

La prevención de drogodependencias mediante actividades cooperativas de riesgo y aventura*

José Manuel Rodríguez Gimeno

IES Miajadas. Miajadas, Cáceres

Elena de la Puente Fra

IES Bartolomé J. Gallardo. Campanario, Badajoz

José Luis González Montesinos

IES Gil y Carrasco. Ponferrada, León

Ismael González Millán

INEF de Castilla y León

Palabras clave

actividades cooperativas, riesgo, prevención, drogodependencias

Abstract

Due to the important social presence of drugs these days, some control of the prevention of drug addiction is necessary, especially in school circles. This intervention must be made starting from the basis of what is necessary to accustom young people to live in a world of drugs and find other ways of obtaining the satisfaction and the sensations they seem to promise to all of society and specially the young.

In this article, we analyse, first of all, the possible personality profiles of those who practise risk activities, comparing them with some features of drug addicts personalities. We find that the search for sensations appears as something distinctive in both groups, for which we plant the possibility of substituting drugs for other similar emotions, furnished by risk activities.

We also studied the benefits to be obtained from co-operative physical activities, and we analyse the possible contribution of co-operative risk activities in reaching the objectives implanted by PIPES (Integral Plan of School Prevention).

Finally, we propose a plan of intervention in prevention based on the formative qualities of the co-operative activities of risk.

Resumen

Dada la gran presencia social que tienen las drogas en la actualidad, se hace necesaria una intervención hacia la prevención de drogodependencias, especialmente en el medio escolar. Esta intervención debe hacerse desde la base de que es necesario acostumbrar a los jóvenes a vivir entre las drogas y encontrar otros medios para obtener la satisfacción y las sensaciones que éstas parecen prometer (y con considerable éxito) a toda la sociedad, y especialmente a los jóvenes.

En este artículo se analizan en primer lugar, los posibles perfiles de personalidad de las personas que practican actividades de riesgo, comparándolos con algunos rasgos de la personalidad de drogodependientes, encontrando que la búsqueda de sensaciones aparece como algo distintivo en ambos colectivos, por lo que se plantea la posibilidad de sustituir las drogas por otras emociones similares aportadas por las actividades de riesgo.

Se estudian además los beneficios que se pueden obtener con las actividades físicas cooperativas, y se hace un análisis de la posible contribución de las actividades de riesgo cooperativas a la consecución de los objetivos que se plantea el PIPES (Plan Integral de Prevención Escolar).

Por último, se propone un plan de intervención en la prevención basado en las cualidades formativas de las actividades de riesgo cooperativas.

* Este artículo fue galardonado en mayo de 1998 con el Primer Premio en el "Tercer Premio de Artículos sobre Actividad Física y Deportiva" por el Colegio Oficial de Profesores y Licenciados de Educación Física de Catalunya.

Introducción

El consumo de drogas no es algo nuevo; prácticamente no existen culturas que no las hayan conocido y usado, pero en el momento actual este uso ha sufrido un cambio cualitativo y un incremento cuantitativo desmesurado. Los datos estremecen: 46.000 muertos al año en España a causa del tabaco, el 14 % del total de muertes; siete veces más que los accidentes de tráfico, con una esperanza media de vida de 20 años menos. 1.600.000 alcohólicos en España, causa directa del 25 % de la violencia familiar y abusos a menores; muertes por SIDA perfectamente evitables entre los heroinómanos por vía parenteral... todo esto se agrava teniendo en cuenta las edades cada vez menores de iniciación: el 78 % de los adolescentes españoles consume alcohol y se consolidan las drogas sintéticas. A diferencia de otros momentos históricos, en los que su uso estaba vinculado a finalidades religioso-trascendentes, en esfuerzos por alcanzar otros estados de conciencia (Huxley y col., 1990), ahora su consumo es compulsivo y un medio de huida frente a las tensiones y conflictos sociales o un recurso para construirse una identidad personal o grupal.

La fiesta, la diversión y, el consumo de drogas se han hecho inseparables (Gómez Encinas, V. y Luna Torres, J., 1993); más aún entre los jóvenes (no hay más que ver cómo celebran una victoria o el fin de semana). Las presiones sociales y las modas hacen estragos cuando no hay unos valores y una autoestima sólidamente afirmados. Las drogas sintéticas han eliminado el miedo al pinchazo; "coger un ciego" es objeto de aprobación social, hasta tal punto que, el que no bebe el fin de semana, es más el "bicho raro" que el normal. Las tabaquerías buscan adictos más jóvenes mediante la publicidad y lo consiguen. Aunque se sabe que el 70 % de los fumadores quiere dejar de fumar (mientras que sólo una mínima parte lo consigue), se juega a través de el morbo con una marca de cigarrillos llamada "Muerte", con slogans exitosos como "si triunfamos, miles de sudfricanos van a morir. Al menos, nosotros somos honestos" (*El País*, 1995).

En esta situación se hace necesario aclarar cuál es el concepto de droga partiendo de

su definición según la OMS: "sustancia que altera el estado de ánimo; es adictiva (crea dependencia y síndrome de abstinencia) y crea tolerancia". Parece claro que el alcohol y el tabaco deberían estar considerados como drogas; si en España no es así, y todavía son legales, no es debido a su inocuidad, sino a motivos estrictamente políticos, económicos y culturales.

Una definición quizá más habitual y manejable sería la de "sustancia que se usa para cambiar el estado de ánimo"; aceptándola nos damos cuenta del incremento que también tienen en nuestra sociedad las adicciones sin droga (juego, trabajo, compras, sexo, televisión, comida...). Lo importante no es el tipo de sustancia consumida o actividad realizada, sino el uso que de ellas se hace y las razones que impulsan a su consumo o práctica compulsiva.

Con el uso de drogas aparece un problema, que es el de la dependencia (física a veces, psíquica siempre, para muchos autores la más grave). Según Krishnamurti (1992) la dependencia de cualquier tipo conlleva la pérdida de la libertad (a la que en realidad tememos y de lo que queremos desprendernos, según Erich Fromm en *El miedo a la libertad*) y sin ella desaparecemos como ser humano. De este modo, la personalidad sufre un proceso de desestructuración en el que, al final, lo único importante es la droga; ya no se consume para obtener placer, sino para dejar de pasarlo mal.

Existen dos posibilidades en la lucha contra las drogas: por un lado evitar su disponibilidad mediante el control aduanero y policial (algo que evidentemente no consigue su propósito y que, de hecho, quizá haga más daño que otra cosa, ya que fomenta indirectamente el morbo de lo prohibido, como se vio con la ley seca en los EEUU) y, por otro, prevenir su consumo. Actualmente se tiende a considerar que la clave para el futuro es la segunda, por su menor coste económico y las ventajas que supone evitar caer en la dependencia en vez de intentar salir de ella.

