

Algunas ideas sobre la ciencia de la prevención en el consumo de sustancias psicoactivas

Instituto Costarricense sobre Drogas
Unidad de Proyectos de Prevención



"El problema mundial de las drogas, incluidos sus determinantes económicos y sociales, así como sus costos políticos, monetarios y ambientales, constituye un fenómeno cada vez más complejo, dinámico y multicausal, que genera efectos negativos en la salud, en la convivencia democrática y en el desarrollo humano". (Friedrich Ebert Stiftung, UNASUR., 2016)



**INSTITUTO COSTARRICENSE SOBRE DROGAS
UNIDAD DE PROYECTOS DE PREVENCIÓN**

Algunas ideas sobre la ciencia de la prevención en el consumo de sustancias psicoactivas

PRÓLOGO

Con más de treinta años de trabajar en el campo de la prevención del consumo y su atención, de los cuales veinte dedicados a lo que hoy se conoce como el Instituto Costarricense sobre Drogas, me complace ofrecer al lector, este documento el cual es una compilación del trabajo consultado a los colaboradores de la Unidad de Proyectos de Prevención sobre los elementos básicos y actualizados de la ciencia de la Prevención.

Gracias al trabajo de Guiselle, Andrea, Humberto Carolina y Rita y basado en dos de los productos ofrecidos es que se realiza este trabajo con elementos necesarios de comprender cuando se necesita entender la importancia de la prevención y como la evidencia científica y la evolución del fenómeno de las drogas ha exigido cambios paradigmáticos trascendentales, para abordar el consumo en toda la población.

La mira siempre estará en evitar el consumo especialmente en poblaciones de personas menores de edad y jóvenes, la evidencia ha demostrado que entre más joven se tenga contacto con las sustancias psicoactivas más grande es el peligro de desarrollar patrones problemáticos de consumo.

Sin embargo, la misma evidencia ha demostrado lamentablemente que existe una porción de la población que consume que desarrollará una dependencia a estas sustancias, estableciéndose así una condición de enfermedad crónica, irreversible y con posibilidad de muerte asociada a ésta.

Razón de lo anterior ha surgido el interés de instancias internacionales y nacionales para que con base en las buenas prácticas y evidencia científica se valide y ponga en práctica lo que sí funciona en el campo de la prevención del consumo.

Instituciones como la Organización Mundial de la Salud, la Organización Panamericana de la Salud, la Oficina contra la Droga y el Delito de las Naciones Unidas, la Comisión Interamericana Contra el Abuso de Drogas de la OEA, Consorcio de Políticas para las Américas y la Unión Europea entre otras en el nivel internacional hablan de Estándares de Prevención que deben ser tomados en cuenta a la hora de ejecutar estrategias preventivas.



**INSTITUTO COSTARRICENSE SOBRE DROGAS
UNIDAD DE PROYECTOS DE PREVENCIÓN**

Algunas ideas sobre la ciencia de la prevención en el consumo de sustancias psicoactivas

Existen muchas interrogantes alrededor del consumo de drogas ¿por qué unas personas sí consumen y otras no? ¿En qué se ha fallado? ¿Es tarea solo del Estado el prevenir? ¿Qué otros actores deben intervenir? ¿Tiene efecto la información sobre drogas y las campañas por sí mismas? Se pretende con el presente documento dar respuesta a estas y otras inquietudes que surgen sobre el tema.

Agradezco en nombre de toda la Unidad la atención que puedan brindar a este documento.

Eugenia Mata Chavarría,
Jefe Unidad de Proyectos de Prevención
Junio 2020



INSTITUTO COSTARRICENSE SOBRE DROGAS
UNIDAD DE PROYECTOS DE PREVENCIÓN

Algunas ideas sobre la ciencia de la prevención en el consumo de sustancias psicoactivas

INTRODUCCIÓN

Históricamente, la representación del consumo de sustancias psicoactivas (SPA) ha sido un tema sujeto a una serie de interrogantes provistas de variables particulares sobre asuntos mágicos, morales, punitivos y prejuiciosos.

No obstante, con el desarrollo de las neurociencias, la perspectiva desde la salud pública y los enfoques en derechos humanos centrado en la persona, el tema del consumo de SPA se ha inscrito en debates apoyados en la evolución de estos nuevos paradigmas basados en evidencia, exponiendo y precisando una interpretación diferente para su prevención e intervención.

El conocimiento de enfoques y modelos con sustento científico- lo que ha resultado y lo que no- demostrados y sistematizados por expertos como buenas prácticas a lo largo del tiempo, es fundamental para el diseño e implementación de políticas públicas y de estrategias efectivas para el beneficio de las personas.

En función de lo anterior, el presente trabajo pretende señalar cómo algunos fundamentos teóricos, enfoques y buenas prácticas sustentan la efectividad de la prevención del consumo de sustancias psicoactivas. También, se hace mención de lo que representa un programa preventivo basado en evidencia, así como lo representativo de los estándares internacionales de prevención para tomar en cuenta en dichos programas.

Posteriormente se teoriza sobre el enfoque de Habilidades para la Vida el cual procura desarrollar competencias psicosociales frente a los factores de riesgo que podrían generar en conductas adversas. Antes de ello, es necesario reflexionar en la persona, en su propia existencia y en su contexto de vida, sus especificidades, realidades, debilidades y fortalezas; esto para que las personas sean el centro de las intervenciones.

Finalmente se expone la necesidad de construir un sistema nacional de prevención que conjunte los diferentes actores y ámbitos de incidencia de las estrategias preventivas de tal forma que se prevenga sistemática, científica y eficientemente dentro del contexto general en el que se desarrollan las personas.

El estado de la situación precisa dar respuestas efectivas para la promoción del desarrollo humano.

I. REFORZAMIENTOS INDIVIDUALES Y SOCIALES PARA CONDUCTAS ADICTIVAS

Los escenarios sociales, culturales, políticos y económicos en los que se desarrollan las personas propician una complejidad de eventos determinantes para su vida. El afrontamiento de las situaciones de la vida cotidiana no tiene un carácter universal; las personas adquieren sus propias respuestas con base en sus recursos personales y sociales.

Añadido a lo anterior, el dinamismo del contexto exige la adaptación al ambiente, generando respuestas efectivas y necesarias en algunas personas y en otras no en la misma compensación.

Frente a estas diferencias en las respuestas de cara a su historia de vida y su coexistencia, evidentes también por las desigualdades e inequidades sociales, las personas exteriorizan tanto sus potencialidades como sus vulnerabilidades. Dichas vulnerabilidades sean causadas por factores internos o externos pueden generar conductas de riesgo y entre muchas otras, el consumo de sustancias psicoactivas (SPA). Sumado a lo anterior, una explicación dirigida hacia las motivaciones para el consumo de SPA requiere el análisis de la persona en sus dimensiones biopsicosociales, a saber:

Estructura física: presenta un funcionamiento propio.

Actividad psíquica: capacidad de razonar, discernir, dirigir el comportamiento y conducta.

Vinculación social: establece relación con el ambiente que lo rodea.

Estas dimensiones conforman la persona, expuesta a situaciones desde su propia humanidad frente al dolor físico y psíquico, al estrés, a la angustia, a la frustración, a lo no resuelto, a lo no alcanzado, a lo no dicho, generando vacíos existenciales, paliativos para su realidad y el desarrollo de una seudo personalidad fortalecida por las conductas adictivas.

Tal como lo indica Cañas (2012, p. 25) respecto a las adicciones: [...] “las causas de los fenómenos adictivos principalmente son causas existenciales que están en la persona adicta.” [...], además indica: “son los efectos del vacío existencial que todas esas personas llevan dentro y de falta de recursos personales y de estancamiento de su desarrollo personal” [...]

Al mismo tiempo, desde el punto de vista social y subjetivo, existen los reforzamientos hacia conductas de consumo como alternativa idílica en el aquí y el ahora frente a las realidades individuales que generan ansiedad y contenciones



INSTITUTO COSTARRICENSE SOBRE DROGAS
UNIDAD DE PROYECTOS DE PREVENCIÓN

Algunas ideas sobre la ciencia de la prevención en el consumo de sustancias psicoactivas

inadecuadas. La sociedad pondera la fantasía como suplencia individual para el estímulo y las presiones colectivas. Así, los medios para enfrentar la angustia permanecen en el ensayo subjetivo de modificar la realidad.

En esta línea, Bilbao (2003) señala:

Nuestra sociedad ofrece hoy una manera de aliviar angustia sin enfrentar la realidad. Las drogas permiten una ilusión de independencia respecto a la realidad, produciendo estados de hipo-reactividad ante el sufrimiento que produce nuestra sociedad, o bien, ante estados de exaltación que permiten encajar en medio de las presiones de los engranajes sociales, sin modificar en nada el plano de lo real. Vuelven lo vivido casi tolerable. Incluso cuando la realidad no se tolera, permiten el refugio en la alucinación. (pág. 48)

En definitiva, la sociedad actual produce subjetividades para el consumo excesivo y de búsqueda de placer inmediato. Las drogas pueden desempeñar la función de sosegar las vivencias de vacío, desamparo, angustia y soledad y/o en ocasiones revivir el placer vivido en la primera etapa de la vida. Esta “sedación” es momentánea, ya que se reinicia nuevamente el malestar psíquico, secuencia que incide a que el sujeto desarrolle una adicción o dependencia.

No obstante, este fenómeno trasciende también las subjetividades de las personas ya que desde el punto de vista de las neurociencias, las drogas en su función química, actúan directamente en el Sistema Nervioso Central, activando estructuras que comprometen la liberación de neurotransmisores encargados de causar placer y displacer y por lo tanto, provocando dependencia física y psíquica en algunas personas de acuerdo con el **tipo de sustancia, la frecuencia del consumo y el patrón de consumo en el tiempo**. (Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas, NIDA por sus siglas en inglés).

Por su parte, el efecto psíquico de las sustancias psicoactivas esta mediatizado por un impulso compulsivo de consumir periódicamente para experimentar un estado afectivo positivo -placer, euforia, sociabilidad- o evitar un estado negativo timidez, insatisfacción, aburrimiento-.

En esta línea, la Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que: “Droga es toda sustancia que, introducida en el organismo por cualquier vía de administración, produce una alteración de algún modo, del natural funcionamiento del sistema nervioso central del individuo y es, además, susceptible de crear dependencia, ya sea psicológica, física o ambas.”

