



HPsis clínicas de desintoxicación de cocaína **Prevención, deporte y educación**

www.cocaina.tv

HPsis Clínica SL

www.cocaina.tv info@cocaina.tv

Sede central calle Frígola 7 puerta 17 Ático Valterna 46980 Valencia

“Si quiere, puede... nosotros le ayudamos”

Deporte y educación

En todo el mundo hay una preocupación creciente por el aumento de las drogadicciones.

Se establecen campañas de prevención, cuya eficacia es siempre difícil de evaluar. Los medios de comunicación colaboran, pero las miradas se vuelven hacia los sistemas educativos, esperando que acierten en resolver el problema. Lo malo es que la escuela no está pasando por momentos muy boyantes. Cunde una epidemia de desánimo, la sociedad transfiere cada vez más responsabilidades a los docentes, sin concederles, al mismo tiempo, el prestigio social y la autoridad necesarios para que puedan ejercer su función. Y, sin embargo, la escuela es la única institución lo suficientemente organizada, flexible e implantada en la sociedad, como para ayudar eficazmente a paliar el problema de las dependencias. Lo que necesita es saber cómo hacerlo, y sentirse respaldada en su acción.

La Fundación de Ayuda contra la Drogadicción intenta satisfacer ambas necesidades. En primer lugar, proporcionando materiales didácticos de fácil utilización en las aulas y formando a los profesores. En segundo lugar, prestándoles su apoyo, llamando la atención de la sociedad hacia la escuela, dando a conocer los esfuerzos que el sistema educativo realiza.

Creo que la FAD ha acertado al incluir su campaña de prevención de las drogodependencias dentro de un marco más amplio. Debemos ser ambiciosos si queremos tener éxito. No basta con insistir en el peligro de las drogas, ni pretender

impedir su presencia en las calles o en las discotecas. Lo importante es conseguir que los chicos tengan la suficiente autonomía, los recursos intelectuales, afectivos, sociales y éticos necesarios para conservar su libertad de acción, su responsabilidad, en un mundo de donde difícilmente se van a erradicar las drogas.

Felicito también a la FAD por haber pedido la colaboración expresa de los profesores de Educación Física y de los entrenadores deportivos. A ellos me dirijo para explicarles por qué esta decisión y esta ayuda me parecen tan importantes.

¿Por qué este énfasis en la educación física y en la práctica de los deportes? Porque ayudan a desarrollar los mecanismos y los hábitos que enlazan la inteligencia, la motivación y la acción, y lo hacen de una forma más completa y eficaz que el resto de las enseñanzas.

Su importancia educativa ha sido con frecuencia injustamente desdeñada en nuestro país, a pesar del empeño que personas tan competentes como José María Cagigal pusieron en evitarlo. Lo que parecería más grave es que vosotros mismos, los profesionales de estas disciplinas, olvidarais la trascendencia de vuestro trabajo, la riqueza de medios a vuestro alcance y los caminos para influir en los alumnos que vosotros tenéis de los que carecen otros profesores.

Recuerdo que cuando publiqué Teoría de la inteligencia creadora, un libro en el que, hablando del movimiento inteligente, comparaba la creatividad de un jugador de baloncesto con la de un artista, mucha gente se sintió sorprendida y en parte escandalizada. No había razón para ello.

Cada vez conocemos con más precisión hasta qué punto los sistemas de autocontrol, que son el fundamento de la libertad, comienzan por el control corporal. Un gran poeta y pensador francés, Paul Valèry, escribió: "Mi filosofía es gimnasia. El adiestramiento eficaz consiste en la búsqueda de mayor libertad".

Mis ideas pedagógicas se aclararon el día que comprendí que un profesor es, ante todo, un entrenador. Juega en el mismo equipo que sus alumnos, no frente a ellos. Su meta es conseguir que desarrollen las habilidades necesarias para realizar sus propios proyectos.

Me extraña que los libros de pedagogía no aprovechen las enseñanzas que nos vienen del deporte. Desde que en 1926 Coleman Griffith publicó Psychology of

Coaching, la primera psicología del entrenamiento deportivo que conozco, se ha progresado mucho en este campo. Lo que ha pretendido la FAD al contar con vuestra colaboración es aprovechar vuestros conocimientos para una tarea aparentemente distante de vuestra profesión: preparar a los alumnos para enfrentarse al difícil y omnipresente mundo de las adicciones.

Es difícil comprender el mecanismo psicológico y social que impulsa hacia las drogas, incluido claro está el alcohol. Suelo decir a mis alumnos que las drogas no son un problema sino una mala solución a un problema.

En los últimos años la psicología clínica está descubriendo que muchos trastornos psicológicos se deben al fracaso de individuos vulnerables para adaptarse a la realidad. Los dos términos son importantes: la vulnerabilidad y la realidad. Hay personas que no pueden soportar el estrés generado por los infructuosos intentos de afrontar las exigencias, las dificultades, las angustias de la situación.

