

Publicación de las asesorías para jóvenes



sal de dudas

ZARAGOZA

Septiembre 2007

Edita: Ayuntamiento de Zaragoza. Servicio de Juventud  
Universidad de Zaragoza. Vicerrectorado de Estudiantes  
Prensas Universitarias de Zaragoza

Realiza: Asesorías para jóvenes del CIPAJ (Centro de Información Juvenil)  
Universidad de Zaragoza

Diseño gráfico: David Guirao

Maquetación y corrección: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Zaragoza

ISSN: 1697-9060

Depósito legal: Z-1405-2003

Imprime: INO Reproducciones, S. A



estudios  
sexológica  
psicológica  
estudios  
jurídica  
sal de dudas  
jurídica  
sexológica  
asesorías para jóvenes

▀ <b>Presentación</b> .....	7
▀ <b>Asesoría jurídica</b> .....	9
El proceso de separación matrimonial: consecuencias jurídicas .....	11
Iván Sanz Burgos	
Regulación Jurídica del consumo de drogas. Alcohol, tabaco y otras drogas .....	24
Iván Sanz Burgos	
▀ <b>Asesoría de estudios</b> .....	41
Los cambios y oportunidades en las bibliotecas en el marco del espacio europeo de educación superior en el siglo XXI .....	43
Jacobó Cano de Escoriaza y Francisco Royo Más	
¿Y tú cómo te pones? Drogas y jóvenes .....	57
Francisco Royo Más y Jacobo Cano de Escoriaza	
▀ <b>Asesoría psicológica</b> .....	83
Dependencias, uso y abuso .....	85
Elisa Múgica San Emeterio y Rosana Bellosta Asín	

**Resolución de problemas y conflictos interpersonales.  
Cómo hacer de las crisis interpersonales un mundo de  
posibilidades constructivas y de aprendizaje** ..... 100

Elisa Múgica San Emeterio y Rosana Bellosta Asín

■ **Asesoría sexológica** ..... 119

**Parejas jóvenes, jóvenes parejas II** ..... 121

Santiago Frago y Silberio Sáez

**Drogas y sexualidad. Repercusiones en la vida erótica** • 133

Santiago Frago y Silberio Sáez

■ **Directorio de asesorías para jóvenes**..... 153

## Presentación

---

*Damos la bienvenida a una nueva edición de «Sal de dudas», una colección de artículos divulgativos elaborada por los profesionales de las Asesorías para jóvenes de la Universidad y del CIPAJ, el Centro de Información Juvenil del Ayuntamiento de Zaragoza.*

*Nos encontramos ya en el quinto número de una publicación que intenta abordar en profundidad, pero de una forma clara y directa, las dudas y problemas de los jóvenes en el ámbito en el que trabajan las cuatro asesorías (jurídica, psicológica, sexológica y de estudios).*

*La experiencia, además, viene consolidando a «Sal de dudas» no sólo como una publicación dirigida a los jóvenes sino también como un práctico instrumento de trabajo para los profesionales y entidades que trabajan con ellos.*

*En este número, se dedica una especial atención a una de las cuestiones que más preocupan a la sociedad actualmente: las drogas. Bajo un enfoque multidisciplinar, se analizan las consecuencias de su consumo: psicológicas, en los estudios y en las relaciones sexuales y personales; y se recoge, así mismo, la regulación jurídica del consumo de sustancias tanto legales (alcohol y tabaco), como ilegales.*

*Confiamos en que, fruto de la colaboración institucional entre el Ayuntamiento y la Universidad de Zaragoza, podamos seguir contribuyendo a la reflexión sobre temas relevantes para la juventud y apoyando, de este modo, a los jóvenes en su proceso de crecimiento personal.*

ISABEL LÓPEZ GONZÁLEZ  
Concejal delegada de Acción Social  
y del Mayor

JULIÁN MUELA EZQUERRA  
Vicerrector de Estudiantes  
de la Universidad de Zaragoza





sal de dudas








## El proceso de separación matrimonial: consecuencias jurídicas

Iván Sanz Burgos  
Abogado  
Responsable de la Asesoría  
Jurídica para jóvenes  
del CIPAJ (Ayuntamiento)  
y de la Universidad de Zaragoza

 Después de 30 años casados, mis padres se separan y no tengo ni idea de cómo va afectar eso a mi futuro, ni al de mis hermanos pequeños que todavía son menores de edad...

Mi padre ha dejado de abonar la pensión porque dice que ya soy mayor de edad, pero yo todavía estoy estudiando y quiero acabar la carrera, aunque sin esa ayuda no sé si podré...

Me casé hace dos años y la cosa no ha funcionado, aunque me da mucho miedo iniciar la separación porque dicen que es un proceso muy complicado ....

### Normativa aplicable

- 1.- Código Civil, Ley de Bases de 11 de mayo de 1888
- 2.- Ley de Enjuiciamiento Civil, Ley Orgánica 1/2000 de 7 de enero.

## ■ Introducción

La realidad sociológica y la configuración de la familia han evolucionado mucho en los últimos treinta años en España, guiadas primero por el advenimiento de la democracia y, tras la consolidación de ésta, por la generación de una pluralidad social definida por distintos modelos de agrupación familiar.

Esta evolución se ha visto también reflejada en la configuración normativa de la regulación jurídica de la familia. La norma básica que desarrolla estos conceptos en nuestro país es el Código Civil que, aunque data de finales del siglo XIX, se ha ido adaptando a la evolución de los tiempos y sigue siendo una norma plenamente vigente y eficaz.

En la materia que nos ocupa, se puede decir que han sido dos las grandes reformas de los últimos treinta años que han acompasado las normas a la evolución sociológica: la reforma de 1981 (Ley 30/1981, de 7 de julio) que actualizó la regulación del matrimonio e instauró por primera vez la posibilidad de la separación y el divorcio, articulando los procedimientos para ello, y la reciente reforma de 2005, por la que se volvió a modificar la institución del matrimonio (incluyendo la polémica posibilidad de contraer matrimonio entre personas del mismo sexo) y se reformaron los procedimientos de separación y divorcio para intentar agilizarlos y simplificarlos (Ley 15/2005 de 8 de julio).

En este estudio nos vamos a centrar precisamente en los procesos de ruptura matrimonial y en las consecuencias jurídicas que pueden generar para los que se ven afectados por ellos, intentando ofrecer una explicación sencilla que pueda ayudar a una mejor comprensión tanto para los que los protagonizan de una forma activa (los cónyuges) como para los que sufren sus consecuencias (los hijos).


### *El comienzo: el matrimonio*

Como hemos dicho, no vamos a ocuparnos de la exposición de la regulación del matrimonio y sus consecuencias, que será objeto de

tratamiento en otro número (pues resulta también muy interesante y genera muchos interrogantes, sobre todo en aspectos como la regulación régimen económico matrimonial o los matrimonios entre personas de diferente nacionalidad, cada vez más usuales).

Partimos, pues, de la situación inicial de una pareja unida en matrimonio, sea éste celebrado en forma civil (ante el Juez o el Alcalde) o bajo algún rito religioso (en España el más común es el católico, dada la mayoría de fieles de esta confesión). En todo caso se trata de una unión con plenos efectos civiles y que ha sido inscrita como matrimonio en el Registro Civil correspondiente.

Como hemos mencionado antes, en España desde el año 2005 es posible contraer matrimonio entre personas del mismo sexo, pero ello, obviamente, no supone ninguna diferenciación a los efectos del tema que nos ocupa.

 **Artículo 44.2 CC:** «El matrimonio tendrá los mismos requisitos y efectos cuando ambos contrayentes sean del mismo o de diferente sexo»


Es conveniente aclarar también que lo que a continuación veremos sólo se refiere a las uniones matrimoniales y no a otras posibilidades que han surgido en los últimos años para configurar jurídicamente la relación sentimental de pareja, bien de mero hecho, o bien mediante otras uniones jurídicas, como las parejas estables no casadas (que se han regulado en algunas Comunidades Autónomas, como en Aragón —Ley 5/1999—, Cataluña —Ley 10/1998—, Navarra —Ley 6/2000—, Comunidad Valenciana —Ley 1/2001— o País Vasco —Ley 7/2003—).

### ***La separación y el divorcio. Diferencias y motivos***

Situamos así el punto de partida en el matrimonio, como forma jurídica de la unión sentimental de pareja. Y trasladamos el punto de mira de nuestro estudio al momento en que dicha unión jurídica, por los motivos que fueren, entra en crisis.

En primer lugar, hay que decir que en este campo, como en tantos otros, existen en la cultura popular algunas creencias o mitos que no siempre responden a la realidad de nuestra regulación, sino más bien son muestra de la influencia de la cultura anglosajona que recibimos a través de los medios de comunicación y a través del cine. Así, por ejemplo, conviene aclarar que en nuestro país la decisión de separarse o divorciarse puede ser compartida por ambos cónyuges o puede ser adoptada unilateralmente por uno solo de ellos, no siendo imprescindible que el otro comparta esa pretensión para poder llevarla a efecto.

Sentada esta cuestión, ha de distinguirse desde un inicio entre la separación y el divorcio. La SEPARACIÓN es el proceso y estado por el cual los cónyuges solicitan del Juez que les autorice a interrumpir el normal desarrollo de su matrimonio, suspendiendo algunos de los derechos y deberes que le son inherentes.

 **Artículo 83 CC:** «La sentencia de separación produce la suspensión de la vida en común de los casados y cesa la posibilidad de vincular bienes del otro cónyuge en el ejercicio de la potestad doméstica»

Pero la separación no produce la disolución del matrimonio, es decir, que a pesar de haberse separado los cónyuges siguen casados. Es la principal diferencia con el DIVORCIO. La disolución matrimonial sólo se puede obtener por la muerte de uno de los cónyuges o por el divorcio, de manera que una vez decretado por el Juez el divorcio, el matrimonio deja de existir. La principal consecuencia práctica es que, a diferencia de la separación, los cónyuges que se divorcian pueden volver a casarse en cualquier momento, mientras que los separados legalmente no pueden hacerlo hasta que no hayan tramitado el divorcio que disuelva su unión matrimonial.


Asimismo, si los cónyuges separados legalmente se reconcilian y desean continuar con su matrimonio basta con que así lo soliciten al Juez, mientras que si se hubieran divorciado no les quedaría otro remedio que volver a casarse.

También hay que diferenciar estas dos situaciones de otro concepto diferente: la NULIDAD MATRIMONIAL. Se trata del proceso por el cual uno o los dos cónyuges solicitan del Juez que declare nulo el matrimonio celebrado, es decir, que declare que dicho matrimonio no existió nunca en realidad, por concurrir alguna de las causas que el artículo 73 del Código Civil estipula (fundamentalmente las de vicio en el consentimiento o el contraído bajo coacción). En tal caso el matrimonio no habría llegado a existir nunca, tan sólo habría habido una mera apariencia de matrimonio.

Hasta la reforma legal del año 2005, la separación y el divorcio en nuestro país eran causales, es decir, era necesario invocar una causa de las que recogía el propio código para poder obtener la separación; pero también es cierto que en la práctica se había convertido desde hacía muchos años en un mero trámite, pues la realidad social imponía que no es lógico que dos personas estuvieran obligadas a convivir en contra de su voluntad. Algunas de las causas que el código recogía como posibles para solicitar la separación eran el abandono injustificado del hogar, la infidelidad o cualquier violación grave de los deberes conyugales.

Pero, como decíamos, la situación actual es distinta. El único requisito para poder solicitar la separación es que hayan transcurrido tres meses desde la celebración del matrimonio y ni siquiera sería necesario si se acredita que existen riesgos para la vida o la integridad física o moral de alguno de los cónyuges.

Asimismo, con la regulación anterior el divorcio no podía solicitarse hasta transcurridos unos años desde la separación. Tras la reforma del 2005, el divorcio puede solicitarse en las mismas circunstancias que la separación:

 **Artículo 86 CC:** «Se decretará judicialmente el divorcio, cualquiera que sea la forma de celebración del matrimonio, a petición de uno sólo de los cónyuges, de ambos o de uno con el consentimiento del otro, cuando concurran los requisitos y circunstancias exigidos en el artículo 81»

**NOTA:** El artículo 81 es el que regula la solicitud de separación.

Esta era una de las reformas más demandadas: que no fuera necesario pasar previamente por un procedimiento de separación y, tras éste, esperar dos años, para poder obtener el divorcio y con él, la disolución del matrimonio. Ahora se puede obtener el divorcio directamente y de forma rápida, en un solo procedimiento judicial.

### ***Los distintos procedimientos de separación o divorcio***

Una vez que uno de los cónyuges o ambos han tomado la decisión de poner fin a la relación que les une con su pareja, han de iniciar el proceso judicial para solicitarlo del Juez. Por lo tanto, con independencia de que pueda hacerse de una forma más o menos consensuada y pacífica, en todo caso se requiere un procedimiento judicial, pues de lo contrario estaríamos hablando de una separación de hecho, que no produce ningún tipo de efecto jurídico, por lo que formalmente los cónyuges seguirían casados y debiendo cumplir todos los deberes inherentes al matrimonio.

Ha de partirse de que en la mayoría de los casos la toma de estas decisiones coincide con momentos de fuerte crisis de pareja y personal, por lo que no es el espacio más óptimo para una reflexión serena. No obstante hay que hacer un esfuerzo para dejar a un lado los aspectos que puedan distorsionar la toma de decisiones, en aras a conseguir que este proceso se tramite de la forma más rápida y menos dañina posible, sobre todo en los casos en los que existen menores, que a buen seguro serán los más afectados por la ruptura.

En muchos casos, ante la imposibilidad de las partes de poder acercar sus posturas, la solución pasa por buscar el auxilio y la mediación de terceras personas que puedan contribuir a dirimir las controversias y limar las reticencias de cada uno.



Una vez certificada la ruptura, por lo tanto, la primera decisión que ha de tomarse es si la intención es poner fin al matrimonio de una forma definitiva (en cuyo caso habría de optarse por el divorcio), o bien se trata de una decisión inicial en espera de que el paso del tiempo y otras circunstancias puedan ayudar a tomar la decisión de forma definitiva (en cuyo caso la opción más viable sería la de la separación).

Tanto en un caso como en el otro, los procedimientos son muy similares, aunque no lo sean las consecuencias. Desde el punto de vista del procedimiento a seguir, son tres las posibilidades:

- a) Que ambos cónyuges logren consensuar la decisión de separación y todo lo relativo a las consecuencias de la misma (pensiones, guardia y custodia de menores..). En este caso, se tramitará por la vía de MUTUO ACUERDO, y el procedimiento es muy rápido y sencillo. Los cónyuges han de plasmar los acuerdos a los que han llegado en un documento escrito que recibe el nombre de Convenio Regulador y, conjuntamente, presentan la demanda al Juez acompañando dicho documento. El Juez se limitará a comprobar que los acuerdos no son muy desequilibrados en perjuicio de uno de los cónyuges y que no resultan perjudiciales para los derechos de los menores afectados, en cuyo caso, se producirá la homologación judicial del convenio, sin necesidad de la celebración de juicio oral. Para dicha solicitud es necesario contar con Abogado y Procurador, pero ambos cónyuges pueden hacer uso de los mismos profesionales, lo que sin duda abaratará los costes.
- b) En ocasiones los cónyuges pueden ser capaces de acordar lo necesario, pero sólo uno de los dos está especialmente interesado en la separación. En estos casos, para evitar dilaciones y discusiones innecesarias, el cónyuge interesado puede solicitar unilateralmente la separación o el divorcio pero anunciando que cuenta con el consentimiento del otro para hacerlo, que además está también de acuerdo en las medidas solicitadas. En ese caso, el procedimiento es también bastante sencillo y rápido, pues el Juez se limita a realizar las comprobaciones que hemos citado en el apartado anterior, así como a exigir del cónyuge no interesado que acredite fehacientemente su consentimiento.

c) Pero, desgraciadamente, en muchos casos los cónyuges no son capaces de llegar a un acuerdo y no queda más remedio que tramitar el proceso de una forma contenciosa, es decir, uno de los cónyuges presenta una demanda solicitando la separación o el divorcio y pidiendo al Juez la adopción de una serie de medidas sobre las diferentes consecuencias que han de resolverse. Y el otro cónyuge se opondrá a la demanda y a las medidas solicitadas, proponiendo a su vez las que él crea más convenientes. Será necesaria la celebración de un juicio oral (que se denomina vista oral) en la que se discutirán todas las cuestiones planteadas por las partes y se practicarán todas las pruebas propuestas. Y, por último, el Juez dictará una sentencia mediante la cual resolverá la controversia planteada por las partes.

No es necesario decir que siempre es mucho más recomendable optar por alguna de las dos primeras posibilidades ya que, además de ser mucho más rápidas y con menos costes económicos, resultan mucho menos estigmatizantes y perjudiciales que la tercera, que en muchas ocasiones sólo contribuye a incrementar la distancia y empeorar una relación de por sí ya maltrecha.

#### ***Las consecuencias jurídicas de la separación o el divorcio***

La principal consecuencia derivada de la separación matrimonial es el cese de la convivencia entre los cónyuges y el inicio de una vida independiente. Pero hay otros aspectos que es necesario regular una vez tomada la decisión de separarse:

A) **PENSIÓN POR DESEQUILIBRIO.** En los casos en los que la separación o el divorcio puedan producir un desequilibrio entre los cónyuges, es decir, que alguno de ellos quede en relación con el otro en peor situación que cuando accedió al matrimonio, entonces procede fijar una pensión en su favor, es decir, una cantidad que el cónyuge perjudicado percibirá del otro mensualmente, como compensación. Esa pensión se puede fijar sin límite temporal o sujeta a un término concreto. Como todas las medidas, en principio, será la que acuerden las partes, pero en defecto de acuerdo, el Juez la fijará teniendo en cuenta los siguientes factores:



- Los acuerdos entre los cónyuges.
- La edad y estado de salud de los cónyuges.
- La cualificación profesional y posibilidades de acceso a un empleo de ambos.
- La dedicación pasada y futura a la familia.
- La colaboración con su trabajo a las actividades profesionales o mercantiles del otro.
- La duración del matrimonio y de la convivencia conyugal.
- La pérdida eventual de un derecho de pensión.
- Cualquier otra circunstancia relevante.

Además, la pensión fijada podrá extinguirse por cesar la causa que la motivó, por contraer nuevo matrimonio o convivir en pareja con otra persona.

- B) PATRIA POTESTAD Y GUARDIA Y CUSTODIA DE LOS HIJOS MENORES. Si del matrimonio han nacido hijos y éstos todavía son menores de edad o dependientes de sus padres, habrá que adoptar también las medidas necesarias para asegurar su mantenimiento y su desarrollo en plenitud de derechos. En primer lugar, hay que establecer cuál de los progenitores conservará la patria potestad sobre los hijos, es decir, el derecho-deber a relacionarse con ellos y responsabilizarse de su mantenimiento y educación. En principio, lo normal es que se establezca que ambos conserven la patria potestad, es decir, que la ejerzan de forma compartida, tomando las decisiones conjuntamente (salvo que concurra alguna circunstancia grave que aconseje, por el bien del menor, suspender o retirar la patria potestad a alguno de los dos).

Pero dado que los padres no van a vivir juntos, ha de establecerse con cuál de los dos convivirá el menor de forma cotidiana, es decir, quién ejercerá la guardia y custodia. En esta decisión, valorando los posibles acuerdos entre los padres, se atiende de forma primordial al interés del menor, como derecho preferente a proteger. Y una vez tomada esta decisión, aquel de los dos progenitores que no sea el custodio, tendrá derecho a que se fije un régimen de visitas para garantizar el derecho a relacionarse que existe entre padres e hijos.

Tras la reforma de 2005, existe la posibilidad de establecer la guardia y custodia compartida, es decir, que el menor conviva de forma alterna con ambos padres, aunque sólo cabe si media acuerdo entre los padres para ello y se comprueba que dicha medida es aconsejable para el propio menor.

- C) **PENSIÓN POR ALIMENTOS.** El Juez ha de fijar igualmente en qué medida cada progenitor contribuirá al sostenimiento económico de los hijos. Para ello, establecerá una pensión por alimentos, es decir, una cantidad económica mensual que el progenitor al que se haya concedido la guardia y custodia deberá percibir del otro. Esta cantidad se fijará atendiendo a las necesidades económicas de la familia, así como a los ingresos y patrimonio de cada uno.

Este derecho a pensión no se extingue, como a veces se piensa, de forma automática por la mayoría de edad, ya que los padres han de garantizar el sostenimiento de sus hijos hasta que éstos concluyan su proceso de emancipación y adquieran vida independiente (siempre sujeto a las normas de la elemental prudencia, que deberá valorar el Juez en cada caso).

- D) **USO DEL DOMICILIO CONYUGAL.** También ha de decidirse quién continuará haciendo uso del domicilio conyugal hasta que no se produzca la liquidación de la sociedad de gananciales (el reparto del patrimonio conjunto que tuviera el matrimonio). En principio, si hay hijos a cargo, el uso del domicilio será para el cónyuge al que se adjudique su custodia y si no hubiere, podrá adjudicarse por el Juez, en defecto de acuerdo, al cónyuge no titular del bien de forma provisional, si existiera alguna causa que lo aconseje.

- E) **DISOLUCIÓN DEL RÉGIMEN ECONÓMICO MATRIMONIAL.** La propia separación o el divorcio suponen de forma inmediata la disolución del régimen económico matrimonial, recuperando los cónyuges su individualidad patrimonial y cesando la posibilidad de vincular bienes del otro cónyuge a las deudas propias. No obstante, no es suficiente con la disolución, sino que es necesario llevar a cabo la Liquidación de dicho régimen, es decir el repar-

to de lo habido en común, tanto bienes como deudas, pero este proceso será objeto de estudio en otro número, dada la amplitud del mismo.

- F) OTRAS MEDIDAS. Puede que en algunos casos se haga necesario fijar otras medidas específicas para atender a circunstancias especiales de cada caso concreto. En ese caso, en defecto de acuerdo entre los cónyuges, el Juez habrá de pronunciarse al respecto.

Por último hay que resaltar dos aspectos. En primer lugar que las medidas adoptadas estarán vigentes mientras subsistan las circunstancias que existían cuando fueron tomadas, pero que si hay cambios en esas circunstancias (por ejemplo uno de los cónyuges ve reducidos o aumentados sensiblemente sus ingresos, o los hijos se independizan, o uno de los dos contrae nuevo matrimonio....) se puede solicitar del Juez que modifique esas medidas, pero es necesario tramitar el procedimiento judicial, no pueden cambiarse sin más, ni siquiera por acuerdo de las partes (en ese caso habría que comunicar al Juez dicho acuerdo para que lo homologara).

Y en segundo lugar también hay que recordar que, en los casos en los que la realidad dicta que es urgente y necesario adoptar una serie de medidas mientras se tramita el procedimiento de separación o divorcio (procesos que en ocasiones se puede alargar en exceso) se puede solicitar un procedimiento urgente, que se denomina de MEDIDAS PROVISIONALES que el Juez aprobará para que rijan mientras se deciden las medidas definitivas.

### ***El interés preferente del menor***

A pesar de que pueda resultar reiterativo, nunca está de más volver a recordar que en los procesos de separación o divorcio en los que se vean afectados menores de edad, ha de velarse porque prevalezca durante todo el proceso y en especial en la adopción de las medidas, tanto provisionales como definitivas, el interés preferente del menor, es decir, que se tenga en cuenta como derecho más digno de protección el de los menores, por encima de cualquier otro derecho.

Desgraciadamente, en ocasiones, los cónyuges se amparan en un aparente derecho de los menores para defender sus propios intereses, dejando precisamente en eso, mera apariencia, los intereses de sus hijos, que son los que más sufren el proceso, dado que se ven inmersos en una controversia que en la mayoría de las ocasiones no aciertan a entender, llegando incluso a culpabilizarse de muchas cuestiones cuya responsabilidad es exclusiva de sus padres.

Por eso precisamente se justifica la intervención en todos los procesos de separación y divorcio de un representante del Ministerio Fiscal que ha de velar por la tutela de los intereses de los más desprotegidos.

#### ***Los procesos de mediación familiar***

Por último, haremos una breve referencia a la existencia de otras formas de solución de conflictos que cada vez están cobrando más fuerza y que pueden ayudar de forma muy efectiva a «pacificar» los procesos de separación y, en ocasiones, pueden incluso ayudar a solucionar los problemas y dificultades que impiden el normal desarrollo de la convivencia de la familia, restaurando los afectos perdidos.

Son los procesos de mediación familiar, que suponen la intervención de terceras personas, profesionales multidisciplinares de varios campos (psicólogos, juristas, educadores, trabajadores sociales...) que establecen procesos de trabajo individual y conjunto para ayudar a la familia a diagnosticar los problemas y dificultades y a buscar las posibles soluciones.

#### ***Conclusiones***

El tema abordado es especialmente amplio y complejo, pues puede tener repercusiones en muchas facetas de la vida de la persona y de la pareja. Hemos intentado hacer un acercamiento desde la óptica de la sencillez, a costa de perder cierto rigor jurídico, para ofrecer un marco en el que podáis conocer un poco más y entender estos procesos.

Y, si se nos permite un consejo, no olvidéis que pese a ser éstos momentos de dificultad y tensión, ganaréis mucho conservando la serenidad y la lucidez, no permitiendo que los reproches o incluso la venganza guíen vuestra toma de decisiones. Un proceso consensuado y pacífico es mucho menos doloroso y más fácil de superar que un largo conflicto que poco ayudará al inicio de una nueva etapa.



#### Dónde acudir

- **Asesoría jurídica para jóvenes del CIPAJ y de la Universidad**  
Palacio de los Morlanes. Plaza San Carlos nº 4. Zaragoza  
976 721 800  
Edificio Residencia de Profesores  
C/ Pedro Cerbuna s/n planta 4ª Dcha.  
976 761 356
- **Instituto Aragonés de la Juventud**  
C/ Franco y López nº 4, Zaragoza.  
976 306 697
- **Instituto Aragonés de la Mujer**  
C/ Camino de las Torres nº 73, Zaragoza.  
976 716 720

## Regulación Jurídica del consumo de drogas. Alcohol, tabaco y otras drogas

Iván Sanz Burgos

Abogado

Responsable de la Asesoría

Jurídica para jóvenes

del CIPAJ (Ayuntamiento)

y de la Universidad de Zaragoza



*Me han dicho que está permitida la tenencia de drogas cuando es en cantidades pequeñas y para consumo propio, así que no hay inconveniente en llevar una china de hachís de vez en cuando...*

*Lo de la prohibición del botellón es mentira, porque mientras no haya una ley antibotellón se puede beber en la calle, lo único importante es que no te pillen si eres menor de edad...*

*Tengo un amigo que dice que tiene una planta de marihuana en casa y que no pasa nada si no te pillan picando la hoja, aunque yo creo que eso no puede ser muy legal...*

### **Normativa aplicable**

- 1.- Ley Orgánica 1/1992 de Protección de la Seguridad Ciudadana
- 2.- Código Penal de 1995
- 3.- Ley Orgánica 1/1992 de Responsabilidad Penal de los Menores
- 4.- Ley 28/2005 de Medidas Sanitarias contra el Tabaquismo
- 5.- Anteproyecto de Ley del Ministerio de Sanidad para prevenir y reducir el consumo de alcohol en los menores de edad
- 6.- Ley aragonesa de prevención de las drogodependencias

## ■ Introducción

En los últimos años hemos asistido a un debate intenso sobre la regulación del consumo de determinadas sustancias que se consideran nocivas para la salud, fundamentalmente el alcohol y el tabaco, que son consideradas como «drogas adictivas» aunque de perfil «blando», y cuya tenencia y consumo está permitida, aunque sometida a determinadas restricciones. En este debate se entrecruzan factores sanitarios, de salud pública, y de protección de los menores, pero también factores e intereses económicos e incluso elementos de discusión filosófica tales como los límites a la libertad individual o el derecho a actuar cada uno con su cuerpo como decida.

Junto a estos debates, aparecen también los más antiguos ligados a la conveniencia o no de liberalizar el consumo de «otras drogas», las maneras de combatir el narcotráfico, los posibles efectos terapéuticos de determinadas sustancias...

Se trata de una cuestión muy compleja que, como vemos, afecta a intereses y aspectos muy diversos y que podría dar lugar a muchos enfoques diferentes.

En este estudio nos vamos a limitar a realizar un acercamiento objetivo a la regulación que en este momento está vigente en España sobre el consumo de estas sustancias, a determinar sus consecuencias jurídicas y a eliminar ciertos mitos que sobre esta cuestión circulan de manera más o menos extendida y que muchas veces dan lugar a situaciones muy problemáticas.

### ***La regulación del consumo, venta y publicidad del tabaco***

El tabaco es, por excelencia, la droga de uso tolerado y permitido más común en el mundo. Y no sólo eso, sino que además constituye un importante sector económico del que no sólo obtiene lucro la iniciativa privada sino que supone una importantísima fuente de ingresos para los estados, ya que su venta está gravada con grandes impuestos y tasas.

No obstante lo anterior, el aumento incesante de las muertes por enfermedades derivadas del consumo de tabaco, los avances de la investigación médica que cada vez más ligan el tabaco al origen de múltiples enfermedades, así como las tempranas edades de inicio han vuelto a reabrir en muchos países el debate de la regulación de este hábito. Hasta hace pocas fechas nuestro país tenía una de las legislaciones más permisivas con el tabaco de toda la Unión Europea.

Por eso en el mes de diciembre de 2005 se aprobó una nueva normativa que venía a establecer una regulación del uso y consumo de tabaco mucho más restrictiva. Fue la Ley 28/2005 de 26 de diciembre, de «Medidas Sanitarias frente al Tabaquismo y reguladora de la Venta, Suministro, Consumo y la publicidad del Tabaco», que se conoce como la «Ley de Prevención del Tabaquismo».