Sin embargo, la prevención escolar se limita en la mayoría de los casos a dar información a los alumnos, manteniéndoles, en una posición pasiva de receptor, con lo que éstos desconectan de lo que se dice o, tan sólo, se

quedan con comentarios anecdóticos, creándose una imagen irreal del mundo de las drogas. Esto no forma ni los valores ni las capacidades necesarias para poder decir "NO", sobreponiéndose a las presiones hacia el "Sí". En la actualidad no es suficiente dar información, sino que debemos recurrir a nuestra faceta de mediadores sociales más que a la de expertos informados, pasando a ser modelos de conducta y a formar de una manera práctica a nuestros alumnos.

Para ello, se propone un tipo de intervención basado en las cualidades formativas del trabajo cooperativo y de las actividades de riesgo. Si además se encuentran similitudes en los rasgos de personalidad (relacionados con la búsqueda de emociones) entre los practicantes de estas actividades y los drogodependientes, con estas prácticas se podrían obtener las emociones que se buscan en las drogas.

Los perfiles de personalidad en drogodependientes y practicantes de actividades de aventura

Estudiando la personalidad de los individuos que realizan con asiduidad actividades de riesgo, se pueden encontrar similitudes con algunos rasgos de la personalidad de los drogodependientes. Las repercusiones que de ello se derivan son que, en primer lugar, es posible sustituir las emociones que se encuentran en las drogas mediante determinadas actividades de ocio; y en segundo lugar, será muy adecuado introducir estas últimas en los programas que proponen ampliar la oferta cultural y deportiva para disminuir la demanda de drogas, pues ofrecen un abanico más variado de posibilidades para disfrutar del tiempo libre.

En 1979, Zuckerman, al publicar su Escala de Búsqueda de Sensaciones, definió este rasgo como "la necesidad de nuevas, complejas y variadas sensaciones y el deseo de correr riesgos físicos y sociales por el placer de dichas experiencias". En 1983 concluyó, tras revisar los estudios efectuados hasta entonces con su Escala, que, efectivamente, se confirmaba la relación entre la partici-

pación en actividades de riesgo y el rasgo Búsqueda de Sensaciones.

Farley (1986) completa estas ideas con su teoría sobre la personalidad "T", buscadores de emociones, y "t," personas que rechazan estimulaciones y riesgos inútiles. Las personas con un perfil elevado del rasgo "T" buscarán o crearán el riesgo, la excitación y las sensaciones. Además, define una personalidad "T plus": constructiva, creativa, propia de aventureros, científicos investigadores y artistas; y otra personalidad "T minus": destructiva e incluso criminal, que puede ir acompañada de conductas delictivas y antisociales.

La separación, teóricamente, tan clara entre los perfiles "T plus" y "T minus" puede ser, cuando menos, difusa en la realidad para diferentes personas o para una misma persona a lo largo del tiempo: Dr. Jeckyll y Mr. Hyde pueden coexistir en una misma persona. Quizá la personalidad esté más en las capacidades que en la conducta, como entiende la Reforma, aunque para evaluar la personalidad tengamos que ir a lo observable: la conducta. Por otra parte, Pedersen (1991) encontró que los drogodependientes también puntuaban de forma significativamente alta en la Escala de Búsqueda de Emociones de Zuckerman (quizá, como dice Farley (1986), habría que encuadrarles por su personalidad como buscadores de emociones del tipo "T minus", destructivos y antisociales). Este dato es de tal relevancia que, en lugar de ofertar a los jóvenes actividades de tiempo libre de todo tipo como alternativa al consumo de drogas (el programa "Abierto hasta el amanecer" de la ciudad de Gijón se basa en una oferta de actividades deportivas y culturales durante toda la noche, para que los bares no sean la única opción para el ocio), se podrían ofrecer actividades donde se puedan encontrar las emociones que los colectivos de riesgo buscan y, acaban encontrando demasiadas veces en las drogas. Feixa (1995) afirma que "hay notables convergencias entre los deportes de aventura y lo imaginario sobre la cultura juvenil: en ambos casos hay una exaltación del cuerpo y

del riesgo, de la velocidad y la excitación, del vivir el presente a toda costa" y, añade "¿no son los deportes de aventura la versión diurna de la ruta del bakalao?"; y pone como ejemplo la película *Historias del Kronen*.

Aun siendo esto discutible, y salvando las distancias entre las actividades que proponemos (con un gran potencial de educación en valores) y lo que se ve en la película, si se le ofrece a un colectivo de riesgo actividades más adecuadas *a priori* para su perfil de personalidad (sin caer en determinismos sobre la personalidad casi genetistas, sino sabiendo que los estudios citados son orientaciones más o menos precisas sobre los gustos o necesidades de estas personas), quizás entonces, como señala Harris (1976), una de las funciones de la actividad física pueda ser la de proporcionar vías socialmente aceptables para satisfacer estas necesidades.

En este sentido, de diversos estudios, como los de Cronin (1991), Gomá (1991), Bouter y col. (1988) entre otros, puede extraerse la existencia de un sustrato bioquímico que justificaría la fascinación por los deportes arriesgados. Éste sería las beta-endorfinas liberadas por nuestro organismo en situaciones de esfuerzo o riesgo, que proporcionan euforia y reducción de la ansiedad, llegando incluso a poder ser adictivas, como en el caso de los maratonianos.

En conclusión, si como afirma Pedersen se buscan emociones en las drogas, es posible, según Zuckerman, encontrarlas en las actividades de riesgo, teniendo muy claro que se habla de indicadores generales, ya que cada persona es un mundo y sus circunstancias, otro. De hecho, los tratamientos de jóvenes delincuentes, con actitudes antisociales o consumidores de drogas, tienen más de treinta años de historia. Si las sensaciones que se buscan en las drogas ya se obtienen de otro modo, parece ocioso seguir buscándolas en algo cuyos efectos dañinos se conocen perfectamente, aunque tampoco podemos encontrar una panacea, puesto que existen actividades físicas de riesgo que llevan asociadas (causal o culturalmente) el consumo de ciertas drogas.

Pero ese tema, por su complejidad, debe ser motivo de otro estudio más amplio.

Utilidades de la cooperación en la prevención de drogodependencias

En el ámbito educativo, el trabajo cooperativo se empieza a ver como una contribución esencial al desarrollo integral de la persona. En la prevención de drogodependencias, este modo de trabajar es aún más enriquecedor, como pasamos a describir a continuación.