Cuando la persona llega a depender de las SPA requiere de intervenciones especializadas y personalizadas, que garanticen la atención y el tratamiento como un derecho fundamental de salud. Si bien es cierto, no todas las personas que consumen



INSTITUTO COSTARRICENSE SOBRE DROGAS
UNIDAD DE PROYECTOS DE PREVENCIÓN

Algunas ideas sobre la ciencia de la prevención en el consumo de sustancias psicoactivas

SPA presentarán una adicción o dependencia, algunas otras sí la tendrán, presentando consecuencias adversas en las dimensiones personales y sociales.

De ahí la importancia de la prevención con el fin de brindar alternativas para los diferentes grupos poblacionales y evitar o reducir los riesgos causados por el consumo de sustancias psicoactivas y otras actividades asociadas con éste.

En este sentido es importante acotar que el tema del consumo de sustancias psicoactivas ha tenido una evolución conceptual que a su vez también ha permeado los diferentes paradigmas bajo los cuales se desarrollan las acciones preventivas.

Durante este proceso se ha podido avanzar, y mejorar concepciones desde como nombrar a las personas que consumen, a los cuales, popularmente se les ha llamado drogadictos, pasando por toxicómanos, entre otros, para llegar al día de hoy y reconocerlos como personas que consumen de manera problemática sustancias psicoactivas. A partir de esa conceptualización se da un cambio significativo de las estrategias a desarrollar para el abordaje e intervención con la población.

II. MODELOS EXPLICATIVOS DEL FENÓMENO DE CONSUMO DE DROGAS

A continuación se esboza algunos de los modelos bajo los cuales se ha tratado de entender el fenómeno del consumo de SPA:

Modelo Médico; difunde el tipo de medidas de prevención primaria promovidas desde el modelo médico, se cifran prioritariamente en campañas sanitarias y programas educativos dirigidos a promover el conocimiento general sobre las características de las drogas y sus efectos nocivos sobre el organismo desde el punto de vista de su funcionamiento biológico, fisiológico y neurológico, y sobre los riesgos y el peligro que entraña su consumo.

Modelo Jurídico; el modelo jurídico enmarca sus acciones dentro del objetivo más amplio de prevención del riesgo colectivo, la salud, la seguridad y el bienestar individual y social. El tipo de medidas de prevención primaria promovidas desde este modelo tendrían un carácter eminentemente restrictivo, represivo y punitivo, operando, a través de los sistemas legislativo, judicial y policial.

Modelo de la Distribución del Consumo; el modelo de distribución del consumo aboga por un conjunto de medidas legislativas tendentes a restringir la oferta y la disponibilidad de las drogas en el medio social. En un sentido más amplio, tratarían de reducir el apoyo social que en parte propicia su consumo, y en parte contribuye a su progresión (Hartford, Parker y Light, 1980).



INSTITUTO COSTARRICENSE SOBRE DROGAS
UNIDAD DE PROYECTOS DE PREVENCIÓN

Algunas ideas sobre la ciencia de la prevención en el consumo de sustancias psicoactivas

Modelo Sociológico; está compuesto por un serie de medidas a saber: a) **Medidas represivas** incidentes sobre las diversas formas de conducta antisocial presentes en la subcultura de las drogas, sobre la base de su frecuente coexistencia y solapamiento con otras subculturas delincuentes y criminales con sistemas de valores, normas de conducta, etc. compatibles; b) **Medidas socio-asistenciales** dirigidas a poblaciones específicas tendentes a fomentar la integración social de grupos marginales, a través, por ejemplo de la educación, el empleo o la participación en la vida comunitaria; c) **Medidas individuales** incidentes sobre las dinámicas socio-psicológicas que derivan en estilos de vida no-convencionales (como por ejemplo entrenamientos específicos en habilidades conductuales y cognitivas).

Modelo Sociocultural; las acciones promovidas desde el modelo sociocultural irían dirigidas prioritariamente al conjunto de la sociedad, globalmente considerada, enfatizando la necesidad de redefinir, desde el punto de vista social y cultural, el uso de drogas. En este sentido, tal objetivo genérico se concreta a nivel operativo en un conjunto de actuaciones específicas que, en base estrategias educacionales, medidas legislativas y de control social tienden cambiar los patrones normativos de consumo de los ciudadanos, a promover la conducta responsable y, en última instancia, el cambio cultural y la modificación de las normas sociales.

Modelo Psicosocial; el modelo psicosocial enfatiza la importancia de las medidas de prevención primaria frente a las correspondientes a los niveles secundario y terciario (Caplan *et al.*, 1981). Entre ellas se insiste en la importancia de las medidas psicológicas, educativas y socio-comunitarias frente a las específicamente sanitarias y/o legales. Con todo, subraya, la necesidad de programas comprensivos de amplio espectro y carácter interdisciplinar en los que se integren distintos tipos de iniciativas promovidas desde los diferentes ámbitos de actuación con el objeto de abarcar el mayor número posible de factores contribuyentes representados en cada uno de los polos de la tríada persona droga-situación (Swisher, 1979).

Modelo Ecológico; desde el punto de vista de la prevención primaria se aboga por un conjunto de medidas de tipo social, educativo y psicológico, que tengan en cuenta todos los campos y todos los aspectos que están incidiendo en el abuso de drogas. De este modo, el modelo ecológico vendría a recoger las diferentes actuaciones promovidas desde los anteriores modelos (Pastor & López Latorre, 1993). Sobre este modelo se ahondará en párrafos posteriores por ser el que ofrece una comprensión más integral del fenómeno del consumo.



INSTITUTO COSTARRICENSE SOBRE DROGAS
UNIDAD DE PROYECTOS DE PREVENCIÓN

Algunas ideas sobre la ciencia de la prevención en el consumo de sustancias psicoactivas

III. PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS Un repaso teórico para su abordaje

- **Salud Pública y Promoción de la Salud**

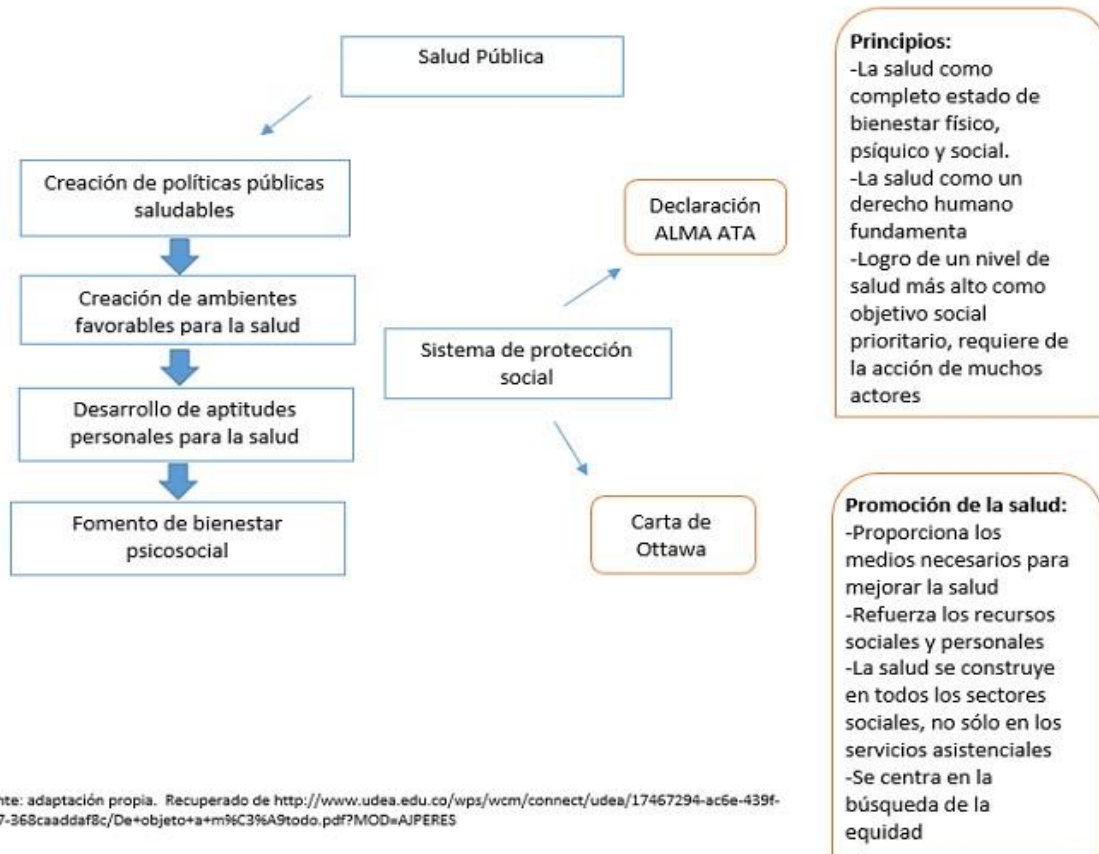
De cara al escenario presentado anteriormente, en el cual intervienen elementos biopsicosociales para el consumo de sustancias psicoactivas, se hace necesario la implementación de estrategias preventivas que minimicen los factores de riesgo desde enfoques integrales que tomen en cuenta la multifactoriedad de dicho consumo.

Inicialmente se indicó acerca de las vulnerabilidades humanas como factores de riesgo en contexto y cómo a partir de ahí los enfoques para las intervenciones han tenido que adecuarse a la realidad sin concepciones prejuiciosas. Además, como el consumo de sustancias psicoactivas representa también un tema de salud, limitando el desarrollo y las dimensiones del ser humano, resulta provechoso comprender esta situación desde el enfoque de salud pública.

Para la OMS, la salud pública se concibe como las actividades relacionadas con la salud y la enfermedad, el estado sanitario y ecológico del ambiente de vida; la organización y el funcionamiento de los servicios de salud, planificación, gestión y educación.

Basado en lo anterior, el enfoque de salud pública se orienta a la promoción de la salud con estilos de vida saludables y el bienestar en las personas y sus colectividades. Inherente a ello, este enfoque implica el análisis de los problemas y sus determinantes, con enfoque centrado en la persona con el fin de proteger sus derechos humanos fundamentales, así como a sus relaciones cercanas, las cuales pueden sufrir afectación directa o indirecta por el consumo de SPA.

