
Desarrollo de habilidades para la vida = prevención

*María Elena Castro y Jorge Llanes**

En los tiempos que corren hay una preocupación creciente por lograr una prevención eficaz de los riesgos psicosociales entre los jóvenes. Padres de familia, docentes y autoridades observan cómo los estilos de vida juveniles han ido incorporando comportamientos que pueden detener el desarrollo equilibrado y armónico de la personalidad, y desembocar en trastornos emocionales y psicosomáticos y en conductas antisociales. Los casos extremos se traducen en trastornos de la salud, enfermedades psiquiátricas y una carrera delictiva.

Son muchas estas conductas de riesgo asociadas a diversos aspectos de la vida de los jóvenes. Desde el uso inadecuado del tiempo libre porque se relacione la sociabilidad con sus pares al consumo de sustancias psicotrópicas, hasta la exploración y ejercicio de la sexualidad sin que haya previsiones adecuadas sobre la comprensión emocional de sí mismo y de la pareja, y sin la protección de consecuencias indeseables como una enfermedad o un embarazo, por mencionar las que despiertan alarma extrema. Pero no pueden omitirse otras de similar importancia para la salud física y mental como puede ser el que las relaciones interpersonales desembocan con frecuencia en conflictos porque existe una incomprensión de los propios afectos y su manejo en el trato con familiares y amigos. La lista puede ampliarse al detalle que se quiera al repasar la lista de factores de riesgo psicosocial existentes y que constituyen parte del entorno de los jóvenes: las conductas consumistas, el entretenimiento compulsivo, las reacciones ante los eventos negativos de la vida, etcétera.

Con una observación menos superficial se hace comprensible que estas conductas no van aisladas sino que están involucradas en un entramado de patrones de comportamiento que van poniendo en evidencia la mayor complejidad de la vida de los jóvenes y la frecuente incomprensión de padres de

familia, docentes y autoridades sobre esta temática. Por ello, es obvio que dar un tratamiento amarillista en los medios de comunicación a los muy diversos aspectos de la sexualidad y al consumo de sustancias, por ejemplo, incrementa la alarma social, pero no precisa soluciones concretas a casos específicos de personas y grupos; producen generalizaciones que alimentan prejuicios. Es posible afirmar que la manera en que generalmente se abordan estos temas en los medios de comunicación, más que contribuir a encontrar las soluciones idóneas, incrementa la desinformación y los riesgos psicosociales, porque disminuyen la toma de conciencia adecuada para combatirlos.

La profusión de informaciones contradictorias con frecuencia conduce a la confusión de conceptos y criterios de conducta y favorece la experimentación. Por ello hace más de tres décadas la UNESCO acuñó la frase "Las drogas son un problema que crece hablando de él", cuyo significado es que la superficialización de la comprensión omite la reflexión requerida para tomar decisiones pertinentes con el fin de preservar la salud y el bienestar. Más que sólo informar, hay que promover una educación preventiva que disminuya el consumo de drogas y sus efectos dañinos en los individuos y en la sociedad. La educación preventiva, y cómo hacerla accesible a todos los jóvenes, se convierte así en un tema de reflexión.

Concebida la educación como el medio por el cual los miembros de una sociedad se incorporan a ella, procurando su beneficio y el de los demás, es decir, orientándolos para que encuentren su lugar en la sociedad de manera productiva, se comprende bien que *educar* adquiere la connotación de desarrollo equilibrado y armónico de la personalidad y de adecuada adaptación al medio social, y que trasciende el quehacer de la escuela. La *educación*, en esta amplitud conceptual, es un proceso de interacción social permanente que empieza en el hogar, y bien pudiera decirse que empieza desde antes de que el individuo nazca, en el sentido de que su propia existencia debe resultar de un acto deliberado y consciente de quienes lo incorporan a su familia con ciertos estilos de vida, valores y expectativas, por simplificar el sentido de los matices culturales que encierra toda interacción social y que deben anteceder como valor a la decisión y acción consecuente de tener un hijo. Cabe decirlo, hasta el extremo de los hijos adoptados, aquellos que no se gestan en el vientre de las madres, pero sí en su mente y en su corazón. Así, la interacción sobre el nuevo ser en el hogar conduce a la formación de hábitos y actitudes respecto de todos los hechos de la vida que en ese núcleo social son importantes por estar asociados a la satisfacción de necesidades biológicas, psicológicas y espirituales, desde lo más elemental de la alimentación y la protección hasta los valores culturales y religiosos alrededor de los cuales las personas nos organizamos en sociedad.