En primer lugar, es preciso definir lo que entendemos como cooperación, para diferenciarla de otros vocablos que se llegan a utilizar como sinónimos, especialmente, la colaboración.

Podríamos definir la situación cooperativa como aquella en la que todos compiten contra elementos no humanos, combinando sus diferentes habilidades para, en lugar de competir, alcanzar la finalidad común (Pallarés, 1982). Es decir, que cada participante sólo puede alcanzar sus objetivos si todos los demás alcanzan los suyos, que son los mismos.

Por contra, la "colaboración" entre los miembros de un equipo de fútbol, por ejemplo, tiene como objetivo que el equipo contrario no consiga los suyos, ya que la victoria es excluyente: si yo gano es porque el otro pierde y, viceversa. En la cooperación no aparece la necesidad de derrotar a nadie ni de compararse a nadie. La autoestima no se forma por comparación con el nivel de desempeño o rendimiento de nuestros adversarios, sino por el de uno mismo. Se pasa de la motivación extrínseca (premios y castigos, victorias y derrotas) a la intrínseca (el logro personal) (Guitart, 1985).

La cooperación quizá pueda disminuir la sensación de fracaso que siempre acompaña a los torpes, a los que son siempre los últimos, en ser elegidos para los equipos, debido al elitismo motriz (1) (Hernández Martín y col., 1994; Barbero, 1989) que se crea en

(1) Esta expresión englobaría "la distinta atención, tiempo y energías que el profesorado presta a sus alumnas y alumnos en función de la capacidad y/o habilidad/torpeza de éstos y aquéllas", dado que en nuestra práctica profesional "tendemos a clasificar a las personas en función de sus habilidades motrices y de su tipología corporal", "aceptándose con total normalidad la configuración de gradaciones y de bolsas de torpeza".

las clases. Si compito, tanto en el aula como en la vida, o gano o me frustró, aparecen las élites y los fracasados objetores a la Educación Física: "Yo era muy descoordinado y siempre me sentí cohibido. Los profesores se ensañaban en cierto modo conmigo y solían hacer comentarios negativos sobre mi falta de progreso" (Tinning, 1992).

El fracaso en un área importante de la vida, como es la corporal (2), descompromete al alumno con el medio en el que se produce, la escuela. Le aísla socialmente: ya no puedes estar integrado si no juegas el partidillo, no eres de ningún equipo, no sabes hablar de fútbol, te conviertes en el "raro"; disminuyen las relaciones sociales por menores posibilidades de encuentro o de compartir algo y, como consecuencia, viene la marginación, pérdida de autoestima, desmotivación y, en definitiva, menor rendimiento académico.

Como consecuencia del trabajo no competitivo se puede decir que no existe la sensación de fracaso por no pertenecer a la élite motriz del grupo, desaparece la tensión pre y post competitiva y disminuye el individualismo; también mejora la cohesión de grupo, los miembros se quieren más y son más amistosos (M. Deutsch, 1962). Por otra parte, nadie resulta eliminado y condenado al aburrimiento, sino que, al no estar bajo el yugo de la eficiencia, podemos liberarnos para crear. Además existe la necesidad de superarse, pero con la ayuda de los demás, no de forma individualista, a diferencia de los efectos de la presión competitiva en los "yuppie", el *doping* o los estudiantes ante los exámenes (grandes consumidores de drogas para mantener un rendimiento).

Tinning (1992) afirma que en las clases competitivas "los chicos aprenden a menudo a ser egoístas, a ser individualistas en vez de colaborar, a valorar el ganar a cualquier precio, el despreciar a los que son distintos o los que tienen dificultades con el movimiento", por lo que no resulta extraño encontrar que, en lugar de recibir una formación en valores, "los niños fueran capaces

de desobedecer descaradamente las reglas en persecución de la victoria".

Asimismo, se ha demostrado que la cooperación es superior a la competición y al trabajo individualista a la hora de mejorar el rendimiento, el logro y la productividad en todas las áreas, edades y niveles educativos (Johnson, 1981). Esto ocurre porque la interacción aporta al producto del grupo algo diferente y de más calidad que la mera combinación o suma de las producciones individuales.

Para Johnson y Johnson (1987), las ventajas más destacadas de las técnicas de aprendizaje cooperativo que van a influir claramente en la prevención del consumo de drogas, son:

1. Aprendizaje de actitudes, valores, habilidades e información que no obtienen de los adultos, al ofrecerles la posibilidad de una más justa distribución del poder de la información, no centralizada únicamente en el profesor. Con esto se aumenta considerablemente la participación.
2. Da oportunidades para practicar la conducta prosocial (ayudar, compartir, cuidar, etc. a los otros), lo que supone prevenir alteraciones psicológicas y desajustes en el comportamiento cívico-social, es decir, posibilita relaciones sociales positivas y la cooperación.
3. Permite mejorar la capacidad para ponerse en el lugar de otra persona o empatía (Bridgeman, 1977), con la consiguiente pérdida progresiva del egocentrismo.
4. Desarrollo de la autonomía y capacidad para enfrentarse a las presiones del grupo, defendiendo la propia opinión, claves para enfrentarse de forma asertiva (3) a situaciones donde se incita al consumo de drogas, junto con el aprecio y autoconcepto positivo.
5. Desarrollo de actitudes positivas hacia los compañeros, así como la posibilidad de una mayor interdependencia y comunicación entre sus miembros, pudiendo dar y recibir elogios y críticas.

Se genera una mayor tolerancia, al comprobarse que todos pueden aportar su granito de arena a la tarea común, quizá precisamente debido a las rarezas o "defectos" se poseen cualidades de las que los demás carecen. En este sentido se orienta el trabajo de Grineski (1996).

Por último, L. Corman (1978) cita que "uno de los caracteres más notables de la educación no violenta es el de formar niños alegres". Si ya eres feliz, ¿para qué buscar en las drogas algo que ya tienes?

Los que abogan por la competitividad en la educación suelen descalificar la cooperación o, al menos, dejarla en un segundo plano (de casi inexistencia práctica) por dos principales razones:

La primera es que no es tan motivante como la competición. La respuesta es que la competición no es motivante en absoluto para quien dice "recuerdo que odiaba todo aquello porque no era un corredor rápido y nunca me elegían para los deportes" porque "se siente inferior en una situación competitiva y cree que es mejor no participar que perder" (Tinning, 1992). Se hace necesario reflexionar, investigar, buscar actividades cooperativas atractivas que realmente existen. Además, diversos investigadores dicen que en este tipo de trabajo hay más interés por la tarea a realizar, motivado por el sentimiento de pertenencia a un grupo.

