadoras. 5. Practicar las habilidades aprendidas para afrontar el conflicto, desde la aceptación, la comprensión y el optimismo inteligente.



Tabla 2. Contenidos teóricos del programa «Aprender a Comunicar»

	SESIÓN	CONTENIDOS TEÓRICOS	
			EXPOSICIÓN
HABILIDADES PARA LA COMUNICACIÓN	1 y 2	Conceptos Generales	<ul style="list-style-type: none"> Definición de la comunicación familiar. Importancia de la comunicación familiar. Variables personales que regulan la comunicación. A comunicar también se aprende.
	3 y 4	Tipos de Lenguaje	<ul style="list-style-type: none"> Los dos tipos de comunicación. Comunicación verbal en situaciones que nos desbordan. Elementos de la comunicación no verbal. Coherencia entre el lenguaje verbal y no verbal.
	5 y 6	Déficits y Barreras Más Comunes en el Proceso de Comunicación	<ul style="list-style-type: none"> Déficits más comunes en el proceso de comunicación. Barreras en la comunicación familiar. Acciones que desencadenan barreras de comunicación. Cómo reconocer los pensamientos perturbadores.
	7 y 8	Problemas Concretos en la Comunicación	<ul style="list-style-type: none"> La expresión de sentimientos. La sinceridad en el hogar. "No me puedo mostrar como soy". En mi casa se grita todo el tiempo. Sí, hablo con mi hijo, pero sigo sin conocerlo. Definición de reglas. Hablar con los hijos de drogas.
	9	Cine-Formación: Ocio y Tiempo Libre: "Traffic"	<ul style="list-style-type: none"> Película "Traffic".
	10	Comunicación Operativa y Empática	<ul style="list-style-type: none"> Conecta con tu hijo. Filialgrafía. Dale señales de escucha. Expresa tus sentimientos. Pregunta de forma adecuada. No interrogues. Tiempo: Dedicación es conexión.
	11	Piensa Bien y Acertarás	<ul style="list-style-type: none"> Elige el momento oportuno. No interrumpas a tu hijo mientras está hablando. Sé diplomático y respetuoso. Ritos de conexión con nuestro hijo. Piensa bien y acertarás. Círculo perturbador de la información. Consejos para mejorar el diálogo.
	12	Prevenir y Disipar la Ira	<ul style="list-style-type: none"> Momentos críticos: Llueve sobre mojado. Técnicas para utilizar en los momentos críticos (I): "Contrato Conductual" y "Autorregistro para Prevenir y/o Disipar la Ira".
	13	Cómo Manejarnos en los Momentos Críticos	<ul style="list-style-type: none"> Técnicas para utilizar en los momentos críticos (II): "Dar Respuestas Incompatibles a la Ira y el Mal Humor", "Desviar el Tema y Proponer Alternativas", "Utilizar el Humor", "Disco Rayado", "Ser Empático y Asertivo", "Tiempo Fuera", "Retirar la Atención", "Investigar", "Centrarse en el Proceso" y "El Reconocimiento". Consideraciones para la reflexión. La conciliación paterno-filial. La comprensión y la conexión emocional facilitan la conciliación. Estrategias para las sesiones de conciliación. Intencionalidad en el proceso de comunicación.
	14	Aprender de la Experiencia	<ul style="list-style-type: none"> Métodos para practicar las estrategias de comunicación aprendidas. Métodos de evaluación del aprendizaje. Aprendiendo de la experiencia personal: Evidencia. Guía para facilitar el pensamiento racional.
	15	Cine-Formación: Ocio y Tiempo Libre: "La Casa de mi Vida"	<ul style="list-style-type: none"> Película "La Casa de mi Vida".



afrontar con mayor probabilidad de éxito los problemas de comunicación con sus hijos, para generar así un mejor vínculo familiar que permita proteger y prevenir las conductas adictivas.

De otro lado, los ejercicios que plantea permiten practicar, consolidar y asimilar los conocimientos teóricos. Hay varios tipos de ejercicios:

1. **“Hablamos de...”**: Introducen y motivan hacia el aprendizaje y la participación de los padres en las sesiones de grupo.
2. **Evaluación**: Analizan y dan a conocer la percepción de la comunicación de los padres y de los hijos.
3. **Actividades de Consolidación**: Contienen las estrategias y ejercicios para reforzar e interiorizar los contenidos teóricos expuestos en el repertorio habitual de habilidades para la vida.
4. **Actividades para Casa**: Están encaminadas a la generalización, el ensayo y la aplicación de lo aprendido en el ámbito familiar.

