

10+1 Decálogo

- 1) Estar al día, estar en la noche**
- 2) Vista de águila, intervención de halcón**
- 3) Somos comunidad (nosotros, también)**
- 4) Iguales en la diferencia**
- 5) Participado, participio, participante**
- 6) No a los no... y sí a los sí**
- 7) Somos como somos, son como son**
- 8) Dime de dónde eres y te diré qué consumes**
- 9) ¿Funciona? Mmmm... No lo sé...**
- 10) Te han añadido al grupo**
- +1) Yo no consumo, tú consumes poco, ella mucho**

1) Estar al día, estar en la noche → La curiosidad es esencial para mejorar los conocimientos y la formación

- ¿Qué sé de las drogas y dónde lo he aprendido?
- ¿Sé qué funciona más en prevención?
- ¿Dónde puedo informarme?

Los conocimientos sobre cómo prevenir usos problemáticos de drogas o de cómo reducir los daños deberían proceder de fuentes de fiabilidad. Es decir, de la experiencia contrastada, de la información rigurosa y de la evidencia científica.

Muy a menudo los mensajes que nos pueden llegar sobre las drogas (ya sean positivos o negativos) están basados en opiniones personales sin una base sólida, en posiciones morales, o en mitos y falsas creencias.

Para tener una información útil para hacer intervenciones preventivas podemos consultar publicaciones (informes, webs, manuales, etc.), conocer buenas prácticas y ponernos en contacto con profesionales con experiencia.

Conocer la visión de las personas a las que se dirige la intervención (jóvenes que usan drogas en un parque, familias preocupadas ante ciertas situaciones, personas que salen a menudo de fiesta) también nos puede aportar información interesante.

2) Vista de águila, intervención de halcón → El conocimiento del territorio como primer paso

- ¿Qué particularidades tiene el territorio donde trabajo?
- ¿Qué se ha hecho antes sobre prevención y drogas?
- ¿Qué programas funcionarán más?

La información general sobre drogas y prevención la podemos obtener de cursos, webs y manuales. El conocimiento del territorio, en cambio, lo tendremos que adquirir fuera de las paredes.

Nos irá muy bien hablar con personas clave de la comunidad (organizada o informal), con profesionales de diferentes ámbitos y con personas consumidoras. Pero no sólo las que tienen problemas con las drogas, sino también con las que ni tienen problemas ni se acercarán a ningún servicio.

Puede ser que algunas buenas experiencias que hemos leído o bien alguna cosa que nos dice la evidencia disponible no pueda ser aplicable a nuestro ámbito de actuación, por ejemplo, por falta de recursos. Así también sucede que las características de nuestro territorio faciliten más unas actuaciones que otras.

Tendremos que hacer el ejercicio de destilar lo que nos dicen la teoría y los manuales, de lo que finalmente aplicaremos en la práctica de nuestro día a día.

3) Somos comunidad (nosotros, también) → Saber las dinámicas sociales de nuestro territorio

- ¿Quién tiene peso y está arraigado en nuestro territorio?
- ¿Quién tiene una visión especial de la realidad y tiene mucho que decir?
- ¿Con qué organizaciones podemos trabajar en red?

La zona donde nosotros trabajamos es como un organismo vivo: tiene los órganos necesarios para funcionar, tiene las glándulas clave para sus dinámicas; todo tiene una función y lo que pasa en una parte afecta al resto.

Para la prevención comunitaria sobre drogas es imprescindible la coimplicación de organizaciones y servicios del territorio. El trabajo conjunto ha de permitir multiplicar la incidencia de los programas, acceder a los diferentes colectivos y reforzar la intervención desde los vínculos que se establecen y los conocimientos que cada uno tiene.

Las partes implicadas han de poder ser, en función del programa y de a quién se dirija, el ayuntamiento, las entidades del pueblo o barrio, los centros de atención social o de salud, los centros educativos formales y no formales, los medios de comunicación, los cuerpos de seguridad, etc.

Nosotros trabajamos desde, para y con la comunidad. Nos ayudará a hacerlo el establecimiento de relaciones cooperativas, la comunicación horizontal, la búsqueda de objetivos comunes, la definición conjunta de estrategias y la clarificación de roles y funciones.

4) Iguales en la diferencia → Contemplar e incluir las diferencias y la diversidad

- ¿Qué realidades asociadas a las drogas son más conocidas y cuáles están más silenciadas?
- ¿Qué roles culturales y de género hacen exponerse a algunas personas a más riesgos?

En especial podemos tener en cuenta la perspectiva de género, de transculturalidad, la edad de las personas a quienes nos dirigimos y los colectivos vulnerables.

¿Cómo se consumen las drogas en frecuencia y cantidad, quién compra y vende las ilegales, qué se hace bajo sus efectos, quién las ha tomado cómo se relaciona con el entorno...? Todo esto tiene mucho que ver con roles de masculinidad y feminidad.

