

PROGRAMA mONEO

VERSIÓN 4 SESIONES

Prevención familiar universal
del consumo de drogas



Junta de
Castilla y León

PARA LA APLICACIÓN

Finalidad

Modificar los factores de riesgo y de protección del entorno familiar para prevenir el abuso de drogas en los preadolescentes, mediante el incremento de la información sobre las drogas por parte de los padres, la mejora de sus habilidades educativas y la clarificación de la posición de la familia con relación al consumo de drogas.

Estrategia de intervención

Mejora de la información y desarrollo de competencias (habilidades educativas).

Contexto de aplicación

Familiar (padres y madres).

Tipo de programa en función del riesgo de la población diana

Universal.

Grupo destinatario

Padres y madres con hijos preadolescentes de 9 a 13 años (población general).

Modelo teórico

Modelo ecológico social para el abuso de drogas.

Duración del programa y número de sesiones

Cuatro semanas (cuatro sesiones).

Marco de aplicación

Programas comunitarios de prevención de drogodependencias, escuelas de padres, y otros programas del ámbito de los servicios sociales, la salud y la educación.

Vías de captación y derivación de los participantes

Diferentes recursos y programas del ámbito de la educación, la cultura, el deporte, etc., como centros de enseñanza, asociaciones de padres y madres de alumnos, entidades culturales o deportivas, etc.

Materiales

- Manual con información sobre el origen y las características del programa, orientaciones para la aplicación de las actividades, contenidos de trabajo de las sesiones, cuestionario de valoración para los padres y modelo de ficha de registro de la asistencia a las sesiones.
- Transparencias de apoyo para la aplicación de las actividades del programa.

Funciones y perfil profesional del monitor

- **Funciones:** Presentar la información a los padres, dar la palabra a los padres, moderar las discusiones grupales, aclarar dudas relacionadas con los temas tratados, estimular la participación y guiar la realización de los ejercicios de práctica simulada.
- **Perfil profesional:** Formación y experiencia práctica en el ámbito de la psicología (preferiblemente) y conocimientos específicos sobre las drogodependencias y su prevención. También pueden desarrollar esta función otros profesionales, como educadores sociales, trabajadores sociales, pedagogos, etc., que dispongan de conocimientos específicos sobre prevención de drogodependencias y estén familiarizados con las técnicas de trabajo con grupos, motivación y *role-playing*.

Número de participantes en los grupos de aplicación

De 20 a 30. Grupos muy pequeños pueden dificultar la realización de los ejercicios de práctica simulada –o limitar su utilidad–, y comportan un aumento del coste relativo de

la aplicación. Los grupos demasiados grandes también pueden dificultar la realización o limitar la utilidad de los ejercicios de práctica simulada: los participantes pueden sentirse cohibidos y ser menos espontáneos y naturales en las representaciones. Además, se reducen las oportunidades de intervención de los padres y se hace más difícil la gestión eficaz del tiempo.

Otros aspectos metodológicos

- **Participación del padre y de la madre.** Es conveniente que ambos padres participen en el programa, aunque no siempre es posible. En todo caso, si participan el padre y la madre, es importante que ambos asistan a las cuatro sesiones, sin establecer turnos de participación entre ellos.
- **Inscripción formal previa.** Independientemente de los mecanismos de publicidad del programa y de la vía de captación de participantes que se utilice, se recomienda establecer un sistema formal de inscripción de los padres.
- **Creación de un clima de trabajo adecuado.** Es importante propiciar un clima de trabajo formal, pero a la vez, distendido, que favorezca la expresión de dudas, dificultades o inquietudes –tanto en relación a las drogas como a la educación de los hijos–, así como la participación activa en las discusiones y en los ejercicios de representación de roles (práctica simulada).
- **Servicio de *canguro*.** El establecimiento de sistemas de incentivos en los programas educativos y preventivos puede contribuir a alcanzar tasas más altas de inscripción y de retención. En este sentido, poner a disposición de los padres un servicio de *canguro* (preferiblemente gratuito) que se haga cargo de los hijos pequeños durante las sesiones puede facilitar la participación de ambos miembros de la pareja o, en el caso de familias monoparentales, del progenitor en cuestión. Obviamente, se trata de una opción adecuada, y no de un requisito.

Actividades que desarrolla

Suministro de información, clarificación de dudas, discusiones en grupo y ejercicios de práctica simulada de habilidades educativas (*role-playing*).

Objetivos generales del programa

- Aumentar la cantidad y la calidad de la información de los padres sobre las drogas.
- Proporcionar a los padres estrategias educativas para prevenir el abuso de drogas en los hijos.
- Mejorar las habilidades de los padres para hacer frente a situaciones educativas conflictivas.