Es una normativa que ha suscitado muchas opiniones encontradas, apoyos y rechazos, pero en todo caso hay que reconocer que se trata de una ley que aborda el problema de una forma global, entendiéndolo como un problema social que no sólo afecta a los fumadores y que intenta regular todos los extremos relacionados con el tema: consumo, venta, protección a la infancia, protección al fumador pasivo, tolerancia social, prevención sanitaria, deshabituación, publicidad....

Esta ley ha supuesto importantes cambios que han afectado a la convivencia social; vamos a resumir las principales novedades de la regulación:

#### *LIMITACIONES A LA VENTA Y SUMINISTRO DE TABACO*

La nueva norma establece que sólo se podrá vender o suministrar tabaco en estancos o máquinas autorizadas y sólo a los mayores de 18 años. Además, se prohíbe la entrega de muestras de tabaco y sus productos derivados, así como la distribución de paquetes inferiores a 20 cigarrillos y el establecimiento de cualquier oferta o descuento.

La distribución y venta a través de máquinas estará muy controlada y su responsable es el titular de la misma. Además, las máquinas expendedoras no pueden funcionar de forma automática si previamente no son activadas por el responsable con un mando a distancia, para que éste pueda controlar quién las utiliza.



Por último, se prohíbe la venta de tabaco en una serie de lugares, tales como dependencias de la Administración, centros sanitarios y de servicios sociales, centros docentes y culturales, instalaciones deportivas, centros de ocio de menores y en cualquier otro establecimiento donde esté prohibido su consumo.

#### *LIMITACIONES AL CONSUMO DE TABACO*

A partir de la entrada en vigor de esta ley está prohibido totalmente fumar en los centros de trabajo públicos y privados (salvo en espacios al aire libre), centros y servicios sanitarios, centros docentes (incluso los de mayores de edad, como universidades), instalaciones deportivas y recintos de espectáculos públicos (salvo los que estén al aire libre), zonas destinadas a la atención directa al público, centros comerciales, centros de atención social y ocio con acceso de menores, centros culturales y de exposiciones, bibliotecas y museos, salas de fiesta con acceso de menores, áreas donde se manipulen o vendan alimentos, ascensores, cabinas telefónicas, vehículos o medios de transporte colectivo, espacios de transporte suburbano (estaciones de metro, andenes...), estaciones de servicio y cualquier espacio público reducido (inferior a 5 m<sup>2</sup>).

En ciertos espacios, aunque esté prohibido fumar, se permite habilitar zonas especiales para ello (centros de atención social, hoteles, bares y restaurantes cuya superficie útil destinada a clientes sea igual o superior a 100m<sup>2</sup>, teatros y cines, aeropuertos, estaciones de autobús, tren o transporte marítimo.

Pero estas zonas deberán cumplir unos requisitos:

- a) estar debidamente señalizadas.
- b) separadas físicamente del resto de dependencias y no constituir zonas de paso.
- c) disponer de sistemas de ventilación independiente.
- d) deberá suponer una superficie nunca superior al 10% de la superficie total destinada a clientes o visitantes, salvo en bares, restaurantes y hoteles en que se podrá llegar al 30%, pero nunca superar los 200m<sup>2</sup>.

### LA PUBLICIDAD DEL TABACO

En este campo también se produce un severo endurecimiento de la normativa, ya que, aunque hasta su entrada en vigor existían importantes restricciones, se habían ido sorteando mediante otros sistemas (patrocinios deportivos, vallas publicitarias...).

La nueva normativa establece un principio general de prohibición de cualquier acto de publicidad, promoción y patrocinio de los productos del tabaco, con algunas excepciones:

- a) Las publicaciones destinadas exclusivamente a profesionales del tabaco.
- b) Las presentaciones de productos a profesionales del sector.
- c) Las publicaciones no editadas en la Unión Europea que no vayan dirigidas principalmente a países miembros de la misma, ni a público menor de edad.

Igualmente se prohíbe fuera de los estancos cualquier promoción que lleve asociados productos relativos al consumo de tabaco e incluso la publicidad en las máquinas expendedoras de tabaco.

### RÉGIMEN DE SANCIONES

Para controlar el efectivo cumplimiento de esta regulación se ha establecido un régimen de infracciones y sanciones bastante severo. Se diferencia entre:

- a) **INFRACCIONES LEVES** (con multas de hasta 30 € para conductas aisladas y de hasta 600 € en el resto). Algunas son:
  - Fumar en lugares prohibidos.
  - No informar de la prohibición de fumar.
  - No señalizar las zonas habilitadas para fumar.
  - Venta de tabaco por menores...
- b) **INFRACCIONES GRAVES** (con multas de 601 a 10.000 €) Por ejemplo:
  - Permitir fumar en lugares prohibidos.
  - Venta de tabaco en paquetes de menos de 20 cigarrillos o con descuento.

- Entrega o distribución de muestras gratuitas.
  - Emplazamiento de máquinas en lugares prohibidos.
  - Venta o entrega de tabaco a menores de edad...
- c) INFRACCIONES MUY GRAVES (con multas de 10.001 a 600.000 €)  
Tales como:
- La publicidad, promoción y patrocinio de los productos del tabaco en contra de las normas previstas.

#### *OTRAS ACTUACIONES*

Además de aprobar esta normativa tan estricta, el Gobierno se está planteando otras actuaciones como subir los precios del tabaco (ya que España e Italia son, con diferencia, los países más baratos de la Unión Europea —la cajetilla que aquí cuesta 3'3 euros y en Italia 3'05 en Irlanda cuesta 8'6 y 6'94 en Francia—).

Por otro lado el Ministerio de Sanidad prevé incrementar las campañas oficiales y disponer programas de ayuda a abandonar el hábito.

A pesar de que ya ha transcurrido más de un año desde su entrada en vigor, esta regulación sigue suscitando encendidos debates entre los fumadores (que se consideran agredidos en su libertad) y los no fumadores (que se sienten de igual manera) pero los datos no dejan lugar a la duda: el consumo de tabaco, por ejemplo, está asociado a más de 25 enfermedades y es la causa principal del 90% de los cánceres de pulmón.

En este momento, la discusión más candente lo es también entre el Gobierno y las Comunidades Autónomas por la aplicación que de esta norma están haciendo las diferentes regiones, ya que algunas se muestran mucho más permisivas que otras.

#### ***La regulación del consumo, venta y publicidad del alcohol***

Si el tabaco es la droga tolerada y aceptada por excelencia, le acompaña en la mayoría de los países la permisividad y aceptación por el consumo de alcohol.

Al igual que en el caso anterior, en nuestro país tenemos una legislación muy poco restrictiva con el consumo y la venta de alcohol, ya que se trata de un producto que no sólo supone un importante y emergente sector económico, sino que además se asocia en muchos casos con tradiciones, usos y costumbres patrias, por lo que cualquier limitación se presenta mucho más complicada.

No obstante lo anterior, existe también una creciente preocupación social por el incremento del consumo de alcohol entre los más jóvenes y por el descenso en la edad media de inicio en dichos consumos. A ello se une la controversia que genera el llamado «botellón», fenómeno que, si bien va asociado al consumo de alcohol, en realidad plantea un conflicto de convivencia ciudadana, pues las masivas concentraciones de jóvenes en ocasiones traen consigo otros problemas: ruidos y molestias para los vecinos, suciedad y problemas de salud pública e higiene, colisión con otros derechos ciudadanos...

A ello se añaden también las patologías médicas y las consecuencias de exclusión social que el consumo continuado o excesivo de alcohol provoca, lo que lo convierten, como en el caso del tabaco, en un problema sociosanitario.

En este marco, el Ministerio de Sanidad y Consumo se ha planteado la necesidad de abordar de una forma conjunta para todo el territorio español el problema del consumo de alcohol, sobre todo entre los más jóvenes, y lo ha hecho mediante una iniciativa legislativa que, por el momento, tan solo ha llegado a materializarse en un Anteproyecto de Ley que fue presentado a comienzos de 2007 y que suscitó una ardua polémica desde su aparición, sobre todo por el rechazo absoluto del sector vitivinícola. Esta norma en preparación viene a aportar interesantes novedades, aunque representa sólo el principio de un debate que probablemente será largo.

#### *PANORAMA NORMATIVO ACTUAL: LA REGULACIÓN EN ARAGÓN*

Hasta la fecha no existe ninguna normativa de este tipo que sea de aplicación en todo el territorio español. Sólo algunas Comunidades Autónomas habían decidido abordar el problema

aprobando leyes sobre esta materia. Y entre ellas está Aragón, que en el año 2001 aprobó una *Ley de Prevención de las Drogodependencias*, que se centraba fundamentalmente en el consumo de alcohol y tabaco. Este último tema, el tabaco, ya ha sido objeto de estudio en el apartado anterior.

La regulación aragonesa supuso ya un marco normativo bastante avanzado pues, entre otras cosas, prohíbe la venta y consumo de alcohol a menores de 18 años y restringe el consumo por adultos en determinadas zonas (aunque eludió regular el problema del consumo en la calle, quizá por ser especialmente conflictivo, y por entrar en conflicto con competencias municipales); además también aborda, aunque limitadamente, el tema de la publicidad de los productos alcohólicos.

Por lo tanto, en Aragón, la aparición en el futuro de una ley estatal va aportar novedades, pero no tanto como en otras Comunidades Autónomas que carecían de regulación hasta la fecha.

#### *EL ANTEPROYECTO DE LEY: LA NORMATIVA QUE NOS VIENE*

Lo que tenemos hasta la fecha es un Anteproyecto de Ley, elaborado por el Gobierno, que ha iniciado el periodo de consultas con los distintos grupos políticos y agentes sociales, para introducir mejoras en el mismo y poder concluir con un proyecto que, tras el trámite parlamentario, acabe convirtiéndose en una ley de obligado cumplimiento. Eso significa que la normativa que se avanza puede sufrir cambios hasta que se convierta en texto legal. Pero resulta muy interesante conocer la intención inicial, para poder contribuir, con el debate social a la definición de la futura normativa.

En primer lugar hay que saludar dos aspectos de esta iniciativa: el hecho de que por fin se aborde el problema del consumo de alcohol, sobre todo entre los más jóvenes, de una forma global para todo el país, y en segundo lugar, el hecho de que la iniciativa lo sea desde un punto de vista fundamentalmente preventivo y socio-sanitario (y no a través de una norma de carácter más punitivo o coercitivo).

Sentada esta valoración inicial positiva, hay que entrar a conocer los pormenores del anteproyecto. Y lo podemos hacer desde los tres aspectos básicos que la norma recoge:

- a) Limitaciones a la venta de bebidas alcohólicas: se prohíbe vender o facilitar alcohol a menores de 18 años, así como inducir a su consumo, pudiendo incluso exigir la identificación con DNI en caso de duda. Además, aquellos establecimientos que pretendan vender alcohol y en los que no se permita su consumo, deberán contar con una licencia especial para ello y, en todo caso, nunca lo podrán hacer entre las 22 y las 8 horas. También se restringe en gran medida la venta a través de máquinas expendedoras automáticas.
- b) Limitaciones al consumo de alcohol: se concede especial importancia a la protección del entorno de los niños y jóvenes. Así se prohíbe el consumo de bebidas alcohólicas en la vía pública y en cualquier tipo de establecimiento de acceso público, que no esté específicamente destinado a tal fin (en este sentido, está por definir el límite y las excepciones de esta genérica prohibición, pues entra en colisión con la existencia de terrazas y veladores e incluso con las costumbres y fiestas populares que inundan las tradiciones de múltiples rincones de nuestra geografía).

Por otro lado, se prohibirá la venta y consumo en cualquier centro o espacio destinado a la atención de menores, instalaciones deportivas, recreativas o de esparcimiento –durante el horario en que se permita la entrada a menores–, centros de enseñanza...

- c) Restricciones a la publicidad y patrocinio: éste es uno de los apartados más polémicos, puesto que confluyen poderosos intereses económicos. En principio, el anteproyecto prohíbe cualquier tipo de publicidad directa o indirecta, o patrocinio de bebidas alcohólicas dirigido a menores de edad, así como la publicidad que se realice en lugares donde está prohibida su venta o consumo.

También se introducen restricciones horarias para la emisión de publicidad de bebidas alcohólicas en radio y televisión: hasta la fecha, la Ley General de Publicidad de 1998 prohibía la emisión en televisión de publicidad de bebidas alcohólicas de más de 20° y la nueva norma mantiene esa prohibición y añade además la prohibición de cualquier bebida alcohólica entre las 6 de la mañana y las 10 de la noche, tanto en radio como en televisión. Con respecto a las publicaciones impresas, queda prohibida toda publicidad en las que vayan dirigidas específicamente a menores de edad. En el resto de publicaciones, no se podrá insertar publicidad sobre bebidas alcohólicas ni en la portada ni en la contraportada, ni en las secciones de deportes, pasatiempos o en las dirigidas específicamente a menores de 18 años.

También se prohíbe la publicidad en medios de transporte públicos, estaciones, puertos y aeropuertos, centros sanitarios y de servicios sociales, salas de teatro, cine y otros espectáculos públicos, salas de fiesta y discotecas, cuando esté permitida la entrada a los mismos de menores. Por último se prohíben los carteles y vallas publicitarias a menos de 500 m de centros educativos.

Además se establecen unos principios inspiradores de cualquier tipo de publicidad sobre estos productos, para evitar que inciten a su consumo por menores (como por ejemplo limitar la aparición de personajes públicos relacionados con los menores, como deportistas, actores o cantantes).

Además de todas estas medidas restrictivas y prohibiciones la norma recoge también medidas de prevención y educación, así como otras relativas a la reinserción de jóvenes con problemas por el excesivo consumo de alcohol. Y a nuestro juicio es ésta la parte más importante pues de nada sirve prohibir su consumo hasta la mayoría de edad, limitar la publicidad o restringir su consumo en determinadas zonas, si no se interviene desde edades tempranas, educando a los niños y jóvenes para convivir con la realidad del consumo de alcohol y formándoles para poder ejercitar su libertad con responsabilidad.

### *El consumo y la tenencia de otras drogas*

Además de las que podríamos llamar drogas toleradas o socialmente aceptadas, existen otras muchas sustancias cuya producción, consumo, venta o mera tenencia está totalmente prohibida. Hasta hace unos años las sustancias eran muy determinadas y bastante conocidas: hachís o cannabis y sus derivados, marihuana, heroína, cocaína, LSD... También existen otras sustancias que son elaboradas como medicamentos pero que pueden resultar adictivas y cuyo uso en ocasiones se aparta del fin curativo, como las anfetaminas, ciertos sedantes, somníferos...

En los últimos años, además de un incremento del consumo en general y un adelanto en la edad de inicio en los consumos, estamos asistiendo también a la aparición constante de nuevas sustancias cada vez más derivadas de procesos químicos y, lo que es peor, cada vez más adictivas y con efectos directos y secundarios más dañinos para la salud.

Por otro lado, como decíamos, no sólo es preocupante que la edad de inicio en el consumo de drogas sea cada vez más temprana, sino que cada vez se consumen sustancias más peligrosas; así en España los últimos estudios sitúan la edad de inicio en el consumo de cocaína en torno a los 15 ó 16 años. También se ha comprobado que cada vez son más los policonsumidores, es decir, aquellos que consumen de forma más o menos continuada varias sustancias.

También hay que resaltar el hecho de que cada vez más la droga ha dejado de ser asociada a la marginalidad o a la exclusión social y ello por dos motivos fundamentalmente: el hecho de que el consumo de determinadas drogas se ha generalizado entre las clases medias y altas, llegando en ocasiones a constituirse como factor de distinción social, y el hecho de que la heroína ha perdido bastante protagonismo y ésta era la droga más destructiva desde el punto de vista social.

A esto se acompañan los debates que nunca acaban de cerrarse sobre las bondades de determinadas sustancias, las discusiones sobre el carácter adictivo de algunas de ellas, la polémica en torno al hecho de que unas sustancias sean la puerta de entrada para el consumo de otras más duras...



Por último, existen ciertos tópicos o mitos sociales muy extendidos que contribuyen a generar confusión en torno a la regulación sobre esta materia. Así, por ejemplo, existe una creencia muy extendida de que en España está prohibida «la tenencia de drogas», salvo cuando es para consumo propio. Y ello es absolutamente falso. Esta afirmación nace de un desconocimiento profundo de las normas y puede generar situaciones muy desagradables, puesto que podemos encontrarnos con sanciones verdaderamente importantes. A continuación, intentaremos clarificar un poco este tema.

#### *LOS DELITOS CONTRA LA SALUD PÚBLICA*

Como hemos dicho, en nuestro país, el Código Penal en su vigente redacción de 1995, castiga como delito toda conducta relacionada con la tenencia, distribución, producción o intercambio de las sustancias

En principio, la sola tenencia de drogas es considerada delito por nuestro Código Penal (artículos 368 y ss) y, como conducta grave, es castigada con penas que pueden ir desde un año de cárcel hasta nueve o incluso más en determinados supuestos y fuertes sanciones económicas.



**Artículo 368.**

Los que ejecuten actos de cultivo, elaboración o tráfico, o de otro modo promuevan, favorezcan o faciliten el consumo ilegal de drogas tóxicas, estupefacientes o sustancias psicotrópicas, o las posean con aquellos fines, serán castigados con las penas de prisión de tres a nueve años y multa del tanto al triple del valor de la droga objeto del delito si se tratare de sustancias o productos que causen grave daño a la salud, y de prisión de uno a tres años y multa del tanto al duplo en los demás casos.

**Artículo 369.**

1. Se impondrán las penas superiores en grado a las señaladas en el artículo anterior y multa del tanto al cuádruplo cuando concurren alguna de las siguientes circunstancias:

- 1.<sup>a</sup> El culpable fuere autoridad, funcionario público, facultativo, trabajador social, docente o educador y obrase en el ejercicio de su cargo, profesión u oficio.
- 2.<sup>a</sup> El culpable perteneciere a una organización o asociación, incluso de carácter transitorio, que tuviese como finalidad difundir tales sustancias o productos aun de modo ocasional.
- 3.<sup>a</sup> El culpable participare en otras actividades organizadas o cuya ejecución se vea facilitada por la comisión del delito.
- 4.<sup>a</sup> Los hechos fueren realizados en establecimientos abiertos al público por los responsables o empleados de los mismos.
- 5.<sup>a</sup> Las sustancias a que se refiere el artículo anterior se faciliten a menores de 18 años, a disminuidos psíquicos o a personas sometidas a tratamiento de deshabitación o rehabilitación.
- 6.<sup>a</sup> Fuere de notoria importancia la cantidad de las citadas sustancias objeto de las conductas a que se refiere el artículo anterior.
- 7.<sup>a</sup> Las referidas sustancias se adulteren, manipulen o mezclen entre sí o con otras, incrementando el posible daño a la salud.
- 8.<sup>a</sup> Las conductas descritas en el artículo anterior tengan lugar en centros docentes, en centros, establecimientos o unidades milita-

res, en establecimientos penitenciarios o en centros de deshabitación o rehabilitación, o en sus proximidades.

- 9.<sup>a</sup> El culpable empleare violencia o exhibiere o hiciese uso de armas para cometer el hecho.
- 10.<sup>a</sup> El culpable introdujera o sacare ilegalmente las referidas sustancias o productos del territorio nacional, o favoreciese la realización de tales conductas.

2. En los supuestos previstos en las circunstancias 2.<sup>a</sup>, 3.<sup>a</sup> y 4.<sup>a</sup> del apartado anterior de este artículo, se impondrá a la organización, asociación o persona titular del establecimiento una multa del tanto al triplo del valor de la droga objeto del delito, el comiso de los bienes objeto del delito y de los productos y beneficios obtenidos directa o indirectamente del acto delictivo y, además, la autoridad judicial podrá decretar alguna de las siguientes medidas:

- 1.<sup>a</sup> La pérdida de la posibilidad de obtener subvenciones o ayudas públicas y del derecho a gozar de beneficios o incentivos fiscales o de la Seguridad Social, durante el tiempo que dure la mayor de las penas privativas de libertad impuesta.
- 2.<sup>a</sup> La aplicación de las medidas previstas en el artículo 129 de este Código.

#### **Artículo 370.**

Se impondrá la pena superior en uno o dos grados a la señalada en el artículo 368 cuando:

- 1.<sup>o</sup> Se utilice a menores de 18 años o a disminuidos psíquicos para cometer estos delitos.
- 2.<sup>o</sup> Se trate de los jefes, administradores o encargados de las organizaciones a que se refieren las circunstancias 2.<sup>a</sup> y 3.<sup>a</sup> del apartado 1 del artículo anterior.
- 3.<sup>o</sup> Las conductas descritas en el artículo 368 fuesen de extrema gravedad.

Se consideran de extrema gravedad los casos en que la cantidad de las sustancias a que se refiere el artículo 368 excediere notable-

mente de la considerada como de notoria importancia, o se hayan utilizado buques o aeronaves como medio de transporte específico, o se hayan llevado a cabo las conductas indicadas simulando operaciones de comercio internacional entre empresas, o se trate de redes internaciones dedicadas a este tipo de actividades, o cuando concurrieren tres o más de las circunstancias previstas en el artículo 369.1.

En los supuestos de los anteriores números 2.º y 3.º se impondrá a los culpables, además, una multa del tanto al triple del valor de la droga objeto del delito.

#### Artículo 371.

1. El que fabrique, transporte, distribuya, comercie o tenga en su poder equipos, materiales o sustancias enumeradas en el cuadro I y cuadro II de la Convención de Naciones Unidas, hecha en Viena el 20 de diciembre de 1988, sobre el tráfico ilícito de estupefacientes y sustancias psicotrópicas, y cualesquiera otros productos adicionados al mismo Convenio o que se incluyan en otros futuros Convenios de la misma naturaleza, ratificados por España, a sabiendas de que van a utilizarse en el cultivo, la producción o la fabricación ilícitas de drogas tóxicas, estupefacientes o sustancias psicotrópicas, o para estos fines, será castigado con la pena de prisión de tres a seis años y multa del tanto al triple del valor de los géneros o efectos.

2. Se impondrá la pena señalada en su mitad superior cuando las personas que realicen los hechos descritos en el apartado anterior pertenezcan a una organización dedicada a los fines en él señalados, y la pena superior en grado cuando se trate de los jefes, administradores o encargados de las referidas organizaciones o asociaciones.

En tales casos, los jueces o tribunales impondrán, además de las penas correspondientes, la de inhabilitación especial del reo para el ejercicio de su profesión o industria por tiempo de tres a seis años, y las demás medidas previstas en el artículo 369.2.

Pero, como decíamos, a pesar de esta regulación tan firme, se sigue creyendo erróneamente que si la tenencia de drogas es en una cantidad pequeña destinada al consumo propio, no está castigada.

Y no es así. Lo cierto es que los tribunales han considerado que, cuando la cantidad que se posee es pequeña (sin que existan unas medidas estandar, pues hay que valorar en cada caso y para cada tipo de sustancia) y destinada al autoconsumo (lo cual excluye cualquier operación de tráfico o venta, por muy pequeña que sea), es menos reprochable, por lo que no se considera delito, pero ello no significa que esté permitido. Se trata de una infracción administrativa.

Para que nos entendamos, sería algo parecido a una infracción de tráfico, puesto que en ambos casos se infringe una norma administrativa. En este caso, supone una infracción grave porque así se considera en la Ley Orgánica 1/1992, de Protección de la Seguridad Ciudadana. Esta ley establece , en su artículo 25:

1. Constituyen infracciones graves a la seguridad ciudadana el consumo en lugares, vías, establecimientos o transportes públicos, así como la tenencia ilícita, aunque no estuviera destinada al tráfico, de drogas tóxicas, estupefacientes, o sustancias psicotrópicas, siempre que no constituya infracción penal, así como el abandono en los sitios mencionados de útiles o instrumentos utilizados para su consumo.
2. Las sanciones impuestas por estas infracciones podrán suspenderse si el infractor se somete a un tratamiento de deshabitación en un centro o servicio debidamente acreditado, en la forma y por el tiempo que reglamentariamente se determine.

Por lo tanto, es infracción la mera tenencia, aunque no esté destinada al tráfico. Por ello, si a una persona se le incauta alguna sustancia de las consideradas prohibidas, se iniciará contra ella un procedimiento sancionador (muy parecido al que se sigue en los procedimientos de tráfico) que puede acabar con la imposición de

sanciones económicas que pueden oscilar entre 300 y 6.000 €, lo que da una idea de la gravedad de dichas conductas. Además, se puede imponer también la suspensión del carnet de conducir por un tiempo de hasta tres meses.

En el caso de que a una persona se le incaute una sustancia, esta conducta será denunciada por los agentes y dará lugar a la apertura de un expediente sancionador, aunque ello no quiere decir que automáticamente le vayan a sancionar. En la tramitación del expediente, se tendrá la oportunidad de realizar las alegaciones que se consideren oportunas en su defensa, así como proponer las pruebas que se crean convenientes. Al final, se dictará una Resolución que pondrá imponer o no la sanción, en función de las circunstancias de cada caso. Incluso en el caso de sanción, todavía queda la posibilidad de recurrir, para intentar anular la sanción o aminorar su cuantía.

#### **Conclusiones...**

Consideraciones éticas y opiniones personales aparte, está claro que nadie desea verse sometido a un procedimiento sancionador y menos a la imposición de una sanción tan grave como las que hemos visto. Por ello, es importante que, antes de nada, se conozcan la regulación, los derechos y deberes y los riesgos que se corren.

Es importante conocer exactamente en qué momento se traspasa la barrera de lo permitido, conocer cuáles son los riesgos jurídicos de cada conducta y cuáles pueden ser las consecuencias.

A partir de ahí, entran en juego las decisiones de cada uno, las valoraciones personales acerca de la bondad o maldad de las drogas, las opiniones a favor o en contra de la legalización o del consumo controlado...

Pero lo importante es que **TÚ DECIDES**: pero antes **INFÓRMATE**.



sal de dudas



estudios





## Los cambios y oportunidades en las bibliotecas en el marco del espacio europeo de educación superior en el siglo XXI

Jacobo Cano Escoriaza  
Francisco Royo Más  
Orientadores  
de la Asesoría de Estudios  
para jóvenes  
del CIPAJ (Ayuntamiento de Zaragoza)  
y de la Universidad de Zaragoza

### ■ Introducción

Cuando hay que estudiar, un número creciente de estudiantes encuentra en la biblioteca y en las salas de estudio públicas un lugar privilegiado para hacerlo, ya que aumenta la capacidad de concentración y la autodisciplina, y reúnen, por lo general, unas condiciones de silencio, luminosidad, espacio y orden bastante buenas, que no siempre se tienen en la propia casa.

Sin embargo, existe un fuerte debate acerca de la cuestión de si las bibliotecas deben quedar reducidas a un lugar de estudio, especialmente saturado en épocas específicas de exámenes o deben jugar un papel más integral en la formación del estudiante.

El Espacio Europeo de Educación Superior, con las nuevas metodologías que propone, con el innovador papel del alumno –protagonista de su propio aprendizaje– y del profesor –mediador y guía en dicho proceso– abren interesantes perspectivas para la biblioteca de la Universidad del siglo XXI.

Las tecnologías de la información y la comunicación (TICs) y el proceso de convergencia anteriormente citado –con un creciente intercambio de profesorado y de estudiantes no sólo en el ámbito

nacional y europeo, sino a nivel mundial,— han hecho avanzar a las bibliotecas, especialmente a las universitarias, con lo que han respondido a fuertes y actuales demandas de los actuales estudiantes.

En este artículo se pretende reflexionar acerca del papel de las bibliotecas en el proceso de enseñanza-aprendizaje del estudiante, los amplios servicios que éstas ofrecen más allá de ser un lugar prioritario para el estudio de los diferentes manuales o apuntes y para hacer constar que la Universidad del futuro —ojalá generalizáramos ya con la realidad de la Universidad del presente— afronta nuevos cambios en los que el trabajo en equipo, la investigación, el análisis crítico de diferentes fuentes de información y documentación y el autoaprendizaje son ejes vertebrales que complementan y modifican en parte los tradicionales roles de la propia Institución.

#### ***Cambios y retos de las bibliotecas***

Las bibliotecas han ido cambiando y evolucionando en sus funciones a lo largo de la historia. Se han ampliado, se han multiplicado y se han ido adaptando a las necesidades de los usuarios en la sociedad actual, y en el ámbito universitario en particular. Prueba de ello, lo viene señalando Perea Vega (2002 La biblioteca de la Universidad da Coruña: Estudio con los alumnos. A Coruña. [http://bddoc.csic.es:8080/basisbwdocs\\_rdisoc/rev0001/2002\\_vol25-1/2002\\_vol25-1\\_pp29-48.htm](http://bddoc.csic.es:8080/basisbwdocs_rdisoc/rev0001/2002_vol25-1/2002_vol25-1_pp29-48.htm)), profesor de la Universidad da Coruña, el cual señala los principales hitos en el papel de las bibliotecas. Señala que «*cuando se comenzaron a construir en la antigua Mesopotamia, funcionaban como almacén de información administrativa; durante la Edad Media se utilizaban para copiar y resguardar la cultura del momento; y es a finales del siglo XIX cuando comienzan a funcionar como instituciones que ofrecen su saber a la población como si se tratase de un servicio más a la comunidad*».

La evaluación del trabajo y de las funciones de las bibliotecas ha ido incrementándose a lo largo de los últimos años, sobre todo

debido al auge de las propias Universidades –Consejo de Universidades, Plan Nacional de Evaluación– y de la Federación Internacional de Bibliotecas (IFLA) que desde el siglo pasado impulsa esta tarea.

El uso de las bibliotecas, especialmente las universitarias, hay que encuadrarlo en los últimos años, y, en especial la de la Universidad de Zaragoza, en un proceso de renovación constante.

