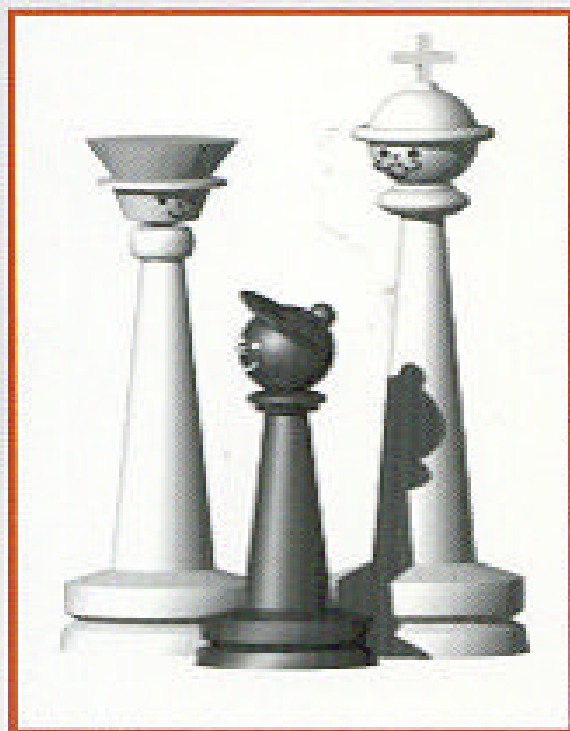


PROGRAMA ALFIL



GRUPOS PSICOEDUCATIVOS PARA
JÓVENES CON ANTECEDENTES
FAMILIARES DE ALCOHOLISMO

Manual para educadores y terapeutas

SOCIDROGALCOHOL

Sociedad Científica Española
de Estudios sobre el Alcohol,
el Alcoholismo y las otras Toxicomanías



PROGRAMA ALFIL

1. Introducción

Los hijos de alcohólicos han sido identificados en numerosas ocasiones como población de alto riesgo, no sólo para el alcoholismo, sino también para el desarrollo de otro tipo de problemas de conducta y trastornos psicopatológicos relacionados directa o indirectamente con el abuso paterno de alcohol.

Los efectos adversos del alcoholismo paterno en los hijos descritos con más frecuencia han sido: depresión, ansiedad, alcoholismo y otras drogadicciones, trastornos cognitivos y de personalidad, enfermedades psicosomáticas, problemas de conducta y fracaso escolar. También resulta frecuente que los hijos de alcohólicos acaben adoptando patrones cognitivos y de comportamiento disfuncionales en un intento de adaptarse a un ambiente familiar desestructurado. Si no se corrigen a tiempo, estos patrones pueden convertirse en la vida adulta en verdaderos trastornos de personalidad como el obsesivo-compulsivo, el antisocial, el de evitación, el límite o el co-dependiente (Díaz y Ferri, 2002).

Sin embargo, los hijos de alcohólicos no constituyen un grupo homogéneo, por lo que no es posible encontrar patrones alterados de conducta comunes a todos ellos. Cada uno reacciona de forma diferente al estrés que produce en su familia la enfermedad alcohólica, dependiendo de la influencia de otros factores personales y ambientales (Socidrogalcohol, 2000).

Existen casos de hijos de alcohólicos de riesgo extremo que requieren una detección precoz y una intervención educativo-terapéutica rápida y/o intensa. Son niños que han sido víctimas de alcoholización fetal, de abusos físicos o sexuales o de negligencia en el cuidado de sus progenitores.

Las familias de alcohólicos presentan frecuentemente mecanismos de negación y ocultación de los problemas, dificultades importantes para hablar del “secreto familiar”, y sentimientos intensos de culpa y vergüenza que dificultan el acceso espontáneo y la participación en los programas preventivos, lo que exige un abordaje motivacional específico para superar esta dificultad. Con este fin, se ha sugerido la utilización de la entrevista motivacional y el uso contingente de refuerzos como subsidios familiares, órdenes judiciales, premios, comida o regalos.

El trabajo educativo y terapéutico en grupo es fundamental en las familias de alcohólicos, ya que reduce la sensación de aislamiento, la vergüenza, la culpa

y la negación del problema familiar. Además promueve la identificación con iguales, el apoyo emocional mutuo y la confianza en los demás. En el caso de los hijos, el grupo facilita, además, el entrenamiento en habilidades sociales y la resistencia a la presión social, aspectos clave en todos los programas de prevención del consumo de drogas. Para los padres, el grupo es un lugar idóneo para compartir sus preocupaciones e intercambiar estrategias saludables para educar a sus hijos.

La intervención sobre la familia alcohólica no sólo reporta efectos positivos sobre el desarrollo psicológico de los hijos, sino que permite mejorar la dinámica familiar en general y el pronóstico en el tratamiento del progenitor alcohólico, mejorando su motivación y adherencia al tratamiento, así como la comprensión y acogida del afectado por parte de los familiares.

