

“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