



I Jornadas de Prevención de Adicciones “Ser Joven en la Era Digital: Un Desafío para la Prevención de las Adicciones”

Los pasados días 9 y 10 de Enero tuvieron lugar en Murcia las I Jornadas de Prevención de Adicciones “Ser Joven en la Era Digital: Un Desafío para la Prevención de las Adicciones” organizadas por Proyecto Hombre Murcia.

Nuestro objetivo fue generar un espacio de reflexión sobre la realidad de los jóvenes y adolescentes, sobre la responsabilidad que el mundo adulto y la sociedad tenemos sobre ella y qué podemos hacer para ayudarles a crecer en una sociedad más libre y crítica con el modelo actual.

Decir que valoramos el resultado de estas jornadas como un éxito, ya que el interés demostrado por parte de la población murciana ha sido muy alto, se realizaron en el Aula Cultural CAM con una asistencia media durante los dos días de 300 personas.

El día 9 empezamos con la charla-coloquio de **Mar Romera**, especialista en Inteligencia Emocional hablándonos de “**Emociones que eligen**” y se presentó el arte como factor de prevención, a través de un taller de pintura realizado por participantes de Proyecto Hombre guiados por el pintor murciano internacional Emilio Vieites.

Continuamos el día 10, con una charla a cargo de **Ana Estévez**, investigadora de la Universidad de Deusto en temas sobre factores cognitivos asociados a los trastornos emocionales, violencia y **adicciones sin sustancia**, y nos adentró un poco más en el conocimiento sobre la situación en el juego con apuestas y abuso de las TICs. Y posteriormente, distintas entidades nos mostraron el trabajo preventivo que se está realizando en la comunidad de Murcia, tanto a nivel público(Ayuntamiento y Comunidad Autónoma) y a nivel privado (Proyecto Hombre Murcia)

A modo de recapitulación de estas jornadas recogemos las siguientes **conclusiones**:

- ❖ Existe una **tendencia al alza** en la incidencia de adicciones sin sustancia en la población joven. En Proyecto Hombre se han duplicado el número de casos de jóvenes de entre 13 y 24 que han solicitado atención por problemáticas relacionadas con el juego con apuestas, los videojuegos y las TICs en general.



- ❖ La situación requiere un **ejercicio de autocrítica por parte de la sociedad** adulta y un análisis de los **valores consumistas** imperantes, que promueven una idea de la felicidad y el éxito basado en la obtención de la satisfacción inmediata y la evitación del malestar a toda costa, valores en los que enraízan las adicciones.
- ❖ El abordaje del problema de las adicciones debe ser integral y tener a la **persona como centro** de la intervención. La prevención eficaz es aquella que actúa sobre las **habilidades para la vida** del joven promoviendo actitudes hacia estilos de vida saludables y dotando de habilidades para disfrutar de la vida o afrontar sus dificultades sin recurrir a estrategias de evitación o escape que suponen las adicciones. Piedra angular de este entrenamiento de habilidades para la vida debe ser el trabajo en autoconocimiento y en inteligencia emocional, pues como dijo la ponente Mar Romera “las emociones eligen”, así que **las emociones hay conocerlas, entenderlas, aceptarlas, regularlas**, supone una de las tareas fundamentales del trabajo en prevención.
- ❖ La **prevención más efectiva** es la planteada desde un **enfoque comunitario**: la que implica a los distintos agentes sociales y establece una adecuada coordinación entre las actuaciones. Familia, colegio, comunidad. Deben trabajar en el mismo sentido y reafirmar los mensajes y medidas tomadas desde los distintos ámbitos.
 - Mar Romera afirmaba que hoy en día al **colegio** se va también a “aprender a vivir”, por lo que **la participación y formación del profesorado** en este tipo de programas es fundamental.
 - De las **familias** se habló largo y tendido, como el **factor de protección más importante** de las adicciones en los jóvenes. Ana Estévez comentaba que no hay factor de protección mayor que el vínculo. Resulta absolutamente necesario idear estrategias para involucrar a las familias, los motivos por los que se las “echaba de menos” en muchas de las actuaciones preventivas son diversos, comenzando por un nivel mas ambiental relacionado con la escasez de tiempo, las dificultades para conciliar la vida familiar y la laboral, el sentimiento de saturación o indefensión ante una normal social que parece jugar en contra de los valores que padres y madres trabajan por transmitir, etc. Hasta un nivel



más concreto relacionado con la falta de conciencia en muchos casos o la propia “desconexión” personal y con respecto a los hijos que viven algunas personas.

- Sobre la **comunidad**, el desarrollo de políticas ambientales y la responsabilidad de las administraciones públicas en este sentido fue otro de los temas tratados por prácticamente todos los ponentes. La importancia de regular la publicidad a la que están expuestos los jóvenes, que normaliza y convierten al juego con apuestas en una alternativa más de ocio sin riesgo aparente, las agresivas estrategias de marketing y las variadísimas y fácilmente accesibles alternativas de juegos de azar.
- ❖ El **arte** ocupó un lugar desatado durante las jornadas a través del artista Emilio Vieites y el taller artístico desarrollado con usuarios de Comunidad Terapéutica, cuyas obras estuvieron expuestas durante las jornadas en las dependencias del aula cultural de la CAM, constituyéndose en vehículo de expresión y gestión de las emociones. El arte como **factor preventivo** y sanador. La metáfora de la “creación” de la obra, y la creación del propio camino de vida.

Por lo tanto, surgieron **líneas de actuación y propuestas de trabajo**, en la línea de todo lo expuesto:

- ❖ Resulta vital para que los esfuerzos de familias, colegios y otros agentes sociales tengan un impacto real, que todos estos esfuerzos se contextualicen en un entorno social realmente preventivo donde **la salud de los ciudadanos sea la prioridad**.
- ❖ Sin duda el trabajo de autoconocimiento y regulación emocional es ante todo **responsabilidad de los adultos** que pretenden educar a niños.
- ❖ Es importante que la colaboración de expertos en adicciones-administración se consolide para trabajar en **estrategias a medio y largo plazo**, que son las realmente eficaces.

Esperamos que estos resultados sean un punto de partida para tomar conciencia sobre la situación de la realidad de los jóvenes y poder aunar esfuerzos en la misma dirección.