2. Características generales y fundamentos del programa

El programa Alfil es una intervención psicoeducativa de prevención familiar selectiva del abuso de alcohol y otras drogas dirigida específicamente a niños y adolescentes que tienen antecedentes familiares de alcoholismo y en los que el riesgo detectado es leve o moderado.

El programa se basa en el modelo de vulnerabilidad familiar para el alcoholismo de Sher (1991). Según este modelo, la historia familiar de alcoholismo puede conducir al desarrollo de distintos problemas en los hijos a través de tres vías: la vía del afecto negativo o malestar emocional, la vía de la desviación social y la vía del refuerzo aumentado debido a una mayor sensibilización a los efectos reforzadores del alcohol.

Asimismo, el programa Alfil se basa en la utilización de técnicas motivacionales para manejar la resistencia a la intervención de las familias alcohólicas (Rollnick y Miller, 1995), en las teorías del aprendizaje social y en las intervenciones educativo-preventivas dirigidas a grupos de alto riesgo (Typpo y Hastings, 1984; Eggert et al., 1994; Sussman, 1996; Sussman et al., 1998 y Thomson et al., 1997).

El programa fue diseñado en 1996, y desde 1997 ha sido subvencionado por la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas para evaluar su eficacia y refinar su planteamiento.

El programa Alfil está basado, en parte, en el contenido de otros programas de prevención nacionales: *“Tú decides”* [Calafat et al., 1995], *Programa de educación para la salud en la escuela – PESE* [Generalitat de Catalunya, 1995], *Programa de prevención del consumo de drogas en el ámbito familiar* y

programa PIPES [FAD, 1996]; y en parte en programas extranjeros específicos para hijos de alcohólicos y otros grupos de alto riesgo: *“An elephant in the living room”* [Typpo y Hastings, 1984], *“Reconnecting Youth”* [Eggert et al., 1994] y *“Escape”* [Nastasi y DeZold, 1994], así como en el video *“El mago del no: el retorno del mago”*.

3. Objetivos del programa

3.1. Objetivo General:

- Disminuir los factores de riesgo y potenciar los factores de protección en los hijos de alcohólicos y en sus familias para reducir la probabilidad de que desarrollen trastornos de dependencia alcohólica y otros trastornos relacionados con la historia familiar de alcoholismo.

3.2. Objetivos específicos:

- Promover en los hijos cambios en los conocimientos, actitudes y expectativas sobre el alcohol que favorezcan la toma de decisiones responsables y saludables con respecto a su consumo, y facilitar el entendimiento de los problemas que el alcohol ha ocasionado en su familia.
- Facilitar el aprendizaje de estrategias de afrontamiento al estrés y a los factores de riesgo individuales y ambientales (dificultades emocionales y de autoestima, impulsividad, falta de habilidades sociales y de resolución de problemas, situaciones de estrés ambiental, presión del grupo de amigos y de la publicidad) que pueden llevar, entre otros problemas, a consumir drogas.
- Utilizar el grupo como recurso educativo y terapéutico, procurando crear un clima de confianza y respeto mutuo.
- Facilitar una atención global a toda la familia destinada a:
 - a) Desresponsabilizar a los familiares de la enfermedad del alcohólico.
 - b) Desculpabilizar a los padres por los trastornos que han podido aparecer en los hijos.
 - c) Ayudar a evitar actitudes protectoras del hábito alcohólico.

- d) Favorecer la aceptación del alcohólico como un enfermo que no ha buscado voluntariamente su enfermedad, pero que deber responsabilizarse de su propio tratamiento.

- e) Asesorar y orientar a los padres para asumir el papel educativo y preventivo que les corresponde.

- f) Ayudar a la reestructuración y cohesión familiar a través de la enseñanza de habilidades de comunicación, cooperación y convivencia, que potencien los lazos afectivos y la búsqueda de soluciones flexibles a los conflictos.

4. Población destinataria

Familias, con hijos de edades comprendidas entre los 8 y 16 años, en las que uno de los progenitores sea alcohólico en tratamiento y en las que el riesgo detectado en los hijos sea leve o moderado.

5. Metodología

La metodología del programa se fundamenta en la orientación cognitivo-conductual y en los principios de la pedagogía activa (discusión en grupo, *role playing*, etc.) y de la psicología motivacional, procurando mantener en todo momento una dinámica de grupo participativa y de apoyo que fomente la expresión de opiniones y experiencias personales.

La información sobre el alcohol no se transmite unidireccionalmente, sino que se procura proporcionar a los niños y adolescentes un espacio para que puedan compartir creencias y reflexionar sobre algunos conceptos, mitos y expectativas ampliamente difundidos sobre el alcohol. También se entrena la toma de decisiones responsable después de discutir en grupo los pros y los contras del consumo de alcohol u otras drogas, así como estrategias para hacer frente a las presiones internas y externas hacia el consumo.

Para desarrollar las actividades del programa se utilizan vídeos, transparencias, cuadernillos e historietas como materiales de apoyo. En caso necesario, se pueden incorporar al programa actividades terapéuticas más intensas para las familias de mayor riesgo.

