

Intervenciones para el abuso de las tecnologías digitales en adolescentes.

La historia de las adicciones va unida a la del ser humano. A finales del siglo XX surgió un nuevo tipo de adicción caracterizada por no ser una dependencia a drogas clásicas (alcohol, tabaco), ni a drogas sintéticas u otro tipo de sustancia, sino a actividades y comportamientos cotidianos que convertidos en adicción impiden llevar una vida satisfactoria.

Las [adicciones comportamentales](#) también, llamadas adicciones sin sustancia, son trastornos de dependencia vinculados a actividades humanas diversas. Quienes padecen una adicción sin sustancia no pueden dejar de repetir una conducta una y otra vez. El juego patológico, el abuso de internet y las redes sociales, la adicción a las compras, al sexo o al trabajo son las principales conductas adictivas comportamentales

La situación en población adolescente según la encuesta [Drogas y Escuela X](#)¹

Se trata de una encuesta realizada en el territorio de la Comunidad Autónoma de Euskadi (CAE) a los y las estudiantes de Enseñanzas Secundarias que en el curso 2021-22 estaban matriculados/as en las siguientes etapas: de 1º a 4º de Enseñanza Secundaria Obligatoria, 1º y 2º de Bachillerato, Ciclos Formativos de Grado Medio de Formación Profesional y Formación Profesional Básica.

La encuesta es autoadministrada y la llevaron a cabo 6.188 estudiantes de 88 centros educativos públicos y privados.

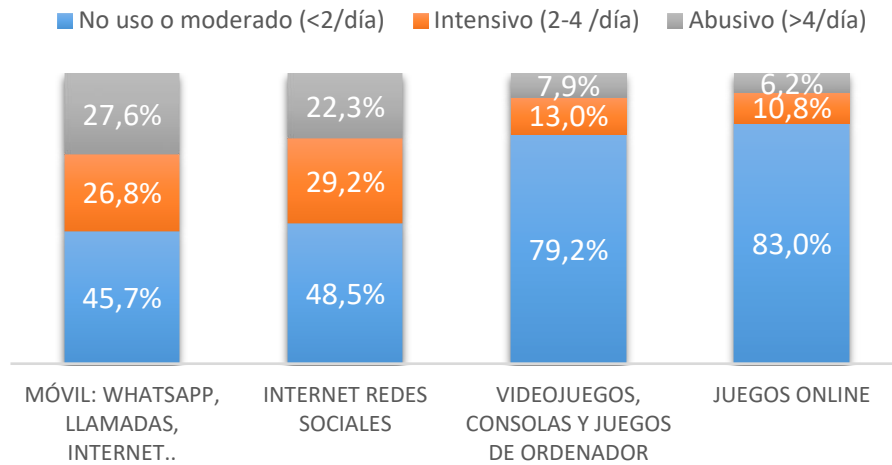
En lo que respecta al uso de tecnologías de la información y comunicación (TICs) el móvil (mensajería instantánea, llamadas e internet) y las redes sociales son la principal tecnología usada por los y las estudiantes como medio de diversión y ocio.

Uso de las tecnologías digitales como medio de diversión y ocio

Más de la mitad del alumnado tiene un uso intensivo o abusivo del móvil y de las redes sociales.

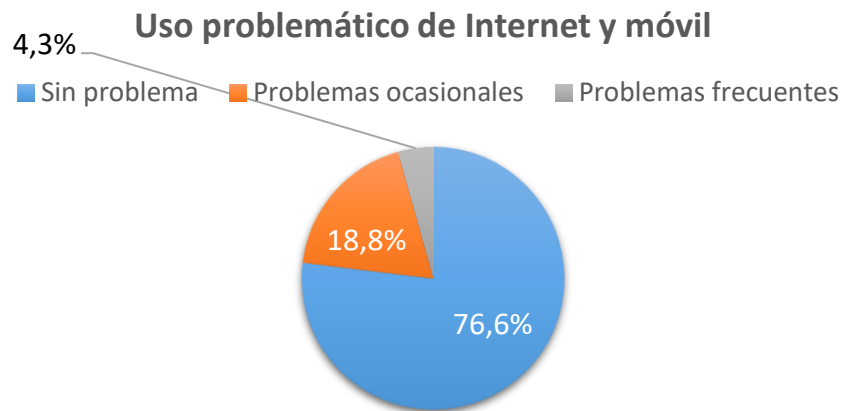
¹ La encuesta la realiza el Instituto de Drogodependencias de Deusto y la financia la Dirección de Salud Pública y Adicciones del Departamento de Salud del Gobierno Vasco