Algunos de los elementos interesantes los señalamos a continuación:

- a) El marco del Espacio Europeo de Educación Superior, que contempla el aprendizaje activo y constructivista del alumno, no siendo mero recipiente de contenidos y el papel de un profesor mediador y guía de dicho aprendizaje.
- b) El avances de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación. El acceso a bases de datos a través de la red, la consulta electrónica a otros servicios de las universidades no sólo a nivel nacional, sino también internacional y mundial, permiten a los estudiantes de las diversas disciplinas, actualizar conocimientos y manejar herramientas de intercambio que permiten desarrollar competencias basadas en el aprendizaje crítico.
- c) El aprendizaje a lo largo de toda la vida, con el acceso a la Universidad. Las personas, insertas en una sociedad globalizada y en constante y vertiginoso cambio, precisan de espacios tecnificados y adecuados donde puedan consultar las diversas fuentes para un mayor aprendizaje y constante perfeccionamiento.
- d) El auge de la internacionalización, con los intercambios y visitas en centros extranjeros.
- e) Potenciación de la investigación, como camino hacia la mejora continua y el cambio en los diferentes ámbitos del conocimiento.
- f) La mejora de la calidad en la docencia, y, por consiguiente, en todos los servicios que se ofrecen a toda la comunidad universitaria.

- g) La atención integral a toda la comunidad universitaria: principalmente a los estudiantes, al profesorado en su doble función de investigación y docencia y al personal de administración y servicios.
- h) Multiplicidad de servicios en el marco de las bibliotecas.

Entre los **servicios** que las bibliotecas ofrecen al usuario, están, entre otros, los siguientes:

El **préstamo en sala**, que da la oportunidad al estudiante de consultar los fondos bibliográficos en depósito o en libro acceso, de tal forma que puede comprobar in situ la bibliografía recomendada por cada uno de los profesores, así como aquella otra complementaria para la realización de diversos trabajos o mejora de los apuntes aportados por el propio profesor.

El **préstamo a domicilio** es una de las facilidades más utilizadas por los alumnos y de hecho, más prácticas, ya que permiten la utilización flexible de los fondos. Bien es cierto, que los propios servicios bibliotecarios han facilitado en los últimos años la disposición de mayor tiempo de las obras —petición realizada por muchos usuarios—, pero también han contemplado la disponibilidad de dichos fondos —demanda también realizada por los alumnos, que critican en ciertas ocasiones las propuestas de determinados profesores de ciertas obras con el escaso número de ejemplares de los mismos—. Las bibliotecas, en su proceso de mejora continua, han instaurado sistemas en los que se ha avisado telemáticamente a los usuarios que habían pedido determinadas obras y no disponían de las mismas en ese momento al encontrarse prestadas. Es por ello, por lo que el usuario puede realizar consultas acerca de la disponibilidad o no de ciertos recursos y utilizar la reserva de los mismos para tener un mejor servicio y no desplazarse de forma poco útil a la propia biblioteca.

Los **puestos de lectura** para la consulta de información son una de las principales razones de ser del espacio de la biblioteca, si bien no el único. Cada vez más, los bibliotecarios ejercen labores de asesoramiento y formación para la consulta avanzada de fuentes documentales, ya que, sobre todo en los primeros cursos, los estudiantes desconocen el gran potencial de las bibliotecas y, en el

futuro, sobre todo para los investigadores, tienen una gran relevancia. Ciertamente, pensamos que los estudiantes deben ver en los bibliotecarios no sólo unos agentes para el préstamo de libros sino también para consultas que les permitan realizar unos mejores trabajos en la selección de información, con la utilización del préstamo interbibliotecario o el uso de las TICs mencionadas con anterioridad. El personal de las bibliotecas no suele ser considerado en su sentido más pleno y las consultas podrían incrementarse para responder a las demandas que el propio profesorado realiza en diferentes asignaturas con los trabajos prácticos y de investigación que plantean.

#### *EL DEBATE ABIERTO DE LAS BIBLIOTECAS Y LAS SALAS DE ESTUDIO*

Actualmente, el uso de los puestos de lectura se está convirtiendo en un problema para las bibliotecas, ya que sus usuarios las aprovechan cada día más como salas de estudio y no como salas de consulta, lo que lleva a replantearse la función que desempeñan.

Existen algunos aspectos que influyen para que el estudiante acuda a la biblioteca a estudiar. Entre ellos, destacamos los siguientes:

a) Lugar más adecuado que el ámbito familiar.

En el estudio de Perea (2002) se remarca que el 50% de los encuestados de la Universidad de A Coruña tiene buenas condiciones para estudiar en su propia casa, lo que nos lleva a analizar que las políticas educativas universitarias y no universitarias pueden hacer un gran papel si se dirigen a ofrecer espacios óptimos para la consulta, la lectura y el estudio, ya que este es uno de los elementos que inciden en el rendimiento académico.

b) Variables psicológicas favorecedoras del aprendizaje.

Las bibliotecas u otros lugares de estudio pueden favorecer el grado



de motivación en la medida en que estudiantes de escasa voluntad se ven favorecidos por el ambiente más generalizado de estudio que se dan en estos espacios, el grado de concentración, de orden, de silencio, etc. ¿En cuántas ocasiones, diferentes estudiantes se han preguntado cuánto tiempo dejarían de perder si acudiesen a una biblioteca o lugar de estudio frente a quedarse en casa, conocedores de las circunstancias que tienen para no aprovechar el tiempo? Una adecuada planificación y organización, qué duda cabe, aumenta la eficacia en el estudio. Ciertamente, también hay que hacer un análisis crítico y reconocer que para un número de personas las salas de estudio no son lugares óptimos para ellos, porque no les permiten tener el grado de concentración y silencio que necesitan, o porque su grado de responsabilidad es mayor en su propio entorno familiar, etc. Hemos de dejar constancia que los estudiantes de primer ciclo de Universidad requieren más las salas de estudio como espacios que les aumentan el grado de motivación y, a medida que avanzan los cursos y en edad, son capaces de concentrarse y organizarse tanto en la sala de estudio como en su propia casa, aunque tampoco queremos hacer generalizaciones respecto a este asunto.

c) Los recursos metodológicos en el marco del Espacio Europeo de Educación Superior.

El papel del alumno y el profesor están en crisis, es decir, en profundo cambio. El alumno debe aprender el aprendizaje desde una perspectiva crítica y desde el constructivismo, aprovechando todos los momentos para el oportuno aprendizaje: las explicaciones del profesor, los propios compañeros, las tutorías, las búsquedas a través de las nuevas tecnologías, la investigación, el trabajo en equipo, etc. Todos estos son aspectos que se están remarcando en el nuevo marco del proceso de enseñanza-aprendizaje. El profesor, como señalábamos anteriormente, pasa a ser no tanto un transmisor de conocimientos teóricos, sino un punto de referencia para el aprendizaje de competencias básicas para el alumno, dentro de su ámbito de trabajo, mediando en todo momento.

Es en este marco, donde las TICs y los espacios referidos a bibliotecas y salas de estudios que faciliten el trabajo en equipo adquieren una gran importancia. La Universidad no es ajena a todo esto

y desde los diferentes estamentos se planifica para facilitar espacios, aunque todavía hay mucho que mejorar, para adaptarse a estas metodologías cambiantes.

d) La necesidad imperiosa de actualización informativa del estudiante.

Entre los principales tipos de publicaciones que se pueden consultar en las bibliotecas, principalmente universitarias, y que resultan de interés para los alumnos, abriéndoles nuevos campos de trabajo e investigación, demandados por la propia docencia universitaria, se encuentran los manuales de laboratorio —más específicos del ámbito científico-técnico y biosanitario—, las revistas locales, nacionales e internacionales, normas y códigos, diarios oficiales, prensa, enciclopedias generales y específicas, patentes, memorias, congresos, catálogos, etc.

Para el investigador, en su labor de búsqueda inquieta a lo largo de los diferentes trabajos a lo largo de la carrera, y especialmente, en su formación de postgrado, en la realización de los cursos de doctorado y, cómo no, en el reto de llevar a cabo una tesis doctoral, las bases bibliográficas, las búsquedas avanzadas de información, el intercambio con otras sedes, la consulta telemáticas, constituyen, entre otras, una indudable riqueza.

e) El ahorro en la utilización de los recursos de préstamo y consultas.

Existe cierto debate en las recomendaciones que realizan muchos profesores para la consulta o adquisición de diversas fuentes. Sin lugar a dudas, la utilización de las bibliotecas, para la consulta o el préstamo de dichas obras, pueden permitir al usuario un ahorro considerable de costes al no tener que adquirir los libros. Resulta interesante también que los usuarios manejen las propias obras recomendadas por los profesores. Pero ciertamente, existe un número considerable del profesorado que tiende



a dejar una serie de apuntes para fotocopiar y hacen que el alumno no tenga, en muchas ocasiones, necesidad de acudir a la biblioteca para hacer ninguna búsqueda o selección por su cuenta, sino «simplemente» a utilizar ésta como un espacio más adecuado para el estudio de una serie de apuntes, aspecto que trataremos posteriormente.

f) Factores ambientales

Otros factores, sobresalientes en muchos casos, tales como la adecuada iluminación natural y artificial, el aislamiento acústico, el silencio, el espacio del que se dispone tanto para la lectura individual como para el trabajo conjunto, y la propia comodidad de las mesas y sillas, así como de las estanterías para las consultas de libre acceso, ofrecen al usuario un espacio atractivo para su uso.

En relación al debate entre las bibliotecas y las salas de estudio, en algunos lugares, la solución ha venido dada por la creación de salas de estudio diferentes de las propias bibliotecas, con semejantes comodidades e incluso con algunas obras de referencia para su consulta.


Existe un amplio sector de profesionales que asume que la función de una biblioteca universitaria no es la de servir de local para estudio de apuntes en fechas de exámenes, sino otra muy distinta y complementaria, tal y como hemos señalado anteriormente y tal y como en diferentes debates de profesionales, a nivel de congresos o a nivel telemático se ha ido recalcando.

En otros lugares, se ha optado por la solución de ofrecer aulas que por un lado, ofrezcan servicios informáticos –aula de ordenadores– pero puedan habilitarse, especialmente en periodos de exámenes para el estudio propiamente dicho.

Qué duda cabe, que la propia Universidad de Zaragoza incluye en su web los diferentes servicios generales y por Centros de las bibliotecas– donde se pueden encontrar todo el abanico de ofertas que se ofrecen e incluso, la creación de determinados espacios en horarios continuos y nocturnos para el estudio en épocas específicas de exámenes y en días festivos. La creciente demanda de



los jóvenes marca unos nuevos usos y necesidades que la propia Universidad quiere dar respuesta de una manera satisfactoria. De hecho, en la web, se puede encontrar lo siguiente en relación a los fines esenciales:

 La Biblioteca de la Universidad de Zaragoza (BUZ) es la unidad de gestión de recursos de información para el aprendizaje, la docencia, la investigación y la formación continua. Participa también en las actividades de gestión y funcionamiento de la Universidad. Es misión de la Biblioteca la conservación, el incremento, el acceso y la difusión de los recursos de información, así como la colaboración en los procesos de creación del conocimiento a fin de contribuir a la consecución de los objetivos de la Universidad. (Art. 188 de los Estatutos de la Universidad de Zaragoza, 2004).

La ampliación de este debate entre las bibliotecas y las salas de estudio, viene de lejos. De hecho, data de hace una década algunos de los enlaces donde puede leerse algunas reflexiones en este sentido de indudable interés. (Cfr. [www.elprofesionaldelainformacion.com](http://www.elprofesionaldelainformacion.com))

## ▀ RECURSOS DE BIBLIOTECAS Y SALAS DE ESTUDIO EN ZARAGOZA

### A) BIBLIOTECAS DE LA UNIVERSIDAD

**Biblioteca General Universitaria.** Pza. Paraíso, 1. Edificio Paraninfo. Tel. 976 761 854.

**Biblioteca Biomédica.** E.U. de Ciencias de la Salud. Domingo Miral s/n Tel. 976 761 000 ext. 4450.

**Biblioteca Biomédica.** Facultad de Medicina. Domingo Miral s/n. Tel. 976 761 758.

**Biblioteca de Humanidades «María Moliner».** Facultad de Filosofía y Letras. Pedro Cerbuna s/n. Tel. 976 762 676.

**Biblioteca de la E.U. de Estudios Empresariales.** Edificio Lorenzo Normante. María de Luna, s/n. Tel. 976 762 699.

**Biblioteca de la E.U. de Estudios Sociales.** *Violante de Hungría, 23. Tel. 976 761 000 ext. 4515.*

**Biblioteca de la Facultad de Ciencias.** *Pedro Cerbuna, 12. Tel. Física y Química: 976 762 028 Geológicas: 976 761 060. Matemáticas: 976 761 113.*

**Biblioteca de la Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales.** *Gran Vía, 2. Tel. 976 761 000 ext. 4605.*

**Biblioteca de la Facultad de Derecho.** *Pedro Cerbuna, 12. Tel. 976 761 000 ext 3633.*

**Biblioteca de la Facultad de Educación.** *San Juan Bosco, 7. Tel. 976 761 000 ext 3391.*

**Biblioteca de la Facultad de Veterinaria.** *Miguel Servet, nº 177. Tel. 976 761 000 ext. 4180.*

**Biblioteca del Instituto de Ciencias de la Educación.** *Pedro Cerbuna, 12. Tel. 976 761000 ext 3604.*

**Biblioteca «Hypatia de Alejandría».** *EUTIZ. María de Luna, 5. Tel. 976 761 000 ext. 256.*

Todas ellas están abiertas de 8,30 a 21 h de lunes a viernes en periodo lectivo y de 8,30 a 13,30 h. en periodo no lectivo; y los sábados de 9,10 a 13,30 h.

Recomendamos la visita pormenorizada de la web de la Universidad de Zaragoza <http://biblioteca.unizar.es> donde el usuario puede encontrar completas e interesantes referencias para un buen uso académico de las bibliotecas. La página web actúa como una ventanilla única de acceso a la información y servicios de la Biblioteca durante las 24 horas del día. Permite consultar el catálogo, acceder a bases de datos o leer las más de 4.000 revistas en texto completo que se suscriben en formato electrónico. Asimismo permite acceder a la información sobre los propios préstamos, reservas y renovaciones sin necesidad de acudir al mostrador de préstamo; o hacer consultas y recibir información sobre temas especializados.

**B) BIBLIOTECAS MUNICIPALES**

La sección municipal de bibliotecas está compuesta por un centro coordinador, donde se pueden consultar las 24 bibliotecas que tiene a su cargo. Su fondo está formado por libros, publicaciones periódicas y material audiovisual (vídeos, dvd y cd). Algunas de ellas disponen también de puestos para consultar Internet. Todas ofrecen los servicios de consulta y de préstamo que se hace por un periodo de quince días (algo inferior en el caso de audiovisuales).

**Centro Coordinador.** Miguel Servet, 57 (C.C. Salvador Allende). 50013 Zaragoza. Tel. 976 724 035. Fax 976 597 850. bibliotecas@zaragoza.es

**Biblioteca Benjamín Jarnés.** Avda. María Zambrano, 56 (C.C. Río Ebro Edf. Francisco Fernández Ordoñez). 50018 Zaragoza. Tel 976 733 784. bibliotecas-bjarnes@zaragoza.es

**Biblioteca Fernando Lázaro Carreter.** Monzón, 3 (C.C. Torrero). 50007 Zaragoza. Tel. 976 259 155. bibliotecas-lcarreter@zaragoza.es

**Biblioteca Javier Tomeo.** Pza. San Gregorio, s/n (C.C. Tío Jorge). 50015 Zaragoza. Tel. 976 516 453. bibliotecas-jtomeo@zaragoza.es

**Biblioteca José Antonio Rey del Corral.** Pza. Mayor, 2 (C.C. Teodoro Sánchez Punter). 50008 Zaragoza. Tel. 976 496 868. bibliotecas-reydelcorral@zaragoza.es

**Biblioteca Manuel Alvar.** Pabellón El Pilar. Parque Delicias. 50017 Zaragoza. Tel. 976 488 433. bibliotecas-malvar@zaragoza.es

**Biblioteca María Moliner.** Pza. de San Agustín, s/n. 50001 Zaragoza. Tel. 976 202 156. bibliotecas-mmoliner@zaragoza.es

**Biblioteca Rafael Andolz.** Avda. Puerta de Sancho, 30 (C.C. La Almozara). 50003 Zaragoza. Tel. 976 281 682. bibliotecas-randolz@zaragoza.es

**Biblioteca Ricardo Magdalena.** Miguel Servet, 57 (C.C. Salvador Allende). 50013 Zaragoza. Tel. 976 724 037. bibliotecas-rmagdalena@zaragoza.es

**Biblioteca Santa Orosia.** Santa Orosia, 2. 50010 Zaragoza. Tel. 976 322 102. [bibliotecas-staorosia@zaragoza.es](mailto:bibliotecas-staorosia@zaragoza.es)

**Biblioteca Miguel de Cervantes.** Santa Teresa, 58. 50006 Zaragoza. Tel 976 553 234. [bibliotecas-cervantes@zaragoza.es](mailto:bibliotecas-cervantes@zaragoza.es)

**Biblioteca Jesús María Alemany.** La Ermita, s/n (C.C. Casablanca). 50009 Zaragoza. Tel. 976 552 805. [bibliotecas-casablanca@zaragoza.es](mailto:bibliotecas-casablanca@zaragoza.es)

**Biblioteca Inocencio Ruiz Lasala.** Avda. Santa Isabel, 100 (Alcaldía de Santa Isabel). 50058 Zaragoza. Tel. 976 577 496. [bibliotecas-santaisabel@zaragoza.es](mailto:bibliotecas-santaisabel@zaragoza.es)

**Biblioteca de Casetas.** Coronel Reig, 15. 50620 Zaragoza. Tel. 976 770 308. [bibliotecas-casetas@zaragoza.es](mailto:bibliotecas-casetas@zaragoza.es)

**Biblioteca de Garrapinillos.** (José Ramón Arana). Aragón, 4. 50190 Zaragoza. Tel. 976 780 220. [bibliotecas-garrapinillos@zaragoza.es](mailto:bibliotecas-garrapinillos@zaragoza.es)

**Biblioteca de La Cartuja.** Centro Cultural de La Cartuja. Autonomía de Aragón, 21 (C. C. de la Cartuja). 50720 Zaragoza. Tel. 976 501 304. [bibliotecas-cartujabaja@zaragoza.es](mailto:bibliotecas-cartujabaja@zaragoza.es)

**Biblioteca de Miralbueno.** Pza. de la Rosa, s/n. 50011. Zaragoza. Tel. 976 348 774. [bibliotecas-miralbueno@zaragoza.es](mailto:bibliotecas-miralbueno@zaragoza.es)

**Biblioteca de Montañana.** Nuestra Sra. del Rosario. 50059 Zaragoza. Tel. 976 576 500. [bibliotecas-montanana@zaragoza.es](mailto:bibliotecas-montanana@zaragoza.es)

**Biblioteca de Monzalbarba.** Mosén Miguel Marín, 1 (Alcaldía). 50120 Zaragoza. Tel. 976 772 893. [bibliotecas-monzalbarba@zaragoza.es](mailto:bibliotecas-monzalbarba@zaragoza.es)

**Biblioteca de Movera.** Pza. Mayor, 1 (Alcaldía). 50194 Zaragoza. Tel. 976 586 454. [bibliotecas-movera@zaragoza.es](mailto:bibliotecas-movera@zaragoza.es)

**Biblioteca de Oliver.** Teodora Lamadrid, s/n. 50011 Zaragoza. Tel. 976 534 372. [bibliotecas-oliver@zaragoza.es](mailto:bibliotecas-oliver@zaragoza.es)

**Biblioteca de Peñaflo.** Tajada, s/n. (C:C: Peñaflo). 50193 Zaragoza. Tel. 976 154 331. [bibliotecas-penaflo@zaragoza.es](mailto:bibliotecas-penaflo@zaragoza.es)

**Biblioteca de San Juan de Mozarrifar.** Pza. de España, s/n (Alcaldía). 50820 Zaragoza. Tel. 976 150 151.  
bibliotecas-sanjuan@zaragoza.es

**Biblioteca de Valdefierro.** Pza. de la Inmaculada, s/n (C.C. Valdefierro). 50012 Zaragoza. Tel. 976 753 8080.  
bibliotecas-valdefierro@zaragoza.es

**Biblioteca de Villamayor.** Buen Aire, 58. 50162 Zaragoza. Tel. 976 570 791. bibliotecas-villamayor@zaragoza.es

#### C) OTRAS BIBLIOTECAS Y SALAS DE ESTUDIO

**Biblioteca de Aragón.** Doctor Cerrada, 22. 50005 Zaragoza. Tel. 976 715 022. [www.aragob.es/edycul/bibara/primer.htm](http://www.aragob.es/edycul/bibara/primer.htm)

**Biblioteca y Centro de Documentación del Agua y del Medioambiente.** Pº Echegaray y Caballero, 18. 50003 Zaragoza. Tel. 976 404 815. Fax. 976 404 838.  
[www.zaragoza.es/agenda21/cda](http://www.zaragoza.es/agenda21/cda) [cdagua-gestion@zaragoza.es](mailto:cdagua-gestion@zaragoza.es)

**Biblioteca-hemeroteca Ildelfonso Manuel Gil (DPZ).** Pza. de España, 2. 50004 Zaragoza. Tel. 976 288 792/3. [www.dpz.es](http://www.dpz.es)

**Biblioteca-Centro de Documentación del Instituto Francés.** Pº Sagasta, 7, entlo. 50008 Zaragoza. Tel. 976 229 838.  
[www.ifzg.com](http://www.ifzg.com) [biblio@ifzaragoza.com](mailto:biblio@ifzaragoza.com)

**CAI. Mariano de Pano.** Capitán Portolés, 12. 50004 Zaragoza. Tel. 976 290 521. [www.cai.es](http://www.cai.es) [bibliopano@micorreo.cai.es](mailto:bibliopano@micorreo.cai.es)

**CAI-Universidad.** Serrano Sanz, 10-12. 50009 Zaragoza. Tel. 976 569 496. [www.unizar.es](http://www.unizar.es) [bibcaiuz@unizar.es](mailto:bibcaiuz@unizar.es)

**Ibercaja: Biblioteca José Sinués.** Fernando el Católico, 1. 50006 Zaragoza. Tel. 976 359 887-88. [www.ibercaja.es](http://www.ibercaja.es) [bjsinues@ibercajaobrasocial.org](mailto:bjsinues@ibercajaobrasocial.org)

**Sala de Estudio y Cultura de Ibercaja.** Madre Sacramento, 4. 50004 Zaragoza. Tel. 976 219 237. Horario: de lunes a viernes de 9 a 21 h. y sábado de 9 a 14 h.

**Sala de Estudio del Centro Social de Las Fuentes de Ibercaja.**  
*Doctor Suarez Perdiguero, 1-3. 50002 Zaragoza. Tel. 976 498 642.*  
*Fax. 976 493 866.* Horario: de lunes a viernes de 9,15 a 20,30 h.;  
sábados de 9,15 a 13,30 h.

**Sala de Estudio del Centro Cultural del Actur de Ibercaja.** *Antón  
García Abril, 1. 50015 Zaragoza. Tel. y Fax 976 733 620. cc.zara-  
goza@obrasocial.org* Horario: de lunes a viernes de 9 a 14 h. y de  
15 a 21 h.; sábados de 9 a 13,30 h.

\* En las bibliotecas y salas de estudio de la CAI e IBERCAJA es pre-  
ciso sacar un carnet específico para entrar

## ¿Y tú cómo te pones? Drogas y jóvenes

Francisco Royo Más  
Jacobó Cano de Escoriaza  
Orientadores.  
Responsables de la Asesoría de Estudios  
del CIPAJ (Ayuntamiento)  
y de la Universidad de Zaragoza

### ■ ÍNDICE

- I. SITUACIÓN ACTUAL
- II. RIESGOS Y PELIGROS EN LA ADOLESCENCIA
- III. FACTORES QUE INCITAN Y PROMUEVEN EL CONSUMO DE DROGAS
  1. INDIVIDUALES
  2. GRUPOS DE REFERENCIA: AMISTADES, PANDILLAS
  3. FAMILIA
  4. ESCUELA
  5. SOCIALES Y CULTURALES
  6. MEDIOS DE COMUNICACIÓN E INTERNET
- IV. TIPOS DE DROGAS Y CONSECUENCIAS DEL CONSUMO
- V. ÁMBITOS DESDE LOS QUE TRABAJAR
  - A. FAMILIA
  - B. ESCUELA
  - C. SOCIEDAD: CULTURA Y TRADICIONES
  - D. MEDIOS DE COMUNICACIÓN E INTERNET
  - E. ADMINISTRACIÓN PÚBLICA
- VI. ALTERNATIVAS. *PONTE EN SANO*
- VII. BIBLIOGRAFÍA
- VIII. DIRECTORIO DE RECURSOS

**■ TABLAS**

- TABLA I. TIPOS DE DROGAS
- TABLA II. CONSECUENCIAS DEL CONSUMO DE DROGAS
- TABLA III. MITOS, ENGAÑOS Y AUTOENGAÑOS
- TABLA IV. LICENCIAS Y PERMISOS DE CONDUCIR
- TABLA V. CONDUCCIÓN Y ALCOHOL, DROGAS Y MEDICAMENTOS
- TABLA VI. LEGISLACIÓN SOBRE DROGAS
- TABLA VII. FORMAS DE PASARLO BIEN SIN CONSUMIR DROGAS
- TABLA-VIII. DIRECTORIO DE RECURSOS

**■ I. SITUACIÓN ACTUAL**

El consumo de diferentes sustancias que alteran la percepción y el funcionamiento del sistema nervioso es una práctica ancestral que se ha dado en diferentes culturas y con diversos fines. En algunos casos, se trataba de entrar en contacto con la divinidad, en otros formaba parte de alguna ceremonia o encuentro social, también han formado parte de la medicina natural, en ocasiones se probaban para experimentar estados alterados de conciencia, así como para fines lúdicos y placenteros. Pero a partir del siglo XX, debido a la mejora en las comunicaciones y a determinados movimientos sociales, se ha extendido progresivamente el consumo, incrementándose el número de personas, la cantidad de drogas y la frecuencia con que se ingieren. Esta nueva situación ha provocado el incremento de problemas de salud, familiares, personales y sociales. Familias y sociedad se unen para buscar soluciones a esta situación, aunando esfuerzos en aras de concienciar a la población más desprotegida ante este fenómeno, los adolescentes y jóvenes. Se trata de informar y formar a las nuevas generaciones en los riesgos que implica el consumo continuado de determinadas sustancias, así como de dotarles de herramientas personales que les capaciten para tomar sus propias decisiones y hacerles más seguros ante las diferentes presiones externas a las que se van a ver sometidos.

Veamos algunos datos que nos pueden hacer ver la necesidad de actuar en este sentido. Las últimas encuestas y estudios a nivel escolar y autonómico, como la del Plan Nacional de Drogas de 2004, muestran un panorama bastante negativo sobre el consumo



de drogas entre la población en general, y especialmente preocupante cuando se trata de los tramos de edad comprendidos entre los 14 y 18 años de edad, e incluso anteriores, ya que el inicio del consumo del tabaco y alcohol ya se sitúa entre los 13 y 14 años. Preocupan principalmente dos variables, la reducción de la edad de inicio y el incremento del número de jóvenes y adolescentes que consumen habitualmente.

Los datos indican que en la última década, se ha reducido el consumo de tabaco, alcohol y heroína en términos absolutos, pero ha aumentado el consumo de cocaína, derivados del cannabis (hachís y marihuana) y drogas de síntesis.

Las edades de inicio de consumo varían de unas drogas a otras, así se observa que se comienza, habitualmente, con las consideradas drogas legales, el alcohol y el tabaco, dándose en edades muy precoces, en torno a los 13 años. El inicio en los derivados del cannabis es en torno a los 15, y el de las drogas estimulantes, como la cocaína, anfetaminas o alucinógenos, es posterior a los 15.

Se está constatando cada vez más la fuerte relación que mantienen adolescentes y jóvenes entre drogas y ocio, entre consumir grandes cantidades de alcohol y/o otras drogas y pasarlo bien. Según el Ministerio de Sanidad y Consumo, el 64 % de los menores de 18 años consume alcohol de forma regular y el 34,8% se ha emborrachado alguna vez en el último mes.

A nivel autonómico, cabe destacar que en Aragón, según los datos del estudio de la Fundación Economía Aragonesa, los adolescentes aragoneses se emborrachan, fuman y consumen marihuana en una proporción mucho más alta que la media española, por ejemplo, un 54,5% de los aragoneses encuestados entre 14 y 18 años, reconocía haberse emborrachado en el último mes frente al 44% de la media española.

Los datos nos muestran que las drogas preferidas por nuestros jóvenes actualmente son el cannabis y la cocaína, dándose así mismo un fuerte incremento del policonsumo. Por ejemplo, es habitual la mezcla de cocaína con alcohol, hachís con alcohol, etc., produciéndose en muchas ocasiones una mezcla de consumo en una misma noche de drogas depresoras y activadoras.

Las drogas generan adicción física y psicológica, que varía dependiendo del tipo de droga, la frecuencia y cantidad de dosis. A su vez, conforme se repite el consumo, aparece el fenómeno de la tolerancia, el cuerpo y el cerebro necesitan más cantidad y con más frecuencia para obtener los resultados a los que se ha acostumbrado. Ambos fenómenos incrementan el riesgo de quedar enganchado con determinada sustancia y pasar de ser un consumidor, a ser un adicto, a perder la libertad. Por ejemplo, según los últimos estudios, aproximadamente un 10 % de los consumidores habituales de cannabis (3-4 porros o canutos al mes) desarrollarán dependencia. Aunque el consumo ocasional es más difícil que ocasionar adicción, hay que tener en cuenta lo que nos dicen las estadísticas para no auto-engañarnos: la mayor parte de los fumadores habituales comenzaron fumando ocasionalmente; la mayoría de los fumadores de cannabis comenzaron fumando tabaco; la mayoría de los consumidores de cocaína habían consumido con anterioridad cannabis y/o alcohol frecuentemente; la mayoría de los alcohólicos comenzaron bebiendo cerveza y/o vino, etc.