La segunda es que no se prepara a los alumnos para enfrentarse a la vida real supercompetitiva, con lo que estaríamos creando inadaptados. Ante esto se puede decir que la vida diaria ya tiene sobradas dosis de competitividad como para que ésta sea conocida; la tarea educativa sería más bien compensatoria. Por otra parte, crear a toda costa individuos adaptados socialmente puede olvidar las finalidades críticas y emancipatorias de la educación, las de cambiar la realidad social hacia mejor. La educación en el Tercer Reich podría encaminarse a crear personas adaptadas o integradas socialmente haciéndoles valorar positivamente

(2) Ya el término motriz o psicomotor, mencionado en los ámbitos de la personalidad que contempla la Reforma puede ser más sesgado que el corporal, propuesto por ciertos colectivos, al sobrepasar este último la noción que parece exclusiva de rendimiento físico.

(3) Sería la capacidad de expresar con franqueza las opiniones y sentimientos propios, valorando igualmente los de los demás, sin comportamientos agresivos de imposición o dominancia ni pasivos como aceptar las faltas de respeto o intentar agradar para así ser estimado renunciando a defender sus derechos y modo de ser.

te la aniquilación de ciertas etnias, lo cual no significa que sea adecuado en absoluto desde el punto de vista de la ética.

A consecuencia de estas ideas, muy extendidas entre el profesorado, que tiende a idealizar la competición, la aplicación sistemática de los principios de la cooperación a situaciones educativas comienza tan sólo hace 15 años (Slavin, 1985 b), aunque la investigación teórica haya estado muy por delante.

En resumen, las actividades cooperativas inciden de manera muy favorable en los tres grandes caballos de batalla de la prevención de las drogodependencias: los valores, las habilidades sociales y la autoestima. La capacidad asertiva que sobre ellos se asienta, permite resistir la presión de grupo que incita al consumo y ayuda a que el posible consumidor, que siempre tiene la última palabra, pueda decir "NO".

Características positivas y antecedentes del uso de las situaciones con riesgo subjetivo

Las actividades en la naturaleza poseen unos valores educativos y formadores que ya han sido resaltados desde el Renacimiento por pensadores de la talla de Mercurialis, Locke, Rousseau, Basedow, Guts-muths, Herbert, Gaulhofer y muchos otros. Las actividades de riesgo y aventura poseen también unos valores formadores de gran utilidad para la prevención de drogodependencias, como se analiza en este apartado.

Para N. Elías (1992) el deporte y el ocio cumplen en la sociedad actual la función de reguladores catárticos, de instrumentos para la gestión controlada de las emociones; las actividades de ocio son actividades miméticas, en cuanto que tienen capacidad para trasponer las emociones de la vida real en una dimensión irreal, imaginaria.

La motivación por el riesgo sería entonces la de hacer frente a una tarea difícil y arriesgada. Acciones imposibles para la mayoría, obtener la sensación de confianza en uno

mismo y conocer y ensanchar los propios límites: "mientras asciendo siento que mi yo va creciendo", como decía el escalador Carlos García.

Una definición de actividad de riesgo o aventura sería una experiencia de ocio en la que se proporciona un contacto con un peligro real o percibido. Siendo puristas, la motivación de la persona para realizarla debería ser la sensación obtenida al enfrentarse con ese riesgo. Se puede, entonces, hablar de un riesgo real u objetivo, que puede estar asociado bien al entorno en el que se desarrolla la práctica (p. ej. avalanchas) o bien a una inadecuada realización de la actividad, y de un riesgo subjetivo, el que nos interesa, que sería el que percibe la persona. Esta percepción del riesgo, además, disminuye como norma general a medida que la habilidad y experiencia del practicante aumentan.

Como actividades de riesgo más clásicas, entre las muchas posibles, podemos citar las "aéreas": ultraligero, ala delta, parapente, paracaidismo, salto base, *puenting*, *benjing* y similares; las "acuáticas": *surf* y *windsurf*, vela, *rafting*, *hidrospeed*, descenso de barrancos, espeleobuceo y submarinismo; y las "de monte": bicicleta de montaña, senderismo, montañismo, alpinismo, escalada, espeleología, *rappel*, tirolesa y esquí.

Como razones de la rápida implantación y difusión de estas actividades (Miranda y col., 1995) se pueden recoger las profundas sensaciones y emociones suscitadas: evitar la rutina cotidiana, poder ser diferentes y experimentar dentro de la vida adulta comportamientos análogos a las actividades espontáneas del niño, así como el placer intrínseco por la liberación de beta-endorfinas. Son prácticas asequibles, flexibles, variables a gusto del usuario, sin horarios ni reglamentación fija. No se requieren muchas personas y existe un contacto con el medio natural y un ingrediente de "conquista" que les proporciona emoción y aventura. Las personas buscan situaciones de intenso placer psicomotriz, a veces narcotizantes, casi límites. Las actividades representan un doble placer por la sensación en sí misma y por el logro que supone superar la prueba. Se da una exposición vo-

luntaria al miedo y peligro y una espera confiada de un final feliz.

Boné (1989) habla de los valores educativos de estas actividades en cuanto a su riqueza de estímulos, con una incertidumbre que puede ser interna (por la actividad o compañeros) o dada por el entorno, facilitando, sobre todo, un gran desarrollo de los mecanismos perceptivos y de decisión. Por mucha información que se tenga, siempre es incompleta, al menos en algunas actividades.

En la aventura, el estado normal de conciencia, en el que la persona está dentro de los límites espacio/temporales normales, puede cambiar hacia otros "estados elevados de conciencia". Las denominadas experiencias límite o *Peak-experiences* (Maslow, 1968) son "un momento en el que las fuerzas de la persona se aúnan de modo particularmente eficiente y gozoso. La persona es más ella misma, al realizar con más perfección sus potencialidades, está más cerca del núcleo de su ser, es más perfectamente humana".

Entre los numerosos autores que se podrían citar, Ewert (1987) documenta que las actividades en el medio natural tienen una serie de beneficios:

- **Psicológicos:** aumento de la autoestima, confianza, bienestar, autoeficacia y un mayor conocimiento personal.
- **Sociales:** fomento de la cooperación grupal, compasión, camaradería, comunicación, pertenencia a un grupo y respeto a los demás.
- **Educativos:** se mejora el rendimiento académico, la capacidad de resolución de problemas, la conciencia de los valores y la importancia del disfrute, el respeto y la conservación del medio natural.
- **Físicos:** equilibrio personal, catarsis y mejora de la condición física.

Moses (1968) y Moses y Peterson (1979) añaden que participar en estas actividades mejora el rendimiento académico.

