

LAS UNIVERSIDADES COMO CENTROS PROMOTORES DE SALUD Y PREVENCIÓN DE ADICCIONES COMPORTAMENTALES

Las universidades representan un marco idóneo para contribuir notablemente a la promoción de la salud y la prevención de las adicciones comportamentales, contribuyendo así al bienestar de la población.

Las adicciones comportamentales son todas aquellas en las que no se introduce una sustancia en el organismo, pero causan toda una serie de consecuencias en las personas que las padecen. Al igual que en las adicciones tóxicas (sustancias psicoactivas), se establece una relación de dependencia y de pérdida de control respecto a la conducta adictiva.

Desde Plan Nacional Sobre Drogas se está dando respuesta a esta necesidad. Así, la Estrategia Nacional sobre adicciones 2017-2024 ha incorporado como un nuevo campo en todas las líneas de actuación las adicciones sin sustancia o comportamentales, con especial énfasis en juego de apuesta (presencial y online) y adicciones a través de las nuevas tecnologías. Dichas acciones están dirigidas tanto a la prevención como a ampliar la base de información disponible sobre esta problemática.

A continuación, se sugieren una serie de recomendaciones, pretendiéndose que estos criterios y sugerencias puedan ser útiles y que contribuyan a fomentar la promoción de hábitos saludables y la prevención de las adicciones no tóxicas en el contexto universitario.

Recomendaciones:

1. Recomendaciones generales:

- Incorporar acciones e iniciativas en las universidades para la prevención de las adicciones no tóxicas, adaptadas a las necesidades de cada campus universitario y de su contexto comunitario.
- Establecer un plan de acción concreto e integral para cada universidad, que disponga de mecanismos eficaces y sostenibles para su ejecución, seguimiento y evaluación.
- Formar al alumnado en relación a la prevención de adicciones comportamentales, ya sea a través de cursos, seminarios, jornadas o cápsulas dentro de las propias asignaturas de grado/máster.
- Comprometerse a que todos los Grados y Másteres de Ciencias Sociales y de la Salud contemplen materias en las que se incluyan contenidos sobre adicciones

comportamentales, de cara a estimular la proliferación de investigaciones y favorecer la identificación, la intervención y la prevención.

- Realizar campañas preventivas dentro del contexto universitario de forma continuada sobre adicciones comportamentales, contemplando cada tipología de adicción y las particularidades de las mismas basándose en factores como edad, género, poder adquisitivo y otras variables.
- Coordinar estrategias con otras entidades que actúen sobre esta problemática.
- Potenciar el voluntariado universitario en materia de prevención de adicciones comportamentales, utilizando la metodología *peer to peer* (de igual a igual).
- Obtener, mediante encuestas o investigación, datos relativos a las adicciones comportamentales del alumnado de cada universidad con su análisis de datos posterior.
- Crear una base de datos compartida entre las universidades en relación a las adicciones comportamentales de cada Universidad.
- Fomentar la elaboración de TFG, TFM y tesis doctorales sobre este tipo de adicciones.
- Llevar a cabo actividades con PDI y PAS, en sensibilización, prevención y formación en la materia específica.
- Fomentar las actividades transversales realizadas por otros Servicios de la universidad y entre sus diferentes oficinas.
- Utilizar la expresión artística como vía de sensibilización hacia el alumnado, mediante metodologías de igual a igual (como, por ejemplo, performances en las cantinas, concursos, cortometrajes, exposiciones permanentes, etc.).
- Instaurar un Servicio de Atención Psicológica dentro del campus universitario.
- Crear canales de comunicación y de asesoramiento psicosocial para el alumnado, donde pueda resolver sus dudas e inquietudes en torno a las adicciones comportamentales.
- Crear cartelería permanente en lugares clave del campus para la difusión de los mensajes preventivos, con un enfoque positivo, más orientado a los beneficios de evitar la adicción (evitando prohibiciones o cartelería de enfoque negativo).
- Generar acciones que promuevan la adquisición de estrategias de inteligencia emocional para potenciar los factores de protección y reducir los factores de riesgo o vulnerabilidad personal ante las adicciones comportamentales.
- Visibilizar las nuevas formas de adicción que se identifiquen.

2. Recomendaciones específicas sobre la adicción a las nuevas tecnologías de la información y de la comunicación o TIC, especialmente internet (incluida la compra compulsiva), telefonía móvil y redes sociales:

- Normativizar el silencio virtual (no enviar mensajes durante fines de semana, fuera del horario laboral y en determinados momentos del día).
- Fomentar actividades variadas de ocio al aire libre y que refuercen los vínculos sociales.
- Establecer una normativa en relación al uso de telefonía móvil, portátiles y tabletas en el aula.

- En el aula, ofrecer experiencias vivenciales en grupos, menos digitales, reduciendo el uso de TIC y que la experiencia de aprendizaje no dependa exclusivamente de las TIC.
- Fomentar estrategias de uso responsable de telefonía móvil, el pensamiento crítico y la reducción de riesgos asociados a su uso continuado (higiene de sueño, medidas para reducir las consecuencias sobre la función ejecutiva y cognitiva, etc.) o derivados (sexting, protección de datos personales, etc.).
- Generar, mediante campañas online (canales de comunicación del alumnado y *newsletter*), recomendaciones saludables para hacer un uso más adecuado de las TIC.
- Crear espacios dentro de la universidad que estén libres de tecnologías, favoreciendo el entendimiento de su creación entre el alumnado y dotando al mismo de estrategias de autocontrol y de pensamiento crítico.
- Crear grupos de reflexión y trabajo con el Personal Docente e Investigador (PDI) de distintas disciplinas para elaborar propuestas que permitan reducir el uso de las TIC asociadas a las clases, el estudio, las prácticas y los trabajos asociados a las asignaturas.
- Crear espacios de reflexión y análisis sobre la identidad digital y su relación con el uso de las redes sociales.
- Realizar al menos una reunión anual entre las oficinas y órganos correspondientes para cada universidad, respecto al impacto que tienen las TIC en su propio entorno universitario.

3. Recomendaciones específicas sobre la adicción a juegos de azar y apuestas deportivas:

- Utilizar los espacios de prevención de adicciones para prevenir este tipo de conductas, fomentando la participación de las personas afectadas en dichos espacios (aumentar la captación) y haciendo uso de programas de deshabitación.
- A través del wifi de la universidad, restringir el acceso a webs online de apuestas y similares.
- Prohibir la publicidad relativa a juegos de apuestas deportivas y similares dentro de las universidades.
- Fomentar, desde las universidades, la adecuada regulación legislativa autonómica de las casas de apuestas presenciales.
- Aumentar la sensibilización y conciencia sobre la problemática en sí y sus consecuencias para promover la implicación de la sociedad universitaria en la estrategia de prevención comunitaria.
- Dotar de estrategias al alumnado para prevenir dicha adicción (por medio de campañas, formaciones, jornadas, seminarios, etc.).