Horas que dedica a estas actividades los días laborales



Uso problemático de nuevas tecnologías

El cuestionario sobre Uso Problemático de Internet y Móvil, validado por Carbonell et al 2012², mostró que un **18,8%** del alumnado refiere problemas ocasionales y un 4,3% problemas frecuentes



Los resultados obtenidos en Euskadi son similares a los hallados en las encuestas de ámbito estatal, como ESTUDES. Según el cuestionario CIUS, un 23,5% del alumnado español tenía un posible uso compulsivo de internet.

En la utilización de estas tecnologías digitales, parece tener más importancia la conexión, las redes, los contactos que los juegos.

² Cuestionario Uso problemático de Internet y móvil en adolescentes y jóvenes españoles.

Las actuaciones promovidas y financiadas por la Dirección de Salud Pública y Adicciones

El Departamento de Salud del Gobierno Vasco impulsa y financia actuaciones en el ámbito de las adicciones a través de ayudas para equipos técnicos, desarrollo de programas de prevención comunitaria de las adicciones y de reducción de riesgos y daños. Desde diferentes abordajes, las actuaciones se implementan en el ámbito escolar, familiar y comunitario, al igual que en el área de atención a las adicciones y de reincorporación personal, social y profesional.

Proyectos de prevención y reducción de riesgos y daños de entidades del tercer sector				
	Número de entidades	Número de proyectos o programas	Nº de personas destinatarias	
2017	6	8	3.794	
2018	8	11	6.230	
2019	7	12	10.716	
			H	M
			5.605	5.111
2020	11	14	6.859	
			H	M
			3.701	3.158
2021	13	17	8.019	
			H	M
			4.364	3.655
Total	45	62	35.618	

A partir del año 2017 se aprecia un aumento progresivo de las actuaciones en el ámbito de las adicciones sin sustancia. En 2020 las medidas excepcionales de limitación de la movilidad y las restricciones sociales determinaron un descenso en el nº de intervenciones, a pesar de que las entidades hicieron un gran esfuerzo para adaptar sus proyectos presenciales a la modalidad *on line*.

Un total de 35.618 personas han sido beneficiarias de programas o proyectos para prevenir, reducir riesgos o daños y tratar las adicciones sin sustancia.

En el año 2022, el Departamento de Salud del Gobierno Vasco financió los siguientes proyectos para adicciones sin sustancia, presentados por las entidades del tercer sector de la CAE. Algunos de estos proyectos abordan las adicciones comportamentales de manera global. En otros casos, se centran más en juego o en uso abusivo de las tecnologías digitales.

Nombre Entidad Tercer Sector	Título Proyecto
Modulo de asistencia psico-social de Deusto-San Ignacio	Asistencia y tratamiento a personas afectadas por juego patológico
Fundacion ADSIS	Prevención y detección de tecnoadicciones y riesgo de juego patológico, para posterior derivación y tratamiento

Asociacion para el fomento del uso saludable de las tecnologias	Guía Metaverso, un lugar para apostar. Guía para profesionales implicados en la prevención del juego
Fundacion Etorkintza	Talleres de prevención de riesgos al uso de juegos de azar y apuestas deportivas
Fundacion Etorkintza	Talleres de reducción de riesgos de TICS Y Redes Sociales
Asociacion Ekintza-Aluviz	Información, atención, rehabilitación y prevención de las personas afectadas por el juego patológico, adicciones comportamentales y sus familias.
ERAIN elkarteko osasun mentala scoop pequeña	Programa de prevención de Adicciones comportamentales
Asociacion SUSTERRA para la promocion humana	Adicciones sin sustancia
Fundacion Gizakia	Programa para la atención en adicciones comportamentales a las tecnologías y al juego (online y presencial). JOKAERA.
Fundacion Jeiki	Proyecto de intervención y tratamiento para personas afectadas por adicciones comportamentales y sus familias
Asoc alavesa de jugadores en rehabilitacion proyecto social	Tratamiento de personas afectadas por Adicciones Comportamentales
Asoc alavesa de jugadores en rehabilitacion proyecto social	Programa de inclusión social BIDERAKO
Asoc alavesa de jugadores en rehabilitacion proyecto social	Atención a mujeres afectadas por adicciones comportamentales. GRUPO DE APOYO A MUJERES.
Asociacion de rehabilitacion de la ludopatia y demas adicciones	Jokurik gabe bizi daiteke
Asociacion de rehabilitacion de la ludopatia y demas adicciones	Jokua ez da errenta