Como antecedentes a nuestra propuesta, destacamos que las situaciones de riesgo cooperativo en la naturaleza se conocen en Europa, Estados Unidos y Australia con el

nombre de *Outward Bound* desde hace más de tres décadas, constatándose que las personas se hacen más estables, más resistentes a la presión de grupo o independientes, más sociables, vitales, reducen sus problemas emocionales e incrementan su capacidad crítica. Zook (1986) también encuentra que mejora el autoconocimiento, el desarrollo de las capacidades personales, se potencia la interdependencia, la experiencia de la vida real, tal y como es y se reconoce la diferencia entre lo que se necesita y lo que se desea. Simpson (1991) halla grandes mejoras en el autoconcepto, tanto el ideal como el real y en la eficacia personal, mientras Lemire (1972) las ve también en la confianza en los compañeros, en sí mismo y en la capacidad asertiva.

El *Outward Bound* ha sido utilizado para modificar actitudes y comportamientos en personas discapacitadas o para el control del estrés como en el caso de veteranos de Vietnam. Su uso positivo para la terapia de delinquentes adolescentes, jóvenes en tratamiento psiquiátrico y toxicómanos lo documentan Pommier y Witt (1995), MacMahon (1990), Kelly y Baer (1971), Wright (1983) y Witman (1987), encontrando que se mejora la cohesión y el funcionamiento de la familia, se profundiza en los valores educativos, sociales y personales, se reducen tanto la ansiedad-rasgo como la ansiedad-estado, disminuyen los niveles de miedos situacionales, la tensión y depresión, desciende considerablemente la reincidencia criminal (de un 42 % a un 20 %), se afianza el autocontrol, mejora la eficacia personal, la forma física y las técnicas para resolver todo tipo de problemas.

La *toma de decisiones* en una actividad de aventura se produce con poco tiempo para reaccionar y teniendo que considerar un gran número de estímulos y variables (dependiendo del tipo de actividad) y, sobre todo, percibimos que nuestra integridad física corre un riesgo, factor que puede causar la aparición de bloqueos emocionales. Todo ello trabaja sobremanera la responsabilidad e implicación personal en cada una de las decisiones, así como el proceso de debate y decisión grupal, conforme a los intereses comunes y personales. No es ex-

traño que muchas empresas europeas contraten experiencias de *Outward Bound* para sus cuadros directivos, con la intención de mejorar su trabajo en equipo y toma de decisiones rápidas y acertadas en situaciones de dificultad.

Es fundamental recalcar que estas actividades son cooperativas, ya que el éxito y la vida de todos depende del esfuerzo conjunto, cada uno en la medida de sus posibilidades. La convivencia se produce en una situación emocional diferente: no se pueden mantener las "máscaras" habituales (por el menor control y la necesidad de manifestar las propias opiniones al grupo); se eliminan prejuicios con respecto a otras personas o grupos sociales y las personas se conocen más que en años de convivencia escolar o de trabajo, al compartir situaciones muy intensas, agradables y desagradables, que se deben superar con la labor de todos. El contacto corporal y las relaciones humanas de convivencia intersexuales, interculturales o interétnicas son elementos que, de tenerse en cuenta, pueden proporcionar magníficas experiencias de desinhibición y apertura.

Por último, la necesidad de mantener una mínima forma física y cuidar la salud para participar en estas actividades, junto con la valoración y conservación del medio natural en que se desarrolla (tómese como ejemplo las colillas de los fumadores) son elementos incompatibles con el uso de drogas.

Las actividades cooperativas de riesgo y el PIPES

El PIPES, Plan Integral de Prevención Escolar, que abarca el "conjunto de actuaciones dirigidas a sistematizar la prevención de las drogodependencias en el contexto escolar" (FAD, 1996 b), considera los siguientes factores de riesgo que promueven o favorecen el consumo de drogas: baja autoestima, baja aceptación de normas de convivencia social, baja asertividad, deficiente rendimiento académico, búsqueda de sensaciones nuevas y necesidad de aprobación social.

En consecuencia, se marca como objetivo que los profesores puedan modificar estos factores de riesgo con las actividades propias de las distintas áreas, insertándose en el currículo escolar. Para ello, propone actuar en cuatro ámbitos clave: valores, actitudes, competencia individual para la interacción y toma de decisiones. En los apartados anteriores se han comentado y documentado las posibles aportaciones de un programa de actividades cooperativas de aventura en la naturaleza para reducir los factores de riesgo anteriormente citados, como se ve en la siguiente comparativa con los objetivos del PIPES.

- **Objetivo 1.** Aumentar la autoestima de los alumnos, enseñándoles a valorar adecuadamente sus cualidades y a sentirse capaces de afrontar dificultades.

Reducir el fracaso en el área de lo corporal, eliminando la competición, es fundamental para que el adolescente tenga una imagen positiva de su cuerpo y, en consecuencia, de sí mismo. Esto es clave, dado que la insatisfacción con uno mismo puede llevar al uso de drogas como vía de escape de las tensiones, conflictos e incomodidad existencial. El reconocimiento de los demás, sus valoraciones, actitudes o expectativas, junto con las experiencias de éxito o fracaso conformarán el autoconcepto, y hay que considerar que en la competición sólo es posible el éxito de una persona o equipo, y lamentablemente casi siempre ganan los mismos.

Sabemos que, afrontar dificultades, superar pruebas que lleven consigo un grado significativo de riesgo subjetivo produce un espectacular aumento de la autoestima, hasta el punto que se incluyen actualmente en las terapias de actividad física como tratamiento a las depresiones. De igual manera, ya hemos mencionado la mejora en la toma de decisiones, mediante el análisis de las propias cualidades y las demandas de la situación, enfrentándose a ella y a los problemas que plantea, desechando la posibilidad de utilizar las drogas como medio de huida o evasión.

- **Objetivo 2.** Enseñarles a buscar experiencias nuevas, pero, al mismo tiempo, adecuadas y saludables.

El adolescente se siente atraído por experiencias y vivencias de cierta intensidad, con dosis de aventura, novedad y misterio, algo a menudo relacionado con el consumo de ciertos tipos de drogas. En vez de obtener estas sensaciones de forma pasiva se puede proponer obtenerlas activamente, mediante experiencias en la naturaleza que no sólo son saludables, sino que exigen un cuidado de la forma física y de la alimentación si se quieren practicar con asiduidad. Son, además, actividades en gran auge, con gran capacidad motivadora y una presencia creciente en los medios de comunicación.

- **Objetivo 3.** Desarrollar en ellos actitudes prosociales y cooperativas, aprendiendo el valor de trabajar por la comunidad y a implicarse en la solución de los problemas sociales.