La *educación* así entendida se verá o no reforzada por las instituciones educativas. Sus efectos, pues, se verán asociados a las oportunidades educativas –y de su calidad– a las que tenga acceso el individuo. Hay acuerdo prácticamente unánime en que las oportunidades educativas contribuyen a

que las personas tengan una vida más plena y satisfactoria, a que puedan vivir bajo patrones de comportamiento que se traducen en bienestar creciente y que permiten la sensación de plenitud, de realización personal en las distintas etapas del ciclo de la vida. Con lo anterior podemos llegar a la conclusión de que la protección de los riesgos psicosociales es connatural a una *buena educación* en el sentido anotado, porque se entiende que los riesgos psicosociales están involucrados en la vida cotidiana, al extremo de que algunos ironizan diciendo que “la vida es riesgo” con lo que quieren decir que, de manera permanente, en la vida diaria tenemos que enfrentar desafíos y mostrar habilidades para afrontarlos. Otra ironía es que si un sujeto bien educado está bien orientado, es probable que esta orientación esté dirigida a atender necesidades secundarias a la vida; esté orientada por valores que jerarquizan logros externos de estatus y éxito (que generan iniquidad y resentimiento social) por sobre valores como respeto y solidaridad (que inducen a la paz y a la justicia). Otra ironía más es que haya “orientación educativa” como un servicio paraescolar a las tareas académicas en las instituciones de educación, en lugar de ser el eje que dé transversalidad a la *formación*.

Se hace evidente por esto que si la problemática de los riesgos psicosociales está presente en todos los individuos a cualquier edad, son las etapas formativas –la infancia, la adolescencia y la juventud– donde toma mayor relevancia conocer los factores que crean vulnerabilidad psicosocial y donde es imperativo desarrollar las habilidades para la vida que protegen de los riesgos. Siempre será conveniente hacerlo de la manera más específica posible, para que la presencia de conductas protectoras, fomentadas por el propio individuo y reforzadas por su ambiente, promuevan la fortaleza personal y los nexos de solidaridad necesarios. Obviamente, este proceso se inicia en el hogar al configurarse los hábitos y actitudes de acuerdo con la percepción de los padres de familia y las otras figuras del entorno familiar. Su percepción y estilos de vida particulares modelan al nuevo individuo. La familia *educa* y lo aprendido en su seno nos conforma y transforma. Focalizado al tema, el “desarrollo de las habilidades para la vida” es el proceso educativo que resulta en una capacidad de percibir, de acatar normas, de moldear actitudes y tener conductas de afrontamiento que nos permitirán evitar los riesgos o salir de las situaciones de riesgo exitosamente. Aún más, puede añadirse que saber encarar el dolor y la frustración se relacionan con nuestra capacidad para enfrentar exitosamente las situaciones negativas de la vida que los producen, de hacer la elaboración de un duelo, por ejemplo, y producir las respuestas psicocorporales que permiten la adaptación y la recuperación, en no pocas ocasiones, con sentido de fortaleza interior mayor.

Lo anterior permite entender porqué desarrollar habilidades para la vida es la mejor fórmula de prevención. La conclusión supone un enfoque proactivo que evita limitarse a caracterizar e informar sobre un comportamiento y sus posibles consecuencias, por ejemplo, los efectos dañinos del consumo de sustancias, para dar pauta a una comprensión de causas y conciencia

sobre alternativas y el ejercicio de capacidades de respuesta alternativa. Así, el consumo problemático de sustancias llega al reconocimiento de la droga como un agente (que incluye la presencia y los patrones de consumo, pues no es lo mismo un uso experimental que uno consuetudinario, por decir de la importancia de este discernimiento), pero también si el ambiente es o no facilitador, porque existan condiciones familiares y sociales que lo promuevan (por falta de apoyo y control familiar, consumo en alguno de sus miembros y la desorganización familiar consecuente, insatisfacción con la calidad de vida, etcétera), y las propias características del individuo. Así, las habilidades para la vida permiten tomar conciencia de indicadores y factores asociados al consumo, y tener identificados factores específicos de protección para desarrollar las habilidades correspondientes.