Asociación orientación y psicoterapia Oriepsi	Proyecto Teknia: uso responsable de las nuevas tecnologías y prevención de riesgos en adolescentes
Asociación guipuzcoana de investigación y prevención del abuso	Proyecto de prevención universal del juego patológico en adolescentes
Asociación orientación y psicoterapia Oriepsi	Podcast de prevención de riesgos asociados al uso de las TIC y Redes Sociales (Euskara)

Descripción de algunas intervenciones de las actividades subvencionadas

- Fundación Etorikintza:** talleres de prevención para realizar un buen uso de las redes sociales y las tecnologías y prevenir comportamientos problemáticos o de riesgo entre el alumnado. Dirigido al alumnado de centros educativos de 4º de primaria hasta 2º de la ESO. Un equipo de profesionales trabaja directamente con el alumnado dentro del espacio del aula.
 - ◆ Reflexionan sobre los usos que realizan en las redes sociales y lo que les aporta a nivel emocional, social y personal desde una mirada positiva, pero también crítica.
 - ◆ Trabajan el proceso de identidad digital (quien quiero ser en las redes, quien soy en realidad, que se espera de mí, que es lo que yo espero de las redes sociales, la presión de grupo y el ciberbullying en las redes sociales, el deseo del reconocimiento inmediato a través de “Los Likes”)
 - ◆ Trabajan el proceso de desmitificación o de decodificación de la información que manejan, a veces adquirida a través de las propias redes o el grupo de amistades.
 - ◆ Tratan la adquisición de herramientas para realizar un uso adecuado, seguro y protegido en la red y favorecer la reflexión sobre el ciberbullying.
- ERAIN.** Abordan el uso inadecuado o abuso de las nuevas tecnologías (gaming, internet, móvil), el juego con apuesta (gambling) y el inicio de una posible ludopatía posterior. También realizan intervenciones en relación a otras conductas adictivas, como la compra compulsiva. Se integran propuestas tanto terapéuticas como educativas, a lo largo de todos los procesos, siempre en función del diagnóstico planteado en cada caso.
- Fundación Gizakia. JOKAERA:** programa de atención y acompañamiento para personas con conductas problemáticas en el uso de tecnologías y juegos de azar con apuestas. Se tiene en cuenta que, en menores, dichas conductas se caracterizan por:
 - ◆ La precocidad de las mismas.
 - ◆ La dificultad de sus padres/ madres para afrontar y/o gestionar estas conductas.
 Se ofrece un espacio de intervención especializada, psicosocial y psicoeducativa integral, a través del desarrollo de intervenciones individuales, familiares y grupales. En el caso de menores, se atiende a personas de 12 a 21 años que presentan un nivel preocupante o dependiente de consumo de tecnologías (móvil, videojuegos, redes sociales, etc.) y de práctica de juegos de azar con apuestas (*on line* y/o presencial).

También se incluye a madres, padres o tutores/as legales de adolescentes, preocupados/as por dichas conductas.

- **Asociación ORIEPSI ORAIN.** TEKNIA: Programa de prevención selectiva con menores/adolescentes (9-16 años) estudiantes de últimos cursos de primaria y E.S.O. de Gipuzkoa y sus familias.
Líneas de actuación:
 - ◆ Talleres sobre el uso responsable de las nuevas tecnologías (2 horas).
 - ◆ Charlas a las madres y padres sobre el uso responsable de las nuevas tecnologías (2 horas). Para reflexionar sobre el conocimiento de las nuevas tecnologías que utilizan los y las menores y los riesgos a los que se exponen
 - ◆ Colaboración con un equipo de investigación de la UPV, especializado en tecnologías digitales

- **Asociación ORIEPSI ORAIN.** Se trata de un podcast de prevención de riesgos asociados, integrado dentro del Proyecto TEKNIA e incluye al personal docente.
El objetivo del Podcast es complementar de forma atractiva la información que han recibido en el centro escolar (charlas, talleres, etc) o para la sociedad en general (campañas en redes, TV, etc.).