Contenido de las sesiones

El currículum del programa se desarrolla a lo largo de 4 sesiones de 2 horas de duración, con una frecuencia de aplicación preferiblemente semanal. La tabla siguiente presenta los contenidos de cada sesión:

Sesión	Título	Contenido
1 ^a	Información sobre drogas	Presentación del programa Conceptos básicos sobre drogas Información sobre alcohol, tabaco y cannabis Epidemiología básica del consumo de drogas entre los jóvenes Factores de riesgo y protección para el consumo de drogas
2 ^a	Comunicación familiar	Funciones educativas de la familia Comunicación entre padres e hijos Habilidades comunicativas Desarrollo de una relación positiva con padres e hijos Ejercicios de práctica simulada
3 ^a	Normas y límites	Sentido y necesidad de las normas y límites de conducta Establecimiento de normas y límites familiares Supervisión de la conducta de los hijos Actuación ante el incumplimiento de las normas Identificación, manejo y control de la ira. Refuerzo del cumplimiento de las normas Ejercicios de práctica simulada
4 ^a	Posición familiar sobre drogas	Importancia de las normas familiares sobre uso de tabaco, alcohol y otras drogas Momentos y actitudes para hablar con los hijos sobre las drogas Ejercicios de práctica simulada Aplicación del cuestionario de valoración del programa

Evaluación

Con el fin de valorar la satisfacción de los padres con su participación en el programa, se ha elaborado un breve cuestionario, que se incluye como anexo en este manual.

Estructura de las sesiones

La aplicación de las sesiones del programa sigue el siguiente esquema:

1. Bienvenida a los participantes y presentación de la sesión (objetivos y metodología).
2. Primera sesión: Desarrollo de los contenidos informativos por parte del monitor (preferiblemente con la ayuda de transparencias), e intervenciones de los padres en diferentes momentos (preguntas, discusiones en grupo, turnos de palabra).
3. Segunda, tercera y cuarta sesión: Desarrollo de los contenidos informativos por parte del monitor, seguido de la realización de ejercicios de práctica simulada (ejercicios de *role-playing*).
4. Cierre de la sesión.

A partir de la segunda sesión, la exposición a cargo del monitor se complementa con un trabajo basado en la práctica simulada. En dichos ejercicios, los padres deben llevar a la práctica de manera simulada los contenidos expuestos en la primera parte de la sesión. Además, al final de la última sesión, los participantes deben rellenar un cuestionario de valoración del programa.

La información para aplicar las sesiones se presenta en dos secciones diferenciadas. La primera, informa sobre el equipamiento necesario para aplicar la sesión, los fundamentos teóricos que la justifican y los objetivos específicos que se persiguen. La segunda, informa de manera detallada acerca de los contenidos que hay que explicar a los padres y de los procedimientos necesarios para llevar a cabo los ejercicios de carácter práctico. En ambas secciones los apartados van precedidos de unos iconos que facilitan una rápida identificación.

También se informa acerca del tiempo previsto para la aplicación de los diferentes apartados de cada sesión, por medio de unas cifras que indican los minutos que previsiblemente deberán haber transcurrido desde el inicio de la sesión hasta llegar al punto donde aparecen.

Significado de los iconos identificativos de los apartados de las sesiones



Equipamiento necesario



Fundamentos de la sesión / Información para el monitor



Objetivos específicos de la sesión



Instrucciones para dar la bienvenida a los participantes



Contenido informativo que debe explicarse a los padres



Presentación de una lista o tabla de contenidos informativos



Ejercicio de discusión en grupo



Ejercicio de práctica simulada



Aplicación de cuestionario



Instrucciones para el cierre de la sesión

Orientaciones para la conducción de actividades grupales de discusión y de ensayo de conducta

Como la mayoría de los programas de prevención, **MONEO** basa su efectividad en la utilización de métodos didácticos interactivos en los que la participación activa de los asistentes resulta fundamental. Dado que el programa se desarrolla en un contexto grupal, el monitor debe poner especial cuidado en conducir adecuadamente el trabajo del grupo, siendo importante para ello disponer de experiencia y entrenamiento adecuados.

Los ejercicios del programa se basan en el uso de la **discusión dirigida** (para facilitar la comprensión de los contenidos expuestos por el monitor) y de la práctica simulada, mediante el **ensayo de conducta** o *role-playing* (para facilitar a los asistentes la mejora o la incorporación de habilidades educativas a su repertorio conductual).

La **discusión dirigida** es una técnica grupal de aplicación sencilla que permite el intercambio de ideas, creencias o información. Su característica fundamental –que la diferencia de una conversación o debate corriente– es que este intercambio se produce bajo la supervisión y control de una persona que conduce y facilita la discusión.