Sobresimplificando, la prevención limitada a decir “No a las drogas” no pasa de ser un exhorto que algunos consideramos poco válido e ineficaz en el contexto de la tolerancia a la disponibilidad de drogas en lugares de entretenimiento de los jóvenes, y que se induzca el acceso a esos lugares. Consideramos que adquirir conciencia de las consecuencias del consumo de sustancias es el paso inicial para protegerse de las consecuencias negativas de su abuso. Mejor será disfrutar sin droga en el contexto de un cuidado general de la salud, de una toma de conciencia de las emociones y la responsabilidad de los vínculos interpersonales que, entre otras ventajas, traiga sano esparcimiento, un manejo adecuado de la sexualidad –por identificar impulso y emociones, por responsabilizarse de la relación de pareja, por protegerse de enfermedades de transmisión sexual y evitar un embarazo no deseado– y lo que sigue como encaramiento de la vida social y el avance en el desenvolvimiento adecuado de un proyecto de vida.

Así enfocadas las intervenciones preventivas permiten a las personas desarrollarse plenamente y mejorar su entorno. Disfrutar sin consumir sustancias lleva a considerar la promoción de solidaridad en nuestro grupo de referencia a producir y respaldar normas de protección. Pero también a entender mejor el funcionamiento del cuerpo y a desarrollar la capacidad de contactar consigo mismo; percibir las sutilezas de las reacciones y cambios corporales; ver el surgimiento de afectos, para tomar conciencia de emociones y poder expresarlas con precisión y pertinencia; a distinguir entre las necesidades reales del cuerpo y del espíritu, de hábitos que pueden ser inadecuados por ser prácticas rituales sin trascendencia o peor, meros comportamientos inducidos por los medios de comunicación que tornan momentos de tiempo libre en acciones consumistas y les resta su función complementaria de la realización humana.

De esta manera, la prevención enfocada al desarrollo de habilidades para la vida incluye habilidades como las mencionadas y otras para abarcar un espectro que incluye lo social, lo cognitivo y lo emocional, además de considerar la dimensión espiritual (entendida no como religiosidad, sino como comprensión de lo que es trascendente para la persona humana). Hay muchos ejemplos de categorías de habilidades para la vida y de su aprovechamiento en prevención. Lo importante es que, en general, ha sido posible modelar con ellas

intervenciones cada vez más específicas para la promoción de la salud, y como para tópicos concretos como por ejemplo la prevención de la violencia y las adicciones.

La consideración de medios y procedimientos idóneos es una larga travesía sobre experiencias exitosas y fracasos estrepitosos; con frecuencia, unas producto de una casualidad y otros a pesar de una aparentemente cuidadosa programación y uso correcto de un modelo preventivo que antes demostró efectividad. Es evidente que la información sobre las drogas y sus efectos es insustantiva como intervención preventiva, así como resultan insuficientes los eventos socioculturales con la idea de que opciones de entretenimiento son prevención de (drogas, digamos por ejemplo) y que con esa racional se destinen recursos –tiempo, dinero, esfuerzo de organización, etcétera– para promover actividades deportivas, culturales y sociales con el fin de alejar a los jóvenes del consumo de drogas. Hemos mencionado antes porqué la información no basta. Señalemos que el enfoque socio-cultural resulta un mero instrumento de concertación, de presencia en un lugar, y que el fin que sea puede ser aprovechado con efectos de consumo. Sobran los ejemplos al respecto, tan sólo piénsese en la necesidad que ha habido en las competencias atléticas de introducir medidas para combatir el dopaje que significa, ni más ni menos, que el uso de las drogas con fines de obtener mejores marcas deportivas, pese a que el deporte es una de las actividades invocadas por todos los políticos como la actividad preventiva por excelencia. Pero no extraña que los políticos confundan medios con fines. Sin embargo, importa destacar que esta confusión prevalece en cuanto a las actividades artísticas y otras de índole –social o cultural– que en sí mismas difícilmente son intervenciones preventivas, aunque debidamente orientadas puede ser una buena vía de sensibilización o una expresión de participación comunitaria, organizada en el contexto de la animación social que debe acompañar un plan de acción preventivo.

Los directivos de las agencias de cambio –las instituciones de servicios sociales, de salud, asistencia y educación, primordialmente– se ven enfrentados con una frecuencia mayor de lo que el ciudadano común esperaría de funcionarios con una alta responsabilidad social a que estando en la tesitura de tomar decisiones sobre la problemática del consumo de drogas, éstas son tomadas sin la información válida confiable y oportuna, con frecuencia sin la debida consulta expertos y frecuentemente más obedientes a satisfacer demandas circunstanciales que pensando en un horizonte de trabajo de mayor calado. Así vemos que los datos epidemiológicos, si acaso se citan, están fuera de contexto, sin que la ponderación de la magnitud y características del consumo sirvan para precisar métodos y procedimientos de aproximación a la prevención y al tratamiento. La opinión experta se estima en menos frente a las situaciones de momento, generalmente de matiz alarmista, que caracteriza la circunstancia por la cual un político promueve un trabajo de intención preventiva entre los jóvenes. A veces son factores electorales cercanos, reconocida la fuerza política que puede