Las principales causas que jóvenes y adolescentes encuestados aluden sobre su consumo de drogas se pueden resumir en: ganas de pasar un buen rato, socializar mejor al desinhibirse, desconocimiento o falta de otras formas de divertirse, importancia de pertenecer a una pandilla, ganas de sentirse adulto, desconectar con la realidad, por imitación de lo que otros hacen. Estas causas nos pueden dar pistas con las que iniciar actuaciones dirigidas a paliar los efectos nocivos que están causando las drogas en la actualidad. Para ello es necesario un análisis de la situación y una intervención desde diferentes ámbitos.

## ■ II. RIESGOS Y PELIGROS EN LA ADOLESCENCIA

La adolescencia se caracteriza por ser una etapa de rápido crecimiento y fuertes cambios en diferentes ámbitos: físico, cognitivo, emocional, social y moral. Los cambios corporales y psicológicos, generan una sensación de ser mayor, o al menos, de querer serlo, y eso va unido a sentirse atraído por las conductas que llevan a cabo los adultos, y a tratar de imitarlas.

En esta etapa se desarrollan características cognitivas y emocionales tales como el afán de curiosidad y las ganas de probar cosas nuevas adaptadas al nuevo tramo de edad. Hasta ahí todo va bien, ya que el ser humano posee un impulso biológico de aprender y conocer cosas nuevas, pero ese afán se puede encontrar con complicaciones si analizamos otros dos factores clave: el nivel de responsabilidad y el nivel de análisis de las consecuencias y riesgos de los actos que caracteriza ese tramo de edad.

La responsabilidad, es un valor y una actitud que nos habla sobre nuestra respuesta ante la libertad que poseemos o la confianza que han depositado en nosotros, por ejemplo, sobre cómo *responde* un adolescente que le han dejado el fin de semana solo en casa, con la condición de que no organice ninguna fiesta y la mantenga limpia y ordenada, o sobre cómo *responde* un joven que pide a sus padres que le dejen ir a dormir a casa de un amigo y promete que volverá a la hora de siempre, etc. En esta etapa, habitualmente, la responsabilidad está en pleno período de formación e interiorización.

Por otro lado, también la capacidad cognitiva de pensar a largo plazo, de prever las consecuencias de los actos, de valorar los riesgos de las conductas, todavía están en desarrollo en esta etapa, y eso puede provocar infravalorar los riesgos que se están asumiendo al embarcarse en ciertas actividades o conductas. Por ejemplo, cuando adolescentes que han realizado conductas sexuales de riesgo, relatan que entre que iban un poco contentos, que no querían perder el romanticismo, y que por una vez no pasa nada, tienen suficientes excusas para no tomar precauciones y seguir adelante con la conducta de riesgo, que actualmente están provocando un incremento de embarazos no deseados, así como diferentes infecciones de transmisión sexual: sífilis, gonorrea, clamídea, VIH, hepatitis A, B y C. Otros ejemplos que nos hablan de la baja percepción de riesgo, a pesar de haber recibido información al respecto, son los accidentes de moto y coches en los que se hayan implicados adolescentes y jóvenes que conducían bajo los efectos del alcohol o drogas, o que no llevaban el casco puesto.

Algunos de los peligros que el consumo de drogas precoz, en cantidades elevadas, con alta frecuencia, y sin valorar las consecuencias a medio y largo plazo, conlleva para jóvenes y adolescentes son:

- Interferencias en el desarrollo físico y madurativo.
- Posibilidad de quedar enganchado a las drogas.
- Reducción del rendimiento académico.
- Dificultades de memoria y concentración.
- Enfermedades diversas.
- Problemas familiares.
- Problemas con la justicia.

### III. FACTORES QUE INCITAN Y PROMUEVEN EL CONSUMO DE DROGAS

Actualmente, en la sociedad que vivimos, dentro de lo que llamamos mundo occidental, se da una gran permisividad social a ciertas sustancias que entran dentro de la definición de drogas (el consumo habitual crea adicción, afectan al sistema nervioso central), como son el tabaco y el alcohol, son las llamadas drogas legales. Lo mismo está ocurriendo con el consumo de cannabis, cuya percepción de peligro sobre la salud por los jóvenes es mínima. Para poder explicar tal *relajación* social sobre este tema, hay que realizar un análisis multimodal, ya que hay muchos actores implicados, muchos ámbitos a los que acudir para tratar de comprender la situación. Los principales son: el individuo que consume, el grupo o pandilla al que pertenece, las familias, la escuela, la sociedad y la cultura en la que vivimos, y por último los medios de comunicación, incluyendo entre ellos a Internet. A continuación podemos ver un listado de los ámbitos principales que incitan, promueven o facilitan el consumo de drogas, junto a las causas que caracterizan a cada uno de ellos.

#### 1. Individuales:

- Inseguridad
- Falta de asertividad, falta de habilidades de comunicación.
- Baja autoestima.
- Falta de percepción de riesgo.
- Problemas y preocupaciones personales.
- Fracaso escolar.
- Nivel de renta disponible alto.

- Deseo de evadirse de la realidad.
- Deseo de desinhibirse para socializar.
- Deseo de divertirse.
- Deseo de experimentar.
- Deseo de rebeldía, saltarse las prohibiciones.

## **2. Grupos de referencia: amistades, pandillas**

- Presión de los iguales.
- Importancia de la pertenencia a un grupo.
- Amistades que consumen.

## **3. Familia**

- El consumo en la familia: fumar, beber, otros consumos.
- Problemas familiares, incomunicación.
- Familias desestructuradas.

## **4. Escuela**

- Fracaso escolar.
- Inadaptación.
- Estrés derivado de discriminación, shock cultural, etc.

## **5. Sociales y Culturales**

- La permisividad social: botellones, fiestas en pueblos, celebraciones, etc.
- Tradiciones culturales de consumo en adultos: bodas, celebraciones, vino español, etc.
- Tradición de *ahogar los problemas en alcohol*.

## **6. Medios de comunicación e Internet**

- Las campañas de publicidad directa e indirecta: anuncios de TV, series de TV, revistas, periódicos, vallas publicitarias, eventos deportivos patrocinados por marcas de bebidas alcohólicas y de tabaco, etc.
- Los modelos que ofrecen los protagonistas de películas, series y programas.
- Internet: por ejemplo, el 62% de las páginas que hablan sobre el cannabis lo enfocan como algo positivo.

#### IV. TIPOS DE DROGAS Y CONSECUENCIAS DEL CONSUMO

La desinformación y los falsos mitos se hayan muy extendidos entre los consumidores de drogas, baste el ejemplo de investigaciones que demuestran que en el caso de drogas de síntesis y anfetaminas, alrededor del 60% de las veces, se consume una sustancia diferente a la que realmente uno cree que está consumiendo. Por otro lado, se da la circunstancia de que muchas personas desconocen la influencia que ejerce sobre su organismo la droga que están consumiendo. En algunos casos de policonsumo, se combinan en una misma noche drogas con efectos contrarios. Y se llega a casos extremos y altamente peligrosos como puede ser la intoxicación y el coma etílico, unir alcohol con somníferos o ansiolíticos, o ingerir droga en estado más puro del tolerado y provocar una sobredosis.

Debajo podemos ver una tabla con el objetivo de informar y aclarar sobre los tres tipos principales de drogas según su efecto sobre el sistema nervioso central.

TABLA I. TIPOS DE DROGAS

Depresoras	Estimulantes	Psicodélicas o Alucinógenas
Alcohol Ansiolíticos o tranquilizantes Somníferos-Barbitúricos Derivados del opio: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Heroína</li> <li>– Morfina</li> <li>– Metadona</li> </ul>	Anfetaminas: speed... Cocaína Crack Estimulantes menores: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Nicotina: tabaco</li> <li>– Xantinas: café, té, bebidas de cola, guaraná, mate</li> </ul>	LSD Mescalina Hongos (peyote...) Ketamina PCP (polvo de ángel) Solventes volátiles (inhalantes): disolventes, colas, lacas, pinturas, etc. Drogas de síntesis: éxtasis, metacristal, tiburón, DOB, DMT... Derivados del cannabis: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Marihuana</li> <li>– Hachís</li> </ul> Polvo de ángel (PCP)

FUENTE: Guía de información sobre drogas, Ayuntamiento de Zaragoza.

Para conocer mejor los efectos que algunas drogas tiene sobre el organismo, os proponemos consultar la tabla siguiente, en la que podemos ver que los efectos indeseados de las drogas son mucho peores que las ventajas que se obtienen con su consumo. En la segunda columna se pueden apreciar los efectos a corto plazo o los debidos a un consumo ocasional, y en la tercera columna se encuentran algunos de los perniciosos efectos a largo plazo de las drogas sobre diferentes ámbitos de la persona, en los planos físico, psicológico o familiar, cuando el consumo se ha convertido en habitual.

**TABLA II. CONSECUENCIAS DEL CONSUMO DE DROGAS**

DROGA	Consec. corto plazo uso ocasional	Consec. largo plazo consumo habitual
TABACO	<p>Acelera ritmo cardíaco Aumenta presión sanguínea Sensación de relajación (es estimulante), producida al reducir la ansiedad cuando se consigue fumar Mal aliento</p>	<p>Lesiones en pulmones Cáncer: pulmón, boca, garganta, estómago Faringitis, laringitis, afonía. Disminución capacidad olfativa Disminución sentido del gusto Dientes amarillos Manchas en dedos Empeora la condición física Provoca úlcera de estómago Problemas circulatorios: arteriosclerosis, trombosis, infarto Embarazadas: reducción peso recién nacido, incremento tasas de aborto espontáneo, complicaciones en el embarazo, partos prematuros Crea dependencia</p>
ALCOHOL	<p>Euforia, desinhibición pasajera Dificulta concentración Disminución reflejos Grandes ingestas: intoxicación, coma etílico, muerte Conductas temerarias</p>	<p>Lesiones en hígado: cirrosis, hepatitis Lesiones en corazón: miocarditis... Lesiones de estómago: gastritis, úlceras Lesiones de páncreas Lesiones de intestino En embarazadas: síndrome alcohólico fetal Degeneración y atrofia en cerebro Anemia en sangre Encefalopatía Irritabilidad, insomnio Familia: desestructuración, malos tratos, crisis Trabajo: accidentes, inestabilidad, absentismo laboral Crea dependencia</p>



DROGA	Consec. corto plazo uso ocasional	Consec. largo plazo consumo habitual
CANNABIS	<p>Relaja, desinhibe, facilita relaciones sociales, locuacidad, euforia</p> <p>Dificultades de concentración</p> <p>Alteración de la memoria</p> <p>Disminución reflejos</p> <p>Peligro para la conducción</p> <p>Aumento apetito, depresión y somnolencia</p> <p>Grandes dosis: confusión, letargo, percepción alterada de la realidad, estados de ansiedad y pánico</p>	<p>Daños vías respiratorias: pulmones, bronquitis, faringitis</p> <p>Cáncer</p> <p>Alteraciones en los sistemas reproductores</p> <p>Alteraciones en el sistema inmunológico</p> <p>Síndrome amotivacional: apatía, pérdida de interés</p> <p>Disminución capacidad memoria</p> <p>Disminución capacidad concentración</p> <p>Empobrecimiento de la personalidad</p> <p>Posibilidad de psicosis, cuadros delirante-alucinatorios</p> <p>Embarazadas: riesgo para el feto y en la lactancia</p> <p>Crea dependencia</p> <p>Tolerancia</p>
COCAÍNA	<p>Ausencia de fatiga, sueño, hambre.</p> <p>Exaltación del estado de ánimo, euforia, sensación de bienestar.</p> <p>Mayor seguridad en sí mismo.</p> <p>Prepotencia: aumento de la sensación de competencia y capacidad</p> <p>Aceleración del ritmo cardíaco</p> <p>Aumento de la presión arterial</p> <p>Aumento de la temperatura corporal y la sudoración.</p> <p>Anestésico local.</p> <p>Incremento del deseo sexual, demora de la eyaculación</p> <p>Dificultar en la erección</p> <p>Intoxicación</p> <p>En dosis altas:</p> <p>Ansiedad intensa y agresividad.</p> <p>Ilusiones y alucinaciones.</p> <p>Temblores y movimientos convulsivos.</p> <p>La sensación de bienestar inicial suele ir seguida por una bajada caracterizada por cansancio, apatía, irritabilidad y conducta impulsiva.</p>	<p>Sinusitis</p> <p>Perforación y hemorragia nasal</p> <p>Alteración del sueño</p> <p>Problemas cardiovasculares</p> <p>Problemas neurológicos</p> <p>Problemas respiratorios</p> <p>Problemas sexuales</p> <p>Problemas renales</p> <p>Problemas gastrointestinales</p> <p>Arteriosclerosis prematura</p> <p>Accidentes cerebrovasculares</p> <p>Inquietud, irritabilidad, agresividad</p> <p>Apatía sexual, impotencia</p> <p>Complicaciones psiquiátricas</p> <p>Irritabilidad, crisis de ansiedad</p> <p>Disminución de la memoria</p> <p>Disminución de la capacidad de concentración</p> <p>Psicosis por cocaína: ideas paranoides, crisis de pánico, alucinaciones</p> <p>Alto grado de dependencia psicológica</p> <p>Tolerancia</p>



DROGA	Consec. corto plazo uso ocasional	Consec. largo plazo consumo habitual
<b>ANFETAMINAS</b>	<p>Aumento de la concentración al principio</p> <p>Euforia, excitación, hiperactividad.</p> <p>Locuacidad, aumento del grado de confianza y de autosatisfacción</p> <p>Agitación, en ocasiones agresividad</p> <p>Ausencia de apetito, fatiga y sueño</p> <p>Sed, sudoración, taquicardia, aumento de la tensión arterial, náuseas, malestar, dolor de cabeza, vértigos,...</p> <p>Muecas, movimientos estereotipados.</p> <p>Sobredosis: aumento de la temperatura corporal, inquietud, alucinaciones, irritabilidad, convulsiones e incluso la muerte.</p>	<p>Nerviosismo, inquietud</p> <p>Depresión</p> <p>Posibilidad de psicosis anfetaminica</p> <p>Abuso crónico: aparición de acné, cabello seco y sin vida, trastornos en los dientes, encías y uñas.</p> <p>Dependencia física y psicológica</p> <p>Tolerancia</p>
<b>DROGAS DE SÍNTESIS</b>	<p>Excitación, sobreestimulación, euforia: aumento del estado de alerta, insomnio, desaparición sensación fatiga</p> <p>Desinhibición en las relaciones sociales</p> <p>Alteración del ritmo cardíaco</p> <p>Intoxicación aguda: náuseas, sequedad de boca, sudor, golpe de calor pudiendo llegar a la muerte, ansiedad, pánico, ideas paranoides, insomnio, palpitaciones, tensión muscular, temblores, convulsiones, contracción de la mandíbula, visión borrosa</p> <p>Efectos imprevisibles por desconocer el contenido real</p>	<p>Lesiones renales y hepáticas</p> <p>Lesiones neurológicas</p> <p>Efectos secundarios por los productos adulterantes</p> <p>Crisis de ansiedad</p> <p>Trastornos depresivos</p> <p>Alteraciones psicóticas</p> <p>Irritabilidad, agresividad, comportamiento antisocial</p> <p>Deterioro de las relaciones sexuales</p> <p>Deterioro del rendimiento intelectual</p> <p>Dependencia psicológica ocasional</p> <p>Tolerancia</p>

DROGA	Consec. corto plazo uso ocasional	Consec. largo plazo consumo habitual
HEROÍNA	<p>Anestesia del dolor                      Reducción del apetito                      Reducción del deseo sexual                      Siedad de los impulsos y placer                      Euforia                      Reducción del miedo y la ansiedad                      Intoxicación: depresión respiratoria, espasmos gastrointestinales, reducción agudeza visual, edema pulmonar, convulsiones</p>	<p>Pérdida del apetito                      Estreñimiento                      Impotencia, ausencia de deseo                      Problemas cardiovasculares: endocarditis bacteriana                      Complicaciones pulmonares                      Alteraciones hepáticas y renales                      Problemas dentales                      Patologías ginecológicas: ausencia de menstruación, problemas ovulatorios                      Supresión brusca: síndrome abstinencia                      Comportamientos delictivos para conseguir dosis                      Desestructuración familiar                      Embarazadas: abortos espontáneos                      Debido a agujas infectadas: VIH, hepatitis                      Dependencia física y psicológica muy rápida                      Tolerancia</p>
XANTINAS	<p>Aumento de la atención y de la concentración.                      Ligera euforia.                      Disminución de la fatiga mental o física.                      Inhibición del apetito.                      Mejora del estado de alerta                      Efecto diurético.</p>	<p><i>Cafeína</i> a grandes dosis:                      Aumento de los niveles de colesterol                      Aparición de trastornos gastrointestinales, cardíacos y del sistema nervioso central                      Problemas de sueño                      Aumento de la frecuencia cardíaca                      Incremento del nerviosismo                      Dolor de cabeza                      Embarazadas: reducción peso recién nacido                      Consumo crónico: dependencia, tolerancia y síndrome de abstinencia  <i>Té</i>: consumo superior a 1,5g. al día puede ser perjudicial  <i>Guaraná</i> contiene niveles muy altos de cafeína  <i>Mate</i> contiene teobromina y cafeína, pero en menor cantidad que el café y el té negro</p>
DISOLVENTES COLAS	<p>Sensación de vértigo                      Embriaguez y euforia                      Confusión y desorientación                      Alucinaciones                      Reducción del apetito y frío                      A grandes dosis posibilidad de intoxicación y coma                      Muerte por fallo cardíaco o aspiración del vómito                      Accidentes por conducta agresiva</p>	<p>Dependencia psicológica                      Deterioro de la personalidad                      Palidez y fatiga permanente                      Lesiones hepáticas                      Problemas respiratorios                      Lesiones cerebrales                      Daño neuronal                      Lesiones renales                      Irritabilidad, letargia y depresión al dejar de consumir                      Disminución de la memoria y concentración                      Pérdida del equilibrio</p>

DROGA	Consec. corto plazo uso ocasional	Consec. largo plazo consumo habitual
DISOLVENTES COLAS		Depresión, irritabilidad, conducta agresiva Aislamiento social Disminución de la capacidad de razonamiento Trastornos del equilibrio Parkinson Problemas psicológicos y emocionales Temblores, problemas de coordinación
KETAMINA	Ganas de bailar Reflexión introspectiva, trance Abandono del cuerpo Elevación del pulso y presión sanguínea Muy peligrosa mezclada con alcohol u otras drogas Sobredosis: puede provocar fallo respiratorio	Alucinaciones que provocan imprudencias Dificultades de memoria y concentración Adicción psicológica rápida Tolerancia
METACRISTAL	Falta de apetito Fuerte impulso sexual Gran euforia Agitación y ocasionalmente agresividad	Destroza el cerebro Consume el cuerpo Eccemas cutáneos con intenso picor Caries dentales por reducción de la saliva Riesgo de infarto, depresión, alucinaciones, paranoia, daños hepáticos y renales Genera gran adicción con rapidez
LSD	Sensación de mayor agudeza sensorial y de intercambio de percepciones: colores más brillantes, se oyen sonidos inaudibles, se «escuchan los colores», «se visualizan las notas musicales». Experiencias místicas o emocionales, profundo sentimiento de alegría, de paz, de sintonización y unión con los demás, etc. Alteración de la imagen corporal y de las distancias. Dificultad de concentración, de control del pensamiento y de la memoria. Reducción de la coordinación muscular y la percepción del dolor.	Trastornos de depresión y ansiedad. «Flash- back»: retorno de la vivencia tenida con la droga, con riesgo para la integridad de la persona. Cuadros psicóticos de tipo esquizofrénico Conductas de carácter paranoide Dificultades en la memoria y en el pensamiento abstracto. Alucinaciones que provocan imprudencias Dependencia psicológica Tolerancia

DROGA	Consec. corto plazo uso ocasional	Consec. largo plazo consumo habitual
LSD	Fluctuaciones del humor. Aumento de la temperatura corporal, de la tensión arterial y del ritmo cardíaco. Inapetencia, sudoración, rubor facial, sequedad de boca, somnolencia. Fotofobia «Mal viaje»: pérdida completa de control emocional, estados de pánico, ideas de persecución, vértigos, desorientación, conductas peligrosas	

## ■ V. ÁMBITOS DESDE LOS QUE TRABAJAR

### V.A. Familia

El papel de las familias en este tema es de vital importancia. Algunas pautas familiares educativas que ayudarán a padres y madres a prevenir las adicciones y en último caso a intervenir en caso de descubrirse el consumo son:

- Promover una buena comunicación.
- Crear un buen clima afectivo.
- Libertad pero dentro de unos límites, con pocas normas pero firmes y claras.
- Promoción de la autonomía y responsabilidad desde pequeños.
- Relación de confianza.
- Pautas educativas que lleguen a los hijos consensuadas por el padre y la madre con anterioridad.
- Reforzar la autoestima: aceptación, alabar y reforzarlo positivo.
- Enseñar estrategias de autocontrol y resistencia a la frustración.
- Enseñar a los hijos habilidades de comunicación: agradecer, quejarse, alabar, solucionar conflictos, decir NO, etc.
- Realizar y promover diferentes actividades de ocio y tiempo libre.

- Promover y enseñar higiene y cuidado de la salud.
- Ofrecer ejemplos de actividades deportivas y al aire libre.
- Pedir ayuda y enseñar a pedirla (ver Tabla-VI).

### **V.B. Escuelas**

En los colegios e institutos, utilizando la hora de tutoría semanal, que es obligatoria tanto en Primaria como en Secundaria, se están impartiendo numerosos proyectos de prevención del consumo de drogas. Suelen ser los tutores los que imparten estas clases, asesorados por orientadores y expertos en la materia. En ocasiones son asociaciones u ONG's especializadas las que acuden a los centros para trabajar estos temas. En dichos programas se trabajan puntos como los que se citan a continuación

#### *V.B.1. Trabajar la prevención: crecimiento personal, hábitos de vida*

- Desarrollar la seguridad en uno mismo
  - Conocerse: virtudes y defectos.
  - Proponerse cambios para mejorar.
  - Elevar la autoestima.
  - Practicar la toma de decisiones responsable.
  - Habilidades de solución de problemas.
  - Saber pedir ayuda.
- Desarrollar la seguridad en relación a otros
  - Asertividad .
  - Practicar Habilidades Sociales.
    - Decir NO.
    - Transmitir una queja.
    - Solucionar un conflicto.
  - Practicar Habilidades Emocionales.
    - Resistencia a la frustración.
    - Autocontrol.
    - Control de: ira, tristeza, miedo, ansiedad.
    - Desarrollo de emociones positivas: alegría, risa, felicidad, altruismo.

- Analizar las consecuencias de mis actos: positivas y negativas.
- Analizar la influencia de la publicidad: series, películas, anuncios TV, vallas, revistas, periódicos.
- Analizar los mitos erróneos que se transmiten a la sociedad.
- Vivenciar situaciones: dramatizar casos reales o inventados.

#### V.B.2. Informar y generar responsabilidad

- Informar de las diferentes drogas y las consecuencias para la salud.
- Transmitir responsabilidad.
- Desmontar los mitos y engaños que se transmiten a adolescentes y jóvenes (ver tabla III).

**TABLA III. MITOS, ENGAÑOS Y AUTOENGAÑOS**

<i>Los porros no son malos, peor es el tabaco</i>	Tanto los porros como el tabaco son «malos», puesto que son perjudiciales para la salud. En todo caso, el porro es el doble de «malo» que el tabaco, puesto que en su elaboración lleva tabaco y cannabis (hachís o maria).
<i>La marihuana no es mala, si hasta la utilizan para curar enfermedades</i>	La marihuana es perjudicial para la salud. No se utiliza para curar ninguna enfermedad, actualmente se está utilizando para paliar algunos síntomas: náuseas y vómitos en pacientes de cáncer sometidos a quimio, pérdida de apetito en enfermos de SIDA, dolor neuropático en pacientes con esclerosis múltiple
<i>Yo controlo, la coca la dejaré en cuanto yo lo decida</i>	Una vez enganchado a la coca, la dependencia física y psicológica hará cada vez más difícil desengancharse por uno mismo
<i>Por fumar unos porros al mes no me voy a enganchar</i>	El 10 % de los fumadores habituales de cannabis (hachís o marihuana) desarrollará una dependencia
<i>Sobre las pastillas, yo sé lo que me estoy metiendo</i>	Según los estudios, más de la mitad de los consumidores de «pastillas» están consumiendo algo diferente de lo que ellos creen
<i>El vino y la cerveza son buenos para la salud, lo dicen los médicos</i>	No son buenos para la salud, en todo caso mejoran el funcionamiento de ciertos sistemas u órganos, pero por otro lado afectan a otros. Las personas que se basan en esa afirmación suelen consumir más vino y cerveza que el que algunos médicos recomiendan como saludable (dos cañas o un vaso de vino al día)
<i>Los porros (hachís y marihuana) no me afectan en los estudios</i>	Se ha demostrado que el consumo habitual de porros (3 al mes) afecta a la memoria, concentración y atención
<i>Si no bebes no te lo pasas bien</i>	Se lo puede pasar uno bien de diversas maneras que no necesariamente incluyen consumir drogas

### **V.C. Sociedad: cultura y tradiciones**

- La sociedad puede prevenir e intervenir en el problema de las drogas reduciendo el nivel de permisividad hacia estas sustancias, ya que actualmente es muy alto. Por ejemplo:
- Controlando y denunciando la posesión y consumo de alcohol y drogas en menores.
- Impidiendo la venta de tabaco y alcohol a menores.
- Cumpliendo la ley de tabaco en establecimientos públicos.
- Evitando que menores de edad consuman alcohol en celebraciones (p.ej. en bodas y celebraciones, algunos familiares o camareros ofrecen bebidas alcohólicas a menores).
- Evitando «ritos de iniciación» al alcohol en menores en diferentes fiestas.

### **V.D. Medios de comunicación**

Los medios de comunicación tienen un papel muy importante en este tema debido a la influencia tan poderosa y el poder de persuasión que se ha demostrado que ejercen actualmente sobre todo la sociedad en general, y en particular sobre los adolescentes.

Sirvan como ejemplo los anuncios de tabaco y bebidas alcohólicas que aparecen en la TV, vallas publicitarias o revistas. O las imágenes sobre consumo que aparecen en series de TV y películas de cine, en los que podemos ver por un lado publicidad indirecta («me voy a beber un anís X...»), y por otro lado, actores y actrices que están consumiendo o fumando y ejercen la función de modelos para los espectadores.

Las nuevas leyes van a restringir y controlar este ámbito, pero más allá de las leyes está la ética profesional y la responsabilidad social con la que debe responder cada uno desde su ámbito de influencia.

### **V.E. Administración pública**

La Administración pública, tanto estatal como autonómica, tiene mucho que aportar para el control, prevención y sanción de todo

lo relacionado con el tráfico y consumo de drogas y estupefacientes. En principio, todos los investigadores están de acuerdo en que hay excesiva laxitud y benignidad en las medidas sancionadoras de nuestro código penal sobre este tema en general, y más específicamente en lo relacionado con el cannabis, alcohol y tabaco. Recientemente se observan cambios en este sentido, sirva de ejemplo el anteproyecto de ley que el Ministerio de Sanidad y Consumo prepara para prevenir y reducir el consumo de alcohol entre los menores de edad.

*Los ejes principales del anteproyecto son:*

- Medidas de prevención y promoción de la salud.
- Restricciones a la venta y consumo de bebidas alcohólicas.
- Limitaciones a la publicidad y promoción de este tipo de bebidas.

#### Ejemplos de artículos del anteproyecto:

- *Se prohibirá la venta de alcohol a menores de 18 años, así como el consumo por parte de estos en las vías y zonas públicas*
- *Para evitar la fácil disponibilidad de bebidas por parte de los menores, los establecimientos que quieran vender alcohol y en los que no esté permitido su consumo deberán contar con una licencia específica y, además, no podrán hacerlo de 10 de la noche a 8 de la mañana*
- *La publicidad de bebidas alcohólicas no podrá dirigirse a los menores de 18 años ni difundirse en transportes públicos, lugares destinados a menores o en las inmediaciones de centros educativos. Además, se establecen restricciones a la emisión de anuncios de bebidas en radio, publicaciones impresas y nuevos medios, y se completan las restricciones ya vigentes en televisión*



Otro ámbito desde el que trabaja la Administración en el que interactúan drogas y salud es el de la seguridad vial. Muchos accidentes graves y mortales son causados por el consumo de alcohol u otras drogas, o bien por no respetar las normas de seguridad (casco, cinturón de seguridad) y de tráfico. Por esta razón la nueva ley de seguridad vial ha endurecido bastante las sanciones económicas, las de pérdida de puntos del permiso de conducir y las penales. Es importante que jóvenes y adolescentes conozcan las edades a las que se pueden conducir determinados vehículos ya que han ido variando con el tiempo. Se pueden ver datos actualizados en la tabla siguiente.

14 años	16 años	18 años
Edad mínima requerida para obtener <i>licencia</i> de conducción que autoriza a conducir <b>ciclomotores</b> . Hasta los 16 años cumplidos la licencia no autorizará a conducir los correspondientes vehículos cuando transporten viajeros.	<b>Permiso A1:</b> Motocicletas ligeras sin sidecar con una cilindrada máxima de 125 cc.	<b>Permiso A:</b> Motocicletas, con o sin sidecar. Triciclos y cuadriciclos de motor. <b>Permiso B:</b> Automóviles cuya masa máxima autorizada no exceda de 3.500 kg... B + E (ver <a href="http://www.dgt.es">www.dgt.es</a> ) <b>Permisos C1, C1+E, C y C+E</b> (ver <a href="http://www.dgt.es">www.dgt.es</a> )

FUENTE: D.G.T. (2007)

El ámbito **preventivo** es una de las preocupaciones de la Administración, por eso informa a los conductores de los riesgos que corren si conducen bajo los efectos de ciertas sustancias tales como alcohol, drogas y medicamentos. A continuación podemos ver una tabla con información legal y efectos que producen sobre el organismo y la conducción tales sustancias.