Igualmente, la etnia, el origen o el entorno cultural pueden influir o incluso determinar cómo se entienden ciertos estados de conciencia, los comportamientos ante de las drogas, o las trayectorias de consumo.

Si no prestamos una atención especial a estas diferencias, sin darnos cuenta de que tenderemos a dirigir más frecuentemente nuestras intervenciones a las personas de género masculino, de piel blanca, de orientación heterosexual y con cultura autóctona mayoritaria. Y, en consecuencia, otras realidades (a menudo de personas más vulnerables) permanecerán más relegadas.

Asimismo, al planificar nuestras acciones otro elemento clave a tener en cuenta es la edad de las personas a quienes nos dirigimos.

Nuestras intervenciones han de ser diferentes según si se dirigen a niños, adolescentes y jóvenes, adultos o bien a personas mayores, ya que cada etapa vital presenta unas características determinadas.

Finalmente, podemos hacer una mirada especial a los colectivos vulnerables, ya que algunos grupos pueden necesitar incorporar una estrategia específica justificada por su vulnerabilidad, como en colectivos con problemas de salud mental, de diversidad funcional o de exclusión social.

5) Participado, participio, participante → Despertar el interés y la participación de la comunidad en la prevención

- ¿Qué metodologías funcionan más y mejor?
- ¿Cómo han de ser las intervenciones para despertar el interés de la población a la que se dirigen?

“Prevenir” es actuar antes de que haya un problema. Por eso la mayoría de las actuaciones preventivas son proactivas y, más que lanzar órdenes imperativas o decir qué se ha de hacer, son una invitación a reflexionar, a pensar y a cambiar.

No trabajamos desde un modelo vertical a partir del cual nosotros decidimos y la comunidad recibe los programas. Lo que hacemos es construir de manera colectiva y participativa iniciativas partiendo del hecho de que todos tenemos el mismo objetivo: no tener problemas asociados al consumo de drogas y que, en caso de que se tengan, nos podamos hacer cargo.

Las metodologías dinámicas y participativas pueden ser una buena estrategia para despertar el interés de la población con la que trabajamos, ya que ayudan a captar la atención, a hacer más comprensiva la información, a adquirir hábitos más saludables y a construir conocimiento colectivo.

Una vez seleccionados los temas que queremos trabajar podemos seleccionar los más significativos para la población a la que nos dirigimos escogiendo una metodología interactiva de que sea dinámica, participativa y práctica.

6) No a los no... y sí a los sí → Intervenir con mensajes en clave positiva

- ¿Cuándo hablo de drogas siempre lo hago desde los riesgos?
- ¿Cómo puedo fomentar conductas proactivas?

La prevención en relación con el consumo de drogas sobre todo tiene que ver con dotar de herramientas y capacidades a la ciudadanía para que tome decisiones acertadas en relación a su salud en todos los ámbitos, incluido el de las drogas.

Cada colectivo necesita unos mensajes concretos adaptados a su realidad, a sus intereses y a sus códigos de comunicación. Pero éstos sólo tendrán sentido si consiguen interpelar, hacer pensar y reflexionar a cada una de las personas.

A menudo las drogas se han asociado sólo a aspectos negativos y las campañas han transmitido mensajes dramáticos intentando crear miedo. No obstante, estos mensajes pueden provocar reacciones contrapreventivas (tener un impacto opuesto al deseado), especialmente en la población más joven.

Comunicar en positivo no excluye que se pueda hablar de riesgos. Sin embargo, aporta amabilidad, facilita la escucha y favorece comportamientos proactivos. Los discursos positivos generan habilidades y muestran las conductas más saludables.

7) Somos como somos, son como son → Partir de la aceptación para que busquen las razones para mejorar

- ¿Es fácil cambiar?
- ¿Cuándo el trabajo profesional ayuda a cambiar y cuándo no?

La mayoría de estrategias preventivas buscan promover cambios que generen autonomía, responsabilidad y bienestar en la población. Y el uso de drogas, si no se hace por decisión propia y de una manera moderada y responsable, puede provocar problemas de salud en quien consume y en las personas de alrededor.

Todos hemos querido hacer algún cambio de hábitos alguna vez (hacer deporte, mejorar la alimentación, dejar de fumar, etc.) y sabemos que no es fácil. En primer lugar, será necesario que sintamos que somos capaces de hacerlo y, además, que el cambio ha de valer la pena.

Si nos sentimos aceptados y escuchados, será más fácil que nos expresemos libremente y abiertamente sobre nuestras propias razones.

Sólo podemos acompañar procesos de cambio de las personas desde la aceptación y la empatía. Hacer sentir mal a las personas por cómo se pueden relacionar con las drogas, en lugar de impulsar conductas más saludables, puede mover resistencias hacia nuestros programas e intervenciones.