La cooperación es indispensable entre dos compañeros de cordada en escalada, por ejemplo; no en vano se confía la vida al asegurador. La necesidad de compartir el alimento o la bebida, el trabajo de montar las tiendas de campaña o fregar los platos son algo totalmente natural en las salidas a la naturaleza. Nadie compite con nadie, puesto que nuestro bienestar depende del de nuestros compañeros y el suyo del nuestro. Parece obvio cooperar frente a competir. Poco a poco se van asumiendo responsabilidades y proponiendo retos que se deben afrontar y superar entre todos, cada cual con la parcela de responsabilidad según sus posibilidades.

- **Objetivo 4.** Afianzar su habilidad para negarse asertivamente al consumo de drogas, superando las situaciones de oferta sin poner en juego sus relaciones personales.

En la cultura adolescente, el deseo de diferenciarse de los demás, especialmente de los adultos, puede conseguirse con la ma-

nera de ocupar el ocio o de vestir, con la música favorita o el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.

La necesidad de verse integrado en un grupo de pertenencia es muy grande y a veces el consumo de drogas puede ser una especie de "peaje" para entrar y ser aceptado. Se hace difícil mantenerse siendo el "raro" que no fuma, bebe ni consume lo que el grupo aprueba. Dada la ausencia de contenido en muchos de los lazos colectivos, las drogas sirven de "lubricante" para las relaciones sociales (FAD, 1996 b), útiles para los adolescentes, posiblemente inseguros, que no tienen las capacidades necesarias para interactuar de manera positiva, y llegan a ser un verdadero rito colectivo, el nexo de unión del grupo, lo que le da su cohesión. Actualmente se reconoce que la iniciación en el consumo de drogas se da, en muchos casos, por no saber resistir la presión social (publicidad) y, sobre todo, la del grupo.

Para enfrentarse con mejores recursos a la gran cantidad de situaciones de incitación al consumo que se van a vivir, es imprescindible aprender a valorar correctamente las ventajas e inconvenientes de cada opción a la hora de decidir y tener la fuerza y habilidad para ello.

La asertividad está basada en la autoestima, la capacidad de tomar decisiones y la competencia para la interacción social, elementos cuya mejora se ha documentado anteriormente. En una actividad de aventura, cuando se presenta una dificultad, hay que comunicarse y detectar los problemas enfrentándose a ellos clara y serenamente, repartiendo responsabilidades sin acusar ni atacar a nadie. Con esta orientación cooperativa, huelga repetir las mejoras que se consiguen en la imagen personal, autocontrol y habilidades sociales para poder, si así se desea, decir "NO".

- **Objetivo 5.** Hacer a los alumnos más autónomos, capaces de dirigir su conducta por sí mismos, sintiéndose satisfechos de ello y menos dependientes de la aprobación de los demás.

En la adolescencia, en ciertos momentos, la única manera de sentirse integrado en el grupo de iguales (con una función clave de

formación de la personalidad, independencia de la familia y soporte afectivo) será ser como los otros. El inicio en el consumo de droga se produce sobre todo en estas edades y, en la mayoría de ocasiones, en el grupo de iguales debido a la presión del grupo hacia el consumo. Encontrar la propia identidad, al margen de la del colectivo, reconocer la propia individualidad requerirá construir, clarificar e interiorizar una escala de valores propia, deconstruyendo la impuesta por los padres y la escuela en la infancia.

Para la mayoría de los investigadores los valores no pueden ser impuestos, sino que el procedimiento más adecuado para su educación es crear conflictos. Esto es precisamente lo que se intenta con el trabajo cooperativo y con las situaciones de riesgo percibido. Además, cada persona tiene su propio papel, decisiones, emociones y experiencias durante la actividad, ya que al no haber estímulo competitivo no se depende de la aprobación del grupo ni surgen las comparaciones tendentes a homogeneizar al grupo o a segregar a los menos dotados.

- **Objetivo 6.** Mejorar el rendimiento escolar.

Ya se ha comentado cómo Moses (1968), Moses y Peterson (1979), Ewert (1987) y Johnson (1981) documentaron la mejora en el rendimiento académico que supone participar en actividades con riesgo y de cooperación. Los progresos que se obtienen en la integración en el grupo mediante las habilidades sociales, el incremento en la capacidad de resolución de problemas, en la autoestima y el autocontrol ayudan al alumno a sentirse más a gusto consigo mismo y por tanto a centrarse mejor en su tarea y aprovechar óptimamente sus potencialidades, evitando la desmotivación del fracasado.

Como vemos, con el plan de intervención que proponemos se pueden trabajar todos los objetivos que pretende el PIPES. Éste establece cuatro ámbitos clave de formación del individuo que son los valores, las actitudes, la competencia individual para la interacción y la toma de decisiones.

Las actitudes, o tendencia estable a comportarse de determinada manera en función de los valores personales, se pueden englobar en el primer ámbito. Los valores que el PIPES especifica son calidad de vida, estilo de vida saludable física y mentalmente, actitud crítica (responsable y autónoma), valoración positiva de la diversidad de opiniones y una actitud solidaria y tolerante. Como se puede ver, comentar el posible trabajo en estos ámbitos de formación sería simplemente reiterar lo ya dicho.

Para finalizar, se puede decir que las actividades cooperativas con riesgo percibido en la naturaleza suponen un marco ideal para la prevención de drogodependencias. Son un recurso para el ocio cada vez con más vigencia y, los indicadores sociales, el crecimiento del tiempo libre y la "vuelta a la naturaleza" hacen de este recurso algo entretenido y sumamente motivante, útil por sí mismo y un magnífico "pretexto" para empezar un trabajo formativo tan profundo como se desee.

Diseño de un programa de prevención escolar

Dado que la edad de inicio en el consumo de drogas se sitúa actualmente entre los 12 y 16 años (datos de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas), parece claro que una de las finalidades básicas de la institución escolar, que es educar para la vida, debería abarcar la prevención del consumo de drogas. Para ello, en la Educación Física contamos con el trabajo directo con y sobre el cuerpo, consiguiendo la aceptación y estima de la propia imagen corporal y la utilización constructiva del ocio, lo que hace de nuestra área una de las más adecuadas.

Lo más indicado sería dedicar una Unidad Didáctica interdisciplinar para todos los cursos de la ESO y Bachillerato, para poder formar valores y actitudes estables, así como la posibilidad de que los alumnos puedan utilizar las actividades que proponemos para su tiempo libre de forma autónoma, de lo contrario podríamos quedarnos en lo anecdótico o en la mera diversión.