adquirir el voto de los jóvenes en una lista electoral, otras acallar voces de protesta por la generalizada falta de oportunidades para los jóvenes, pero también se da la pretensión de acercarse a la problemática de la sociocultura juvenil y se aprovecha la vertiente del consumo de drogas, uno de sus múltiples perfiles. Como quiera la proverbial anestesia sobre los jóvenes se vence por un momento y se considera “hacer un programa de prevención de las adicciones”.

Suponiendo que no prevalece un prejuicio, en el análisis de posibilidades se busca una solución. Hemos dicho que la mejor aproximación preventiva está en el desarrollo de habilidades para la vida, pero esta visión puede verse competida por otras. Llevar a planteles escolares y comunidades, barrios, colonias, programas con metodología preventiva basada en este enfoque suele no ser tan llamativa como establecer una clínica de salud. Y aunque los servicios clínicos no son el enfoque preventivo idóneo, establecerlos es un punto de vista que se sostiene con frecuencia porque prevalecen criterios de asignación de recursos bajo el criterio de las autoridades sanitarias.

Mayor rigor en la crítica debieran recibir los programas que confunde la prevención con la persecución de conductas antisociales tan en boga en momentos en que la delincuencia se enseñoorea en la vida comunitaria y los encargados de combatir el delito deben esforzarse por reducir la inseguridad reinante. La oferta al consumidor debe disminuirse y no sólo por la obviedad de que la disponibilidad es un factor de consumo definitivo, sino porque la accesibilidad que logran los narcomenudistas va más allá de constituir un mero factor epidemiológico para ser un promotor activo del consumo. El mercado accesible puede tener aun mayor incidencia que otros factores. Si bien es indispensable que las escuelas y otros centros de reunión de jóvenes cuenten con la garantía de seguridad y consecuentemente que sean ambientes donde no haya comercialización de drogas, y que deben establecerse medidas de vigilancia indispensables para controlar el narcomenudeo, dicha tarea no debe confundirse con prevención y mucho menos servir de pretexto para eliminar de la responsabilidad institucional de hacer en los planteles escolares, las comunidades y los barrios las indispensables intervenciones preventivas con todo el rigor de los modelos probados, basados en evidencia científica y que son accesibles en nuestro medio. Programas como “Escuela Segura” son convenientes para los objetivos de la seguridad pública. Habrá que evaluar qué tan eficaces son en el combate a la delincuencia, pero si resultarán sin duda útiles para mejorar la imagen de las policías, meta en sí misma plausible ante la proverbial desconfianza que se tiene hacia los cuerpos de seguridad. Se trata de programas de imagen, de búsqueda de cambio de percepción social que tenemos de los encargados de vigilar la seguridad pública. No les asignemos capacidad de cumplir con otros propósitos. Dicho sea de paso, ojalá se disponga a corto plazo de un tratamiento presupuestal menos desequilibrado entre lo que se destina a combatir la oferta y la prevención de la demanda, cuya

proporción en México es hoy día 16 a 1. Habremos de insistir en que es necesario incrementar los programas de atención de la demanda del consumo de drogas donde la prevención ocupa un lugar primordial y para la cual se disponen de métodos idóneos probados en la práctica y con evidencia de apoyo, y no menos que el combate a la oferta.

Un aspecto que debe resaltarse en la aproximación práctica de planeación de servicios, es decir en el diseño de las intervenciones preventivas como tales, es el grado de aceptación que pueden tener por parte de los usuarios, los jóvenes en el caso que estamos analizando.