También, la salud pública presenta funciones basadas en principios, en procura de la participación activa para promocionar la salud, las cuales se resumen gráficamente:



Fuente: adaptación propia. Recuperado de <http://www.udea.edu.co/wps/wcm/connect/udea/17467294-ac6e-439f-8967-368caaddaf8c/De+objeto+a+m%C3%A9todo.pdf?MOD=AJPERES>

La imagen anterior acentúa que la salud pública requiere la creación de políticas saludables con el objetivo de crear ambientes favorables y aptitudes personales para el bienestar psicosocial. Tanto la declaración de ALMA ATA¹ como la Carta de Ottawa² ponderan la realización de buenas prácticas para la construcción de una mejor calidad de vida.

De la carta de Ottawa se deriva la significación de la Promoción de la Salud, siendo ésta conceptualizada como “el proceso que proporciona a las poblaciones los medios necesarios para ejercer un mayor control sobre su propia salud y así poder mejorarla.” (OMS)

El enfoque de promoción de la salud comprende una extensa gama de intervenciones sociales y ambientales establecidas para favorecer la salud y la

¹ Conferencia Internacional sobre Atención Primaria de Salud, Alma-Ata, URSS, 6-12 de septiembre de 1978.

² Primera Conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud reunida en Ottawa, 21 de noviembre de 1986.



INSTITUTO COSTARRICENSE SOBRE DROGAS
UNIDAD DE PROYECTOS DE PREVENCIÓN

Algunas ideas sobre la ciencia de la prevención en el consumo de sustancias psicoactivas

calidad de vida individual, mediante la prevención y solución de las principales causas de los problemas de salud, más allá del modelo asistencial. Además, instaura tres mecanismos intrínsecos de las personas para conseguir la promoción de la salud: autocuidado, ayuda mutua y creación de entornos saludables (Organización Panamericana de la Salud, 1996)

Además, las acciones van dirigidas al fortalecimiento de las habilidades psicosociales y capacidades de las personas para ejercer un mejor control sobre los determinantes sociales, tanto personales como ambientales. En este contexto de promoción de la salud, en el cual la salud es considerada como un recurso para la vida de las personas, es conveniente también complementar las estrategias en prevención.

- **Determinantes sociales**

La visión holística antes dicha supera la línea asistencial sanitaria al tomar en cuenta los determinantes sociales de la salud; cabe mencionar que la existencia del consumo de SPA tiene también una connotación política y económica y los determinantes sociales se han constituido como base conceptual y teórica de la salud pública para la creación de políticas públicas y estrategias de intervención. (OMS).

Los determinantes sociales de la salud son las circunstancias en que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen, incluido el sistema de salud resultado de la distribución del dinero, poder y los recursos. La clasificación de los determinantes sociales se representa en cuatro grupos:

- Biología humana: aspectos de salud física y mental.
- Medio ambiente: físico, químico, biológico, psicosocial, cultura.
- Estilos de vida: toma de decisiones, hábitos de vida, toma de decisiones.
- Servicios de salud: recursos para la provisión de cuidados de salud, prevención, curación.

Para la Red Iberoamericana de ONG en Drogas y Adicciones (RIOD 2019), es necesario que, para conceptualizar el consumo de drogas y sus problemáticas asociadas desde un enfoque de salud, se deben contemplar seis factores, de los cuales se mencionan tres en esta descripción:

- **Determinantes sociales:** además de los factores individuales y del estilo de vida, hay que tener en cuenta las relaciones sociales y los lazos comunitarios, así como la influencia decisiva de las condiciones socio-económicas, culturales y ambientales. En este contexto se ubica el fenómeno de las drogas, reconociendo su complejidad para poder actuar sobre el con



INSTITUTO COSTARRICENSE SOBRE DROGAS
UNIDAD DE PROYECTOS DE PREVENCIÓN

Algunas ideas sobre la ciencia de la prevención en el consumo de sustancias psicoactivas

garantías de eficacia. Determinantes culturales: tiene que ver con cualquier aspecto de la vida, entre ellos los procesos de salud y enfermedad, las creencias, las maneras de expresar lo que uno siente, las expectativas culturales acerca de lo que uno hace, etc.

- **Perspectiva de género:** la perspectiva de género permite ampliar la visión de cualquier fenómeno, ya que es una dimensión esencial del ser humano. Esta perspectiva permite identificar y abordar los impactos diferenciales de las distintas ubicaciones de hombres y mujeres en la estructura y en las dinámicas sociales sobre los problemas de salud, específicamente en aquellos relacionados con las drogas.

- **Respeto absoluto de la dignidad humana:** plantear el tema de las drogas desde el enfoque de salud pública implica ubicar en el centro a las personas, con el reconocimiento de sus derechos y libertades. Distanciarse de modelos de estigmatización y criminalización de las poblaciones relacionadas con las drogas y apostar por modelos inclusivos y de respeto a los derechos humanos no sólo es una exigencia ética, sino también una garantía de eficacia en los servicios.

Estos factores propuestos por la RIOD refuerza la perspectiva holística, centrada en las persona y en sus especificidades con una perspectiva multifocal, actuando sobre los diversos tipos de circunstancias que pudieran originar y desarrollar el problema, mejorando así los resultados de las intervenciones.

□ **La Ciencia de la Prevención: Factores de Riesgo y Modelo Ecológico**

La ciencia de la prevención es un campo científico -multidisciplinario que cubre el estudio de los aspectos relacionados con la etiología, la epidemiología, el diseño, la eficacia y la implementación de intervenciones preventivas, dirigidas a una variedad de problemas sociales y de salud, en los que el comportamiento juega un papel clave como factor de riesgo. Este campo de acción armoniza con las complejidades multicausales del consumo de sustancias psicoactivas.

A su vez, se constituye como el fundamento para la educación y la promoción de la salud, que pretende mejorar la salud pública mediante la identificación de los factores de riesgo y de protección; la evaluación de la eficacia y la efectividad de las intervenciones preventivas, identificando los medios óptimos para su disseminación y difusión. (Salazar, 2016).



INSTITUTO COSTARRICENSE SOBRE DROGAS
UNIDAD DE PROYECTOS DE PREVENCIÓN

Algunas ideas sobre la ciencia de la prevención en el consumo de sustancias psicoactivas

Desde esta perspectiva, coincide señalar la definición de prevención realizada por Martin (1995, p.55 en Becoña, 2002, p.21) como: “un proceso activo de implementación de iniciativas tendientes a modificar y mejorar la formación integral y la calidad de vida de los individuos, fomentando el autocontrol individual y la resistencia colectiva ante la oferta de drogas”.

Para tratar de concertar con este concepto de prevención, se han identificado algunos objetivos, entre ellos retardar la edad de inicio del consumo; potenciar los factores de protección y disminuir los de riesgo para el consumo de drogas y modificar las condiciones del entorno socio-cultural y proporcionar alternativas de vida saludables. (Becoña, 2002).

Estos objetivos coinciden con las intervenciones en los tres niveles de la prevención:

- Universal: dirigida a todos los grupos sin distinción.
- Selectiva: dirigida a un subgrupo de la población que tienen un riesgo mayor de ser consumidores de sustancias psicoactivas que el promedio de las personas de esa edad.
- Indicada: dirigida a un subgrupo de personas con alto riesgo de consumo o con problemas de comportamiento.

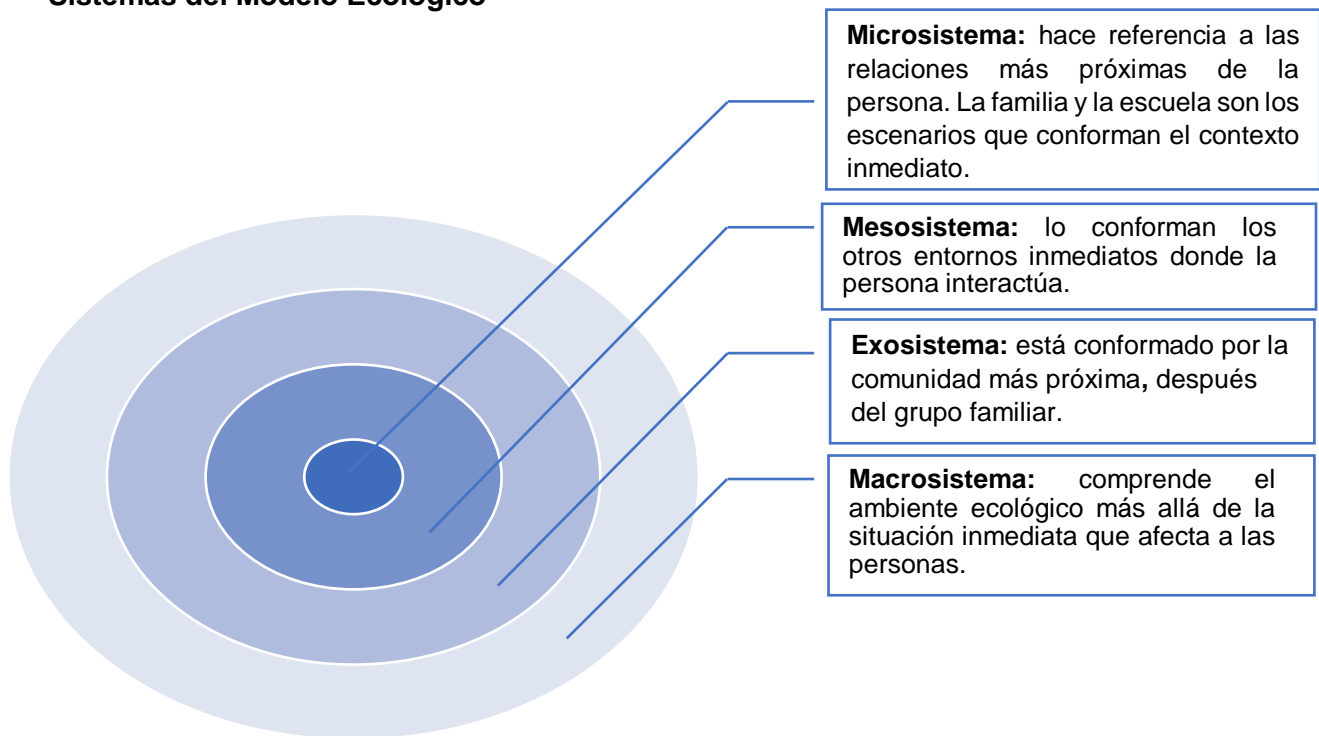
Los ámbitos en los que se aplica la prevención son amplios, incluyendo el entorno familiar y escolar; ámbito laboral y comunitario y en grupos específicos, de acuerdo a las necesidades de la población meta. Para el caso del consumo de sustancias psicoactivas, la prevención se orienta para influir sobre los factores de riesgo que podrían generar problemas.

