PROGRAMA CONSUMO RESPONSABLE
ENTRENADORES DE VALORES

MÓDULO 1
EL ENTRENADOR:
PRINCIPAL AGENTE DE PREVENCIÓN.

#CONVERSAMOSRESPONSABLEMENTE
#COMPROMISOIMPERIAL

I- El entrenador: principal agente de prevención

I.1. Habilidades que favorecen la protección

Es imprescindible mencionar la importancia de la educación de las habilidades sociales como herramientas básicas para el sano desarrollo de nuestros niños/niñas y adolescentes. Las habilidades sociales se aprenden, por lo tanto se educan, se enseñan y se entrenan.

Desarrollar las habilidades sociales nos permite vivir una vida sana y feliz, mejorando la calidad de nuestros vínculos, la salud y el bienestar físico y emocional. Estas capacidades son indispensables para la construcción de sociedades justas, solidarias, equitativas, pacíficas, es decir virtuosas.

La Organización Mundial de la Salud en 1999 define las habilidades para la vida o habilidades sociales como *"las habilidades de una persona para enfrentarse exitosamente a las exigencias y desafíos de la vida diaria"*.

La OMS menciona diez habilidades para la Vida:

- **Autoconocimiento**
- **Empatía**
- **Comunicación asertiva**
- **Relaciones interpersonales**
- **Toma de decisiones**
- **Manejo de problemas y conflictos**
- **Pensamiento creativo**
- **Pensamiento crítico**
- **Manejo de emociones y sentimientos**
- **Manejo de tensión y stress**

Las habilidades sociales son fundamentalmente destrezas que le sirven a las personas para relacionarse mejor consigo mismas, con las demás personas y con el entorno.

I.2. Factores de riesgo y factores de protección

FACTORES DE RIESGO: son los elementos o las condiciones que aumentan la posibilidad de que surja un problema.

Los factores de riesgo pueden ser:

Individuales

- Falta de seguridad
- Personalidad desajustada
- Episodios traumáticos (muertes, separaciones, accidentes, abusos sexuales, etc.)
- Ideología permisiva
- Inmadurez
- No valoración de uno mismo
- Fracaso escolar
- Comportamiento antisocial
- Haber empezado a consumir alcohol a una edad temprana
- Trastornos de conducta no atendidos, que se transforman en crónicos
- Poca vigilancia de la Ley

Familiares

- Historia de consumo de alcohol en la familia
- Falta de habilidades o estrategias educativas de los padres
- Abandono, descuido de los padres a los hijos
- Inexistencia de familia y/o desintegración de la misma
- Familia sintomática
- Enfermedades psiquiátricas de algún miembro de la familia

Sociales

- Disponibilidad del alcohol
- Existencia de normas sociales favorables o permisivas con el consumo de alcohol
- Instituciones ineficientes
- Desarraigo
- Escasez de vínculos sociales
- Formar parte de un grupo donde se consume alcohol
- Presión de grupo
- Apología por parte de personajes famosos (músicos, actores, periodistas, etc.)

La presencia de algunos de estos factores no determina un problema de consumo. Un adolescente puede ser inseguro y no por eso consumirá. Pero el ser inseguro lo pone en una situación de debilidad frente al alcohol y si se dieran las condiciones para ello tendría más probabilidades de consumir que alguien con alta seguridad en sí mismo. Cuantos más factores de riesgo haya, más aumenta la probabilidad de que ocurra el problema.

Si un joven, además de ser inseguro e inmaduro, tiene graves dificultades con su familia, tiene más posibilidades de desarrollar un problema, y si todos sus amigos consumen, es más probable que el problema que desarrolle sea de consumo de alcohol.