El tutor se encarga de seleccionar el tipo y el número de actividades a trabajar con los padres y el tiempo para desarrollarlas. El currículum del programa se desarrolla en sesiones de 2 horas de duración con una frecuencia de aplicación preferiblemente quincenal. La aplicación completa del programa serían 15 sesiones y 30 horas de intervención en familias y está diseñado para ser implementado en un grupo de entre 15 y 30 participantes. Para aplicarlo se requieren técnicos especialistas en prevención de drogodependencias.

Asimismo, también lo pueden aplicar otros agentes educativos o sanitarios (ej. médicos, psicólogos, pedagogos, enfermeros, trabajadores sociales, maestros, profesores, educadores sociales, etc.) que dispongan de tales conocimientos y estén familiarizados con las técnicas de dinámicas de grupos.

4. METODOLOGÍA Y DIDÁCTICA: ORIENTACIONES PARA LA APLICACIÓN

El programa está diseñado de manera que el aprendizaje sea secuencial y progresivo en la adquisición de conocimientos y habilidades. Cada sesión está pensada en diversas partes, cada una de las cuales juega un papel decisivo en el proceso de asimilación y ampliación de los nuevos contenidos teóricos y prácticos.

Todas las sesiones comienzan con una **Introducción** al tema en forma de relato, historia breve o, escena de película que hemos denominado “Hablamos de...”. A partir de la lectura o visionado, formulamos una serie de cuestiones que permiten clarificar y organizar los conocimientos y actitudes respecto a las relaciones personales y familiares, adicciones, comunicación y afrontamiento y manejo de conflictos. Están planteadas para hacer pensar y para iniciar el debate y el diálogo entre todos los miembros del grupo.

A continuación, se evalúan las habilidades de comunicación de cada participante. La **Evaluación** es la piedra angular del programa. Los cuestionarios (Tabla 3) están diseñados para aplicarse al inicio, durante y al final de éste y permiten conocer la percepción de las habilidades de comunicación de los padres,



Tabla 3. Cuestionarios de evaluación de las habilidades de comunicación del programa «Aprender a Comunicar»

