



MANEJO de EMOCIONES previene el consumo de DROGAS

En la lucha contra las adicciones se han desarrollado campañas en las que se induce el miedo; sin embargo, la estrategia no ha funcionado.

Todos hemos escuchado la frase “más vale prevenir que lamentar”. Pero, ¿qué sucede cuando hablamos del consumo de drogas? ¿Enviar ese mensaje a los adolescentes ayuda a la prevención?

La realidad es que, si bien nadie se propone volverse adicto a una sustancia, los factores que intervienen para continuar el consumo van desde el gusto por la sensación que se experimenta, hasta la imposibilidad de sentirse bien si no se consume la droga, siendo una compulsión ajena a la fuerza de voluntad.

“No hay una fórmula mágica, y no se puede predecir quién se volverá adicto o no. Es una combinación de factores”, afirmó la maestra Guadalupe Gutiérrez Hernández, asistente de investigación en el Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz (INPRF).

Una adicción es una enfermedad a largo plazo, que afecta principalmente al cerebro, tanto en estructura como en funcionamiento; puede ocasionar comportamientos peligrosos, una búsqueda compulsiva y un consumo excesivo de la droga, a pesar de que los afectados observen su propio deterioro.

El inicio del consumo desde edades tempranas preocupa a investigadores del INPRF, ya que ha ido en aumento en los últimos años. De ahí que los adolescentes sean su grupo prioritario para dirigir campañas de prevención con nuevos enfoques.

Tratar de concientizar a los jóvenes sobre los problemas que surgen al consumir cualquier tipo de droga o las posibilidades de desarrollar una adicción no ha tenido los resultados esperados. Es decir, “inducir el miedo, no funciona, ya que la población carece de una percepción del riesgo”, apuntó Guadalupe Gutiérrez.

Escape ante los conflictos y el rechazo

Los conflictos en el hogar, la falta de comunicación, la violencia, el sentirse rechazado socialmente, el fácil acceso a las sustancias nocivas y los antecedentes de consumo de los padres o tutores incrementan el riesgo de que un adolescente busque en las drogas un escape ante este tipo de situaciones. Esto fue lo que observaron investigadores del INPRF al analizar los resultados de las encuestas que realizaron.

Frente a este panorama, los especialistas desarrollaron los programas *Dejando huellitas en tu vida* y el *Modelo CAPAS*, los cuales brindan habilidades sociales a los niños; por ejemplo, toma de decisiones, pensamiento crítico, manejo de emociones, conocimiento de sí mismo, comunicación efectiva. Asimismo, ayudan a los padres o tutores en la crianza de los hijos.

Recientemente, este equipo se encuentra trabajando en un nuevo modelo de prevención utilizando medios digitales.

Mediante diferentes productos informativos (carteles, series animadas y podcast), la campaña *Código H: Construye diferente espera* incidir en la población mexicana por medio de estos nuevos recursos, y así ayudar a niños y jóvenes a desarrollar habilidades sociales y emocionales frente a la vida.

Según la Encuesta Nacional de Consumo de Drogas en Estudiantes 2014, la edad de inicio en que los estudiantes de secundaria y bachillerato comienzan el consumo es entre los 13 y 14 años.

Durante la niñez y la adolescencia, los inhalables y la marihuana son las drogas de mayor consumo en México.