TABLA IV. LICENCIAS Y PERMISOS DE CONDUCIR

<i>ALCOHOL</i>		
<i>Permisos</i>	<i>Tasa en sangre</i>	<i>Tasa en aire</i>
Coches, motos, ciclomotores	0,5 g/l	0,25 mg/l
Resto de permisos	0,3 g/l	0,15 mg/l
Noveles (primeros 2 años)	0,3 g/l	0,15 mg/l
<b>Efectos:</b> el alcohol disminuye la capacidad de conducción afectando a la visión, al cálculo de distancias, a la capacidad de reacción.		
<i>DROGAS</i>		
Está prohibido conducir después de ingerir drogas.		
<b>Efectos generales:</b> Disminuye la capacidad de conducción, afectando a la rapidez y coordinación de movimientos, al equilibrio, a los reflejos, al ánimo y a la personalidad.		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Depresoras (relajantes): producen lentitud de movimientos (alcohol, heroína).</li> <li>– Estimulantes (excitantes): producen sensación de potencia (cocaína, anfetamina, tabaco...).</li> <li>– Alucinógenos: alteran la percepción de la realidad (marihuana, hachís, LSD...).</li> </ul>		
<i>MEDICAMENTOS</i>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Afectan al sistema nervioso central.</li> <li>– Preguntar al médico acerca de sus consecuencias sobre la conducción.</li> <li>– Leer el prospecto: indica si están contraindicados para la conducción.</li> </ul>		
<b>Efectos:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Analgésicos (para el dolor): provocan falta de concentración, mareos...</li> <li>– Barbitúricos (para dormir): disminuyen la atención, provocan sueño.</li> <li>– Tranquilizantes (para los nervios): disminuyen la rapidez de reflejos y provocan sueño.</li> <li>– Psicofármacos (para enfermedades mentales): provocan sueño y cansancio.</li> <li>– Antihistamínicos (para catarros y alergias): provocan sueño y cansancio.</li> <li>– Anticonvulsionantes (para atques epilépticos): provocan sueño y cansancio.</li> </ul>		

FUENTE: D.G.T.

Por último, queremos añadir unas líneas para **informar** y de paso aclarar cierta confusión que se observa con respecto a la legalidad en el campo de las drogas. Los consumidores no tienen muy clara cuál es la legislación sobre la tenencia y consumo, pensando muchos de ellos, por ejemplo, que está permitido consumir en la vía pública alcohol o cannabis (hachís, marihuana). El alcohol tiene una legislación particular, pero con respecto al resto de drogas, se puede decir que está prohibido no solo el tráfico, sino la tenencia (aunque sea para consumo propio) y el consumo en lugares públicos de todas las sustancias consideradas prohibidas, esto incluye hachís o marihuana, cocaína, heroína, anfetaminas, drogas de diseño, etc. (ver Tabla-VI)

**TABLA VI. LEGISLACIÓN SOBRE DROGAS**

Constituyen infracciones graves a la seguridad ciudadana el consumo en lugares, vías, establecimientos o transportes públicos, así como la tenencia ilícita, aunque no estuviera destinada al tráfico, de drogas tóxicas, estupefacientes, o sustancias psicotrópicas, siempre que no constituya infracción penal, así como el abandono en los sitios mencionados de útiles o instrumentos utilizados para su consumo. (Art. 25, Ley Orgánica 1/1992, de Protección de la Seguridad Ciudadana)

La tenencia, aunque no esté destinada al tráfico es infracción. Si eres sorprendido con alguna sustancia de las consideradas prohibidas, te será incautada y se iniciará un procedimiento sancionador. La multa puede ir desde 300 a 6.000 euros dependiendo del caso.

FUENTE: CIPAJ (2006)

## VI. ALTERNATIVAS. «PONTE EN SANO»

Y ante tantos riesgos, problemas, incitadores al consumo de drogas... ¿qué podemos hacer para pasarlo bien sin dañarnos? Esta pregunta, que en principio puede parecer de fácil respuesta, choca una y otra vez con lo que opinan y hacen jóvenes y adolescentes cada fin de semana. Por esta razón, hay diversos organismos que trabajan constantemente para ofrecerles alternativas de diversión, incluyendo, entre otras, programas de ocio nocturno como una alternativa al «botellón», ya que éste se convierte, en ocasiones, en la única opción disponible desde su punto de vista. Nuestros jóvenes nos están pidiendo con su forma de actuar, que les planteemos y facilitemos otras opciones, tanto de actividades, como de soluciones a los problemas de la vida que a algunos de ellos les lleva a tomar la decisión de evadirse de una realidad que no les gusta, o no soportan.

A continuación ofrecemos un amplio listado de actividades (ver Tabla VII) que permiten a las personas pasárselo bien en compañía de otras personas, amigos o familiares, e incluso a solas. Con algunas de estas actividades, se ha demostrado que se experimentan estados similares a los provocados al consumir sustancias. Es el caso de practicar deporte, que genera la producción de neurotransmisores (endorfinas, dopamina) con efectos similares a los que provocan los opiáceos, que recorren el sistema nervioso y el cerebro y provocan sensaciones placenteras. Pero a diferencia de las drogas, las consecuencias son positivas para la salud y el organismo ya que se mejora el tono muscular, el funcionamiento del aparato circulatorio y respiratorio, cognitivamente incrementa la percepción de la idea de que con esfuerzo se consiguen las metas y se entra en contacto con otras personas por lo que ayuda a socializar.

Algunas personas relatan experiencias similares a las que producen el consumo de algunas drogas, pero mediante técnicas inocuas, es decir, sin consumir sustancias. Es el caso de algunos rituales para entrar en trance con música, bailes, etc., la práctica de la meditación y la oración, y de una forma más lúdica, algunos integrantes de coros de música han afirmado que sienten como si «fliparan» cuando están cantando y la entonación, el lugar o el evento les hace vibrar de una manera especial.

**TABLA VII. FORMAS DE PASARLO BIEN SIN CONSUMIR DROGAS**

<ul style="list-style-type: none"> <li>-Deporte</li> <li>-Amigos: jugar, charlar...</li> <li>-Ejercicio: pasear</li> <li>-Entretencimientos: cine, vídeo, música, jardinería, coleccionismo...</li> <li>-Danza: aprender, asistir a representaciones</li> <li>-Teatro: aprender, asistir a representaciones</li> <li>-Música: aprender, asistir a conciertos o actuaciones</li> <li>-Bailar: salsa, rumba, pasodoble, merengue, cha-cha-cha, vals, danza del vientre, capoeira, etc.</li> <li>-Manualidades: talleres de pintura, cerámica, arcilla, pintar war hammer</li> <li>-Conciertos: clásica, pop, rap, hip-hop, rock, heavy metal, étnica, folklórica...</li> <li>-Juegos: de mesa, de rol, de cartas...</li> <li>-Acrobacias y actividades con monopatín, patines, bicicleta...</li> <li>-Juegos de ordenador solo y en equipo</li> <li>-Malabarismo: diábolo, mazas, bolos, pelotas...</li> <li>-Senderismo: entrar en contacto con la naturaleza recorriendo caminos por los que no entran vehículos de motor</li> <li>-Visitas culturales: museos, exposiciones, edificios históricos y artísticos</li> <li>-Viajes: pueblos, ciudades, naciones</li> <li>-Clubes de tiempo libre: diferentes actividades lúdicas y culturales</li> <li>-Asociaciones, clubes y empresas de deportes de montaña: senderismo, esquí alpino, esquí de fondo, esquí con raquetas de nieves, esquí de travesía, escalada, descenso de barrancos, rafting, canoas, hidrospeed, arborismo, puenting, parapente...</li> <li>-Clubes de montaña, Boy scouts</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Voluntariado: expo-2008, SIDA, drogas, ancianos, inmigrantes, transeúntes, discapacitados, enfermos mentales, enfermedades crónicas...</li> <li>-Parques de atracciones</li> <li>-Parques temáticos: Dinópolis, Port Aventura, Terra Mitica, Warner, Isla Mágica, Eurodisney, Asterix Park, Futuroscope, Legolands, Santa Claus Village...</li> <li>-Parques acuáticos: Aquapark, Aquopolis, Aquadiver, Aqualeon, Aqualand...</li> <li>-Parques de la naturaleza: Valwo, Selwo, Cabarceno, Faunia, La Cuniacha, Terranatura, Lusiberia, Loro parque, Palmitos Park...</li> <li>-Zoos</li> <li>-Parques: jugar, pasear, tomar algo, hacer deporte</li> <li>-Piscinas, clubes deportivos</li> <li>-Programas de ocio nocturno</li> <li>-Aprender: idiomas, fotografía, historia, encaje de bolillos...</li> <li>-Coros de música</li> <li>-Religión: orar, meditar, éxtasis</li> <li>-Relajación con respiración, visualización, meditación</li> <li>-Relajación y meditación con métodos orientales: Yoga, Tai-chi, Chi-kung, Zen</li> <li>-Artes marciales: jiu-jitsu, yudo, karate, aikido, kendo, kung-fu, taekwondo, capoeira, kalaripayat, etc.</li> <li>-Talleres de crecimiento personal</li> <li>-Rituales para entrar en trance y estados alterados de conciencia sin utilizar sustancias</li> </ul>
---	--

## ■ VII. BIBLIOGRAFÍA

- AYUNTAMIENTO DE ZARAGOZA (2002): Guía de información sobre drogas. Zaragoza.
- AYUNTAMIENTO DE ZARAGOZA (2004): Charrando para decidir. Centro Municipal de Atención y Prevención de las Adicciones. Zaragoza.
- AYUNTAMIENTO DE ZARAGOZA (2002): Programa municipal de prevención de drogodependencias en el ámbito escolar: Tú decides. Zaragoza.
- DGA Y EDEX ¡ÓRDAGO! Afrontar el desafío de las drogas. CD audiovisual.
- MINISTERIO DEL INTERIOR (2001): Drogas: Más información menos riesgo. Tu Guía. Plan Nacional sobre Drogas. Madrid.
- MOLINA, J.A., DUARTE, R. Y ESCARIO, J.J. (2004): El consumo de drogas entre los jóvenes aragoneses: evidencia de un proceso secuencial en varias etapas. FUNDEAR. Zaragoza.
- MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO (2004): Encuesta sobre drogas en población escolar. Plan Nacional de Drogas. Madrid.

### *Páginas web's*

[www.fad.es](http://www.fad.es)

[www.pnsd.msc.es](http://www.pnsd.msc.es)

[www.ordago.net](http://www.ordago.net)

[www.dgt.es](http://www.dgt.es)

## VIII. DIRECTORIO DE RECURSOS

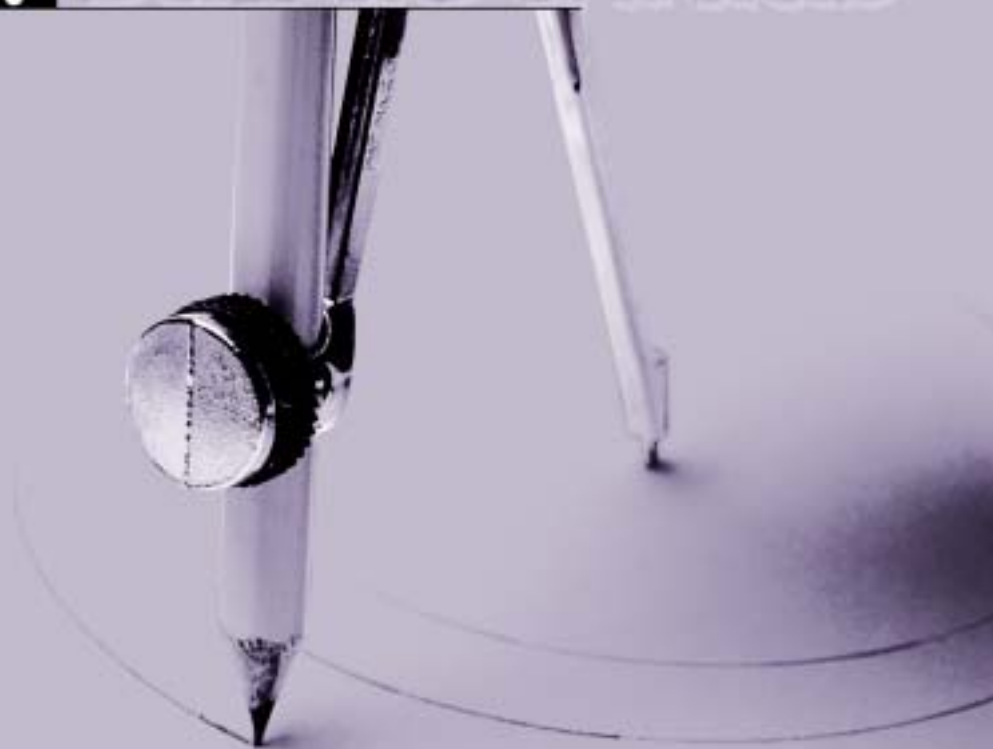
Entidad	Área de trabajo	Dirección
Fundación de ayuda contra la drogadicción (FAD):	Información sobre drogas, prevención, campañas	<a href="http://www.fad.es">www.fad.es</a>
Plan Nacional sobre Drogas (ministerio de sanidad y consumo)	Información sobre drogas a nivel estatal	<a href="http://www.pnsd.msc.es">www.pnsd.msc.es</a>
Centro Municipal de Atención y Prevención de las Adicciones. Ayuntamiento de Zaragoza.	Prevención de adicciones	Avd. Pablo Ruiz Picasso, 59. Tf: 976 291727 y 976 724916
Servicio Aragonés de Salud.	Unidad de tratamiento de Adicciones	C/ Ramón y Cajal, 68. Tf: 976 715 261
Fundación Centro Solidaridad Zaragoza (CSZ):	Atención, prevención, tratamiento	<a href="http://www.aragonvoluntario.net/SolidaridadZaragoza.php">www.aragonvoluntario.net/SolidaridadZaragoza.php</a>
Fundación Economía Aragonesa (FUNDEAR):	Estudio sobre drogas en la Comunidad Aragonesa	<a href="http://www.fundear.es/fotosbd/809187391rad886D0.pdf">www.fundear.es/fotosbd/809187391rad886D0.pdf</a>
Plan Nacional sobre Drogas	Estudio sobre drogas estatal	<a href="http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/observa/pdf/escolar2004.pdf">www.pnsd.msc.es/Categoria2/observa/pdf/escolar2004.pdf</a>
Ministerio de Sanidad y Consumo	Directorio de recursos sobre adicciones en Aragón	<a href="http://www.pnsd.msc.es/Categoria1/directorio/centrosAsistencia/aragon.htm">www.pnsd.msc.es/Categoria1/directorio/centrosAsistencia/aragon.htm</a>







sal de dudas



psicológica



## Dependencias, uso y abuso

Elisa Múgica San Emeterio

Rosana Bellosta Asín

Psicólogas

Responsables de la Asesoría Psicológica  
del CIPAJ (Ayuntamiento)  
y de la Universidad de Zaragoza

### ■ ¿A QUÉ LLAMAMOS DEPENDENCIA?

El término dependencia en estas líneas lo tomaremos como la **necesidad imperiosa de «algo»**, y la **imposibilidad de controlar ese comportamiento**, como: consumir sustancias, realizar ciertas acciones o actividades o estar con determinadas personas. Estos comportamientos nos procuran bienestar a corto plazo, pero de alguna manera tienen unas consecuencias negativas para el individuo.

**La característica fundamental de las conductas adictivas es la pérdida de control.** La persona con un comportamiento adictivo no es capaz de dejar de hacerlo.

Gossop (1989) definió así los elementos característicos de una adicción:

- 1) Un fuerte deseo o un sentimiento de compulsión para llevar a cabo la conducta particular (especialmente cuando la oportunidad de llevar a cabo tal conducta no está disponible).
- 2) Capacidad deteriorada para controlar la conducta (principalmente, imposibilidad de controlar su comienzo, mantenimiento o nivel en el que ocurre).

- 3) Malestar y estado de ánimo alterado cuando la conducta es impedida o se deja de hacer.
- 4) Persistir en la conducta a pesar de la clara evidencia de que le está produciendo graves consecuencias al individuo, como pérdida de interés en otras actividades gratificantes y deterioro de la vida cotidiana.

#### ■ TIPOS DE DEPENDENCIAS

Muchas veces hemos escuchado que hay sustancias que generan una dependencia física y otra psicológica. Si bien cuando existe la primera también existe la segunda.

En la **dependencia física** el organismo se habitúa a la presencia constante de una sustancia, de tal manera que necesita mantener un determinado nivel de dicha sustancia en la sangre para funcionar con normalidad, cuando ese nivel desciende por debajo del límite aparece el síndrome de abstinencia característico de cada droga.

El efecto fundamental de las drogas en el organismo es que afecta al funcionamiento cerebral, unas actúan deprimiendo el sistema nervioso central (SNC), produciendo así un adormecimiento, que puede ir desde la desinhibición al coma. Otras producen el efecto contrario, una estimulación del SNC, que puede ir desde la disminución del sueño, hasta un estado de hiperactividad y euforia. Por último, están aquellas que alteran o perturban al SNC, produciendo distorsiones en la percepción, alucinaciones etc.

La **dependencia psicológica** es aquella, que sin necesitar nuestro cuerpo ninguna sustancia química, se produce en nuestro interior un estado de displacer que sólo es saciado por aquello de lo que dependemos. Este estado de malestar, es un estado de ansiedad, con síntomas físicos como sensación de vacío en el estómago, presión en el pecho, etc., y emociones fundamentalmente como el miedo, la tristeza, la rabia, la angustia...

Es necesario decir, que **todo lo que hace el joven para sentirse bien no es negativo, la diferencia está entre el uso y el abuso**, cualquier conducta normal placentera tiende a repetirse, y es por ello susceptible de convertirse en un comportamiento adictivo, pero esto sólo ocurre cuando ocasiona diferentes problemas a la persona.

Entre las cosas de las que se puede depender física y/o psicológicamente se encuentran como más habituales:

- Sustancias (drogas, tabaco, alcohol).
- La comida.
- Nuevas tecnologías como el móvil o determinados usos del ordenador, como Internet.
- El juego (tragaperras...).
- Sexualidad compulsiva.
- Alguna persona o grupos (enamoramientos patológicos, sectas).
- Compras compulsivas.

***La secuencia evolutiva habitual de las adicciones psicológicas según Krych 1989 es la siguiente:***

- La conducta es placentera y agradable para la persona.
- Hay un aumento de los pensamientos en torno a dicha conducta en los momentos que la persona no la está haciendo, es decir se piensa con frecuencia en ella.
- La conducta tiende a hacerse cada vez más frecuente a la vez que el sujeto pierde interés por otras actividades.
- Se da el mecanismo psicológico de la negación: quitar importancia al problema.
- Se experimenta un deseo intenso periódicamente de llevar a cabo la conducta y se piensa que dicha conducta te hará sentir mucho mejor. Es decir alivia el malestar existente.
- La conducta se mantiene a pesar de las consecuencias negativas crecientes. La persona se justifica e intenta hacer creer a los demás que no es para tanto.

- A medida que los efectos negativos aumentan, el sujeto empieza a tomar conciencia de su problema y realiza intentos habitualmente fallidos de controlar dicha conducta por sí mismo.
- Lo que mantiene entonces la conducta no es ya el efecto placentero, sino el alivio del malestar. Este alivio es cada vez de menor intensidad y de más corta duración.
- El sujeto muestra cada vez una menor capacidad de aguante ante las emociones negativas y las frustraciones cotidianas. De esta forma el comportamiento adictivo se convierte en la única vía para hacer frente al estrés.
- Con ello la conducta adictiva se agrava. En este punto es donde la mayoría de las personas y sus familias solicitan ayuda.

#### ■ FACTORES QUE INFLUYEN PARA HACERSE ADICTO/A

1. **Características personales** que predisponen y hacen a la persona más vulnerable a las adicciones: impulsividad, estados de humor cambiantes, dificultades para manejar los conflictos de tipo físico como dolores, fatiga, etc, o de tipo psicológico, disgustos, preocupaciones, ausencia de recursos psicológicos para manejar las situaciones difíciles de la vida, baja autoestima, curiosidad, búsqueda de evasión, búsqueda de sensaciones positivas.
2. **Malas relaciones familiares**
3. **Presión del grupo**
4. **Desafío a la sociedad**
5. **Estar sometido a una circunstancia de estrés**

La persona adicta encuentra en aquello de lo que depende una forma rápida de evasión del problema original y de satisfacción inmediata (gratificación), de esta forma se pasa de tener un problema a tener dos o más, ya que no se resuelve el conflicto que da origen a la ansiedad, y la forma de manejarla empieza a producir otra serie de problemas como son: riesgo sobre la salud física, problemas familiares, económicos (facturas elevadísimas de móvil, pérdidas por juego) distanciamiento en las relaciones sociales, fracaso académico, etc....

## • PORQUÉ LA ADOLESCENCIA ES UNA EPOCA DE RIESGO

La adolescencia se caracteriza por ser un periodo de tiempo en el que son habituales los estados de ánimo cambiantes, alterados y negativos. Esto sucede fundamentalmente porque es una etapa evolutiva de transición y como esto indica, se deja atrás un estado de niñez, en el cual, no se tienen apenas responsabilidades, todo te viene dado y se está muy protegido. Las relaciones fundamentales se dan en el seno de la familia y habitualmente son protectoras, generando así una sensación de seguridad y de ser aceptados plenamente.

En la adolescencia, el cambio fundamental consiste en abrirse al mundo, empezar a generar otras relaciones con personas iguales a uno y tener que adaptarse a otros grupos sociales, se empieza a tener que asumir responsabilidades y a tener que tomar decisiones, a no sentirse seguro de los afectos de las personas que se tiene al lado, y a tener que formarse una imagen de uno mismo como ser independiente, no como el hijo de... Es entonces una etapa de la vida donde se suman varios componentes que pueden predisponer a una conducta adictiva, es evolutivamente una etapa de riesgo.

### CASO DE JUAN

*Juan es un estudiante de 2º de la Eso, siempre ha sido algo tímido y reservado, tiene algunos amigos en clase pero no sale mucho con ellos, prefiere quedarse en casa y pasar los fines de semana frente a la pantalla del ordenador, se conoce todos los juegos de última generación y tiene un montón de amigos con los que chatea y juega, pero a los que no conoce personalmente. En su casa, sus padres empiezan a estar preocupados porque apenas habla con ellos, se acuesta muy tarde los viernes y sábados por estar hablando o jugando, y lo peor, es que le está cambiando el humor, si le interrumpen en mitad de una partida se enfada y les grita, se le ve muy ansioso si por alguna razón no puede conectarse, y cuando llega a casa lo primero que hace es ir al ordenador. Sus amigos de clase han dejado de llamarle para salir, cosa que a él no le importa, también sus notas están bajando, pero Juan lo achaca a algo pasajero, «tuve mala suerte en los exámenes». Dice. Su vida empieza a cambiar....*

El avance de las nuevas tecnologías es muy beneficioso y nos mejora en gran medida nuestra calidad de vida, nos agiliza las comunicaciones o nos las hace posibles, nos aporta buenos ratos de ocio que incluso pueden favorecer el desarrollo de algunas habilidades, como la agilidad mental, la creatividad etc,

### *¿A qué podemos llamar entonces adicción a Internet?*

A un uso excesivo del mismo.

### *¿Y qué es un uso excesivo?*

Cuando este uso genera problemas, nos quita tiempo de otras actividades, como estudios, trabajo, tareas de casa, familia, amigos...

Hay quien dice que si te conectas en el tiempo de ocio, esto no es malo, puesto que cada uno hace con su tiempo libre lo que quiere, pero si en este tiempo sólo tenemos contactos con personas a través de la red, puede convertirse a medio largo plazo en un problema, no por el uso en si mismo, sino por lo que dejas de hacer.

Independientemente de que uno pueda hacer amigos o conocer parejas en Internet, es el uso exclusivo de este medio para hacerlo lo que refleja un problema. Este hecho nos estaría diciendo que algo pasa en la vida real, quizá cueste hablar con las personas cara a cara, o no se sepa resolver los problemas surgidos en las relaciones con los que tengo cerca, que veo todos los días, y que me enseñan su parte buena y a veces también sus limitaciones, porque generalmente en la red uno siempre muestra su mejor cara, e incluso su cara falsa, es difícil tener conflictos así, y si algo no te gusta con no hablar más....

Es mas fácil decir cosas sin ver al otro. El no tenerlo realmente enfrente, mitiga el miedo al rechazo, y hace a las personas más atrevidas para hablar y contar cosas personales. Este fenómeno es muy curioso, puesto que las personas que se expresan a través de Internet terminan teniendo amigos de esta manera, y entonces piensan ¡qué pena que esa persona especial viva en otra ciudad...! lo que nos sugiere que, **si uno se muestra, encuentra gente que le recibe**, pero no se dan cuenta de que si perdieran el miedo y se mostraran, también encontrarían personas maravillosas cerca.



La dependencia a Internet comienza de una forma gradual hasta llegar a convertirse en la parte central de la vida de la persona siendo todo lo demás secundario. En estos casos, la red supone una satisfacción inmediata y una forma de huir de los problemas. Es frecuente que los sujetos que dependen de Internet sufran alteraciones de humor, ansiedad e impaciencia como consecuencia de la lentitud de las conexiones, o si la red sufre algún problema y no se pueden conectar. Son incapaces para salirse de la pantalla para comer..., dormir..., y así, empiezan a aislarse del entorno y a no prestar atención a otras actividades.

#### **SIGNOS Y SINTOMAS DE LA ADICCION A INTERNET**

- Privarse de sueño (menos de 5 horas) para invertir tiempo en la red.
- Descuidar otras actividades importantes, como el tiempo con la familia, las relaciones con compañeros/as y amigos, los estudios.
- Recibir quejas en relación al uso de la red por alguien cercano.
- Pensar en la red constantemente, incluso cuando no se está conectado a ella.
- Intentar limitar el tiempo de conexión pero sin conseguirlo o engañarse pensando que se van a invertir unos minutos y darse cuenta después de que ya han pasado varias horas.

**Los factores de riesgo más implicados en la adicción a Internet son:** el aburrimiento, la carencia de relaciones, la falta de habilidades para resolver los problemas del mundo real, la timidez, la búsqueda de sensaciones nuevas y una baja autoestima.

#### **CASO DE INES**

*Inés tiene 17 años, y tiene un problema con la comida, no puede dejar de pensar en ella, desde que se levanta esta pensando en que comeré, que cenaré.. todo su día esta teñido de esta preocupación, cuando se siente mal no puede evitar ir a la nevera y ponerse a comer, le relaja y le distrae, pero luego se siente doblemente mal, ha engordado y no se siente bien con su cuerpo, no quiere salir y se pasa el día en casa deprimida.*

El hecho de comer supone cubrir una de nuestras principales necesidades biológicas.

Los tres momentos básicos que nos llevan a cubrir esta necesidad imprescindible para la vida son: la sensación de hambre, la ingestión de alimentos y la sensación de saciedad o de haber cubierto esta necesidad.

**La adicción a la comida supone comer más de los que necesitamos y no sentir la sensación de saciedad hasta que uno ha comido mucho más de lo necesario para el organismo. Habitualmente esto se hace en forma de atracones sin control.**

Cuando esto sucede, las personas experimentan una sensación de hambre voraz, incontenible y la necesidad de comer, que se hace generalmente a escondidas o en solitario. Si por lo que sea no se puede comer, aparece gran irritabilidad y ansiedad. Los alimentos que se tienden a comer son de alto poder calórico como pastas, chocolate, dulces, patatas fritas..., en un periodo corto de entre 20 y 60 minutos.

***La diferencia entre comer mucho y ser adicto a la comida estaría:***

- En la adicción a la comida hay una sobreingesta de alimentos en un periodo muy corto de tiempo precedido de una sensación de malestar y una pérdida de control, es decir, no se puede parar hasta que uno no se siente mal.
- Las personas adictas a la comida suelen tener alimentos prohibidos que son los que consumen cuando se dan atracones.
- Cuando se tiene este problema se come de una forma rápida y con voracidad.
- Se piensa de forma constante en la comida mientras se están realizando otras actividades.

Durante el atracón, la persona disminuye el malestar psicológico de una forma inmediata, puesto que en el momento en que se está comiendo se experimenta relax y placer, pero a los pocos minutos aparece gran malestar físico, como dolores de estómago, sensa-

ción de pesadez, somnolencia, y psicológico como sentimientos de culpa por la pérdida de control, descenso de la autoestima, ánimo deprimido, profundo malestar al recordar el atracón..... Este estado psicológico negativo es el primer paso para acumular mayor malestar y necesitar sacarlo de alguna manera, en este caso comiendo, lo que se convierte en un círculo cerrado: «Me siento mal.....como.....me siento mal por haber comido.....como.....»

#### CASO DE PEDRO

*Pedro es un chico de 25 años, trabaja de electricista en una empresa mediana, hace muchas horas extras con el fin de ahorrarse para comprarse piso, va muy estresado y sus relaciones con su jefe no son buenas, dice que tiene que aguantar mucho..., su novia se llama Laura y está terminando sus estudios de técnico informático. Tienen pensado irse a vivir juntos dentro de unos seis meses, para entonces ella ya habrá terminado la carrera y podrá buscarse trabajo. Pero Laura está muy preocupada por un aspecto de Pedro, dice que gasta continuamente, que es incapaz de ahorrar y le da miedo que esto afecte a su convivencia cuando estén juntos. Pedro reconoce que no puede llevar mucho dinero encima, que se lo gasta comprando cosas y luego se siente fatal.... Está pensando en pedir ayuda...*

Estamos dentro de una sociedad de consumo, lo que significa que en general todos compramos más de lo que necesitamos para vivir, parece que se es más cuanto más se tiene, cuanto más caro sea lo que tenemos etc. Son los valores que imperan hoy en día. Comprar se ha convertido en una actividad cotidiana, piensa ¿cuantos días puedes pasar sin comprar nada?