Cierta mala suerte hace que la persona vulnerable se encuentre en el sitio no debido. Por desgracia, la persona vulnerable va a interpretar con frecuencia la realidad como ofensiva, abrumadora, terrible, insostenible. Va a estar constantemente donde no debe. Todo alentará su desaliento. El azar o su medio ambiente le propondrán un remedio fácil.

Las drogas atraen porque mejoran el ánimo, le liberan de la angustia del miedo o del aburrimiento. En ocasiones, el consumo de drogas es un modo de integración social, el rito de entrada a un grupo que cobija o protege.

La capacidad reforzadora de esa experiencia es colosal, por eso engancha. Los animales trabajan sin parar hasta el agotamiento, debilitación o muerte, apretando una palanca hasta doce mil veces por una dosis única de cocaína. Eligen la cocaína antes que la comida, el agua, el sexo y la vida misma.

Esto debería hacernos reflexionar con humildad. Los animales se matan de sobredosis. No tiene capacidad para resistir la seducción del incentivo. Los monos hambrientos a los que se deja elegir entre cocaína y comida, casi siempre escogen la cocaína, muriendo de desnutrición o de sobredosis.

Las ratas a las que se da acceso ilimitado a la cocaína se autoadministran cantidades tan grandes de la droga que en un 90% mueren en unos treinta días.

Los monos a los que se les da la posibilidad, apretando una palanca de recibir una alta dosis asociada a un shock eléctrico muy doloroso, o bien, apretando otra, de recibir una dosis menor sin shock acompañante, optan por recibir la dosis más alta. Si se incrementa la intensidad del shock, los monos continúan eligiendo la dosis alta, hasta sufrir convulsiones y morir.

¿Qué puede hacer la educación para resolver este problema tan complejo, en el que intervienen factores biológicos, sociales, económicos y culturales?

En primer lugar, hacer al sujeto menos vulnerable, favoreciendo su capacidad de tomar decisiones y de ser autónomo.

Esta ha sido siempre la meta de la educación, aunque últimamente, refugiados cada uno de nosotros en nuestras asignaturas, hemos olvidado que ni la educación física, ni la historia, ni las matemáticas, ni el latín se justifican por sí solas dentro del sistema educativo. Que nuestra tarea es educar a través de esas diferentes asignaturas, que son una herramienta más que un fin.

Una personalidad autónoma, segura de su capacidad para resolver los problemas afectivamente firme, es el mejor antídoto contra las drogas. En la actualidad tal vez estemos configurando una cultura que anima a la dependencia. Miles de mensajes nos animan a dejarnos enredar en variadas sumisiones. La escuela, el mundo de la cultura educativa, debe ayudar a invertir la tendencia.

Decir con fuerza que no podemos esperar que la solución derive de la desaparición de esas sustancias del mercado, pues un negocio que produce beneficios tan gigantescos no es fácil de borrar del mapa. Debemos actuar sobre el posible consumidor para hacerle inteligentemente libre.

El deporte ayuda a conseguirlo por varias razones. Algunas son de tipo externo: proporciona a los muchachos una actividad divertida, con la que pueden ocupar una parte importante de su tiempo libre. Además, el deporte favorece una cierta preocupación por estar en buena forma física. (Por desgracia, en esto no podemos contar con la ayuda del deporte de élite, que está ofreciendo una imagen educativamente perniciosa y degradada).

Hay en el acercamiento a las drogas una actitud de abandono físico, incompatible con el deporte. En tercer lugar los deportes constituyen un modo de relación y socialización, y la necesidad de pertenecer a un grupo, de sentirse integrado en él, aceptado por él, es uno de los factores que favorecen las drogadicciones. El espíritu de equipo, la conciencia de una meta común, la interdependencia, actúan como apoyo social, forman una red protectora para cada participante.

Me gustaría ampliar estas últimas afirmaciones. Lo que pretendemos es educar personalidades autónomas, capaces de elegir libremente sus fines, evaluarlos inteligentemente y ejecutarlos. En este proceso aparecen varias fases, cada una de las cuales necesitan una educación independiente. No nacemos con voluntad como nacemos con hígado, sino que necesitamos aprenderla, igual que aprendemos a hablar.

Es un proceso largo sometido a muchas influencias y accidentes. En primer lugar, el muchacho tiene que aprender a controlar su impulsividad, y la práctica del deporte o del ejercicio físico resulta un método eficaz. Las encuestas nos dicen que la juventud actual en los países occidentales está haciéndose cada vez más impulsiva. El consumo de drogas entre jóvenes adolescentes (que aumenta entre los menores de 15 años) parece impulsivo en el sentido de no estar planificado y dependen de factores situacionales y de la disponibilidad de la droga en cuestión (McCown, Johnson, Shure: The impulsive client: Theory, research and treatment, American Psychological Association, Washington, 1993).

El deporte, que exige atenerse a unas normas, colaborar, respetar las decisiones del entrenador o de los árbitros, es una buena escuela psicológica, sobre todo porque se hace en un ambiente más lúdico que coactivo, lo que permite limar asperezas.