En esta Unidad entrarían obviamente los temas transversales, especialmente, la Educación para la Salud, y en menor medida, la Educación del Consumidor (descubriendo las necesidades personales reales, como citaba Zook (1986), en contraposición con las modas y la presión publicitaria) y la Educación Moral y Cívica (en lo referente al respeto de normas de convivencia y adquisición de valores). Las posibilidades de colaboración interdisciplinar con áreas como las Ciencias de la Naturaleza, la Educación Plástica y Visual o Ciencias Sociales, Geografía e Historia, sin desechar otras posibilidades, son considerables.

Además, tenemos la posibilidad de aprovechar las "semanas verdes", "semanas acuáticas" y "semanas blancas", habituales cada vez más en los institutos, para darles otro sesgo educativo, introduciendo elementos de cooperación y riesgo percibido en consonancia con otros trabajos ya realizados durante el curso.

Otro recurso a explotar son las actividades extraescolares y el viaje de fin de estudios. Contratar con una empresa un programa multiaventura es bastante barato, y se le pueden exigir las condiciones que consideremos oportunas para, así, conseguir diversión y educación a un precio bastante asequible.

Lo ideal es que la prevención viniera recogida en el Proyecto Educativo de Centro, el Proyecto Curricular de Etapa, la Programación General Anual y el Plan de Orientación y Acción Tutorial, para ofrecer más facilidades a la programación de las áreas y a la labor de los tutores. Dentro de la acción tutorial, encaja perfectamente la labor preventiva y formadora, mediante dinámicas de grupos que podemos encontrar en las monografías de la FAD (1986 y 1986 b), enseñando a ser persona, a convivir y a tomar decisiones. Como premisa para estas actividades está el que sirvan para evaluar las causas y consecuencias del rechazo a las drogas, trabajando la toma de decisiones y el desarrollo de valores y habilidades sociales que permitan optar por el "NO", con independencia de las presiones exteriores, para así crear aceptación y respeto hacia el no consumidor, sin que ello suponga un rechazo al consumidor.

Conclusiones

En resumen, se trata de reducir la demanda de sustancias psicoactivas o drogas de tres maneras:

La *primera*: aumentar la oferta de otras actividades de ocio, al estilo del programa "Abierto hasta el amanecer" de Gijón, creando alternativas saludables para la ocupación del tiempo libre.

La *segunda*: intentar que estas actividades estén más relacionadas con el perfil de personalidad de los posibles drogodependientes, de modo que tengan más aceptación y, además, en ellas puedan encontrar parte de las sensaciones que están buscando, evitando que se recurra a las drogas.

La *tercera*: trabajar mediante los elementos formadores directos de las actividades cooperativas con situaciones de riesgo subjetivo (y a poder ser en la naturaleza). Así se consigue una mejora de las competencias para relacionarse con otras personas, como las habilidades sociales de comunicación y expresión de sentimientos de forma asertiva. También se mejoran el autocontrol y las capacidades de toma de decisiones, la autoestima y la independencia y equilibrio personal ante la presión de grupo incitadora del consumo.

Estas actividades llevan décadas de uso terapéutico variado en Norteamérica, Europa y Australia, con notables resultados.

Para conseguir convivir con las drogas, ya que es inevitable que sigan ahí, en una cultura que además puede valorar socialmente su uso (al menos de ciertos tipos de droga: alcohol, tabaco, cocaína y drogas sintéticas, o en ciertos momentos y grupos sociales), es fundamental que los alumnos valoren la salud y desarrollen actividades a favor de ella, incompatibles con el uso de drogas. Esta prevención podemos y debemos hacerla en la ESO y Bachillerato, las franjas más indicadas por la edad de los alumnos. Una de las áreas más adecuadas para empezar una programación interdisciplinar es la Educación Física.