**La adicción a las compras supone un impulso incontrolable para adquirir objetos inútiles o que no se necesitan.** Es el bienestar que se alcanza cuando uno compra lo que les hace adictos, no tanto la utilidad del producto. Se trata de un consumo no planificado, impulsivo... en esos momentos uno se siente fuerte y poderoso, sube la autoestima y se experimenta una fugaz sensación de euforia que desaparece rápidamente después

de adquirir el producto, en ese momento ya pierde valor y deja de ser atractivo o interesante para el sujeto.

La mayoría de las personas que realizan compras compulsivas han empezado con este problema en torno a los 18/20 años. Pero debido a la menor disponibilidad de dinero es más difícil darse cuenta hasta más adelante.

Los objetos de compra suelen ser diferentes en función del sexo:

- Las mujeres tienden a comprar compulsivamente artículos de cosmética, ropa, complementos, adornos para sí mismas.
- Los hombres tienden más hacia artículos de informática, vídeos, CDs, equipos de música, accesorios para el automóvil, revistas...

Algunos sujetos independientemente del sexo tienden a adquirir todo lo que sean «gangas» o artículos de rebajas.

Los adictos a las compras como en todas las adicciones experimentan un estado de ansiedad o malestar personal, que mitigan o disminuyen comprando. Esta conducta puede desembocar en otros problemas, principalmente los derivados del gasto económico que supone, pues la gran mayoría gasta más de lo que gana. El que tiene dinero puede ser igualmente adicto salvo que no se nota tanto si puede permitírselo.

El objetivo fundamental en hombres y mujeres al realizar este hecho es aumentar la autoestima y sentirse momentáneamente mejor, más llenos..., si bien las mujeres están condicionadas socialmente a hacer depender su autoestima del aspecto físico y los hombres de tener riqueza, mejor coche, etc.

#### ■ ANALISIS DE LOS CASOS

Los casos de estos tres chicos son diferentes, cada uno tiene un tipo de adicción.

Cada uno de ellos realiza comportamientos que en un primer momento les producen placer pero que a largo plazo les están complicando la vida.

#### ■ QUÉ HAY EN LA BASE

Juan, tiene problemas de habilidades sociales, se siente inseguro con los demás cara a cara y se esconde detrás de una pantalla.

Inés saca su angustia y malestar comiendo, no sabe resolverla o encauzarla de otra manera, ansiedad que puede estar producida por una falta de afectos, su madre nunca tuvo mucho tiempo para ella, no le gusta su cuerpo, no le van bien sus estudios.

Pedro probablemente tiene un problema de estrés en el trabajo que no ha identificado, soporta mucha tensión que luego descarga comprando.

#### ■ QUÉ HACER

Cuando una persona está metida en un comportamiento como los descritos con anterioridad y está sufriendo algunas de sus consecuencias, el primer paso es **pedir ayuda**. Puesto que probablemente ya se habrán realizado esfuerzos infructuosos de resolver el problema por uno mismo y no se habrá conseguido. Esto es normal, igual que uno mismo no puede curarse una apendicitis, tampoco podemos curarnos algunas cosas de las que nos pasan sin el profesional adecuado. Dejar pasar el tiempo es, arriesgarnos a que vaya a más y nos surjan otros problemas.

El objetivo del trabajo terapéutico, no es otra cosa que recuperar el buen concepto de uno mismo y sacar a flote todos nuestros recursos y habilidades y si es necesario aprender alguno nuevo.

#### ■ QUE HACER MIENTRAS TANTO, CONSEJOS INMEDIATOS

Si ponemos nuestro esfuerzo en resolver estos problemas mientras pedimos ayuda lo que podemos hacer es: **controlar los estímulos que disparan la conducta problema**.

Este hecho supone identificar las situaciones en las que nos es difícil ejercer un control con el fin de evitarlas.

**Algunas de las cosas que estos chicos pueden hacer:**

En el caso de **Juan**, el ordenador es una tentación muy grande. Probablemente le sea más difícil no conectarse si lo tiene en un sitio de fácil acceso y siempre a la vista como es su habitación. Cambiarlo de sitio, ponerlo en un lugar común aunque se respete un tiempo para que él lo use, puede evitar que esté estudiando y lo deje porque se le ocurra mirar algo en Internet un momento, que luego se convierte en mucho más.

En el caso de **Inés**, tendrá que evitar comprar alimentos muy calóricos y tenerlos cerca, y en el caso de **Pedro**, probablemente tenga que evitar llevar mucho dinero encima o pasar por las tiendas donde venden los objetos que más le gustan.

Todos ellos deberían:

**1. Controlar la ansiedad que lleva a realizar la conducta problema.** Aprender alguna técnica de relajación, que permita tener el SNC más relajado como:

- Reten la respiración, sin hacer inhalaciones profundas, y contar hasta 10. Al llegar a 10, espirar y decirse a sí mismo de una forma suave, «tranquilo». Repetirlo varias veces.
- Escribe una lista de lugares o situaciones que te resulten relajantes y piensa en ellos.
- Concéntrate en una imagen que resulte interesante o divertida.

**2. Manejar el deseo impulsivo de realizar la conducta adictiva.** Piensa que lo que se te ha pasado por la cabeza es una idea tonta. Tú no necesitas hacer esa conducta; simplemente te apetece hacerlo. Las necesidades son ineludibles pero las ape-



tencias pueden rechazarse. Por un mero deseo no puedes tirar todo el progreso que has hecho en los últimos días. De todas formas puedes aplazar esta decisión de hacer «eso» hasta mañana, en que te encontrarás más tranquilo/a y lo verás todo más claro. A continuación distráete con alguna actividad o compañía agradable.

**3. Programa de actividades lúdicas y positivas.** Se pueden hacer cosas cómo:

- Planear algo agradable.
- Salir de paseo.
- Ir a ver un museo, una conferencia.
- Asistir a una reunión social.
- Apuntarse a alguna actividad de grupo.
- Hacer deporte.
- Entretenerse en casa, leyendo, escuchando música, etc.
- Hacer bien un trabajo.
- Hacer alguna actividad con alguien.
- Ayudar a otros.
- Buscar compañía de otras personas: llamarles, escribirles, ir a verlos.
- Comentar una cuestión interesante o divertida.
- Jugar con niños o animales.
- Decirle algo agradable a alguien.
- Demostrar amor y/o afecto a otras personas.

**4. Aprender a manejar los pensamientos negativos y equivocados sobre uno mismo**

Como ya hemos mencionado, en el fondo de estos comportamientos siempre hay pensamientos que nos hacen sentir una BAJA AUTOESTIMA, UN CONCEPTO DE UNO MISMO DE INFERIORIDAD E INADECUACIÓN.

A lo largo de nuestra vida, mientras crecemos y fundamentalmente en los primeros años de nuestra vida, vamos experimentando situaciones que nos llevan a generarnos creencias o conclusiones sobre nosotros mismos y sobre los demás. Estas conclusiones se generan en

un momento muy temprano de la vida del individuo por lo que son muy simples, pero se quedan grabadas en nuestro cerebro y se ponen de manifiesto a lo largo de nuestra vida, aunque no sean reales.

Ej: si un niño tiene repetidas experiencias en que no puede resolver algo porque necesita más tiempo de aprendizaje, es difícil para su edad o por cualquier otra razón y/o se le dice repetidamente que no sabe, que es inútil, que fulanito lo hace mejor... o algo similar, probablemente se lo crea y grave en su cerebro algunas de estas creencias falsas:

- No estoy bien como soy.
- Soy malo.
- Soy tonto.
- No soy capaz.
- No puedo confiar en mí.

Pensar esto sobre uno mismo genera mucha angustia y malestar, además de tristeza y en ocasiones sentimientos de rabia o rechazo hacia uno mismo.

El problema de las adicciones proviene de haber paliado momentáneamente este malestar con algún comportamiento evasivo que acaba siendo difícil de parar.

El objetivo es pues, aprender a vernos de una manera mas positiva, objetiva y realista

#### **5. Aprender e incorporar recursos y estrategias eficaces para afrontar los problemas cotidianos de la vida como:**

- Habilidades sociales, asertividad.
- Mejora de la comunicación con la familia y con los iguales.
- Generar unos buenos valores para la vida.
- Aprender a llevar una vida sana.
- Buscar unas saludables actividades para el tiempo libre.

**En resumen para evitar caer en un comportamiento adictivo es necesario:**

Tener un buen concepto de mi, saber valorarme y quererme como soy con mis habilidades y mis limitaciones.



Aprender recursos y estrategias eficaces para relacionarme con los demás y afrontar las situaciones que me presente la vida.

Todo ello nos permitirá vivir de una manera mas libre y satisfactoria, tenemos mucho que aprender y lo más importante es que tenemos la capacidad de hacerlo y mejorar mientras estamos vivos. Pensar «soy así y no puedo cambiar» es una creencia absurda y falsa. Recuerda alguna vez en que pensaras... «esto no lo voy a aprender nunca...» y luego no haya sido así, esto te demostrará que siempre podemos ir a mejor.



### Bibliografía

- ENRIQUE ECHEBURUA. (1999) ¿Adicciones sin drogas? Colección Preguntas. Bilbao.
- Ministerio del Interior. Plan Nacional sobre drogas. Drogas: + Información – Riesgos.
- PIA MELODY. La adicción al amor. Cómo darse a sí mismo el poder para cambiar la forma de amar.



### Dónde acudir


- *Asociación Aragonesa de Jugadores en rehabilitación. AZAJER.*  
C/ Arias nº 30. Tel. 976 200 402/ 976 201 042.  
azajer@azajer.com  
<http://www.azajer.com>
- *Centro de Solidaridad de Zaragoza.*  
C/ Manuela Sancho 3-9. Tel. 986 204 262.

## Resolución de problemas y conflictos interpersonales. Cómo hacer de las crisis interpersonales un mundo de posibilidades constructivas y de aprendizaje

Elisa Múgica San Emeterio

Rosana Bellosta Asín

Psicólogas  
Responsables de la Asesoría Psicológica  
del CIPAJ (Ayuntamiento)  
y de la Universidad de Zaragoza

 *No me gustan los problemas, ni las dificultades, pero ya que es parte de la vida y no puedo evitarlo ¿por qué no aprender algo de ello?*

### 1. INTRODUCCIÓN

El conflicto, las situaciones problemáticas son una parte de la vida. Podemos sentirnos en conflicto con nosotros mismos cuando existe falta de coherencia entre nuestra actuación y nuestros valores, o cuando decidimos entre opciones diversas que hacen que algo ganemos y algo perdamos, es decir cuando no podemos escapar de la frustración y es algo que no hemos aprendido a tolerar como una parte más de la vida.

Sin embargo, los conflictos que nos ocupan muy a menudo son los interpersonales, con la familia, los amigos, compañeros de estudio o de trabajo, entre grupos... Vivimos en comunidad y en muchos momentos las necesidades y los derechos individuales se topan con los límites que establecen las necesidades y los derechos de otro, y esto nos limita en las decisiones y en la consecución de objetivos. En muchas ocasiones parece más fácil trabajar o vivir en soledad aunque se pierda riqueza de matices y puntos de vista

que conciliar miradas diversas de personas diferentes. **El gran reto del mundo es la resolución de conflictos de forma pacífica, no violenta, de manera que la convivencia sea respetuosa y fluida.**

Por tanto, de forma cotidiana nos encontramos frente a opiniones contrarias, objetivos y necesidades diferentes y puntos de vista distintos al nuestro en otras personas o grupos. El conflicto es inevitable por que convivimos, trabajamos y nos relacionamos con personas que tienen su pensamiento propio, su orgullo, su auto-concepto, sus reglas y valores específicos y tienen también una orientación personal en la vida, con su propio sentido. Parten de un modelo propio de una mirada propia frente al mundo y a las situaciones que se plantean. **Cuando coincidimos varias personas del mismo modelo, esto es, formas de estar y vivir en el mundo similares o complementarias todo es fácil. Y todo se vuelve más complicado cuando esto no ocurre.**

#### CASO I: PROBLEMAS DE CONVIVENCIA

*María y Laura son estudiantes y comparten casa con otros dos compañeros, Alba y Juan, una trabaja y otro está buscando trabajo. Así que cada una venía e iba de aquí para allá a su trabajo o sus clases y raramente se encontraban en las comidas o las cenas. Pero por las noches algunas veces se hacían fiestas y los compañeros de piso solían ver hasta altas horas de la noche la televisión o escuchaban la radio a todo volumen en ocasiones. Laura y María hablaron con ellos; y Alba y Juan intentaban ser comedidos para que el momento de estudiar se pudiera hacer con comodidad, pero seguía habiendo demasiado ruido y visitas a todas horas. Como Laura y María se sintieron molestas dejaron de recoger su zona común y lavar los platos a las horas pactadas y fumaban en la sala de la televisión cosa que a Juan le resultaba muy molesto. Cada vez existía más tensión y se hicieron dos bandos, el de los que estudiaban y los que no estudiaban. Intentaban hablar para resolver los problemas y se mantenía el orden y la calma durante un tiempo pero luego volvía a aparecer el problema del ruido, el desorden y poco a poco la tensión creció hasta hacerse insoportable. Todos se sienten hartos de la convivencia y constreñidos en sus necesidades.*

En el momento que experimentamos la diferencia del otro modelo, la otra forma de estar en el mundo, necesidad u opinión podemos sentir miedo, sentimos la amenaza de que nuestros valores, criterios y posición social o personal se tambalee. **Nuestra autoimagen se resiente si no es firme o simplemente se pone a prueba la flexibilidad, la capacidad de adaptación, de diálogo y de ceder y pactar ante el otro.**

En realidad el conflicto, la confrontación cuando es el origen del malestar y la tensión se plantea con mucha frecuencia hacia los demás desde la idea de con-vencerlos, de que acepten nuestros planteamientos, opiniones o valores pero no desde la idea de la cooperación. Socialmente se nos educa en la competición, en sobresalir o ser los primeros. Esto nos lleva a competir para ver quien cede («y ese no voy a ser yo») a imponernos al otro, a vencerlo. **Parece que sentimos el miedo a perder algo de nuestra propia identidad, de nosotros mismo si establecemos pactos y cesiones.**

Las reacciones conductuales que manifiestan esta tensión interna son diversas y van desde comunicación condescendiente y «compasiva» falsamente cooperadora porque se percibe al otro como: «pobrecito, no sabe lo que dice»; a la **comunicación verbal violenta** con insultos o descalificaciones mas o menos veladas, amenazas directas o **físicamente violenta** que incluye miradas de desdén, gestos agresivos como levantar el puño, empujar al otro, gritar, gesticular desaforadamente, romper objetos...

Todo esto parte de la falta de habilidad de diversa índole de las personas o los grupos que están enfrentados a la resolución de un problema y la consecución de objetivos. **Aunque es inevitable, el conflicto puede ser minimizado, re-canalizado y/o resuelto.**

## ■ 2. EL ORIGEN DE LOS CONFLICTOS

Partiendo de la idea del conflicto relacional, interpersonal, podemos decir que existen **herramientas psicológicas** que no hemos desarrollado **para la relación con el prójimo** como:

- La comunicación eficaz.
- La empatía o capacidad de ponerse en el lugar del otro.
- El autocontrol o contención emocional.
- El manejo de situaciones ansiógenas o de prueba.
- Capacidad de análisis de situaciones.
- Estrategias de resolución de problemas.
- Respeto interpersonal.

Si desde la niñez se nos educa, se nos enseña donde están los países y el significado de las palabras y esto hace que de adultos podamos comprender un mundo complejo y también se nos tutela para que aprendamos hábitos de higiene personal y auto-cuidado como vestirnos o comer solos, entre otros, y esto se entrena durante muchos años en la infancia y la adolescencia y esto nos hace autónomos en el cuidado de la imagen y la salud **¿Por qué no educarnos desde la infancia de forma programada y estructurada en herramientas y estrategias psicológicas, emocionales y conductuales específicas que nos permitirían resolver conflictos sin sentirnos amenazados y estar delante del otro, diferente, sin experimentar miedo a perder la propia identidad con el pacto y la cesión?**

Se enseñan algunos recursos de forma desestructurada, no desde la prevención, o cuando el problema ya está creado, cuando las personas han adquirido pautas de conducta disfuncionales y a veces claramente violentas frente al otro lo que impide u obstaculiza el cambio a posiciones de pacto y acercamiento.

**La comunicación pobre** que implica no escuchar, no entender lo que se escucha, la necesidad de **definirse por lo que tengo** en vez de por valores internos y humanos, **el miedo al cambio**, la dificultad de adaptación que subyace a una **autoestima débil**, la falta de capacidad de reflexión y la poca importancia que se da al análisis de las situaciones en esta sociedad donde las respuestas tienen que ser rápidas, inculcar la idea de que podemos hacer y tener todo lo que queramos, **límites difusos**, **carencia de normas razonadas y razonables**, las educaciones rígidas o al contrario permisivas, **todo esto y mucho más está en el origen del conflicto mal resuelto.**

**CASO II: INDEFINICION DE OBJETIVOS Y AUSENCIA DE NORMAS EN LA REALIZACIÓN DE LA TAREA**

*Pablo y José Luís quieren colaborar en la realización de un trabajo para clase. Están muy ilusionados, el tema les interesa a los dos porque es sobre medio ambiente. Han recopilado información en la biblioteca y buscado en Internet un montón de datos y fotografías ilustrativas. Sin embargo están encontrando muchas dificultades para ponerse de acuerdo. Discuten mucho y Pablo no entiende como José Luís se relaja en los plazos ni como pospone las reuniones en las que deberían trabajar juntos.*

**3. INDICADORES DE CONFLICTOS RELACIONALES**

El conflicto tiene un inicio, un punto intermedio y un desenlace. Empezar a darnos cuenta y abordar el problema en germen es más eficaz. Y existen señales de que el conflicto está surgiendo. A veces es muy rápido y otras es lentamente, a lo largo del tiempo.

Pero en todas estas situaciones veremos algunos de los siguientes **indicadores** y cuantos más haya ¡peor!:

- Lenguaje corporal agresivo, el cuerpo echado para adelante, tensión y rigidez corporal, los puños cerrados o la cara contraída y roja.
- Tonos verbales irritados y tensos en la comunicación.
- Gritos y enfados frecuentes.
- Falta de diálogo.
- Reuniones poco productivas.
- Imposibilidad de ceder, imposición.
- Desacuerdo sistemático, sin importar el asunto.
- Retener información o noticias en vez de compartirlas.
- Sorpresas repentinas, informaciones con las que la persona se siente poderosa.

- Declaraciones públicas fuertes, devaluadoras, irrespetuosas.
- Ventilar los desacuerdos de un grupo a terceros o a través de los medios comunicativos.
- Conflictos en los sistemas de valores.
- Anhelos de poder, que pasa por encima del derecho y del respeto a la opinión del otro.
- Aumento en la falta de respeto con insultos o descalificaciones personales o profesionales.
- Oposición abierta.
- Falta de sensatez en asuntos presupuestarios y sensitivos.
- Falta de objetivos definidos y normas claras, conocidas y aceptadas por todos.
- Falta de discusión del progreso.
- Fracaso en relación con la consecución de los objetivos.
- Dificultad en evaluar los programas justamente o reconocer el trabajo del otro.
- No agradecer las aportaciones.
- Atribuirse los logros de forma individual estando en grupo.

Todas estas señales indican que existe un clima relacional pesado y tenso. Que no hay libertad de expresar o no se reconoce el esfuerzo y hacer del otro. Como decimos todo esto va unido



 **ANÁLISIS DEL CASO I**

*Cada una de las personas que vive en la casa parte de necesidades diferentes, diferentes costumbres y hábitos. Han intentado hablar pensando que eran iguales y sólo con eso podrían ponerse de acuerdo. María y Laura están acostumbradas a que en casa les hacen todo y no dan mucha importancia al orden y a fregar los platos, así que es lo primero que dejan de hacer cuando se sienten incomodadas y poco respetadas cuando el ruido les impide estudiar, lo que consideran su ocupación principal. María va a clase por la mañana y estudia por la tarde y Laura al revés, va a clase por la tarde y estudia por la mañana. Alba, que trabaja en una tienda y muchos sábados y algunos domingos curra, solo tiene las noches y los martes fiesta y le gusta el orden y cenar por las noches con sus amigos y escuchar su música. Piensa que las estudiantes son exageradas y no pueden ponerse ellas en su lugar ¡estar 8 horas de pie reponiendo material, atendiendo a la gente, más el tiempo que le lleva recoger y el transporte a casa! Alba siente que está un montón de tiempo fuera de casa y tiene derecho a su tiempo de ocio en casa. Algo parecido le pasa a Juan, que tiene muchos momentos libres y le gusta reunirse con sus colegas y charlar por las tardes antes de salir un rato.*

 **ANÁLISIS CASO II**

*Cada uno tiene una forma de enfocar la realización del proyecto y un objetivo diferente, Pablo quiere presentarlo a un concurso regional de jóvenes cooperantes, lo que implica trabajar contra reloj y que el nivel de aportaciones e innovaciones sea alto, hay que pensar mucho y no solo recabar información sino darle una visión propia, pero José Luis piensa que no es necesario tanto esfuerzo ya que en realidad es un trabajo de clase que está muy bien y muy bonito pero no le apetece hacerlo tan rápido y con tanto esfuerzo, sólo quiere una buena nota en clase.*

*El no haber hablado del objetivo, plazos y puntos de partida antes de enfrentar el trabajo ha llevado a que dos personas que son amigas y están motivadas en un mismo tema discutan de forma continua, no entiendan la actitud del otro y cada vez estén más desanimados en la realización del proyecto, pensando incluso en abandonarlo.*



#### ■ 4. ACTITUDES FRENTE AL CONFLICTO

##### **ACTITUD COOPERADORA**

La mejor manera de acercarse es redefinir la situación y buscar soluciones que sean justas para todas las partes, donde cada parte ceda algo y gane algo. Y que incorpore la idiosincrasia de los grupos o los participantes sin negarlos ni «pisarlos». Entendemos entonces que se enriquece la solución y será más creativa, utilizando un pensamiento constructivo, más rico en matices y por tanto satisfará a más número de personas. «Yo gano, tú ganas»

##### **ACTITUD COMPETITIVA**

Competir como forma de ganar y someter al otro. De manera que uno se siente triunfador pero la otra parte siente humillación. Se culpabiliza de la dificultad de la solución a la otra parte y se convierte en un proceso destructivo que genera odios y resentimientos duraderos. Uno gana y el otro pierde.

##### **ACTITUD ACOMODATICA**

El propio enfoque lo dice, es acomodarse al más fuerte, a la mayoría. Inhibir la opinión para no crearse problemas ni tener que pensar. Algunas veces se toma esta actitud desde el miedo y otras para recibir reconocimiento. Pero usualmente en este tipo de decisiones la adhesión a la solución es mínima y ante las dificultades de ejecución los que se acomodan no respaldan los objetivos ni las decisiones. El callarse y dejar de dar la propia opinión aunque puede ser cómodo es origen de gran insatisfacción y con el tiempo puede pasar factura.» No me importa quien gane, ni que valores promueva, yo no quiero líos»

##### **ACTITUD NEGADORA O DE HUIDA**

La persona que no tiene recursos y siente miedo o debilidad espera que el problema desaparezca con el tiempo, si mira hacia otro

lado, si no habla de él, si no reconoce que existe. Esto normalmente da una sensación de resolución y sin embargo la situación se agrava a medio plazo.»No es tan grave»

### **ACTITUDES DE FALSA COOPERACIÓN**

Son aquellas en las que las decisiones consensuadas son una farsa o un teatro que se realiza para mantener un equilibrio de poder inestable y a la espera de tener la oportunidad de desbancar al otro. Aparentemente se cede y se pacta pero en la realidad eso no se respalda con los actos. «Ahora estás contento y te parece que has ganado, pero espera que te pille».

## **5. CONFLICTO DESTRUCTIVO / CONFLICTO CONSTRUCTIVO**

### ***El conflicto es destructivo cuando***

- Se sobrevalora la importancia de la situación o la propia opinión.
- Se presta demasiada atención a aspectos periféricos de la situación en lugar de atender a lo relevante.
- Socava la moral, desmotiva y desgasta o desanima a los participantes a buscar soluciones o colaborar.
- Deteriora la percepción y la estima propia de los participantes.
- Polariza la gente o los grupos, aumentando y agudizando las diferencias en vez de resaltar los puntos de encuentro.
- Conduce a comportamientos irresponsables, dañinos o agresivos.

### ***El conflicto es constructivo cuando:***

- Permite el acercamiento de posturas diferentes desde la similitud.
- Existe un ánimo de colaboración y cooperación entre los participantes.

- Se asume que cada uno cederá algo por el bien de todos sin sentir pérdida.
- Se tratan aspectos centrales y relevantes pudiendo tolerar situaciones menores.
- Resulta en la solución de problemas.
- Involucra a la gente, les motiva y anima a expresarse.
- Facilita la comunicación más auténtica.
- Permite que las personas aireen sus emociones de forma controlada y respetuosa.
- Ayuda a que la gente se conozca con más profundidad y se aprecie.
- Evidencia un problema latente que dificulta el avance para resolverlo.
- Facilita una solución más amplia, creativa y novedosa.

#### ■ 6. COMUNICACIÓN EFICAZ EN LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Una de las bazas más importantes en la resolución de desacuerdos interpersonales son las estrategias de comunicación verbal y no verbal. Tiene que existir una coherencia entre lo que digo y como lo digo. No sirve de nada decir «te voy a ayudar» cuando el tono evidencia crispación, desconfianza o desprecio.

Situarnos ante el otro con un auténtico deseo de colaborar, un respeto real y aceptación incondicional a la persona o personas que hay enfrente independientemente de que no esté de acuerdo con sus planteamientos es la base de la buena comunicación.

##### *¿Por qué fracasa una comunicación?*

1. Por decir las cosas confusamente.
2. Por lanzar los mensajes cuando la otra persona no los escucha, o no está en condiciones de escucharlos.

3. Por poner un mensaje a una altura superior a la capacidad actual de la comprensión de los que escuchan.
4. Por empeñarse cada uno en que su mensaje sea aceptado por los demás.
5. Por ponernos en un papel que la otra persona no acepta, prepotente, arrogante...
6. Por estar convencidos de que estamos en lo cierto, mientras los demás nos consideran equivocados, y seguir adelante como si nada ocurriera.
7. Por incapacidad de ver el punto de vista de otra persona.
8. Por menosprecio de costumbres, creencias, y hasta «manías» de los otros cuando tratamos de comunicarles algo.
9. Por olvidarse de que la gente necesita tiempo y energía antes de absorber debidamente todos los mensajes que se le dirigen.

#### *Cómo mejorar la comunicación*

1. Mantener contacto ocular con el que habla.
2. Indicar que se escucha diciendo si y afirmando con la cabeza.
3. No expresar inicialmente el propio acuerdo o desacuerdo, sino mostrar simplemente que se ha comprendido lo que decía el que hablaba.
4. Dejar las pausas para animar al que habla a que lo siga haciendo. No llenar los silencios.
5. No desplazar el centro de la conversación del que habla mostrando acuerdo o desacuerdo o hablando de uno mismo.
6. Formular preguntas abiertas para animar al que habla a continuar hablando o discurrir.
7. Resumir o reafirmar de vez en cuando lo que dice el que habla para mostrar que le hemos entendido.
8. Responder a los acontecimientos que parecen estar detrás de las palabras. Mostrar que se comprende cómo se siente el que habla.
9. Dar tiempo a la comprensión del mensaje y dar las informaciones de forma gradual y pausada.

## 7. ESTRATEGIA DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS INTERPERSONALES

### **PASO 1: IDENTIFICACIÓN Y DEFINICIÓN DEL CONFLICTO**

Elige un momento tranquilo y define lo que te preocupa o el motivo de la reunión lo más claramente posible. Pide al otro su opinión y definir juntos el objetivo a alcanzar especificando los criterios o normas aceptables para ambos. No se trata de que uno gane y otro pierda sino que todos tengan la sensación de ganar aunque hayan cedido algo.

### **PASO 2: GENERAR SOLUCIONES POSIBLES**

El Objetivo de este paso es el de llegar a elaborar una lista con una serie de soluciones alternativas.

1. Cada persona aporta sus propias soluciones y se van anotando todas las soluciones que se vayan ocurriendo.
2. Cualquier idea es aceptable. No importa que sea poco realista o difícil de llevar a la práctica, se trata de fomentar la creatividad y poner el cerebro a trabajar a la búsqueda de alternativas amplias, diversas y creativas.

### **PASO 3: EVALUACIÓN DE LAS SOLUCIONES ALTERNATIVAS**

1. Señalar lo positivo y negativo de todas las soluciones que se han generado en el paso anterior. Se establece una baremación de los pros y contras de cada alternativa, lo que facilitará descartar las poco reales. Imposibles, demasiado simples etc.
2. Determinar cuales pueden ser las mejores mirando todos juntos las cosas positivas y negativas. Ninguna decisión será óptima para todos y habremos de ceder para conseguir la mejor en general.

### **PASO 4: DECISIÓN CONSENSUADA**

De las anteriores se revisan las mejores opciones y se decide a que puede renunciar cada uno por el beneficio de todos y que es

importante no perder. Una decisión es revisable y se puede cambiar en el futuro pero ahora se tiene en cuenta la evaluación realizada en el paso 3.