Es esencial tomar en consideración su participación, sin la cual el programa carece de sentido. En el contexto de la institución educativa es importante revisar algunas experiencias estableciendo de antemano que éste es un campo abierto al estudio y la investigación, que la investigación de evaluación que debe acompañar todos los proyectos y programas institucionales y ser común denominador de las intervenciones preventivas y contribución a la ciencia de la prevención. Hay algunos hechos comprobados, uno de ellos es que la aproximación de educación preventiva más que basarse en la enseñanza debe poner su énfasis en el aprendizaje. Consecuentemente más que brindarse información y datos, deben realizarse ejercicios prácticos. Los datos deben ser los indispensables para que se haga inteligible el propósito del ejercicio que es lo que debe hacerse conciente para abrirse al moldeamiento de la habilidad correspondiente, o sea siempre poner el acento en el saber hacer, saber ser y convivir, más que en el mero conocimiento de saberes disciplinares. Cabe recordar que la prevención es más una práctica que un conocimiento y que el llevar a las condiciones de la vida práctica la competencia para enfrentar el riesgo, sea evitándolo por una mejor alternativa, sea afrontándolo con éxito, es lo que se busca con la intervención, particularmente dando énfasis a los indicadores de que es una praxis exitosa. El papel de un preventólogo difiere entonces del de un maestro tradicional en cuanto que el preventólogo facilita el aprendizaje a través de la práctica y el maestro dicta una enseñanza.

No sobra recordar aquí que cuando se reduce a los contenidos informativos una intervención preventiva se convierte, dicho en el lenguaje juvenil, "en puro rollo", es decir texto sin anclaje en la realidad.

Otro dato que cuenta con evidencia es el de los medios y procedimientos, asunto sobre el que hay controversia sobre cómo hacer atractivo un programa de prevención. Tiene su importancia el punto pues normalmente una intervención preventiva se ofrece sin que haya una demanda explícita e imperiosa por parte de la comunidad. Los estudiantes reconocen la utilidad práctica cuando entran en la praxis de una intervención preventiva y ven sus efectos concretos, difícilmente antes. Escuchar, entonces, los leves signos de las necesidades muy concretas se convierte en tema crucial porque esas señales inducirán a ofrecer respuestas que sí interesen. Despertar y conducir la motivación es un asunto que exige ciertamente sensibilidad, pero también una dosis de sentido común y aprovechamiento de las ex-

perencias. Es asunto en debate, pero hay datos suficientes para afirmar que enfocados los temas de salud positivamente y si se contextualizan, por ejemplo, para las noches de recreación: "Protégete cuando manejes después de una fiesta", "Señala en tu grupo un conductor que los regrese felices a casa", pueden ser mejores llamados a moderar el consumo de alcohol que una admonición para evitar accidentes. De forma semejante exponer formas concretas de mantener la salud tiene más éxito que la mera advertencia de tener cuidado frente a las posibles enfermedades; etcétera. Una adecuada percepción del riesgo y las actitudes y comportamientos protectores no son una consecuencia inmediata de un dato sobre posibles daños y efectos indeseables y menos meros exhortos a un buen comportamiento. La comunicación sobre la conciencia de las sensaciones y afectos que despiertan hechos y condiciones concretas es un proceso más complejo que la moralina de "Pórtate bien" que nada ayuda a un joven a comprender los riesgos de consumir una 'tacha' en una reunión donde bailar es la consigna social, punto que debiera ser el punto de partida de la concientización para el desarrollo de una habilidad para la vida, que evite posibles futuros daños de ese consumo, que no despierte una ambivalencia culpígena sobre la experimentación en dado el caso y que permita hallar otras fuentes de placer más en la relación interpersonal con su pareja, en compartir, en el baile mismo, sin en el consumo de sustancias.

El seguimiento de la vulnerabilidad de las poblaciones juveniles muestra que los estreses producidos por los riesgos psicosociales se combate con el desarrollo de las habilidades para la vida. Las condiciones propias de la edad en cuanto a los diversos cambios biopsicosociales y el natural proceso de transformación de patrones de comportamiento que exigen mayor responsabilidad en el cumplimiento de responsabilidades genera ansiedades, temores y expectativas, y reacciones conductuales y psicósomáticas que pueden ir siendo acumuladas y producir respuestas que lleguen a lo anormal. Así como los cambios corporales propios de la pubertad se acompañan de preocupaciones por el cuerpo, la apariencia y el vestido, en los jóvenes próximos a la adultez, las transformaciones psicológicas imponen condiciones igualmente estresantes. Las habilidades para la vida combaten el estrés, sobre todo el estrés acumulado que puede diagnosticarse con base en los comportamientos que estudia la epidemiología de riesgos. Los coeficientes de riesgo psicosocial dan prueba de que es posible y sencillo hacer este monitoreo de las poblaciones y con ello generar medidas preventivas eficaces.

Sin duda que no pocos jóvenes tienen la necesidad de mejorar su comprensión del estrés acumulado y desarrollar la sensación de fuerza y capacidad que acompaña su progresivo control. El desarrollo de habilidades para la vida se traduce en disponer de las competencias necesarias para afrontar exitosamente las situaciones estresantes y ello es un factor que reconocen fácilmente los jóvenes; son sin duda una fuente motivacional para las intervenciones preventivas con este enfoque.

