

## CONDUCTAS ADICTIVAS EN LA EU

Por Ángel Miranda, Director de la Obra Salesianos Pamplona

En 1997, se elaboró la normativa de creación del Sistema de Alerta Temprana (Early Warning System (EWS)) , para construir, mantener y fortalecer las actividades de concienciación situacional, preparación y respuesta a nuevas sustancias psicoactivas (NPS) a nivel nacional y de la UE. Operado por el EMCDDA (The European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction) en estrecha cooperación con Europol, desempeña un papel central en el apoyo a la preparación y respuesta a nivel nacional y de la UE a las nuevas sustancias. Estamos pues ante una red multiagencia y multidisciplinar, para recopilar, cotejar, analizar, evaluar y comunicar la información de la red que posibilite esas alerta temprana y permitir informes regulares del OEDT (Observatorio Europeo de las Drogas y las Toxicomanías)

### El estudio EU NET ADB

El 22 de diciembre aparecía el informe Cross-National Comparisons of Internalizing Problems in a Cohort of 8952 Adolescents from Five European Countries (2023) que ampliaba y concretaba otros estudios anteriores. Se trata de un estudio interesante sobre una amplia muestra de adolescentes europeos de cinco países con diversas variables sociodemográficas que tiene en cuenta el influjo de los valores socioeconómicos en la salud, el bienestar colectivo, las normas y creencias culturales, el apoyo social, el apoyo familiar, las condiciones de salud y otros aspectos de calidad de vida.

La pregunta general del estudio tiene que ver con el acceso y uso de internet de los adolescentes; experiencias tanto positivas como potencialmente dañinas y con distintos niveles de riesgo; conductas adictivas en la comunicación en línea, videojuego, apuestas... Es lo que la UE sintetiza en el acrónimo (CAI = Conducta Adictiva a Internet) que supone un patrón de comportamiento caracterizado por la pérdida de control personal, de las relaciones sociales, las actividades académicas o recreativas, la salud o la higiene personal de los adolescentes por tres caminos:

- la evaluación de la prevalencia y determinantes de CAI y su desarrollo,
- la toma de conciencia de la población de la existencia del fenómeno de la CAI
- y la propuesta de estrategias en la lucha contra su desarrollo.

Si detenernos en aspectos técnicos de desarrollo del estudio nos parece preferible compartir una síntesis de los resultados y las primeras aproximaciones al tema.

## Acercamiento

Según los datos recopilados en el estudio:

- Un 1,2% de la muestra presenta CAI, y un 12,7% riesgo de CAI.
- España, Rumania y Polonia presentan una mayor prevalencia, mientras que Alemania e Islandia presentan la menor prevalencia en el estudio.
- Los chicos y adolescentes más mayores y aquellos cuyos padres presentan un menor nivel educativo son más propensos a presentar CAI.
- El grupo de CAI posee un menor nivel de bienestar psicosocial.

Los juegos de azar con apuestas online, el uso de las redes sociales y los juegos de ordenador han sido identificados como factores estrechamente relacionados con la Conducta Autolesiva Injuria (CAI). Sin embargo, no se ha encontrado evidencia de que ver videos o películas esté relacionado con estas conductas adictivas.

Por otro lado, se ha observado que actividades como hacer los deberes escolares o buscar información en Internet se asocian negativamente con la CAI. En otras palabras, a medida que los jóvenes utilizan más Internet para completar sus deberes o buscar información, muestran menos señales de CAI.

- Los posibles efectos de abuso o violencia sexual, el riesgo de Grooming es mayor en Rumania, Alemania y Polonia, menor en Grecia.
- La exposición de jóvenes a imágenes de contenido sexual es mayor en los chicos que en las chicas: Rumania y Grecia tienen los porcentajes más altos, Islandia y España los más bajos.

La educación de los jóvenes es fundamental para ayudarles a enfrentar los riesgos potenciales y evitar posibles daños, algunos de los cuales pueden ser imprevisibles. Brindarles una sólida base educativa les proporciona las herramientas necesarias para tomar decisiones informadas y responsables en diversas situaciones.

En la actividad general en internet se comprueba que:

- En redes sociales, tener más de 500 amigos online está asociado con CAI.
- Apostar online en juegos de azar multiplica por 3 el riesgo del CAI.
- Más de 2,6 horas/día en Juegos de ordenador, se asocia con CAI, en chicos con tendencia al abuso o adicción al juego.

El rol de Internet en la adolescencia es significativo, ya que los jóvenes se sienten especialmente atraídos por sus diversas características y la oferta inmediata que brinda:

- satisface necesidades de conocimientos, vivencias y curiosidad con información rápida y actual facilita el contacto con colegas o no existentes y nuevos
- produce sensaciones de estímulo y fortaleza mediante la aceptación, la valoración de la destreza, el sentido de igualdad,
- llena vacíos de habilidades sociales.

Internet ofrece unas posibilidades reales de crecimiento:

- la posibilidad de estar siempre conectados
- la experiencia del a Auto-control
- la selección, y priorización de intereses y decisiones
- la exploración de nuevas alternativas offline. Aunque tampoco faltan otras consecuencias disruptivas:
- saltarse el control parental
- la normalización de situaciones o decisiones conflictivas hasta llegar a legitimar su uso.

## Estrategias

Entrando en la propuesta de estrategias, este estudio reconoce que nos encontramos ante situaciones complejas que requieren la implementación de intervenciones diversas, adaptadas a la diversidad de respuestas conductuales ante la CAI. Es importante tener en cuenta que existen jóvenes que no reconocen las consecuencias de la CAI o no la asumen como un efecto negativo por:

- el descuido de las rutinas diarias (colegio, amigos, obligaciones),
- las actividades online fronterizas o no específicas,
- la alteración del sueño, ansiedad si no puede meterse en Internet.

O de quienes, porque reconocen el impacto negativo de la CAI pero se ven sometidos a:

- la necesidad de conocimientos, vivencias y experiencias offline,
- situaciones de “deficit” en sus habilidades sociales” que derivan en sentimientos de decepción, acoso o exclusión
- llegando a sentirse “atrapado” online en su mejora.

Será necesario incorporar estrategias concretas para abordar las diferentes manifestaciones de la Conducta Autolesiva Injuria (CAI) en adolescentes:

- Para aquellos que experimentan “saturación” y “hartazgo”.
- Brindar apoyo emocional y herramientas de manejo del estrés. Fomentar actividades recreativas y de relajación.

Para los que sufren consecuencias negativas de la CAI:

- Enfoque multidisciplinario para abordar aspectos físicos y emocionales.
- - Colaboración con profesionales de la salud y terapias de recuperación.
- Apoyo académico para mitigar el impacto en el rendimiento escolar.
- Mejorar la comunicación familiar.

Para los que tienen falta de motivación o interés en la recuperación:

- Establecer metas realistas y brindar apoyo para encontrar actividades significativas. Participar en grupos de apoyo o terapia individual.

Para aquellos cuya CAI puede ser un reflejo de situaciones más amplias:

- Evaluaciones comprensivas para identificar factores subyacentes.
- Intervenciones dirigidas a abordar los problemas subyacentes.
- Brindar apoyo a nivel personal, familiar y académico.

En resumen, adaptar las estrategias a las necesidades individuales, considerando los aspectos físicos y emocionales, y colaborando con profesionales de la salud y el entorno cercano de los adolescentes, es fundamental para abordar la CAI de manera efectiva.

[En La Calle 55](#)