Como señalan Díaz y Sierra (2008, p.181): para Clayton (1992, p.15), los factores de riesgo son atributos y/o características individuales, condiciones situacionales y/o de contexto ambiental que incrementa la probabilidad del uso y/o abuso de las drogas desde el inicio hasta la transición en el nivel de implicación con las mismas.

Como referente de importancia para la comprensión de factores de riesgo, se presenta el modelo ecológico (Bronfenbrenner, 1981). Dicho modelo consiste en un enfoque ambiental sobre el desarrollo de la persona en los diferentes ambientes con los que interactúa. Estos ambientes influyen de forma directa en su cambio y su desarrollo cognitivo, moral y relacional, por lo que constituyen la principal fuente de influencia sobre la conducta humana y sobre el desarrollo psicológico de las personas.

El modelo ecológico establece cuatro sistemas ambientales en diferentes niveles en los que se desarrolla el ser humano. Estas estructuras entran en contacto con las personas en el transcurso de su vida:

Sistemas del Modelo Ecológico



Fuente: Adaptación propia de “La teoría de los sistemas ecológicos de U. Bronfenbrenner” (2014). Recuperado de <https://es.slideshare.net/marianavaldezt/la-teora-de-los-sistemas-ecolgicos-de-Bubronfenbrenner>

La influencia de los sistemas presentados es dinámica y dependiendo del momento evolutivo de las personas, tienen más importancia unos contextos que otros. Por ejemplo, dentro del microsistema, en el contexto familiar se aprenden valores, actitudes, creencias y normas sociales, patrones de crianza y el modelaje en conductas, razón por la cual es importante reforzar a la familia con estrategias preventivas para disminuir los factores de riesgo.

Aunado a la familia, se encuentra también la escuela como estructura de importancia para la continuidad del proceso de socialización; los otros sistemas asimismo intervienen en la calidad de vida de las personas por la forma de relacionarse y de los escenarios en la convivencia, ya que los estímulos sociales tienen mucha influencia sobre las percepciones y conducta humana.

Es evidente el papel que juegan estos ámbitos en el desarrollo humano, razón por la cual el objetivo de la intervención preventiva es minimizar los factores de riesgo existentes. Estos comprenden las circunstancias personales, en la propia esencia de los seres humanos hasta las complejidades de relaciones sociales en su contexto.

IV. PROGRAMAS DE PREVENCIÓN BASADOS EN EVIDENCIA Y ESTÁNDARES DE PREVENCIÓN

Se entiende por programas basados en la evidencia científica aquellos que se fundamentan en teorías. Esto significa que existe un cuerpo conceptual bien desarrollado acerca de qué y cómo se deben abordar las intervenciones. La evolución que los programas de prevención han experimentado cambios de acuerdo a los resultados obtenidos.

Favorablemente, en la actualidad existen programas diseñados para obtener resultados concretos. Los conocimientos basados en la evidencia científica han sido estudiados, testados o investigados de modo estandarizado. Además están razonablemente bien evaluados y han demostrado sus resultados positivos de modo consistente y constante a lo largo del tiempo. (Acero, s.f)

Esta perspectiva responde a las exigencias y rigurosidad técnica y ética, para determinar la eficacia y si los resultados son los esperados o bien indicar qué aspectos deben modificarse para lograr el fin deseado. En este sentido, Becoña (2002, p.103) indica que es preciso: [...] “utilizar aquello que tiene no sólo una buena fundamentación teórica, [...] sino que tiene [...] una buena base empírica basada en la evidencia y demostrar que consigue el resultado que se espera. Esto es, que es eficaz”.

Cabe mencionar que programas de prevención del consumo SPA basados en la evidencia, se enfocan en una intervención temprana para fortalecer los factores de protección antes de que se desarrollen los problemas asociados con conductas de riesgo. Esta intervención temprana resulta ventajosa para prevenir el inicio del uso de SPA en la niñez y adolescencia debido a que el cerebro de los niños y adolescentes está aún en desarrollo y tal como lo evidencia la ciencia de la prevención, entre menor edad de inicio de consumo, mayor probabilidad de desarrollar trastornos por consumo de sustancias psicoactivas.

Esta línea de intervención asimismo tiene sustento en algunos principios de prevención planteados por el Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (NIDA, 2004) por sus siglas en inglés, a saber:



INSTITUTO COSTARRICENSE SOBRE DROGAS
UNIDAD DE PROYECTOS DE PREVENCIÓN

Algunas ideas sobre la ciencia de la prevención en el consumo de sustancias psicoactivas

- Los programas preventivos deberían incluir estrategias de habilidades para resistir el ofrecimiento de drogas, reforzar el compromiso personal contra el consumo de drogas e incrementar la competencia social junto con el refuerzo de las actitudes en frente al consumo de drogas.
- Los programas preventivos deberían ser diseñados para realzar los factores de protección y revertir o reducir los factores de riesgo.
- Los esfuerzos preventivos centrados en la familia tienen mayor impacto que las estrategias que se centran únicamente en los padres o sólo en los hijos.
- La escuela ofrece la oportunidad de alcanzar a toda la población de jóvenes y también sirve como un lugar importante para subpoblaciones específicas con mayor riesgo de consumir drogas, tales como aquellos chicos que tienen problemas de conducta, dificultades de aprendizaje o que tienen un alto potencial de abandonar la escuela y ser marginados.
- Los programas comunitarios necesitan fortalecer las normas contra el consumo de drogas en todos los ámbitos de prevención del consumo de drogas, incluyendo la familia, la escuela y la comunidad.
- Los programas de prevención deben ser implementados a largo plazo y con intervenciones repetidas (es decir, programas de refuerzo) para fortalecer las metas originales de la prevención.

Razón de lo anterior, los programas en prevención del consumo de SPA deben tomar en cuenta las variables que atañen a los contextos de formación e interacción de los niños y adolescentes. El involucramiento de ámbitos trascendentes y actores clave para la adquisición de competencias psicosociales en estas poblaciones resulta fundamental.

Otro recurso de importancia a tomar en cuenta hace referencia a los Estándares Internacionales para la Prevención del Uso de Drogas (2018), de la Oficina de Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC por sus siglas en inglés) y la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Estos estándares están diseñados para un amplio rango de actividades de prevención respecto a la educación sobre drogas, programas estructurados, actividades realizadas en los propios contextos de riesgo, intervenciones breves, así como en los contextos de intervención como la escuela, la comunidad, la familia, entornos recreativos, etc. Las actividades de prevención de drogas a las que se

dirigen estos estándares se pueden centrar en sustancias legales, tales como el alcohol o el tabaco, y/o en drogas ilegales.

De manera que, las estrategias preventivas deben incluirse en diferentes ámbitos, considerando las edades y niveles de riesgo, con el fin de tomar en cuenta las vulnerabilidades existentes. Esto sugiere la creación de un sistema de prevención que gestione una oferta integral de políticas e intervenciones basadas en evidencia científica y con una estructura sólida de soporte:

- Un marco político y jurídico.
- Investigación y evidencia científica.
- Coordinación de los múltiples sectores y niveles involucrados (nacional, estatal y municipal / local).
- Formación de la mayoría de los responsables políticos y profesionales.
- Compromiso de proporcionar recursos adecuados y mantener el sistema en el largo plazo.

La inclusión de estas características fortalece las acciones y los programas, estableciendo en forma óptima la coyuntura política, legal, académica y económica para la obtención de buenos resultados y sostenibilidad. En este sentido, el aparato estatal tiene un protagonismo significativo al brindar los recursos necesarios para el desarrollo de las estrategias preventivas. Por su parte desde la academia, la formación humana y la investigación son condiciones necesarias para la aplicación de los programas en forma ética y rigurosa. Por último, el involucramiento de los diferentes niveles y sectores expandiéndose para realizar las coordinaciones respectivas desde sus competencias.

□ **Estrategias de Prevención: Habilidades para la Vida y el Desarrollo de Competencias Psicosociales**

Como se mencionó precedentemente, entre los programas efectivos para la prevención del consumo de sustancias psicoactivas estudiados por los entes especializados, se encuentran aquellos que fortalecen las competencias psicosociales y los que involucran a las estructuras fundamentales primarias para el desarrollo integral en la niñez y adolescencia.

Algunas estrategias puestas en marcha para la prevención del consumo de SPA han sido relacionadas con buenas prácticas basadas en evidencia, al tomar en cuenta la incidencia sobre los factores de riesgo para potenciar las competencias psicosociales, la participación familiar, educativa y comunitaria.



**INSTITUTO COSTARRICENSE SOBRE DROGAS
UNIDAD DE PROYECTOS DE PREVENCIÓN**

Algunas ideas sobre la ciencia de la prevención en el consumo de sustancias psicoactivas

Para sustentar estos principios, el enfoque de Habilidades para la Vida ha sido de utilidad para el desarrollo de las competencias psicosociales asociadas con los factores de protección frente a conductas de riesgo.

Según Martínez (2014, p. 66), citando a (WHO, 2003, p. 3): las Habilidades para la Vida son definidas como el “grupo de competencias psicosociales y destrezas interpersonales las cuales pueden orientarse hacia acciones personales, interpersonales y aquellas necesarias para transformar el entorno de manera que sea propicio para la salud”.