Es frecuente que la motivación se confunda con mera diversión para los jóvenes. Por y para hacer atractiva la prevención a los jóvenes se confunde motivar con entretener y se pierde el foco del desarrollo de competencias de afrontamiento a condiciones de estrés con mero divertimento. La prevención no es una actividad que se hace para pasar el tiempo de manera agradable, ni mero pasatiempo. No compite con la diversión, pero el desarrollo de habilidades para la vida no tiene porqué ser aburrido, aunque un calificativo que les viene bien es ser interesantes, y lo que despierta interés mantiene la motivación y en no pocas ocasiones hasta divertido resulta.

Al final el asunto no sólo es de enfoque, sino también tiene que ver con los recursos disponibles. En ciertas comunidades obligadamente deben emplearse elementos sencillos de uso común, reduciendo las posibilidades técnicas a lápiz-y-papel o sucedáneos y la eficacia depende de las capacidades del promotor. En otras hay condiciones para emplear materiales de apoyo de diverso tipo, por ejemplo, cuadernos de ejercicios elaborados conforme un modelo preventivo determinado, que han sido elaborados con base en un nivel de riesgo diagnosticado para atender diferenciadamente los distintos niveles escolares. Hay ocasiones, en que el empleo de manuales de autoayuda es el material de elección, sea por las características del sistema educativo mismo (como ocurre, por ejemplo, en la educación media superior a distancia, donde el modelo educativo propone un material autodidacta en gran medida) o limitantes de recursos para la promotoría y coordinación de la educación preventiva (asunto relevante en la generalizada falta de medios en las instituciones educativas públicas). Hay también casos donde el acceso a medios electrónicos y sistemas multimedia es posible y se cuenta con una amplia gama de recursos.

Las modalidades de acceso a las intervenciones preventivas han evolucionado conforme las tecnologías de transferencia de aprendizaje van siendo mejor desarrolladas y mayormente posible su disseminación. El uso de Internet es cada día más generalizado y, consecuentemente, el acceso a intervenciones por medios virtuales. Ésta es una realidad en pleno desenvolvimiento. No debe extrañarnos que sea una de las vías favoritas de los jóvenes a los programas preventivos y un recurso que a los preventólogos produce ambivalencia por lo novedoso y la consecuente reacción de resistencia al cambio que provoca. Sin embargo, es posible asegurar que el obstáculo a vencer es la falta de recursos para hacerla accesible y que irá aprovechándose cada vez más. El analfabetismo tecnológico habrá de vencerse para estar a tono con las tecnologías de comunicación que caracterizan la vida contemporánea. Algunos empiezan a advertir que junto a sus bondades conllevan peligros, asociados éstos a las ideas de enajenación por la sobreexposición a estímulos y a la perversión de su uso. Creemos que como toda herramienta tienen estos medios una relativa neutralidad que rompen quienes la usan. Nuestra inexperiencia como preventólogos no nos exime de la responsabilidad de conocer y emplear con tino los recursos para transferir la tecnología preventiva. Es posible que estos novedosos re-

cursos puedan ser una parte del problema psicosocial sobre el que debemos prevenir a los jóvenes (el exceso de horas enfrente de un computador o las horas dedicadas al juegos electrónicos es tan adictivo como el consumo de drogas), pero en ellos hay una gama de posibilidades que podrían permitir la diseminación necesaria entre los jóvenes para acceder a intervenciones preventivas necesarias y asegurar su desarrollo personal y su eficaz solidaridad comunitaria.

Nota

* Inepar, Instituto de Educación Preventiva y Atención de Riesgos, AC (Inepar)

Bibliografía

- Castro, M.E. y Llanes, J., "El coeficiente de riesgo psicosocial como medida para el seguimiento de la vulnerabilidad psicosocial en estudiantes", Cuadernos de prevención LXXXIX.-XCII, *Revista Liberaddictus*.
- Llanes, J., Castro, M.E. y Margain, M., *Protección de la comunidad ante adicciones y violencia*, México, Pax, 2001.
- Kumate, J., "Percepción de riesgo y consumo en jóvenes estudiantes mexicanos", en *Conadic Informa*, Especial Farmacodependencia, México, SSA, s/f.
- OPS, Organización Panamericana de la Salud, *Escuelas sanas: modelo y guía para la acción*, Washington, DC, OPS, 1996.