Bibliografía

- ATTARIAN, A. y GAULT, L. (1992), "Treatment of Vietnam veterans with post-traumatic stress disorder: a model program", *JOPERD*, vol. 63, n.º 4, pp. 56-59.
- BARBERO GONZÁLEZ, J. I. (1989), "La Educación Física, materia escolar socialmente construida", *Perspectivas de la actividad física y el deporte*, n.º 2, pp. 30-34.
- BONÉ, A. (1989), "Educación Física y entorno natural", *Apunts. Educación Física y Deportes*, n.º 18, pp. 52-62.
- BOUTER, L.; KNIPSCHILD, P.; FEIJ, J. y VOLOVICS, A. (1988), "Sensation seeking and injury risk in downhill skiing", *Person Individual Differences*, vol. 9, n.º 3, pp. 667-673.
- BRIDGEMAN, D. L. (1977), *The influence of Cooperative, Independent Learning on role-taking and Moral Reasoning: A Theoretical and Empirical Field Study with Fifth Grade Students*. Santa Cruz: University of California.
- CORMAN, L. (1978), *La educación en la confianza*. Madrid: Aguilar.
- CRONIN, C. (1991), "Sensation seeking among mountain climbers", *Person Individual Differences*, vol. 12, n.º 6, pp. 653-654.
- DEUTSCH, M. (1962), *Cooperation and trust: some theoretical notes*. Nebraska Symposium of motivation 275-319. Lincoln: University of Nebraska Press.
- ELIAS, N. y DUNNING, E. (1992), *Deporte y ocio en el proceso de la civilización*. México: Fondo de Cultura Económica.
- ESCÁMEZ, J. y ORTEGA, P. (1986), *La enseñanza de actitudes y valores*. Valencia: Nau Llibres.
- EYSENCK, S. B. G. y ZUCKERMAN, M. (1978), "The relationship between sensation seeking and Eysenck's dimensions of personality", *British Journal of Psychology*, n.º 69, pp. 483-487.
- EWERT, E. (1987), "Outdoor Adventure Recreation: A trend analysis", *Journal of Park and Recreation Administration*, vol. 5, n.º 2, pp. 56-57.
- EWERT, T. (1988a), "The identification and modification of situational fears associated with outdoor recreation", *Journal of leisure research*, vol. 20, n.º 2, pp. 106-117.
- (1988b), "Reduction of trait anxiety through participation in Outward Bound", *Leisure sciences*, vol. 10, n.º 2, pp. 107-117.
- EWERT, A. y HOLLENHORTS, S. (1989), "Testing the Adventure Model: Empirical Support for a Model of Risk Recreation Participation", *Journal of Leisure Research*, vol. 21, n.º 2, pp. 124-139.
- FARLEY, F. H. (1986), "The Big T in personality", *Psychology Today*, mayo, pp. 44-52.
- FARRE ALBALADEJO, M. (1993), "Rasgos de personalidad, consumo de fármacos y hábitos dietéticos en los escaladores deportivos y alpinistas en Cataluña", *Apunts*, n.º 117, pp. 185-205.
- FEIXA, C. (1995), "La aventura imaginaria. Una visión antropológica de las actividades físicas de aventura en la naturaleza", *Apunts. Educación Física y Deportes*, n.º 41, pp. 36-43.
- FUNDACIÓN DE AYUDA CONTRA LA DROGADICCIÓN (1986), *Material de prevención del consumo de drogas para la Educación Secundaria Obligatoria*. Madrid: FAD.
- (1996), *Manual de técnicas para la prevención escolar del consumo de drogas*. Madrid: FAD.
- GARCÍA RODRÍGUEZ, J. y RUIZ FERNÁNDEZ, J. (1993), *Tratado sobre prevención de las drogodependencias*. Madrid: FAD.
- GOMÁ, M. (1991), "Personality profile on subjects engaged in high physical risk sports", *Person Individual Differences*, vol. 12, n.º 10, pp. 1087-1093.
- GÓMEZ ENCINAS, V. y LUNA TORRES, J. (1993), *Promoción de la salud en el medio escolar y juvenil*, Actas del Congreso "Salud y calidad de vida". León.
- GONZÁLEZ DE AUDIKANA, M. (1995), *Guía para mediadores juveniles de tiempo libre. Prevención de drogodependencias*. Madrid: F.A.D.
- GRINESKI, S. (1996), *Cooperative learning in physical education*. Human Kinetics. Champaign, IL.
- GUÍART, R. M. (1985), *101 Jocs no competitius*. Barcelona: Guix.
- GUTIÉRREZ SANMARTÍN, M. y GONZÁLEZ DE MARTOS MENA, M. (1995), "Deportes de riesgo y aventura: una perspectiva psicosocial del paracaidismo", *Revista Española de Educación Física y Deportes*, vol. 2, 3, pp. 30-38.
- HARRIS, D. V. (1976), *¿Por qué practicamos deporte? Razones somatopsíquicas para la actividad física*. Barcelona: JIMS.
- HERNÁNDEZ MARTÍN, A.; CORTÉS BRAVO, N.; RODRÍGUEZ CAMPAZAS, H.; MENÉNDEZ GONZÁLEZ, M. y BARBERO GONZÁLEZ, J. I. (1994), "Dispositivos recreadores del género en un centro de formación del profesorado de Educación Física", *Perspectivas de la actividad física y el deporte*, n.º 16, pp. 35-41.
- HUXLEY, A.; BUCKE, R.; MASLOW, A. H.; WATTS, A. y WILBER, K. y otros (1990), *La experiencia mística y los estados de conciencia*. Barcelona: Kairós.
- JARES, X. R. (1992), *El placer de jugar juntos. Nuevas técnicas y juegos cooperativos*. Madrid: CCS.
- JOHNSON, D. W. (1981), *Effects of Cooperative and Individualistic Learning Experiences on Interethnic Interaction*, *Journal of Social Psychology*, n.º 118, pp. 257-268.
- JOHNSON, D. W. y JOHNSON, F. (1987), *Joining Together: Group Theory and Group Skills*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall.
- JOHNSON, D. W. y JOHNSON, F. (1990), *Cooperation and Competition: Theory and Research*. Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum.
- KELLY, F.; BAER, D. (1971), "Physical challenges as a treatment for delinquency", *Crime and delinquency. Psychological Reports*, n.º 25, pp. 719-724.
- KRISHNAMURTI (1992), *El propósito de la educación*. Barcelona: Edhasa.
- LEMIRE, J. M. (1975), "Changes in self-concept and perception of others among participants of an outward bound program", *Recreation review*, vol. 4, n.º 2, pp. 16-23.
- MACMAHON, J. (1990), "The psychological benefit of exercise and the treatment of delinquent adolescents", *Sports medicine*, vol. 9, n.º 6, pp. 344-351.
- MASLOW, A. (1968), *Towards a psychology of being*. Litton Educational Publishing.
- MIRANDA, J.; LACASA, E. y MUÑO, I. (1995), "Actividades físicas en la naturaleza: un objeto a investigar. Dimensiones científicas", *Apunts. Educación Física y Deportes*, n.º 41, pp. 53-69.
- MOSES, D. (1968), *Improving academic performance*. Provo, UT: Brigham Young Univ.
- MOSES, D. y PETERSON, D. (1979), *Academic achievement helps program*. Provo, UT: Brigham Young Univ. Academic Office.
- ORLICK, T. (1995), *Libres para cooperar, libres para crear*. Barcelona: Paidotribo.
- PAÍS, EL (1995), "La marca de cigarrillos Muerte continúa su expansión y ya se comercializa en Suráfrica", *El país*, 29 de diciembre, p. 26.
- PALLARÉS, M. (1982), *Técnicas de grupo para educadores*. Madrid: ICCE.
- PEDERSEN, W. (1991), "Mental health, sensation seeking and drug use patterns: a longitudinal study", *British Journal of Addict*, n.º 86, pp. 195-204.
- POMMER, J. y WITT, P. (1995), "Evaluation of Outward Bound School plus family program for the juvenile status offender", *Therapeutic recreation journal*, vol. 29, n.º 2, pp. 86-103.
- SIMPSON, J. (1991), "Inward bound from outward bound: outdoor adventure programs and their influence on self-concept and personal efficacy", *CAHPER*, vol. 57, n.º 1, pp. 44-46.
- SLAVIN, R. (1985), *La enseñanza y el método cooperativo*. México: Edamex.
- SLAVIN, R. (1985), *Learning to Cooperate, Cooperate to Learn*. Nueva York: Plenum Press.
- TINNING, R. (1992), *Educación Física: la escuela y sus profesores*. Valencia: Universidad de Valencia.
- WITMAN, J. (1987), "The efficacy of adventure programming in the development of cooperation and trust with adolescents in treatment", *Physician and sportsmedicine*, vol. 15, n.º 7, pp. 22-29.
- WRIGHT, A. (1983), "Therapeutic potential of the outward bound process: an evaluation of a treatment program for juvenile delinquents", *Therapeutic recreation journal*, vol. 17, n.º 2, pp. 33-42.
- ZOOK, L. (1986), "Outdoor adventure programs build character five ways", *Parks and recreation*, vol. 21, n.º 1, pp. 54-57.
- ZUCKERMAN, M. (1979), *Sensation Seeking: beyond the Optimal Level of Arousal*. Nueva Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- (1983), "Sensation seeking and sports", *Person. Individ. Diff.*, n.º 4, pp. 285-293.