Estas habilidades comprenden tres categorías básicas que se complementan y fortalecen entre sí:

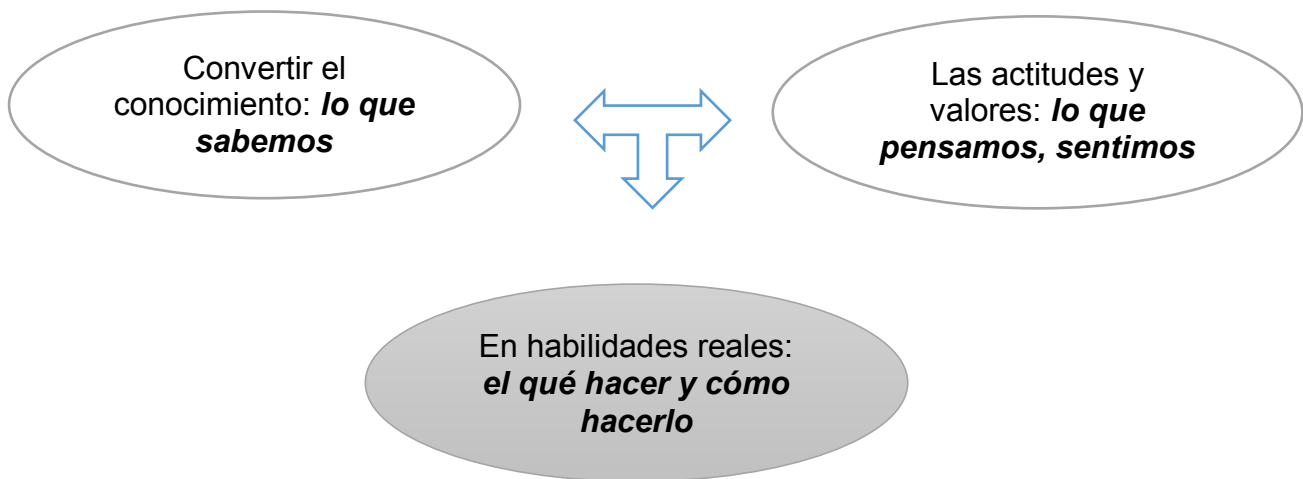
HABILIDADES SOCIALES	HABILIDADES COGNITIVAS	HABILIDADES PARA CONTROL DE EMOCIONES
Comunicación Negociación/rechazo Asertividad Habilidades interpersonales para desarrollar relaciones sanas Habilidades de cooperación Empatía Búsqueda de apoyo	Autonomía Solución de problemas Comprensión de las consecuencias de las acciones Determinación de soluciones alternativas para los problemas Pensamiento crítico Análisis de la influencia de sus pares y medios de comunicación Análisis de las percepciones, normas y creencias sociales propias Autoestima y autocrítica	Control y manejo del estrés Control de sentimientos Esperanza y sentido de la vida

Fuente: Adaptación propia de Mangrulkar, Vince, Posner (2001) “Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes

Cabe destacar que la adquisición de habilidades se inicia desde el nacimiento y se extiende durante toda la vida; de ahí la importancia de la enseñanza desde este enfoque a temprana edad y que se vaya fortaleciendo en el proceso evolutivo, mediante las competencias psicosociales. Y es que la finalidad de incidir concretamente sobre el logro de estas competencias, fortalece a su vez la capacidad en las personas al ser partícipes en la toma de decisiones en aquellos aspectos relacionados con su salud y bienestar integral.

Para Martínez (2014, p. 66), el concepto de competencia se refiere a la demanda de capacidades que el contexto globalizado exige a las personas en su dimensión psicosocial y aclara que la propuesta supera el plano instrumental de la destreza y comprende otros elementos que constituyen la noción de competencia psicosocial.

Esencialmente, competencia se entiende como un saber y un saber hacer en contexto. Es decir, se puede destacar que dichas competencias van a permitir:



Fuente: Creación propia

La eficacia de la aplicación del enfoque de Habilidades para la Vida se evidencia en fomentar las competencias psicosociales adquiridas para incidir sobre los factores de riesgo asociados con el consumo de sustancias psicoactivas y en otras situaciones riesgosas.

También el desarrollo de estas competencias está asociado al fortalecimiento y a la educación en valores, mismos que son de vital importancia para el desarrollo personal y una sana convivencia social.



INSTITUTO COSTARRICENSE SOBRE DROGAS
UNIDAD DE PROYECTOS DE PREVENCIÓN

Algunas ideas sobre la ciencia de la prevención en el consumo de sustancias psicoactivas

En la siguiente tabla se describe la habilidad con su descripción y la competencia a desarrollar:

HABILIDAD	DESCRIPCIÓN	COMPETENCIA A DESARROLLAR
Conocimiento de sí mismo	Es el proceso reflexivo por el cual la persona adquiere noción de su yo y de sus propias cualidades, limitaciones, valores, gustos y disgustos. Permite construir sentidos de nosotros mismos y de los demás	Respeto a sí mismo Es consciente de las consecuencias de su comportamiento Evita cometer los mismos errores. Se compara con otras personas para ver en que va mal o bien Pide ayuda si su evaluación lo recomienda Evita dejarse llevar ciegamente por lo que piensan o hacen los demás Escucha y pide opinión a los demás para conocer y evaluar sus acciones
Comunicación asertiva	Es expresar con claridad lo que piensa, siente o necesita, teniendo en cuenta los derechos, sentimientos y valores de sus interlocutores. Da a conocer y hace valer sus opiniones, derechos, sentimientos y necesidades, respetando las de las demás personas	Escucha activamente y con atención lo que otros dicen durante la conversación Busca entender lo que otros expresan durante la conversación Intervenir para armonizar o evitar conflictos Verificar lo que la persona trata de expresar
Manejo de emociones	Es tener mayor "sintonía" con el propio mundo afectivo y el de las demás personas	Identifica sus cambios de humor Puede controlar sentimientos negativos antes de que le afecten Identifica ambientes o situaciones que provocan intranquilidad Es consciente de los cambios físicos que acompañan a sus emociones
Empatía	Es la identificación mental y afectiva de una persona con el estado de ánimo de otra	Procura entender el punto de vista de la otra persona Es capaz de compartir sentimientos con su familia y amigos Toma conciencia cuando otras personas están muy molestas por acción o inacción propia Pide disculpas cuando ofende a alguien con palabras o acciones



**INSTITUTO COSTARRICENSE SOBRE DROGAS
UNIDAD DE PROYECTOS DE PREVENCIÓN**

Algunas ideas sobre la ciencia de la prevención en el consumo de sustancias psicoactivas

<p>Relaciones interpersonales</p>	<p>Establecer y conservar relaciones interpersonales significativas, así como ser capaz de terminar las relaciones tóxicas que impiden el crecimiento personal</p>	<p>Ayuda a relacionarse en forma positiva con las personas con quienes interactúa Tener la habilidad necesaria para iniciar y mantener relaciones amistosas que son importantes para el bienestar mental y social Ser capaces de terminar relaciones que no favorecen su vida personal</p>
<p>Toma de decisiones</p>	<p>Evaluar distintas alternativas, teniendo en cuenta necesidades, criterios y las consecuencias de las decisiones, no sólo en la vida propia sino también en la ajena</p>	<p>Considera los riesgos de una elección antes de poner en práctica una decisión. Examina toda la información que dispone sobre las diferentes opciones. Calcula los posibles resultados antes de realizar una acción Escucha atentamente diferentes opiniones. Desarrolla una lista de prioridades que ayuden a reflexionar sobre el tema</p>
<p>Resolución de problemas</p>	<p>Manejar los problemas y conflictos de forma flexible y creativa, identificando en ellos oportunidades de cambio y crecimiento personal y social.</p>	<p>Identifica la naturaleza de los problemas que enfrenta. Compara cada solución posible con otras para encontrar la mejor solución a al problema. Pide ayuda a personas con más experiencia para la solución del problema. Solucionado un problema, analiza las consecuencias Es consciente de cómo afecta a los demás la solución a su problema.</p>
<p>Pensamiento crítico</p>	<p>Es la habilidad de analizar información y experiencias de manera objetiva. El pensamiento crítico contribuye a la salud y al desarrollo personal y social, al ayudarnos a reconocer y evaluar los factores que influyen en: nuestras actitudes y comportamientos.</p>	<p>Analiza información y experiencias de manera objetiva Ayuda a reconocer y evaluar los factores que influyen en las actitudes y comportamientos propios y los de los demás Hace preguntas y no acepta las cosas en forma crédula sin un análisis cuidadoso en términos de evidencia, razones y suposiciones Mayor percepción acerca de las influencias socioculturales en las actitudes, valores, opiniones y comportamientos Curiosidad intelectual</p>



INSTITUTO COSTARRICENSE SOBRE DROGAS
UNIDAD DE PROYECTOS DE PREVENCIÓN

Algunas ideas sobre la ciencia de la prevención en el consumo de sustancias psicoactivas

		Una mayor capacidad para respetar las ideas y opiniones de los demás, aunque no se comparta.
Pensamiento creativo	Usar la razón y la “pasión” (emociones, sentimientos, intuiciones, fantasías, etc.) para ver la realidad desde perspectivas diferentes que permitan inventar, crear y emprender con originalidad.	Permite explorar las alternativas disponibles y las diferentes consecuencias en sus acciones u omisiones. Ayuda a ver más allá de la experiencia directa Ayuda a responder de manera adaptativa y flexible a las situaciones que se presentan en la vida cotidiana
Manejo del estrés	Identificar las fuentes de tensión y estrés, saber reconocer sus distintas manifestaciones y encontrar maneras para eliminarlas o contrarrestarlas en forma saludable.	Solicita ayuda para enfrentar situaciones estresantes Cuenta con técnicas para calmarse ante situaciones de tensión Prepara con anticipación lo necesario para evitar preocupaciones

Elaboración propia de <http://www.cedro.org.pe/emprendimientojuvenil/pdf/habilidadesparalavida.pdf>

En perspectiva, desarrollar las competencias psicosociales facilita a las personas relacionarse mejor consigo misma, con los demás y con el entorno.

Cabe señalar, que el enfoque de Habilidades para la Vida, al igual que otras estrategias, en sí mismas no obtiene resultados positivos sino se proporciona el acompañamiento y compromiso de las personas encargadas con el fin de desarrollar las competencias psicosociales indicadas. Además, hay que recordar que por ser una formación humana integral, todo proceso de enseñanza está inmerso también por quienes lo imparten, de manera que el enriquecimiento de la experiencia y el aprendizaje proyecta en doble vía.