1. Si la decisión incluye más de un punto, escribirlos detalladamente para que no se olviden.
2. Si la decisión se refiere a dos o más personas, establecer claramente que ha de ser llevada a cabo por todas las partes y volver a revisar si el objetivo común se cumple y las normas mínimas se respetan.

#### **PASO 5: PLANIFICAR EL CÓMO SE VA A LLEVAR A LA PRÁCTICA LA DECISIÓN**

Planificar **quién** va a hacer **qué** y **cuándo**. No sirven las buenas intenciones, a menos que esto sea una norma explícita en el grupo. Que cada uno haga lo que pueda en ocasiones es una trampa que lleva a confusión y enfados innecesarios.

Dejar por escrito los compromisos que cada uno se ve dispuesto a respaldar en la consecución del objetivo grupal y los plazos es útil ya que son compromisos que cuestan esfuerzo y es fácil «pasarlos por alto» en beneficio de algo más cómodo.

#### **PASO 6: PONERLO EN PRÁCTICA**

El plazo de tiempo para dejar que progrese la decisión estará relacionado con el objetivo y la calidad que queramos obtener y el compromiso adquirido por los participantes.

#### **PASO 7: EVALUACIÓN DE LA SOLUCIÓN TOMADA**

Cuando pasa un tiempo se evalúa la decisión o decisiones, los resultados obtenidos. Se tiene nueva información, con lo cual se puede modificar para hacer mejor la tarea. Se puede modificar corregir o cambiar radicalmente la decisión tomada después de este análisis o dejarla como esté si funciona adecuadamente.

#### RESOLUCIÓN DEL CASO I

*Juan, Alba, Laura y María decidieron sentarse cada uno con un lápiz y un papel. Les habían aconsejado este modelo de resolución de problemas cuando estaban casi llegando a «odiar» a sus compañeros de piso y boicoteándose mutuamente. Hablaron de cómo se sentían y como estaba dañando la situación en la casa sus estudios, descanso, relaciones y sobre todo, como estaban todos mal, queriendo estar tranquilos y distendidos. Descubrieron hablando sosegadamente que tenían necesidades diferentes pero básicamente compatibles utilizando un planning de limpieza y normas sobre el volumen de la tele y los días o momentos en los que podía haber invitados en la casa. Aprendieron a ponerse en el lugar del otro entendiendo sus necesidades y eso sí, cediendo un poco todos en lo que querían para el beneficio del grupo. Lo analizaron durante un par de días y luego dedicaron otro par de días a encontrar soluciones viables para todos. De vez en cuando se sientan a hablar de las pautas y normas de convivencia para que no se les olvide y han aprendido a decir lo que les molesta en el momento, de forma pausada y resolver así una pequeña situación antes que pase a ser un gran problema.*

#### RESOLUCIÓN DEL CASO II

*Pablo y José Luís, que siempre se habían llevado muy bien, al darse cuenta de que no podían hablarse sin pelear se dieron cuenta que en realidad sus objetivos e implicación en el proyecto era diferente. Después de hablarlo pensaron que era bueno presentarlo al concurso pero que tal vez José Luís no se sentía preparado, así que buscaron grupos alternativos que quisieran y pudieran compartir normas, objetivos e implicación de forma clara y responsable de manera que los dos ganaran y pudieron volver a su relación de amistad tranquila, pensando que en ocasiones separarse y colaborar con otros está muy bien.*

## ■ 8. MEDIACIÓN DE CONFLICTOS: Cuando solos no podemos

Aunque podemos desear resolver los problemas interpersonales, a veces es necesario buscar una tercera persona porque la situación nos afecta demasiado y no podemos abordarla con tranquilidad o simplemente por que esa tercera persona puede dar un enfoque y tener una herramienta que no poseemos pero necesitamos.

De la misma manera, se debe analizar la situación y definir qué quiere conseguir cada uno y que está dispuesto a ceder o hasta dónde. También es importante unas mínimas normas como la no agresión física y verbal entre otras, ya que es la opción de resolución pacífica y constructiva la que buscamos. Es importante que el mediador sea percibido como neutral y pueda generar confianza en todas las partes.

**Quando hablamos de mediación hablamos de que las dos partes ganan algo, no es una lucha ni una competición y se pretende crear valores, conciencia, respeto hacia el otro y con ello también desbloquear el proceso de solución de problemas.** Muchas veces incluye el concepto de reparación del daño moral causado por alguno de los participantes, ya que sólo el hecho de voluntariamente presentarse y la actitud respetuosa que se dé al proceso repara la humillación o malestar sufrido e incluye arrepentimiento etc.

El papel del mediador es clave y ha de orientarse en que ambas partes sientan que ganan:

- Separar la persona del problema.
- No imponer el propio criterio.
- Mantener la neutralidad.
- Definir con claridad lo que es importante en la mediación y porqué.
- Planifique y tenga una estrategia concreta.
- Entienda el sufrimiento, las luchas y las frustraciones de la gente en el problema.
- Cree diferentes opciones en la que haya ganancia mutua.



- Genere una variedad de posibilidades antes de decidir que hacer.
- Busque la mejor salida basado en los objetivos comunes.
- Preste mucha atención al proceso y flujo de la mediación.
- Tome en consideración la comunicación afectiva y efectiva.
- Use sus destrezas de escuchar, re-frasee, haga preguntas y resuma.

La mediación no es arbitraje, ya que en este caso las partes exponen la dificultad y el árbitro decide. No se persigue la cooperación ni la implicación de los participantes ni la educación y aprendizaje de estrategias de comunicación y respeto que son característicos de la mediación. Por eso **la mediación requiere un análisis y preparación mayor y lleva un tiempo mas amplio, pero la solución genera más adhesión y respaldo de los participantes que sienten parte del proceso de solución.**

#### ■ 9. RECUERDA...

- Tú no puedes dejar de comunicarte. Siempre estamos comunicando algo con nuestra conducta. Ejemplo: si tú llegas a casa y no saludas a tus familiares y te vas a tu habitación sin decir nada, estás «comunicando» alguna de estas cosas: enfado, disgusto, indiferencia.
- No hables si estás enfadado/a eso solo empeora e irrita a uno mismo y al otro.
- Cuida la comunicación no verbal. Ejemplo: mirarse a los ojos, sonreír, contacto físico, proximidad.
- La buena comunicación es aquella que permite que el otro se entere de lo que le queremos decir.
- Especifica lo que te gusta y lo que te desagrada del comportamiento del otro, poniendo ejemplos concretos. Procura poner el énfasis en lo que te ha gustado.
- Haz una petición, no una exigencia. Piensa que tienes respeto por el otro y empuja a la cooperación.

- Haz preguntas y sugerencias, no acusaciones. Las acusaciones ponen a la gente a la defensiva y raramente ayudan a encontrar soluciones.
- No le adivines el pensamiento al otro. Antes pregúntale.
- Habla de lo que el otro hizo y no de lo que es. El objetivo es cambiar conductas y una etiqueta no nos lleva al cambio.
- Céntrate en el tema que se esté tratando durante una discusión.
- Plantea los problemas, no los acumules. El resentimiento te hará explotar en el momento menos oportuno.
- Escucha al otro cuando habla. No le interrumpas.
- Acepta las responsabilidades propias. No le echas toda la culpa al otro.
- Ofrece soluciones. Trata de llegar a un acuerdo.
- Pregunta al otro qué ha entendido, por si fuera necesario explicar con más claridad.
- Haz ver al otro que le has entendido, repitiéndole alguna frase de su discurso que refleje las peticiones de él.
- Evita la crítica inadecuada, comentarios negativos, el sarcasmo y la ironía.
- Pregunta al otro qué puedes hacer para mejorar las cosas.
- Expresa tu satisfacción por las cosas que otro ha hecho y que a tí te agradan.
- Céntrate en lo actual y no saques a relucir cosas pasadas.
- Busca un ambiente apropiado y facilita para hablar de cosas que pueden ser conflicto: tranquilidad, un lugar neutral...



## Bibliografía

- GARCIA HUETE, E. (2003), El arte de relacionarse, Ediciones Aljibe
- WALTON, R. (1987) Conciliación de conflictos. Addison-Wesley Iberoamericana.
- WERNER KIRST, (1990) Mejore sus relaciones, entrenamiento de la sociabilidad, Editorial mensajero
- CORNELIUS, H. FAIRE, S. (1989) Tú ganas, yo gano. Cómo resolver conflictos creativamente. Editorial Gaia.
- MARTÍNEZ DE MURGUÍA, B. (1999), Mediación y resolución de conflictos, Paidós, Barcelona.
- ORUS, R. (1997), La mediación de conflictos, en Papeles de Cuestiones Internacionales, nº 62, CIP-FUHEM, Madrid.





sal de dudas

biológica





## Parejas jóvenes, jóvenes parejas II

Santiago Frago

Silberio Sáez

Sexólogos

Responsables de la Asesoría sexológica  
del CIPAJ (Ayuntamiento)  
y de la Universidad de Zaragoza

- Este artículo es una continuación del publicado por esta Asesoría Sexológica, con el mismo título, en el «Sal de Dudas nº 3».

En aquel texto, partíamos de unas premisas básicas, siempre con el interés de ser útiles a las parejas jóvenes; ya sea en sus estadios iniciales, en su asentamiento paulatino... e incluso, para poder ayudar «de cara al futuro» a aquellos jóvenes que no tengan, ni quieran tener, pareja. Este mismo objetivo vertebró las letras que a continuación vamos a ir desgranando.

Aún en el caso hipotético de que nuestros lectores no tengan pareja, les garantizamos cierta utilidad al leerlos. Dado que las relaciones humanas de intimidad, aún cuando no se «definan» como pareja, tienen unas pautas relativamente similares... y sobre ellas, repararemos.

En el artículo anterior expusimos y aclaramos los conceptos «jóvenes» y «pareja»; también paseamos por la «diferencia», entendida siempre como un valor<sup>1</sup> y en concreto nos detuvimos en la «demanda erótica» y la «expresión de afecto». A partir de ahí, planteamos como alternativa de encuentro el «bilingüismo sexual».

<sup>1</sup> No nos cansaremos de repetir que una cosa es la diferencia y otra bien distinta la discriminación. La diferencia es un valor, la discriminación una miseria. A veces con la buena intención de acabar con las miserias, se acaba negando la realidad diferencia de los sexos.

Ya metidos en harina, expusimos que la vida en pareja se puede analizar en 7 niveles:

1. COMPROMISO.
2. INTIMIDAD.
3. CONTRATO.
4. LIMITES.
5. COMUNICACIÓN.
6. CELOS.
7. RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS.

Compromiso e intimidad, quedaron suficientemente expuestos, y tal como prometíamos:

*En nuestro próximo número contrastaremos esta necesidad de intimidad con la imprescindible vida propia que debe ser compatible. La búsqueda de unos límites adecuados que permitan ambas cuestiones será el objeto central de nuestro próximo número.*

Hablemos pues de **límites**.

Aunque parezca una obviedad, o peor aún, una perogrullada, no por ser pareja, dejamos de ser «individuos». En ocasiones se confunde amor con «fusión»; pero no por ello la realidad individual deja de ser absolutamente sustancial.

Otro día, además, hablaremos de la diferencia entre «amor» y «enamoramiento», algo que se confunde con más frecuencia de lo que se cree y que sobre todo, lleva a considerar, situaciones vitales absolutamente inevitables, como fracasos sentimentales y personales.

Pero volviendo a los límites; por un lado hay límites fuera de la pareja y límites dentro de la pareja.

Los de dentro se refieren a los límites con respecto al otro miembro, «hasta aquí la pareja, hasta aquí yo».

Estos resultan a veces muy difíciles de establecer, ya que a veces se tiene la idea, como indicábamos más arriba, que amor es fusión, donde antes había dos ahora hay sólo uno.



Por ejemplo:

- «*Todo lo mío es tuyo*»
- «*Tengamos una confianza total*»
- «*No tienes derecho a ocultarme nada*»
- «*En nuestro espacio no se cierra ninguna puerta*»
- «*Lo sé todo de él*»
- «*Amarse es estar de acuerdo en todo*»

Y, volviendo a nuestra obviedad, no olvidemos que la pareja está constituida por dos personas distintas; que no dejan de serlo por formar o vivir en pareja. Cada persona es una individualidad que necesita su propio espacio y su propio tiempo.

Si los límites son muy difusos, se produce una continua invasión y colonización del uno sobre el otro. Este sería un ejemplo de límites excesivamente laxos, que a la larga acaban «agobiando». Además los límites habrá que ir «transformándolos», en la medida en que la pareja «avance a nuevas casillas del juego»

Sin embargo, si los límites internos son excesivamente rígidos pueden dar lugar a falta de intimidad. Cada uno de los miembros de la pareja, tiene tiempo y espacio para sus «actividades más personales», pero apenas queda espacio y tiempo para el encuentro; o este es claramente desproporcionado con relación a la «vida estrictamente propia».

Estos límites tienen que tener suficiente plasticidad, para permitir la individualidad y no impedir por ello la intimidad. Esto requerirá de un tiempo de adaptación y la calma, por un lado, y la sinceridad por el otro, serán dos ingredientes insustituibles, que ayudarán a aderezar el guiso final e irrepetible que la interacción de dos personas supone.

Veamos unos ejemplos de un establecimiento inadecuado de límites internos (por cierto, para los mal pensados... los «él» y los «ella» son absolutamente reversibles):

- «*Ella se siente invadida cada vez que él abre la puerta del baño estando ella dentro. Él percibe sin embargo la insolidaridad de ella en cuanto al uso del baño en común*»

- «*El se siente invadido porque ella le dificulta o le reprocha quedar con sus amigos todas las semanas. Ella se siente lastimada porque él no consigue sacar nunca tiempo para salir con ella*».

Estos son ejemplos relativamente livianos; Podríamos hablar de: violaciones de la correspondencia, invasiones sexuales, seguimientos detectivescos... y aunque dejaremos para más adelante el análisis de los celos y sus consecuencias; una buena autoestima, seguridad en uno mismo; y un compromiso sólido de la pareja, permitirá un manejo más adecuado y menos «temeroso» de los límites.

El problema viene en ocasiones cuando los límites son distintos para uno u otro miembro de la pareja. Además, los desequilibrios no siempre se resuelven con que «él o ella» dejen de hacer «algo»; sino con que el otro miembro tenga la oportunidad de poder hacerlo también. Es decir, el objetivo no sería, por seguir con los ejemplos anteriores, que él no quede con sus amigos; sino que ella pueda hacer lo mismo; o que él hecho de que él quede con sus amigos, sea compatible con el hecho de compartir espacio y tiempo en intimidad.

Es decir, la solución no estará en que él (como ella) deje de tener vida propia (dos errores no hacen un acierto), sino que ella, con la colaboración de él (implicación en otras áreas) pueda recuperar parcelas de su vida propia.

En ocasiones, el dolor emocional, busca más repartir miseria, que crear riqueza. Uno reprocha al otro «lo que no quiere que haga»; pero en ocasiones es más útil tener claro «qué quiere hacer uno mismo».

Los límites externos se refieren a los límites con el mundo exterior a la pareja. Los límites de fuera; se refieren a la relación con terceras personas. Nuestra cultura tiene una tradición muy familiar; y a veces los dos saben que en su relación hay muchos más que dos.

Por ejemplo, la dificultad de acceso a vivienda propia, o las dificultades económicas de los primeros años de vida convivencial aumentan las dificultades objetivas para el desarrollo de los límites respecto a las familias de origen.

Unos límites externos muy difusos, hacen que la pareja sea invadida continuamente por terceras personas. Pero, por otro lado, unos límites externos demasiado rígidos propician el aislamiento social de la pareja: si no se tienen parejas amigas, no se relacionan con amigos comunes, no se sale nunca...

Tal vez estos ejemplos puedan parecerle lejanos a muchos jóvenes, dado que sus parejas no son, aún una realidad convivencial; sin embargo, convendría no perder de vista que muchos errores convivenciales, tienen su base en malos hábitos en las relaciones de noviazgo.

En este sentido, pedimos especial atención a las parejas jóvenes.

Muchas personas, generalmente mujeres, cuando se enamoran rompen con su grupo de amigas de referencia. Dicen que ya no lo necesitan, que no es como antes, ellas también empiezan a salir con otros chicos... No les importa, porque está enamorada...

Este planteamiento extremo, supone una renuncia al mundo «exterior a la pareja» y por tanto los límites externos son a todas luces inadecuados, aún cuando en el presente no se perciban como tal... Y sin ánimo de ser exagerados, un planteamiento prolongado de esta pauta, puede ser el inicio o la semilla del posterior «desastre total».

¿A qué nos referimos? A algo tan simple como que hay que cuidar el grupo de amigas o amigos, y no perderlo nunca. Si se renuncia al grupo de amigos o amigas; y después hay una ruptura, será muy difícil re-adaptarse o incluso recuperar las amistades; dado que la amistad es como la jardinería. Cuando se abandona un tiempo prolongado, hay plantas que sobreviven, algunas ya nunca vuelven a tener el mismo esplendor; y en el peor de los casos, algunas se secan y perecen irremediablemente.

Y como queremos ser útiles, vamos a entrar en tema delicado, con un interés claramente preventivo.

Hay detalles sobre el maltrato a mujeres que pueden resultar, a primera vista, paradójicos. Algunas mujeres agredidas por sus parejas, reinician la convivencia con el agresor... ¿Qué hay detrás de esto?. Estas mujeres no tienen red social próxima: ni amigas, ni

familia, ni recursos propios laborales... Su opción no es elegir entre bueno o malo, sino entre malo y la soledad absoluta; y llegados a este punto la elección no es fácil.

Concretando, muchas chicas pierden su grupos de amigas y se integran en el grupo de amigos de él (que no lo olvidemos, a la hora de la verdad serán amigos de él). Así pues, no sólo es relevante la «independencia o autonomía personal» (algo básico); sino también disponer de una red social «diferente» a la pareja y sus circunstancias. Algo muy difícil de resolver tras «años de convivencia»; pero mucho más fácil de modificar en los primeros meses del establecimiento del vínculo afectivo. Cuestión de previsión.

Santiago Frago, sexólogo de esta asesoría, os ofrece pistas sobre este aspecto, en los artículos del «Sin Problemas» publicados en el Boletín del CIPAJ. Es lo que él llama *Historias de mandarinas y manzanas*.

Otra cuestión. La prisa por entrar en casa de los padres de la pareja o que entre en la casa de los nuestros, lo calificamos de «desastre total».

Aunque sólo sea por hacer un poco de caso a los números; la estadística nos dice que la primera pareja no suele ser la definitiva, en más de la mitad de los casos. Así pues, hay altas probabilidades, sin ánimo de ser «aguafiestas», de que la primera pareja, no sea la definitiva, y por tanto tal vez no sea apropiado el afianzamiento de las relaciones familiares.

En muchos casos, cuando hay un conocimiento precoz o rápido, de la familia de nuestro novio o novia, nos veremos absorbidos por la inevitabilidad de los compromisos familiares: bodas, bautizos, comidas de cumpleaños. Esto en lo referido al lado más ceremonial. Pero, al margen, o junto con eventos protocolarios, será altamente probable que se establezcan «ciertos vínculos afectivos» (las madres nos cogen cariño, por ejemplo), intercambio de regalos (Navidad, cumpleaños, etc...).

Si todo esto se ha ido consolidando, llegada la hora de la posible ruptura habrá más probabilidad de que se produzcan chantajes

emocionales. Ya no se rompe sólo con la pareja, sino con todo su entorno. No sólo se valorará nuestra «felicidad» o la de la pareja en cuestión; sino que pesaran cuestiones como: el disgusto que tiene su madre, que haré cuando me la encuentra en la carnicería, que hago con la pulsera o el reloj que me regaló, como justifico mi ausencia ante el próximo evento...



En resumen, se dispondrá de menos libertad para poder manio-brar con libertad. Esto es inevitable en las parejas de largo recor-rido, con hijos, convivencialmente estables, e inevitablemente esas consecuencias forma parte de la realidad familiar. Pero que suceda esto en las parejas jóvenes, sólo perjudica y beneficia poco. Sin desmerecer al ámbito rural (quien escribe estas letras, es de pueblo) el ámbito rural, todavía supone más presión. Las familias se conocen, las noticias vuelan, los encuentros son inevi-tables...

Cuando hablamos con los padres y trabajamos como «manejarse con las parejas de los hijos», le pedimos que sean antipáticos ante la posibilidad de entrada de novio o la novia del hijo en casa.

No pasa nada por quedar en la calle (¡para qué están los para-guas!). Y aunque ahora no nos dirigimos a los padres, sino directa-mente a los jóvenes; os animamos a deteneros en un detalle. Si la pareja se consolida, siempre habrá tiempo en el futuro para afian-zar las relaciones familiares. El resultado será siempre una gana-cia. Pero cuando el recorrido es a la inversa, el resultado siempre será una pérdida. Pensadlo un poco.

Si os parece vamos a darle al artículo un matiz práctico. Partamos del siguiente caso «tipo consultorio» (como dicen en Hollywood, basado en hechos reales).



*Queridos amigos del consultorio sexológico del CIPAJ:*

*Tengo 18 años y llevo saliendo un año y medio con mi novio. Los dos somos del mismo pueblo, y aquí nos conocemos todos.*

*La cuestión es que su hermana se casa dentro dos meses y creo que su familia tiene la intención de invitarme a la boda. A mí me hace mucha ilusión; pero no sé si debo ir o no. Mi novio insiste en que vaya, además me dice que venga a comer a casa de sus padres un día de estos y así los voy conociendo más de cerca, que su madre ya tiene ganas y que le haría mucha ilusión.*

*Mi novio trabaja y yo voy a seguir estudiando, por lo que estaré fuera del pueblo los fines de semana. No sé como se lo tomará, pero es un tema que me empieza a agobiar un poco. Últimamente he perdido la relación con mis amigas, que también se han echado novios y yo voy sobre todo con los amigos de mi novio, donde me siento muy integrada. Además mi novio es un poco celoso y yo ya no me divertía como antes con mis amigas.*

*¿Qué hago con lo de la boda? ¿Y la comida con su madre? ¿Qué me aconsejáis de cara al futuro?*

*La boda de la mujer rural.*

Vamos a analizar con calma algunos detalles. No con la idea de «tener clara una solución», sino con el propósito más modesto de entender lo que sucede y las posibles consecuencias de una u otra decisión.

✿ **Ilusión por la boda.** Parece claro que a nuestra amiga le hace «cierta ilusión el evento». No hay duda que aquello que consideramos «divertido», «entretenido», «lúdico» es altamente atrayente. Sin embargo, estos adjetivos (divertido, entretenido, lúdico...) en otros contextos: cumpleaños de una amiga, viaje de estudios, discoteca universitaria, etc... no suponen tanta implicación familiar, ni tantos formalismos como una boda. Así pues, no sólo habrá que valorar «que me apetece»

(algo para nosotros siempre relevante); sino que habrá que sopesarlo con «que consecuencias tiene» (también relevante). Resumiendo mucho, cuando se avanza, el camino de vuelta es cada vez más largo. Tal vez nunca se utilice, pero en caso de precisar, la distancia será importante. Habrá que valorar, las consecuencias de acudir a este evento, y como afectaría este a una posible «marcha atrás». Y no olvidemos, que a pesar de la pericia del piloto, la conducción siempre será más complicada.

✿ **La comida familiar.** Al hilo del evento anterior, planea una comida familiar. El novio presiona, probablemente sin mala fe, porque él está más «interesado» en el afianzamiento definitivo de la relación. A él le haría ilusión, este es un motivo; pero ¿qué consecuencias va a tener para ella? Recordad que estamos en un pueblo. Una vez que «inicie» la relación con la familia de él, estará inevitablemente obligada a «continuarla», en los encuentros que en el entorno rural se producen. Y aquí «entorno rural», no implica nada cualitativo (mejor-peor), sino cuantitativo. Hay menos gente, casi todos se conocen, se frecuentan lugares comunes... y los encuentros estarán a la orden del día. Una vez iniciado el trayecto, ya no habrá posibilidad de freno... Como hemos apuntado más arriba, en caso de ruptura, los condicionantes familiares, van a complicar la toma de decisiones por motivos estrictamente personales.

✿ **Los límites de esta pareja están en proceso de cambio.** Hasta ahora han servido, pero en el futuro de ella se avecinan cambios. Estos cambios obligarán a redefinir unos nuevos límites en esta relación. Todo proceso de negociación es convulso (huelgas, presiones, plantones...) hasta que por fin se firma el «convenio» (en ocasiones puede llevar a «rescindir la pareja» o evaluar la «conveniencia o no» de dicha pareja) Ella se plantea salir y estudiar; por lo tanto abandonará el pueblo. No hay que ser un «lince» para anticipar que conocerá nueva gente, se moverá en nuevo entorno, y de forma más directa o indirecta, tomará distancia con su pueblo de origen, al menos durante el periodo de su formación... Qué curiosamente, si va bien, será de unos años. Es imprevisible cual será la nueva situación, pero ambos deberán readaptarse, y adaptar su pareja, a la nueva situación.

✿ **Los sentimientos del novio.** Os recordamos que este caso no es un juicio, para determinar un «culpable». En ocasiones los sentimientos van más allá de lo racional. Por tanto, es de prever, que los sentimientos del novio no van a facilitar el establecimiento de nuevas pautas: estudiar en la ciudad, tener otros/as amigas. Las nuevas circunstancias de ella, le van a dejar en cierta medida más al margen. El tendrá que «tolerar» una nueva red social, y no nos olvidamos de un detalle que ella nos apunta «*es un poco celoso*».

✿ **Vida social perdida.** Nuestra protagonista se puede ver abocada en corto plazo a una ruptura a una redefinición de su pareja. En caso de verse abocada a una ruptura, la evolución va a ser aún más dura y compleja. Ella ha ido perdiendo la relación con su grupo de amigas. Con la excusa superficial, de «he perdido la relación con mis amigas, ellas también se han echado novio»; se ha quedado sin una red de amistades «propia». Se ha integrado en el grupo de amigos de él y se siente a gusto. Pero, si la pareja se rompiera ¿De quién son amigos originalmente? ¿Ella seguiría relacionándose con ellos a pesar de la ruptura? ¿No supondría esto una situación cuando menos paradójica? No podemos menos que considerar «inadecuada» la ruptura del contacto con sus amigas. Son su red social, sus amigas... y debería hacer compatibles distintos niveles de su persona y sus circunstancias.

Son sólo algunos detalles. No estamos anticipando una ruptura ni una consolidación. Sólo estamos animando a la reflexión, en lo referido a «establecer una pautas adecuadas». En caso de que la pareja continúe, sentarán las bases de una relación más saludable a medio plazo; y en caso de que la pareja se rompa facilitarán una situación ya de por sí dolorosa, no suponiendo sobreañadidos negativos.

Y a modo de concreción, propongamos algunos «consejos».

#### ***¿Qué se espera (erróneamente) de la pareja?***

- Que le pertenezca, posesión o propiedad.
- Recibir atenciones y admiración constante.
- No volver a conocer la soledad.



- Que en todo momento prefiera estar conmigo que con cualquier otra persona.
- Que esté celoso porque es prueba de amor.
- Que mi pareja pueda satisfacer todas mis necesidades, económicas, físicas, sexuales, intelectuales y emocionales.
- Que se mantenga la pareja como unidad, como si uno no pudiera existir sin el otro.

### *¿Qué sería saludable pensar?*

- Saber que no se pertenece a nadie, pero sí se está comprometido con alguien.
- Que se compartan la mayoría de las cosas, pero no todas.
- Saber que cada uno tiene necesidades diferentes, distinta capacidad, distintos valores porque son PERSONAS diferentes.
- Poder disponer de libertad y posibilidad de aislarse el uno del otro.
- Admitir que cada uno cambiará y evolucionará y que esto puede producir en algún momento, conflicto.
- Saber que no se puede esperar que el otro satisfaga todas tus necesidades, o que hagan por uno lo que puede hacer uno mismo.
- No sentirse obligado a renunciar a la individualidad propia.

De todos modos, nosotros somos siempre positivos y partimos de la idea de que la pareja es «una aventura». En el sentido más amplio y expansivo del término. No hay dos personas iguales, y menos aún dos parejas iguales; dado que la conjunción ofrece resultados siempre distintos. No hay fórmulas mágicas, a pesar de las líneas «generales» que podamos exponer.

La conclusión: la pareja es sobre todo dinámica, evolución, cambio. No se puede entender la pareja como algo estático e inmóvil. La pareja está compuesta por dos personas que van cambiando y por tanto también su relación lo hará. Ante dichos cambios habrá que saber adaptarse y reelaborar el nuevo sistema de relaciones en base a los cambios

Pero por encima de todo, hay un concepto: la **sinergia**.

Esto es lo que significa el término: *Acción de dos o más causas cuyo efecto es superior a la suma de los efectos individuales.*

La pareja es «más» que la suma de sus partes; desborda la lógica matemática y nos adentra en la construcción humana, en el sentido de crecimiento patrimonial. La pareja es pues una aventura, bienvenidos los intrépidos. Porque esa aventura está a la vuelta de la esquina.



#### Bibliografía

- SÁEZ SESMA, S. (2005), Cuando la Terapia Sexual Fracasa, Editorial Fundamentos, Madrid.
- SÁEZ SESMA, S. (2004), La nueva Terapia Sexológica, Revista Española de Sexología, nº 122-123, Madrid.
- LANDARROITAJAUREGI, J.R. Y PÉREZ, E. (1995), Teoría de Pareja, Revista Española de Sexología, n ° 70-71, Madrid.

