

¿POR QUÉ HABLAR DE ADICCIONES NO QUÍMICAS CON NUESTROS ALUMNOS?

Se estima que entorno al 18% de los adolescentes hace un uso abusivo de la tecnología (Ministerio de Sanidad, 2018). Cada vez es mayor la preocupación tanto de las autoridades sanitarias como de los centros educativos y los padres por todas las conductas de tipo adictivo que muestran algunos jóvenes hacia los videojuegos, los juegos de apuestas online o las redes sociales.

Estas conductas interfieren gravemente con el rendimiento académico y son causa de aislamiento social, conflictos en el hogar y problemas de tipo psicológico.

Por su parte, los adolescentes son poco conscientes de la peligrosidad de estas conductas, al no incluir una sustancia, y no son capaces de distinguir en muchos casos cuando es solo una forma más de ocio y cuando empieza a constituir un problema.

Además, son sistemas diseñados específicamente para enganchar al usuario incluso en algunos casos como las casas de apuestas buscan precisamente al público muy joven.

Por todo ello es una necesidad acuciante en nuestro entorno social de hiperconexión actual dotar a nuestros jóvenes de herramientas que les permitan analizar de un modo crítico estas “formas de ocio”, así como dotarles de habilidades para distinguir cuando están entrando en una “zona roja” y ser conscientes de los riesgos que entrañan las conductas adictivas no químicas tanto a nivel físico como psicológico y social.

OBJETIVOS

- Informar a los jóvenes sobre los riesgos asociados a las adicciones no químicas, así como capacitarles para distinguir entre uso, abuso y adicción o uso problemático.
- Generar una conciencia crítica sobre el “gambling” y distinguirlo del “gaming” así como de los posibles riesgos que entrañan.
- Tomar conciencia sobre las estrategias usadas tanto por las RRSS, como por las casas de apuestas y diseñadores de videojuegos para generar “enganche”.
- Ser capaces de detectar las señales que indican que existe un problema entorno alguna de estas conductas.
- Reflexionar sobre el ocio, siendo conscientes de la importancia de un ocio saludable en nuestro bienestar físico y psicológico.

ESQUEMA DE TRABAJO

1. Análisis de necesidades del centro (entrevistas a los responsables del Plan de Acción Tutorial, cuestionario a los alumnos, entrevista con representante de los alumnos etc.) y elaboración de informe para el centro.
2. Presentación de la propuesta de intervención ajustada a las necesidades del centro y a lo trabajado previamente con el grupo de alumnos en concreto.
3. Presentación del proyecto y pautas para padres sobre el contenido a trabajar.
4. Ejecución de la intervención acordada.
5. Evaluación de la misma.

EJEMPLOS DE CONTENIDOS TRABAJADOS EN ESTE PROGRAMA

(CON ALUMNOS)

- Gaming vs gambling. Porqué uno puede ser bueno y el otro no
- Aspectos positivos y negativos de gaming y redes
- RRSS: una realidad idealizada
- Cómo funcional a nivel neuropsicológico el gaming, gambling y las redes sociales
- Análisis crítico de las estrategias utilizadas para que sigamos jugando o viendo/interactuando en las redes
- Diferencia entre uso, abuso y uso problemático o adicción
- Señales de alerta de que yo o alguien a quién quiero puede tener un problema
- ¿Qué es un “buen” ocio?
- Consecuencias de la adicción a sustancias no químicas a corto, medio y largo plazo
- Lo siento: nunca te harás rico jugando al póker online. Explicación de porqué la banca siempre gana a la larga (o la esperanza matemática)
- Reflexión sobre los intereses económicos en estos negocios ¿queremos ser parte de este “juego”?

(CON PADRES)

- Explicación del proyecto y contenidos finales del mismo. Resolución de sus posibles dudas al respecto
- Adicciones no químicas: qué son y cuándo hay que preocuparse
- Pautas para ayudar a nuestros hijos a generar un ocio sano y enriquecedor
- Pautas de control de dispositivos
- Diferencias entre el uso de RRSS/videojuegos y abuso o mal uso
- ¿Por qué mi hijo no suelta el móvil?