FACTORES DE PROTECCIÓN: contribuyen a disminuir el riesgo de que un adolescente consuma alcohol. Son:

• Diálogo y contención en la familia • Establecimiento de límites por parte de la familia • Estar informado sobre la problemática del alcohol por parte de los padres • Madurez • Responsabilidad • Seguridad • Capacidad de ser autónomo e independiente • Tener actitudes favorables hacia la salud
• Tener modelos de hábitos de vida sanos en los padres o personas importantes • Tener valores y normas de conducta • Integración social de la familia • Tener un grupo de amigos que no consuman alcohol
• Restablecimiento de vínculos y relaciones sociales

I.3. Adolescencia, características

La adolescencia es el período de transición que transcurre entre la infancia y la edad adulta. Durante la adolescencia se producen en el joven cambios y transformaciones, no sólo de sus características físicas, sino también en sus aspectos intelectuales, emocionales y sociales. En ese período los jóvenes intentan ser cada vez más autónomos, buscan más independencia en lo personal y en lo social. Se alejan de los padres, a la vez que les demandan apoyo y afecto que todavía necesitan para entrar el mundo de los adultos.

Están dedicados a la búsqueda de su identidad, en lo personal (encontrarse a sí mismo, saber quiénes y cómo son) y en lo social, donde deben hallar espacios de participación y pertenencia. Todas estas búsquedas, todos estos procesos, tienen un factor común: EL CAMBIO. Para el joven, la entrada en la adolescencia es la propuesta de salida a un espacio extrafamiliar. Es un desafío para construirse un lugar propio, diferente, dentro del cual tendrá que aprender a incorporar y armonizar nuevos valores e ideales. Allí buscará reconocerse y ser reconocido a partir de los diferentes cambios que está procesando y que formarán su personalidad. Efron dice que la adolescencia *«Es la última oportunidad de intervenir antes de lo finalizado de estructurar. Es la última oportunidad de intervenir para reforzar o destruir lo que se comenzó a construir en la infancia»*.

A modo de resumen:

- **Cambios físicos**
- **Cambios emocionales**
- **Duelos:**
  - **Cuerpo infantil**
  - **Padres de la infancia**
  - **Rol e identidad infantil**
- **Importancia de la sexualidad**
- **Crítica a los padres y adultos**
- **Importancia de la amistad**
- **Modelos e ídolos**
- **Tendencia a desplazar los límites**

I.4. Los valores del rugby

Desarrollar hábitos, educar en valores, desplegar virtudes.

"*No se educa con sentimientos, se educa con acciones. No se educa con tareas, se educa con hábitos. No se educa con ideas, se educa con modelos.*" Jaime Barylko.

Es imprescindible entonces desarrollar hábitos, educar en valores, desplegar virtudes. Empecemos por el principio.

¿Qué es un hábito?

Un **hábito** es una conducta repetida en el tiempo. Es la repetición reiterada de una conducta, que se repite sistemáticamente formando parte de la vida misma. Los hábitos no se heredan, sino que se aprenden por ejercicio. Nadie nace con un hábito.

Llamamos buenos hábitos a aquellos que están dirigidos hacia una mejora de la calidad de vida de la persona, en función de la satisfacción o la felicidad que generen.

Podemos mencionar muchos ejemplos de hábitos positivos. Hábitos básicos de sueño, alimentación, higiene y cuidado personal.
Sin duda son muchos y tenemos la certeza de que cuando dedicamos tiempo a ejercitar alguno o varios de ellos logramos buenos resultados. Para desarrollar hábitos debemos tener rutinas.
Los hábitos se aprenden con rutinas y estas varían con las edades, pero los niños y los adolescentes, necesitan de ellos, ya que no sólo tienen gran influencia en nuestras vidas, sino que además son en parte determinantes de los éxitos y los fracasos a futuro.

¿Qué es un valor?

Proviene de "**axios**" que significa valioso, digno. A su vez "**axios**" viene de **áktios** que significa empujar, llevar. El valor es aquello que arrastra por su propio peso. Es una guía de orientación para nuestras conductas y nuestras decisiones.
Los valores están cargados de energía, penetran en el estilo de vida de las personas. Pasan por el corazón al igual que los recuerdos.
Podemos pensar rápidamente en personas que hayan logrado que los valores pasen por su corazón, que hayan penetrado en sus vidas: Mandela, la Madre Teresa, Gandhi, tal vez un abuelo nuestro, un entrenador, una maestra, un prócer, un amigo incondicional...

¿Cómo nos damos cuenta de la existencia de los valores en las personas?

Por su testimonio de vida. Por su ejemplo, por su presencia en sus vidas. Es decir que los valores se viven, se encarnan. Los valores tienen fuerza, no te dejan indiferente, te sacuden, te empujan a la decisión y a la acción.