INSTITUTO COSTARRICENSE SOBRE DROGAS
UNIDAD DE PROYECTOS DE PREVENCIÓN

Algunas ideas sobre la ciencia de la prevención en el consumo de sustancias psicoactivas

En cuanto al campo de acción del enfoque de Habilidades para la Vida, los escenarios son variados, incluyendo la familia, la escuela y el contexto social, en concordancia con la importancia y el protagonismo que proporciona el Modelo Ecológico a estas estructuras sociales para la promoción del desarrollo humano, enfocados en las intervenciones de los estilos de vida personales, relaciones sociales y acciones para transformar el entorno.

No es casualidad que las principales estructuras de socialización familia/escuela en el desarrollo de los niños y adolescentes estén contenidas dentro de las intervenciones preventivas para el consumo de sustancias psicoactivas. Ambas estructuras tienen la responsabilidad de brindar espacios adecuados para prevenir situaciones que representan un riesgo inminente para las conductas adversas.

No obstante, los eventos de una vida cotidiana cada día más demandante de cosas materiales y superfluas y las propias experiencias personales permean las bases significativamente, dejando de lado el ejercicio parental adecuado. A su vez, en el ambiente escolar a menudo se celebra más el desempeño intelectual, aspecto que no es negativo por la importancia para las oportunidades vocacionales, pero se minimizan otras dimensiones y habilidades en los niños y adolescentes para que el aprendizaje sea integral y en un marco de derechos humanos.

Para ejemplarizar, lo anterior es evidenciado científicamente ya que en estudios se han identificado factores de riesgo durante la infancia, niñez y adolescencia temprana, particularmente relacionados desde la familia con los patrones de crianza ineficientes, falta de cariño, cuidadores que abusan de las drogas y falta de límites claros y disciplina consistente.

Referente a las interacciones fuera de la familia se sitúan los problemas con relacionados con comportamientos negativos en la escuela o una conducta social deficiente, el fracaso académico y la asociación de compañeros que abusan de las sustancias psicoactivas. (NIDA, 2014)

Seguidamente se presenta un resumen con la evidencia científica en los programas de prevención en contexto escolar y familiar, con el enfoque de las Habilidades para la Vida en su fundamento teórico y metodológico, según lo contemplado en los Estándares Internacionales de Prevención de la Oficina de Drogas y Delito de las Naciones Unidas (UNODC, 2018):

1. Tema: Programas de crianza positiva (Habilidades para los padres) Infancia media

Los programas de habilidades apoyan a los padres de maneras muy sencillas para ser mejores criadores. Comprenden un estilo cálido de crianza, establecer reglas para las conductas aceptables, vigilar de cerca el tiempo libre y los patrones de amistad, ayudar a adquirir habilidades para tomar decisiones informadas y el ser modelos de conducta. Estos programas han demostrado ser uno de los factores protectores más poderosos contra el abuso de sustancias y otros comportamientos de riesgo y pueden aplicarse también a los padres de adolescentes. Como las revisiones no distinguen edades y como sus principios son muy similares, la intervención sólo se discute de manera general. Estas intervenciones pueden ser aplicadas tanto a nivel universal como a nivel selectivo.

Características asociadas con resultados positivos de prevención

- Mejorar la vinculación de la familia, es decir, la unión entre padres e hijos.
- Apoyar a los padres sobre cómo tomar un papel más activo en la vida de sus hijos, por ejemplo, el seguimiento de sus actividades, de sus amistades y de cómo participar en su aprendizaje y educación.
- Apoyar a los padres sobre cómo proporcionar disciplina apropiada, positiva y de desarrollo.
- Apoyar a los padres sobre cómo ser un modelo a seguir por sus hijos.
- Organizar de manera fácil y atractiva la participación de los padres (por ejemplo, fuera de horas de oficina, alimentación, cuidado de niños, transporte, pequeño premio para completar las sesiones, etc.).
- Por lo general incluir varias sesiones (a menudo alrededor de 10 sesiones o más en el caso de trabajar con los padres de comunidades marginadas o en el contexto de un programa de tratamiento en el que uno o ambos padres sufren de dependencia de sustancias).
- Incluir actividades para los padres, los niños y toda la familia.
- A cargo de personas capacitadas, en muchos casos sin ningún título.

Características asociadas con resultados negativos o sin resultados

- Socavar la autoridad de los padres.
- Utilizar sólo conferencias como medio de capacitación.
- Proporcionar información a los padres sobre drogas para que puedan hablar de ello con sus hijos.
- Centrarse exclusivamente en el niño.
- Impartirse por personal mal capacitado.



INSTITUTO COSTARRICENSE SOBRE DROGAS
UNIDAD DE PROYECTOS DE PREVENCIÓN

Algunas ideas sobre la ciencia de la prevención en el consumo de sustancias psicoactivas

2. Tema: Habilidades personales y sociales

En estos programas, los maestros capacitados involucran a los niños en actividades interactivas para darles la oportunidad de aprender y practicar una serie de habilidades personales y sociales. Estos programas suelen ser aplicados a todos los niños a través de una serie de sesiones estructuradas, se trata de una intervención a nivel universal. Los programas ofrecen la oportunidad de aprender habilidades de una manera segura y saludable para poder ser capaces de hacer frente a situaciones difíciles en la vida diaria. Apoyan el desarrollo de competencias sociales generales, incluyendo el bienestar mental y el emocional; abordan también las normas sociales y las actitudes.

Generalmente, estos programas no suelen incluir contenidos con respecto a determinadas sustancias ya que en la mayoría de las comunidades los niños de esta edad no han iniciado su uso, sin embargo, esto no aplica en todas partes y los programas dirigidos a los niños que han estado expuestos a sustancias inhalables (por ejemplo) a edades muy tempranas puede que sea necesaria su orientación específica sobre estas sustancias la cual está incluida en la intervención para la adolescencia temprana.

Características asociadas con resultados positivos de prevención

- Mejorar una serie de habilidades personales y sociales.
- Organizada a través de una serie de sesiones estructuradas, a menudo se ofrecen sesiones de refuerzos durante varios años.
- Impartido por profesores o facilitadores capacitados.
- Las sesiones son fundamentalmente interactivas.

Características asociadas con resultados negativos o sin resultados

- Que no se utilicen métodos interactivos. Las conferencias, como método principal.
- Proporcionar información sobre sustancias específicas, crear miedo.
- Se centran únicamente en la construcción de la autoestima y la educación emocional.



INSTITUTO COSTARRICENSE SOBRE DROGAS
UNIDAD DE PROYECTOS DE PREVENCIÓN

Algunas ideas sobre la ciencia de la prevención en el consumo de sustancias psicoactivas

3. Tema: Educación preventiva con base en el desarrollo de habilidades personales y sociales y de influencia social adolescencia temprana

Durante los programas preventivos con base en el desarrollo de habilidades, los docentes capacitados involucran a los estudiantes para participar en actividades interactivas para darles la oportunidad de aprender y practicar una serie de habilidades personales y sociales. Estos programas se centran en desarrollar habilidades de rechazo a las drogas entre iguales que permitan a los jóvenes hacer frente a la presión social por consumirlas y, en general, hacer frente a situaciones difíciles de vida en una manera sana.

Además, ofrecen la oportunidad de discutir, de una manera apropiada para su edad, las diferentes normas sociales, actitudes y expectativas positivas y negativas asociadas con el abuso de sustancias, incluidas las consecuencias del abuso. También tienen como objetivo cambiar las percepciones sociales sobre el abuso de sustancias frente a la prevalencia típica y la aceptación social de su uso entre pares. Los programas de prevención para desarrollar habilidades e influencias sociales también pueden ser relevantes para los adolescentes.

Características asociadas con resultados positivos de prevención

- Utilizar métodos interactivos.
- Distribuida a través de una serie de sesiones estructuradas (típicamente 10 a 15) una vez a la semana y a menudo ofreciendo sesiones de refuerzo durante varios años.
- A cargo de un facilitador capacitado (también a cargo de jóvenes capacitados).
- Proporcionar la oportunidad de practicar y aprender una amplia gama de habilidades personales y sociales, incluyendo principalmente aquellas habilidades para hacer frente, tomar de decisiones y tener resistencia, en particular, en relación con el abuso de sustancias.
- Enfatiza percepciones de impacto de los riesgos asociados con el abuso de sustancias, haciendo hincapié en las consecuencias inmediatas.
- Disipar las falsas ideas sobre la naturaleza normativa (percepción de uso) y las expectativas vinculadas con el abuso de sustancias.

Características asociadas con resultados negativos o sin resultados

- Basado en sesiones de diálogo no estructuradas.
- Centradas exclusivamente en la construcción de la autoestima y la educación emocional.
- Abordan sólo la toma de decisiones o valores éticos / morales.



INSTITUTO COSTARRICENSE SOBRE DROGAS
UNIDAD DE PROYECTOS DE PREVENCIÓN

Algunas ideas sobre la ciencia de la prevención en el consumo de sustancias psicoactivas

- Utilizan ex-usuarios de drogas como testimonios.
- Utilizan agentes de policía para impartir el programa.

En conclusión, la evidencia plantea el beneficio del enfoque de Habilidades para la Vida para la prevención del consumo de sustancias psicoactivas. La unión de la ciencia con la práctica promete eficacia en los resultados si se disponen las políticas y estrategias en la persona y sus realidades y necesidades.

V. SISTEMA NACIONAL DE PREVENCIÓN

El Instituto Costarricense sobre Drogas como ente rector político en Costa Rica tiene la obligación de contemplar estrategias integrales que garanticen el bienestar y calidad de vida de las personas, lo que debe materializarse a través de la Estrategia y Plan Nacional sobre Drogas, donde se plasmen programas, proyectos y acciones que promuevan y garanticen el fortalecimiento del sistema de prevención, atención y tratamiento de sustancias psicoactivas, generando una mejor calidad de los servicios que se brinda y una ampliación de cobertura a las poblaciones meta.

Un trabajo coordinado entre las diferentes organizaciones gubernamentales y no gubernamentales, podrá permitir tener una cartera de servicios desde diferentes enfoques y modalidades para nuestras poblaciones meta. Esta cartera de servicios debe basarse en estrategias con evidencia científica que genere conocimiento para la toma de decisiones en la formulación de políticas bajo el enfoque de salud pública centrado en la persona.

Cuando nos referimos a la evidencia científica, queda claro la rigurosidad que implica esa producción del conocimiento a través de investigaciones cuantitativas o cualitativas que respaldan programas o proyectos debidamente evaluados.