8) Dime de dónde eres y te diré qué consumes → Las personas cambian si encuentran facilidades para hacerlo

- ¿Pienso también en el entorno cuando un diseño un programa?
- ¿Cómo puedo contribuir a crear entornos más saludables?

Lo que hacemos en general, y con las drogas en concreto, depende mucho del entorno. Hay entornos favorecedores de la salud y otros que no lo son tanto. Vivir en un barrio concreto hará que tengamos las drogas más o menos a mano, que tengamos unas prácticas más o menos saludables, que tengamos en la comunidad buenos ejemplos o todo lo contrario.

Sabemos que el entorno modula el comportamiento y la salud de las personas. Por tanto, la línea preventiva más importante que podemos tomar posiblemente es el fomento de proyectos de salud en las ciudades y los pueblos.

Promover cambios en el entorno también puede ser una buena estrategia de trabajo como profesionales de la prevención. Algunas intervenciones en este sentido tienen mucho impacto, pero no a corto plazo.

Favorecer hábitos parenterales protectores y normas que marquen ciertos límites, y fomentar una oferta rica de actividades de ocio y creativas son acciones, entre otras acciones de este tipo, que también puede repercutir positivamente en el ámbito de la prevención.

9) ¿Funciona? Mmmm... No lo sé... → Incorporar la evaluación en el desarrollo de los programas

- ¿Qué me sería útil para evaluar las acciones que llevo a cabo?
- ¿Qué me facilita y dificulta evaluar los programas?

Sabemos que es importante evaluar las acciones que llevamos a cabo. Aun así, muchas veces no disponemos de los recursos, el tiempo, los conocimientos o las herramientas suficientes para hacerlo.

Incluso así, si podemos evaluar sólo una parte de nuestro trabajo, siempre es mejor hacer la evaluación que no hacerla. Nos puede ayudar a hacer una buena evaluación

tenerla presente desde el inicio del programa, planificarla en todas las fases de desarrollo, tener prevista la recogida de indicadores y formular objetivos que sean medibles.

En función de los recursos de que disponemos y del tipo de programa podemos decidir qué sistema de evaluación conviene utilizar: de proceso, de resultados, de impacto, de costes, cuantitativa o cualitativa.

10) Te han añadido al grupo → El conocimiento es más provechoso cuando se comparte

- ¿Formo parte de alguna red de profesionales?
- ¿En qué podemos ayudar a otros profesionales?
- ¿Qué puedo aportar yo al colectivo?

A menudo participamos de espacios de encuentro con otros profesionales que hacen tareas de prevención en relación con las drogas. Estos espacios van bien para conocer y difundir buenas prácticas, compartir dudas e inquietudes, y coger un poco de distancia con el trabajo del día a día.

Todos conocemos algún programa que ha funcionado y que podemos explicar, alguna reflexión para compartir, algunas conclusiones conseguidas a partir de intervenciones que han salido bien y otras no tanto.

Por otro lado, es probable que lo que queremos iniciar ya se haya llevado a cabo. Si un programa ya se ha hecho antes, quien tiene la experiencia nos puede ayudar a resolver dudas o nos puede dar ideas para evitar errores que previamente ya se han cometido.

Podemos aprovechar estos espacios para compartir las experiencias y mejorar juntos.

+1) Yo no consumo, tú consumes poco, ella mucho → Muchas maneras de consumir drogas implica muchas maneras de trabajar

- ¿Qué pienso de las personas que consumen drogas a menudo?
- ¿Y de las que no consumen?
- ¿Veo el consumo con objetividad o tengo ideas prefijadas?

Consumir o no consumir drogas es una decisión personal. Como profesionales, trabajamos para prevenir los consumos problemáticos y los riesgos asociados al consumo.

No todos los que consumen drogas tienen problemas. Si bien las drogas pueden comportar riesgos, también pueden conllevar placeres. El resultado de la balanza dependerá de factores como la persona, su entorno y los patrones de consumo: la sustancia, la frecuencia, la cantidad y el significado que se da a todo el conjunto. Podemos diferenciar entre usos experimentales, ocasionales, habituales o dependientes.

No es lo mismo la persona que consume para pasarlo bien que la que lo hace para evadirse de problemas.

Hay casos en que sí tendremos que trabajar para que no se consuma, como por ejemplo: en edades tempranas, antes de conducir, de estudiar o de hacer trabajos peligrosos, cuando se está embarazada, si se tienen algunos problemas de salud,

cuando hay más riesgo de engancharse porque se está pasando por un mal momento, etc. En otras situaciones, en que la abstinencia no es el objetivo, intentaremos prevenir riesgos.

A veces, la tarea es enseñar cómo no consumir mientras que otras es enseñar a reducir los riesgos y los daños asociados al consumo.