SESIÓN		CUESTIONARIOS DE EVALUACIÓN DE LAS HABILIDADES DE COMUNICACIÓN	CARACTERÍSTICAS
HABILIDADES PARA LA COMUNICACIÓN	1 y 2	Conceptos Generales	<ul style="list-style-type: none"> · Cuestionario de evaluación de la comunicación para padres. · Mi hijo evalúa mi estilo de comunicación. <p>Consta de 40 ítems que pretenden evaluar la comunicación en general antes de la intervención (pretest) y después (postest).</p>
	3 y 4	Tipos de Lenguaje	<ul style="list-style-type: none"> · Inventario de comunicación no verbal para padres. · Mi hijo evalúa mi comunicación no verbal. <p>Consta de 32 ítems que recogen un amplio abanico de gestos y expresiones corporales que se utilizan en la comunicación no verbal entre padres e hijos. Está formado por 8 subescalas (contacto físico, expresión facial, sonrisa, conducta visual, mirada, expresión gestual, posición y orientación corporal, componentes no verbales del habla). Dispone de dos versiones, la de padres y la de hijos.</p>
	5 y 6	Déficits y Barreras Más Comunes en el Proceso de Comunicación	<ul style="list-style-type: none"> · Cuestionario de evaluación de las barreras de comunicación para padres. · Mi hijo evalúa mis barreras de comunicación. <p>Consta de 40 ítems dirigido a evaluar las barreras de comunicación entre padres e hijos. Dispone de dos versiones, la de autoevaluación para los padres y la de los hijos.</p>
	7 y 8	Problemas Concretos en la Comunicación	<ul style="list-style-type: none"> · Cuestionario de evaluación de la capacidad de escucha para padres. · Mi hijo evalúa mi capacidad de escucha. <p>Consta de 20 ítems dirigidos a evaluar las aptitudes de escucha activa entre padres e hijos. Dispone de dos versiones, una para padres y otra para hijos.</p>
	9	Cine-Formación: Ocio y Tiempo Libre: "Traffic"	<ul style="list-style-type: none"> · Cuestionario de evaluación de las sesiones de trabajo.
	10	Comunicación Operativa y Empática	<ul style="list-style-type: none"> · Cuestionario de evaluación de la capacidad empática para padres. <p>Consta de 36 ítems dirigidos a valorar la percepción que tienen los padres de su capacidad empática hacia sus hijos. Existe una versión de evaluación por parte de los hijos.</p>
	11	Piensa Bien y Acertarás	<ul style="list-style-type: none"> · Mi hijo evalúa mi capacidad empática.
	12	Prevenir y Disipar la Ira	<ul style="list-style-type: none"> · Cuestionario de evaluación de pensamientos automáticos perturbadores para padres. <p>Consta de 46 ítems dirigidos a delimitar con la mayor exactitud posible la frecuencia de aparición de pensamientos automáticos perturbadores que perciben los hijos de sus padres y que modulan e influyen en la relación con ellos.</p>
	13	Cómo Manejarnos en los Momentos Críticos	<ul style="list-style-type: none"> · Mis pensamientos automáticos perturbadores desde el punto de vista de mi hijo.
	14	Aprender de la Experiencia	<ul style="list-style-type: none"> · Mi hijo evalúa mi estilo comunicativo post-intervención. · Cuestionario de evaluación de la comunicación para padres. <p>Consta de 40 ítems que pretenden evaluar cómo ha evolucionado tu comunicación en general después de la aplicación de Aprender a Comunicar, con el ánimo de observar los cambios producidos con respecto a al pretest, así como aquellos aspectos en los que sea necesario seguir trabajando hasta alcanzar una comunicación eficaz y eficiente.</p>
	15	Cine-Formación: Ocio y Tiempo Libre: "La Casa de mi Vida"	<ul style="list-style-type: none"> · Cuestionario de evaluación de las sesiones de trabajo.



tanto desde su perspectiva como desde la de los hijos y, evaluar el progreso de su aprendizaje. A su vez, los hijos rellenan los cuestionarios para evaluar la percepción que tienen de la comunicación de los padres de manera que, su perspectiva les permita tener una conciencia más plena de su capacidad de comunicación. Este modo de evaluación permite tener un enfoque bidireccional y, a su vez, motiva a los hijos a involucrarse en la mejora de la comunicación, dado que su opinión es valorada y reconocida a la hora de establecer los cambios oportunos para resolver los problemas en la comunicación familiar.

A continuación la **Exposición** de los contenidos teóricos hace referencia al tema de cada sesión y tiene como finalidad ampliar los conocimientos de forma organizada, sistemática y rigurosa. La asimilación de estos conocimientos teóricos y su puesta en práctica, permitirá dar el paso definitivo y pasar a la acción con técnicas y estrategias concretas para afrontar y manejar con éxito los momentos críticos.

Al final de cada sesión se encuentran los **Ejercicios de Consolidación**. La realización de estos ejercicios es necesaria para el proceso de asimilación e interiorización de los nuevos conceptos.

A partir de la **Reflexión** en torno a la experiencia de aprendizaje, los padres establecerán una serie de cambios en sus hábitos de comunicación para mejorar la relación con sus hijos y potenciar un vínculo afectivo más auténtico. Asimismo, aceptarán y se adaptarán a aquellas situaciones, conductas y características de la personalidad de sus hijos hasta que se den las condiciones para establecer

los cambios oportunos. Antes de terminar la sesión, los padres rellenan el *Cuestionario de Evaluación de las Sesiones de Trabajo*.

Las **Actividades para Casa** permiten practicar entre sesiones los conocimientos aprendidos. Son primordiales ya que suponen la generalización, el ensayo y la aplicación en el ámbito familiar de las técnicas y estrategias de comunicación. Estas actividades permiten la adaptación de lo aprendido en la sesión a las características y necesidades propias de cada familia y contribuyen a la consolidación del aprendizaje y capacitación de los padres para abordar la educación de sus hijos. Por último, los padres rellenan en casa el *Cuestionario de Evaluación entre Sesiones*, que sirve para conocer cuál es la apreciación que tienen los padres sobre la utilidad del programa, evaluar los conocimientos adquiridos en la exposición del tutor, su aplicación en el ámbito familiar y la detección de posibles dificultades en su implementación y las mejoras alcanzadas en la comunicación. Después de la primera sesión, las siguientes comenzarán haciendo referencia a las observaciones realizadas en este cuestionario.

5. EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

La evaluación ha sido el motor de la ciencia (Bordens y Abbott, 1999), lo es y lo será en el campo de la salud y prevención de las drogodependencias. Tiene como objetivo fundamental describir el problema por el que la persona o la familia acude a buscar tratamiento y diseñar la intervención terapéutica de forma objetiva y personalizada, garantizando el éxito en la elección de las técnicas y la



estrategia más adecuada para ayudarle a resolver el problema o, en última instancia, para adaptarse a éste sin renunciar a vivir acorde a sus valores.

Atendiendo a Muraskin (1993), son varias las razones que justifican la evaluación de un proyecto preventivo: Determinar la efectividad del proyecto de intervención para comprobar que los objetivos del programa se han cumplido, proporcionar información objetiva de los resultados alcanzados con el fin de mejorar el contenido y la aplicación del programa para establecer cambios que mejoren su eficiencia y eficacia. En este sentido, en el desarrollo del programa se establecen cinco tipos de evaluaciones:

1. Percepción de los padres de sus habilidades y estrategias de comunicación.
2. Percepción de los hijos de las habilidades y estrategias de la comunicación de sus padres.

3. Evaluación de las sesiones de trabajo.
4. Evaluación de la sesión de trabajo por los tutores.
5. Evaluación del trabajo realizado en casa en el periodo entre sesiones.

En cuanto a la evaluación del proceso de intervención del programa "Aprender a Comunicar", se está llevando a término con los cuestionarios que se describen en la Tabla 4.

6. CONCLUSIONES

Se está llevando a cabo la evaluación del programa "Aprender a Comunicar" y, por el momento, se dispone de resultados preliminares de la evaluación de proceso, que indican una valoración muy positiva de las distintas variables contempladas por el cuestionario CESP en una muestra de 61 participantes. Estos primeros resultados, aunque no son concluyentes, apoyan la comunicación como la estrategia de prevención y el pro-

Tabla 4. Cuestionarios de evaluación del proceso de intervención del programa «Aprender a Comunicar»

CUESTIONARIOS DE EVALUACIÓN DEL PROCESO		CARACTERÍSTICAS
A Cumplimentar en TODAS las SESIONES (De la 1 a la 15)	Cuestionario de Evaluación de la Sesión de Trabajo	<p>Por el Tutor (CEST)</p> <p>Permite conocer las incidencias en la aplicación del programa y la percepción del tutor sobre la utilidad del mismo.</p>
		<p>Por los Padres (CESP)</p> <p>Facilita el seguimiento del proceso de aprendizaje de los padres y permite conocer su percepción sobre los distintos aspectos de la aplicación del programa.</p>
	Cuestionario de Evaluación Entre Sesiones	<p>Por los Padres (CEES)</p> <p>Posibilita conocer cómo se ha generalizado el aprendizaje de las sesiones al ámbito familiar.</p>