Es necesario y fundamental apegarnos a que la toma de decisiones se fundamente en estos tipos de estudios que demuestren su eficiencia y eficacia y que a su vez nos abra un abanico de información que respondan a las necesidades de la población.

Así la imperante necesidad de que este abordaje sea interdisciplinario bajo diferentes niveles de prevención, atención y modelos de tratamiento. Debido a que "estamos abordando un fenómeno que incluye, en definitiva, múltiples implicaciones sociales: psicológicas, médicas, bioquímicas, sociológicas, etnológicas, jurídicas, económicas, políticas, educativas, históricas, éticas.



**INSTITUTO COSTARRICENSE SOBRE DROGAS
UNIDAD DE PROYECTOS DE PREVENCIÓN**

Algunas ideas sobre la ciencia de la prevención en el consumo de sustancias psicoactivas

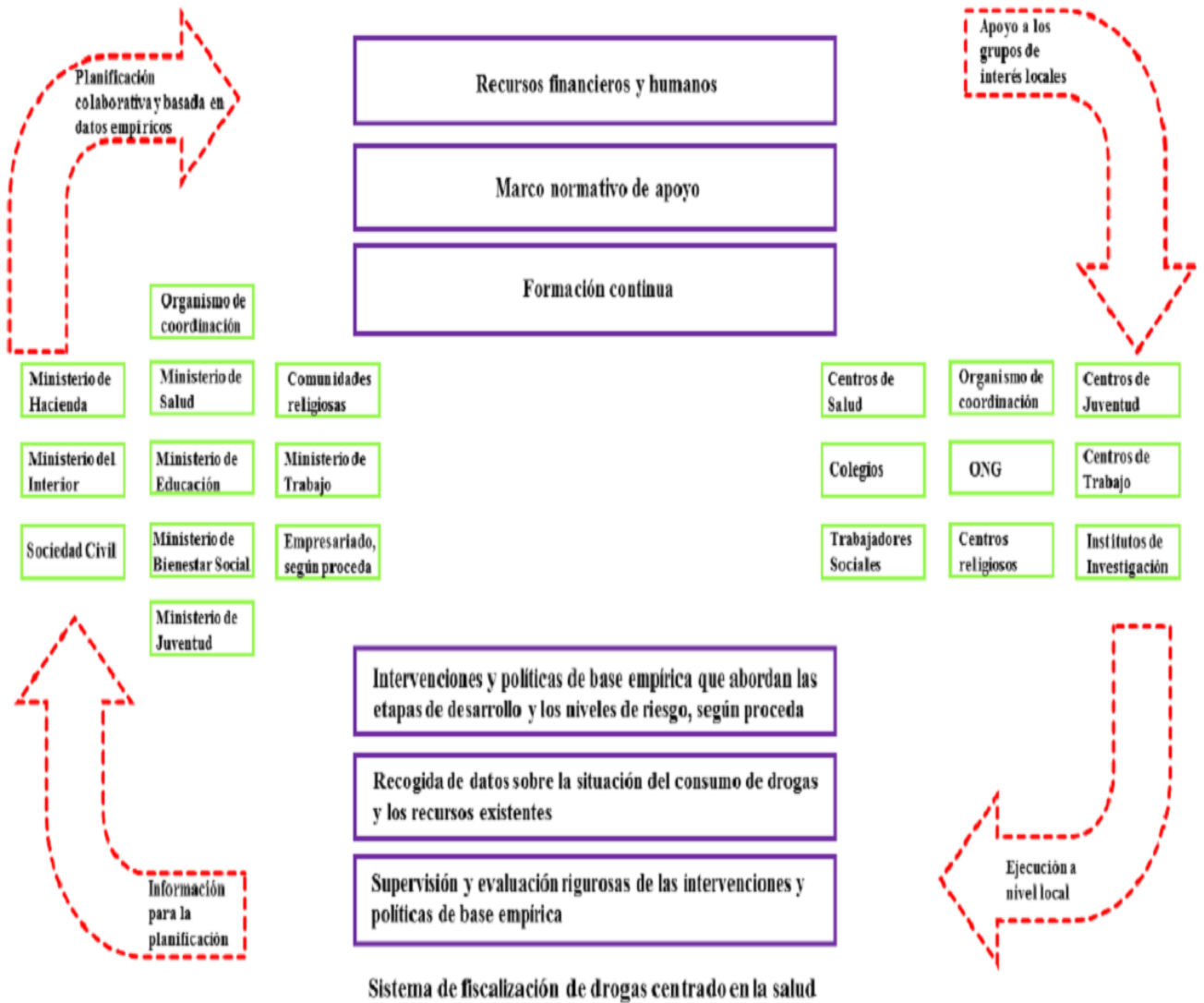
Esa complejidad debería invitarnos a interpretar la problemática del consumo de drogas alejadas de cualquier reduccionismo o interpretación sesgada desde una sola ciencia". (Delgado Tornés & da Costa Sousa Fernandes Semedo, 2013).

Se debe rescatar que en el caso de Costa Rica se ha apegado a los lineamientos internacionales en la materia, hemos tenido grandes avances debido a que desde más de una década se ha venido abordando el fenómeno de las drogas desde la perspectiva de Salud Pública, centrado en la persona y bajo un enfoque de Derechos Humanos.

En este sentido, como se ha dicho anteriormente, los Estándares Internacionales para la Prevención del Uso de Drogas de la UNODC, establece criterio suficiente y robusto para direccionar los programas de prevención a desarrollar en los diferentes países adecuándolos a su realidad.

Esta misma instancia motiva a los países a desarrollar una intervención sistemática preventiva y lo justifica de la siguiente manera: "un sistema nacional de prevención de drogas efectivo ofrece un conjunto integrado de intervenciones y políticas basadas en la evidencia científica, que abarcan múltiples entornos y se dirigen a determinadas edades y niveles de riesgo." (UNODC, 2018).

Representación esquemática de un sistema nacional de prevención del consumo de drogas



Lo anterior nos conduce a la construcción e implementación de un sistema nacional de prevención, dentro de un enfoque de habilidades para la vida que ha sido avalado e impulsado tanto por la OMS y la OPS, que no se reduce solo al tema de las drogas, sino que es mucho más amplia y que se basa en la serie de habilidades, expuesta en párrafos anteriores y que se deben de potencializar en el ser humano para afrontar de mejor manera las demandas de la sociedad

Así, el desarrollo de las habilidades para vivir puede retrasar el inicio del uso de drogas, prevenir conductas sexuales de alto riesgo, enseñar a controlar la ira, mejorar el desempeño académico y promover el ajuste social positivo. Se relaciona estrechamente con el concepto de competencia psicosocial, es decir, la habilidad de una persona para afrontar las tensiones normales de la vida, para trabajar de forma productiva y fructífera y ser capaz de hacer una contribución a su comunidad, tal y como se plantea en la definición de salud mental de la OMS.

Aprender a ser, aprender a hacer, aprender a saber o conocer, aprender a vivir juntos, y aprender a emprender, son todos aprendizajes necesarios para vivir y requieren habilidades y competencias muy diversas (incluidas las denominadas habilidades psicosociales), pero, en definitiva, habilidades y competencias para vivir. (IAFA, 2011).

Además, que lo anterior permite desarrollar "capacidades como saber ser empáticos, comunicarse efectivamente, transformar conflictos, pensar críticamente entre otras, fortalecen el desarrollo de estilos de vida saludable y la adquisición de hábitos orientados al bien público, entre otras; suponen una nueva mirada de las HpV como puente intercultural para la construcción de nuevas ciudadanías". (Martínez Ruiz, 2014.)

De tal manera, que el país como tal tiene al día de hoy diferentes estrategias basadas en evidencia científica que se están implementando en el país, una de los grandes avances ha sido en los últimos años el fortalecimiento de la Comisión Interinstitucional entre el ICD como ente rector político, el IAFA como ente rector técnico y e MEP como el Ministerio con mayor cobertura de población menor de edad.

Esta población merece una atención especial para poder retrasar la edad de inicio de consumo de drogas, por tal razón ningún esfuerzo será insuficiente ante la necesidad de prevenir el consumo de drogas en esta el programa de Centros Educativos frente al Fenómeno de las Drogas CEPREDE, que en total concordancia con los estándares de prevención se implementan en nuestro país, dentro de este programa se debe señalar las siguientes estrategias que actualmente se están implementando:



INSTITUTO COSTARRICENSE SOBRE DROGAS
UNIDAD DE PROYECTOS DE PREVENCIÓN

Algunas ideas sobre la ciencia de la prevención en el consumo de sustancias psicoactivas

- La niña del bosque y el Colibrí.
- Estado de Derecho y Cultura de Legalidad.
- Saber elegir, saber ganar.
- Formación de formadores en Robótica.
- Creatividad Salvavidas: Programa de Servicio Comunal y Estudiantil.
- Familias Fuertes.
- Aulas de Escucha.
- Generación de oportunidades y prevención del fenómeno de las drogas en colegios de alta oportunidad.

De igual manera, y tal como se planteó inicialmente se debe trascender los ámbitos de acción, se coordina también desde la Unidad de Proyectos de Prevención un programa a nivel comunitario, "Comunidades en acción" dirigida a las fuerzas vivas de la comunidad que se organicen ante la prevención del fenómeno de las drogas.

A su vez se coordina y apoyan proyectos preventivos por ejemplo con el Ministerio de Justicia en los Centros Cívicos de Desamparados y Pococí, las Casitas de Escucha y Casas Juveniles de FUNDAMENTES y debe de continuarse desarrollando acciones ajustadas a la realidad nacional.

Asumiendo el compromiso y responsabilidad institucional que posee la investidura de ente rector político, acatando y respetando los consensos de organismos internacionales que trazan línea de acción a los países hemisféricos.

El compromiso con la sociedad implica siempre dar un esfuerzo mayor, por mejorar las condiciones de vida de nuestras poblaciones meta, con proyectos y programas adaptados a la realidad nacional y ajustados a la coyuntura socio económica de nuestro país. Dentro de lo cual el análisis de los determinantes sociales que nos afectan, es fundamental para poder encontrar explicación de las condiciones psicosociales a las que nos enfrentamos y a las que se les debe dar respuesta.