No resulta fácil llevar a cabo una discusión dirigida en grupos muy numerosos. Cuando el número de asistentes es elevado (por encima de 15-20 personas), pueden organizarse pequeños grupos que discutan por separado el tema o situación objeto de debate y después se reúnan para intercambiar información.

Aunque la finalidad de la técnica es favorecer la expresión libre y espontánea por parte de los participantes, es preciso que al principio de las sesiones se establezcan algunas normas generales de funcionamiento que favorezcan el proceso y que la diferencien de una conversación o charla común:

- Intentar no apartarse del tema principal de la discusión.
- Llevar a cabo el intercambio de ideas con cierto orden lógico, aunque sin olvidar que el curso de la discusión debe dejarse a la espontaneidad del grupo.
- Respetar las opiniones y creencias de los demás participantes, intentando desarrollar un clima democrático en que todos los miembros del grupo participen de la discusión.

Es preciso tener en cuenta que la discusión no es una improvisación, de modo que el monitor debe llevar un pequeño guión o plan establecido para ir centrando la discusión, en cada momento, en los aspectos más relevantes de los temas tratados o de las situaciones trabajadas.

En ocasiones, los participantes pueden tener alguna dificultad para comenzar la discusión. En esos casos puede ser útil que el monitor formule algunas preguntas sobre algún aspecto del tema tratado o de la situación presentada. Otro recurso para estimular la participación inicial es el de la “respuesta anticipada”, que consiste en que el monitor anticipe algunas posibles respuestas a las preguntas formuladas, facilitando que los miembros del grupo acepten o rechacen las sugerencias, e iniciando de esta forma el debate.

Una vez iniciada la discusión, el monitor se limitará a guiar, centrar el tema y señalar los aspectos más relevantes. Si por alguna razón el tema se desvía de manera importante de los objetivos fijados, el monitor debe intentar reconducir el debate, ya

sea haciendo una síntesis de lo que se ha visto hasta el momento, o mediante alguna pregunta que sitúe de nuevo al grupo en los objetivos de la discusión.

Antes de finalizar el debate, es preciso hacer una síntesis de los puntos más importantes surgidos a lo largo de la discusión y elaborar algunas conclusiones, teniendo en cuenta los objetivos planteados.

Las funciones más destacadas del monitor en la discusión dirigida son:

- Estimular la participación de todos los miembros del grupo.
- Intentar que los participantes se alejen lo menos posible del objetivo de la discusión, sin perder por ello la espontaneidad.
- Mantener en todo momento un clima de cordialidad y aceptación, evitando los enfrentamientos o cualquier forma de agresividad.
- Sugerir, informar, guiar y estimular la discusión.

El **ensayo de conducta** o *role-playing* es una técnica de práctica simulada que consiste en que dos o más personas representan una situación de la vida real, actuando de acuerdo con un papel que les ha sido asignado. La finalidad es conseguir que el sujeto practique y ensaye las conductas o habilidades presentadas en las sesiones, generalmente a través de técnicas de modelado y/o de discusión, hasta lograr un nivel de ejecución adecuado. Cabe distinguir dos fases:

- **Fase de preparación:**

La primera tarea consiste en escoger las habilidades objeto de entrenamiento. Es conveniente que los participantes aporten datos para describir y enriquecer la escena de manera que la situación se parezca lo más posible a la realidad.

En función de la escena a representar, puede ser útil preparar el escenario, pero en la mayoría de casos bastará con la descripción verbal de la situación para que pueda ser imaginado por todos los participantes (actores y observadores). Además, conviene conceder a los actores unos minutos de preparación antes de la representación.

- **Fase de desarrollo:**

Los actores llevan a cabo el desarrollo de la escena con la mayor naturalidad posible. Debe comenzarse con situaciones simples, y escogiéndolos a aquéllos que harán de actores entre los más habilidosos y seguros.

Una vez iniciada la representación conviene no detenerla hasta que el monitor estime que hay información suficiente para discutir la situación. Una representación escénica normal puede tener una duración entre los 5 y los 15 minutos.

Tras la representación, se procede al comentario y discusión de la misma. Primero se ofrece a los intérpretes la oportunidad de comentar su ejecución. Posteriormente, el resto del grupo expone sus impresiones, hace sugerencias o discute algún aspecto del desempeño por parte de los actores.

Mientras tanto, el monitor dirige la discusión y aporta comentarios de carácter técnico con la finalidad de explicar, justificar y corregir las conductas representadas.

En ocasiones, será necesario repetir la escenificación incorporando las críticas, correcciones y sugerencias que hayan surgido durante la discusión. Finalmente, se extraen conclusiones y se planifica la práctica entre sesiones o en situación real.