## Drogas y sexualidad. Repercusiones en la vida erótica

Santiago Frago

Silberio Sáez

Sexólogos

Responsables de la Asesoría sexológica

del CIPAJ (Ayuntamiento)

y de la Universidad de Zaragoza



*Al principio la coca y el sexo van unidos; después, acabas, como yo, viendo películas porno en el sofá y esnifando solo, incapaz de tener una erección, mientras tu novia duerme... (Juan, ex.consumidor)*

*El mejor afrodisíaco es una pareja interesante e interesada (Santiago y Silberio)*

### A M O D O D E P R E S E N T A C I Ó N

- En cualquier encuentro erótico (sexual) entre dos personas se dan cita no sólo dos labios, dos genitales, dos manos..., se mezclan sexos, sexualidades, eróticas..., en definitiva, dos biografías, dos historias.
- Creemos que lo importante en el ámbito de lo íntimo no es sólo lo que las personas hacen, sino fundamentalmente cómo cada cual lo vive, qué significados le otorgan y qué valores, sentimientos y emociones se ponen en juego.
- La *búsqueda de sustancias externas* para mejorar el «rendimiento erótico/sexual» ha constituido un anhelo histórico por parte de hombres y mujeres. La realidad, contrastando diversos estudios científicos, es que *las drogas constituyen enemigos para la respuesta sexual, el crecimiento erótico y el intercambio amoroso.*

- Hay un *hecho antropológico* curioso y es que el 80% de las sociedades no occidentales consumen sustancias psicoactivas, sustancias prohibidas en la sociedad occidental... resultando que en estas sociedades se celebran ritos de cohesión social en torno al consumo de estas sustancias: se usan en ámbitos médicos, religiosos, chamánicos, en procesos de educación y socialización.
- Pretendemos acercarnos al complejo mundo de las drogas químicas y su relación con la sexualidad desde un plano exclusivamente profesional y haciéndonos eco de las diferentes aproximaciones al tema.

• En el ámbito médico y psicológico queda definido el término «droga» como cualquier sustancia que altera el estado de ánimo, la conducta, el rendimiento físico o psíquico, la percepción o el conocimiento, y que con frecuencia ocasiona dependencia y tolerancia.

- El *tipo de consumo* constituye una variable fundamental de cara a evaluar el efecto de las drogas en la respuesta sexual; no es lo mismo un consumo fortuito que intermitente, ocasional, habitual o compulsivo. Lo realmente preocupante de las drogas no es tanto la adicción física y psicológica que acarrearán sino las *personalidades compulsivas* cuyos comportamientos obligan a ciertas personas a realizar algo que va en contra de sus intereses pero que no pueden evitar hacerlo. Sin olvidar la tendencia al policonsumo.
- Los aparentes e iniciales «beneficios eróticos» de las drogas esconden un dramático fin erótico. Las drogas además no mejoran la capacidad de seducción, ni la relación entre los sexos, más bien la deterioran.
- El balance beneficio / riesgo es demoledor para la erótica y el arte de amar de las personas.
- Las *clasificaciones sobre drogas* son complejas y además obviaremos, en este artículo, el grupo de drogas químicas utilizadas por la medicina tradicional.

## CLASIFICACIÓN DE LAS DROGAS SEGÚN EFECTOS SOBRE EL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL

### 1. Depresoras del SNC:

- \* Alcohol
- \* Tranquilizantes y ansiolíticos
- \* Hipnóticos o inductores del sueño
- \* Opiáceos (heroína, morfina, metadona)

### 2. Estimulantes del SNC:

- \* Anfetaminas
- \* Cocaína / crack
- \* Nicotina
- \* Xantinas: teína, teobromina y cafeína)

### 3. Psicodélicas o alucinógenas:

- \* Alucinógenos: LSD, mescalina, psilocibina, ayahuasca,..
- \* Derivados del cannabis: hachís, marihuana...
- \* Drogas de síntesis: MDMA o éxtasis, MBDB o edén, MDEA o eva, MDA o droga del amor y speed (metamfetamina)
- \* Disolventes y sustancias volátiles: acetato, benceno...

FUENTE: Guía de información sobre drogas. 2002. Ayuntamiento de Zaragoza.

Los conocimientos que se tienen sobre los *efectos de las drogas en la sexualidad* son desgraciadamente muy escasos y dispares, de la misma manera que es difícil separar los efectos químicos de los psicológicos.

El hecho cierto es *no hay efectos generales sexuales* de las drogas sino efectos particulares derivados de la singularidad y personalidad de los individuos y del efecto de las mismas a corto, medio o largo plazo.

- El encuentro erótico nos permite, entre otras cosas, disfrutar de una privilegiada comunicación de sentimientos y sensaciones con otra persona y es una fuente de placer y de bienestar con la que la naturaleza nos ha dotado. Cualquier elemento hostil que interfiera entre la naturaleza y dos personas que deseen compartir su sexualidad puede difuminar y distorsionar su óptima vivencia. Desde luego, las *drogas de abuso* que encadenan al ser humano con la *adicción compulsiva* así lo hacen y su consumo supone colocar un cristal opaco separador entre la persona y la percepción y la sensación que nos transmite la sexualidad.

Repasaremos de forma escueta y específica algunas de las drogas, legales e ilegales, más habituales en nuestra sociedad y sus efectos específicos sobre la respuesta sexual humana.

#### ■ I. DEPRESORAS DEL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL

Sustancias que enlentecen el funcionamiento del cerebro, es decir, son calmantes del dolor, disminuyen los reflejos, inducen el sueño, y en dosis altas conducen al coma y muerte. A nivel sexual sus efectos son bipolares, por un lado dificultan o bloquean la puesta en marcha de las fases iniciales de la respuesta sexual, y por otro lado deprimen los centros cerebrales del control y la autocrítica, disminuyendo con ello las inhibiciones sociales y personales facilitando las interacciones sexuales.

Alcohol • Heroína y opiáceos

## Alcohol

- El alcohol tiene la inmerecida fama de ser un poderoso excitante sexual. Las investigaciones llevadas a cabo han constatado que, tanto en el hombre como en la mujer, sus efectos globales son negativos.
- Shakespeare resumía con sabiduría: «el alcohol provoca el deseo, pero impide el acto».
- *Presentación*: líquido de varios colores, sabores y texturas.
- *Forma de consumo*: ingestión oral.

### EFFECTOS GENERALES DEL CONSUMO DE ALCOHOL

- Un consumo excesivo de esta sustancia provoca acidez de estómago, vómitos, diarrea, hipotermia, sed, dolor de cabeza, deshidratación y, si la intoxicación es muy elevada, problemas respiratorios e incluso coma etílico.
- Inicialmente hay una desinhibición, relajación, euforia..., afectando posteriormente a los sentimientos, la reflexión, la memoria, la atención y los reflejos.

### EFFECTOS SOBRE LA RESPUESTA SEXUAL HUMANA

- ❖ El alcohol puede alterar el comportamiento convencional facilitando la pérdida de control de algunas emociones y la desinhibición de conductas que se habían aprendido a controlar en sociedad. De esta forma puede facilitar la aparición del impulso sexual, pero como también inhibe partes del sistema nervioso autónomo implicadas en la erección, dificulta que ésta se alcance y en consecuencia también la penetración y el coito.
- ❖ El consumo de alcohol puede generar secuelas graves en el funcionamiento sexual. Si en alguna ocasión, por sus efectos, se produce algún trastorno sexual, aunque sea esporádico,

como una falta de erección que dificulte la penetración, es posible que tal acontecimiento sea vivido como un fracaso por el hombre que la ha experimentado, le marque psicológicamente y comience a desarrollar sentimientos de ansiedad asociados al encuentro sexual que pueden perpetuar dicho trastorno. Por otro lado, el *consumo continuo de cantidades elevadas* de alcohol suele producir serio deterioro orgánico con trastornos endocrinos, neurológicos y circulatorios irreversibles, que menoscaban de forma permanente la respuesta sexual.

- ❖ El alcohol le hace a uno menos tímido pero *es un mito que sea afrodisíaco* (estimulante sexual), de hecho es un depresor y dificulta el acto sexual.
- ❖ Es en definitiva, el alcohol y el juego erótico, una mala combinación porque disminuye el placer sexual y colateralmente aumentan las prácticas de riesgo.

#### **EN LA MUJER**

- 🍷 Hay un aparente aumento del deseo sexual tras una ingesta moderada. Sin embargo, la realidad es que estas mujeres ya tenían deseo sexual y el alcohol lo que permite es hacerlo visible.
- 🍷 Hay mayores dificultades para alcanzar el orgasmo.

#### **EN EL HOMBRE**

- 🍷 Tras las primeras copas hay un incremento temporal del deseo sexual y la sociabilidad. Sin embargo, si continúa bebiendo, las funciones de la erección y eyaculación se deterioran sistemáticamente en relación proporcional a la dosis de alcohol, hasta el punto de disfunción total.
- 🍷 Dificultades eréctiles a partir de 0´5 gr. x litro de sangre.
- 🍷 Asimismo, el alcohol debilita la eficacia masturbatoria y disminuye el goce y la intensidad del orgasmo en ambos sexos.



## Opiáceos: heroína, morfina,..

- Los opiáceos constituyen una amplia familia de productos derivados directamente de la adormidera. La utilización del opio como analgésico y somnífero se remonta ya al año 1550 a.c.
- La *heroína* es el analgésico de origen natural más poderoso que se conoce, es de 5 a 8 veces más fuerte que la morfina siendo también mucho más adictiva que ella, aunque sus efectos son más cortos, lo que la convierte en una sustancia altamente peligrosa.
- Tanto la heroína como la morfina parecen generar múltiples trastornos sexuales y se utiliza por los adictos como sustitutivo a veces de la propia actividad sexual.
- Los opiáceos son sustancias utilizadas históricamente para aliviar el dolor. Los alcaloides, sus sustancias activas, se utilizan en medicina para tratar diversos síntomas: para el dolor: morfina; para la tos: codeína y para otros problemas digestivos: otros derivados.
- La heroína es una droga que genera alta dependencia y una fuerte tolerancia, es decir, para notar los mismos efectos se debe ir aumentando la dosis que se toma.
- Es bien conocido que los opioides disminuyen la respuesta sexual, pero cuánta disfunción sexual causan y la susceptibilidad individual a estos efectos sexuales negativos es variable.
- Estos problemas pueden ser también consecuencia del deterioro físico, la depresión y el estilo de vida caótico de muchas personas adictas a estas sustancias, con incremento de infecciones, déficit nutricional, etc.
- *Presentación:* polvo de color blanco o marrón oscuro.
- *Forma de consumo:* inhalado, fumado, inyectado.
- *Nombres populares:* caballo, azúcar moreno, nieve, dama blanca.

---

## EFFECTOS GENERALES DEL CONSUMO DE HEROÍNA

---

### **A CORTO PLAZO**

- «Rush» u oleada de euforia
- Depresión respiratoria
- Ofuscación mental y apatía
- Nauseas y vómitos
- Supresión del dolor y adormecimiento
- Aborto espontáneos

### **A LARGO PLAZO**

- Adicción
- Enfermedades infecciosas: VIH, hepatitis B y C
- Venas colapsadas
- Infecciones bacterianas
- Endocarditis
- Enfermedades reumatológicas

---

## EFFECTOS SOBRE LA RESPUESTA SEXUAL HUMANA

---

### **EN LA MUJER**

- En la mujer es frecuente la alteración en el deseo sexual.
- Las mujeres, por su parte, podrían beneficiarse de los efectos que dosis pequeñas producen, incluyendo relajación, pero a dosis altas aparecen la anorgasmia y la falta de deseo.
- En las mujeres son comunes las alteraciones menstruales.

### **EN EL HOMBRE**

- En el hombre provocan alteración en el interés sexual, fracaso eréctil y retraso en la eyaculación.

- El efecto inicial más común de la heroína en los hombres es la inhibición del orgasmo/eyaculación; más tarde, puede provocar un descenso del deseo sexual y la respuesta sexual.
- Personas con eyaculación precoz pueden notar un retraso en la eyaculación a dosis pequeñas, pero la erección desaparece a dosis más altas.
- Las alteraciones hormonales también podrían actuar como un factor facilitador de dificultades de la respuesta sexual; de hecho, se han hallado niveles inferiores de testosterona en plasma entre las personas adictas.

## • II. ESTIMULANTES DEL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL

Sustancias que aceleran el funcionamiento del cerebro. En general, parecen inicialmente facilitar la respuesta sexual en ciertas personas, y en otras personas se produce una hiperactivación; a medio plazo suele interferir la respuesta sexual.

**Anfetaminas (speed: sulfato de amfetamina) • Cocaína**  
**Nicotina • Xantinas: cafeína y teína**

### Anfetaminas

- Estimulantes producidos de forma sintética y con estrictas indicaciones médicas.
- Han sido utilizadas en medicina para el tratamiento de muchos trastornos (somnolencia, hiperactividad infantil, epilepsia...) y se han consumido también como sustancias dopantes en el deporte. En la actualidad su uso está limitado a prescripciones médicas muy concretas.
- *Presentación:* cápsulas o pastillas.
- *Forma de consumo:* ingestión oral

---

## EFFECTOS GENERALES DEL CONSUMO DE ANFETAMINAS

---

- Disminución de la sensación de hambre, fatiga y sueño.

---

## EFFECTOS SOBRE LA RESPUESTA SEXUAL HUMANA

---

- Interferencias de la respuesta sexual humana de tipo inespecífico.

### Cocaína / crack

- La cocaína es un polvo blanco que se obtiene secando las hojas de la planta de la coca. El crack es el término aplicado a la cocaína de base libre, que se prepara en pequeños cristales que se fuman a través de una pipa de agua.
- La cocaína, como estimulante del sistema nervioso central, puede favorecer una transmisión más eficiente de los mensajes nerviosos. Sus efectos eufóricos pueden cambiar la percepción de uno mismo y de las propias experiencias o interacciones sexuales. Pero, por otra parte, tras los momentos de euforia aparecen los de depresión y su uso prolongado puede producir un deterioro del sistema nervioso central que conduce a una mengua importante de la función sexual.
- La cocaína es un estimulante que hace que el individuo se sienta hiperestimulado, eufórico, lleno de energía y mentalmente alerta después de consumir la sustancia; además es una droga que origina una fuerte adicción y el desarrollo de graves problemas mentales y físicos. Incluso con una sola toma es posible llegar a la sobredosis y morir.
- Con la cocaína se llega al peor viaje erótico.
- *Presentación:* polvo de color blanco cristalino.
- *Forma de consumo:* inhalado, fumado con tabaco, inyectado...
- *Nombres populares:* coca, perico, pasta, blancanieves, polvo blanco, nieve, farlopa.

---

## EFFECTOS GENERALES DEL CONSUMO DE COCAÍNA

---

### **INMEDIATOS**

- *Tras el consumo de una pequeña cantidad:* aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria e incremento de la tensión arterial y de la temperatura corporal.
- *Tras el consumo de grandes cantidades* (más de 100 mg): alteraciones de la conducta.
- *Síntomas físicos:* visión borrosa, dolor torácico, náuseas, fiebre, espasmos musculares, convulsiones e incluso parada respiratoria.

### **A LARGO PLAZO**

#### ***Efectos psicológicos***

- Dependencia tras no experimentar hiperestimulación tras su consumo.
- Tras consumo repetido: nerviosismo, ansiedad, irritabilidad, trastornos del sueño y pérdida de peso.
- Problemas emocionales, escolares, laborales, familiares y relacionales.
- Problemas psiquiátricos: psicosis, depresión, ansiedad y delirios.

#### ***Efectos físicos***

- Su inhalación repetida produce lesión en las fosas nasales y congestión nasal.
- Si se inyecta hay mayor riesgo de VIH y hepatitis.
- Los individuos que fuman cocaína son más propensos a infecciones respiratorias graves.
- Todas las formas de consumo se han relacionado con la presentación de infarto de miocardio, dolor torácico, insuficiencia respiratoria, dolor abdominal y náuseas.

---

## EFFECTOS SOBRE LA RESPUESTA SEXUAL HUMANA

---

- Si bien es cierto que se cita con frecuencia a la cocaína como un fuerte estimulante sexual, también se sabe que provoca en ocasiones trastornos como la disfunción eréctil y priapismo, así como una importante pérdida del deseo sexual.
- Algunos consumidores creen que frotar el clítoris con cocaína aumenta la sensibilidad y excitación sexual. Esto es incierto porque la cocaína ha demostrado ser un potente anestésico local.

### Nicotina/tabaco

- Con independencia del efecto psicológico que el acto de fumar conlleva, la nicotina es una sustancia que *a bajas dosis* tiene un efecto estimulante, por lo que aumenta la capacidad de atención, y a altas es inhibidor, por lo que disminuye la tensión nerviosa. No obstante, son bien conocidos sus *efectos adversos sobre el sistema circulatorio*, esencial para una buena función sexual, porque dificulta la irrigación sanguínea y facilita la aparición de hipertensión, angina de pecho, infartos y otros trastornos vasculares, entre ellos la disfunción eréctil en el hombre, así como problemas de lubricación en la mujer. De hecho, la mujer que toma anticonceptivos hormonales, si es fumadora, incrementa el riesgo de padecer problemas circulatorios.
- Algunas personas aseguran sentirse más relajados y sexualmente más seguras cuando fuman, lo que entra en contradicción con la idea general de que el tabaco es nocivo para la potencia sexual. El tabaco lesiona la respuesta sexual a medio plazo.
- A veces en la asesoría sexológica algunas personas se quejan del mal aliento (halitosis) o del olor a tabaco de su pareja, lo que puede afectar de forma severa al deseo sexual e incluso provocar un rechazo al encuentro.
- *Presentación:* hojas secas en forma de hierba color marrón.
- *Forma de consumo:* fumado

---

## EFFECTOS GENERALES DEL CONSUMO DE TABACO

---

### A CORTO PLAZO

- Disminución de la capacidad pulmonar.
- Menor capacidad para los sentidos del gusto y el olfato.
- Sequedad y envejecimiento de la piel.
- Halitosis (mal aliento).
- Color amarillento de dedos y dientes.
- Tos y expectoración matinal.

### A LARGO PLAZO

- Es responsable directo del 90% de las muertes por cáncer de pulmón.
- Responsable del 75% de bronquitis crónica.
- Explica el 30% de problemas cardiovasculares.

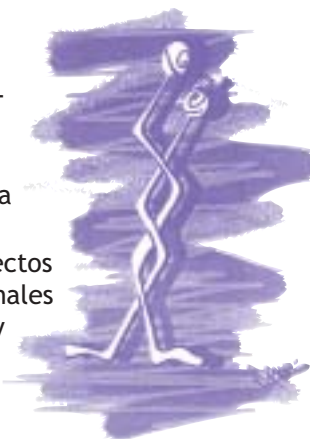
---

## EFFECTOS SOBRE LA RESPUESTA SEXUAL HUMANA

---

### EN LA MUJER

- A medio y largo plazo puede dificultar el orgasmo femenino y la lubricación genital.
- Hay pérdida de sensaciones del mapa corporal general.
- Incrementa, a medio plazo, los efectos secundarios de los sistemas hormonales de anticoncepción, es decir, si «hay que fumar» es mejor dejar de tomar la píldora anticonceptiva y utilizar otros métodos de anticoncepción.



**EN EL HOMBRE**

- En el hombre facilita problemas de erección a partir de los 30 años.
- A partir de los 40 años la suma de: nicotina + hipercolesterolemia, garantiza disfunciones sexuales generales.
- Hay pérdida de sensaciones del mapa corporal general...

**Xantinas: cafeína, teína y teobromina**

- La cafeína (café, té y cacao) y la teofilina (té) son estimulantes del sistema nervioso central sin efectos significativos sobre la respuesta sexual humana.
- La teobromina (cacao) tiene efectos tonificantes sobre el sistema neuronal además de efectos relajantes / ansiolíticos.
- *Presentación:* frutos u hojas secas.
- *Forma de consumo:* ingestión oral

**EFFECTOS GENERALES DEL CONSUMO DE XANTINAS**

- Estimulante general del sistema nervioso, renal, circulatorio, digestivo y renal.
- A dosis bajas: aumenta el rendimiento intelectual y disminuye la sensación de fatiga.
- A dosis altas: nerviosismo, inquietud, temblores y dificultad para dormir.

**EFFECTOS SOBRE LA RESPUESTA SEXUAL HUMANA**

- No hay efectos significativos.



### ■ III. PSICODÉLICAS O ALUCINÓGENAS

Son sustancias elaboradas sintéticamente o extraídas a partir de un hongo del cornezuelo de centeno. Su consumo, que se desarrolló a finales de los años 60, se asocia al contexto de una ideología contracultural.

Son sustancias químicas que aceleran la actividad del cerebro. Se suelen fabricar en laboratorios clandestinos y sus efectos son variados porque el contenido es diferente. Se presenta en forma de pastillas o comprimidos, con formas, colores y nombres diferentes. La mayoría de estas drogas se extraen de plantas, especialmente cactus, hongos o setas cultivados en países latinoamericanos o africanos.

#### LSD

Derivados del cannabis: hachis y marihuana

Drogas de diseño: éxtasis, droga del amor, edén, eva o speed.

Amanita muscaria

#### LSD

- Es el alucinógeno más conocido. Cambia dramáticamente la percepción de los estímulos externos. En relación a la respuesta sexual el efecto es contradictorio y depende en último término de factores biográficos e individuales.
- Los alucinógenos son sustancias que distorsionan la percepción (los sonidos «se ven», los colores «se oyen»), disminuyendo la capacidad para distinguir entre realidad y fantasía.
- Aumentan la intensidad de las relaciones emocionales y hay cambios de ánimo constantes. Sus efectos además son imprevisibles y pasan de las alucinaciones a las reacciones de pánico. Tras la experiencia, el consumidor, suele sentir depresión o ansiedad que refuerza el estado de dependencia.

- En cuanto que favorecen la aparición de distintas sensaciones y alucinaciones sensoriales, podrían incrementar las sensaciones ambientales, pero la realidad es compleja: primero porque rara vez esas sensaciones tienen relación con las sensaciones genitales o sexuales en general y segundo, porque las sensaciones o alucinaciones generadas pueden ser agradables o desagradables.
- *Presentación*: pastillas o papel secante impregnado
- *Forma de consumo*: ingestión oral
- *Nombres populares*: tripis, bichos, ácidos, estrellas, ketamina, mescalina.

#### EFECTOS GENERALES DEL CONSUMO DE LSD

- *A nivel físico*: dilatación pupilar, aumento de la tensión arterial, sensación de vértigo, hormigueos de piel...
- *A nivel psíquico*: reacciones megalómanas (querer volar, parar un tren...), depresión profunda, confusión general, intentos de suicidio...
- El mayor problema es la incertidumbre de sus efectos, que pueden ser del todo agradables o desagradables (mal viaje)

#### EFECTOS SOBRE LA RESPUESTA SEXUAL HUMANA

- No significativos y sus efectos son, en cualquier caso, contradictorios e individualizados.

#### **Derivados del cannabis: marihuana y hachís**

- El cannabis procede de una gran planta que crece en países cálidos y secos. El THC (tetrahidrocannabinol) es el principal activo de la planta.
- La *marihuana* se elabora mediante la trituración de hojas, flores y tallos.

- El *hachís* es la resina de la planta, que se almacena en las flores. Su toxicidad potencial es mayor.
- Se desconoce mucho acerca de sus efectos a medio y largo plazo.
- Su *uso terapéutico* va acompañado de un riguroso control médico.
- El cannabis no crea dependencia física pero sí psicológica.
- El cannabis, que contiene unos 400 compuestos químicos, tiene efecto depresor y sus posibles efectos de relajación física, mental y de bienestar es probable que se deban a su acción desinhibidora que, como con el alcohol, permite obviar prejuicios sociales y tabúes personales. Quizá por esto algunas personas hablan de la utilidad de la marihuana para enfrentarse a la ansiedad asociada a situaciones relacionadas con la conducta sexual.
- *Presentación*: bolas o planchas prensadas de marrón oscuro.
- *Forma de consumo*: fumado, en pastelitos
- *Nombres populares*: porro, hierba, maría, chocolate, grifa, costo, pasto, tate, mota, mierda.

#### EFFECTOS GENERALES DEL CONSUMO DEL CANNABIS

- Los *efectos a corto plazo* dependen de la cantidad y del tipo de sustancia, del estado de ánimo del consumidor, de sus expectativas así como de la situación general del individuo. A *dosis bajas o moderadas* el consumidor refiere sentirse relajado, alegre y sensual; su *consumo regular* puede conllevar irritabilidad, alteraciones del sueño, pérdida de apetito, sudoración, ansiedad, dificultad para recordar las cosas y depresión.
- Los *efectos a largo plazo* no están todavía bien aclarados.
- Un cigarrillo de marihuana puede ocasionar más daño a los pulmones que muchos cigarrillos de tabaco puesto que la marihuana contiene más alquitrán y usualmente se fuma sin filtro.

---

### EFFECTOS SOBRE LA RESPUESTA SEXUAL HUMANA

---

- El consumo habitual de cannabis produce efectos negativos en la fertilidad, tanto en hombres como en mujeres.
- Se han constatado casos de mujeres con disminución de la lubricación vaginal, lo que en ocasiones hace el coito más doloroso. Su consumo continuado suele conducir al desinterés por el sexo, lo que se explicaría por los recientes hallazgos de laboratorio; en estos experimentos la marihuana provoca en los animales machos la reducción de testosterona en plasma, así como de la producción de espermatozoides, y en las hembras inhibe la ovulación.

### Éxtasis

- En nuestro medio, en la actualidad, es la anfetamina más utilizada.
- Las drogas de diseño más populares son los análogos de las anfetaminas METH o speed y MDMA o éxtasis. Ambos son estimulantes y su uso crónico puede causar trastornos mentales muy graves con síntomas de esquizofrenia.
- *Presentación:* Pastillas de diferentes formas, tamaños y colores.
- *Forma de consumo:* ingestión oral.
- *Nombres populares:* pasti, pajarito, cápsula, estrella....

---

### EFFECTOS GENERALES DEL CONSUMO DEL ÉXTASIS

---

- Van a ser variables. Y van desde la hiperactividad hasta alteraciones de la percepción, pasando por una hipertermia que hace que la reposición de agua se haga imprescindible.
- Los daños sobre el sistema nervioso central son imprevisibles.

## EFECTOS SOBRE LA RESPUESTA SEXUAL HUMANA

- Provocan euforia y desinhibición, y desde el punto de vista sexual, pese a generar un aparente aumento del deseo, dificultan las fases de la respuesta sexual.
- En la mujer dificultan la excitación y producen problemas para alcanzar el orgasmo.
- En el hombre provocan dificultad para mantener la erección y producen retraso en la eyaculación.

## A P U N T A N D O C O N C L U S I O N E S

- Ninguna droga de las conocidas incrementa el deseo sexual.
- El hecho de que una droga facilite el encuentro erótico no significa que garantice mayores dosis de placer.
- Existen estrategias sexológicas naturales y traviesas que exploradas y cultivadas en el ámbito de la pareja permiten alejarse de la rutina sexual y de la falta de motivación erótica.
- Jugar, crear, inventar, fantasear, explorar, descifrar, bucear, transgredir.... son verbos que definen o puede definir un nuevo arte de amar.



### Bibliografía básica

- AMEZÚA, E (1979).- La sexología como ciencia. Esbozo coherente del hecho sexual humano. Revista de Sexología,1.
- AMEZÚA, E. (2001). Educación de los sexos: la letra pequeña de la educación sexual. Revista de Sexología,107-108.
- J.BOBES-S.DEXEUS-J.GIBERT (2000). Psicofármacos y función sexual. Ed. Diaz de Santos.
- Guía de información sobre drogas. (2002). Ayuntamiento de Zaragoza
- GPT. Guía de Prescripción Terapéutica. (2006) Ministerio de Sanidad y Consumo.



### Páginas web

Asociación Estatal de Profesionales de la Sexología (AEPS)  
(<http://www.aeps.es>)

Sex Information and Education Councils of the United States (SIECUS)  
(<http://www.siecus.org>)

Instituto de Sexología. ([www.incisex.com](http://www.incisex.com))

Instituto Amaltea de Sexología. ([www.amaltea.org](http://www.amaltea.org))


[www.psiquiatria.com](http://www.psiquiatria.com)


[www.clubdrugs.org](http://www.clubdrugs.org)

[www.medline.es](http://www.medline.es)

## Directorio de asesorías para jóvenes


A vuestra disposición tenéis cuatro asesorías atendidas por profesionales que os conocen y saben interpretar vuestros problemas. Son gratuitas y respetan el anonimato. Para utilizarlas lo único que tenéis que hacer es pedir cita previa en:

 **CIPAJ.** Centro de Información Juvenil del Ayuntamiento. Casa de los Morlanes, Pza. de San Carlos, 4. Cita previa en el teléfono 976 721 818. <cipaj@ayto-zaragoza.es> Sólo jóvenes de 14 a 30 años

 **Universidad.**

- *Campus universitario Plaza de San Francisco.* Pedro Cerbuna, 12. Edificio de viviendas de profesores, 4.º piso, (esquina de Pedro Cerbuna con Domingo Miral).
- *Campus universitario Río Ebro (Actur).* Edificio Torres Quevedo.

Cita previa en el teléfono 976 761 356. asesoria@unizar.es

 **Asesoría de estudios**

Información y orientación sobre planes de estudios, requisitos y papeleo para inscripciones y matrículas, prácticas en empresas... e incluso pueden orientarte si tienes dudas por dónde encaminar tu futuro académico.

<estudioscipaj@zaragoza.es>  
<estudios@unizar.es>

### Asesoría jurídica



Información y orientación sobre cualquier aspecto relacionado con el empleo, constitución de una asociación, cómo hacer un recurso, una reclamación...

<juridicacipaj@zaragoza.es>

<juridica@unizar.es>



### Asesoría psicológica

Información y orientación sobre todo aquello que te preocupa y te hace vivir situaciones de inseguridad o ansiedad.

<psicologicacipaj@zaragoza.es>

<psicolo@posta.unizar.es>

### Asesoría sexológica



Información y orientación sobre cómo enfocar tu sexualidad, cómo evitar embarazos, riesgos innecesarios...

<sexologicacipaj@zaragoza.es>

<sexolo@unizar.es>