**INSTITUTO COSTARRICENSE SOBRE DROGAS
UNIDAD DE PROYECTOS DE PREVENCIÓN**

Algunas ideas sobre la ciencia de la prevención en el consumo de sustancias psicoactivas

Se debe rescatar que el hecho de que nuestro país, tenga un robusto sistema legal que nos apoya y un financiamiento específico desde la Ley 8204 ha permitido el avance y desarrollo que se refleja a nivel latinoamericano en el tema. Costa Rica es un país que se ha caracterizado por ir un paso adelante ante otros países del área, sin embargo, esta ventaja no nos permite bajar el ritmo, todo lo contrario, nos exige a un mejoramiento continuo de los programas que se han implementado y que han sido exitosos.

No es casualidad que en uno de los pilares del actual Plan Nacional sobre Drogas, se establezca como prioridad la creación del Sistema Nacional de Prevención, que es fundamental que se construya a partir de todas las lecciones aprendidas y que se dirija al avance que se ha llegado a tener en el Sistema Nacional de Tratamiento, ambos uno desde su inicio y el otro desde su continuidad, deben de continuar fortaleciéndose en sus acciones ante la población meta, como un compromiso social y moral desde la institucionalidad de nuestro país.

Ante la situación actual del fenómeno de drogas, es una obligación del Estado direccionar recursos humanos, tecnológicos y financieros para la prevención, atención, tratamiento y reinserción; que respondiendo a los convenios y tratados internacionales podamos primeramente garantizar programas que nos permita como sociedad afrontar las amenazas del medio de una mejor manera.

El anticiparnos a ese contacto de las personas con la droga, es fundamental y es un principio que nos debe guiar; y apegarnos a los resultados positivos que se han llegado a concretar, el desafío es grande, pero solo con la conciencia plena de que se debe de unir esfuerzos para sacar la tarea adelante es que podremos dar opciones y alternativas como sociedad, para garantizar oportunidades y alternativas a las personas que en sus procesos de socialización y desde lo individual a lo colectivo, les permita tomar decisiones acertadas y oportunas para mejorar su calidad de vida y la de su entorno.

Es una tarea que nos convoca a todos sin importar el ámbito de acción en que nos encontremos; sin embargo, la investidura del Instituto Costarricense sobre Drogas lo compromete a continuar trabajando arduamente para fortalecer y mejorar los procesos que se han venido gestando. En estos momentos no podemos fallar en la respuesta que espera la sociedad, y no solo que espera sino que necesita de manera imperante, de soluciones ante los problemas generados por el fenómeno de las drogas.



INSTITUTO COSTARRICENSE SOBRE DROGAS
UNIDAD DE PROYECTOS DE PREVENCIÓN

Algunas ideas sobre la ciencia de la prevención en el consumo de sustancias psicoactivas

CONCLUSIÓN

Como resultado de lo expuesto, se hace imperativo no perder de vista que la evolución en el tema del consumo de sustancias psicoactivas ha permitido la implementación de nuevos paradigmas acordes con las circunstancias particulares y sociales en las que se sitúan las personas. El giro significativo del prejuicio hacia una visión centrada en la persona inscribe el progreso de políticas públicas y estrategias en procura del respeto de los derechos y desarrollo humano.

El entendimiento de que la salud trasciende la significación asistencial, promueve estrategias integrales en respuesta de los determinantes sociales que permean en la salud física y mental, en el medio ambiente y en los estilos de vida de las personas.

Por su parte, la ciencia de la prevención ofrece un bagaje multidisciplinario en razón de constituir las intervenciones preventivas en buenas prácticas con evidencia, apoyada con enfoques orientados al desarrollo de competencias para hacer frente a los retos de la vida cotidiana y minimizar o contrarrestar los factores de riesgo individuales, familiares y sociales.

Y es que hacer prevención del consumo de sustancias psicoactivas requiere de una perspectiva sistémica, pensando en los diferentes ámbitos en los cuales se instaura la situación y en el cómo puede afectar esto en las dimensiones de las personas.

Un recurso trascendental a efectuar es el enfoque de Habilidades para la Vida. Este enfoque permite la adquisición de competencias psicosociales, además de involucrar las estructuras de importancia para el desarrollo humano como son la familia y la escuela, lo que fortalece los vínculos entre estas instituciones. Además, forman parte de las intervenciones basadas en evidencia, según los Estándares Internacionales de Prevención, significativo para tomar en cuenta en los programas preventivos del consumo de sustancias psicoactivas en un contexto cada día más demandante.

Ahora bien, educar en procura de la salud integral implica actuar sobre el cambio en los estilos de vida de las personas, en un proceso continuo y sistemático. Los mejores aprendizajes se dan en el tiempo.



**INSTITUTO COSTARRICENSE SOBRE DROGAS
UNIDAD DE PROYECTOS DE PREVENCIÓN**

Algunas ideas sobre la ciencia de la prevención en el consumo de sustancias psicoactivas

Decisivamente, el estado de la situación se debe fortalecer con la enseñanza y la adquisición de competencias psicosociales en conjunto con la familia, la escuela, la comunidad y el Estado, así como otras estructuras que comprometan recursos para este fin.

Frente a la evidencia presentada, se concibe el camino hacia una visión más humana, como seres históricos, integrales y constructores de su sentido de vida en esta dinámica interna y externa en la cual coexistimos.



INSTITUTO COSTARRICENSE SOBRE DROGAS
UNIDAD DE PROYECTOS DE PREVENCIÓN

Algunas ideas sobre la ciencia de la prevención en el consumo de sustancias psicoactivas

REFERENCIAS

Acero, Alicia. (s.f). Guía Práctica para una Prevención Eficaz. ADES (Asociación de Técnicos para el Desarrollo de Programas Sociales)

Becoña Iglesias, E. (2002). Bases Científicas de la Prevención de las Drogodependencias.

Universidad de Santiago de Compostela. Madrid: Delegación de Gobierno

Bilbao, A (2003). Sujeto, Drogas y Sociedad. *Psicoperspectivas*, vol. II, núm. 1, 2003, pp.

35-52, Viña del Mar, Chile Pontificia Universidad Católica de Valparaíso

Cañas Fernández, J. L (s.f). Antropología Personalista de las Adicciones. *Persona*, núm 9. 2008

Delgado Tornés, A., & da Costa Sousa Fernandes Semedo, J. (2013).

Acercamiento al estudio de la drogadicción y el consumo de drogas en jóvenes . *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*.

Díaz Fernández, R; Sierra Berdejo, M. (2008). Análisis teórico sobre prevención de drogodependencias en el marco de la educación para la salud: factores de riesgo y de protección. *Acciones e Investigaciones Sociales*, 26 (julio 2008), pp. 161-187. Universidad de Zaragoza: España

Freud, S (1976). Más allá del principio de placer. En *Obras Completas*. Vol. 18: Amorrortu

Friedrich Ebert Stiftung, UNASUR. (2016). *De la guerra al cuidado de las personas: políticas de drogas en Suramérica después de UNGASS*. Bogotá.



INSTITUTO COSTARRICENSE SOBRE DROGAS
UNIDAD DE PROYECTOS DE PREVENCIÓN

Algunas ideas sobre la ciencia de la prevención en el consumo de sustancias psicoactivas

González Posada, M. (2013). La Salud Pública: de objeto a método. Universidad de Antioquia, Colombia. Recuperado de <http://www.udea.edu.co/wps/wcm/connect/udea/17467294-ac6e-439f-8967->

Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas. (NIDA, 2004). Una guía con base científica para padres, educadores y líderes de la comunidad. Segunda Edición. Recuperado de

https://d14rmgtrwzf5a.cloudfront.net/sites/default/files/redbook_spanish.pdf IAFA. (2011). *Modelo Integrado*. San José, Costa Rica.

Mangrulkar, L; Vince Whitman, C; Posner, M. (2001). Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes. Organización Panamericana de la Salud.

Martínez, V. (2014). Habilidades para la Vida: una propuesta de formación humana. *Itinerario Educativo*, xxviii (63), 61-89

Moral Jiménez, Ovejero Bernal, Sirvent Ruiz, Rodríguez Díaz. (2005). Prevención e intervención psicosocial sobre el consumo juvenil de sustancias psicoactivas: Comparación de la eficacia preventiva de cuatro programas. *Intervención Psicosocial*, 189-208.

Organización Mundial de la Salud. Determinantes Sociales. Recuperado de http://www.who.int/social_determinants/es/

Pastor, J., & López-Latorre, M. (1993). Modelos teóricos en toxicomanías: Una propuesta de clasificación. *Anales de Psicología*, 19-30.



INSTITUTO COSTARRICENSE SOBRE DROGAS
UNIDAD DE PROYECTOS DE PREVENCIÓN

Algunas ideas sobre la ciencia de la prevención en el consumo de sustancias psicoactivas

Romaní Alfonso, O. (2019) Un Enfoque de Salud Pública en Materia de Drogas. De la cura de la enfermedad a la promoción de la salud colectiva. Red Interamericana de ONG en Drogas y Adicciones RIOD. España. Recuperado de <https://riod.org/wpcontent/uploads/2019/06/UN-ENFOQUE-DE-SALUD-PUBLICA-ENMATERIA-DROGAS.pdf>

Salazar, F. (2016). Ciencia de la Prevención: Definiciones y Principios Un Abordaje Científico y Práctico para la Prevención del Uso de Alcohol y Otras Drogas” Recuperado de <https://freemind.com.br/apresentacoes/Ciencia%20de%20la/20Prevenci%C3%B3n%20-%20Campinas.pdf>

Teoría de los Sistemas Ecológicos de U Bronfenbrenner. Recuperado de <http://teorias-humano.blogspot.com/2011/10/teoría-ecológica-de-bronfembrenner.html>



INSTITUTO COSTARRICENSE SOBRE DROGAS
UNIDAD DE PROYECTOS DE PREVENCIÓN

Algunas ideas sobre la ciencia de la prevención en el consumo de sustancias psicoactivas

RECONOCIMIENTOS

Compilación y Edición por:

Eugenia Mata Ch. Jefe de Unidad

Autoras de material editado:

Carolina Garro Ureña Gestora de política

Rita Porras Valverde Gestora de política

Consultantes:

Humberto Elizondo Salazar Gestor de política

Carolina Garro Ureña Gestora de política

Guiselle Madrigal Araya Gestora de política

Rita Porras Valverde Gestora de política

Andrea Villalta Morales Gestora de política