¿Queremos realmente que nuestros jugadores guíen sus vidas por aquellos valores que nos representan?

El respeto, la responsabilidad, el trabajo, la fidelidad, la verdad, la honestidad, el orden, el estudio, la generosidad, la empatía, la gratitud, la justicia, la valentía, la perseverancia.

Si es así, la formación en valores empieza cuando uno se decide, elije un valor o varios y a partir de allí los transmite. ¿Cómo? *Con el ejemplo, con el testimonio de vida.*

No vemos a la ***responsabilidad*** caminando sola por la calle, vemos a un ***abuelo responsable***. No vemos a la ***valentía*** trotando por el barrio, vemos a una ***mamá valiente.*** No vemos a la ***fidelidad*** sentada en el tren, vemos a un ***amigo fiel***. No vemos a la ***generosidad*** manejando un auto, vemos a un ***hermano generoso***. No vemos a la ***justicia*** parada en la puerta de casa, vemos a un ***entrenador justo.***

Sólo podemos formar en valores si los tenemos, si los vivimos. **Es importante señalar que los valores se enseñan, pero también se descubren.** Y este descubrimiento no se da en cualquier ámbito, sino que se da en la familia, en la escuela, en el club, en el equipo.

Qué importante entonces es entender que los hábitos desarrollados a través de rutinas encarnan en nuestros jugadores aquellos valores que elegimos y priorizamos. Y si esos valores se viven de manera cotidiana los convierten en personas virtuosas.

¿Qué es una virtud?

Es un hábito selectivo que consiste en un término medio relativo a nosotros, determinado por la razón.

En pocas palabras es el equilibrio, el punto medio que nos indican los valores. Ni cobarde, ni temerario sino valiente. Ni egoísta, ni desinteresado sino solidario.

La familia, es la primera escuela de las virtudes humanas. En la familia logramos desarrollar las virtudes motivadas por el amor, por saber que cada miembro de la familia tiene el deber y el derecho de ayudar a los demás miembros a mejorar, a ser su mejor versión.

Asimismo, otras instituciones como el club, puede y debe acompañar a las familias en este desafío. El ejemplo, los modelos, la pertenencia a un equipo son formadores de virtudes.
Para la formación de nuestros chicos en las virtudes, debemos poner mucha intencionalidad, es decir debemos estar convencidos de su importancia.

El educador **David Isaacs** en su libro ***"La educación de las virtudes humanas***" brinda un esquema de virtudes a educar por edades, teniendo en cuenta las características propias de cada edad. El autor aclara que estas indicaciones no pretenden ser un plan sino una guía, una sugerencia.

Este importante educador recomienda:

- Hasta los siete años hacer hincapié en la **obediencia, la sinceridad y el orden.**
- De los 8 a los 12 años **la fortaleza, la perseverancia, la laboriosidad, la paciencia, la responsabilidad, la justicia y la generosidad.**
- Entre los 13 y los 15 años **el pudor, la sobriedad, la sencillez, la sociabilidad, la amistad, el respeto y el patriotismo.**
- De los 16 a los 18 años **la prudencia, la flexibilidad, la comprensión, la lealtad, la audacia, la humildad, el optimismo.**

De todas formas, cada familia, cada escuela, cada club, cada equipo, hará su propia escala de valores y virtudes, sabrá de acuerdo a su realidad y a las características propias de cada niño o adolescente qué virtud desarrollar más y en qué momento.

Los invito a llevar los valores y las virtudes a sus vidas y a la de sus jugadores. Hagamos una lista de valores y en base a ellos establezcamos rutinas que desarrollen hábitos positivos en nosotros y en ellos y nos permitan desplegar virtudes que nos plenifiquen, que nos permitan ser nuestra mejor versión.

Bibliografía

"El desafío de educar hijos felices" M. Pía del Castillo. Ed Imaginador.
"Manual Básico de Adicciones" Jorge Ruiz. Municipalidad de La Plata
"Diversión Peligrosa. Hijos en peligro" Adrián Dall´Asta
www.fundacionpadres.org
www.Chicossinalcohol.org