- **Fundación JEIKI.** Proyecto de asistencia y tratamiento dirigido a personas mayores y menores de edad que presentan comportamientos generadores de adicciones (juego patológico, abuso de internet y redes sociales, videojuegos, adicción a las compras, al sexo o al trabajo). Dirigido a personas que cuentan con apoyo social externo (familia, pareja o amigos, es decir, red social) y necesitan apoyo especializado para suspender la adicción o situación de abuso previa y realizar cambios que disminuyan el malestar y mejoren su adaptación a la realidad que viven.

Materiales elaborados con la aportación económica de las ayudas

- ◆ Guía Metaverso, un lugar para apostar. Guía para profesionales implicados en la prevención del juego (en documento adjunto). Elaborada por **la Asociación para el Fomento del Uso Saludable de las Tecnologías**
- ◆ Manual de uso responsable de juego de azar y apuestas deportivas, Desmontando mitos y falsas creencias y Preguntale a ellas (dedicado a mujeres) elaborado por la Asociación **EKINTZA ALUVIZ**. Son específicos de juego

Reconocimiento a las mejores prácticas en materia de adicciones de Euskadi

El Departamento de Salud del Gobierno Vasco publica cada 2 años una convocatoria para el reconocimiento de las mejores prácticas en materia de adicciones.

De las 5 candidaturas presentadas en la convocatoria del año 2022, 2 de ellas se ocupaban de las adicciones comportamentales (la decisión sobre los proyectos

premiados se resolverá en un plazo breve). A continuación, se presenta una pequeña descripción de ambos proyectos.

◆ *Proyecto del IES Usandizaga Peñafiorida Amara BHI de Donostia con alumnado de 4º de la ESO.*

Su objetivo es dirigir la relación adictiva del alumnado con el teléfono móvil y las redes sociales hacia una conducta más sana y beneficiosa.

Consta de tres partes:

1. Conocimiento acerca de la cara oculta de las redes sociales: la tecnología persuasiva que utilizan, el funcionamiento de éstas apps, cómo nos afectan y que es lo que buscan de nosotros/as. Documental 'El dilema de las redes sociales' y realización de un cuestionario donde deben ir respondiendo mediante debates a preguntas que invitaban a la reflexión. Son protagonistas de la construcción de su propio conocimiento.
2. Redacción dónde evalúan la aplicabilidad de lo aprendido en su entorno más cercano y en ellos mismos/as. Para ello, se les facilita ciertos temas controvertidos como el uso de los filtros o el materialismo presente en las redes sociales.
3. Puesta en práctica de todo lo visto. En ésta parte, los y las adolescentes de manera voluntaria dejan los teléfonos apagados en dirección del centro, durante una semana. Escriben un diario dónde anotan con detalle todos los síntomas y vivencias relacionadas con el proyecto, en algunos casos aparecen síntomas de un cuadro de dependencia clarísimo.

Resultados: el alumnado, tras la experiencia, consiguió obtener una relación más sana con las redes sociales, hubo quienes llegaron, incluso, a reducir el uso diario de 6h a 2h y media e hicieron uso mucho más sano de la tecnología

◆ *Prevención escolar del abuso del juego de apuestas ¿las apuestas tienen truco? de la Asociación Ekintza Aluviz*

Talleres de prevención del juego en menores de edad. Prevención de una actitud de riesgo respecto del juego de apuestas.

Objetivo: contribuir a la disminución de la prevalencia del juego entre adolescentes y jóvenes.

Ámbito: Comunidad educativa: jóvenes de entre 13 y 20 años.

Expectativas y percepción sobre el juego y aclaración de conceptos

Desmontando mitos y tipos de sesgos cognitivos. (Sesgos cognitivos: ilusión de control, predicción del resultado).

Uso responsable de los juegos de azar y apuestas deportivas

Testimonio personal de un exjugador rehabilitado de ekintza aluviz.

Evaluación del grado de eficacia del programa e interiorización de los conocimientos adquiridos.