Controlar la impulsividad es importante, porque va a permitir deliberar sobre las mejores opciones o sobre las consecuencias de una acción. Una vez sopesadas las alternativas, hay que tomar una decisión. La pasividad y el miedo son los grandes obstáculos que favorecen la irresolución. Hay personas incapaces de decidir.

El deporte, que favorece una actitud activa, puede facilitar la toma de decisiones. Favorece un ambiente animoso y enérgico, que sirve de antídoto contra la pasividad. Pero es en la última etapa del comportamiento autónomo donde su

eficacia es mayor. Una vez tomada la decisión tenemos que ejecutarla. Entonces puede aparecer la tensión, el cansancio o el desánimo. El deporte es una gran escuela para soportar el esfuerzo. El cansancio es malo, pero el deportista llega a disfrutar con él. Todos necesitamos estimarnos, sentirnos capaces de mejorar nuestra situación, de superar nuestras limitaciones, aunque sea mínimamente.

Cada vez que asista a una clase de deportes orientales, como el judo, que me parece el más educativo, me asombra ver la facilidad con que, incluso alumnos muy jóvenes, cuidan los rituales de entrada, repiten una y otra vez los ejercicios, cuidan su presencia y su comportamiento. El ambiente favorece la aparición de estos hábitos. El profesor, todo hay que decirlo, también se toma su papel con mucha seriedad y no tiene miedo de ser exigente.

Pero hay más, la psicología actual sabe que la actitud para aplazar la recompensa, es decir, para realiza un acto aunque no lleve aparejado el premio inmediato, es un elemento esencial para la formación de la personalidad. El entrenamiento -una actividad no siempre agradable, con un premio lejano – es una actividad esencialmente formativa. Todos deberíamos repetir a nuestros alumnos que jugar bien al baloncesto, bailar bien, dibujar, o resolver problemas de matemáticas, son actividades que no pueden realizarse sin un entrenamiento previo.

La eficacia educativa del deporte, y su influencia en la prevención de adicciones, reside precisamente en esto: es su capacidad de acostumbrar a soportar el esfuerzo y a soportar el aplazamiento de la recompensa.

El profesor de Educación Física tiene una gran herramienta de trabajo si sabe utilizar bien las metas. Es interesante que hayan sido los psicólogos deportivos y los entrenadores los que hayan estudiado este tema con más detenimiento.

Por eso, y porque tal vez os resulte útil, resumiré algunas de sus conclusiones: El efecto beneficioso del establecimiento de metas sobre la ejecución de una tarea es uno de los más sólidos y replicables hallazgos de la literatura psicológica. Un 90% de los estudios muestran sus efectos positivos, o parcialmente positivos, tanto en situaciones de laboratorio como en situaciones reales.

Las metas influyen en la conducta de cuatro maneras: centran la atención, ayudan a movilizar el esfuerzo, ayudan a mantenerlo y facilitan el aprendizaje. Un buen

entrenador sabe que las metas sólo son motivadoras si cumplen las siguientes condiciones:

La meta debe expresarse en conductas medibles. Órdenes como "Hay que esforzarse al máximo", o "Da todo lo que tienes" son inútiles. Es mejor decir: "Esta semana debes rebajar una décima de segundo en los cuatrocientos metros".

Las metas deben ser difíciles pero realistas. Si son demasiado fáciles no estimulan.

Si son demasiado difíciles, frustran.

Hay que distinguir entre metas a corto y largo plazo.

Tenemos que proponernos metas de ejecución, no metas de competición. Esto es importantísimo. En la meta de ejecución te comparas contigo mismo. Tú eres la referencia; bajar treinta segundos. En las metas de competición la referencia es otro; ganar la carrera.

Establecer metas positivas de las que se puede presumir, y no metas negativas.

Una meta positiva es aguantar veinte kilómetros.

Identificar las estrategias para conseguir las metas. Si dices a alguien que debe desarrollar su independencia, pero no le enseñas el procedimiento, tu consejo no vale para nada.

Llevar un registro de las metas conseguidas.

El atleta o el alumno deben saber si están alcanzando o no las metas.

Estas normas sacadas de la experiencia diaria, son eficaces para la competición y también para la vida.

He resumido alguna de las razones por las que vuestra intervención en un programa amplio de prevención de drogas es eficaz y necesaria. Sería deseable que otras situaciones que agravan este problema se arreglaran; el paro, la miseria, la violencia, las tensiones familiares.

Como ciudadanos tenemos la obligación de exigir y colaborar en su resolución, presionando a los políticos, o interviniendo activamente, pero como educadores debemos saber muy bien lo que nos corresponde además. Nuestro trabajo consiste

en ayudar a que las personas, nuestros alumnos, sean independientes. Cuando la FAD solicita vuestra ayuda no está haciendo una petición retórica, sino reconociendo que os necesita.

Deporte y educación (1998) FAD & José Antonio Marina.



Javier Martínez Pedrós colegiado CV 08117

Director de HPsis dirección@cocaina.tv

96 3 44 45 45 - 902 102 404