Además, hay algunos aspectos que mejoran la eficacia de esta técnica:

- Centrar el ensayo en un objetivo concreto, controlable y fácil de abarcar, atendiendo a situaciones que sean relevantes para los participantes y/o sean focos de problemas actuales o que pueden suceder en un futuro cercano.
- Dar protagonismo a los actores, de manera que no se limiten a representar un papel, sino que también colaboren describiendo la situación y los personajes.
- Ordenar de menor a mayor dificultad las situaciones y las conductas que debe exhibir el sujeto.
- Repetir los ensayos, dentro de lo razonable, hasta que los sujetos dominen la conducta.
- Utilizar diferentes contextos, situaciones e interlocutores para favorecer la generalización de las nuevas habilidades.

Dado que, a veces, cuesta que las personas acepten participar en actividades de *role-playing* puede ser útil que en las primeras sesiones el monitor seleccione las situaciones con los asistentes y forme parte de ellas. También se puede facilitar la participación inicial proporcionando papeles fáciles o de extra durante los ensayos que realizan otras personas, o ensayando las conductas por parejas o en pequeños grupos, antes de la representación delante de todo el grupo.

Dudas que pueden surgir en la aplicación del programa

1. ¿Cuál debe ser la actitud del monitor durante las sesiones?

MONEO es un programa informativo, al tiempo que orientado al aprendizaje de habilidades. No es, sin embargo, un programa orientado a la toma de conciencia o al intercambio de vivencias como fuentes de conocimiento o elementos impulsores de cambios. En consecuencia, la actitud del monitor durante las sesiones tiene que ser esencialmente directiva, sin renunciar por ello a la empatía y la amabilidad.

2. ¿Cómo tiene que transmitirse la información a los padres? ¿Es preciso que el monitor la memorice antes de las sesiones?

No. Y, de hecho, hacerlo podría ser contraproducente. Obviamente, el monitor tiene que estar familiarizado con el programa y con sus contenidos antes de iniciar la aplicación. También conviene que revise y prepare bien cada sesión antes de aplicarla, pero tiene que transmitir la información con sus propias palabras, sin caer en la rigidez o la artificialidad. En definitiva, tiene que explicar los contenidos informativos (preferiblemente con la ayuda de transparencias), pero no, recitarlos. Además, en ocasiones, puede tener que hacer uso de sus conocimientos (que se suponen más amplios que los contenidos en este manual) para responder de manera adecuada a preguntas o comentarios de los padres.

3. A la hora de gestionar el tiempo previsto para las actividades... ¿Hay que ser muy estrictos, o podemos ser flexibles?

El tiempo propuesto para desarrollar las actividades de cada sesión es orientativo, y se basa en fundamentos racionales y en la experiencia adquirida en la aplicación piloto del programa, de la versión inicial del mismo y de otras actividades parecidas. Esta información no tiene que utilizarse, sin embargo, para ajustarse estrictamente a los tiempos previstos, sino para servir de ayuda en la gestión del tiempo y evitar desviaciones importantes.

4. ¿Cómo estimular la participación de los asistentes?

Si los padres participan de manera activa en las actividades que propone el programa, será más probable que se alcancen los objetivos y que mejoren sus habilidades para prevenir el abuso de drogas en sus hijos y para hacer frente a situaciones educativas conflictivas. Los métodos siguientes pueden favorecer la

participación:

- Explicar el sentido de las actividades que se proponen. En lo que concierne a los ejercicios de la segunda, tercera y cuarta sesión: mejorar la ejecución de ciertas habilidades educativas, por medio de su práctica en situaciones simuladas y protegidas (en ellas, hacerlo *mal*, no tiene consecuencias negativas, pero ayuda a hacerlo mejor en situaciones reales).
- Razonar la importancia de participar de manera activa en las actividades y los inconvenientes de no hacerlo.
- Agradecer verbalmente la participación en los ejercicios.

5. ¿Cómo evitar sorpresas indeseables?

- **Antes de iniciar el programa**
 - Tratar de determinar las fechas y el horario más idóneo para cada aplicación del programa. Puede ser útil hacer un sondeo previo y/o dejarse asesorar por las personas implicadas en la captación de los participantes.
 - Comprobar que la sala donde se aplicará el programa reúna condiciones adecuadas (amplitud, temperatura, ruido, etc.) y disponga de los elementos necesarios: proyector de transparencias, pantalla o pared clara, pizarra, rotuladores, sillas móviles, etc.
 - Familiarizarse bien con los materiales del programa.
- **Antes de aplicar cada sesión**
 - Revisar con detalle y profundidad los contenidos de la sesión.
 - Llegar con antelación suficiente para preparar la sala (disposición de los elementos, climatización, etc.), comprobar el equipo (proyector, rotuladores, etc.) y poder resolver cualquier eventualidad antes de iniciar la sesión.