Los grupos están formados por 6 a 11 participantes, procurando, en el caso de los hijos, que su edad sea lo más homogénea posible (7-11 años, 12 -15 años y 16-18 años).

6. Fases, componentes y contenidos del programa

El programa se inicia con una evaluación previa de los participantes que tiene como objetivo fundamental informarles de su contenido y motivarles para participar en él. La versión revisada y ampliada del programa Alfil, consta de dos componentes y 17 sesiones psicoeducativas de 90 minutos de duración cada una de ellas, que se realizan con una frecuencia de una o dos sesiones semanales. Ambos componentes se cierran con una novena sesión de despedida en la que participan conjuntamente padres e hijos.

6.1. Componente para hijos.

Comprende 8 sesiones dedicadas a desarrollar monográficamente contenidos relacionados con el consumo de alcohol.

Sesión	Título	Contenidos básicos
1	Opiniones sobre el alcohol y sus efectos	Formas de uso, abuso y dependencia del alcohol.
2	Información objetiva sobre el alcohol	Análisis crítico de los mitos culturales. Efectos objetivos del alcohol.
3	El alcoholismo y su tratamiento	La progresión del uso al abuso y de éste a la dependencia. El alcoholismo como enfermedad y su tratamiento y rehabilitación.
4, 5 y 6	Razones por las que empiezan a beber los jóvenes	Factores de riesgo y de protección. Entrenamiento en técnicas de afrontamiento cognitivo-conductuales y emocionales: toma de decisiones y resolución de problemas, habilidades de resistencia frente a la presión del grupo y de la publicidad, habilidades sociales, afrontamiento del estrés, autoestima, expresión de sentimientos y planificación del futuro.
7	El alcoholismo, una "enfermedad familiar"	Factores de riesgo en la familia ("la herencia del alcoholismo") y repercusiones en la convivencia. Malestar emocional ante situaciones típicas en el hogar alcohólico (mentiras, olvidos, agresividad...). Factores de protección en la familia.
8	Los síntomas iniciales de problemas con el alcohol en los jóvenes	Primeros síntomas de tener problemas con el alcohol. Límites entre el uso y abuso. ¿Cómo ayudar a alguien con problemas con el alcohol?.

6.2. Componente para padres

A través de este componente, y a lo largo de 8 sesiones, se abordan los siguientes contenidos:

1. Información sobre el alcohol y otras drogas.
2. Alcohol y jóvenes. Razones por las que los adolescentes empiezan a beber.
3. Características de la adolescencia. ¿Cómo ayudar a los hijos a tomar decisiones responsables?.
4. Alcoholismo y familia. Genética y ambiente: “la herencia del alcoholismo”. Factores de riesgo y de protección.
5. Estrategias preventivas desde la familia: valores, normas y límites. Libertad y responsabilidad progresiva.
6. Estrategias preventivas desde la familia: comunicación efectiva.
7. ¿Cómo hablar con los hijos del alcohol y otras drogas?. Conveniencia de hablar de la propia experiencia con el alcohol.
8. Detección de consumos de alcohol y otras drogas en los hijos. Pautas eficaces de actuación.

7. Instructores

Los instructores encargados de aplicar el programa (dos por grupo) son terapeutas, preferentemente psicólogos, con experiencia en el tratamiento del alcoholismo. Estos monitores participan en un curso de formación, de 15 horas de duración, en el que adquieren los conocimientos y habilidades básicas necesarias para realizar las intervenciones educativo-preventivas que se contemplan en el programa.

8. Evaluación

La evaluación del programa se realiza a través de dos procedimientos:

- a) Cuestionarios pre-post sobre conocimientos, actitudes y expectativas sobre el alcohol.
- b) Cuestionarios de evaluación de las sesiones para padres y para hijos.

En la evaluación del programa realizada entre los años 1998 y 2000 en distintos centros de tratamiento del alcoholismo y asociaciones de alcohólicos rehabilitados de España, se han obtenido resultados positivos relacionados principalmente con un mayor conocimiento del alcohol por parte de los hijos y con la percepción subjetiva de más diálogo y menos conflictos familiares.

9. Materiales necesarios

- Sala con sillas dispuestas en círculo.
- Pizarra y tizas.
- Vídeo y monitor de TV.
- Ordenador.
- Lápices, bolígrafos y papel.
- Cassette para la reproducción de la cinta de relajación.
- Transparencias y retroproyector.
- Manual para educadores y terapeutas del programa Alfil.
- Vídeos: “Presión de grupo” [Grupo Igia], “El reto de la libertad” [Acción Familiar], “El poder del no: el retorno del mago”, “A tu salud: saber beber”. “Y tú... ¿cómo lo ves?” [FAD].
- Cuadernillos del programa “Tú decides” [Calafat et al., 1995].
- Programa de simulación de conducción bajo los efectos del alcohol “*Limit zero*” [Generalitat de Catalunya, 1996].