grama "Aprender a Comunicar" como un instrumento de trabajo válido para prevenir las conductas adictivas en el ámbito familiar. El protagonismo de los hijos en el proceso de evaluación y mejora de las habilidades de comunicación de los padres propicia que éstos se involucren en la prevención.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Albee, G. W. (1982). Preventing psychopathology and promoting human potential. *American Psychologist*, 32, 150-161.
- Alonso Sanz, C. y Del Barrio, V. (1994). *Influencia de los factores familiares en el consumo de tabaco y alcohol*. Ponencia presentada en la XXI Jornada Nacional de Socidrogalcohol, Bilbao, España.
- Bandura, A. (1987). *Teoría del aprendizaje social* (3ª ed.). Madrid: Espasa-Calpe.
- Beck, A. T. (1988). *Love is never enough*. New York: Harper & Row.
- Becoña, E. (2002). *Bases científicas de la prevención de las drogodependencias*. Madrid: Plan Nacional Sobre Drogas.
- Bordens, K. S. y Abbott, B. B. (1999). *Research design and methods. A process approach* (4th ed.). Mountain View, C.A.: Mayfield Publishing Company.
- Costa, M. y López, E. (1996). *Educación para la salud. Una estrategia para cambiar los estilos de vida*. Madrid: Pirámide.
- Ellis, A. (1979). Rational-Emotive therapy. En A. Ellis y J. M. Whiteley (eds.). *Theoretical and empirical foundations of rational emotive therapy*. Monterey, C.A.: Brooks/Cole.
- Fishbein, M. y Ajzen, I. (1980). *Understanding attitudes and predicting social behavior*. New Jersey: Prentice-Hall.
- García-Perales, J. R. (2011). *Estilos de socialización familiar: Influencia sobre el ajuste psicosocial en los adolescentes*. Tesis Doctoral, Facultad de Psicología, Universidad de Castilla-La Mancha.
- Hogue, A. y Liddle, H. A. (1999). Family-based prevention intervention: An approach to preventing substance use and antisocial behavior. *American Journal of Orthopsychiatry*, 60, 278-293.
- Laespada, T., Iraurgi, I. y Aróstegi, E. (2004). *Factores de riesgo y de protección frente al consumo de drogas: hacia un modelo explicativo del consumo de drogas en jóvenes de la CAPV*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Moncada, S. (1997). Factores de riesgo y de protección en el consumo de drogas. En Plan Nacional Sobre Drogas, *Prevención de las drogodependencias. Análisis y propuestas de actuación* (pp. 85-104). Madrid: Plan Nacional Sobre Drogas.
- Muñoz-Rivas, M. J. y Graña, J. L. (2001). Factores familiares de riesgo y de protección para el consumo de drogas en adolescentes. *Psicothema*, 13, 87-94.
- Muraskin, L. D. (1993). *Understanding evaluation: The way to better prevention programs*. Washington, D. C.: U. S. Department of Education.
- Peterson, P. L., Hawkins, J. D. y Catalano, R. F. (1992). Evaluating comprehensive community drug risk reduction interventions. Design challenges and recommendations. *Evaluation Review*, 16, 579-602.



- Plan Nacional Sobre Drogas (2009). *Estrategia nacional sobre drogas 2009-2016*. Madrid: Plan Nacional Sobre Drogas.
- Pons, J. y Berjano, E. (1996). El inicio en el consumo de drogas en relación a las dimensiones del autoconcepto en adolescentes. *Revista Española de Drogodependencias*, 21, 229-244.
- Pons, J. y Berjano, E. (1999). *El consumo abusivo de alcohol en la adolescencia*. Madrid: Plan Nacional Sobre Drogas.
- Rhodes, J. E. y Janson, L. A. (1988). *Preventing substance abuse among children and adolescents*. Nueva York: Pergamon.
- Ruiz, P., Lozano, E. y Polaino, A. (1994). Variables personales, familiares y patrones de consumo de alcohol y drogas ilegales. *Anales de Psiquiatría*, 9, 315-325.
- Santacreu, J. y Froján, M. X. (1992). El papel del autocontrol en el proceso de génesis de las drogodependencias II. *Revista Española de Drogodependencias*, 17, 253-268.
- Seagal, Z. V., Williams, J. M. G. y Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach for preventing relapse*. New York: Guilford Press.
- Secades, R. y Fernández, J. R. (2002). *Intervención familiar en la prevención de las drogodependencias*. Madrid: Plan Nacional Sobre Drogas.
- Tasic, D., Budjanovac, A. y Mejovsek, M. (1997). Parent-child communication in behaviorally disordered and "normal" adolescents. *Psicothema*, 9, 547-554.
- Vallés, A. (1995). *Variables psicosociales relacionadas con el consumo de drogas en la adolescencia. Mecanismos de prevención*. Tesis Doctoral, Facultad de Psicología, Universidad de Valencia.
- Vallés, A. (1997). *Padres, hijos y drogas*. Generalitat Valenciana: Direcció General de Drogodependències.
- Vallés, A., Verdú, F. J., Belda, A. y Tàpia, F. (2010). *Aprender a comunicar*. Valencia: EU-TOX.
- Watzlawick, P. (1967). *Teoría de la comunicación humana. Interacciones, patologías y paradojas*. Barcelona: Herder.
- Wilson, K. G. y Luciano, M. C. (2002). *Terapia de aceptación y compromiso: un tratamiento conductual orientado a los valores*. Madrid: Pirámide.